

[Leggi l'articolo su beautynews](#)

Dieta detox: tutti gli ingredienti naturali che svolgono un'azione depurativa sul fegato

Per migliorare la funzionalità del fegato e delle vie biliari si può aumentare il consumo di infusi e tisane con erbe specifiche, aumentando inoltre il consumo di cibi e alimenti che agevolano notoriamente l'azione disintossicante e depurativa sull'organismo. Ecco qualche esempio tratto dal manuale **Detox** di **Henri Chenot**, studioso di medicina cinese, psicologia bioenergetica e naturopatia.

ORTAGGI: ortica, verdure a foglia verde cotte oppure in insalata mista, tarassaco, cicoria, carciofo, rucola, indivia, radici. **ERBE AROMATICHE:** rosmarino, cerfoglio, erba cipollina, salvia. **INFUSI** di erbe officinali amare più carciofo. **SPEZIE:** curcuma. **TISANE:** melissa, ortica, rosmarino, tarassaco. **TISANA EPATOSTIMOLANTE:** tarassaco, rosmarino, carciofo, bardana e menta (20 g ognuna). Bere 1-2 tazze durante la giornata. Per ogni tazza mettere 2 cucchiaini di erbe officinali in 25 ml di acqua bollente, lasciare in infusione 10-15 minuti, filtrare e non dolcificare.

L'articolo [Dieta detox: tutti gli ingredienti naturali che svolgono un'azione depurativa sul fegato](#) sembra essere il primo su [Glamour.it](#).