

## Nettoyer le foie naturellement



Le foie fonctionne comme un purificateur du corps. C'est pourquoi vous devez savoir comment garder votre foie en bonne santé car votre santé globale dépend de la santé de votre foie.

Vous devez boire au moins deux litres d'eau par jour, respirer profondément et être détendu. En outre, vous devriez prendre une douche pendant 3 minutes avec de l'eau chaude, puis 30 secondes à l'eau froide car cela maintient la pression artérielle et contribue à la détoxification. En plus de ces conseils, lisez attentivement quels aliments que vous devriez consommer pour garder votre foie en bonne santé de façon naturelle.

### Eau tiède avec du citron

Un excellent moyen de détoxification. C'est sensé devenir une habitude chaque matin de boire un peu d'eau tiède avec du citron. Ce n'est pas une limonade et donc, n'ajoutez pas de sucre.

### Ail

Ajoutez un peu d'ail dans vos préparations culinaires, ou émincez une gousse d'ail dans la salade. L'ail est formidable car il active les enzymes hépatiques et le bouclier naturel du foie.

### Thé vert

Il débarrasse le foie des toxines, empêche la congestion, et est entièrement fonctionnel avec le foie.

### Avocat

Les experts japonais ont constaté que l'avocat contient un composé qui protège le foie contre les dommages.

### Persil

Vous pouvez en ajouter à presque tous les repas. Le persil élimine les métaux lourds du corps et facilite le travail du foie de manière significative.