

En poursuivant votre navigation, vous acceptez l'utilisation de cookies afin de réaliser des statistiques d'audience et de vous proposer des services ou offres adaptées à vos centres d'intérêts

Ok

En savoir plus

# santé

## magazine

## Le radis noir, l'allié détox de l'hiver



Informe et inodore, le radis noir cache bien son jeu. Ne vous fiez pas à son aspect, sa racine recèle des propriétés étonnantes !

Ce légume, le "**raifort des Parisiens**", est originaire d'Asie où il est consommé cuit. Partie souterraine d'une plante annuelle ou bisannuelle, *Raphanus sativus*, il est la première espèce de radis cultivée sous toutes les latitudes. Récolté en hiver, il se conserve bien, au moins un mois au réfrigérateur.

Cette racine, surface noire et chair blanche, renferme de la **vitamine C** (6,4 à 23 mg pour 100 g de radis cru), des folates aussi appelés **vitamine B9** (36 microgrammes/100 g), du **calcium** (53 mg/100 g) et du **potassium** (312 mg/100 g).

On y trouve surtout des glucosinolates, dégradés dans l'organisme en molécules soufrées (isothiocyanates essentiellement) aux **propriétés détoxifiantes et antiseptiques**, ainsi que des polyphénols antioxydants.

### Stimulant, le radis noir draine le foie

Après les fêtes, le radis noir est parfait pour se refaire une santé et s'alléger. En effet, il augmente la sécrétion de bile et facilite son évacuation vers l'intestin, ce qui permet de bien digérer. Ses dérivés soufrés renforcent l'action des enzymes du foie pour une meilleure élimination de l'alcool et des toxines, y compris des médicaments (paracétamol par exemple), et sa haute teneur en antioxydants lui confère des vertus protectrices et réparatrices des cellules du foie. Enfin, riche en fibres, il améliore le transit intestinal.

#### Le mode d'emploi

- A consommer cru en salade ou sous forme de graines germées, plus concentrées en vitamine C et en soufre.
- Plus facile à utiliser et justement dosé, le **jus prêt à l'emploi** auquel on peut ajouter une goutte d'huile essentielle de menthe poivrée pour faire passer son goût piquant et soufré.
- Autre "recette" détox, le jus de radis noir mélangé à un jus de citron tiède à préparer ainsi : plonger un citron bio dans 100 ml d'eau froide, porter à température moyenne (70 °C) ; presser son jus, le mélanger à l'eau de cuisson puis au jus de radis noir.

On le boit après un repas festif, plutôt en fin de journée, le foie étant au maximum de son travail d'épuration en milieu de nuit, ou au changement de saison pendant dix jours.

**Contre indication** : les calculs biliaires..

**Le bon produit** : Bio, le Radis noir 100 % pur jus de Juvamine, une ampoule par jour, 5,50 € les 10 ampoules. En GMS.

A lire aussi : [Les plantes amies de votre foie](#)

### Dépuratif, le radis noir nettoie les reins

Ses dérivés soufrés sont diurétiques. Ils empêchent aussi la formation de cristaux d'acide urique, dont l'excès peut provoquer des douleurs articulaires et des calculs urinaires. Le radis noir est donc précieux en cas de régime hyperprotéiné, source de déchets qui encrassent l'organisme.

## Le mode d'emploi

« On préfère dans cette indication la **forme poudre d'une racine cryobroyée**, à raison de 500 mg à 1 g par jour. À prendre en cures de trois semaines, deux fois par an, ou d'une semaine par mois, toute l'année », dit Françoise Couic-Marinier.

Utile en prévention, le radis noir doit être cependant **utilisé avec prudence en cas de calculs urinaires**.

Le bon produit : Radis noir de Herboris, 2 à 4 gélules par jour dosée à 250 mg chacune, 7,20 € les 90 gélules. Sur [www.herboris.fr](http://www.herboris.fr)

## Expectorant, le radis noir dégage les bronches

Le radis noir favorise les sécrétions bronchiques et leur élimination grâce à ses composés soufrés, et il nettoie les bronches via ses molécules antiseptiques et antibactériennes.

### Le mode d'emploi

C'est ici la **forme sirop**, adoucissante, qui est la plus appropriée. Le radis noir est découpé en rondelles, placées dans un bocal, en alternance avec du sucre en poudre ou du fructose à indice glycémique plus faible.

Une préparation que l'on fait macérer une journée, puis que l'on filtre. La posologie est de 2 à 4 c. à s. par jour, le temps de l'épisode aigu. Le sirop se conservant au plus 48 heures.

## Avec quoi associer le radis noir ?

Trois associations à connaître :

- **avec de l'artichaut et du romarin pour mieux digérer** : l'artichaut améliore le travail du foie, le romarin apaise les spasmes digestifs et atténue les sensations de ballonnement. Arkofluides Confort digestif, Arkopharma, 12,90 € la boîte de 20 ampoules, en pharmacies ;
- **avec des huiles essentielles pour une détox express** : celle de citron stimule le foie, celle de menthe poivrée soulage les lourdeurs ou douleurs abdominales. Concentré Détox, Fleurance nature, 13,90 € le flacon de 200 ml, sur [fleurancenature.fr](http://fleurancenature.fr) ;
- **avec du fenouil pour éliminer** : en tisane, en complément d'une cure détoxifiante ou seule pour un effet ciblé drainant. Infusion Détox, l'Apiculteur bio, fenouil, radis noir et artichaut, 4,95 € les 20 sachets, sur [famillemary.fr](http://famillemary.fr)

A lire aussi : [Six bonnes raisons de manger de l'artichaut](#)

## Bloc Auteur

### Auteur:

Dr Brigitte Blond

### Consultant(s):

Françoise Couic-Marinier, pharmacien phyto-aromathérapeute et auteure de *Se soigner avec les huiles essentielles*, Françoise Couic-Marinier, 6,99 €, éd. Solar

Publié le 02.01.2016

[Connectez-vous](#) ou [inscrivez-vous](#) pour publier un commentaire

**URL source:** <http://www.santemagazine.fr/le-radis-noir-l-allie-detox-de-l-hiver-73294.html>