Quelques plantes amies du foie.



Notre corps et notre milieu intérieur sont souvent dépassés par la production de ses propres déchets et par l'exposition aux toxiques de l'environnement.

Le foie est notre usine de retraitement. Il filtre les produits issus de la digestion, du fonctionnement de l'organisme.
Les plantes sont nos amies en ce qui concernent la détoxication par le drainage, elles vont aider à faciliter et à soutenir le travail d'élimination.

Pour soutenir le foie dans son travail il y a à ne pas oublier l'eau, bien s'hydrater est une des clés en soutien les plantes de drainage qui vont favoriser le nettoyage

Le chardon-marie (Silybum marianum) : puissant antioxydant et reconstituant du foie. Cette plante aide à optimiser les fonctions d'élimination, particulièrement les métaux lourds.

Le desmodium : plante africaine hépato protectrice du foie et antiallergique appelée aussi « amor secco ».

Le romarin : très bon drainant du foie en plus d'être tonifiant, soutien dans les troubles digestifs.

La chicorée : excellente dépurative et régulatrice de la flore intestinale. C'est la partie

racine séchée et torréfiée qui sert à préparer un succédané de café.

Le radis noir : est connu pour soulager les troubles digestifs, favoriser l'élimination des toxines et atténuer les ballonnements, Il permet de maintenir un taux de cholestérol équilibré et contient des éléments soufrés à action antiseptique.

Possibilité de consommer la racine de radis noir fraîche râpée, associée à de l'huile d'olive.

L'ail : neutralise certains polluants, favorise la détoxication hépatique. A prendre « cru » pour profiter pleinement des bénéfices.

Ces plantes peuvent se prendre en ampoule, en gélule, en teinture mère, en jus et décoction. Voir avec votre herboriste la posologie qui vous convient le mieux !

Prenez soin de vous, soutenez votre foie un compagnon de route bien précieux ! Sans oublier de chanter, danser, rire et encore rire.

ça c'est la Santé !!

Besoin d'un conseil, envie d'échanger ? N'hésite pas à me contacter : wendyg@vivaveg.ch