

Cure de détoxification intestinale : Programme 48h

Principes fondamentaux de la cure

- Hydratation constante : boire au moins 2 litres d'eau par jour pour faciliter le transit.
- Élimination totale des produits transformés, sucres raffinés, gluten et produits laitiers.
- Priorité aux aliments cuits et faciles à digérer pour mettre le système digestif au repos.
- Écoute du corps : arrêter la cure en cas de fatigue intense ou de douleurs abdominales.

Liste de courses essentielle

- Légumes : Courgettes, épinards frais, carottes, fenouil.
- Fruits : Pommes, citrons, papaye (riche en enzymes digestives).
- Protéines légères : Poisson blanc (cabillaud, colin) ou tofu ferme.
- Boissons : Thé vert, tisanes au gingembre ou à la menthe poivrée, eau minérale.
- Divers : Huile d'olive, curcuma, gingembre frais, quinoa.

Planning alimentaire : Jour 1

- Matin : Un grand verre d'eau tiède citronnée + une pomme râpée.
- Midi : Soupe de légumes verts mixés (courgettes, épinards) avec un filet d'huile d'olive.
- Collation : Une infusion au gingembre frais.
- Soir : Poisson blanc vapeur accompagné de fenouil braisé.

Planning alimentaire : Jour 2

- Matin : Smoothie maison (épinards, une pomme, un morceau de gingembre, eau).
- Midi : Petite portion de quinoa avec carottes râpées et jus de citron.
- Collation : Une infusion à la menthe poivrée.
- Soir : Bouillon de légumes clair (filtré) pour une digestion minimale.

Conseils pour la reprise

- Réintroduire les aliments solides progressivement le 3ème jour.
- Privilégier les soupes et les légumes cuits lors des 24h suivant la cure.
- Éviter les repas copieux et les excitants (café, alcool) immédiatement après.

- Consulter un professionnel de santé avant toute cure si vous suivez un traitement médical.