

Detox printemps

Quels sont les légumes et les plantes indiqués dans une cure détox du foie ?

Quels sont les aliments qui vont aider à la dépuración du foie ? Tous les aliments amers et ou soufrés.

Vous pourrez miser aussi sur le radis noir, les asperges vertes, les choux, le céleri, l'artichaut, la chicorée, l'endive, la betterave crue...

En association avec le pissenlit la chicorée c'est idéal pour lutter contre l'insuffisance hépatique et la tendance à la lithiase biliaire.

En plus de stimuler la vésicule biliaire le pissenlit a une excellente réputation en cas d'insuffisance hépatique. Il est aussi utilisé en cas de constipation. C'est un dépuratif naturel qui facilite l'action « détox ». Autre plante bourrée de vertus l'ortie et elle aussi on la trouve très facilement et gratuitement.

Les aliments soufrés comme les choux / chou kale sont aussi bénéfiques au foie. Le lierre terrestre n'est pas une plante spécifique du foie, elle est aussi diurétique et anti inflammatoire (entre autres).

Ensuite la pomme déjà pour tempérer un peu le jus qui va être amer. La pomme apportera sa petite note sucrée pour améliorer le goût. Le jus de pomme aide aussi dans les cas de constipation et quand on souhaite faire une cure détox du foie il faut veiller à ce que ses intestins soient aussi opérationnels ! Donc on fait d'une pierre 2 coups.

Les carottes pour le goût pour leur apport en éléments alcalins (pour l'équilibre acido-basique), elles facilitent aussi la digestion. Parfois le foie et les intestins fonctionnent en sous régime car ils manquent d'éléments minéraux et vitamines qui sont à foison dans le jus de carotte. Comme ça avec cet apport en plus vous êtes sûr de combler des carences éventuelles et c'est plus avantageux que de consommer des compléments alimentaires. Le jus de betterave cru est aussi plébiscité pour prévenir les maladies de foie, donc vous pouvez le prendre en alternance avec la carotte. Si vous trouvez de jeunes betteraves avec feuilles vous pouvez aussi passer les fanes de betteraves à l'extracteur de jus.

Pour faire votre jus détox du foie

En base vous pouvez prendre une pomme (ou 2 si vraiment la saveur amère vous insupporte) 3 carottes ou une betterave crue ensuite quelques feuilles de chou (kale, blanc, rouge, frisé, rave...) et une ou 2 plantes/légumes amer de votre choix (pissenlit, chicorée, asperges, radis noir, artichaut, endive, ortie...). Ensuite lavez, découpez et passez le tout à l'extracteur de jus. Ensuite buvez tout le jus à petites gorgées dans la demie heure qui suit. L'idéal étant en remplacement du petit déjeuner ou en dehors des repas (1 heure avant ou au moins 2 heures après).