



LES SUPER ALIMENTS DU FOIE

Artichaut : favorise la détox et aide à la régénération du foie. Agit sur l'hypercholestérolémie. A ne pas consommer en cas de calculs biliaires.

Brocoli : lutte contre la dégénérescence du foie.

Colza (huile) : contient des omega 3. A utiliser pour l'assaisonnement des crudités et salades. A acheter première pression à froid.

Cresson : pour purifier le sang. Elimination des toxines.

Curcuma : stimulant immunitaire et antioxydant très puissant. Propriétés anti-inflammatoires.

Graines germées : en accompagnement des crudités ou plats cuits.

Jus de légumes : permettent l'assimilation des nutriments des légumes crus en évitant les ballonnements. En monodiète ou avant les repas

Ortie : pour stimuler l'organisme. Actions détoxifiantes, anti-anémiques, anti-inflammatoires. Renforcement de l'immunité et de la vitalité.

Poudre d'herbe d'orge : toute douce pour le système digestif. Coupe la faim et limite les compulsions alimentaires. Régule la glycémie. A diluer dans de l'eau ou à un jus de légumes. Avant les principaux repas.

Radis noir : puissant pour drainer le foie. Favorise la vidange de la vésicule biliaire. A ne pas consommer en cas de calculs biliaires.

