

Purifiez votre foie naturellement : 3 recettes détox incontournables

Conseils pour une détox efficace

- Lavez soigneusement tous vos fruits et légumes, idéalement bio, pour éviter d'ajouter des pesticides que votre foie devra traiter.
- Consommez vos jus immédiatement après la préparation pour préserver les nutriments sensibles à la lumière et à l'oxygène.
- Ajoutez quelques gouttes d'huile d'olive ou d'avocat dans votre jus pour faciliter l'absorption des vitamines liposolubles comme la vitamine A.

Jus Vert : Purifiant et diurétique

- Ingrédients : 1 concombre, 2 branches de céleri, 1 pomme verte, 1 bouquet de persil, 1 cm de gingembre frais.
- Préparation : Passez tous les ingrédients à l'extracteur ou à la centrifugeuse.
- Bienfaits : Le persil, riche en chlorophylle, aide à neutraliser les toxines tandis que le gingembre apporte ses propriétés anti-inflammatoires.

Jus Rouge : Soutien hépatique profond

- Ingrédients : 1 betterave moyenne, 2 carottes, 1/2 citron, 1 pomme.
- Préparation : Lavez, coupez en morceaux et passez à l'extracteur.
- Bienfaits : La betterave contient des bêtaïnes qui protègent le foie du stress oxydatif, tandis que le citron stimule la production de bile pour l'élimination des toxines.

Jus Tropical : Anti-inflammatoire

- Ingrédients : 2 tranches d'ananas frais, 1/2 citron, une pincée de curcuma.
- Préparation : Mixez l'ananas et le citron, puis ajoutez le curcuma en mélangeant bien.
- Bienfaits : L'ananas apporte de la bromélaïne et le curcuma aide à réduire l'inflammation hépatique, un facteur clé de la santé du foie.