



Après les fêtes

Les fêtes de fin d'année sont des moments de convivialités en famille, entre amis ou collègues. On partage des repas, des pots, ..., Profitons de ces moments. Nous espérons que cela a été le cas pour vous tous malgré la situation sanitaire.

Nous vous proposons quelques idées pour vous aider à nettoyer un peu ces petits excès.

Pour les plus téméraires, les jus de légumes

Les légumes sont bénéfiques à la santé mais certains ont un pouvoir drainant et dépuratif plus important sur le foie.



Le radis noir

C'est un légume racine fort ancien, puisqu'il figure sur les temples de la XII dynastie égyptienne.

Il possède des propriétés remarquables dans les affections hépatiques et biliaires. Il favorise notamment les contractions de la vésicule avec une nette augmentation de la bile qu'il rend plus fluide. Cela provoque un puissant drainage des boues et calculs. Cette action se double d'une désinfection et d'une stimulation de la cellule hépatique, se traduisant par un meilleur fonctionnement de ces organes vitaux et par voie de conséquence, une amélioration de l'état général.

Il renferme des sels minéraux : magnésium, fer, calcium, etc., des vitamines B, C, et une essence très active qui lui donne sa saveur piquante. Il est riche naturelle en soufre, ce qui en fait un bon dépuratif actif dans certaines maladies de la peau.

Il est également conseillé pour lutter contre le rhumatisme, la goutte, et les arthrites chroniques.

JUS DE RADIS NOIR

Le couper en petits morceaux et en extraire le jus à la centrifugeuse.

Ajouter une goutte d'huile essentielle de menthe poivrée ou de citron si besoin, pour adoucir son amertume et masquer son goût légèrement piquant.

Boire 1 cuillerée à soupe de jus deux à quatre fois par jour pendant les 4 à 5 jours qui suivent les excès de table. Sans dépasser 100 ml par jour. Conserver la préparation au réfrigérateur, pas plus de 3 jours. Le mélanger avec un peu d'huile végétale, cela permet d'atténuer les effets gênants du radis noir, dont les molécules soufrées peuvent occasionner des brûlures ou des aigreurs d'estomac. Garder la racine au frais. Elle peut se conserver près d'une semaine dans le bac à légumes du réfrigérateur ou dans une cagette stockée dans une cave.

La betterave



C'est à la Renaissance que la France la découvre, ses origines sont italiennes.

Elle soulage durablement votre vésicule biliaire et améliore la santé de votre système digestif. De plus, elle élimine les toxines présentes dans le sang. Ses propriétés diurétiques donnent des résultats surprenants en cas de rhumatisme, faiblesse du cœur et troubles de la circulation.

Elle contient des vitamines A, B, C, PP, des sels minéraux et oligo-éléments : potassium, magnésium, phosphore, silice, chaux, cuivre, fer, manganèse, zinc, etc., ainsi que des acides aminés.

JUS DE BETTERAVE

2 carottes - 1 betterave -1 branche de céleri - 1/2 citron, vous pouvez ajouter curcuma ou le gingembre. Passer tous les ingrédients à l'extracteur à jus (au moins 10 jours).

Le jus frais de betterave rouge est recommandé si vous êtes anémié, déminéralisé, si vous êtes en convalescence. Une cure de jus frais de betterave rouge active la régénération des globules rouges.

Pour les raisonnables, les salades

Cela laisse beaucoup de possibilité, on peut y mettre bien sûr la betterave (crue ou cuite), le radis noir, mais pensez aussi au céleri (sans la mayonnaise), les crucifères(choux crus ou cuits), ...

Pour les plus pratiques, les tisanes

On y retrouve des plantes bénéfiques au foie et à la digestion, seules ou en complexe. Attention une plante est active. Ne pas en abuser et toujours se renseigner sur les éventuelles contre-indications.

Digestion : Angélique - Menthe verte – Thym - Facilite la digestion

Purifiante : Frêne - Bouleau - Menthe poivrée - Favorise l'élimination des toxines.

« La Belle Plante » vous propose de nombreuses préparations.

Ces infusions sont 100% bio et naturelles. Temps d'infusion : 5 minutes, 1 infusette équivaut à 1 litre (2 ou 3 tasses dans la journée). Se déguste chaude ou froide, dans des préparations.