



Comment aider son foie à se détoxifier...

Le foie est un organe prépondérant dans notre corps. C'est le principal organe émonctoire parmi les 5 : le foie, les reins, les poumons, les intestins et la peau. Il draine toutes les toxines et travaille à éliminer les substances toxiques de notre organisme. Mais il est souvent saturé par tout ce qu'il doit filtrer : graisses, sucres, alcool, médicaments... Il peut se régénérer rapidement en adoptant des habitudes saines. Comment le drainer et l'aider à se détoxifier pour être en meilleure santé ?

Les points clés à retenir :

#1 LE JUS DE CITRON PRESSÉ

Une astuce simple consiste à presser un citron Bio dans de l'eau chaude, le matin au réveil. Consommé avant le petit déjeuner, il aidera votre foie et votre système digestif à se mettre en route.

#2 DANS L'ASSIETTE

Pour détoxifier le foie, privilégiez les légumes verts et particulièrement les crucifères. Le glutathion présent dans les avocats et la bétacyanine des betteraves aident aussi à nettoyer le foie. Enfin, la pectine des pommes a également un effet détoxifiant.

#3 LES CURES DE PLANTES

Trois plantes sont particulièrement intéressantes pour drainer le foie : l'artichaut, le chardon-marie et le radis noir. On les trouve facilement en parapharmacie sous forme d'ampoules. Le curcuma frais et les tisanes de romarin sont également intéressants pour drainer le foie.



Mini Coaching :

Votre mini coaching commence pour vous permettre de passer à l'action ! Utilisez cet espace pour mettre les conseils de cette vidéo en pratique et les implémenter dès aujourd'hui dans votre vie. Prenez le temps de répondre par écrit pour garder une trace de vos réflexions.

JE PASSE À L'ACTION EN RÉPONDANT À CES QUESTIONS :

En regardant cette vidéo, j'ai réalisé que...

.....
.....

Qu'est-ce que je veux retenir de cette vidéo ?

.....
.....

Quel est le premier pas que je décide de faire pour bien planifier mon année ?

.....
.....

Quand est-ce que je m'engage à faire ce premier pas ?

.....
.....



MES NOTES :

.....
.....
.....
.....
.....
.....

DANS 1 MOIS :

Reprenez cette fiche dans un mois, et répondez rapidement à ces 4 questions :

Qu'est-ce que j'ai mis en place sur ce sujet ?

.....
.....

Sur quel(s) point(s) puis-je m'améliorer ?

.....
.....

Qu'est-ce que cela m'a apporté ?

.....
.....

Quelle est ma nouvelle prochaine étape ?

.....
.....

