

Détox Tranquillos

Cure de détoxification GRATUITE



Sheryl-Anne Surprenant
première coach francophone en
alimentation vivante

Crusine Santé | www.CrusineSante.com

Cure de détoxification *Détox Tranquillos*

Publié au Canada en 2010 par Crusine Santé.

Révisé en 2016, 2019.

Tous droits réservés © Sheryl-Anne Surprenant 2019.

Sheryl-Anne Surprenant affirme son droit d'être reconnue en tant qu'auteure du présent ouvrage, sous la Loi des droits d'auteurs. Le contenu du présent ouvrage est sujet aux règlements et aux lois sur les droits d'auteur. Le présent ouvrage ne peut pas être reproduit en partie ou en totalité, traduit, publié, transmis (mécaniquement, manuellement, électroniquement ou autrement), photocopié, numérisé, enregistré ou stocké sur un système de distribution quelconque, sans l'autorisation préalable explicite et écrite de l'auteure.

Avertissement

L'auteure est exonérée par la présente, de toute responsabilité pour quelque tort, perte ou risque, personnel, professionnel ou autre, qui pourrait résulter de l'utilisation ou de la mise en pratique du matériel contenu dans la présente publication. Les recommandations, les recettes et les techniques contenues dans le présent ouvrage ne doivent en aucun cas être prises pour un avis médical. En cas de doute, veuillez s'il-vous-plaît consulter un professionnel de la santé compétent avant d'entreprendre tout changement majeur à votre style de vie.

Les mots en *italiques de couleur lavande* sont des liens web; cliquez dessus et vous accéderez à une page qui traite du sujet.

Mot de bienvenue

« *Le médecin du futur ne fournira point de remèdes, mais intéressera son patient dans le soin du cadre humain par sa diète et dans la cause et la prévention de la maladie.* » ~Thomas Edison

J'adore cette citation.

C'est un peu dans ce même état d'esprit que nous entreprenons notre *Détox Tranquillos*.

Un apprentissage de la santé et du mieux-être par l'élimination des aliments qui polluent et drainent nos ressources corporelles, afin de pouvoir mieux continuer notre cheminement sur la route vers la santé optimale et le bien-être intégral. Fascinant, n'est-ce pas?

Le présent document virtuel de la *Détox Tranquillos* vous est offert GRATUITEMENT par *Crusine Santé* dans le but de fournir du soutien et constitue une aide précieuse afin que vous puissiez suivre vos progrès.

Il est fortement recommandé que vous limitiez autant que possible votre consommation de café, de boissons gazeuses, de jus sucrés et/ou artificiels, de boissons énergisantes, d'alcool, etc., durant la *Détox Tranquillos*.

Ces efforts vous vaudront une expérience plus plaisante. En fait, pour les 3 jours de la détox, je vous encourage à éliminer carrément ces éléments de votre alimentation: ce n'est pas long, vous survivrez sans!

Si vous avez des questions, des témoignages, des recettes à partager, n'hésitez surtout pas à me les faire parvenir.

J'apprécie toute communication de votre part.

Veillez m'écrire à: Sheryl-Anne@CrusineSante.com

Je vous souhaite une détox édifiante, arrosée de plaisir, parsemée de rire et se terminant dans le succès total.

Joyeuse détox!

Bises tranquillos,

A handwritten signature in black ink that reads "Sheryl-Anne xx". The signature is written in a cursive, flowing style with a double 'x' at the end.

Pourquoi avons-nous besoin de détoxification?

Faites-vous l'expérience de certains des symptômes suivants ?

<ul style="list-style-type: none">★ fatigue, épuisement, syndrome de fatigue chronique, fibromyalgie★ maux de têtes fréquents★ psoriasis, acné persistante, éruptions cutanées★ cheveux et ongles cassants★ douleurs musculaires, articulaires, arthrite * odeur corporelle★ langue épaisse★ problèmes cardiovasculaires★ excès de poids★ sinusites à répétition ou chroniques★ sensibilités environnementales (aux odeurs, aux produits de nettoyage...)	<ul style="list-style-type: none">★ puissantes et irrésistibles fringales★ sautes d'humeur ou anxiété, dépression★ mémoire et/ou concentration défaillante(s)★ rhumes et gripes fréquents★ insomnie ou troubles du sommeil★ asthme★ allergies alimentaires★ constipation et/ou diarrhée (ou alternance des deux)★ flatulences et/ou ballonnements
--	---

Tous ces symptômes, et plus encore, résultent d'une surcharge toxique que le corps n'arrive pas à éliminer par les canaux habituels. Alors, il improvise, si on veut! D'où l'importance de prendre le temps de détoxifier, périodiquement. La détoxification, comme celle engendrée par la détoxification *Détox Tranquillos* par exemple, est une partie intégrante, essentielle même, de tout programme visant à rétablir la santé et la vitalité.

La détoxification, *détox* de son p'tit nom, s'avère un outil des plus utiles et efficaces pour notre bien-être physique, mental, émotionnel et spirituel. Lorsque l'élimination s'opère régulièrement et de la bonne manière, par les bons canaux, les toxines créées par les aliments chimiques, raffinés et

acidifiants, et celles aussi créées tout naturellement par notre métabolisme, sont évacuées avant de pouvoir endommager le système digestif, permettant une meilleure allocation des ressources corporelles. Notre corps peut ainsi se consacrer à la reconstruction, à la réparation et à l'amélioration des tissus, sans devoir faire face à l'assaut constant de toxines.

Les enzymes disponibles en très grande quantité dans l'alimentation vivante, et qui sont plus facilement assimilables par le broyage des fruits et légumes frais, sont les catalystes de centaines de milliers de réactions chimiques s'effectuant au travers notre corps tout entier. Elles sont essentielles à la digestion, à l'absorption de la nourriture ainsi qu'à la production de l'énergie cellulaire. Les enzymes sont primordiales à la construction et à la reconstruction qui s'opèrent continuellement dans notre corps.

Les bénéfices découlant de la détoxification:

- ★ moins de toxines stockées
- ★ vigueur immunitaire accrue
- ★ libération du surplus de poids, atteinte et maintien du poids-santé
- ★ peau plus saine, douce
- ★ sinus libérés
- ★ meilleur sommeil
- ★ diminution ou élimination complète des fringales
- ★ revitalisation intégrale de tous les systèmes corporels
- ★ bien-être mental et physique, aussi bien que spirituel
- ★ plus d'énergie et de vitalité
- ★ sang purifié, pH équilibré
- ★ diminution ou élimination des allergies, sensibilités alimentaires et environnementales
- ★ digestion, absorption et élimination améliorées
- ★ concentration et mémoire accrues

WOW! Qui ne voudrait pas recueillir à la pelletée ces bienfaits? Pour peu qu'on s'y consacre, les bénéfices surpassent largement l'effort consenti à la détoxification, vous ne trouvez pas? Tentez l'expérience, ne serait-ce qu'une fois, avec l'aisée détox *Détox Tranquillos* et vous serez converti. J'en suis certaine.

Modalités de détoxification

Certaines autres modalités, ou techniques, de détoxification peuvent être ajoutées avantageusement à la *Détox Tranquillos* pour aider votre organisme à se dépolluer. En voici quelques-unes.

1. **Le grattoir à langue:** Pas le plus romantique article d'hygiène personnel mais définitivement très utile. Il est possible qu'après quelques temps de nourriture vivante et crue, vous fassiez l'expérience de ce qu'on appelle « les dents duveteuses ». Peu importe comment vous brosserez vos dents, vous aurez l'impression qu'il demeure une pellicule épaisse sur vos dents et votre langue. Le grattoir aidera grandement dans la diminution et même l'élimination de cette sensation... spéciale!
2. **L'ensemble à lavement-maison (hygiène du colon):** Il est sage de considérer une façon de faire en sorte que les déchets soient évacués rapidement. Certaines personnes souffrant de constipation chronique, il faut veiller à aider le processus afin de ne pas se réintoxiquer. Très contreproductif! Cette modalité n'est absolument pas nécessaire, mais peut être utile, épisodiquement, lorsque l'évacuation des déchets est compromise. Demandez à votre pharmacien, votre hygiéniste du colon ou toute autre personne compétente de vous donner un p'tit cours rapide dans l'utilisation de cet outil d'élimination. Je voudrais bien vous l'expliquer ici, mais ça prendrait vraiment une vidéo pour bien faire. Et il est hors de question que je mette mon *popotin* sur *YouTube*. Non, sérieusement, ce genre de chose s'explique tout simplement mieux en personne. Voilà.
3. **Brosse à sec pour la peau:** Une merveille pour la peau sèche, qui floconne et qui est encroûtée de toutes sortes de toxines que votre corps cherche à éliminer. Vous saviez que la peau représente votre plus grand organe d'élimination? Durant la *Détox Tranquillos*, elle travaillera fort, votre peau. Traitez-la aux p'tits oignons en la brossant avec une brosse sèche (non humide!) fait de matériaux naturels avant de sauter dans la douche matinale. Effet revigorant garanti.
4. **Douche chaude-froide:** Celle-là a été difficile à adopter pour moi, le lézard de la douche qui vide le réservoir d'eau chaude avec mes douches pratiquement bouillantes... Mais c'est vraiment énergisant, une fois qu'on s'y

est habitué. Le principe est d'alterner une minute d'eau fraîche (pas froide tout de même) et une minute d'eau chaude (à température normale). On répète deux ou trois fois. On termine sur une minute d'eau fraîche. Ça active le système lymphatique, qui lui aussi sera fort en demande lors du *Détox Tranquillos*. Il travaillera diligemment à évacuer correctement les toxines que les cellules relâcheront.

Il existe d'autres modalités de détoxification, mais celles-ci sont facilement applicables à domicile.

Liste d'achats

Voici une liste exhaustive (j'ai bien essayé de ne rien oublier!) de tous les fruits et de tous les légumes contenus dans les recettes utilisées lors de la Détox Tranquillos. Jetez un coup d'oeil aux recettes et dressez votre propre liste afin d'avoir sous la main tous les ingrédients nécessaires pour vous préparer vos repas quand l'inspiration, l'envie et la faim vous le dictent. Les recettes données dans le présent ouvrage ne sont données qu'à titre indicatif. Vous pouvez les modifier à volonté, en inventer de meilleures (et si vous les partagiez avec moi, je serais aux p'tits oiseaux!) ou en trouver d'autres qui vous plaisent davantage. Super non?

J'ai volontairement omis d'indiquer des quantités dans la liste ci-dessous. Alors, saisissez cette belle opportunité pour exagérer et en acheter en abondance! Il vous en restera pour continuer à manger santé le restant de la semaine! Pas folle comme idée...

Fruits

poires asiatiques	kiwis	bananes
poires fermes	limes	pommes
mangues	citrons	ananas
bleuets		

Légumes

épinards	chou frisé	laitue frisée
pois	avocat	oignons rouges
céleri	jeunes salades	germes de tournesol
oignons verts	mélangées	bettes à carde
carottes	basilic frais	germinations
tomates	coriandre fraîche	courge d'hiver
concombre anglais	persil frais	poivron rouge
	menthe fraîche	

Extras

algues
noix de Grenoble
pacanes

Extras pour collations

Pensez à acheter des fruits et des légumes qui vous serviront de collations. Rien de tel pour tenir le cap que d'être bien équipé!

Planificateur de menu

	Matin	Midi	Soir
Jour 1	Smoothie Asie bleue	Soupe Herb'épinards	Salade Arc-en-ciel nutritif
Jour 2	Boisson sportive	Soup'Énergie	Salade fantaisiste céleri et pommes*
Jour 3	Smoothie Ananas vert	Gazpacho classique	Salade d'épinards, à la poire et pacane*

L'espace ci-dessous vous est réservé. Inscrivez-y vos idées-repas ou vos inspirations pour de belles collations-santé. À vos stylos... Écrivez!

* Indique une recette où un ou des ingrédients sont trempés au préalable.

Recettes — JOUR 1

Repas du matin

Smoothie Asie bleue

Ingrédients

1/2 tasse d'eau

2 poires asiatiques

2 mangues

1 tasse de bleuets

2 grosses poignées de jeunes salades mélangées

Préparation

Mélanger les ingrédients jusqu'à consistance lisse. Ajouter de l'eau au besoin.

Repas du midi

Soupe herb'épinards

Ingrédients

1 1/2 tasses d'épinards frais

1/2 tasse de pois vert frais

1 1/2 - 2 tasses de lait d'amande

1/2 kiwi, pelé

1 branche céleri

1/4 tasse de feuilles de coriandre fraîche

2 feuilles de basilic

1 oignons verts

jus d'une lime

1/4 c. à thé de sel marin (au goût)

Préparation

Mélanger le tout dans un mélangeur jusqu'à consistance lisse.

Repas du soir

Salade arc-en-ciel nutritif

Ingrédients

- 1 énorme botte de chou frisé (kale), lavée, tiges enlevées, coupées en bouchées
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 pincée de gros sel marin
- jus d'une lime
- 1 grosse carotte, râpée
- 1 avocat, en cubes (facultatif)
- 1/2 oignon rouge, en cubes
- 2 c. à soupe de sirop d'érable

Garniture

- 1/4 tasse de germes de tournesol

Préparation

Masser le chou frisé avec l'huile d'olive, le gros sel et le jus de lime. Ajouter le reste des ingrédients et bien mélanger. Garnir, si désiré, de graines de tournesol assaisonnées et de germes de tournesol.

JOUR 2

Repas du matin

Boisson sportive

Ingrédients

2 tasses d'eau

3 bananes

1 tasse de bleuets biologiques

3-4 grosses branches de céleri

Préparation

Mélanger les ingrédients jusqu'à consistance lisse. Ajouter de l'eau au besoin.

Repas du midi

Soup'Énergie

Ingrédients

1 tasse de Rejuvelac (ou eau)

1 pomme, pelée et hachée

1 tasse de bette à carde (ou autre verdure)

3 tasses de germinations, mélangées, au choix

1/2 avocat

1 c. à soupe d'algues (celle que vous aimez)

1/4 tasse de courge d'hiver (ou patate douce)

Préparation

Mélanger le tout dans un mélangeur jusqu'à consistance lisse.

Repas du soir

Salade fantaisiste céleri et pommes

Ingrédients

jus d'un demi citron

2 c. à soupe d'huile d'olive

2 c. à soupe de miel brut

2 c. à soupe de persil frais, ciselé fin

4 tiges de céleri, en julienne

2 pommes, 1 en julienne, 1 coupée en deux, de haut en bas

1/4 tasse de noix de Grenoble* (facultatif)

sel et poivre, au goût

Préparation

Fouetter ensemble le jus de citron, l'huile et le miel brut.

Prélever une tranche sur le côté bombé de chaque moitié de pomme afin de créer une surface plate qui permettra à la moitié de pomme de tenir dans une assiette. Évider la pomme, en laissant un peu de chair.

Mettre la chair hachée de la pomme et les juliennes de pomme avec le céleri, les noix de Grenoble et le persil dans un bol. Verser la vinaigrette sur le tout. Bien mélanger.

Remplir chaque cavité de moitié de pomme avec ce mélange. Servir immédiatement.

Je dépose les belles pommes sur un lit de légumes. C'est très joli! Si on est plus pressé, on mélange tout ensemble (les pommes en juliennes ou en cubes) dans un grand bol: tout aussi délicieux, mais moins fantaisiste!

*Si vous utilisez des noix de Grenoble, faites-les préférablement tremper, quelques heures avant de les égoutter, rincer et de les ajouter à la salade.

JOUR 3

Repas du matin

Smoothie Ananas vert

Ingrédients

1/2 tasse d'eau (facultatif)

1/2 ananas, doré et mûr

1 mangue

6-7 feuilles de menthe

2-3 tasses de laitue frisée

Préparation

Mélanger les ingrédients jusqu'à consistance lisse. Ajouter de l'eau au besoin.

Repas du midi

Gazpacho classique

Ingrédients

2 grosses tomates, épépinées

1 poivron rouge, épépiné

1/2 concombre anglais, pelé

3/4 tasse de germinations (au goût)

1/4 tasse de fines herbes (au choix)

jus d'un citron

sel ou algues au goût

eau, au besoin

Préparation

Hacher les ingrédients grossièrement au robot culinaire.

Ajouter de l'eau et mélanger jusqu'à consistance voulue.

Repas du soir

Salade d'épinards, à la poire et pacane

Ingrédients

1 poire ferme, coupée en tranches fines
4 oignons verts, hachés finement
1/4 c. à thé sel marin
4 c. à table d'huile d'olive
2 c. à table de vinaigre de cidre de pomme
1 1/2 c. à table de vinaigre balsamique (optionnel)
jus d'un demi citron
1 c. à table de sirop d'érable
1 paquet de jeunes épinards frais
1/2 tasse de persil et feuilles de coriandre fraîches, hachés
1/3 tasse de pacanes, hachées* (facultatif)
sel marin au goût
poivre du moulin au goût

Préparation

Mélanger, dans un saladier, le sel, l'huile, le(s) vinaigre(s), le jus de citron et le miel. Y ajouter les tranches de poires et les oignons verts. Mélanger délicatement. Laisser mariner 5 à 10 minutes.

Ajouter les épinards, les herbes et les pacanes (si utilisées). Mélanger délicatement pour ne pas briser les tranches de poire. Rectifier l'assaisonnement. Servir immédiatement.

* Si vous utilisez des pacanes, faites-les préférablement tremper, quelques heures avant de les déguster, rincer et de les ajouter à la salade.

Lecture inspirante quotidienne

À chaque jour, lisez un des messages suivants (préférentiellement dans l'ordre). Vous y puiserez une généreuse dose d'inspiration, qui carburera puissamment votre motivation tout en nourrissant les autres dimensions de votre personne. Hé oui! La détoxification grâce à l'alimentation vivante est un cheminement de toute votre personne (pas seulement un cheminement physique).

Jour 1: Chaleureuse bienvenue

Vous entreprenez une belle aventure. Félicitations pour cette belle initiative! Votre corps, votre esprit, même votre spiritualité en sortiront revigorés.

Vous débutez une cure de détoxification — **détox** pour les intimes — et je sais que vous mourrez d'envie d'en connaître plus sur les toxines qui vous affectent. Je devine votre curiosité. Connaissez-vous la source la plus importante de toxicité dans nos vies à tous?

Le STRESS!

Le stress provenant de l'extérieur (la famille, le travail, la vie trépidante moderne, etc.) et celui provenant de votre environnement émotionnel interne (vos émotions, votre « bagage », votre conversation intérieure, etc.) sont les facteurs **les plus importants** auxquels il faut s'attaquer lorsque nous voulons vraiment détoxifier notre organisme et notre vie. Plus que la pollution, plus que la nourriture que nous consommons, et plus que les déchets résultants des processus métaboliques, le **stress** pollue et empoisonne notre organisme.

Votre *Détox Tranquillos* GRATUITE commence maintenant.

Détoxifiez-vous des *inquiétudes* et du **stress**. Commençons par alléger les questionnements et le stress face à l'expérience que vous vous apprêtez à vivre avec moi! Oui, tout de suite, juste comme ça. À partir de cet instant. Dehors le stress et tout le reste qui ne vous édifie pas. Ouste! *[Et bon débarras, n'est-ce pas? Respirez un bon coup, lentement. C'est fait.]*

Avez-vous remarqué comment nous, en tant que société, souffrons d'une addiction à l'information? La vérité, c'est que vous connaissez déjà tout ce qu'il

faut pour faire de cette détox un franc succès pour vous. Oui, oui. C'est bien vrai. Je pourrais remplir votre tête d'articles en profondeur sur la détoxification, sur les agents toxiques et sur les périls de la vie moderne, mais tout cela s'avérerait futile, inutile et sans résultat sans un *engagement* de votre part à *écouter* ce que vous ressentez, ce que votre corps vous chuchote (ou vous crie, tout dépendant!), à *respecter* vos besoins réels, et à *bâtir* un environnement intérieur qui vous soit favorable, à vous en particulier, durant cette belle aventure de trois jours.

Lâchez prise de toutes ces sources d'information [*osai-je dire, de distraction?*] et soyez à l'écoute de la seule source d'information qui soit vraiment véridique pour vous: votre propre voix intérieure. Tout simplement. Vous ennuyez-vous? Êtes-vous embêté? La famille vous mine le moral? Votre milieu de travail vous prive de toute joie? Comment vaincre le stress qui nous assaille de toute part? Une réaction instinctive lorsqu'on se sent débordé, stressé, c'est de fuir, de tenter d'échapper à ce qui nous stresse pour ne pas « péter les plombs ». Certains diront que c'est le vieux réflexe de fuite devant le prédateur, du temps de nos ancêtres très lointains...

Un vieux sage a dit: « Le commencement de la dispute, c'est comme lorsqu'on lâche les eaux; avant donc qu'éclate la querelle, prends congé. » Version moderne: se retirer de la situation stressante *avant* que le point de non-retour soit atteint. Tiens, en voilà une bonne idée: sortir dehors et aller prendre un grand bol d'air frais! Sortez à l'extérieur, seul, et respirez tranquillement, profondément, consciemment. Inspiration... Expiration... Surtout, ayez confiance en vous-même. Soyez présent, à l'écoute et disponible à vous-même. Vous êtes votre meilleur ami au cours de cette belle aventure de détoxification.

Votre détox débute maintenant. Elle commence avec les pensées que vous entretenez et l'environnement émotionnel que vous vous créez. Si, au cours des trois prochains jours, durant votre *Détox Tranquillos*, vous sentez que votre tête tourbillonne de pensées non constructives, d'inquiétudes, de stress, ou de négativité, *sortez dehors et respirez tranquillement* quelques minutes (préférentiellement dans une étendue de Nature quelconque). Vous avez bel et bien laissé tout ce désagrément derrière, à l'intérieur, n'est-ce pas? Ensuite, prenez quelques instants pour visualiser un bel environnement de

détoxification pour vous, à cet instant. Vous savez maintenant comment le créer. C'est **votre** expérience. Écoutez votre guide intérieur.

Vous savez, la vie vous lancera toujours quelque embûche (qui voudrait d'une vie plate, sans défi!). Il y aura toujours des conflits d'horaire, des événements inattendus qui chamboulent les horaires et les coeurs. L'important, c'est votre réponse dans de telles circonstances. **Souriez**, pas seulement avec les lèvres, mais avec le coeur aussi. **Vous** êtes le maître d'oeuvre de votre détox.

Je suis ici tout simplement pour vous chuchoter de gentils rappels chemin faisant, pour vous encourager à croire en vos capacités personnelles et aussi, pour vous refiler quelques bons tuyaux pour vous faciliter la vie. Je suis votre coach, votre mentor, et non votre sauveur. Cheminons ensemble, et trouvons des solutions conscientes, réfléchies, afin que vous ayez du succès durant cette détox, comme avec votre alimentation vivante par la suite.

Jour 2: L'Amour en vert

J'aimerais vous souhaiter la bienvenue au pays du vert, des légumes-feuilles et, tout particulièrement, du smoothie vert. Vous apprendrez comment facilement préparer des smoothies verts, ainsi que leur importance dans votre *Alimentation vivante équilibrée*.

La *raw*volution verte a débuté il y a de cela plusieurs, plusieurs années. Et pour cause: le seul fait d'inclure régulièrement un smoothie (bien) vert dans son alimentation améliore significativement l'apport nutritif. Évidemment, ceci dit, il faut tout de même rester dans le bon sens. Ce n'est pas parce qu'on boit un smoothie vert le matin, qu'on peut se permettre d'aller s'empiffrer de malbouffe toute la journée! Il faut plutôt voir le smoothie vert comme le début prometteur d'une belle journée dans le Royaume de l'alimentation optimale, qui se inclut tout plein d'aliments crus et vivants (vous l'auriez deviné!).

L'idée de camoufler les légumes-feuilles en les mélangeant avec des fruits a été un éclair de génie! Même les jeunes, les enfants difficiles, les conjoints sceptiques, la famille (soyons polis!) *difficile*, tout le monde, absolument tout le monde, peut se préparer un smoothie vert qu'il aime. C'est fantastique! La simplicité aussi de la préparation en attire plus d'un. On met tous les ingrédients dans une carafe. On bouche bien. On actionne le moteur quelques instants. Voilà. Repas instantané! Et bien meilleur, à tous les points de vue (nutrition, coût, saveur...), que ces affreuses poudres qu'on vend à prix d'or.

Bon, bon... Je m'emporte...

Comment préparer un smoothie vert en un rien de temps?

J'ai écrit un article simple et clair expliquant la démarche sur le site de *Crusine Santé*. Une fois initié, il n'y a rien que vous ne pourrez concocter en fait de saveur, de texture, d'innovation, de surprise et de nutrition verte. *Visitez le site* pour le lire.

Pourquoi inclure des smoothies verts dans *votre* alimentation, qu'elle soit vivante, végé ou simplement santé?

Les smoothies verts peuvent être excellents du point de vue nutritif, si préparés avec une bonne quantité de légumes [*le nom affectueux que je donne aux*

légumes-feuilles], environ les deux tiers, et des fruits de qualité, préférablement le tout provenant de culture biologique, bien sûr. Le fait de liquéfier ainsi les aliments les rend très facilement assimilables, même pour les systèmes digestifs les plus faibles. Et prendre tout l'aliment, par opposition à l'extraction du jus (et donc le rejet de la fibre), assure que nous consommons de bonnes quantités d'aliments complets, pleins de fibres indispensables au bon nettoyage de notre plomberie intérieure.

La molécule de chlorophylle (ce qui donne la coloration verte aux feuilles et siège de la photosynthèse) a une structure très semblable à celle de l'hémoglobine humaine. On pourrait donc qualifier de « transfusion de soleil », chaque smoothie vert que nous consommons. Plusieurs personnes, qu'elles soient crudivégétaliennes ou non, ne consomment pas suffisamment de légumes-feuilles pour combler leurs besoins nutritionnels. En buvant de 250 à 500 ml de smoothies verts quotidiennement, notre organisme se verra offrir une nutrition facilement assimilable et de qualité.

La préparation de smoothies verts ne requiert aucun équipement spécialisé, outre le mélangeur (*blender*, en anglais, aussi connu sous les appellations de mixeur ou mixer). Ils se réalisent en moins de 10 minutes et le nettoyage se fait en un tour de main: il n'y a qu'une carafe à nettoyer. Avec notre vie moderne trépidante, n'est-ce pas là une pure bénédiction?

Les smoothies verts représentent aussi d'excellentes boissons pour les jeunes qui rechignent à manger leurs légumes. À partir du moment que l'enfant peut s'alimenter de nourriture autre que le lait maternel, il est en mesure de consommer des smoothies. Quelle merveilleuse habitude-santé à donner à nos tout-petits?

Même de rien, en buvant du smoothie vert, nous diminuons aussi la quantité de gras et de sel que nous ingérons, puisque souvent, il faut l'avouer, les salades sont noyées de vinaigrettes grasses et salées. Et en prenant l'habitude de consommer des smoothies verts à tous les jours, le corps vient qu'à les réclamer. Wow! Quels résultats positifs!

Finalement, les smoothies verts se préparent d'avance et se conservent quelques jours, si on est mal pris (moyennant qu'on inclut du citron ou de la lime). Frais reste toujours meilleur, mais un coup dans ce genre de situation, il

est bien de savoir que votre « or vert » se conservera un bout de temps, prêt à vous dépanner à tout moment.

Jour 3: La fin d'une détoxifiante aventure, ou le début de quelque chose de magnifique?

Déjà la dernière journée de votre aventure *Détox Tranquillos* avec *Crusine Santé* (et moi!) à vos côtés. Que le temps file... Pour terminer en beauté notre cheminement, j'ai pensé vous offrir le cadeau d'une inspiration éclatante à poursuivre vos progrès en santé optimale, grâce à l'alimentation vivante.

Essayez-vous d'intégrer l'alimentation vivante à votre style de vie santé depuis des mois (des années, peut-être) et en êtes incapables? Passez-vous une semaine, deux semaines, même trois semaines à manger cru, pour tout d'un coup vous retrouver à manger plus d'aliments cuits que vous ne l'aimeriez et ne savez pas trop pourquoi il en est ainsi? Peut-être luttez-vous à chaque repas, essayant tellement fort de consommer des aliments vivants et crus mais ne réussissez tout simplement pas aussi bien que vous ne l'espérez?

Le problème que vous vivez résulte d'un manque d'inspiration qui vous convienne à vous très spécifiquement. Je ne parle pas de récompense, ni même de punition, mais de véritable source d'inspiration profonde, le genre qui *jaillit* du tréfonds de vous-même, qui vous fera danser sur les toits, chanter dans la douche, sourire à pleines dents au lever du lit. Vous savez de quoi je parle, n'est-ce pas?

Voici bien la base du succès de votre cheminement en alimentation vivante. Vous *devez* impérativement trouver *pourquoi* vous voulez consommer des aliments vivants et crus, la raison derrière ce choix, l'inspiration qui vous y pousse. Avant d'entreprendre un quelconque cheminement en alimentation vivante, vous devez savoir *avec certitude*, sans l'ombre d'un doute, pourquoi vous voulez vivre cette aventure. Autrement, vous faillirez plus aisément, abandonnerez au premier écueil ou errerez sans but. Alors, prenez le temps de réfléchir avec votre coeur (oui, oui, vous avez bien lu!) aux questions fournies dans le guide ci-dessous, et d'écrire vos réponses (tout aussi important!). C'est crucial. Mettez de côté un moment, (peut-être 15 minutes), prenez un stylo (ou un crayon), asseyez-vous dans un endroit calme, confortable, sans distraction, et commencez votre réflexion. Trouvez les réponses dans votre coeur, non dans votre « mental », qui est très limité par rapport au spirituel. Creusez plus

profondément que l'intellect, pour trouver les sources profondes et véridiques de votre inspiration.

Je vous remercie d'avoir pris le temps de faire cette réflexion. Ce que vous avez entre les mains, maintenant, c'est le plus précieux outil pour votre cheminement en alimentation vivante. Faites-en bon usage. Lorsque la tentation se pointe le bout du nez, lorsque le temps presse et que d'autres alternatives (moins santé) vous attirent, lorsque la pression sociale, familiale ou autre vous assaille, sortez votre page « Mon inspiration éclatante » et puisez allègrement aux sources de votre inspiration profonde afin de trouver la force de poursuivre, de persévérer et de trouver le temps nécessaire.

Notre aventure *Détox Tranquillos* se termine ici. Par contre, n'hésitez jamais à m'écrire: je suis toujours là pour vous, prête à vous aider dans votre cheminement.

Puisque cette détox vous est offerte gratuitement à la suite de votre inscription à *Passion crue*, je vous tiendrai au courant à chaque semaine, des nouveautés, des recettes essayées et d'autres ressources intéressantes par le biais de l'infolettre de *Crusine Santé*. Cette infolettre nous permettra de continuer à cheminer en alimentation vivante, en renouvelant votre inspiration, en vous fournissant de bons outils, et en vous offrant de succulentes recettes crues à essayer dans votre propre crusine. Vous allez adorer, j'en suis certaine!

Qu'est-ce qui vient ensuite?

Si vous désirez poursuivre la cheminement plus loin, offrir à votre corps une expérience plus profonde, je vous recommande d'entreprendre ce que j'appelle un *Festin de jus* (offerte sur le site). Ma version est toute simple, vraiment efficace et très profonde, tout en étant naturelle et non agressive pour l'organisme. En bref, il s'agit d'une semaine préparatoire composée de repas vivants et crus, suivie de dix jours de jus verts et frais, terminée par trois jours de retour à l'alimentation solide. Une vraie merveille pour l'organisme! Je vous y retrouve?

Par contre, si vous avez le goût de savoir comment appliquer l'Alimentation vivante équilibrée à votre quotidien, un genre d'alimentation que vous pourriez adopter à long terme, vous voudrez vous procurer le livre-virtuel [Apprivoisez l'alimentation vivante](#). Des menus, tout aussi alléchants et simples ceux de la présente détox, mais pour toute une semaine. Équilibré, varié, dé-li-cieux! C'est un rendez-vous?

J'offre aussi, de temps à autre, des webconférences gratuites ainsi que plusieurs formations de haut niveau, vous permettant d'accroître santé, bien-être et longévité, vitalité et énergie, intuition et spiritualité. Vous serez informé de la prochaine itération d'une de mes purement *raw*volutionnaires formations (la plupart du temps, virtuelles), via *Passion crue*.

Soyez au rendez-vous à chaque semaine!

Bises passionnément crues,



Journal de détoxification

Je tiens à ce que cette expérience de détoxification soit interactive, instructive et fructueuse pour vous. À cette fin, je vous propose d'écrire comment se déroule l'expérience. Lorsque la Détox Tranquillos sera terminée, vous pourrez relire ce journal et constater vos succès, revisiter vos réflexions... Allez-y! Laissez s'épanouir votre écrivain intérieur.

Jour 1: _____

Objectifs de la journée :
Comment je me sens...
★ ce matin:
★ ce midi:
★ ce soir
Symptômes de détoxification :
Changements positifs :
Défis :
Activité physique :

Notes personnelles:

Jour 2: -----

Objectifs de la journée :
Comment je me sens...
★ ce matin:
★ ce midi:
★ ce soir
Symptômes de détoxification :
Changements positifs :
Défis :
Activité physique :

Notes personnelles:

Jour 3: -----

Objectifs de la journée :
Comment je me sens...
★ ce matin:
★ ce midi:
★ ce soir
Symptômes de détoxification :
Changements positifs :
Défis :
Activité physique :

Notes personnelles:

Mot de la fin

Vous avez complété la *Détox Tranquillos*. Mes vivantes félicitations! Comment vous sentez-vous? Avez-vous atteint vos objectifs? Prenez un moment pour réfléchir à vos succès et pour vous fixer de nouveaux objectifs, qui vous motiveront à continuer votre cheminement vers la santé optimale.

Pour bâtir sur la fondation épurée posée durant cette courte détox, et poursuivre avec succès votre cheminement en alimentation vivante, mangez toujours consciemment. C'est bien là la clé. En voici donc quelques éléments-clés. Demandez-vous si vous avez vraiment faim. Et, surtout, écoutez la réponse! Prenez le temps de manger, de mastiquer, d'apprécier votre nourriture. Créez un environnement paisible, serein, pour manger vos repas. Évitez le stress, sous toutes ses formes, au cours des repas. Lorsque vous sentez que vous êtes rassasié, cessez de manger. Remballez le reste pour une autre fois, s'il le faut. Vous cultiverez ainsi une relation de plus en plus saine avec les aliments.

Lorsque nous entreprenons de détoxifier notre corps, nous ressentons fréquemment le besoin profond de détoxifier notre entourage en même temps. Lorsque nous cherchons à grandir et à nous améliorer personnellement, tout ce qui nous entoure s'en trouve grandi et amélioré. Lorsque nous faisons de meilleurs choix, de meilleures solutions s'offrent à nous.

La meilleure façon d'améliorer la santé et le bien-être des gens de notre entourage consiste très simplement à devenir incroyablement en santé et bien dans notre peau nous-mêmes. Par notre exemple vivant [*et cru! Je n'ai pas pu résister...*], nous en inspirerons certainement d'autres à suivre un cheminement plus respectueux de leur corps, des autres et de l'environnement.

Comment avez-vous aimé l'expérience? Avez-vous fait de belles percées? Entrevu un potentiel insoupçonné? Vous sentez-vous mieux, plus léger? Dites-moi tout:

Sheryl-Anne@CrusineSante.com

J'ai adoré le privilège de vous accompagner au cours de cette *Détox Tranquillos*. Je vous dois une dette de gratitude. En détoxifiant votre organisme, vous avez maintenant le potentiel de vibrer à une plus haute fréquence, et l'opportunité de changer positivement le monde autour de vous simplement par votre *rawdieuse* présence. Tout ça, grâce à l'alimentation vivante.

Bises tranquillos,



P.S.: Vous désirez détoxifier plus profondément? Le *Festin de jus* (disponible sur le site de Crusine Santé, sous Services: <https://crusinesante.com/festin-de-jus/>) est une détox à la fois douce et profonde, naturelle et respectueuse de l'organisme.