

## Détoxifier son foie et perdre du poids



Une bonne détoxification du foie implique la consommation de certains suppléments alimentaires qui améliorent la fonction de cet organe. Il existe différentes « recettes » qui permettent de le détoxifier, et toutes à base d'huiles, de sels, de jus ou de suppléments naturels. Quand votre foie aura été détoxifié, vous vous sentirez mieux car il vous sera plus facile d'éliminer tout ce qui « ne vous est pas nécessaire ».

Que faut-il savoir sur la détoxification du foie ?

Tout d'abord, vous devez savoir à quoi sert cette technique. C'est elle qui est privilégiée par tous ceux qui veulent perdre du poids ou par ceux qui ont souffert de troubles du foie. L'obésité ou le surpoids sont la conséquence d'une suralimentation qui pousse l'organisme à stocker les aliments, et pour cela, il les transforme tout d'abord en graisses. Lorsque des troubles hépatiques surviennent, il peut se produire une altération de la miction, une obstruction de la vésicule, des selles molles ou bien de la constipation, tout cela en raison d'une accumulation de matières toxiques inutiles. Lorsque l'on purge son foie, on modifie cet état. Les suppléments que l'on consomme tout au long du traitement aident le foie à fonctionner normalement, et plus son métabolisme s'accélère, plus vous aurez de chances de maigrir.

S'il est vrai qu'une détoxification du foie est une méthode efficace pour perdre du poids, cependant on ne doit pas l'utiliser de façon inadéquate ou dans ce seul but. N'abusez pas des purges car ce ne serait pas bon pour votre santé. Si vous voulez à nouveau détoxifier votre foie, prenez des précautions et laissez passer un certain laps de temps.

Il existe diverses formules auxquelles vous pouvez recourir pour purger votre foie, afin de stimuler le péristaltisme intestinal et pour que cet organe et la vésicule biliaire puissent éliminer les résidus qui ne leur servent à rien. Pendant la durée du traitement, il est recommandé de limiter ses activités, de ne pas soulever trop de poids et, dans la mesure du possible, de rester à la maison. Il ne faut pas non plus se coucher immédiatement après avoir pris la recette que l'on a sélectionnée car on peut avoir des vertiges, des nausées ou avoir envie de vomir.

Pourquoi est-il nécessaire de détoxifier son foie ?

Principalement en raison de notre mode de vie, de notre alimentation dérégulée et déséquilibrée et

par le fait que nous bougeons peu et faisons peu de sport. Le foie produit trop de graisses et les stocke en excès. Il est fondamental de faire une cure de détoxification pour le foie de temps à autre afin d'améliorer la fonction hépatique et pour retrouver son énergie. Il se peut même que vous soyez plus disposé à faire de l'exercice, à vous lever tôt, à être plus performant dans votre travail ou dans vos études à l'université, etc.

D'une façon générale, vous vous sentirez beaucoup mieux sous bien des aspects ; certaines personnes ont même remarqué que leur peau avait changé, qu'elles n'avaient plus d'acné par exemple, et la plupart des gens qui ont suivi cette cure affirment qu'elle fait maigrir.

Comment s'y prend-on pour dépurifier son foie ?

Rappelez-vous que la fonction que le foie accomplit quotidiennement l'oblige à accumuler des toxines, donc l'objet de la cure est d'éliminer ces déchets qui sont nuisibles. On peut même faire cette cure trois fois par an. Prenez note des recettes que nous vous donnons plus bas pour détoxifier votre foie de façon efficace :

Du jus de pamplemousse, de l'ail et du gingembre : suivez ce protocole durant le weekend. Il vous servira à renforcer votre système lymphatique. Il vous faut deux pamplemousses, quatre citrons, deux gousses d'ail, une rondelle de racine de gingembre, 300 ml d'eau distillée et deux cuillerées d'huile d'olive. Pressez les pamplemousses et les citrons, râpez le gingembre et l'ail. Mettez tous les ingrédients dans le mixeur pour bien les mélanger. Buvez cette préparation le soir avant d'aller vous coucher.

Du jus d'orange, de l'ail et de l'huile d'olive : il vous faut un quart de tasse d'huile d'olive, un quart de tasse de jus d'orange fraîchement pressée, une demi-cuillerée de gingembre râpé et une demi-cuillerée d'ail râpé. Mixez-les et buvez cette préparation le soir avant d'aller dormir.

Couchez vous sur le côté droit. Refaites-le trois nuits de suite.

Des aliments qui vous permettront de détoxifier votre foie

Outre les deux recettes énoncées plus haut, pendant la semaine qui précède la cure et pendant celle qui la suit, vous pouvez préparer votre organisme et l'habituer à un menu alimentaire « naturel » ou détoxifiant.

Le thé vert : il convient beaucoup d'antioxydants (les catéchines), bonnes pour le foie.

Le raisin : il fournit des sucres naturels et beaucoup d'antioxydants, tout en activant la fonction dépuratrice du foie et la production de bile.

Les pommes : elles contiennent une grande quantité de pectine et des composants chimiques qui aident l'organisme à éliminer les toxines qui se trouvent dans le système digestif.

Les carottes et la betterave : elles sont riches en flavonoïdes et en bêta-carotène qui stimulent la fonction hépatique.

Les légumes verts : ils participent de façon extraordinaire à la dépuración du foie grâce à la chlorophylle qui absorbe les toxines du courant sanguin, et ils ont un rôle protecteur pour cet organe fondamental.

L'huile d'olive : elle est utile si elle est consommée en quantité modérée.

L'aubergine : c'est un tonique digestif qui permet d'activer la fonction de la vésicule biliaire.

La scarole et l'endive : toutes deux contiennent une substance au goût amer qui sert à vider la

vésicule de façon naturelle.

L'avocat : il a un rôle protecteur pour le foie lorsqu'il se produit une surcharge toxique et il potentialise l'effet dépuratif de votre traitement.

Nos dernières recommandations : habituez-vous à consommer les aliments en portions réduites, limitez votre consommation d'alcool, de viandes rouges, de produits laitiers et d'aliments raffinés ; buvez suffisamment d'eau et suivez un plan d'exercice physique modéré.

Source : Améliore ta santé

---