

Jour 1

Détox Plaisir

Le café, quelle histoire d'amour !

Vous aimez ces sensations, quand vous buvez du café, son parfum fraîchement moulu qui envahit vos narines, la détente et le plaisir qui se propagent dans votre corps ? Le café n'est pas forcément la meilleure boisson pour notre équilibre, car il agit sur notre système nerveux, en créant un environnement acide, et il élimine beaucoup de minéraux. En raison de son effet acidifiant, le café empêche le corps d'absorber certaines vitamines. Bien qu'il favorise la concentration et stimule la digestion, sa prise quotidienne doit être consciente. Si vous buvez trop de café, vous pouvez utiliser cette semaine Détox Plaisir pour observer vos habitudes de plus près.

Quelques pistes de réflexion à noter dans votre journal

Quand est-ce que vous buvez du café ? Quelles sensations vous procure-t-il ? Est-ce que vous pourrez trouver ces sensations ailleurs ? Pouvez-vous trouver des alternatives au café ? Pouvez-vous imaginer en boire uniquement pour le plaisir ?

J'ai arrêté de considérer le café comme une boisson à consommer tous les jours, et j'ai appris à en prendre seulement de temps en temps, pour le plaisir. Avant de m'en déshabituer, je sentais qu'en boire régulièrement n'était pas bénéfique pour mon organisme. Et, depuis que je n'en prends plus que de manière exceptionnelle, je remarque davantage son fort effet excitant. Après une tasse, je sens mon cœur battre. J'ai mis environ une semaine pour désaccoutumer mon organisme de cet effet. Cela m'a pris plus de temps pour purifier les pensées et l'ancrage de son parfum envoûtant dans mon cerveau.

Je suis sûre que vous pourrez, vous aussi, vous habituer à des boissons plus saines. L'infusion de rooibos a été ma première alternative santé. Le rooibos offre un goût naturellement boisé et doux et on peut le trouver parfumé à différents arômes notamment à la vanille. Le thé matcha et le thé vert Sencha japonais sont également idéals pour remplacer le café.

Jour 1

Détox Plaisir

Depuis, j'ai découvert les tisanes aux épices. Le mélange gingembre, citron ou bergamote, avec du curcuma est délicieux. La chicorée de bonne qualité bio est goûteuse, elle stimule la flore intestinale et la production de bile qui évacue les toxines du foie.

Voici des boissons très savoureuses et très saines. Peut-être voulez-vous profiter de la semaine Détox Plaisir pour intégrer des nouvelles alternatives au café dans votre vie ?

Lait d'or

Faire chauffer une tasse de lait d'épeautre (ou d'amande ou d'avoine) avec 1/2 cuillère à café de curcuma, 1/4 cuillère à café d'extrait de vanille, 1/2 cuillère à café de cannelle, 1 clou de girofle, une pincée de safran, une pincée de poivre noir. Bien fouetter les épices avec le lait. Sucrez avec du miel si besoin. Un délice !

Ce lait couleur or est une ode au soleil, un excellent mélange anti-inflammatoire et analgésique. Stimulant pour le système immunitaire, il améliore le fonctionnement du foie et les différentes étapes de la digestion. C'est grâce au curcuma, que le lait se teinte de sa magnifique couleur or. On associe une touche de poivre noir qui optimise l'efficacité de la curcumine.

Le curcuma ne devrait manquer dans aucune cuisine. Ses effets curatifs sont considérables. Il soutient la désintoxication du foie et des organes digestifs. Grâce à ses fortes propriétés anti-inflammatoires, il a un effet positif sur les intestins et les organes de digestion. En outre, la racine orange purifie le sang et vous donne une belle peau brillante. Le curcuma s'ajoute aux soupes et aux plats de légumes salés, comme aux laits doux.

Lait au thé vert matcha

La variété japonaise de thé vert noble Matcha est un substitut idéal au café. Il active le métabolisme, donne de l'énergie et nettoie le sang grâce à sa haute teneur en chlorophylle. Préparez le thé Matcha selon la notice. Pendant ce

Jour 1

Détox Plaisir

temps, faites mousser du lait d'avoine ou du lait d'amande avec un peu de vanille et rajoutez un peu de lait de coco, selon votre envie. Versez le lait dans un grand verre et rajoutez le thé Matcha fini.

Tisane aux épices

Mettez 3 rondelles fines de gingembre, 3 rondelles fines de curcuma et 3 rondelles de citron ou de bergamote dans une théière. Rajoutez environ 1/2 l d'eau bouillante, couvez et laissez infuser 10 minutes. Ecrasez le tout avec le dos d'une cuillère en bois pour dégager plus de parfum. Sucrez avec du miel dès que la température est à 40° environ. Cette boisson stimule la digestion, active le système immunitaire et elle est délicieuse.