

## LES LÉGUMES DÉTOXINANTS

Le soleil est encore timide mais les oiseaux chantent, les arbres bourgeonnent et les tulipes pointent leur nez...

C'est le printemps ! Saison idéale pour le nettoyage

Ne dit-on pas « nettoyage de printemps » pour entreprendre un ménage approfondi de notre demeure (maison ou appartement) ?

Alors pourquoi pas procéder à un nettoyage approfondi de notre demeure intérieure... notre corps et notre esprit ?

Chaussons nos baskets et allons courir ...(libération du mental)  
Promenons nous en forêt et prenons le temps d'admirer toute cette merveilleuse nature qui renaît et renaissions avec elle... (libération du mental)

Posons- nous et respirons... (libération du mental)  
Rajoutons dans notre alimentation quotidienne le plus possible d'aliments crus et /ou de jus crus ... (ingérons la vie)

Privilégions les légumes détoxifiants... (purification)

*Mais quels sont-ils ces légumes détoxifiants ?*

### **Céleri :**

Dépuratif, diurétique, carminatif stomachiques tonique et stimulant

### **Fenouil :**

Action carminative et eupeptique.

Aérophagie, ballonnement, digestion difficile, nausées, maux d'estomac...

### **Artichaut :**

Plante protectrice du foie, dépurative et digestive. Favorise les fonctions d'élimination et la digestion. Facilite aussi le travail des reins.

### **Radis noir :**

Draineur hépato-biliaire, détoxifiant et stimulant.

**Les légumes à feuilles vertes :** Apportent tous les pouvoirs de la chlorophylle : nettoie le sang, alcalinise et prévient le cancer

### **Citron :**

Alcalinise l'organisme et réduit l'excès d'acidité produit par les protéines animales, sucres et céréales. Aide le foie dans son travail d'élimination des toxines.

**Carotte :**

Puissant alcalinisant et reminéralisant

**Romarin :**

Stimulant hépatique super puissant qui peut doubler la quantité de bile et donc nous aider à mieux rejeter les toxines.

**Pissenlit :**

Stimule la production de la bile et le fonctionnement du foie. Puissant diurétique.

**Avocat :**

Contient un puissant antioxydant appelé glutathion qui aide le foie à éliminer les produits chimiques de synthèse.

**Curcuma :**

Active les sécrétions hépato-biliaires, aide le foie à mieux digérer les graisses et ainsi prévenir leur accumulation.

Activité antioxydante qui protège naturellement les cellules de l'organisme du vieillissement.

Cette liste bien évidemment n'est pas exhaustive ! A partir du moment où vous limiterez au quotidien les aliments non physiologiques (cuits, raffinés, transformés...) au bénéfice des fruits et légumes de saison vous en ressentirez très vite un regain de vitalité et de joie de vivre.

Nathalie Plichon

22 mars 2015