

Programme Détox : Nettoyage Intestinal en 48 Heures

Checklist de préparation

- Acheter des légumes frais (courgettes, épinards, carottes, céleri).
- Prévoir des tisanes digestives (fenouil, gingembre, menthe poivrée).
- Acheter de l'eau minérale en quantité suffisante (minimum 2L par jour).
- Supprimer les produits transformés, le sucre et l'alcool 24h avant le début.
- Préparer un bouillon de légumes maison sans sel ajouté.

Principes fondamentaux

- Hydratation constante : boire un verre d'eau tiède citronnée au réveil.
- Éviter les protéines animales et les produits laitiers pendant 48h.
- Privilégier les cuissons vapeur ou les bouillons pour faciliter la digestion.
- Manger lentement et mastiquer longuement chaque bouchée.
- Éviter les exercices physiques intenses pour laisser le corps se reposer.

Planning Jour 1 : Mise au repos

- Matin : Un grand verre d'eau tiède avec un demi-citron pressé.
- Collation : Une infusion au gingembre frais.
- Midi : Bol de bouillon de légumes filtré et une portion de légumes vapeur (courgettes).
- Goûter : Une infusion de fenouil.
- Soir : Soupe de légumes mixés (sans pommes de terre) et une tisane apaisante.

Planning Jour 2 : Nettoyage en douceur

- Matin : Smoothie vert (épinards, concombre, pomme verte, eau).
- Collation : Une infusion de menthe poivrée.
- Midi : Assiette de légumes verts vapeur avec un filet d'huile d'olive et jus de citron.
- Goûter : Une infusion de gingembre.
- Soir : Grand bol de bouillon de légumes avec quelques herbes fraîches (persil, coriandre).

Transition post-cure

- Réintroduire les aliments solides progressivement (commencer par des fruits et légumes crus).
- Éviter les repas lourds ou trop gras pendant les 24 heures suivant la cure.
- Maintenir une hydratation élevée pour accompagner le transit.
- Écouter les signaux de satiété de votre corps.