

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)