



Compresse pour le foie – Favorise la détoxination du foie

2 grandes serviettes en coton
1 bouillotte

Remplir la bouillotte d'eau chaude et l'enrouler dans une serviette humide (pas mouillée). S'allonger sur le dos et poser la bouillotte sur le foie (partie supérieure droite de l'abdomen, sous les côtes). Recouvrir d'une serviette sèche et laisser agir une heure. Cette compresse favorise la vascularisation du foie et la détoxination. Elle s'utilise souvent en accompagnement des cures de jeûne.