



## QUE MANGER PENDANT UNE DÉTOX ?

### Favoriser

Crudités, légumes verts, graines germées, fruits crus et cuirs, céréales complètes, œufs, poisson, viande blanche, oléagineux, huiles de première pression à froid ; légumes soufrés : brocoli, chou-fleur, frisé, kale, oignon, échalotte, ail, plantes amères : roquette, pissenlit, artichaut.

### Eviter

Charcuterie, abats, sucres, chocolat, alimentation raffinée, non biologique, transformée ; graisses saturées, aliments à base de gluten, produits laitiers ; café, alcool, tabac, médicaments, drogues, sodas.

### Conseils

- Alléger son alimentation durant 3 semaines
- Pratiquer des monodiètes 2 fois par semaine (avec repas composé d'un seul ingrédient) ou un jeûne intermittent (ne plus manger entre le déjeuner et le petit-déjeuner, sous couvert d'un avis médical favorable).





## LES PLANTES QUI AIDENT LA RÉGÉNÉRATION DU FOIE

 **Chardon-Marie** : LA plante du foie ! Puissant détoxifiant et puissant anti-oxydant ! Favorise l'élimination des déchets par les intestins.

 **Chrysantellum americanum** : protège le foie des excès de table (alcool).  
Coriandre : aide à éliminer les métaux lourds.

 **Desmodium ascendens** : protège le foie et permet sa régénération. Protège des agressions dues à l'alcool, les drogues, la chimiothérapie, les virus...

 **Pissenlit** : aide à l'élimination de la rétention d'eau, à la production de bile, et la décomposition des graisses





## 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.

