

Détox : vos alliés naturels pour une cure réussie

En plein cœur de l'hiver, les regards se tournent déjà vers le changement de saison et l'incontournable **cure détox du printemps**. Indispensable pour nettoyer l'organisme, après les durs mois d'hiver où les excès ont entraîné l'accumulation des toxines et des impuretés au sein de l'organisme, la détoxification est plus que souhaitable.

Prisée pour nettoyer, pour purifier, et d'une manière générale pour faire à nouveau respirer le corps, la **détox** est aussi synonyme de meilleurs équilibres internes, et d'une plus grande vitalité. Outre la désormais célèbre sève de bouleau, reine incontestée de la détox, quels sont les autres alliés naturels d'une cure réussie ?

La chlorelle, le radis noir, le pissenlit ou encore l'herbe de blé sont des ressources nutritives aux vertus détox précieuses mais aussi des ingrédients faciles à intégrer à l'alimentation quotidienne ou à prendre en cure !



1. La sève de bouleau, drainante et reminéralisante

Depuis les temps anciens, la **sève de bouleau** est un élixir détox reconnu par les populations européennes, et plus particulièrement celles de la partie nord de l'Europe où les bouleaux sont davantage implantés. Les Anciens la récoltaient pour ses propriétés et ses richesses actives uniques et la consommaient dans le cadre de la cure revitalisante annuelle de printemps. Aujourd'hui, la tradition reste inchangée, bien qu'elle se soit largement diffusée. Les **vertus détox** de la sève de bouleau sont à chercher dans un processus naturel impliquant le cycle des saisons. En effet, c'est à l'automne que le bouleau puise dans le sol les ressources nécessaires à sa traversée de l'hiver et qu'il les stocke au sein de ses racines, et c'est au printemps, conjointement à son éveil, qu'il remet en circulation les précieux nutriments : ce moment est celui de la montée de sève.

Particulièrement drainante, la **sève de bouleau** encourage l'**élimination des toxines** et des impuretés. Très riche en minéraux et oligo-éléments, dont le silicium organique, le calcium, le phosphore, le magnésium ou encore le lithium, elle favorise la **reminéralisation** et la **vitalité générale** de l'organisme. Bien sûr, les bienfaits de la sève de bouleau sont conditionnés par sa qualité. Une sève de bouleau pure et fraîche est généralement certifiée bio et obtenue selon un procédé d'extraction artisanal, deux critères qui garantissent la haute naturalité de la sève, non pasteurisée, non additionnée de conservateurs, de sucres, ou d'autres ingrédients, mais aussi le respect le plus strict de la santé de l'arbre. Lorsque toutes ces conditions sont réunies, la sève de bouleau constitue une eau parfaitement ressourçante, d'ailleurs très agréable au goût.

2. La chlorelle, chlorophyllée et détoxifiante

Découverte sur le tard, dans les années 1890, la **chlorelle** est immédiatement considérée comme un **superaliment** au potentiel rare. En termes de composition, elle est très semblable à la spiruline puisqu'elle renferme des teneurs importantes en protéines, acides aminés, vitamines, minéraux, acides gras essentiels, et bien sûr en **chlorophylle** et **sporopollénines**. Les vitamines de la chlorelle sont celles du groupe B ainsi que les vitamines B, C, D, K, tandis que ses minéraux sont principalement le fer, le calcium, le magnésium, le potassium et le zinc. Si, au regard des précédents actifs, la chlorelle est favorable à la bonne forme de l'organisme et à la vitalité, elle se distingue surtout par ses **vertus détox**. En effet, en tant que micro-algue la plus concentrée en chlorophylle, et détenant, en outre, de bonnes concentrations en sporopollénines, elle détient des effets particulièrement purifiants sur l'organisme.

Combinant qualités fortifiantes et **propriétés détox**, la **chlorelle** se présente comme une alliée des plus intéressantes pour les cures détox du printemps. Couramment utilisée pour favoriser la récupération après un entraînement, pour compléter les apports nutritionnels d'une alimentation défaillante ou insuffisante, ou encore pour soutenir le bon fonctionnement de l'organisme, la chlorelle est un **aliment de choix**.

Généralement présentée sous forme de poudre, elle s'intègre facilement à l'alimentation quotidienne, saupoudrée sur les préparations culinaires les plus diversifiées, ou directement incorporée dans les boissons végétales ou les smoothies.

3. Le radis noir, la racine qui nettoie le foie

L'histoire du [radis noir](#) remonte très loin dans le temps puisqu'il aurait été la première espèce de radis cultivée par l'Homme. Il semble, en effet, que ses racines charnues, aussi rafraîchissantes que nourrissantes, aient très tôt attiré l'attention des peuples de la Chine ancienne. Les cultures antiques l'estimaient ainsi beaucoup et lui prêtaient des vertus nutritives mais également des propriétés bien-être très affirmées. L'herboristerie occidentale et la pharmacopée traditionnelle le reconnaissent ainsi pleinement dès le Moyen-Âge. A la Renaissance, le radis noir bénéficie d'une popularité importante grâce aux réponses très pertinentes qu'il apporte, en présence de déséquilibres internes. Ses répercussions positives sur le fonctionnement de la **sphère hépato-biliaire** sont ainsi mises en avant dès cette époque. Les **qualités purifiantes** de la racine de radis noir s'expliquent par une richesse active très ciblée, due à ses concentrations remarquables en vitamines et sels minéraux tels que les vitamines C et B9, notamment, et le potassium, la raphanine.

Racine purifiante, équilibrante, vitalisante, le radis noir est aujourd'hui majoritairement employé pour répondre aux déséquilibres touchant le foie ou la vésicule biliaire ou, tout simplement, pour favoriser l'**action drainante naturelle de l'organisme**. Pour une détox naturelle et douce, rien ne vaut une cure de radis noir. Ce dernier se présente sous formes de jus, de comprimés ou de gélules, de quoi contenter pleinement les adeptes de la supplémentation. Il est aussi couramment associé à d'autres plantes favorables à l'élimination, comme c'est le cas dans le complément alimentaire que nous vous recommandons pour votre cure détox saisonnière à venir.

4. Le pissenlit, l'ami parfait pour éliminer

Connu de tous sans exception, tant il est répandu dans les jardins et les prairies, le [pissenlit](#) est une plante vivace présente dans toutes les régions tempérées du globe. Également cultivé en tant que légume, il se présente aussi comme un véritable aliment.

Depuis les temps les plus anciens, le pissenlit est reconnu à la fois pour ses vertus bien-être et pour ses qualités nutritionnelles et culinaires. Alors que les racines étaient plutôt employées pour conforter le bien-être, les feuilles étaient davantage réservées à l'alimentation. Dans l'Antiquité, le suc de pissenlit était considéré comme un remède spécifique des troubles de la vue, comme le révèle l'étymologie de son nom botanique « *taraxacum* », « *taraxis* » signifiant en grec ancien « trouble des yeux ». Non avéré, ce bienfait n'a pas réussi à imprégner les usages. A travers les âges, le pissenlit a ainsi vu ses autres propriétés confirmées au détriment de cette dernière. La tradition au sens large lui reconnaît ainsi des **qualités stimulantes sur les fonctions hépatiques**, qualités confirmées au 20^e siècle face aux succès du pissenlit en matière de **confort du foie**.

Creuset de minéraux et de vitamines, le [pissenlit](#) favorise les bons équilibres de l'organisme en stimulant le travail du foie et en apaisant ses sensibilités éventuelles, en favorisant l'élimination et en prévenant les désagréments de la sphère rénale. Contribuant à soutenir le bien-être des organes essentiels au sein de l'organisme, foie, intestins et reins, le pissenlit renforce le **nettoyage spontané** qui y est conduit au quotidien. Pour une détox douce et naturellement bienfaisante, le pissenlit est idéal. Le suc frais étant particulièrement apprécié depuis des siècles, il demeure un produit de choix pour les cures d'intersaison, même s'il se présente sous d'autres formes vertueuses : extraits de plante fraîche, ampoules, gélules ou comprimés. Pour plus d'originalité orientez-vous vers le miel de pissenlit.

5. L'herbe de blé, une alliée détox de choix

Bien que l'appellation de l'[herbe de blé](#) laisse entendre que cette herbe provienne exclusivement du blé, tel n'est pas le cas puisqu'elle peut également provenir d'autres espèces que le *triticum* et notamment de l'orge, du riz, du maïs, de l'avoine ou encore du millet. Consommée depuis des millénaires, l'herbe de blé est une plante incontournable des pharmacopées traditionnelles asiatiques depuis toujours. En Europe, l'herbe de blé a mis du temps à se faire une place dans la pharmacopée classique, ses propriétés n'ayant été reconnues que tardivement, dans le courant des années 1930. Les **jus d'herbe de blé** détiendraient les concentrations les plus importantes d'enzymes et de phytonutriments de tous les végétaux habituellement consommés. Richement doté en **chlorophylle**, protéines et vitamines, l'herbe de blé serait porteuse de nombreux bienfaits. Source d'énergie, et protectrice, elle doit ses bienfaits les plus distinctifs à ses teneurs en chlorophylle. Pigment des cellules végétales, la chlorophylle joue un rôle essentiel puisqu'elle convertit le

gaz carbonique en oxygène puis en énergie. Permettant le processus que l'on appelle la photosynthèse, elle facilite l'oxygénation des cellules et ainsi l'**élimination des toxines**.

Naturellement détoxifiante, l'**herbe de blé** est ainsi un aliment extrêmement bénéfique à l'organisme, qui prend toute sa valeur dans le cadre d'une cure saisonnière à visée purifiante. Les répercussions positives sur la sphère intestinale, hépatique, sur l'équilibre de la flore intestinale sont gages d'une plus grande vitalité. Généralement récoltée 200 jours après sa germination lorsqu'elle est cultivée en plein champ ou seulement dix jours lorsqu'elle est cultivée en intérieur, une herbe de blé de qualité se caractérise par sa naturalité, le label bio est donc important. Côté consommation, l'**herbe de blé en poudre** offre d'excellentes possibilités de dégustation, saupoudrée sur les préparations en tout genre, selon les goûts, ou intégrée à de savoureux smoothies.



Comment réaliser une cure détox en 3 étapes ?

Découvrez les différentes étapes d'une détox réussie, et toutes les précautions d'emploi pour rester en forme durant chaque phase.

Préparation, transformation, élimination : c'est parti !

Les différentes étapes d'une détox réussie

La détox ou « détoxification » peut faire référence à deux réalités différentes : la **détox minceur** ou bien la **détox des métaux lourds et des toxines**. Alors que la première vise à affiner la silhouette, la seconde a pour objectif de purifier le corps.

Bien qu'elle n'ait pas une vocation de régime minceur, la détox de l'intersaison doit, idéalement, être associée à une alimentation saine et équilibrée composée d'aliments choisis ainsi qu'à la pratique régulière d'un sport. À l'intersaison, la détox des métaux lourds et des éléments toxiques est devenue incontournable : elle surfe notamment sur l'esprit wellness initié par les working girls. Pourtant, son programme reste souvent méconnu. Si le corps dispose de moyens bien réels pour la mener à bien spontanément, les ressources naturelles sont les bienvenues pour l'aider dans cette tâche.

L'organisme a, en effet, **tendance à s'engrasser**, à accumuler les déchets ce qui peut générer de la fatigue, une moindre résistance aux agressions extérieures, ou encore ternir l'éclat du teint, des cheveux ou des ongles. Les impuretés peuvent provenir du fonctionnement naturel du corps lui-même ou bien de l'environnement extérieur : pollution, tabac, alcool, alimentation déséquilibrée, etc. Au moment de la détox, il est conseillé d'adopter un régime alimentaire plus léger, avare en sucres raffinés, graisses saturées, produits animaux ou industriels. Les superfoods, aussi sains que nutritifs peuvent alors vous accompagner.



Votre protocole détox en 3 étapes

1. Je prépare en douceur mon organisme à la détox

En théorie

La première étape de la détox est une véritable **préparation** de l'organisme qui a pour but de **favoriser l'activité des enzymes**, des protéines indispensables aux processus métaboliques des cellules. Dans le cadre de la détox, elles contribueront à neutraliser directement certaines toxines ou à les convertir sous des formes intermédiaires afin de les éliminer au cours d'une des prochaines phases.

En pratique

Les **vitamines du groupe B** et le **zinc** sont connus pour favoriser l'activité enzymatique c'est pourquoi il est recommandé de réaliser, en premier lieu, une cure ciblée sur l'un de ces groupes de nutriments. Pour préparer au mieux votre organisme à la détox, privilégiez les formules les plus naturelles et les plus complètes ! Elles stimuleront les enzymes tout en ayant des répercussions complémentaires très positives sur votre organisme !

2. Je transforme les toxines stockées dans mon corps

En théorie

La deuxième étape de la détox consiste à **transformer** les toxines converties lors de la période précédente afin qu'elles puissent être éliminées durant la phase 3. Ce sont les enzymes qui vont poursuivre le travail commencé sur les éléments toxiques. Bien que les enzymes aient été encouragées grâce à la cure de vitamines B ou de zinc réalisée en amont, elles doivent être encore stimulées pour rester pleinement efficaces. Il est donc essentiel de réaliser une seconde cure, à base de composés soufrés ou d'acides aminés, qui sera bénéfique à la transformation des impuretés. Comme l'activité enzymatique conduisant à cette transformation produit de grandes quantités de radicaux libres, il sera aussi nécessaire de **faire le plein d'antioxydants**.

En pratique

Les compléments alimentaires à base de plantes amères, comme le **radis noir**, l'**artichaut** ou le **chardon marie**, riches en composés soufrés, sont idéaux pour stimuler l'activité enzymatique. Privilégiez les concentrés intégraux de plantes, certifiés biologiques, dont les concentrations élevées en actifs répondront parfaitement aux objectifs détox que vous vous êtes fixés. Afin de protéger votre organisme des effets indésirables des radicaux libres, prenez en parallèle un antioxydant tel que le **L-glutathion**. Ce dernier est d'autant plus pertinent pour la détox qu'il favorise, par ses actions spécifiques, le bon fonctionnement du foie et l'élimination des métaux lourds et des toxines.

3. J'élimine naturellement les toxines transformées

En théorie

La troisième étape de la détox vise à **éliminer** les toxines précédemment transformées. Elle requiert l'intervention de **transporteurs actifs** qui permettront de les éliminer via les urines, principalement. Les plantes favorables à la détox et à l'élimination seront donc pertinentes pour accompagner votre organisme : **sève de bouleau**, **aubier de tilleul** ou encore **pissenlit**, tous reconnus pour leurs qualités drainantes et alcalinisantes.

En pratique

Pour terminer le régime détox, la **sève de bouleau**, l'**aubier de tilleul** et le **pissenlit** sont vos alliés ! Incontournable pour la détox du printemps ou même de l'automne, la **sève de bouleau** se prend aisément sous forme de boisson végétale. Les formats 3 litres sont idéaux car ils permettent de couvrir toute la durée du régime (minimum 20 jours). L'**aubier de tilleul**, particulièrement drainant est aussi préconisé. Si vous avez l'habitude de prendre cette « seconde écorce » riche en actifs pour conforter votre bien-être, tournez-vous plutôt vers un concentré intégral de plantes bio. Dans le cas contraire, vous pouvez utiliser un complément alimentaire à base de **pissenlit bio**.

ET APRÈS LA DÉTOX ?

Après le grand nettoyage orchestré par la détox, l'organisme redouble d'énergie et de vitalité et la peau, également purifiée, retrouve tout son éclat et sa beauté. Bien sûr, pour conserver ses bienfaits le plus longtemps possible, il n'est pas question de se remettre à la junk food ou de faire des excès en tous genres. Privilégiez les **produits sains**, qu'ils soient sans ou avec gluten, tournez-vous vers les produits sains et frais, les superfoods, les recettes maisons.

Produits dans vos jardins ou sites

<https://www.onatera.com/FR/fr> ou tout autre site ou boutique de confiance que vous connaissez.

Artichaut Radis Noir Bio

Caractéristiques principales

- **Détox du foie et des reins**
- Protection et bien-être du foie
- **Élimination et Digestion**

Les + produit

- Radis noir et artichaut **cultivés en France**
- Mélange de plantes certifiées biologique
- Format gélule pratique
- 100% Naturel et végétal
- **Emballage éco-responsable** : carton recyclé + couvercle compostable

Caractéristiques produit

Artichaut - Radis Noir Bio de Orfito est un complément alimentaire qui aide la **détox du foie, les processus d'élimination et de digestion**.

Aide la détoxification, les processus d'épuration et d'élimination du foie :

Utilisé depuis l'Antiquité en soutien à la vitalité, l'artichaut renferme des principes actifs capables de moduler la **sécrétion des substances digestives** et exerce une **action protectrice sur le foie**. C'est donc une plante parfaite pour maintenir le foie en bonne santé, pour préserver son bien-être, mais aussi qui **soutient la détox**. Il est idéal en cas de **digestion difficile**, de ralentissement du transit, ainsi que pour le fonctionnement normal de **l'intestin**.

Le radis noir quant à lui, est l'une des plantes phares de la détoxification hépatique, il contient des actifs soufrés qui permettent de **favoriser les processus d'élimination**. Cette association synergique est parfaite pour une détox complète du foie, mais aussi des reins. Elle peut être utilisée en cure, ou tout simplement après un repas trop riche.

Une synergie Artichaut - Radis Noir de très haute qualité :

Artichaut - Radis Noir de Orfito détient une très haute qualité due à une sélection et une traçabilité rigoureuse des plantes, certifiées Agriculture Biologique. Les cultures sont françaises, **sélectionnées avec soin et dans un environnement préservé**. Les cultures sont faites sans pesticides, sans OGM, sans herbicides afin d'assurer une efficacité au naturel des plantes choisies. Le format gélules apporte également un **confort lors de l'utilisation**. Contrairement aux ampoules, ce format est facilement transportable et permet de prendre l'artichaut et le radis noir **sans avoir le goût**, parfois fort, des plantes. Présenté dans un **pot éco-responsable**, grâce à son carton recyclé et son couvercle compostable, ce produit permet d'avoir un impact écologique moindre. Son **pot protège** idéalement les **gélules végétales** des rayonnements et de la lumière qui pourraient altérer leur qualité.

Chardon Marie Bio

Caractéristiques principales

- **Détoxification, élimination, épuration et protection du foie**
- **Silymarine naturelle**
- Issu de l'**agriculture biologique** certifiée (label AB)
- **Sans conservateur ni produit chimique**

Les + produit

- Plante **rigoureusement sélectionnée**
- **Hautement dosé** : 250 mg / gélule
- **Vegan** : gélule végétale
- **Produit fabriqué en France** pour une traçabilité irréprochable
- **Emballage éco-responsable** : carton recyclé + couvercle compostable

Caractéristiques produit

Chardon-marie Bio 200 gélules de Orfito est un complément alimentaire qui favorise le **confort hépatique**.

Aide la détoxification, les processus d'élimination et d'épuration du foie :

Utilisé depuis l'Antiquité en soutien à la vitalité, le **chardon-marie** renferme **trois substances actives**, la silybine, la silychristine et la silydianine, qui forment un **complexe naturel** du nom de **silymarine**. Cette synergie vertueuse agit sur la détoxification, les processus d'élimination et d'épuration du foie et préserve sa vitalité.

Un chardon marie de très haute qualité :

Le chardon marie bio Orfito détient une très **haute qualité** due à une **sélection et une traçabilité rigoureuse** des plantes, **certifiées Agriculture Biologique**. Les cultures sont sélectionnées et l'environnement préservé. Les cultures sont faites **sans pesticide, sans OGM, sans herbicide** pour préserver l'efficacité au naturel des plantes. Présenté dans un **pot éco-responsable**, grâce à son carton recyclé et son

couvercle compostable, ce produit permet d'avoir un impact écologique moindre. Son **pot protège** idéalement les **gélules végétales** de chardon marie des rayonnements et de la lumière qui pourraient altérer leur qualité.

Glutathion 50 mg

Caractéristiques principales

- **Fort pouvoir antioxydant**
- Idéal pour **détoxifier** et **dépurer**
- Soutient les défenses naturelles de l'organisme

Les + produit

- Glutathion de haute qualité : **forme réduite**
- Convient aux **végétaliens**
- Petits comprimés : **Prise facilitée**
- Fabriqué en **France**
- **Emballage éco-responsable** : pilulier et bouchon bioplastique 100% végétal en canne à sucre

Caractéristiques produit

Glutathion 50 mg de Orfito est un complément alimentaire idéal pour dépurifier et soutenir les organismes fatigués.

Le L-glutathion, un puissant antioxydant allié de la détoxification :

Le glutathion est un **puissant antioxydant** composé de 3 aminoacides : le glutamate, de la cystéine et la glycine. Il est présent dans toutes les cellules de l'organisme et particulièrement dans le foie. Il a un rôle capital dans la **respiration** et la **détoxification cellulaire** en tamponnant les espèces réactives oxygénées qui forment des radicaux libres. Ces **radicaux libres** sont produits naturellement par l'organisme en réaction à un stress (pollution, hygiène de vie, stress psychique, physique, convalescence...) et altèrent les tissus. Le glutathion a donc pour rôle de **protéger les cellules de l'oxydation** et donc de **diminuer les toxines** qui en seraient libérées. Le glutathion aurait aussi la capacité de se lier aux métaux lourds, solvants, pesticides et autres toxines, aidant leur évacuation par les émonctoires. Le glutathion agit comme **dépurateur** de l'organisme d'où son action notamment sur le foie.

Un complément alimentaire Français, de qualité :

Orfito a choisi un **L-glutathion réduit** dosé à 50 mg par comprimé, pour une efficacité optimale. Les comprimés sont petits pour **faciliter la prise**. Ce produit fait également preuve d'une traçabilité irréprochable et convient aux **végétaliens**. Présenté dans un pilulier et un bouchon bioplastique **100% végétal issus de canne à sucre**, ce produit est entièrement recyclable. Il s'inscrit ainsi dans une **démarche éco-responsable** en limitant l'impact sur l'environnement. Son pot protège idéalement les comprimés des rayonnements et de la lumière qui pourraient altérer leur qualité.

Sève de Bouleau : le grand nettoyage de printemps

Nourriture grasse, sucrée, riche en gluten... En hiver notre corps stocke calories et toxines. Avec l'arrivée des beaux jours, le besoin naturel de se purger se fait sentir. C'est pourquoi, depuis le Moyen-âge, la sève de bouleau est consommée aux changements de saison pour drainer et détoxifier l'organisme en profondeur. Alors, êtes-vous prêt le grand nettoyage de printemps ?



âge,

pour

Plus qu'une cure, une tradition

Appelé jadis « l'arbre de la sagesse » par les grands érudits d'Europe du Nord, le bouleau est vanté pour ses vertus dès le 12^{ème} siècle. Les ethnologues, voyageurs et savants de l'époque notent que les populations de Sibérie, Russie et Scandinavie boivent « l'eau de bouleau » comme une boisson vitalisante et bienfaisante. En France, la tradition se perpétue grâce à certaines institutions monastiques qui récoltent au printemps, de façon artisanale, la sève de bouleau.

Une récolte artisanale

C'est dans les forêts des Alpes et des Pyrénées et dans les grandes forêts scandinaves que la **sève de bouleau** est récoltée traditionnellement depuis des siècles. Au printemps, alors que la sève monte dans l'arbre et que les bourgeons sont sur le point d'apparaître, on perce un petit trou de 3 cm de profondeur dans l'arbre à environ 1 m du sol. Un tube en plastique est inséré dans ce trou et on place une bouteille vide à l'autre extrémité. La sève, qui est alors complètement translucide (d'où son nom « d'eau de bouleau »)

commence à couler lentement. 24 heures après, la bouteille est collectée. On peut ainsi obtenir jusqu'à **5 litres de sève de bouleau** par jour, à consommer sans attendre ou à embouteiller sans conservateur, sans aucun adjuvant !

Une sève riche en nutriments et minéraux

Fraîche et pure, la **sève de bouleau** apporte des oligo-éléments essentiels (calcium, magnésium, fer, zinc, manganèse) mais aussi des acides aminés, de la vitamine C, des flavonoïdes antioxydants, etc. C'est un cocktail de principes actifs qui participent à la minéralisation de l'organisme et au renforcement des défenses naturelles, ainsi qu'à une détox naturelle et efficace. Les bienfaits d'une cure de sève de bouleau sont donc nombreux.

Une cure aux bienfaits multiples

La sève de bouleau est en premier lieu utilisée pour drainer l'organisme, activer les émonctoires, éliminer par les reins et aider à retrouver un transit équilibré. Elle est ainsi une alliée certaine, naturelle et sans effets nocifs des régimes minceur et de détox. Ses effets positifs sur le bien-être des reins et de la vessie ont été notés dès le Moyen-âge. La sève de bouleau fraîche et pure est vraiment parfaite pour aider l'organisme à éliminer les déchets organiques, et le purifier à la sortie de l'hiver (mais également en toute saison, lorsque le corps a besoin de s'auto-nettoyer, de s'alléger). Cette sève de bouleau a aussi quelques propriétés vermifuges. En plus de drainer les émonctoires, la sève du bouleau apporte des sels minéraux indispensables et bio-disponibles. Elle contient aussi des acides aminés, de la vitamine C. Ce n'est pas uniquement un liquide drainant et diurétique.

Bonne cure à vous !

Aubier de Tilleul du Roussillon Bio

Caractéristiques principales

- **Digestion - Drainage - Élimination - Foie et Reins**
- **Hautement dosé 1200 mg**
- **100 % naturel & végétal**
- **Origine : Roussillon - France**

Les + produit

- **Agriculture biologique**
- Extraction douce par **infusion décoction**
- Sans alcool, sans conservateur, sans colorant, sans arôme artificiel
- **20 jours de cure**

Caractéristiques produit

Aubier de tilleul Bio de Orfito est un complément alimentaire qui aide la détox du foie, les processus d'élimination (foie et rein), de **digestion** et la **protection du foie**.

Aide les fonctions d'élimination, de drainage du foie et des reins et soutient la digestion :

L'utilisation de l'Aubier de tilleul est reconnue par la pharmacopée européenne. Il a une forte activité de **drainage** des émonctoires reins et foie. Il possède également une activité cholérétique et cholagogue qui lui procurent un effet **positif sur la digestion**. L'Aubier de Tilleul est la partie tendre qui se forme chaque année entre le bois dur et l'écorce de l'arbre de tilleul. Chaque année, la sève nourricière aux grandes propriétés bénéfiques remonte dans l'Aubier de Tilleul.

Un Aubier de tilleul de très haute qualité :

Aubier de Tilleul Bio de Orfito détient une très **haute qualité** due à une **sélection et une traçabilité rigoureuse** des plantes, **certifiées Agriculture Biologique**. Les cultures sont sélectionnées et sont **françaises (dans le Roussillon)**. L'environnement est préservé et les cultures sont faites **sans pesticide, sans OGM, sans herbicide** pour préserver l'efficacité au naturel des plantes. Orfito utilise la méthode douce **d'infusion décoction** afin de proposer un extrait fluide de haute qualité.

Pissenlit Bio

Caractéristiques principales

- Parfait pour la **digestion et le tractus intestinal**
- Fonctionnement **hépatique**
- Fonction normale des **voies urinaires**

Les + produit

- **Plante sauvage séchée naturellement au soleil**
- Pissenlit certifié Agriculture Biologique
- Récolté dans la région de l'Atlas
- **Emballage éco-responsable** : carton recyclé + couvercle compostable

Caractéristiques produit

Pissenlit Bio 200 comprimés de Orfito est un complément alimentaire qui convient parfaitement pour **une action sur la digestion et l'appétit.**

Pour une action digestive et urinaire grâce aux plantes :

Le pissenlit est une plante retrouvée un peu partout en France, très connue et répandue pour ses fleurs jaunes. Elle est toutefois moins connue pour ses bienfaits sur le corps humain. Elle peut être utilisée sous forme de complément alimentaire notamment, afin de **soutenir la digestion et d'agir sur le fonctionnement du tractus intestinal.** Le pissenlit est également idéal lors des périodes de détoxification de l'organisme puisqu'il agit directement sur la **fonction hépatique.** Il est également utilisé parfois pour agir sur les **voies urinaires et maintenir un flux urinaire normal.** Orfito propose un produit dosé à **400 mg de pissenlit par comprimé** afin d'obtenir un produit justement dosé, pour une prise quotidienne simple.

Un complément à base de plante sauvage, pour un produit naturel et bio :

Orfito sélectionne rigoureusement les plantes contenues dans ses produits afin d'offrir la meilleure qualité possible. Le pissenlit utilisé est un **pissenlit sauvage**, que l'on retrouve dans la **région de l'Atlas**, au Maroc. Après récolte il est **séché naturellement au soleil** afin de ne pas le dénaturer et de conserver au maximum ses actifs naturels. Il est issu de **zones contrôlées et certifiées Agriculture Biologique**, permettant ainsi d'obtenir un produit bio. Il convient parfaitement aux **vegans et aux végétaliens.** Présenté dans un **pot éco-responsable**, grâce à son carton recyclé et son couvercle compostable, ce produit permet d'avoir un impact écologique moindre.

Article 2020

Drainer son foie, rien de plus simple

Les plantes bonnes pour le foie se reconnaissent à leurs principes amers.

Romains et Grecs attribuaient déjà aux substances amères (de la chicorée par exemple) des vertus digestives et s'en servaient sous forme de préparations contre l'insuffisance hépatique ou la jaunisse.

Ces remèdes occasionnels pour les Grecs sont devenus incontournables avec la pollution. Sauf à se moquer de sa santé, nous n'avons d'autre choix que d'y recourir. Deux plantes communes font très bien ce travail d'entretien en drainant et stimulant l'organe : **le pissenlit et l'artichaut.**

Le pissenlit (*Taraxacum dens leonis*), amère comme il faut, draine et stimule le foie, et fait mieux.

Comme disait le docteur **Henry Leclerc**, phytothérapeute de renom : "Le pissenlit essore l'éponge hépatique et rince le filtre rénal."

Il affirmait : "En le prescrivant à des malades atteints d'angiocholite chronique, de congestion du foie, de cholélithiase, j'ai vu s'atténuer les crises douloureuses et s'amender les symptômes d'insuffisance hépatique".

Le pissenlit peut être consommé sous forme de compléments. Mais on peut tout simplement le consommer cru ou cuit, à l'occasion d'une cure printanière.

Pas besoin non plus de se compliquer la vie avec l'artichaut. Vous venez de préparer des artichauts ?

Gardez l'eau de cuisson pour en faire un potage.

Ce qui accompagne votre vinaigrette, c'est la bractée de l'artichaut, mais ce qui stimulera votre foie, c'est sa feuille.

Excellent draineur biliaire et hépatique, très riche en sels minéraux, la feuille d'artichaut a fait l'objet de nombreux travaux démontrant son efficacité en cas d'insuffisance hépatique, et entre d'ailleurs dans la composition de nombreux médicaments.

Le plus simple et le plus efficace est de boire l'eau de cuisson des artichauts (bio, il va sans dire). Notez seulement que **cette "eau d'artichaut" est déconseillée en cas d'arthrite et d'infection urinaire.**

Le stimuler et le régénérer, facile aussi

Trois plantes s'imposent pour favoriser la restauration du foie et la régénération des cellules hépatiques. Leur choix dépend du degré de gravité de l'atteinte hépatique.

-La première est le Chrysantellum (*Chrisantellum americanum*), idéal en entretien pour réguler les fonctions métaboliques de base et en prévention (cholestérol, triglycérides, calculs...). Cette sorte de petite marguerite est un super-dépuratif doublé de propriétés toniques et hépatoprotectrices. Chez les Amérindiens Kalinas, elle est utilisée en prévention et en guérison très régulièrement pour se "nettoyer" toutes les 3 lunes.

-La deuxième, le chardon-Marie, est plus adaptée à des situations de crise, de la crise de foie aux hépatites virales aiguës, voire la cirrhose.

C'est aussi une solution pour éliminer les effets secondaires de la chimiothérapie. Non seulement le chardon-Marie protège les cellules du foie, mais il stimule aussi leur renouvellement.

S'il s'agit de récupérer d'un excès alimentaire, quelques gélules ou des tisanes suffisent. En cas de troubles graves, il faut évidemment bien plus que des tisanes.

Les gélules de chardon-Marie peuvent convenir, mais les dosages doivent être assez élevés pour donner des résultats dans les troubles sérieux.

-Il en va de même pour **le remède hépatique suprême, le desmodium**, plante dans ce domaine supérieure à toute autre.

Cette herbe qui ressuscite des foies médicalement moribonds

Le **desmodium** (*Desmodium adscendens*) est une autre plante assez répandue sur le continent noir (du Sénégal au Congo, en passant par la Côte d'Ivoire) où on la trouve au pied des palmiers à huile ou des cacaoyers.

Les propriétés sans équivalent (même en médicaments) du desmodium ont été mises à jour par un médecin toulousain, le docteur Pierre Tubéry et son épouse, médecin également, le docteur Anne-Marie Tubéry. Lors de ses séjours au Cameroun au tournant des années 1960, le couple Tubéry avait observé que cette herbacée vivace était utilisée par les tradipraticiens pour diverses affections hépatiques, dont l'hépatite virale. Ce fut le point de départ de leurs recherches. Ils constatèrent d'abord que la majorité des personnes souffrant d'hépatite virale aiguë traitées à l'aide du desmodium guérissaient. Leur taux de transaminases baissait significativement et, dans plus de deux tiers des cas, leur état clinique s'améliorait. Ce qu'ils n'observaient pas dans leur pratique médicale, les médicaments soulageant sans éviter, le plus souvent, une évolution vers la phase chronique.

En cas d'**hépatites virales** (A, B ou C), le desmodium agit de manière rapide et visible : les symptômes (jaunisse, perte d'appétit, fatigue) disparaissent en une à deux semaines.

Au fur et à mesure des travaux des Tubéry, le desmodium apparut comme une solution remarquable dans le sevrage tabagique ou alcoolique, ou en accompagnement d'une chimiothérapie. **Une solution quasi-miraculeuse pour restaurer des foies abîmés, gras, des états que les médecins jugent le plus souvent irréversibles.**

Attention : il y a desmodium et desmodium...

Il est maintenant facile de se procurer cette plante en France sous forme de complément alimentaire. Elle n'est pas interdite, comme on le dit parfois. Croyance due sans doute au fait que les autorités de santé, arguant d'une prétendue toxicité, ont tenté de l'interdire il y a quelques années. En vain.

Mais comme toujours en matière de remède universel, gare à la contrefaçon : il existe 34 variétés différentes de desmodium, et seul le *Desmodium adscendens* a fait ses preuves. Gare aussi aux formes galéniques, aux résultats très variables, et gare aux dosages !

La solution la plus sûre est de s'approvisionner chez un herboriste reconnu qui pourra vous fournir la plante sèche. Puis d'en faire des décoctions : il suffit de faire bouillir pendant 15 minutes 10 g de plante sèche (feuilles) dans un demi-litre d'eau et de filtrer. Et de consommer le produit dans la journée, et ainsi de suite jusqu'à disparition des symptômes.

On peut également se procurer du desmodium en gélules. La posologie habituelle est alors de 0,5 g par jour. Préférez le desmodium bio à tout autre, car ce sont les feuilles que l'on consomme. **L'avantage de la solution en gélules est de pouvoir mesurer la dose prise avec précision.** Cette plante est un puissant remède et par conséquent il ne faut pas en prendre trop. On se rend malade à faire des excès de desmodium trop longtemps. **Vertiges, perte du goût, fatigue... Songez-y !**

Ne jamais dépasser 1 g/jour.

Trois semaines de cure suffiront en entretien (en gélules, le desmodium ne fait effet qu'au bout de 3 ou 4 jours), à renouveler 3 ou 4 fois dans l'année. En cas d'atteinte sérieuse du foie, comptez au moins 2 mois de traitement avec des pauses toutes les 3 semaines.

Des résultats surprenants chez les alcooliques

Cette nouvelle forme de desmodium a fait l'objet en 2014 d'une mini-étude en milieu hospitalier sur des alcooliques. Ce recueil de données mené dans le département de biotechnologie pharmaceutique de l'université de Sienne (en Italie), auprès de neuf volontaires alcooliques âgés de 17 à 73 ans (dans un groupe de vingt-deux alcooliques anonymes), a duré deux mois.

Les participants ont reçu **30 gouttes 3 fois par jour**, soit environ 5 ml par jour. Ils ont été suivis sur le plan biologique par des bilans sanguins effectués tous les 15 jours, mesurant gamma GT, transaminases, phosphatases alcalines, bilirubine et albumine.

Au bout de deux semaines, quatre patients étaient revenus dans les normes au niveau biologique. À la fin des deux mois, les marqueurs ont baissé en moyenne de :

- GGT : 87 %
- SGOT : 75 %
- SGPT : 82 %
- Ph Alc : 56 %
- Bili : 69 %

Par rapport au groupe contrôle, les deux valeurs les plus importantes en cas d'alcoolisme (GGT et SGOT) ont en un mois respectivement baissé 3 et 4 fois plus chez les patients sous desmodium concentré.

Ces résultats obtenus chez des patients hautement intoxiqués montrent à quel point cette plante peut **régénérer les cellules du foie et restaurer ses paramètres.**