

Détox du foie : jus dépuratif à l'extracteur de jus

Avec l'énergie du printemps c'est le bon moment pour faire une petite detox du foie. Après l'hiver le corps a besoin de s'alléger, c'est le moment idéal pour faire sa petite cure de drainage.

Attention toutefois si vous avez un foie bien « encrassé » vous pourrez avoir des réactions désagréables (boutons, mal au crane, nauséux) Si c'est le cas vous pouvez diminuer les doses, si vous êtes un habitué des jus il y a de fortes chances que ça passe comme une lettre à la poste.

En cure du printemps vous avez aussi la [cure de sève de bouleau](#) et bien sûr pour le foie la célèbre cure de citron (boire un jus de citron le matin à jeun dilué dans de l'eau au moins 1 semaine d'affilé). Aujourd'hui je vous propose de miser sur les plantes drainantes, dépuratives qu'on peut trouver un peu partout.

Pourquoi s'occuper de son foie justement maintenant ? Car le printemps c'est la saison idéale pour ça. Selon la médecine chinoise c'est la saison associée cet organe. D'ailleurs ça paraît assez logique il y a plein de plantes drainantes et dépuratives qui se mettent à pousser « comme par hasard » à ce moment-là.

Le foie est un organe primordial de l'organisme, il filtre 1,5 litre de sang toute les minutes. Il remplit de nombreuses fonctions, notamment celle essentielle de la filtration. Pour ses fonctions je vous renvoie vers [wikipédia](#) vu que là n'est pas l'essentiel de mon propos :).

Pendant votre cure de detox du foie pour l'aider à éliminer et détoxifier, il faudra éviter le café, l'alcool, les produits trop gars, le sucre et les produits d'origine animale. Ça donnera du repos à notre foie sur sollicité. Vous pouvez faire cette cure sur une semaine à raison d'un régime léger et d'un jus dépuratif du foie par jour. Bien sûr si vous avez une maladie du foie des problèmes de santé ou si vous êtes enceinte ou allaitante il vaut mieux demander à son médecin si c'est possible pour vous.

Vous pouvez faire des jus différents tous les jours en misant sur les plantes qui ont un effet sur le foie. Je vais vous donner les conseils pour bien choisir vos plantes et légumes.



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. Donc en ce moment suivez mon regard ☺ Le pissenlit mes amis il est gratuit il y en a PARTOUT. Bien sûr on le cueille dans les endroits non pollués, loin des pipis de chien. On pourra le laver dans 2 eaux en mettant un peu de vinaigre blanc dans la dernière.

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

Sur la photo vous pouvez voir de la chicorée à droite aux vertus stimulantes sur la sécrétion biliaire. J'en ai planté une fois dans mon jardin et depuis elle se ressème gaiment toute seule j'en trouve même dans ma pelouse :). L'endive est une version « améliorée » de la chicorée. La chicorée a un goût vraiment amer, vous pouvez aussi en ajouter à vos salades. En association avec le pissenlit c'est idéal pour lutter contre l'insuffisance hépatique et la tendance à la lithiase biliaire.

Toujours sur la photo à gauche de la chicorée vous voyez le pissenlit. Celui-là très facile à reconnaître il pousse partout. En plus de stimuler la vésicule biliaire il 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. Je vous en parlerai dans un prochain article.

Sous la pomme vous avez du [chou kale](#) mais vous pouvez mettre un autre chou, les aliments soufrés comme les choux sont aussi bénéfiques au foie. Au-dessus de la pomme vous avez un peu de lierre terrestre. Le lierre terrestre n'est pas une plante spécifique du foie, mais j'aime bien son goût elle est aussi diurétique et anti inflammatoire (entre autres) et comme elle pousse à foison autour de mes carrés potager, j'en ajoute de temps à temps à mes jus.

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 je lave, je découpe et je passe 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).

Bonne cure de détox du foie printanière ☺

Le conseil de Karen

Si vous n'avez pas d'[extracteur de jus vous pouvez voir ceux que j'ai testés ici](#).