

## Détoxification : Nos conseils pour faire le ménage dans votre corps !

### **Expulsez les toxines tout en vous régalez !**

Une cure peut être réalisée pendant 10 jours, comme elle peut être étalée sur un mois. Pendant cette période, Il est certes conseillé d'éviter la consommation de certains aliments qui demandent au corps beaucoup d'effort lors de la digestion tels que le lait, le chocolat, les oeufs, l'alcool et le pain. Mais d'autres aliments sains et délicieux existent pour compenser et pour que vous vous régalez tout au long de votre cure. Cette période est votre occasion de mettre les petits plats dans les grands, et de cuisiner des fruits et légumes crus ou cuits accompagnés de noix, de poisson et de riz. Ce dernier est un aliment privilégié et très efficace pour expulser les toxines de votre sang et votre lymphe.

### **Le citron pour stimuler votre foie**

Le foie est un organe prioritaire dans la désintoxication. Pour le stimuler, préparez chaque matin une boisson chaude dont les ingrédients sont l'eau chaude et le jus de citron. Cette boisson boostera votre système immunitaire et vous procurera plein d'énergie pour votre journée.

### **Infusions au pissenlit et thés détox**

Le pissenlit surnommé le grand nettoyeur est essentiel pour stimuler vos reins. Privilégiez les tisanes préparées à base de pissenlits, de la fumeterre et du romarin. Et n'oubliez pas les thés détox pour vous faire plaisir et éliminer les substances nuisibles de votre corps en douceur. Vous pouvez vous procurer du thé détox de chez [Enjoy tea](#) ou des infusions de plantes aux propriétés purifiantes dans un magasin bio.

Détoxifier son organisme est devenu une nécessité à cause des nombreux facteurs nuisibles qui nous entourent et affectent notre santé. Le thé et le citron sont les meilleurs ingrédients d'une cure!

### **About the Author**

Bonjour à tous ! C'est Sarah, j'ai 31 ans, je suis cadre bancaire en région parisienne. Je vous lis depuis quelques mois et j'ai enfin décidé de m'inscrire pour participer aux échanges. Je trouve vos articles intéressants et j'aimerais bien vous lire dans un article sur les cures détox. J'ai acheté récemment des thés détox et anti cellulite que j'ai apprécié de chez Enjoy tea, j'espère que vous nous fournissez plus d'idées à ce propos.

Source: <http://www.secrets-de-comment.com> | [Formation Marketing](#) | [NetConcept](#), droits de revente