

## PODCAST 142

Date d'envoi : mardi 29 à 5 :00  
Titre : Prendre soins de ton foie

Pour écouter  
**LE PODCAST**  
« Prendre soins de ton foie »  
C'est ici

Aujourd'hui j'ai vu un esclave devenir plus puissant que l'empereur de Rome.  
Docteur, libère-toi et souviens-toi pourquoi tu as choisi ce beau métier !  
Bienvenue dans le cent quarante deuxième audio du défi des 365 jours, que je t'offre avec le soutien de NatureBio Dental, le mouvement qui unit les chirurgiens-dentistes, les médecins et praticiens de santé ainsi que des patients motivés pour remettre la santé bucco-dentaire au cœur de la santé.  
Le but : Être libre de choisir ta manière de soigner.

Je voudrais te parler aujourd'hui de ton foie.  
Pollutions diverses, alimentation industrielle, stress... Le foie est mis à rudes épreuves tout au long de la vie.

Prendre soin de son foie est capital pour la préservation de sa santé et garantir le bon équilibre de l'organisme. On pourra facilement observer les signes de fatigue du foie comme la mauvaise haleine, une langue chargée, des réveils nocturnes entre 1 h et 3 h du matin, ou encore, des maux de tête.

Le changement de saison est idéal pour procéder au drainage du foie. En médecine traditionnelle chinoise, on préconise le passage de l'hiver au printemps.  
En effet, le drainage permet de booster le processus d'élimination des toxines déjà naturellement mis en route au printemps. Par ailleurs, la période hivernale est propice à la production et surtout au stockage de déchets qui s'accumuleront dans le foie et finiront par envahir le sang si on ne les élimine pas.

Avant d'éliminer les toxines, il est préférable d'arrêter d'apporter des toxiques au corps. Ce régime est à commencer 1 semaine avant le début de la détox et à continuer pendant les 2 semaines de la détox.

- Éliminer les laitages, les produits raffinés trop gras et trop sucrés, les excitants (alcool, café, tabac...) ou encore les grillades.
- Privilégier les aliments riches en fibres (légumes crucifères comme le chou-fleur, le brocoli...), de préférence crus.
- Boire 2 litres d'eau par jour.

Avec quoi drainer son foie ?

Une fois que vous avez mis votre foie au repos alimentaire une bonne semaine, certaines plantes comme l'artichaut, le boldo et le fumeterre (à prendre le soir en tisanes ou en gélules) aident au nettoyage nocturne.

Le romarin, le radis noir et le Chardon-Marie se prendront après les repas pour libérer la bile. Le choix des plantes les plus adaptées à ton terrain se fera grâce à l'accompagnement du naturopathe.

Pour accompagner ce régime « Bonne santé du foie » voici encore quelques pratiques bénéfiques :

- Opter pour le sauna, la sophrologie, la méditation, le yoga ou la réflexologie faciale pour se relaxer, afin d'éviter le stress et éliminer encore plus les toxines.
- Applique une bouillotte chaude sur ton foie chaque soir
- Si l'on ressent de la fatigue ou encore du stress, le drainage peut avoir tout l'effet inverse. Il faudra donc pour effectuer correctement cette détox, choisir une période calme pendant laquelle on aura le temps de se reposer.
- Pratique le brossage du corps à sec avant la douche avec une brosse douce en poils naturels : effectue les mouvements de bas en haut, toujours en direction du cœur. Ce réflexe quotidien permettra d'évacuer plus facilement les toxines par la peau.

Un accompagnement avec un naturopathe pendant une détox du foie est plus que conseillé. En effet, le drainage doit être fait correctement en prenant compte de son état physique du moment. Le drainage du foie est totalement contre-indiqué chez la femme enceinte, en revanche, une détox globale pour préparer une future grossesse est idéale. La détox est également interdite en cas de lésions ou de troubles spécifiques au niveau du foie.

Il faut être conscient que libérer les toxines du corps peut avoir des conséquences quelque peu désagréables comme des boutons, une sueur plus odorante, une urine foncée. Même si ces désagréments sont le signe du bon fonctionnement du processus, ils peuvent être inquiétants lorsque l'on affronte son drainage seul. D'où l'intérêt une nouvelle fois d'être accompagné. Par ailleurs, changer d'alimentation et adopter une nouvelle hygiène de vie n'est pas toujours facile à mettre en place et un naturopathe sera en mesure de t'accompagner dans ces transformations alimentaires et pourra te proposer une détox personnalisée.

Je te souhaite une belle journée et je te dis à demain, naturellement !