



Nouvelle saison, penser à votre foie !

Le foie, véritable laboratoire sécrétant la bile, extrayant de nos aliments les nutriments indispensables à notre survie, neutralisant les **toxines** ingérées, il est parfois bien **surmené** dans notre pays de « bonne bouffe ».

Il est donc recommandé de **chouchouter** son foie.
Et cela commence à faire une **cure hépatique** grâce à des plantes.

Faire une Infusion:

- Romarin: Plante hépatique qui décongestionne le foie.
- Artichaut: Stimuler le fonctionnement hépato-biliaire et favoriser la digestion.
- Pissenlit: Nettoie l'ensemble de l'organisme en éliminant les toxines accumulés.

Dans une tasse mettre une petite cuillère à café de chaque plante et laisser infuser
10 minutes.

Prendre 2 à 3 tasses par jour.

Faire une cure d'une semaine à chaque nouvelle saison.

→ Bonne dégustation!

Infos: Toujours infuser à couvert pour garder les bienfaits de la plante (pour éviter l'évaporation de certaines de la plantes)

Toutes les tisanes dans le commerce ne se valent pas, la qualité est important pour avoir les bienfaits désirés.

Les plantes en vrac sont plus bénéfiques qu'en sachet (souvent faiblement dosé).

Attention: Tisane à éviter :

X En cas de calculs (Lithiase) biliaires important

X Chez la femme enceinte ou allaitante

Ne pas hésiter à me demander conseils.