membre de Vers... moi...
La route du Bien-être
+41 78 711 74 32 | vers-moi.ch | TikTok | Instagram | Linkedin | YouTube | Facebook
Vers...Moi... - Chemin des Places 4 - 1041 Poliez-Le Grand

Le nettoyage du foie



En règle générale lorsque l'on parle de nettoyage ou de détox du foie on ne sait pas trop quoi penser, certains parlent de 2 jours d'autre d'une semaine j'ai même trouvé un site qui préconise un mois.

Je peux également vous proposer en complément un massage (par accupressure) Détox qui se fait par les pieds et qui a pour but de "purger" tout votre organisme ce massage dure environ 15 minutes.

En ce qui me concerne je dirais qu'un travail consciencieux sur 2 jours est très efficace, à répéter à chaque changement de saison.

Certains aliments et plantes comme le citron, l'artichaut, le radis noir, le curcuma, et les légumes verts sont réputés pour leurs bienfaits, mais une cure trop restrictive ou basée sur des monodiètes n'est pas recommandée et peut être dangereuse pour la santé.

Pensez à faire de l'exercice(marche ou autre) une fois par jour pendant votre cure.

Les aliments à privilègier (liste non exhaustive)	Les aliments à éviter
Citron	l'alcool
Pamplemousse	le sucre
Pomme	la viande
Carrotte	les produits laitiers
Tisane de thim	le chocolat
Tisane de gingembre	
Thé vert	
Tisane d'artichaud	
Tisane de chardon-Marie	
Ail	
Epinards	
Artichaux	
Avocat	
Betteraves	
Brocolis et choux en général	
Curcuma	
Canelle	
Radis noirs	
Riz complet	
Pissenlit	
Boldo	
Graines germées	
Poissons	