





### Diète smoothie rouge et soupe verte

Pas de détox possible sans soulager le travail des organes digestifs. Au programme : un smoothie dépuratif le matin (betterave, fraises et gingembre frais), et le soir, une soupe à base de légumes feuilles (épinards, fanes de radis/carottes, persil, cives, oignons verts et cresson...). Bon aussi, le smoothie vert (½ avocat + citron vert + kiwi) et la soupe rouge (betterave, concentré de tomate, poivron et oignon rouge).

### La nutrithérapie : brocoli et radis noir

Le brocoli est le chef de file des aliments riches en glucosinolates qui stimulent les enzymes et le fonctionnement hépatique. De plus, ils favorisent la synthèse de la bile et son évacuation. En synergie, le radis noir active les enzymes de la détox et favorise la production et l'élimination de la bile. A cuisiner en wok ou à la vapeur (3 min) ce qui permet d'en extraire les précieux principes actifs et de les conserver. Bon aussi, la version graines germées dans un bol de riz.

L'avis de l'expert



Dr Raphaël Gruman\*

### « Le rôle du foie est majeur »

Le foie filtre, trie et neutralise les déchets qui circulent dans le sang. Ils seront ensuite dirigés vers le tube digestif. Le côlon joue alors un rôle très important dans l'élimination de ces déchets, et encore plus en phase de détox ! A condition que le microbiote soit en bonne santé. Pour y veiller, mangez des fibres et faites des cures de probiotiques une semaine par mois. Et une cure de quinze jours après tout traitement médical (surtout si vous prenez des antibiotiques).

\* Auteur de « Le régime Mind », éd. Leduc.S, [www.lamethodegruman.com](http://www.lamethodegruman.com).

## Je purifie mon foie

Au sortir de l'hiver, un petit nettoyage n'est pas un luxe. Quatre réflexes à adopter pendant 4 à 10 jours selon le niveau de « pollution » du corps.

PAR HÉLÈNE HODAC

### Deux huiles essentielles détox

L'huile de citron et de romarin à verbénone\* forment un duo incontournable dans un projet détox. L'huile essentielle de romarin à verbénone draine le foie et le régénère quand celle du citron le stimule et le régule. Mélanger une goutte de chaque dans une vinaigrette à base d'huile d'olive. Bonne aussi, la version tisane de romarin aux zestes de citron.

\* Contre-indiquées chez les femmes enceintes et allaitantes.

### La réponse micronutrition

Le N-acétylcystéine\* accroît dans le foie la production de glutathion (antioxydant), qui s'exporte dans le sang et les cellules pour éliminer ou neutraliser les toxines. La vitamine C l'accompagne sous forme de jus de deux citrons (ou en comprimés) à la fin des repas. Bon aussi, avec des noisettes, amandes (ou D-Stress, Mag Boost, en pharmacie)...

\* Sauf en cas de chimio et radiothérapie.