

CURE DETOX

Une bonne manière de préparer son corps à se libérer du tabac est de purifier son corps pour accélérer le processus de désintoxication.

BOIRE DE L'EAU !! *un maximum*

Voici quelques aliments qui boosteront votre corps à se nettoyer :

LE GINGEMBRE



Il ouvre les bronches et favorise l'expectoration. Antibactérien, antiseptique, anti-inflammatoire et très riche en antioxydants.

Idées recettes : *râpé dans vos plats, jus, salades de fruits, ... vos plats au coco*

LES OIGNONS



L'oignon est un stimulant de la santé pulmonaire, c'est également un antioxydant donc lui aussi va aider vos poumons à se décrasser. Si vous en mangez 1 par jour c'est bien.

Idées recettes : *ans vos salades, dans vos sandwiches, dans vos légumes, sur vos pizzas, dans vos soupes*

LA RACINE DE RÉGLISSE



Elle est expectorante mais et adoucit votre gorge. Elle est aussi antibactérienne et antivirale.

Idées recettes *Vous pouvez la consommer en tisane, c'est plus simple (dans tous les magasins bio)*

LE PAMPLEMOUSSE



Il agit sur les poumons et sur le tube digestif. A raison de 4 fois par semaine, vous bénéficierez de ses propriétés antibactériennes et antiseptiques

L'AIL CRU



Action protectrice contre le cancer du poumon, le cancer du colon, de l'intestin, le diabète, les maladies cardio-vasculaires ...

Idées recettes *Dans les sauces vinaigrettes de vos salades vertes ...*

Sur une tartine grillée, frottez-y une gousse d'ail et une tomate fraîche, recouvrez d'un petit filet d'huile d'olive

Voici encore quelques pistes pour accélérer la purification de votre corps :

- *Un séance au **hammam** ou au **sauna**, vous permettra de bien suer et d'éliminer des toxines*
- *Pratiquez du **sport** qui active le cardio (vélo, natation, course à pied). Vous connaissez l'expression, crachez vos poumons après une activité physique...*
- *Prendre un bain chaud avec quelques gouttes d'Huile essentielle de **Romarin** ou avec des branches infusées 10 min dans 2 litres d'eau à 90° que vous pouvez filtrer et rajouter dans votre eau du bain. Le romarin a un effet curatif excellent pour les poumons*
- *Le **céleri** (soupe, jus,...)*
- *L'**artichaut***
- *Le **citron** (jus de citron à jeun au lever dans de l'eau tempérée, suivi d'une cuillère à soupe d'huile d'olive bio)*
- *Le **thym** (utilisez le en tisane ou comme épices). C'est l'un des meilleurs désinfectant des poumons. L'élimination de mucus sera importante au début, c'est normal (une infusion de thym avec du citron est un vrai délice, si vous avez besoin de le sucrer, privilégier le miel)*

- *L'origan, épice également très intéressante pour prévenir des infections pulmonaires qui parfois se déclenchent en arrêtant le tabac*
- *Apport de **vitamines C** (c'est la vitamine qui manque le plus aux fumeurs et qui désintoxique le mieux des produits chimiques)*
- **Kiwi, épinard, brocoli, thé vert, carottes**

Il n'y a pas de miracles mais rajouter tous ces aliments dans votre quotidien ne pourra que vous faire du bien et accélérer le processus de nettoyage de votre corps. N'hésitez pas à compléter cette liste et à choisir les aliments que vous appréciez. Amusez vous à expérimentez de nouvelles recettes, des épices, ... Prenez du plaisir en vous faisant du bien !