

<https://www.amessi.org/pas-de-sante-possible-avec-un-foie-surcharge-ou-intoxique>



Pas de santé possible avec un foie surchargé ou intoxiqué

- SANTE-MEDECINES-BIEN-ETRE



Date de mise en ligne : lundi 28 novembre 2016

Copyright © AMESSI.Org® Alternatives Médecines Évolutives Santé et

Sciences Innovantes ® - Tous droits réservés

Probablement l'organe le plus important de votre corps, pas de santé possible avec un foie surchargé ou intoxiqué.

Un vieil adage populaire dit : « Quand le foie va, tout va ! » Il est impossible de concevoir la santé sans un foie en bon état de marche.

Sommaire

- [Symptômes de mauvais fonctionnement du foie](#)
- [Principal organe de la désintoxication](#)
- [Le foie est aussi un organe d'élimination](#)
- [Un organe qui peut être irrité](#)
- [Recommandations :](#)
- [Le poireau, une médecine pour le foie, les reins et le mental !](#)
- [L'Artichaut](#)
- [On recommande l'ARTICHAUT dans les cas suivants :](#)
- [Toxicité](#)

Table des matières

- [Symptômes de mauvais fonctionnement du foie](#)
- [Principal organe de la désintoxication](#)
- [Le foie est aussi un organe d'élimination](#)
- [Un organe qui peut être irrité](#)
- [Recommandations :](#)
- [Le poireau, une médecine pour le foie, les reins et le mental !](#)
- [L'Artichaut](#)
- [On recommande l'ARTICHAUT dans les cas suivants :](#)
- [Toxicité](#)

>



Selon le docteur Auguste Colin, auteur français réputé, le foie est la glande la plus importante et la plus volumineuse de l'organisme. Il est situé dans la partie supérieure droite de l'abdomen. Sans lui, rien ne se fait. Son action s'exerce en tout temps. Il est impliqué dans toutes les actions et toutes les réactions qui se succèdent dans les cellules et les tissus.

Le bon fonctionnement de tous les organes dépend largement de la santé du foie. En outre le foie :

- Emmagasinage de nombreuses substances essentielles à la vie, dont des glucides, des protéines et des lipides ;
- Assure la régulation du taux de sucre sanguin ;
- Met en réserve plusieurs vitamines : A, B, D, E et K ; (Il les libère dans le sang quand le besoin se fait sentir.)
- Assure la production de la bile et des acides biliaires ; (La bile permet d'émulsionner les matières grasses dans l'intestin et les acides biliaires sont indispensables à l'absorption de ces matières grasses. Les hépatocytes produisent aussi de nombreuses protéines, dont l'albumine du sang et les protéines immunitaires de défense contre l'infection.)
- Agit à la façon d'un filtre qui assure la dégradation de nombreuses substances toxiques, y compris les médicaments ; (Le foie agit ensuite comme un éboueur.)
- Régularise la concentration des lipides dans le sang et assure la synthèse et la dégradation du cholestérol ;
- Stocke les facteurs antianémiques, notamment le fer et la vitamine B12
- Transforme les déchets azotés en urée pour qu'ils soient plus facilement éliminés par les reins ;
- Transforme les acides gras en corps cétoniques ; (Ces derniers passent alors dans la circulation sanguine et sont préférentiellement utilisés à la place du glucose comme source d'énergie par les reins et par le cœur.)
- Joue un rôle dans le métabolisme des hormones sexuelles.
- Le foie peut être perturbé dans son fonctionnement par des mets indigestes et plus ou moins toxiques.

Il convient donc de diminuer :

- Les aliments frits
- Les gras hydrogénés et trans (margarine)
- Les gras saturés (beurre, les graisses animales (lard, saindoux)
- Les abats et charcuteries (rognons, boudin, pâté de foie)
- L'excès de chocolat, les confiseries
- L'alcool et le tabac
- L'excès de sel

D'autre part, le foie contribue fortement à la bonne digestion des corps gras grâce à la sécrétion biliaire. La bile permet en effet d'émulsionner les matières grasses provenant des aliments. Ces matières grasses sont donc réduites en fines gouttelettes. Elles peuvent alors être digérées dans l'intestin. Sans une production suffisante de bile, la digestion des gras est compromise

foie Symptômes de mauvais fonctionnement du

- Digestion lente et difficile
- Sensation de lourdeur après les repas
- Besoin de sommeil après les repas
- Manque d'appétit au petit déjeuner
- Langue blanche et chargée
- Bouche amère et pâteuse
- Haleine fétide

- Renvois acides
- Teint brouillé et jaunâtre
- Blanc de l'oeil jaunâtre
- Yeux cernés
- Regard sans éclat
- Nausées et vertiges
- Sommeil agité
- Frilosité excessive
- Mauvaise coagulation du sang
- Mauvaise digestion des corps gras
- Intoxication de l'organisme
- Arthrite, rhumatisme, goutte

Le mauvais fonctionnement du foie peut se répercuter sur plusieurs fonctions de l'organisme :

- Au tube digestif par des dyspepsies et des troubles biliaires.
- À l'appareil respiratoire par des crises d'asthme.
- À l'appareil circulatoire par des varices ou des hémorroïdes.
- Au niveau de l'appareil urinaire par des modifications dans le débit et la composition de l'urine.
- À la peau par un teint bilieux, des démangeaisons, de l'urticaire ou de l'eczéma.
- Au système nerveux par des maux de tête et des névralgies.
- Au système ostéo-musculaire par des troubles arthritiques et rhumatismaux.

Principal organe de la désintoxication

Plusieurs des fonctions du foie sont reliées au phénomène de la désintoxication. En fait, le foie est un organe de neutralisation et un émonctoire. Sur le plan de la neutralisation des substances toxiques, le foie joue un rôle déterminant pour les raisons suivantes : D'abord parce qu'il reçoit beaucoup de sang. Tout le sang veineux provenant des organes de la cavité abdominale passe par le foie avant d'atteindre le coeur. Le foie agit sur ce sang à la façon d'un filtre en captant les substances toxiques. Il transforme ces substances en éléments moins toxiques et plus facilement éliminables par les autres émonctoires.

Le foie est aussi un organe d'élimination

Une certaine quantité de substances toxiques neutralisées par le foie sera éliminée dans la bile. De cette façon, le foie réalise un double travail. D'une part, il produit la bile pour ses mérites digestifs et purificateurs de l'intestin. D'autre part, il se sert de la bile pour y évacuer certains déchets. Il contribue ainsi à nettoyer le sang des impuretés qui s'y trouvent et favorise la désintoxication de l'organisme.

Un organe qui peut être irrité

Le foie peut être irrité par les nombreuses substances toxiques qu'il a pour rôle de neutraliser. Ces substances, lorsqu'elles parviennent au foie, exercent sur les cellules de cet organe une forte irritation. Avant que le foie ne parvienne à les neutraliser et ainsi les rendre moins irritantes, il peut subir de sérieux dommages par la présence

même de ces substances toxiques. L'exemple de l'alcool que le foie neutralise, illustre bien ce phénomène. Les gens qui consomment régulièrement des boissons alcoolisées, même avec modération, risquent de développer une cirrhose du foie. Cette dernière est le résultat de l'action irritante que l'alcool impose aux cellules du foie. On comprendra alors l'importance d'éviter au foie un trop grand travail de neutralisation des substances toxiques par l'adoption d'habitudes de vie saine.

Recommandations :

Le meilleur traitement pour améliorer la fonction hépatique, sera une diète riche en fruits et légumes. Les légumes à saveur amère, comme par exemple l'endive, la salade de pissenlit, l'artichaut sont excellents pour le foie.

Les plantes les plus favorables seront : le Chardon Marie, le pissenlit. S'il n'y a pas de problème de vésicule biliaire (tel que des pierres ou lithiase) le radis noir, le boldo, l'artichaut. Autre plante utile, l'aubier de tilleul.

La lécithine aidera également le foie à émulsionner certains gras.

Les suppléments de sélénium, acide alpha lipoïque compléteront bien le traitement aux plantes, surtout au Chardon Marie, qui reste la plante numéro un pour traiter le foie.

Boire beaucoup d'eau, au moins 2 litres par jour. Lors d'engorgement particulièrement douloureux ou désagréable du foie, favoriser pour quelques jours l'eau de source Vichy Célestin.

Ne pas négliger la relaxation et le repos. Le foie est très sensible au stress et à la fatigue.

Le poireau, une médecine pour le foie, les reins et le mental !

En médecine naturelle on les recommande surtout pour soulager les troubles respiratoires et pour leur propriétés purifiantes et diurétiques.

Cultivés depuis plus de 4000 ans, les poireaux étaient consommés par les Égyptiens, les Grecs et les Romains de l'Antiquité, pour leur valeur médicinale.

Ils font partie de la même famille botanique que l'oignon et l'ail et en partagent les propriétés thérapeutiques, mais de façon plus atténuée.

En médecine naturelle on les recommande surtout pour soulager les troubles respiratoires et pour leur propriétés purifiantes et diurétiques. Ils possèdent une forte capacité à éliminer l'acide urique et de ce fait soulagent les personnes atteintes de goutte ou d'arthrite.

En cas de rétention d'urine ou de cystite, on appliquera sur le bas-ventre un cataplasme de poireaux cuits, appliqué bien chaud.

Selon le naturopathe Raymond Dextreit, la richesse en sel alcalin du poireau permet de le comparer à une cure thermale à Vichy !

Il est très riche en sels minéraux très importants pour la santé de l'organisme :

le fer (pour les globules rouges du sang),

le magnésium (pour les nerfs et l'équilibre général),

le soufre (contre les fermentations putrides),

la silice (pour la souplesse des os et de la peau),

la soude (contre les acidités) potasse (contre les excès de graisses),

le manganèse (pour la digestion et l'assimilation),
l'acide phosphorique (tonique du système nerveux),
le calcium (système osseux et métabolisme général).

Le poireau est bien pourvu en azote et est un bon constructeur et régénérateur. Il possède également de la vitamine B et C.

Il contient également pas mal de mucilage et de cellulose, ce qui explique son action bénéfique dans l'intestin qu'il nettoie et lubrifie.

Être Zen en mangeant des poireaux !

Selon une étude publiée dans le *Experimental Neurobiology*, le poireau posséderait des vertus bénéfiques sur l'humeur. Ce serait dû à l'action d'un flavonoïde présent dans ce légume de la famille des oignons, le kaempferol, un anti-oxydant qui permet également de maintenir stable le taux de sérotonine et de dopamine, deux neurotransmetteurs importants au niveau du cerveau pour lutter contre le stress et procurer une sensation de bien-être.

Le poireau cuit peut-être consommé dans toutes les soupes ou en association avec des pommes de terre, patate douce, carottes, dans les ragouts, les omelettes.

On peut ajouter une pointe de 5 cm de poireau cru à une soupe préparée au mélangeur.

L'Artichaut

Sinara scolymus, la plante du foie et des reins, propriétés médicinales, bienfaits et utilisation

En Occident, au XVI^e siècle on commença à utiliser les feuilles et la racine pour désintoxiquer le foie et les reins.

Cette très ancienne plante était déjà utilisée par les Égyptiens, 500 ans avant J.-C.

Il faut attendre les travaux des médecins français au début du XX^e siècle pour que soit apportée la preuve des propriétés digestives de la feuille d'artichaut. Les acides phénoliques, la cyanarine hépatoprotecteur, les flavonoïdes, la cynaropicrine, l'inuline, les sels de potassium et de magnésium, contenus dans les feuilles lui confèrent son efficacité de stimulant sur la vésicule biliaire, et de protecteur du foie. Elles ont également la propriété d'abaisser le taux de cholestérol et d'exercer une action hypoglycémiante.

Aliment reconnu et plante médicinale renommée, l'artichaut renferme une substance amère et aromatique cristallisée : la cynarine. Il renferme aussi plusieurs enzymes.

On recommande l'ARTICHAUT dans les cas suivants :

- Jaunisse
- Hépatite
- Insuffisance de bile
- Flatulences
- Hypercholestérolémie
- Boues biliaires
- Troubles de la vésicule biliaires
- Migraines d'origine hépatique.
- Insuffisance hépatique

- Constipation liée à l'insuffisance biliaire.
- Mauvaise digestion des gras
- Aérophagie
- Éructations
- Gaz intestinaux
- Calculs biliaires
- Troubles du foie
- La cynarine, le constituant principal de la feuille d'Artichaut a démontré une activité spécifique de cholagogue (qui augmente la production de la bile dans le foie) et de cholérétique (qui augmente la circulation de la bile dans la vésicule biliaire) et choliokénétique (qui augmente la contraction du conduit biliaire). La capacité de stimulation biliaire se quantifie par une augmentation de 60% sur une durée de quatre fois le temps normal réparti sur une période de 12 heures.
- En médecine traditionnelle il fut utilisé autant pour son action sur les voies hépatiques que pour son pouvoir antivénéneux. Une des premières propriétés de l'Artichaut à attirer l'attention des chercheurs, en 1966, fut autant son action détoxiquante sur le foie que ses propriétés sur la vésicule biliaire et les recherches se poursuivent toujours dans ce sens.
- Un brevet français décrit un extrait d'Artichaut pour traiter les maladies hépatiques, un taux élevé de cholestérol et l'insuffisance rénale. L'Artichaut abaisserait le taux de cholestérol synthétisé dans le foie en mobilisant les graisses stockées dans le foie et les autres tissus. En plus du cholestérol, d'autres gras, tels les triglycérides seraient également réduits par l'action de l'Artichaut.
- On l'utilise pour tous les désordres reliés au foie et à la vésicule biliaire, pour la prévention des calculs biliaires, les affections hépatiques incluant les troubles reliés à l'alcoolisme, la dyspepsie, albuminurie chronique, anémie, athérosclérose, diabète, taux élevé de cholestérol et maladies rénales.
- Il neutralise également l'acidité de l'organisme en abaissant le taux d'acide urique et en stimulant son élimination par une augmentation de la diurèse. Il nourrit le sang et détend la pression des artères. Il est utile dans les traitements des affections rhumatismales et arthritiques.

Toxicité

Aucune toxicité n'a été relevée, mais l'artichaut est contre-indiqué dans les cas de calculs vésiculaires et chez la femme qui allaite, car il freine la lactation.

Utilisation

On peut consommer l'artichaut sous une des nombreuses présentations : ampoules, tisanes, extrait et capsules.

source :

<http://www.masantenaturelle.com> [<http://www.masantenaturelle.com/chroniques/chroniques2/foie.php>]