



# DETOX

Le foie est une sorte de machine à laver pour le corps.

Le but est de détoxifier le foie pour qu'il retrouve toutes ses capacités. Son rôle est de métaboliser les hormones, d'éliminer ce qui est nocif et d'assimiler ce dont l'organisme a besoin.

Un foie qui fonctionne se voit à la vitalité globale de l'organisme. Il aide à gérer son poids, à mieux se concentrer, à avoir un beau teint et une belle silhouette.

Attention la fameuse cure de jus est plus laxative que détoxifiante pour le foie. En effet, elle est trop riche en sucres et ne contient pas d'acides aminés. Les acides aminés sont les composés des protéines et sont essentiels pour le foie dans une de ses phases de détoxification.

## ORGANISATION

3 à 7 jours

16h jeûne (nuit comprise); 3-4 heures sans manger entre les repas

Boire beaucoup d'eau et de tisanes

3/4 légumes; 1/4 protéines + bon gras.

Éliminer avec sauna, sport, se brosser la peau à sec; bain aux sels d'Epsom.

## ELIMINER

Café, thé, sucre, friture, produit industriels, nicotine, produits laitiers sauf kefir de lait et yaourt bio.

## COMPLÉMENTS

Artichaut; radis noir; chardon marie; Si inflammation: curcuma; Collagène; Magnésium; Vitamine C

A vérifier avec votre médecin, et suivre les recommandations sur la notice du complément.

## FAVORISER

Avocat; graines; oléagineux; poisson gras; blanc de poulet; oeuf; collagène; bouillon d'os.

Asperge; brocoli; choux; choux-fleurs; céleri; blette; pissenlit; fenouil; kalé; chicorée; endive; cresson; épinard; oignon; ail; betterave; radis; carotte; citron; champignon; laitue amère, poivron .

Pommes; baies; pamplemousse; ananas; citron; fraise; framboise; canneberge.

Thé vert; tisane; pissenlit; tisane basilic sacré; romarin; thym; gingembre; jus de citron.