

# La suite

## Détox Plaisir

### Inspirations pour la suite

1. Continuez avec les rituels, les épices et les plats détox, tant que vous en avez envie. Soyez attentif aux besoins de votre corps et de votre cœur. L'amour de soi est ici votre guide. Au bout d'une semaine, revenez progressivement vers votre alimentation habituelle, tout en gardant les bonnes habitudes que vous avez adoptées lors de la Détox Plaisir. Utilisez votre bon sens et gardez vos bonnes résolutions concernant les aliments que vous avez décidé d'éliminer de vos assiettes. Commencez à introduire les nouveaux aliments du dossier des recettes dans votre alimentation.

2. Réintégrez vos aliments habituels à partir du troisième jour suivant la fin de la cure. Pendant les deux premiers jours, il est conseillé de s'abstenir de boire de l'alcool, de manger de la farine blanche, de la viande, du poisson et des produits laitiers. Réintégrez-les progressivement. Evitez de consommer des pizzas, des frites et des pâtes blanches, ou de vous jeter sur un kebab.

Si vous aimez boire du café, essayez de n'en prendre que le surlendemain après-midi et d'utiliser un lait végétal au lieu du lait de vache. Si vous aimez les produits laitiers, introduisez-les au fur et à mesure. Mangez d'abord de la feta, du fromage de chèvre ou du fromage blanc. La règle de base est « moins c'est plus » !

3. Continuez à boire beaucoup. L'eau ayurvédique est vraiment un excellent remplacement de l'eau froide du robinet. N'hésitez pas à en faire un rituel quotidien. La boisson au gingembre et la tisane aux épices sont de très bonnes alliées anti-inflammatoires et détox tout au long de l'année. Les tisanes d'ortie et de pissenlit peuvent vous accompagner jusqu'à fin avril. Si vous souhaitez réduire votre consommation de café, remplacez-le par les différentes laits végétaux parfumés ou par le rooibos. L'important étant de manger peu, lentement, et de prendre un en-cas uniquement si besoin.

4. Ce que vous pouvez cuisiner pour les jours à venir :

- des variantes de curry avec riz et lentilles rouges, jaunes ou vertes,
- des ragoûts de pommes de terre, de patates douces ou de courges,
- des variantes de risottos aux légumes avec safran, nouilles de riz aux légumes vapeur,
- des pâtes d'épeautre aux légumes,
- des légumes racines au four,
- de la choucroute (veggie),
- de la soupe miso,
- des betteraves en salade ou en soupe,
- des variations de cacao avec lait d'amande ou lait d'avoine.