



Prendre soin de son foie

Le foie joue un rôle essentiel dans le maintien de l'équilibre de notre organisme. Il agit comme une usine métabolique majeure et est responsable de nombreuses fonctions vitales. Comprendre son fonctionnement et prendre soin de sa santé est crucial pour une vie saine.

Qu'est-ce que le foie ?

Le foie est la plus grande usine métabolique du corps, traitant tout ce qui transite par la veine porte de l'intestin. Il reçoit des aliments, mais aussi les émotions comme la colère et la frustration. La veine porte transporte environ 2400 litres de sang par jour depuis l'intestin vers le foie, où il est filtré et transformé en bile. La bile est essentielle pour l'émulsion des graisses, la neutralisation des acides de l'estomac et la synthèse de la vitamine K.

Fonctionnement altéré et conséquences

Un foie surchargé ou fatigué peut entraîner des problèmes. Si le foie ne peut pas remplir sa fonction épuratrice, des déchets non traités circulent dans le sang, causant des problèmes respiratoires et autres. Cela souligne l'importance de prendre soin du foie pour éviter des problèmes de santé plus graves.



Capacité de régénération

Le foie est un organe extraordinaire capable de se régénérer. Même si une partie est retirée, il peut se rétablir en laissant suffisamment de temps et de tranquillité. C'est pourquoi il est essentiel de ne pas le surcharger avec des traitements inutiles.

Conseils pour maintenir la santé du foie

Alimentation bio: Optez pour des aliments biologiques pour réduire l'exposition aux pesticides et produits chimiques.

Plantes bénéfiques: Des plantes comme le chardon-Marie, le désmodium et le chrysanthellum américain peuvent aider à régénérer le foie.

Éviter les toxines: Réduisez la consommation d'alcool, de produits chimiques et d'aliments nocifs. Évitez les métaux lourds contenus dans certains poissons.

Gestion des émotions: Évitez de refouler la colère et les frustrations. Utilisez des techniques comme l'écriture pour libérer vos émotions de manière saine.

Horaires du foie: Le foie est plus actif entre 1h et 3h du matin. Si vous vous réveillez fréquemment à ces heures, cela peut indiquer des problèmes hépatiques ou de vésicule biliaire.

Drainer ou soutenir ?

En fonction de votre état de santé, vous pouvez choisir de soutenir ou de drainer votre foie. Lorsque votre vitalité est basse, il vaut mieux le soutenir. En revanche, si vous êtes en forme, la détoxification peut être envisagée.



Compléments alimentaires recommandés

- **Soutenir la fonction hépatique** : Chardon Marie qui est un protecteur du foie et permet de régénérer les cellules du foie.

Gélules de Chardon Marie chez La Royale ou encore mieux, en ampoule liquide ROY EAU Chardon MARIE

Protection du foie de chez Herbolistique (chardon marie, pissenlit, romarin)

CHARDON MARIE (unitaire) de chez **Herbolistique**

>>> (bien entendu vous choisissez un de ces compléments qui sont tous de très bonne qualité)

- **Harmoniser la fonction foie (vésicule biliaire / foie) et détoxiner en douceur**

Harmonisant Foie (liquide) chez COPMED : prendre un bouchon matin et soir

> celui-ci est composé aussi de Boldo qui agit sur les problèmes de vésicule biliaire autant que le foie... C'est un de ceux que je recommande si vous avez la digestion facilement ralentie, que vous avez le "foie" qui bloque à chaque excès, que vous sentez que vous vous mettez plus en colère etc...

- **Plantes du foie en gélules ou compléments alimentaires**

Desmodium Ascendens, grande plante du foie pour faire une bonne détox (La Royale en unitaire)

FOIE de chez Herbolistique composée de Artichaut et Radis noir

> Ces deux compléments sont à prendre avant un jeûne par exemple pour bien détoxifier ou pour des personnes qui veulent vraiment accentuer la détox du foie en lui-même



- **Plantes du foie à prendre en infusions :**

Infusions bénéfiques pour le foie :

Pissenlit (*Taraxacum officinale*)

Chardon-Marie (*Silybum marianum*)

Radis noir (*Raphanus sativus* var. *niger*)

Artichaut (*Cynara scolymus*)

Romarin (*Rosmarinus officinalis*)

Plantes cholagogues :

Les plantes cholagogues stimulent la production et la sécrétion de la bile par la vésicule biliaire. Voici quelques exemples :

Boldo (*Peumus boldus*)

Romarin (*Rosmarinus officinalis*)

>>> En boire au moins 1 litre par jour pendant plusieurs jours (typiquement 5 à 7 jours consécutifs)

- **Aliments stimulant la digestion et le fonctionnement optimal de la fonction foie :**

> Endives, chicon, salade de pissenlit et toutes les plantes amères

> Curcuma : possède des propriétés anti-inflammatoires et protectrices pour le foie.

> Ail : contient des composés soufrés qui soutiennent les enzymes de détoxification

> Chou frisé et autres légumes crucifères (chou, brocoli...) : favorisent la production **d'enzymes de détoxification**



> **Attention au citron dans de l'eau chaude** : bénéfique si vous êtes sanguin-pléthorique de nature, si vous avez une bonne vitalité et que vous pouvez faire une bonne détox avec le citron... Si vous êtes fatigué(e), êtes de nature neuro-arthritique en naturopathie évitez de boire du citron, pur, dilué ou sous toute autre forme car votre organisme ne peut pas le métaboliser et le rendre alcalin !

Conclusion

Le foie est un organe vital qui joue un rôle majeur dans la santé globale. En adoptant une alimentation saine, en utilisant des plantes bénéfiques et en gérant vos émotions, vous pouvez maintenir la santé de votre foie. N'oubliez pas que la régénération du foie nécessite du temps et de l'attention, alors traitez-le avec respect pour une vie saine et équilibrée.

