

# Ma tout doux liste #6

J'accepte de prendre du  
temps pour moi  
*en offrant une detox  
bienfaitrice à mon corps !*

Je note mon engagement,  
mes envies :

.....

.....

Je suis imprimée sur du  
papier recyclé



## Edito

A l'arrivée du printemps, on ne voit que lui : le mot detox.

J'ai voulu faire un point sur son intérêt et ai demandé à mes partenaires leurs astuces pour aider le corps à se régénérer avec les beaux jours. J'ai sélectionné trois mélanges pour vous accompagner.

Prenez soin de vous ;-)

Alexandra - Semeuse de bonheur à infuser sur [Chakaiclub.fr](http://Chakaiclub.fr)



Le podcast q



**Au mie**  
podcast  
thérapeu  
réflexolog  
mieux se  
santé e

## La detox par l'aromathérapie

**Caroline Peduzzi, aromathérapeute**, vous explique comment fonctionne la detox et vous donne ses astuces pour réaliser une cure.

Le foie et l'intestin, les reins, les poumons et la peau sont chargés du drainage et de la détoxification de notre organisme, nous pouvons, en combinaison avec une alimentation adaptée, les aider à remplir leur mission grâce aux huiles essentielles ! Ainsi, on va associer des huiles essentielles actives sur le foie comme le citron zeste, adapté à tous, la carotte cultivée ou le romarin à verbenone, la menthe poivrée qui favorise la digestion et l'évacuation de la bile, à des huiles essentielles qui vont favoriser le drainage et l'élimination par la peau et les urines comme le genévrier commun et le céleri qui draine le foie et favorise l'élimination.

Exemple de formule, à prendre matin et soir pendant 20 jours. Dans un flacon en verre teinté, préparer le mélange suivant :

- essence de citron zeste 30 gouttes
- huile essentielle de menthe poivrée 40 gouttes
- huile essentielle de romarin à verbenone 15 gouttes
- huile essentielle de céleri 10 gouttes
- huile essentielle de genévrier commun 5 gouttes.

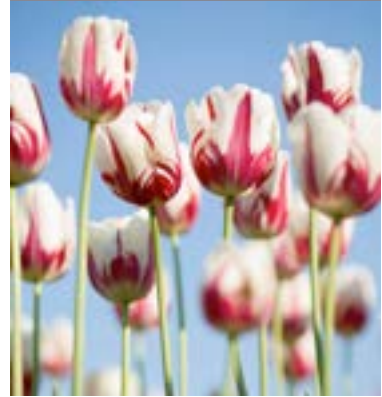
Dans une cuillère d'huile d'olive ou de nigelle mettre deux gouttes de ce mélange et absorber avant le repas.\*

Retrouvez Caroline sur facebook

@carolinepeduzzi et son site

[www.aromatherapie-micronutrition.fr](http://www.aromatherapie-micronutrition.fr)

# Renouveau



\*Précc

Attention, ce m  
pour la femme  
cas d'insuffiso  
hormonodépend  
6 ans, en cas d'hyper  
Faire un test d'allerg  
goutte d'H.E. de c

# Qui fait du bien

**Qui fait du bien** est un projet proposé par Lisa Salis, spécialiste en nutrition santé et bien-être. Elle explique comment se nourrir et reprendre ses forces en mains. Une pépite !



## Fleurs

### Précautions

Le jus de citron est contre-indiqué pour les femmes enceintes ou allaitantes, en cas d'insuffisance rénale ou de cancer du foie, chez l'enfant de moins de 12 ans, en cas d'hypertension ou de calculs biliaires ! Évitez de frotter le jus de citron au pli du coude avec une serviette humide. Consultez votre médecin avant toute ingestion.

# L'instant bien-être

Chaque mois, **Aurélié Doury, de Lilibulles**, vous propose des pistes pour votre bien-être.

Le printemps représente la saison du renouveau, c'est le moment de mettre en action les projets élaborés lors de l'hiver et les chaudes soirées cocooning. On parle souvent de detoxification, effectivement c'est le moment, le corps est prêt ! On va pouvoir nettoyer le foie. Pour cela, je vous conseille une cure de jus de citron le matin à jeun : mettez le jus d'un demi citron dans un verre d'eau tiède, pendant trois semaines ou une cure de Desmodium. L'objectif est d'apaiser le foie avant qu'il ne soit au zénith de son activité. Privilégiez les aliments acides, comme l'ananas, le pamplemousse, le kaki, la mandarine, l'orange, la mangue, la pomme, la poire, le vinaigre et bien-sûr le citron. Réduisez ou supprimez les laitages.

Comme la sève qui remonte dans les arbres, l'énergie remonte dans le corps. Cet effet est décuplé chez les adolescents et les enfants, attentions aux crises physiques et aux pics émotionnels !

Découvrez son site [lilibulles.com](http://lilibulles.com)



# La detox grâce à l'alimentation

**Caroline Peduzzi, aromathérapeute et micro-nutritionniste**, vous donne les clés pour comprendre comment le corps s'auto-nettoie et comment l'aider dans ce processus.

Notre organisme est soumis à de nombreux toxiques provenant de l'environnement (pesticides, métaux lourds...) ou produits par notre corps ( les radicaux libres, les éléments de l'inflammation en excès ...).

Heureusement, l'intestin et le foie se partagent la détoxification à 50%, et les poumons, les reins et la peau sont chargés d'éliminer les déchets.

Ce nettoyage se déroule en 3 temps ; la deuxième phase qui peut être bloquée par le stress oxydatif et l'inflammation, nécessite des enzymes qui sont activées par des minéraux, des acides aminés, des vitamines qui se trouvent dans une alimentation riche en végétaux.

Ainsi, pour aider à ce grand nettoyage à chaque changement de saison, nous pouvons faire une cure de 20 jours avec :

- une alimentation riche en végétaux (en particulier toute sorte de choux, des navets, des radis), des fruits , des épices (curcuma, gingembre..) et des herbes aromatiques (thym, romarin..)
- du « bon gras », riche en oméga 3 pour réduire l'inflammation (poissons gras, huile de colza ou de lin, œufs omega 3, noix pistaches, noisettes , mâche, épinards)
- bien boire, environ 2l par jour pour favoriser l'élimination
- et surtout, bien dormir !

Plus d'informations sur le site de Caroline :  
[www.aromatherapie-micronutrition.fr](http://www.aromatherapie-micronutrition.fr)

# Detox

Retrouvez  
Caroline sur  
facebook  
[@carolinepeduzzi](https://www.facebook.com/carolinepeduzzi)  
et son site  
[www.  
aromatherapie-  
micronutrition.fr](http://www.aromatherapie-micronutrition.fr)

# Bien dans mon assiette



## Des moyens naturels pour prendre soin de vous

**Stella Chartier est naturopathe, conseillère en fleurs de Bach et créatrice d'ateliers cosmétiques.**

Ce mois-ci, elle nous propose de **découvrir les fleurs de Bach**. Mars sonne le retour du printemps. Il est alors important de prendre soin de soi, physiquement mais aussi mentalement afin de se régénérer. **Crab Apple** est la fleur de celui qui ne s'aime pas et ne s'accepte pas physiquement. L'individu a un mauvais rapport avec lui-même. « Je vous conseille de prendre cet élixir floral, qui va vous aider à vous accepter tel que vous êtes et à vous respecter ». Crab Apple favorise l'élimination, ce qui en fait un excellent allié en cas de cure d'amincissement ou de détoxification. Vous pouvez aussi utiliser cette fleur de Bach en externe, pour vos problèmes de peau.

**Pour plus d'informations et astuces, rendez-vous sur la page facebook de Stella :**

**@natureandyou.stella**

**Stella Chartier - [www.nature-and-you.com](http://www.nature-and-you.com)**

## Le petit plus

Le Pommier sauvage ou Pommier des bois (*Malus sylvestris*) est une espèce d'arbres de la famille des Rosacées.

## L'astuce de Stella

Comment prendre ces élixirs floraux ?  
4 gouttes directement sous la langue ou dans un verre d'eau :  
4 fois par jour pendant 28 jours.



## Le petit plus

Vous pouvez associer Crab Apple avec Walnut pour aller au bout de votre programme détox ou minceur sans se soucier de l'avis des autres.



95°C  
5-10min

## Epices et tout

Les épices sont un excellent moyen de relever un plat trop fade et parfumer à merveille une recette. Elles sont également une mine de bienfaits pour la santé. Aide à la digestion, stimulante, régulation du taux de sucre dans le sang, etc.

Si je ne suis pas une inconditionnelle des thés et infusions épicées, j'apprécie en savourer une tasse pour les bienfaits et le réconfort que l'on ressent. Avec une touche de miel, c'est un vrai petit bonheur !

## Happy sweet

Le thé vert est réputé comme LE thé detox par excellence, je ne pouvais donc pas ne pas vous proposer de thé vert !

J'ai eu un véritable coup de coeur pour celui-ci, associé au maté vert et à la menthe délicatement fruité avec de l'arôme naturel d'orange. Mon chouchou de la sélection, que j'adore déguster au cours de l'après-midi, toujours avec une petite pointe de miel.



80°C  
3min

## Tropicoco

L'association noix de coco citron est pour moi un incontournable, j'en suis complètement fan ! Ce mélange est un vrai tourbillon de fraîcheur et de gourmandise. Et il nous envoie directement dans les Tropiques !

Le thé vert bancha est très faible en théine, vous pouvez consommer ce mélange même en fin de journée.



90°C  
5min

## Antioxydants

Les nombreux antioxydants du thé vert permettent de réduire les effets négatifs de la pollution, du tabac, etc.



## L'astuce

Versez 1/3 d'eau à température ambiante et 2/3 chaude sur votre thé vert. Ainsi il ne sera pas amer.



## 1 à 3

C'est le nombre de tasses de thé et/ou infusions que vous pouvez consommer dans le cadre d'une cure detox chaque jour.

## Le thé vert

présente une action drainante et aide à mieux éliminer les toxines en stimulant les reins.

## Pas de miracle !

Au cours de votre detox, privilégiez une alimentation saine et équilibrée, bougez et dormez bien.

## Drink tea be happy



## L'astuce

Préparation du thé :  
-vert : 80°C - 2-4min  
-noir : 90°C : 3-5min  
-oolong : 90°C - 3-5min  
-blanc : 70°C - 7-10min

## Le proverbe

«La sagesse de tout l'univers se trouve dans une tasse de thé.»

Proverbe chinois

## Le petit mot

### L'infusion :

désigne l'acte de faire infuser mais aussi les feuilles mouillées que l'on obtient après.



## En chiffre

Une tasse de café contient 7 à 10 fois plus de caféine qu'une tasse de thé.