

LE CITRON

Contient de la **vitamine C** et du **limonène** (antioxydant). Stimule la libération d'enzymes et aide à convertir les toxines en eau soluble pouvant être facilement éliminée par le corps. Les métaux lourds peuvent être chélatés (captés) par la vitamine C et conduits vers le rein pour y être éliminés dans les urines. La vitamine C peut s'attacher à l'éthanol, au benzène, à plusieurs dérivés de la fumée de cigarette, à des dérivés fluorés, à plusieurs pesticides et favoriser leur élimination urinaire. L'eau citronnée est alcalinisante. Stimule la lymphe.



LA BANANE

La banane est une source de **potassium** qui aide à réguler le niveau des fluides dans le corps. Cet effet stimulant aide à éliminer urine et transpiration qui contiennent des toxines et réduit le risque de rétention d'eau. En clair, vous allez dégonfler !



*Le **glutathion** est un puissant détoxifiant de l'organisme composé de trois acides aminés (Glutamine-Cystéine-Glycine). Le glutathion produit par le foie est exporté partout, dans le sang mais aussi dans les cellules où il peut rendre les toxiques inactifs. C'est d'ailleurs la raison pour laquelle, lors d'une exposition grave à des toxiques, y compris médicamenteux (paracétamol...) ou à des champignons véneneux, la médecine à recours à la N-acétylcystéine qui permet de fabriquer plus de glutathion. Le glutathion peut neutraliser la plupart des toxiques qui eux-mêmes, stimulent la synthèse de glutathion, à condition d'apports suffisants en **N-acétylcystéine** et en **vitamine C** (qui est aussi détoxifiante).

LA POMME

Pour un effet détox garanti, il faut choisir des pommes bio sans pesticides. C'est la **pectine** de la pomme qui nous intéresse principalement dans le cadre de notre objectif détox. Cette fibre soluble aide l'organisme à éliminer les métaux lourds et additifs alimentaires et provoque une sensation de satiété. La pomme contient aussi de l'acide malique, un nutriment naturel aux puissantes propriétés nettoyantes. L'acide malique élimine les agents carcinogènes du sang, ainsi que de nombreuses autres toxines.



LE PAMPLEMOUSSE

Le pamplemousse est reconnu pour être un allié détox. Il est riche en **vitamine C**, **glutathion*** et contient de la **naringénine**, un flavonoïde qu'on retrouve aussi dans les oranges ou les tomates et qui possède des vertus détoxifiantes. Une étude réalisée sur des animaux a montré que la naringénine permettait de favoriser la réparation des tissus endommagés par des problèmes liés au diabète dans le foie et dans les reins.

LES NOIX

Grâce à leur haute teneur en acide aminé **arginine**, les noix aident le foie à éliminer l'ammoniac présent dans votre organisme. De plus, les noix contiennent aussi du **glutathion*** et des acides gras **oméga-3**, des substances organiques qui favorisent le nettoyage naturel du foie. Et selon une étude dans la revue *Journal of Agricultural and Food Chemistry*, les polyphénols présents dans les noix protègent le foie des lésions hépatiques causées par le tétrachlorure de carbone et la galactosamine.



Précaution avec le pamplemousse !

Pour jouer son rôle d'usine dépolluante et traiter les molécules indésirables charriées par le sang, le foie a besoin d'outils, appelés enzymes de phase I ou cytochromes P450. Mais cette première phase de détoxicification a un inconvénient majeur : elle rend temporairement certains polluants plus toxiques encore. Pour pallier ce problème, il faut donc veiller à ce que l'activité de ces cytochromes soit contrôlée. L'un des inhibiteurs les plus puissants des cytochrome P450 est la naringénine du pamplemousse.

C'est d'ailleurs la raison pour laquelle il est souvent contre-indiqué de prendre certains médicaments avec du jus de pamplemousse ou du pamplemousse. La naringénine, en inhibant certains cytochromes P450, peut ralentir la détoxicification de certains médicaments, augmentant dès lors la durée pendant laquelle ils circulent et donc leurs effets toxiques éventuels. **Consultez votre médecin ou votre pharmacien avant de consommer des médicaments avec du jus de pamplemousse** (remarque importante, cela ne concerne pas les pépins de pamplemousse)

LES POUSSES DE BROCOLI

Le brocoli contient des composés phytochimiques importants qui sont libérés quand ils sont coupés, mâchés, fermentés, ou digérés. Les substances sont libérées, puis se décomposent en **sulforaphanes**, qui ont un effet spécifique sur la détoxicification. Les pousses de brocoli peuvent effectivement fournir plus d'avantages que le brocoli régulier, car ils contiennent 20 fois plus de sulforaphane.



LES CHOUX

Comme beaucoup de légumes crucifères, le chou possède de nombreux bienfaits pour la santé. Il est, lui aussi, riche en **antioxydants** et **sulforaphanes**. Mais le chou est aussi reconnu pour aider à prévenir l'apparition de maladies chroniques associées au stress oxydatif comme les cancers et les problèmes artériels. De nombreuses autres études ont montré que le chou est un aliment de choix lorsqu'on cherche à préserver sa santé. Une récente étude a montré que le chou rouge avait la capacité d'aider à réduire le mauvais cholestérol et les marqueurs inflammatoires chez la souris.



L'ARTICHAUT

L'artichaut, comme le chardon-marie, est connu pour être excellent pour le foie.

Principalement, car il contient de la **cyanine**, un principe actif, qu'on retrouve dans les feuilles d'artichaut et qui permet de protéger le foie du stress oxydatif (*hépatoprotecteur*) mais aussi de favoriser la sécrétion de bile (*cholérétique*) et de faciliter l'évacuation de la bile vers l'intestin (*cholagogue*) et ainsi faciliter l'élimination de toxines lors de la digestion. De récentes études ont démontré que la quantité de bile augmente de plus de 100% en moins de 30 minutes après la consommation d'un artichaut.



LA BETTERAVE

La betterave est reconnue pour ses vertus antioxydantes et anti-inflammatoires.

Une des raisons pour laquelle la betterave est excellente pour la santé est car elle contient de la **méthionine et bétaine** (ce qui lui donne sa belle couleur). La méthylation, qui est capable de neutraliser des métaux lourds et les excès d'œstrogènes, est soutenue et/ou nécessite la présence de bétaine et de vitamines B₆, B₉ et B₁₂, ces dernières étant activées par le magnésium. Des études ont montré que ce principe actif permet de réduire les inflammations, de prévenir les risques de cancer mais aussi de favoriser l'activité du foie (méthylation).

L'ASPERGE

En plus d'être une excellente source de **fibres**, de vitamines (**vitamine B9 et de vitamine K**), l'asperge est aussi un excellent allié détox.

L'asperge est connue pour aider l'organisme à favoriser l'élimination des toxines liées à l'alcool.

Des études ont montré que l'asperge stimule la production de deux enzymes (l'alcool déshydrogénase et l'aldéhyde déshydrogénase) qui sont essentiel pour éliminer l'alcool. Ils aident aussi à protéger les cellules du foie des toxines contenues dans l'alcool.

L'asperge contient aussi du **glutathion**, un antioxydant qui permet de lutter contre les radicaux libres et stimuler le système immunitaire.



LE RADIS NOIR

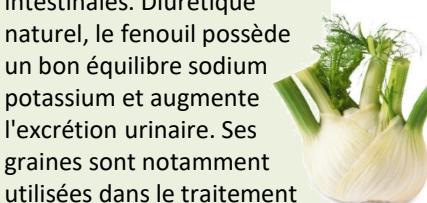
Il est un des plus efficaces pour le foie fatigué. **Attention, à éviter en cas de calculs biliaires.** Il enferme de la **vitamine C**, des **folates**, surtout des **glucosinolates**, dégradés dans l'organisme en molécules soufrées (**isothiocyanates** essentiellement) aux propriétés détoxifiantes et antiseptiques, ainsi que des **polyphénols** antioxydants. Il augmente la sécrétion de bile (un des cholagogues les plus puissants) et facilite son évacuation vers l'intestin, ce qui permet de bien digérer. Ses dérivés soufrés renforcent l'action des enzymes du foie pour une meilleure élimination de l'alcool et des toxines, y compris des médicaments (paracétamol par exemple), et sa haute teneur en antioxydants lui confère des vertus protectrices et réparatrices des cellules du foie. Enfin, riche en **fibres**, il améliore le transit intestinal.

Ses dérivés soufrés sont diurétiques. Ils empêchent aussi la formation de cristaux d'acide urique



LE FENOUIL

L'**athénol** est le composé qui donne au fenouil doux ce petit goût anisé. C'est aussi lui, qui lui prodigue des vertus détoxifiantes pour le foie et l'estomac. Il favorise l'élimination par voies urinaires et intestinales. Diurétique naturel, le fenouil possède un bon équilibre sodium potassium et augmente l'excration urinaire. Ses graines sont notamment utilisées dans le traitement des calculs rénaux.



LES ALGUES

Les algues, sont des aliments antioxydants puissants qui aident à alcaliniser le sang et à renforcer le système digestif. L'**algine** que l'on retrouve dans les algues absorbe les toxines. De plus, de tous les aliments, les légumes de la mer sont ceux qui offrent la plus grande variété de minéraux, contenant pratiquement tous les minéraux trouvés dans l'océan.



LA MENTHE POIVRÉE (*Mentha Piperita*)

Cholérétique, hépatoprotecteur et lipotrope (qui se fixe de façon élective sur des graisses, permettant soit leur dégradation dans le foie, soit leur élimination hors du foie



LE ROMARIN

Permet de stimuler la production de bile et aide le foie à éliminer les toxines accumulées. Il est drainant, puissant antioxydant par l'**acide rosmarinique**, des **flavonoïdes** et des **diterpènes phénoliques** spécifiques (**carnosone** et **rosmanol**) et anti-inflammatoire.



L'AVOCAT

Ce fruit contient du **glutathion**, un agent antiradicalaire qui permet de transformer les toxines stockées dans le gras en toxines solubles dans l'eau. Cela favorise leur élimination et réduit le risque de stockage. Grâce à sa haute teneur en **acides gras insaturés**, l'avocat aide à réduire le "mauvais" cholestérol (les lipoprotéines de basse densité) et à augmenter les niveaux du "bon" cholestérol (les lipoprotéines de haute densité). Or, c'est précisément le "bon" cholestérol qui est beaucoup plus facile à transformer pour le foie. Par ailleurs, l'avocat contient plusieurs minéraux, vitamines et éléments nutritifs d'origine végétale qui assurent le bon fonctionnement du foie et aident votre organisme à métaboliser la graisse plus rapidement.

L'AIL

Excellent aliment détox. Il contient du **sélénium** et de l'**allicine**, un composé organo-sulfuré, qui a été le sujet de nombreuses études scientifiques. On sait que l'allicine est excellent pour prévenir des problèmes cardio-vasculaires, de diverses inflammations mais aussi de certains cancers.

Il est aussi particulièrement connu pour ses propriétés dépuratives et détoxifiantes et aide donc à nettoyer le foie.

Riche en antioxydant, il permet aussi d'aider à lutter contre les radicaux libres et donc de renforcer l'organisme face aux différentes attaques extérieures qu'il subit tous les jours. Attention : l'allicine ne se libère que si l'ail est écrasé avant. Cet aliment est aussi un incroyable antivirus, antiseptique et antibiotique.



L'AIL DES OURS



LE GINGEMBRE

Utilisé depuis des milliers d'années, le gingembre est probablement l'un des aliments les plus efficaces pour détoxifier votre organisme.

Tout comme l'ail, il est reconnu pour être un puissant **antioxydant** et permet donc de lutter contre les radicaux libres.

Il est aussi connu pour aider à protéger et purifier le foie et les reins des toxines.

D'ailleurs, dans une récente étude réalisée sur des animaux, des scientifiques ont montré que le mélange d'ail, de muscade et de gingembre permet de protéger les reins et le foie des métaux lourds et de favoriser leur propre mécanisme de détox.



LE CURCUMA

La **curcumine** du curcuma possède des propriétés anti-inflammatoires et antioxydantes remarquables, il est une source de nombreux bienfaits pour la santé. Elle stimule la production de glutathion S-transférase, une enzyme qui agit comme un des principaux agents de détoxicification du foie. Par ailleurs, la glutathion S-transférase favorise la régénération des cellules hépatiques détériorées.

La curcumine stimule la production de la bile par la vésicule biliaire. Or le foie utilise la bile pour éliminer les toxines et métaboliser les graisses. La consommation de curcuma peut consister en une véritable cure détox pour bien nettoyer le foie. C'est pour cette raison que le curcuma a été utilisé dans la médecine ayurvédique et chinoise pour traiter les indigestions et les troubles hépatiques.



LES GRAINES DE LIN

Avec les graines de lin, vous vous assurez que vos toxines seront éliminées correctement. Les graines de lin moulues sont une excellente source de **fibres** et d'**oméga-3**.

LE THÉ VERT

Boire du thé vert quotidiennement aide votre organisme à éliminer les toxines et les dépôts de graisse, tout en augmentant votre niveau d'hydratation. Une étude publiée dans l'International Journal of Obesity indique que la haute teneur en **catéchine** du thé vert stimule le foie en accélérant le catabolisme des lipides. Par conséquent, le thé vert empêche le stockage de la graisse dans le foie. Ce breuvage bienfaisant est aussi connu pour protéger le foie des effets nocifs de substances toxiques, comme l'alcool. À long terme, le thé vert est un traitement préventif et curatif efficace contre les maladies hépatiques. Selon une autre étude publiée dans Cancer Causes and Control, les personnes qui boivent du thé vert réduisent considérablement leur risque de développer un cancer du foie.

Le **Thé de Java** (*Orthosiphon Stamineus*) est diurétique, uricosurique (facilite l'élimination de l'acide urique du rein) et cholagogue.

LE CHARDON MARIE

Souvent associé à l'artichaut, il favorise la production de bile et protège les cellules hépatiques.

Cette plante doit son efficacité à un principe actif spécifique appartenant au groupe des flavonoïdes, la **silymarine**, qui représente 4 à 6 % des fruits mûrs. Il s'agit d'un mélange de trois substances proches qui possèdent des effets hépatoprotecteurs avérés. La silymarine augmente l'activité de certaines enzymes responsables de la détox (Cyt P450 2C9 et P450 3A4), des enzymes du foie responsables de l'élimination des substances chimiques et médicamenteuses. Elle augmente le taux de glutathion* (antioxydant, qui permet l'élimination des métaux lourds comme le cadmium, le plomb, le mercure et d'autres polluants)



LA FUMETERRE (*Fumaria Officinalis*)
Cholagogue, dépurative du foie et des reins

LE PISSENLIT

Le pissenlit est connu pour ses propriétés diurétiques et drainantes en activant les organes d'élimination. Il est conseillé pour drainer l'acidité de l'organisme et pour activer les reins, le foie et la vésicule biliaire. C'est une plante de printemps, donc de dépuration, de régénération, à consommer aussi en cure après des périodes de surcharges alimentaires, de mauvais stress ou d'excès.



LA DESMODIUM ASCENDENS

Le premier remède hépatoprotecteur, régénérateur du foie



LE SOUCI (*Calendula Officinalis*)

Il purifie l'organisme en favorisant l'élimination des toxines, des déchets organiques (dépuratif). Il est aussi sudorifique (provoque la transpiration) et diurétique



LA REINE DES PRÉS (*Spiraea ulmaria*)

Diurétique, cholérétique et anti-inflammatoire



LE BOLDO (*Peumus Boldus*)

Stimulant général, diurétique, cholérétique et cholagogue



L'ORTIE

En nettoyant les reins, elle a aussi une action détox.

Elle est aussi reminéralisante (contient beaucoup de minéraux), anti-inflammatoire...



LES QUEUES DE CERISES (*Cerasus vulgaris*)
Diurétiques, laxatives



L'ÉPINE-VINETTE (*Berberis Vulgaris*)

Elle favorise la sécrétion de la bile (*cholérétique*) et facilite l'évacuation de la bile vers l'intestin (*cholagogue*). A noter que la **berbérine** est un alcaloïde naturellement présent dans la racine de la plante *Berberis vulgaris*. Utilisée et reconnue depuis plus de 2500 ans dans la pharmacopée chinoise et la médecine ayurvédique, la berbérine figure même dans le livre de médecine chinoise « Shennong Ben Cao Jing » ou « Herbier de Shen Nong », le premier traité chinois de phytothérapie rédigé aux alentours de 200 avant notre ère. Traditionnellement utilisée pour traiter des infections gastro-intestinales comme des diarrhées bactériennes, elle présente d'autres atouts pour la santé. Elle est surtout reconnue pour son action sur la régulation du taux de sucre dans le sang (hypoglycémiant). Elle semble jouer un rôle important dans la régulation du stockage des graisses dans les tissus, au niveau de l'abdomen et autour des artères, elle est aussi neuroprotectrice, ...



Et bien d'autres ...