Après les fêtes et les excès pensons à soutenir un fidèle compagnon: notre foie

Le foie, c'est la grande station-service de notre organisme. En permanence, il filtre le sang pour éliminer les toxines, les déchets, les graisses, les hormones en excès.

7 racines de plantes amères les plus performantes pour aider à purifier le foie :

- radis noir,
- pissenlit,
- chardon-marie,
- bardane,
- chiendent,
- gentiane,
- chicorée sauvage.

Vous pouvez tester l'une ou l'autre de ces plantes, soit les 7 ensembles, sous forme de tisane ou encore faire faire un mélange en teinture mère (votre pharmacie-herboristerie) à boire matin et soir à jeun.