

Détox : les plantes, des coups de pouce naturels

Publié le 21/02/2020

2 minutes de lecture

Écrit par [Nathalie Ballesteros](#)

[Télécharger en PDF](#) [Imprimer](#)

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



Spécialiste de la micronutrition, nous avons réuni le meilleur de la nature dans nos compléments alimentaires détox. Piloselle, queues de cerise, artichaut, bardane, millet radis noir, pissenlit... toutes les plantes détox par excellence sont utilisées pour vous aider à éliminer et évacuer les toxines et les déchets de votre organisme.

Après la fatigue et les virus de l'hiver, rien de tel qu'une cure de plantes pour détoxifier son corps et aborder le printemps en pleine forme.

Le stress, les aliments industriels, la [pollution](#), le tabac ou les pesticides sont autant de sources de toxines qui à la longue, encrassent l'organisme. Pour détoxifier et drainer ces déchets vers l'extérieur il est recommandé de stimuler régulièrement les fonctions naturelles du corps avec une cure détox à base de plantes. Le meilleur moment pour débiter ? Après les excès alimentaires des fêtes ou aux changements de saison notamment.

Foie, vésicule, reins... quel est le rôle des organes de détoxification et d'élimination ?

La nature est riche ! Elle regorge de plantes détoxifiantes et drainantes, capables de stimuler les fonctions organiques de notre corps en relançant les systèmes de filtrage et d'élimination appelés « émonctoires ». L'organisme humain compte cinq organes : le foie, les intestins, les reins, les poumons et la peau. Découvrez leur rôle plus en détail.

- **LE FOIE.** Il filtre les produits issus de la digestion, du fonctionnement de notre organisme, ainsi que les molécules étrangères extérieures à l'organisme. Le travail du foie appelé aussi [détoxification hépatique](#), consiste en une série de réactions biochimiques complexes.

Pour bien comprendre : certaines substances qui arrivent au foie sont toxiques pour l'organisme. Le foie va alors les dégrader en produits non-toxiques. Lors de l'opération de détoxification, le foie, dans un premier temps, fixe sur la substance toxique un petit groupe de molécules dit "fonctionnels". Cette phase de "fonctionnalisation" consomme beaucoup d'énergie et produit du stress oxydatif, lui-même potentiellement générateur de substances toxiques. Elle doit donc être suivie rapidement de la phase de "conjugaison". Cette deuxième étape permet d'accrocher un radical soluble sur le premier groupe fonctionnel. Cela assure la solubilité immédiate de la substance toxique et donc son élimination par les urines, la bile ou les selles.

Parmi les plantes qui favorisent la détox du foie, nous retrouvons **le radis noir**, **le millet**, la reine-des-prés, le bouleau ou encore le chardon-marie.

D'autres organes travaillent de concert avec le foie, exerçant des actions de détoxification propres, ou finalisant la détoxification hépatique : la vésicule biliaire, les reins, les intestins, les poumons et la peau.

- **LA VÉSICULE BILIAIRE.** Le foie fabrique environ un litre de bile par jour. La bile sert à solubiliser les graisses alimentaires. Une partie des toxines est éliminée à partir de la vésicule biliaire, dont le contenu se vide dans le tube digestif [pendant la digestion](#). Les plantes peuvent agir à deux niveaux : en stimulant la production de bile par le foie ou en stimulant l'évacuation de la bile vers les intestins par contraction de la vésicule biliaire. **Le romarin**, **les feuilles d'artichaut**, **le chrysanthellum** ou encore **la fumeterre** font partie des plantes alliées de la vésicule.
- **LES REINS.** Ils filtrent le sang et permettent aux toxines d'être évacuées dans l'urine, complétant ainsi le premier

travail du foie. Ce faisant, ils équilibrent la composition sanguine et éliminent tous les déchets solubles dans l'eau. Certaines plantes comme **la piloselle, les queues de cerise, l'orthosiphon** ou **le frêne** ont des propriétés diurétiques et stimulent ainsi l'excrétion urinaire. Contrairement à de nombreux médicaments, elles ont l'avantage de préserver l'équilibre hydrique et minéral.

- **LES INTESTINS.** Ils assurent l'évacuation des matières non digestibles par les selles. La flore intestinale (aussi appelée microbiote) assure une première détoxification alimentaire. Elle régularise le transit et prévient le risque de perméabilité des parois intestinales, facteur d'exposition aux substances toxiques d'origine digestive.

En favorisant le transit et la fonction d'élimination intestinale, des plantes comme **l'artichaut** peuvent également agir sur ces organes. Pensez aussi [aux ferments lactiques et probiotiques](#).

- **LES POUMONS.** Ils permettent l'oxygénation du sang, ainsi que l'évacuation des déchets gazeux, comme le CO₂ (gaz carbonique) et de déchets semi-liquides, comme les sécrétions bronchiques. Ces derniers emprisonnent véritablement les particules présentes dans l'air inspiré dans un mucus, qui est ensuite poussé vers la sortie par les cils vibratiles des bronches.

Certaines plantes comme **le plantain** ou **la lavande** peuvent soutenir ces fonctions d'élimination.

- **LA PEAU.** C'est un organe de régulation de la température corporelle. Les glandes sudoripares assurent cette fonction en transformant du sang en sueur avec excrétion d'eau, de déchets organiques et de toxines. La peau joue donc un rôle important dans l'évacuation des déchets de l'organisme en suppléant les autres émonctoires. Des plantes comme **la bardane** ou **les fleurs de sureau** possèdent la capacité de stimuler la sudation.

A quoi ressemble une cure détox naturelle ?

Ces plantes bienfaites peuvent être prises sous forme de compléments alimentaires.

Les solutions **DÉTOXPLUS** et **DRAINALIS** du Laboratoire Lescuyer optimisent les processus d'élimination des déchets et toxines. Il est nécessaire de prévoir une cure de plusieurs semaines. Complémentaires, leurs formulations françaises sont composées d'actifs de haute qualité rigoureusement sélectionnés pour aider le nettoyage du foie.

DÉTOXPLUS contient de l'extrait de millet riche en méthionine, ainsi que de la choline et des vitamines B6, B9 et B12 qui participent aux métabolismes de l'homocystéine et de la méthionine. Ces acides aminés permettent la régénération des cellules du foie et des reins, facilitant ainsi la détoxification de l'organisme.

DRAINALIS aide l'organisme dans ses fonctions d'élimination grâce à la combinaison de plusieurs plantes clés. Le chardon marie stimule la fonction hépatique et protège aussi le foie des toxines. Le bouleau favorise l'élimination rénale facilitant ainsi l'évacuation des déchets. Le curcuma peut contribuer au bon fonctionnement du foie et aide à prévenir l'accumulation des graisses en facilitant leur déstockage par le foie. Enfin, le romarin, riche en polyphénols, contribue aux fonctions d'élimination de l'organisme. L'extrait de millet riche en méthionine, le radis noir et la vitamine B1 complètent cette formule synergique unique.

Pour une efficacité optimale, il est conseillé de faire une complémentation de plusieurs semaines, à raison de deux à trois prises par jour. En cas d'insuffisance rénale, certains produits peuvent être déconseillés. Veillez à bien lire les conseils d'utilisation et à demander l'avis de votre médecin

Commencez votre cure détox.



Détoxplus
91% of 100
(207)

Complexe micronutritionnel complet, formulé à partir de micronutriments essentiels pour contribuer au bon

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager



Nathalie Ballesteros

Docteur en pharmacie et naturopathe

La découverte de la micronutrition a été une révélation lui permettant de trouver des solutions les plus adaptées dans la compréhension globale des manifestations. Depuis plus de 20 ans Nathalie Ballesteros prend en charge la formation en micronutrition auprès de nombreux professionnels de santé...

Ces articles pourraient vous intéresser



1. Catégorie Foie et détoxification ,

Offrez à votre organisme une vraie détoxification !

08/03/2020

2 minutes de lecture

Chaque jour, notre organisme doit faire face à une multitude de déchets, aussi appelés toxines. Qu'elles soient endogènes (fabriquées par l'organisme lui-même) ou exogènes (d'origine extérieure)...

[Lire la suite](#)



2. Catégorie Foie et détoxification ,

Favoriser le bon fonctionnement du foie

07/08/2020

3 minutes de lecture

Vous souhaitez maintenir un équilibre hépatique ? Le desmodium est une plante avec des actions drainantes et protectrices qui favorisent le bon fonctionnement du foie.

[Lire la suite](#)



3.

Catégorie Foie et détoxification ,

Appliquez la détox au quotidien pour soulager votre organisme

08/10/2021

5 minutes de lecture

La détox désigne le fait de favoriser la détoxification des toxines.

[Lire la suite](#)