

Nettoyer votre corps avec des infusions de plantes

Les infusions que vous allez découvrir vous aideront à nettoyer votre corps et à stimuler vos organes pour vous débarrasser de diverses toxines, comme les polluants, la graisse qui s'accumule dans les tissus, les minéraux en excès et les métaux lourds.

Le foie contribue à l'élimination des déchets toxiques et métaboliques, le côlon est une partie du système digestif qui élimine les toxines et les reins pompent régulièrement de l'urine pour éliminer les déchets métaboliques.

Infusion pour nettoyer le côlon (1 litre)

Cette infusion contient des plantes qui sont légèrement laxatives et amères afin de stimuler le système digestif.

2 parts de feuilles fraîches de pissenlit
2 parts de feuilles fraîches d'ortie
2,5 cm de gingembre frais, haché
1 part de racine de rumex (yellow dock), coupée en morceaux de 2 cm
1 cuillère à soupe de racine de réglisse, émincée
1 litre d'eau bouillante
Du miel

Hachez les plantes fraîches. Ajoutez la racine de rumex, la racine de réglisse et le gingembre. Versez l'eau bouillante, couvrez la casserole et laissez infuser pendant 15-20 minutes. La boisson a un goût amer, donc ajoutez du miel et buvez 3 à 5 tasses chaudes par jour de cette infusion pendant un maximum de trois jours.

Infusion pour nettoyer les reins (1 litre)

Cette infusion nettoie les reins, nourrit les voies urinaires et stimule la circulation de la lymphe ce qui aide à prévenir les infections. N'utilisez pas cette infusion si vous êtes enceinte ou allaitante.

2 cuillères à soupe de feuilles séchées de pissenlit (ou 4 càs de feuilles fraîches de pissenlit)
1 cuillère à soupe de persil séché (ou 2 càs de persil frais)
1 cuillère à café de fleurs séchées de trèfle rouge
Du miel

Mélangez les plantes dans un bocal en verre de 1 litre. Remplissez le bocal d'eau bouillante. Laissez infuser pendant 10 minutes. L'infusion sera amère, donc ajoutez du miel. Buvez 2 à 3 tasses chaudes par jour.

Infusion pour nettoyer les poumons (3 tasses)

Cette tisane est efficace pour soulager la congestion des voies respiratoires, les rhumes et les bronchites. Elle apaise les bronches irritées et élimine l'excès de mucus dans les poumons.

1 cuillère à soupe de fleurs de molène
1 cuillère à soupe de menthe poivrée
1 cuillère à soupe de racine de réglisse (facultatif)

Dans trois tasses d'eau laissez mijoter la racine de réglisse pendant environ 10 minutes. Ajoutez la menthe poivrée et la molène et laissez mijoter 10 minutes de plus.

Infusion pour nettoyer le foie (3 tasses)

Les graines de chardon-Marie sont considérées comme un nettoyant puissant du foie. Elles contiennent des composés phytochimiques qui stimulent la sécrétion de bile provenant du foie et de la vésicule biliaire.

1 càs de graines de chardon-Marie

Écrasez les graines de chardon-Marie en une poudre fine avec un mortier et un pilon. Versez de l'eau bouillante sur les graines broyées et laissez infuser pendant 20 minutes. Filtrez le mélange avec une passoire et jetez les graines. Buvez une tasse trois fois par jour: deux fois avant le repas et une fois avant d'aller vous coucher.

Infusion pour nettoyer la lymphe (3 tasses)

Le système lymphatique est un réseau de drainage des fluides, d'organes et de vaisseaux qui sont responsables de l'élimination des déchets cellulaires et des agents étrangers tels que bactéries, virus, toxines, etc. La lymphe est le liquide qui circule à travers le système lymphatique. La lymphe se déplace à travers les ganglions lymphatiques où ils sont détruits.

2 parts de calendula

2 parts de gaillet gratteron

1 part de molène

Mélangez les plantes dans un bocal en verre. Remplissez le bocal d'eau bouillante. Laissez infuser pendant 10 minutes. Buvez 2 à 3 tasses par jour pendant 2 à 3 semaines.