Le citron est -il un ami detox ?



Très prisé par nos amis les stars le régime détox a pour principe de purifier notre organisme à l'aide d'aliments dits « détox ». En principe ce dernier doit évacuer les toxines accumulées. Il permettrait la perte de poids

On retrouve très souvent le citron dans les cures de détox, et pour cause : ses **vertus purifiantes** sont très puissantes. Il a pour vertu de **déloger** toutes les mauvaises toxines du foie et de la vésicule biliaire.

En plus, il contient de la **vitamine C** qui booste le système immunitaire et aide le corps à se purger des toxines accumulées.

Comment l'utiliser :

Le citron peut apparaître trop acide ainsi en le mélangeant avec de l'eau ,il s'absorbe plus facilement **.**

On peut également l'utiliser au réveil avec une tranche de citron dans de l'eau chaude, ce qui vous aidera à vous débarrasser de vos toxines, à l'heure où le corps est le plus réceptif à ce genre de nettoyage.

Le citron est également un excellent substitut au sel dans vos currys et salades.

régime détox

les bienfaits du cresson