

BOIRE ABONDAMMENT

Durant la période du **jeûne**, il est important et indispensable de **boire** régulièrement. Le faire continuellement car cela permet d'hydrater le corps, d'éviter les malaises, de réduire la sensation faim mais également d'éliminer les toxines et les déchets présents dans les intestins et les reins.

Il faut boire environ 3 litres de liquide par jour : eau pure, tisanes, jus de citron chaud ou froid, jus de fruits (le matin) et bouillon (Le soir).

L'eau de Sassy

Elle est réputée pour ses vertus amincissantes car elle cumule les ingrédients détox et pauvres en calories.

Ingrédients :

12 feuilles de menthe verte, du gingembre frais, 1 citron bio, 1 concombre bio

Préparation :

Faites bouillir, ou filtrez, 2 litres d'eau, puis versez les dans une grande carafe

Lavez les feuilles de menthe

Râpez l'équivalent d'une cuillère à café de gingembre

Lavez puis coupez en rondelles le citron et le concombre

Ajoutez tous les ingrédients à l'eau et mélangez

Laissez reposer votre boisson au réfrigérateur pendant toute la nuit

ATTENTION

Urines trop claires ou trop fréquentes = fatigue rénale

Vous devrez alors réduire votre quantité d'eau journalière

LES TISANES

Les plantes pour un **jeûne** efficace

Leur capacité à stimuler l'épuration de l'organisme font d'elles, des indispensables dans ce processus de nettoyage.

Les plantes bio (bardane, pissenlit, fumeterre, feuille d'artichaut) préparées sous forme de **tisane**, décoction ou infusion, sont à consommer au cours de la journée.