

3 Jours pour Régénérer votre Foie : Programme et Liste de Courses

Les 5 Piliers de votre Cure Hépatique

- Hydratation matinale : 300 ml d'eau tiède avec le jus d'un citron, une cuillère à café de curcuma et une pincée de poivre noir pour stimuler la bile.
- Hydratation globale : Boire au minimum 2 litres d'eau par jour pour faciliter l'élimination des toxines.
- Assiette détox : Consommer 8 à 10 portions de légumes par jour, en privilégiant les crucifères (brocoli, chou de Bruxelles) pour booster les enzymes hépatiques de 30%.
- Ingrédients clés : Intégrer quotidiennement l'artichaut (cynarine), le radis noir râpé et le gingembre frais pour leurs propriétés hépatostimulantes et anti-inflammatoires.
- Interdictions strictes : Zéro alcool, zéro café et zéro aliment transformé pendant les 3 jours. Limiter le sel à 5g par jour.

Planning Quotidien : Rythme et Hygiène de Vie

- Répartition des repas : 3 repas principaux et 2 collations espacés de 3 à 4 heures (Petit-déjeuner 25%, Collation matin 10%, Déjeuner 30%, Collation après-midi 10%, Dîner 25%).
- Activité physique : Pratiquer une marche modérée ou du yoga quotidiennement pour stimuler la circulation.
- Repos : Dormir entre 7 et 9 heures par nuit pour permettre la régénération cellulaire du foie.

Exemple de Menu Type (À répéter sur 3 jours)

- Au réveil : Eau tiède citronnée, curcuma et gingembre frais.
- Petit-déjeuner : Smoothie vert (épinards, concombre, gingembre) et quelques amandes.
- Déjeuner : Poisson gras (saumon ou sardines) cuit à la vapeur, accompagné d'artichaut et de radis noir râpé, arrosé d'huile d'olive extra vierge.
- Collations (matin et après-midi) : Une portion de légumes crus ou un jus de citron dilué dans de l'eau.
- Dîner : Poêlée de brocolis et chou de Bruxelles au gingembre, filet d'huile d'olive et herbes fraîches.

Liste de Courses Essentielle

- Légumes : Brocolis, chou de Bruxelles, radis noir, épinards frais, concombre.

- Fruits : Citrons bio (prévoir 4 à 6 cuillères à soupe de jus par jour).
- Protéines : Poissons gras (saumon, sardines, maquereau).
- Épicerie : Huile d'olive extra vierge, curcuma en poudre, poivre noir, gingembre frais.
- Boissons : Eau minérale en quantité suffisante (prévoir 2L/jour).