



Détoxifier le foie et perdre du poids



Détoxifier du foie est un facteur déterminant pour lutter contre le surpoids et l'obésité. Cet organe a pour fonctions, entre autre, de purifier le sang, faciliter la digestion des graisses et d'augmenter l'activité métabolique.

Le foie fonctionne de façon optimale entre 1 et 3 heures du matin.
Médecine Traditionnelle Chinoise.

Les liquides jouent un rôle déterminant dans le processus de détoxification du corps. Boire une de ces infusions juste avant de dormir, permet de mettre en place les conditions nécessaires pour un nettoyage complet du foie.



L'eau au citron

Le citron a des qualités diurétiques et purifiantes qui soutiennent la fonction hépatique.

Mettez à bouillir une tasse d'eau.

Retirer du feu.

Ajouter le jus d'un citron.

Laisser tiédir.

Prendre 1/2 heure avant d'aller dormir, pendant au moins 3 semaines.

L'eau à la pomme

Cette eau est idéale pour maigrir et débarrasser votre corps des toxines nocives et stimuler le métabolisme.

Couper une pomme en fines tranches.

Mette dans 1 litre d'eau.

Ajouter un bâton de cannelle.

Laisser reposer pendant 2 heures.

Se boit à température ambiante ou fraîche.

Prendre 1/2 heure avant d'aller dormir.



L'infusion à la camomille

Elle est très douce pour la digestion et encourage la purification du foie.

De plus, elle soulage le stress et améliorent la qualité du sommeil.

Elle soulage également les muscles et les tissus enflammés.

Mettez à bouillir une tasse d'eau.

Retirer du feu.

Ajouter 1 cuillère de fleurs de camomille.

Laisser infuser 10 minutes.

Prendre avant d'aller dormir, pendant au moins 2 semaines.

L'infusion à la fraise

Cette infusion de désintoxication est pleine de vitamines et d'ingrédients anti-inflammatoires.

Mixer une poignée de fraises et 2 brins de romarin dans de l'eau.

Se boit à température ambiante ou fraîche.

Prendre 1/2 heure avant d'aller dormir.



Le thé à l'avoine

Le thé à l'avoine améliore la digestion et nettoie le foie et les intestins.

Mettre à tremper 30 gr. d'avoine pendant 7 heures dans 1 tasse d'eau.

Filtrer.

Prendre 3 fois par semaine.

Le thé au citron et au gingembre

Le gingembre est un anti-inflammatoire et soigne des affections communes comme la cellulite, et augmente l'élimination de calories.

Le citron renforce le système immunitaire.

Mettez à bouillir une tasse d'eau.

Retirer du feu.

Ajouter 1 rondelle de gingembre et le jus d'1/2 citron.

Laisser infuser 15 minutes.

Prendre 3 fois par semaine.



Le thé à la menthe

Le thé à la menthe facilite la digestion et augmente la capacité du corps à éliminer les déchets qui se déposent dans le foie et le côlon.

Mettez à bouillir une tasse d'eau.

Ajouter 20 gr. de feuilles de menthe.

Laisser b bouillir 2 minutes.

Retirer du feu.

Prendre 1/2 heure avant d'aller dormir, pendant au moins 3 semaines.

Un petit plus

Eau détoxifiante pour le matin

Cette eau débusque les toxines et les empêche de se reconstruire.

Presser le jus d'1 citron dans un verre d'eau.

Boire un grand verre chaque matin.

