

Le but ? Éliminer le surplus de toxines impitoyablement, efficacement et rapidement.

Mais, avant de passer aux menus en détail, voici le top 10 des aliments détox. La nature a bien fait les choses puisque ces aliments sont relativement aisés à trouver et bon marché pour la plupart. Certains, comme le sarrasin grillé (ou sobacha), sont un peu plus difficiles à dénicher, mais je sais que la motivation donne des ailes et de la créativité !

### ① Le sarrasin

La star de la Méthode Orsoni et de cette phase DÉTOX !

Le sarrasin n'est pas une céréale, car il n'appartient pas à la famille des graminées. C'est une plante de la famille des polygonacées, comme l'oseille et la rhubarbe. Originnaire de Sibérie, du nord de la Chine et du Japon, cette plante fut rapportée en Europe au Moyen Âge par les croisés, qui l'empruntèrent au monde musulman – d'où son nom de sarrasin, qui désigne aussi à l'époque les populations du Moyen-Orient.

Plus connu sous le nom de blé noir à cause de son enveloppe noire visible avant décortilage, il comporte de jolies fleurs très petites regroupées en chatoyantes grappes blanches ou rose pâle. Chacune produit un petit fruit, l'akène, gris foncé ou noir, de forme trigone, comme un berlingot de Carpentras, renfermant une graine plus ou moins blanche : la graine de sarrasin.

C'est une plante naturellement bio, car elle ne demande aucun herbicide, ni fongicide, ni insecticide. Semé en Bretagne à la fin mai, le sarrasin se récolte cent vingt jours plus tard.

#### Dix bonnes raisons de consommer du sarrasin

- ▶ Pour sa délicieuse saveur de noisette et d'amande, et sa facilité d'utilisation en cuisine.
- ▶ Pour sa richesse en protéines. Il possède tous les acides aminés essentiels, fait rare dans la nature. Associé à une source de protéines végétales comme les légumes secs, il permet donc de remplacer les protéines animales lors des repas sans risque de carence.
- ▶ Il ne contient pas de gluten, contrairement au blé et à l'avoine. Il est

donc recommandé aux personnes atteintes de la maladie coeliaque et à celles qui sont sensibles au gluten (de plus en plus de femmes).

▶ Pour sa richesse en fibres solubles permettant de rassasier plus rapidement. Les fibres participent également à la diminution du taux de cholestérol et de sucre dans le sang.

▶ Pour son indice glycémique plus bas que celui des produits céréaliers. Or un indice glycémique bas permet de diminuer le stockage du sucre sous forme de gras dans l'organisme.

▶ Parce qu'il contient des vitamines P, B1, B2, B3, B5, B6 ; excellentes pour la santé de la peau et des cheveux, et surtout pour le programme antistress, ces vitamines aident à combattre les symptômes causés par un excès de stress. Enfin, elles supportent le système immunitaire et augmentent le métabolisme.

▶ Pour sa richesse en oligoéléments. Il recèle plus de calcium que le blé, du fluor, du cuivre, du magnésium, du manganèse, du phosphore, du zinc et enfin du fer.

▶ Parce qu'une étude comparant la composition du sarrasin à celle des quatre céréales traditionnelles (le blé, l'avoine, l'orge et le seigle) a mis en évidence que le grain de sarrasin entier avait une meilleure capacité antioxydante.

▶ Parce que le sarrasin contient plusieurs acides phénoliques, de puissants antioxydants que la cuisson et la transformation en farine n'altèrent pas. En raison de leur rôle antioxydant, les acides phénoliques pourraient aider à prévenir certains cancers et les maladies cardio-vasculaires.

▶ Pour sa richesse en flavonoïdes, le plus connu étant la rutine qu'il contient. C'est le principal flavonoïde de la farine et du sarrasin décortiqué, ce dernier en renfermant en plus grande quantité. La rutine présenterait entre autres des effets anti-inflammatoires, serait un relaxant musculaire et pourrait réduire la fragilité des vaisseaux sanguins tant veineux qu'artériels.

### ② La pomme

Comme le sarrasin, la pomme est un aliment détox très abordable. Privilégier les pommes biologiques de saison pour ne pas avaler les pesticides et produits chimiques dont on essaie de nettoyer notre corps !

La pomme contient de la vitamine C et de la quercétine. La quercétine est un flavonoïde, c'est-à-dire un des nombreux pigments qui donnent leur couleur aux fruits, aux légumes et aux plantes médicinales. Pour notre objectif détox, la pomme contient de la pectine, une fibre qui s'agglutine avec les métaux lourds (mercure, plomb) dans le côlon, et facilite leur excrétion. La pectine aide aussi le corps à excréter les conservateurs et autres additifs alimentaires, y compris la tartrazine, liée à l'hyperactivité, aux migraines et à l'asthme chez l'enfant. Enfin, la pectine, fibre soluble dans l'eau, gonfle dans l'estomac avec les liquides s'y trouvant, **induisant ainsi un effet de satiété**. C'est pour cela que je conseille de démarrer les repas à l'extérieur ou les buffets par une pomme discrètement avalée vingt minutes avant.

**Dicton : « Une pomme par jour éloigne le médecin. »**

» *La pomme est tellement détoxifiante que les médecins russes faisaient manger des pommes aux enfants victimes de la catastrophe de Tchernobyl. En effet, des chercheurs, dont le professeur V. B. Nestrenko, avaient établi que la pectine de pomme permettait de réduire la quantité de césium 127 dans l'organisme de ces enfants.*

### ③ L'artichaut

L'artichaut augmente la production de bile. Comme une des missions de la bile est de transporter les toxines jusqu'aux intestins, où elles pourront être excrétées, plus on en produit, mieux c'est !

Dans de récentes études, il a été démontré que la quantité de bile augmente de plus de 100 % en moins de trente minutes après la consommation d'un artichaut. Pas mal, non ?

Attention ! Ne conservez pas un artichaut cuit pour un repas du lendemain car, comme les brocolis, ce légume ne supporte pas l'air ni la lumière une fois cuit ; il peut même devenir toxique. Un comble pour notre mission de ces quinze jours !

### ④ La banane

Encore un fruit facile à trouver, bon marché et qu'il faut privilégier sous sa forme bio.

Pourquoi ? Parce que la culture des bananes non bio est un drame écologique (c'est l'un des fruits les plus traités de la planète) et un drame médical pour les populations qui vivent sur les plantations, dans les pesticides.

Même bio, et grâce au pouvoir d'achat des grands supermarchés, la banane reste très abordable, et tout le monde l'aime, ou presque ! La banane est une source fantastique de potassium, qui aide à réguler le niveau de fluides dans le corps, et donc à **éviter la rétention d'eau**. Eh oui !

L'équation est très simple : **plus de fluides retenus dans le corps = plus de toxines conservées ; moins de fluides retenus dans le corps = moins de toxines.**

### ⑤ Le cresson

Un petit peu poivré au goût, le cresson est une merveille de la nature. Il contient de la chlorophylle, qui favorise la production de globules rouges sains, ce qui permet de booster la circulation sanguine. Le cresson aide aussi notre corps à produire plus d'enzymes au pouvoir détoxifiant. Dans une étude récente conduite auprès de fumeurs, il a été démontré que les fumeurs qui consommaient du cresson tous les jours (une salade par jour), excrétaient un taux bien plus élevé de carcinogènes dans leurs urines. Rappelez-vous : les carcinogènes sont des agents capables de provoquer le cancer. Donc autant s'en débarrasser !

» *Attention : cette plante est déconseillée aux personnes fragiles des reins.*

### ⑥ L'avocat

Oui ! L'avocat est riche, mais riche en bonnes graisses, alors un demi-avocat (sans mayo, bien sûr !) ne vous fera pas de mal. Avec quelques crevettes, un peu de sauce à base de soja, vous voilà paré ! L'avocat

contient du glutathion. Si vous n'en avez jamais entendu parler, c'est normal, les études dans lesquelles cet antioxydant est mentionné sont encore très confidentielles. Le glutathion est un excellent agent anti-radicalaire. Il permet de transformer les toxines stockées dans le gras en toxines solubles dans l'eau, et donc facilement excrétables. Aussi, selon une étude récente publiée par la Harvard Medical School, les personnes âgées qui consomment beaucoup d'avocats ont tendance à moins souffrir d'arthrose que les autres.

### 7 La betterave

Voilà encore un aliment détox qui est abordable et facile à cuisiner. Je préfère la salade de betteraves à la betterave servie chaude, mais c'est une question de goût. La betterave contient deux actifs puissants, comme la méthionine et la bétanine. La méthionine aide le corps à purifier les déchets de l'organisme, et la bétanine aide le foie à métaboliser les acides gras. Cela soulage le foie, qui peut, du coup, se concentrer sur les toxines plus dangereuses.

### 8 Les crucifères

Kezako ? Il s'agit en fait du chou, du chou de Bruxelles, des épinards, du chou-fleur et d'autres choux moins connus comme le chou romanesco, que j'affectionne tout particulièrement. Faciles à trouver et faciles à cuisiner, les crucifères sont encore un bonheur de la nature. Elles neutralisent les nitrosamines, des agents toxiques produits par la fumée de cigarette.

Alors, pour chaque cigarette fumée, une salade d'épinards ! Les choux de Bruxelles inhibent l'aflatoxine, une moisissure très toxique liée au cancer du foie. Cuites ou crues, pas de différence, les plantes crucifères continuent d'agir !

### 9 L'ail

À déguster dans sa version écrasée. Car c'est apparemment le fait d'écraser l'ail qui lui permet de libérer des enzymes très bénéfiques pour notre santé. Certains médecins vont plus loin et expliquent à leurs patients que les capsules d'ail ne servent à rien. Que seul l'ail

frais peut avoir des effets bénéfiques. En ajouter dans la salade et dans les petits plats cuisinés avec amour doit devenir une habitude. Vous pouvez aussi couper une tête d'ail en deux et la faire griller au four pendant vingt minutes à 250 °C, c'est divin !

L'ail écrasé contient de l'allicine, rendue active pendant le processus d'écrasage et qui se convertit en un composé de la famille du soufre quand elle rentre dans le corps. Or le soufre aide le corps à rester alcalin et donc, entre autres, à combattre les envies de cigarettes chez les fumeurs en phase de sevrage.

De plus, ce composé proche du soufre s'agglutine avec les toxines (mercure, colorants) et aide les intestins à excréter le tout.

### 10 Le tofu

Le tofu n'est pas encore un aliment « classique » en France, mais cela commence à venir.

Remplacez la viande rouge par du tofu dans un chili végétarien ou bien faites-le revenir avec du riz complet et un peu de sauce soja pour une recette asiatique.

Voilà une belle source de protéines pauvres en matières grasses !

Les études sont limitées sur le sujet, mais il semblerait que le tofu s'agglutine avec les métaux lourds et aide le corps à les excréter.

Une étude conduite par l'université de Harvard aux États-Unis a mis en évidence que les gens qui consommaient du tofu tous les jours (oui, ça fait beaucoup !) avaient 10 % de moins de toxines dans le corps.

*À cette liste de dix aliments de base, nous pouvons ajouter les pruneaux (ils contiennent deux principes actifs qui travaillent ensemble de façon étonnante ; d'un côté l'acide tartrique, qui est un laxatif naturel ; de l'autre des antioxydants, qui sont des détoxifiants puissants, et enfin, un composant qui aide l'intestin à se contracter, du coup, on élimine plus vite les déchets et on évite la réabsorption de toxines), le citron frais et le pamplemousse rose.*