

CURE DETOX RIZ MAISON



Préparation : Une semaine avant la cure détox

J-7 : plus de protéines (cela inclut la viande, les poissons, l'œuf) pendant 2 jours

J-5 : Plus de protéines + plus de laitage

J-3 : plus de protéines + plus de laitage + plus de féculent

J-1 : que des fruits et légumes en salade et soupe (faites les 2 , le cru certains estomacs peuvent avoir des soucis)

J-0 : On commence (on mange quand on a faim A VOLONTÉ)

J1/2/3 (temps selon votre ressenti)

Tisane Detox :

Dans une petite casserole, portez à ébullition 1 tasse d'eau avec 1 CS de pissenlit, 1 CS d'ortie, 1 CS de bardane, 1 CS d'armoise et 1 CS de chardon-marie. Coupez le feu et laissez infuser 10 min.

Tisane Detox MAG SIMPLE :

Dans une petite casserole, portez à ébullition 1 tasse d'eau avec 1 CS de pissenlit (à cueillir frais dans les champs), 1 CS d'ortie (idem dans les champs), 1 CS de fenouil, 1 CS d'anis et des feuilles d'artichauts. Coupez le feu et laissez infuser 10 min.

[Sinon il existe des tisanes toutes faites très bien \(ma préférée reste la DETOX BIO de la marque ROMON NATURE \(très complète et BONNE pour une fois\)\)](#)

Kitchari (pour 2 personnes) :

La veille : mettre à tremper du Moong Dal (ou des lentilles) – 2 poignées

Le jour même : mélangez les lentilles avec 1 tasse de riz basmati et rincez au moins 2 fois ce mélange jusqu'à ce que l'eau soit claire.

Dans une casserole, faites chauffer 2 CS de ghee (ou beurre clarifié) à feu moyen et faites sauter ¼ de cc de graine de moutarde,, ½ cc graine de cumin, ajoutez ½ cc curcuma en poudre et 1 ½ cc de coriandre en poudre, ½ cc de fenouil en poudre, 1 pincée de asafoetida et 1 cc de gingembre frais. Mélanger brièvement pour que les arômes se mélangent.

Incorporez le mélange riz-lentilles et faites sauter le tout pendant quelques instants en remuant bien. Versez 6 tasses d'eau et augmentez le feu. Lorsque que cette « soupe » arrive à ébullition, incorporez 1 cc de sel minéral. Réduisez le feu, couvrez et laissez mijoter 40 minutes.

Dégustez à volonté mais sans glotonnerie ... respectez l'heure des repas ! Agrémenter d'eau minérale ...

Complément : Vous pouvez compléter cette mono diète avec un complément alimentaire pour éliminer et favoriser le nettoyage **TRIPHALA**

Puis on reprend une alimentation **en douceur** avec toujours de l'EAU MINERALE (l'eau dans votre corps se change en 21 jours)

J+4 : que des fruits et légumes en salade et soupe avec un peu d'huile (olive, colza, tournesol)

J+5 : fruits et légumes + féculent (en priorité sans gluten riz, pomme de terre, quinoa, etc ...)

J+6 : fruits et légumes + féculent + laitage (en priorité à base de lait de chèvre)

J+7 : fruits et légumes + féculent + laitage + protéines (commencé en priorité par les poissons, blanc, gras, puis les viandes blanches, et enfin rouge)

Variez votre alimentation et faites des postures de yoga (des torsions), cela va vous aider !

GOOD LUCK !

N'hésitez pas à me contacter si vous avez des questions. Bonne journée vitaminée !

Magali

Magali Bollard

74570 THORENS-GLIERES

Tél : 06.07.68.83.15

mail : magali.bollard@gmail.com



Sri Yoga



Sri Yoga