**Liste de courses détox
Primeur ou bio de préférence.**

**Les légumes verts et amères, les crucifères, les légumes racines** :
Pissenlit, endives, persil, blettes, épinards, salades, choux, brocolis, betterave, céleri, asperges, fenouil, navets, courgettes, concombres, haricots verts, algues, oignons, échalotes, ail, poireaux, artichauts.

**Fruits :**Pommes, poires, agrumes.

**Tisanes détox** : 2 à 3 par jour.
Plantes à privilégier : Boldo – stimule la fonction biliaire, désengorge F/VB ; Pissenlit : évacue les toxines ; Chardon marie : Stimule et protège F ; Radis noir : stimule et désengorge ; Desmodium : draine et régénère

**Herbes et condiments** :
Gingembre, poivre de cayenne, réglisse, curcuma, curry, muscade, cannelle.

**Voire pharmacie**: compléments détox (Ergydesmodium ou Ergyepur ou Ergydigest, ou Ergydraine)