

# À quoi sert le drainage hépatique ?

Publié le 19/10/2020

3 minutes de lecture

Écrit par [Nathalie Ballesteros](#)

[Télécharger en PDF](#) [Imprimer](#)

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



Pour évacuer les toxines et graisses accumulées par l'organisme, le foie fait office de « station d'épuration » en les filtrant et assurant leur élimination. Pour favoriser l'efficacité de cet organe, vous pouvez faire un drainage hépatique et favoriser votre fonction hépatique grâce à la prise d'un [complément alimentaire pour le foie](#).

## Quels sont les bienfaits du drainage du foie

Aussi appelé détox, le drainage consiste à nettoyer le foie pour favoriser sa fonction première. Cette pratique est intéressante lors des changements de saison, ou suite à des excès alimentaires, pour apporter un soutien aux fonctions éliminatoires de l'organisme.

Grâce au drainage hépatique, favorisez une meilleure digestion ainsi qu'un regain d'énergie au quotidien.

Un certain nombre d'actifs naturels soutiennent le foie et permettent de le décharger. C'est par exemple le cas du chardon-marie, une plante venue d'Europe du Sud et du nord de l'Afrique. La silymarine qu'elle contient est reconnue pour ses propriétés protectrices du foie, elle est composée de trois éléments (flavonolignanes) qui forment un complexe hépato-protecteur.



Drainalis  
92% of 100  
[\(440\)](#)

Favorise le bon fonctionnement du foie et l'élimination rénale

[Je découvre](#)

# Comment faire un drainage hépatique ?

Pour éliminer les toxines et prendre soin de son foie, voici plusieurs conseils :

- Supprimer les laitages, les produits industriels trop salés et trop sucrés, mais également le tabac, l'alcool et la café
- Consommer des fruits et légumes qui sont riches en fibres
- Boire 2 litres d'eau par jour
- Démarrer une cure de compléments alimentaires élaborés à base d'actifs tels que : le chardon-marie qui contribue à la protection du foie. Le curcuma qui aide à prévenir l'acculation de graisses, en facilitant leur déstockage par le foie. Le bouleau, quant à lui, facilite l'évacuation et l'élimination rénale.

Partager cette page par e-mail

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 ,

## Détox : les plantes, des coups de pouce naturels

21/02/2020

2 minutes de lecture

Certaines plantes sont de précieuses alliées pour drainer l'organisme et ainsi éliminer les toxines accumulées. Découvrez leurs secrets : comment agissent-elles ? Sur quels organes ? Et surtout, quelles sont-elles ?

[Lire la suite](#)



3.

Catégorie Foie et détoxification ,

## La Détoxification, la clé de vôte 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](#)