

# Détox naturelle : comment drainer son foie avec les plantes ?

Publié le 10/01/2023

2 minutes de lecture

Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) Imprimer

Partager [Facebook](#) [Pinterest](#) [Twitter](#)

*Le foie fait partie des organes vitaux, souvent mis à rude épreuve par nos modes de vie modernes. Certaines plantes sont particulièrement utiles pour maintenir une bonne santé hépatique et aider son foie à mieux éliminer les toxines ainsi que les surcharges de graisses.*

## Détox du foie, pourquoi c'est important ?

Au même titre que les poumons, les reins ou encore la peau, le foie fait partie des [organes dits « émonctoires »](#) : il **joue un rôle majeur dans l'élimination**, l'excrétion des déchets de l'organisme<sup>1</sup>. Sa fonction de filtre concerne les produits issus de la digestion, les molécules toxiques ingérées et celles fabriquées par le corps lui-même (lors d'une réaction immunitaire par exemple). Le sang chargé de ces très nombreuses substances lui parvient par la veine porte. Elles sont ensuite absorbées par les cellules hépatiques, où des enzymes vont les métaboliser.

Ce processus de nettoyage du sang et de tout l'organisme est **parfois sursollicité**. C'est particulièrement le cas lors d'une succession de repas copieux et plus gras qu'à l'accoutumée, comme pendant les fêtes de fin d'année ou avec les plats riches qui signent la saison hivernale (raclette, fondue, tartiflette...). Il n'est pas nécessaire de se priver pour autant car des **solutions efficaces et naturelles peuvent soutenir votre foie** pendant ce surplus d'activité, [l'aider à détoxifier et à se régénérer](#).

## Pourquoi utiliser les plantes pour détoxifier son foie ?

Plusieurs plantes ont démontré des bienfaits ciblés sur la fonction hépatique. **Le combo gagnant pour une détox naturelle ? Chardon marie + bouleau + radis noir.**

### 1. Le chardon-marie

Ses [vertus thérapeutiques](#) proviennent d'une substance appelée silymarine. Elle se retrouve dans toutes les parties de la plante mais est particulièrement concentrée dans les graines matures. La silymarine est même employée dans des produits de médecine allopathique, où elle est exploitée pour ses effets protecteurs. Elle **répare les dommages au niveau du foie, le protège des substances toxiques et favorise l'élimination des toxines**. L'utilisation d'extraits naturels de chardon-marie permet de bénéficier de ses effets en toute innocuité.

### 2. Le bouleau

C'est l'allié détox par excellence ! Il possède de puissantes **propriétés diurétiques**<sup>3-4</sup>. Lors d'une détox hépatique, stimuler en même temps la fonction rénale est primordial, **les toxines métabolisées** par le foie étant **évacuées via les urines**. Autre atout du bouleau : il est naturellement riche en flavonoïdes, des **substances anti-inflammatoires et anti-oxydantes** qui renforcent les vaisseaux sanguins et améliorent la micro-circulation, notamment au niveau du foie.

### 3. Le radis noir

Il est efficace pour [soulager les troubles digestifs](#) liés à une mauvaise évacuation de la bile, produite par le foie lors

du processus de digestion. Le radis noir permet à la fois de rétablir les sécrétions biliaires et leur élimination vers les intestins, tout en favorisant l'élimination des toxines, facilitant la digestion et purifiant le foie.

## Détox du foie : 5 façons d'intégrer les plantes pour nettoyer son foie

### 1. Les jus détox

Pratiques, faciles à faire, à personnaliser selon vos goûts, les jus détox sont parfaits pour donner un coup de pouce à votre foie :

- du fenouil, de la pomme, du citron vert pour un effet drainant et diurétique ;
- des carottes, des oranges, du citron, du curcuma et du gingembre pour un complément vitaminé idéal au petit-déjeuner ;
- du concombre, du céleri, du citron, des pommes et du gingembre pour faciliter la digestion...

Optez pour des fruits et légumes issus de l'agriculture biologique. Les extracteurs de jus conservent parfaitement les bienfaits des ingrédients, notamment les fibres. **Consommez vos jus détox immédiatement** après préparation pour profiter de tous leurs minéraux et vitamines.

### 2. Le citron

En stimulant la production de bile, le **citron aide à éliminer les surcharges hépatiques** et à drainer l'organisme. C'est aussi un très bon diurétique. La présence de vitamine C est également bénéfique pour le système immunitaire et augmente la vitalité. Un point essentiel puisqu'un foie surchargé est souvent source de fatigue. La bonne manière de le consommer : **tous les matins, buvez le jus d'un demi-citron dilué dans de l'eau tiède.**

### 3. Les compléments alimentaires à base de plantes

Se tourner vers un complément alimentaire spécialement formulé pour **favoriser le bon fonctionnement hépatique** est une solution simple et accessible. A chaque prise, vous apportez à votre organisme tous les ingrédients nécessaires pour aider votre foie à détoxifier. Le **complément naturel DRAINALIS** contient un complexe de plantes étudié pour soutenir la fonction hépatique et **stimuler l'élimination rénale des déchets organiques**. Vous y retrouverez les trois plantes phares pour une bonne détox (chardon-marie, bouleau, radis noir) ainsi que d'autres composés agissant sur le foie et les fonctions d'élimination (curcuma, choline, romarin).

Drainalis  
92% of 100  
(426)

Aide à drainer lors d'excès alimentaires. Actions sur le foie et les reins.

[En savoir plus](#)

### 4. La tisane de pissenlit

La tisane de pissenlit est composée des feuilles et des racines de la plante séchée. À la fois détox et diurétique, cette infusion stimule le foie, la vésicule biliaire et les reins et aide donc à drainer l'organisme dans sa globalité. Elle est aussi dépurative et carminative, ce qui signifie qu'elle réduit les gaz, les ballonnements et les sensations d'inconfort digestif.

Vous pouvez trouver des préparations pour infusions dans les magasins bio et dans les parapharmacies. Le pissenlit est toutefois contre-indiqué aux personnes qui souffrent de troubles hépatiques, de calculs des voies biliaires ou d'ulcère intestinal. Pour celles qui souffrent de troubles rénaux ou cardiaques, mieux vaut demander l'avis d'un professionnel de santé avant d'en consommer<sup>5</sup>.

### 5. Le romarin

Il est employé depuis l'Antiquité pour ses **multiples bienfaits** : antiseptique à large spectre (antibactérien, antifongique), antistress, antifatigue, diurétique et stimulant de la digestion et de la production de bile<sup>6</sup>. Ses effets sur les digestions difficiles lui sont conférés par la présence de flavonoïdes et d'essences telles que le camphre, le cinéole, la verbénone ou les pinènes. Consommé sous forme fraîche en cuisine ou en infusion, c'est une aide précieuse pour détoxifier l'organisme et soulager le foie. Demandez l'avis d'un professionnel de santé avant d'en prendre, surtout si vous souffrez de problèmes hépatiques ou de calculs biliaires.

1. Centre Hépato-biliaire de l'hôpital Paul Brousse : Les fonctions du foie <https://www.centre-hepato-biliaire.org/maladies-foie/fonctions-hepatiques.html>
2. Science direct : Silymarin
3. WebMD : Birch - Uses, Side Effects, and More
4. Vidal : Bouleau
5. Vidal : Pissenlit
6. Vidal : Romarin

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager

Laboratoire LESCUYER  
EXPERT EN MICRONUTRITION

Notre équipe médico-scientifique est composée de Docteurs es science, Pharmacien, Naturopathe, ingénieurs...

## Ces articles pourraient vous intéresser

1.

Catégorie Foie et détoxification ,

### **La Détoxification, la clé de voûte pour une meilleure santé**

25/06/2019

2 minutes de lecture

Détox du foie et cure détox, attention à bien faire la différence. Découvrez les plantes aux vertus détoxifiantes.

[Lire la suite](#)

2.

Catégorie Foie et détoxification ,

### **Détox santé et détox minceur : quelles sont les différences ?**

05/03/2020

3 minutes de lecture

La détox du foie permet de nettoyer le foie en éliminant les toxines.

[Lire la suite](#)



3.

Catégorie Foie et détoxification ,

## **Le desmodium, la plante qui protège votre foie**

03/05/2022

2 minutes de lecture

Suivez nos conseils pour un foie en parfaite santé.

[Lire la suite](#)