



LA CURE DU FOIE D'ANDREAS MORITZ

PAR LORINE SON, NATUROPATHE

Septembre 2025



Présentation

Je suis Lorine SON | Naturopathe.

Spécialisée dans l'accompagnement des mamans en épuisement et/ou surmenées.
Et animatrice d'ateliers en alimentation vivante.

Maman de 2 filles de 10 et 5 ans.



Thèmes abordés

- Le rôle clé du foie et les signes d'engorgement biliaire.
- Qui est Andreas Moritz ?
- Sécurité & contre-indications
- Le protocole d'Andreas Moritz : préparation, déroulé, et lendemain.
- Après la cure : que faire ?
- Questions/Réponses

PAR LORINE SON, NATUROPATHE



A la suite de ce coaching vous recevrez

- Check-list prête à l'emploi : courses, dosages indicatifs, timing, organisation familiale.
- Les slides de cette présentation



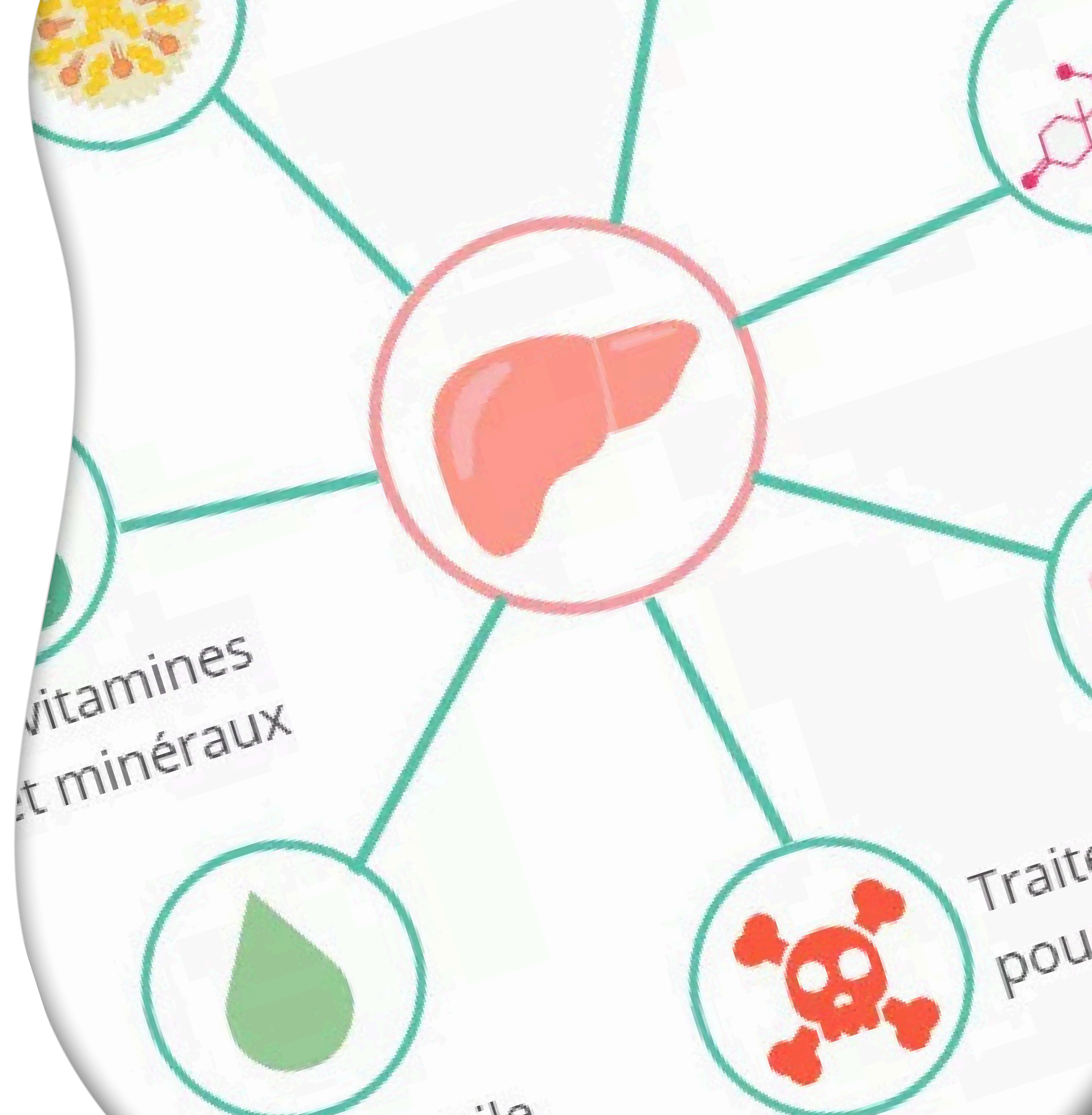
Rôle clé du foie

Foie = chef d'orchestre

Le foie est le chef d'orchestre de nos organes d'élimination. Un foie "malade", et c'est tout l'organisme qui peut crier. Cela commence généralement avec des symptômes digestifs, puis d'engorgement.

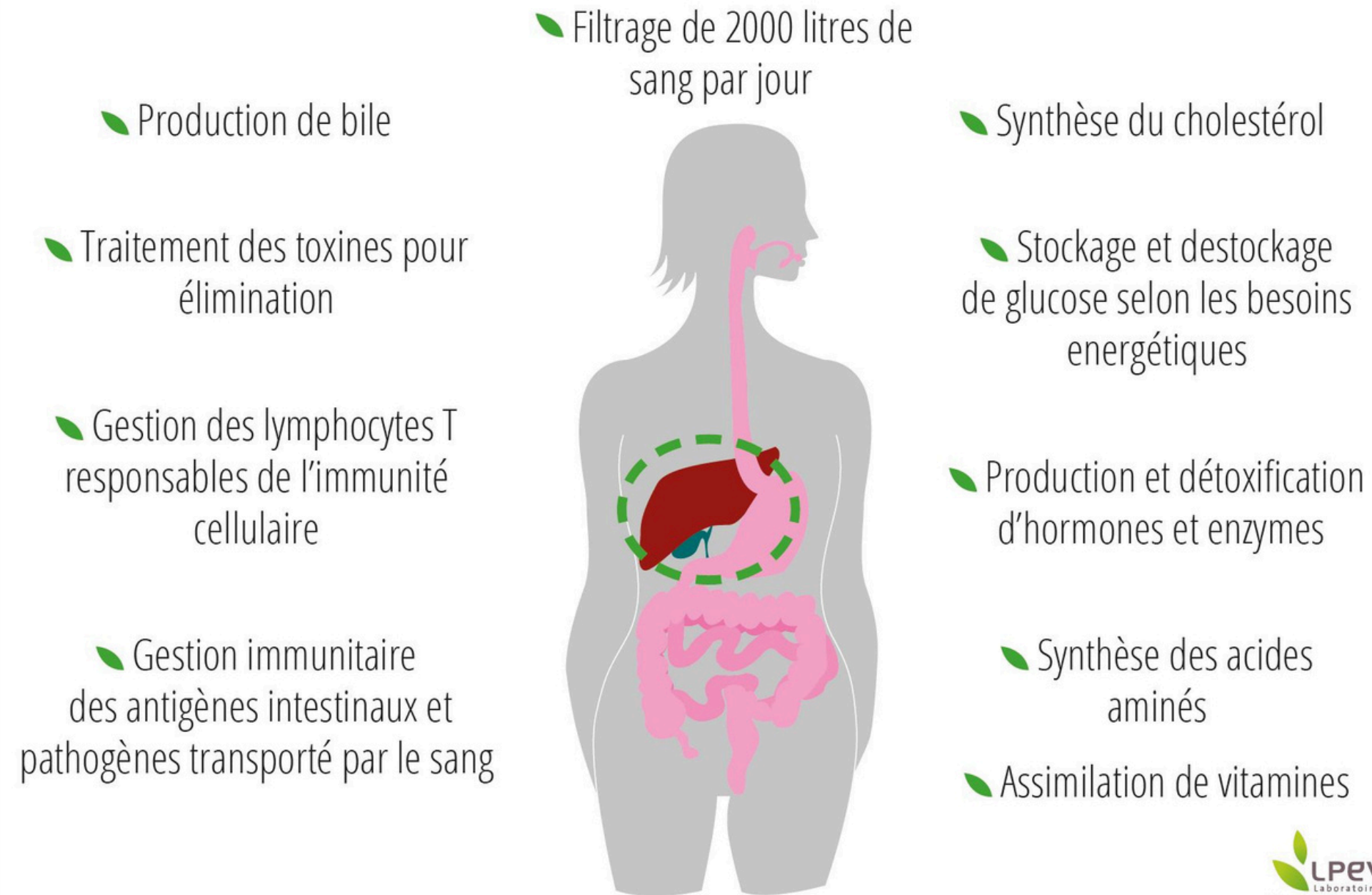
Nombreuses fonctions de l'organisme :

- métaboliques
- de sécrétions
- de détoxification
- de stockage
- immunitaires
- hormonales



Rôle clé du foie

FONCTIONS DU FOIE



PAR LORINE SON, NATUROPATHE



Signes d'engrassissement du foie

- selles jaunâtres
- selles qui flottent
- mauvaise digestion et nausées
- urine plus foncée et plus odorante
- la peau du visage et des mains devient jaune
- maux de tête réguliers
- la peau qui gratte
- Nombreux autres signes comme des boutons et une acné retords, estomac lourd le matin, langue chargée et blanche, appareil o.r.l. encombré...

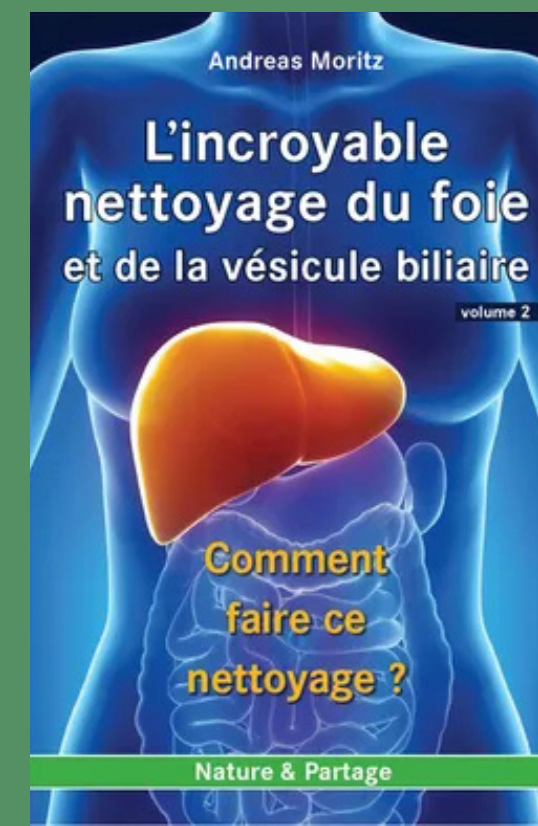
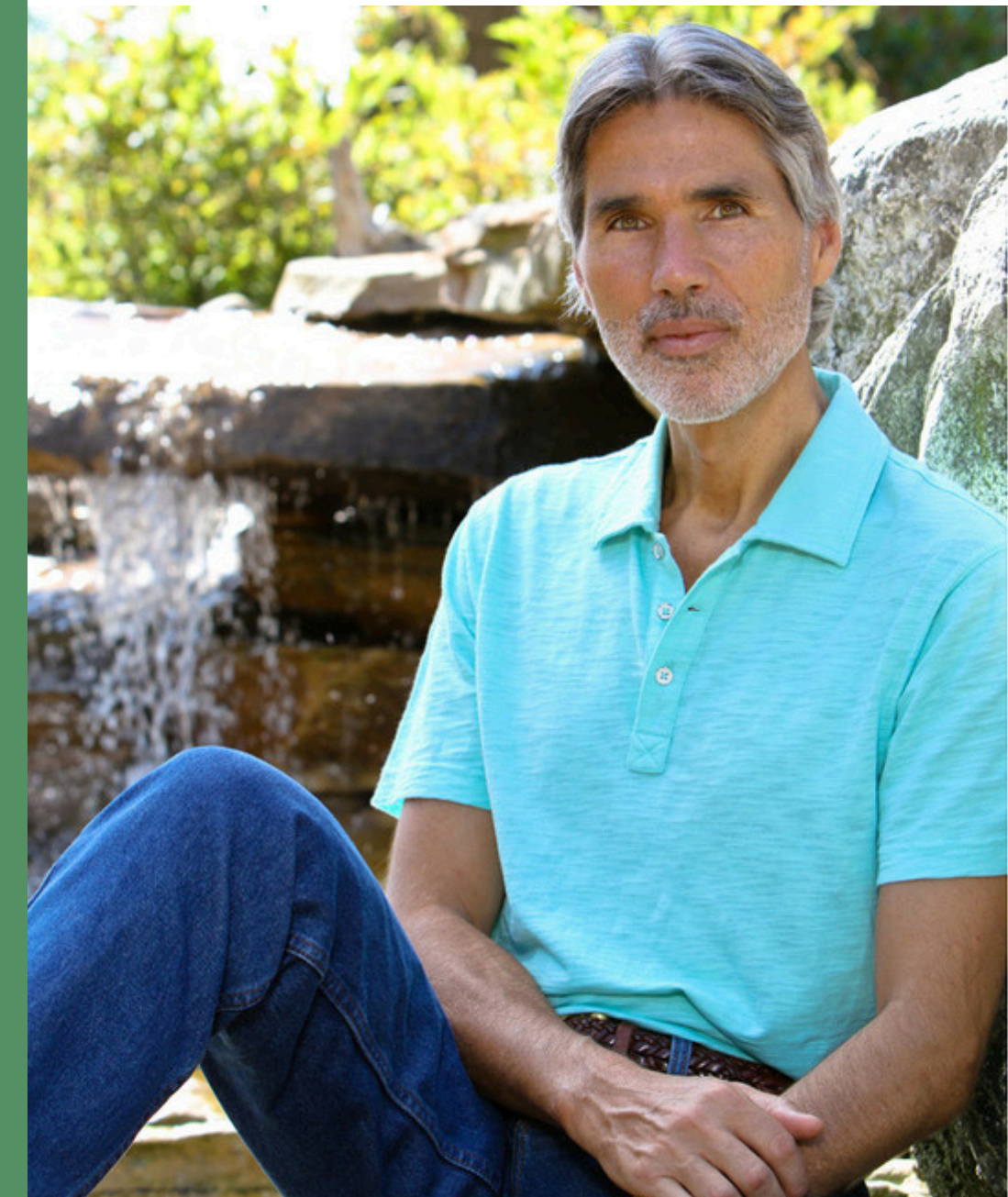
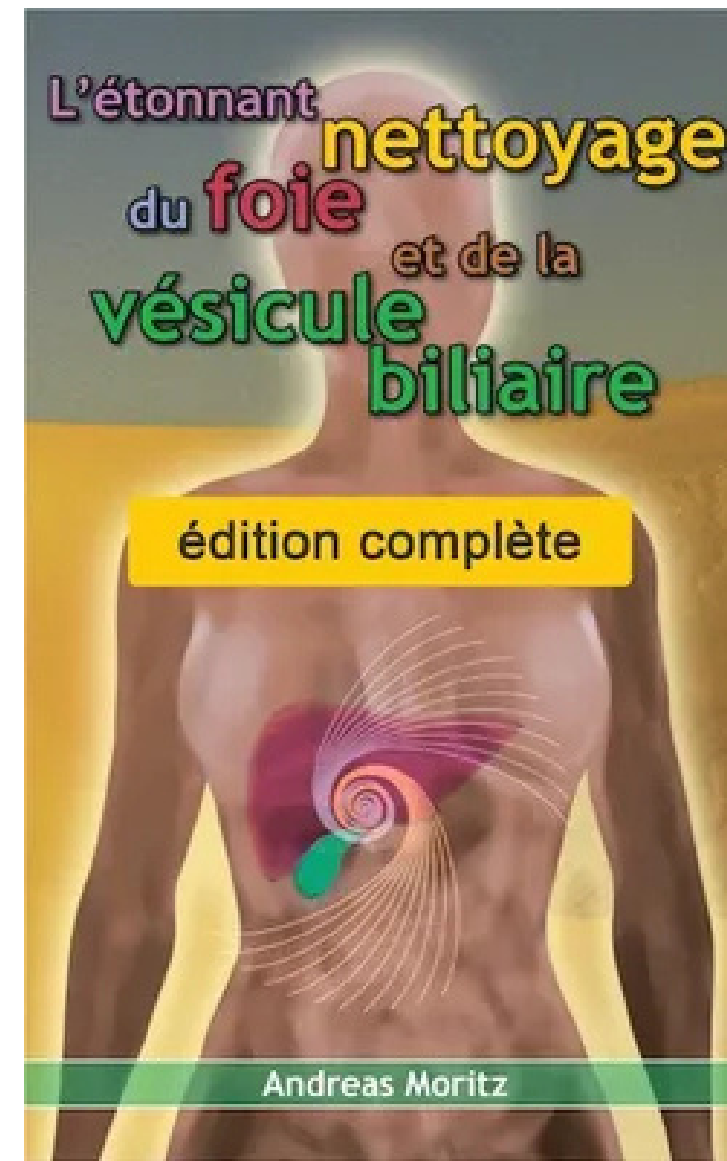


PAR LORINE SON, NATUROPATHE



Andréas Moritz

- Né en 1954 en Allemagne
- Souffre très jeune de maladies graves
- Se passionne très tôt pour la santé : végétarien
- Formé en diététique, iridologie et médecine ayurvédique
- Shiatsu et relation corps-esprit
- Conférencier international
- En 1998, vit aux Etats-Unis
- Il crée l'Ener-Chi Art
- Mort en 2012



Symptômes montrants nombreux calculs biliaires dans le foie et la vésicule biliaire

Petit appétit
Fringales
Diarrhée
Nausées
Vomissements fréquents
douleur dans l'abdomen supérieur
tremblements et frissons
constipation
selles couleur d'argile
hernie
flatulence
hémorroïdes
douleur sourde sur le côté droit
difficulté à respirer
cirrhose du foie
hépatite
plusieurs infections
taux de cholestérol élevé

pancréatite
maladies du cœur
troubles cérébraux
ulcères duodénaux
nausées et vomissements
une personnalité « bilieuse » ou colérique
dépression
impuissance
autres problèmes sexuels
maladies de la prostate
problèmes urinaires
déséquilibres hormonaux
troubles de la menstruation ou de la ménopause
problèmes de vision
yeux gonflés
tout problème de peau
les taches de foie, en particulier celles
sur le dos des mains et le visage



Symptômes montrants nombreux calculs biliaires dans le foie et la vésicule biliaire

étourdissements et évanouissements
perte du tonus musculaire
excès ou perte de poids
fort mal de dos ou d'épaule
douleur dans la partie supérieure de l'omoplate
et/ou entre les omoplates
poches sous les yeux
teint morbide
langue brillante ou couverte de blanc ou de jaune
scoliose
goutte
épaule gelée
raideur de la nuque
asthme
allergies
maux de tête et migraines
problèmes de dents et de gencives
jaunissement des yeux et de la peau
sciatique
engourdissement et paralysie des jambes

maladies articulaires
problèmes de genou
ostéoporose
obésité
fatigue chronique
maladies du rein
cancer
sclérose en plaques et fibromyalgie
maladie d'Alzheimer
extrémités froides
chaleur et transpiration excessive dans la partie
supérieure du corps
cheveux très gras et perte de cheveux
coupures ou blessures qui continue de saigner et ne
guérissent pas
difficultés à dormir, insomnies
cauchemars
raideur des articulations et des muscles
sensation de froid et chaud
sensibilité chimique multiple





Sécurité et contre-indications

- Occlusion intestinale
- Faiblesse
- Les maladies intestinales
- Infection aiguë, traitement pharmaceutique
- Constipation et hémorroïdes
- Grossesse et allaitement
- Cycle menstruel
- Chimiothérapie
- Stent dans le conduit biliaire
- Diabète





Sécurité : prise de médicaments

- médicaments : antidépresseurs, anti-inflammatoires, antibiotiques
- médicaments anti-cancéreux
- médicaments pour la thyroïde
- Compléments alimentaires



PAR LORINE SON, NATUROPATHE





Sécurité

- Suivez le protocole de nettoyage du foie et les recommandations à la lettre pour une purge en toute sécurité
- L'importance du nettoyage du côlon et des reins
- Huile d'olive de bonne qualité, fruits bio
- Eviter de pratiquer le nettoyage du foie à la pleine lune
- Eviter de pratiquer le nettoyage lors des menstruations



PAR LORINE SON, NATUROPATHE





Résultats de cette cure ?

- Gain de vitalité
- Amélioration de la digestion
- Libération de la douleur
- Corps plus souple
- Inversion du processus de vieillissement
- Amélioration de la santé émotionnelle
- Esprit plus clair



PAR LORINE SON, NATUROPATHE





Le nettoyage du foie

Que fait-on en pratique ?





Ce dont vous avez besoin

- 6L de Jus de pommes ou de l'acide malique
- 60gr de sel d'Epsom alimentaire (sulfate de magnésium)
- 12cl d'huile d'olive extra vierge bio
- 20cl de jus de pamplemousses roses frais ou orange / citron à parts égales
- 1 boc à lavement
- 1 seau et 1 passoire
- Facultatif : de quoi faire un cataplasme d'huile de ricin

Pour la reprise alimentaire :

- Bouillon de légumes
- Jus de légumes
- Fruits





Ce dont vous avez besoin



Pack de nettoyage

PAR LORINE SON, NATUROPATHE



6 jours de préparation

- **Boire 1L de jus de pommes par jour en petite quantité pendant la journée**
- En cas d'intolérance au jus de pomme (diabète, candidose, etc.), voici quelques alternatives :
 - **Jus de cerise acidulée** (griotte) : 6 x 25 cl
 - **Acide malique en poudre** : 1 cuillère à café dissout dans 75 cl à 1L d'eau à température ambiante.
 - **Jus de canneberge** : Mélanger 50 cl de jus avec 50 cl d'eau
 - **Teinture mère d'herbe aux écus dorés et de buplèvre** (Gold Coin Grass) pendant 8-9 jours.
 - **Vinaigre de cidre** : 10 cl dans 75 cl à 1L d'eau, sauf candida.
- **Eviter les aliments** et boissons froids ou glacés, les aliments d'origine animale, les produits laitiers, les sucres raffinés et les aliments frits. Il est important de ne pas faire d'excès.
- Boire suffisamment pendant la journée (6 à 8 verres d'eau)





6e jour : Jour de purge

- **Jus de pommes : 1L à boire dans la matinée**
- L'acide malique ramollit les calculs biliaires
- Prendre un petit-déjeuner léger le matin (selon lui : ex flocons d'avoine, selon moi : **journée vitalisation donc fruits sauf avocat, noix de coco...**).
- Selon lui: Manger des légumes nature ou du riz blanc à midi, sans protéines ni graisses. **Préférer une vitalisation**
- **Ne plus rien manger ni boire** (sauf de l'eau) **après 14h00.**
- **Boire suffisamment** le jour de purge (6 à 8 verres d'eau)
- **Faites 2-3 lavements d'affilée avant 17h**



Le nettoyage

- **18h00** : Dissoudre 4 CàS de **sel d'Epsom** dans 720 ml d'eau. **Boire la première portion** (180 ml). Le sulfate de magnésium dilate les canaux biliaires.
- **20h00** : Boire la **deuxième portion de sel d'Epsom** (180 ml).
- **21h30** : préparer le **cataplasme à l'huile de ricin** (facultatif)
- **21h45** : Préparer un mélange de **120 ml d'huile d'olive** et **180 ml de jus de pamplemousse** frais (ou un mélange de jus de citron et d'orange). Secouer fortement jusqu'à obtenir une solution homogène.
- **22h00** : Boire le mélange d'huile et de jus, debout à côté du lit, si possible d'une traite. Conseil : se pincer le nez
- **SE COUCHER IMMÉDIATEMENT** : C'est une étape cruciale. S'allonger sur le dos avec la tête surélevée ou sur le côté droit avec les genoux repliés. Rester parfaitement immobile pendant au moins 20 minutes.



Le nettoyage : le lendemain matin

- **6h00-6h30** : Boire la **troisième portion de sulfate de magnésium**. Ensuite rester le plus possible à la verticale
- **8h00-8h30** : Boire la **quatrième et dernière portion de sulfate de magnésium**.
- **10h00-10h30** : Boire un jus de fruit ou de légumes frais.
- Une demi-heure plus tard, **manger un ou deux fruits**.
- Une heure plus tard, **un repas léger peut être consommé**.

Il ne conseille pas de jeûner plus avant et après pour plus d'efficacité mais certains le font.



Les Résultats Attendus

- Durant la matinée qui suit le nettoyage, attendez-vous à des **selles liquides** qui contiendront des calculs biliaires.
- Entre 15 et 20 éliminations. Des calculs sont évacués pendant quelques jours.
- **Apparence des calculs** : Ils sont souvent de couleur vert pomme (indiquant qu'ils viennent du foie), flottent car ils contiennent du cholestérol, et leur taille varie de celle d'une tête d'épingle à celle d'une petite noix. Certains peuvent être de couleur bronze ou blanchâtres (calculs calcifiés de la vésicule biliaire) et plus denses.
- Vous pouvez mettre une passoire au-dessus de votre WC pour récupérer les calculs.



Les Résultats Attendus



PAR LORINE SON, NATUROPATHE



Les jours suivants

- **Manger léger pendant 2-3 jours** (sans gras, fritures, ni produits animaux)
- Eviter aussi les avocats, noix de coco ou tout fruits gras
- Votre foie vient de subir **l'équivalent d'une opération chirurgicale** sans les effets secondaires. Il récupère plus vite mais à tout de même besoin de temps
- **2 à 3 jours après la purge**, bien **refaire un nettoyage du côlon** (lavements ou hydrothérapie)
- **Bien reminéraliser**
- Tous les 3-4 nettoyages du foie, pratiquer le **nettoyage des reins**
 - Ex: tisane pendant 20 à 30 jours
 - 2 CàS pour 1L à boire tout au long de la journée



Difficultés lors de la purge ?

- **Maux de tête et/ou nausées**

- Souvent dû au protocole pas bien suivi ou pas fait de nettoyage du côlon
- Ou certains calculs biliaires évoluent après avoir terminé le nettoyage du foie et des toxines qu'ils libèrent peuvent entrer dans le système circulatoire.

- 20 cl de jus de pomme ou 10 cl de jus de cerise acidulée pendant les jours d'inconfort. 30 min avant petit déjeuner.
- Refaire nettoyage du côlon
- Faire infusion avec morceau de gingembre pour calmer nausées
- Comprimé d'acide chlorhydrique
- 2 Càs de jus d'aloë vera
- 2 ou 3 tasses de camomille (calme système digestif et nerveux et bon destructeur de calculs calcifiés)



Difficultés lors de la purge ?

- **Doses plus faibles**

- Si vous êtes de petite taille et/ou de faible constitution (moins de 50 kg)
- Adapter les doses en prenant $\frac{2}{3}$ de chaque : 80 ml huile d'olive et 120 ml jus de pamplemousse frais

- **Si intolérance aux agrumes**

- Essayer avec seulement jus de citron ou jus de citron vert
- ou jus de pomme mais moins bon qu'avec les agrumes

- **Intolérance au sel d'Epsom**

- Se boucher le nez, rincer la bouche avec de l'eau juste après voire avec du bicarbonate de soude

- **Intolérance huile d'olive**

- Souvent dû à une huile qui n'est pas de bonne qualité
- Peut être remplacé par huile de macadamia ou pepins de raisins



Points d'attention

- **La cure du foie est un nettoyage sur le long-terme** : il faut répéter la cure toutes les 3 à 7 semaines jusqu'à ce que plus aucun calcul ne soit expulsé lors de deux nettoyages consécutifs. Cela peut nécessiter de 8 à 12 nettoyages voire plus. Arrêter la cure prématurément peut causer plus de malaises qu'avant de commencer.
- **Nettoyer le foie deux fois par an** une fois tous les calculs éliminés.
- **Garder un côlon propre** : Un côlon congestionné est une source de toxines pour le foie. L'hydrothérapie du côlon, les lavements
- **Boire assez d'eau** : Au moins 6 à 8 verres par jour sont nécessaires pour une production de bile et une filtration sanguine optimales.
- **Exposition au soleil de façon raisonnée et prise de vitamine D**



Points d'attention

- **Adopter un régime végétarien** : La consommation de protéines animales est une cause majeure de la formation de calculs pour lui.
- **Éviter les excès de table et maintenir des horaires de repas réguliers** : Manger avec modération et à des heures fixes soutient les rythmes biologiques du corps et la digestion.
- **Éviter l'alcool et les produits "light"** : L'alcool a un effet déshydratant et toxique sur le foie, tandis que les aliments allégés peuvent perturber la sécrétion de bile.
- **Faire de l'exercice régulièrement et dormir suffisamment** : L'activité physique modérée et un sommeil de qualité (notamment avant minuit) sont essentiels pour l'équilibre hormonal et la désintoxication.
- **S'occuper de sa santé émotionnelle** : Le stress et les émotions négatives réprimées ont un impact direct sur la santé du foie.



Les contacts

Lorine SON | Naturopathe

Site internet

www.lorineson.com

Mail

lorine.maman.rayonnante@gmail.com





Merci

Je réponds à vos questions

PAR LORINE SON, NATUROPATHE

