

En harmonie avec la nature... la fameuse cure dépurative

La cure dépurative annuelle est une pratique de santé préventive qui s'apprécie notamment à la fin de l'hiver. Il nous arrive à tous de vouloir refaire nos énergies et de nous revitaliser.



Par Joanne De Grâce, N.D. et Josée Fortin, N.D. du Centre de santé complémentaire, Quintessens.

Lorsque le printemps s'annonce par son charme ensoleillé, notre sève souhaite aussi se renouveler, se purifier et se régénérer. Permettez à votre corps épuisé par le rythme

trépidant du boulot et des stress quotidiens, de prendre le temps de respirer et de retrouver la vie qui l'anime. Sachez bien que lorsqu'on déroge d'une saine habitude de vie (manque d'exercice, consommation de produits dénaturés, de fortes réactions émotives, manque d'oxygénation) des déchets peuvent s'accumuler dans le corps causant des réactions produisant des toxines. Ces déchets surchargent donc l'organisme et ralentissent le métabolisme. Il convient donc après l'hiver d'éliminer ce qui encombre l'organisme afin de sauvegarder ou de rétablir votre vitalité et votre santé.

Prêtez-vous au défi

Un vrai programme de nettoyage devrait stimuler en douceur la fonction normale de chaque organe d'élimination, soit le trio reins-foie-intestins. La peau, les poumons, le sang et la lymphe y seront cependant de la partie. L'idée c'est de brasser les humeurs comme disait Hippocrate. C'est d'accorder au corps la possibilité de se purifier lui-même, d'éliminer ses toxines et de réparer les dégâts qu'il a subi. Le pouvoir digestif et d'auto-nettoyage dépend des réserves vitales du moment et ne peut être forcé ou excité. Avant tout, assurez-vous d'avoir suffisamment d'énergie nerveuse. Si vous êtes à plat, prenez un temps de ralentir et récupérer avant d'amorcer une démarche de désintoxication. D'ailleurs, une cure dépurative devrait être accompagnée de repos physique et mental, de bains d'air, de soleil et de vapeur.

Laisser agir la nature

Les fameuses cures ou régimes de désintoxication peuvent prendre différentes formes: le jeûne absolu, le jeûne partiel, la cure de jus crus de légumes et/ou de fruits, la diète réduite... Pour de meilleurs résultats, on peut avoir recours aux plantes médicinales comme adjuvants utiles. On utilise le plus communément, le pissenlit, le sureau et l'aubier de tilleul pour les fonctions du rein. Le radis noir, l'artichaut, le boldo et le chardon-marie pour celles du

foie. Et enfin le séné, le noyer noir et la bourdaine pour stimuler les intestins paresseux. Cependant, pour faciliter le transit intestinal, des fibres mucilagineuses telles que le psyllium et la graine de lin agiront plus en douceur. Les dépuratifs à base de plantes contribuent à l'efficacité de l'élimination. Pour qu'une cure devienne véritablement profitable, il convient de suivre une diète réduite. Vous devrez éviter l'excès de sel et de sucre, ainsi que tous les aliments qui s'éliminent mal de l'organisme. Si vous êtes ambitieux, vous pouvez vous abstenir de la viande, du poisson, des oeufs, du café, du thé, du chocolat, et des farines raffinées pour une durée de 4 à 6 semaines. Vous consommerez par ailleurs, une plus grande quantité de légumes cuits, de crudités, de jus de fruits et de fruits frais. Les céréales complètes, les germinations, les noix, les graines, les tisanes et les produits lacto-fermentés figureront également au menu. Les aliments lacto-fermentés telles que la choucroute crue, le yaourt, le kéfir et le miso par exemple favorisent une bonne flore digestive.

Lors de votre démarche de nettoyage, souvenez-vous de ce savoureux déjeuner; il ne prend qu'une minute et il est bourré d'éléments nutritifs. Bonne cure!

Délice matinal

- 1 banane, pêche ou mangue pelée et coupée en dés
- 1/2 tasse de fraises congelées
- 1/2 tasse de lait végétal à la vanille
- 1/2 tasse de yaourt nature
- 1c. à table d'amandes moulues
- 1 c. à table d'huile de graine de lin
- 1c. à thé miel liquide ou sirop d'érable (facultatif)

Mélanger tous les ingrédients dans un mélangeur électrique. Verser dans un grand verre et déguster immédiatement.