

Bien Être et Santé : Le foie

Mon foie et Moi...

A une période de ma vie, mon foie s'est beaucoup exprimé...
Si mon expérience peut vous être utile... je vous la transmets !

Si je mangeais trop gras à son goût, ou bien si j'oubliais d'exprimer et/ou de ressentir pleinement un sentiment de colère, il me réveillait vers 3 heures du matin avec des douleurs désagréables qui pouvaient m'amener au vomissement... et ça se calmait vers 5 heures ou après avoir vomit !!

Avec le recul, je dirai qu'il était juste saturé et que quand je lui rajoutais quelque chose de compliqué à digérer, physiquement ou émotionnellement et bien il le mettait tout simplement dehors avec son copain l'estomac !!!

J'ai pu noter avec l'expérience que ces tensions étaient en lien avec celles de tout mon côté droit : psoas, sacro-illiaque, pilier du diaphragme, rein et même jusqu'au crâne car quand il était saturé, la circulation lymphatique ne se faisait pas bien à droite et venait me déranger jusque là haut. Du coup, à chaque « crise », il me fallait détendre tout ça !

Évidemment j'ai pris soin de lui pour pouvoir dormir en paix !

- changement de l'alimentation pour lui diminuer le travail de filtration : alimentation le plus bio possible, et diminution du gras (surtout ce qui vient du lait de vache), arrêt de l'alcool,
 - nettoyage et détox du foie en naturopathie et entretien avec un jus de citron tous les matins à jeun.
 - Jeune régulier,
 - soutien en ostéopathie pour le libérer structurellement,
 - accueil et expression de mes émotions type colère, déception, culpabilité,
 - libération de toutes les vieilles émotions non digérées...
 - travail de mon Feu pour diminuer le recentrer dans son axe et diminuer mon inflammation globale
 - ventouses pour l'aide à se libérer
- et j'en oublie sûrement...

Et vous, comment va votre foie ?

Fanny

Organes de nos déchets : le foie

Le foie est l'organe le plus gros du corps humain, il fait partie du système digestif. Il **épure, nettoie et détoxique le sang de déchets** qui ont franchi la voie intestinale. Il transforme les détritiques pour mieux les éliminer par nos selles. Il synthétise de nombreux composés physiologiques pour qu'ils soient plus assimilables par notre organisme.

Il a aussi un rôle de **stockage**, il emmagasine le fer, certaines vitamines, des graisses pour fabriquer le cholestérol et des sucres.

Si on le surcharge trop, il va vite nous faire signe. Alors prenons soin de lui.

Nous sommes constamment exposés aux toxiques même si nous faisons attention à notre alimentation et à notre hygiène de vie.

Il est préférable de **purifier** notre organisme au Printemps et en Automne. Mais nous pouvons réaliser une cure lorsqu'il y a certains signes que notre corps nous indique par :

- nausée au réveil avec manque d'appétit,
- langue pâteuse
- fatigue après repas, migraines...

Et nous pouvons réaliser une cure suite à un vaccin ou un long traitement.

La **tisane** ouvre une belle voie à la **désintoxication** de l'organisme et nous permet de boire et c'est un atout pour favoriser l'**élimination** des toxines par les urines.

Pour votre cure détox, je vous recommande 3 grandes tasses par jours pendant 2 semaines des plantes qui vous « parlent ». Je vous conseille de mélanger des feuilles d'**Ortie** (élimine les déchets tout en apportant des minéraux et oligo-éléments) avec votre synergie de plantes détox.

Je vous invite à prendre les plantes suivantes pour détoxifier votre Foie :

- racine de **Pissenlit** au Printemps ou **Chicorée** à l'automne ou feuille d'**Artichaut** sont hépato-drainante

- **Desmodium** protège le foie en augmentant la résistance de ses cellules

- Suite à un vaccin ou un long traitement privilégiez le **Chardon Marie** : il régénère les tissus hépatiques et protège le foie des agents cancérogènes ou des poisons

Attention ces différentes plantes peuvent faire apparaître des boutons, rougeurs, poussés d'eczéma, diarrhée...

C'est un signe d'élimination des toxines. Alors patience !

Et au niveau émotionnel :

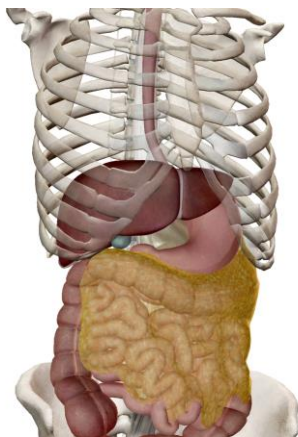
Le foie est le foyer de nos **émotions** tels que : colère, peur, rage, frustration, rancœur, amertume, haine...

Les émotions négatives le submerge et crée des maladies : cirrhose, foie gras, hépatite et cancer.

Pour le **libérer** de nos émotions, il existe différentes pratiques : sophrologie, yoga, acupuncture, thérapie cranio-sacrée, ostéopathie...

Et des **infusions Messagères** ou tout simplement une **synergie de plantes**.

Gwen

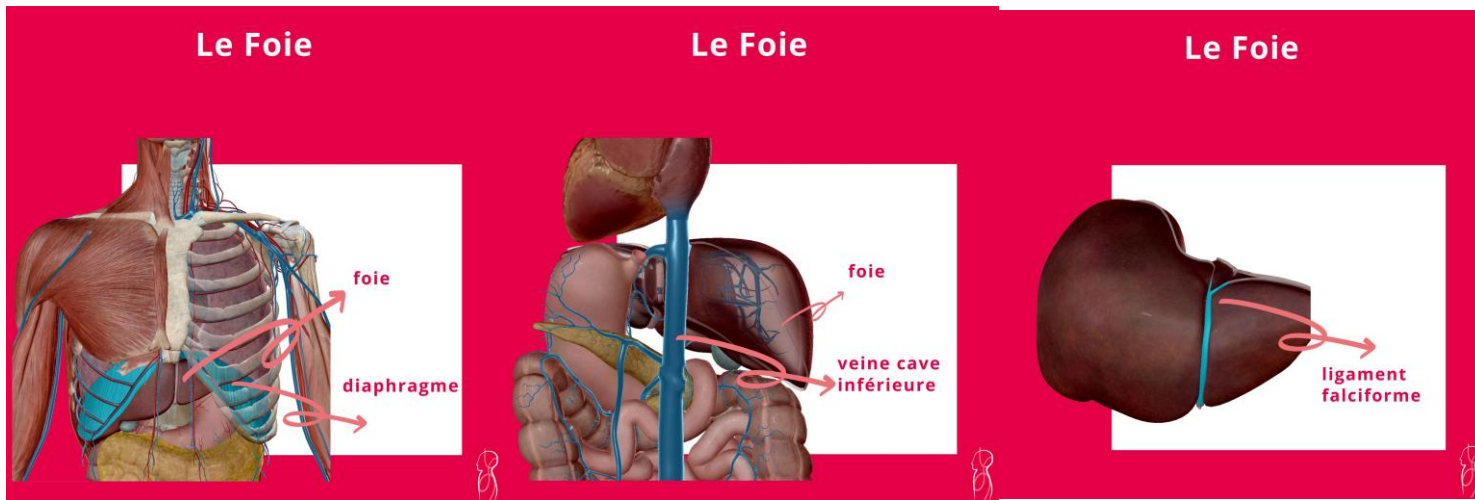


Le foie est l'organe le plus volumineux du corps.

Il est logé sous le grill costal son lobe le plus volumineux à droite et se termine en petite pointe à gauche.

C'est un organe plein sur lequel s'imprime les empreintes des organes qui lui sont adjacents tel que le rein droit, la vésicule biliaire, l'angle colique, l'estomac et la première partie du duodénum.

Son principal moyen de fixation est la veine cave inférieure qui le soutient en arrière, le ligament coronaire ainsi que les triangulaires droit et gauche le soutiennent en haut avec le diaphragme et le ligament falciforme en avant.



Les différentes fonctions du foie :

- [] Filtration, régulation et épuration du sang
- [] Transformation et stockage de substances absorbées par le tube digestif
- [] Fabrication de la bile et de la plupart des protéines.

Pour aller plus loin :

- Au niveau du foie les glucides vont être soit stockées sous forme de glycogène qui pourra être réutilisé selon les besoins soit immédiatement dégradé sous forme d'ATP et produire de l'énergie.
- les protéines lors de leur passage dans l'intestin sont découpées en acides aminés qui sont de plus petites molécules qui passent dans la circulation sanguine et vont ainsi jusqu'au foie qui les recycle pour former d'autres protéines nécessaires au corps. Exemple protéine osmotique, protéines de coagulation, albumine ou encore transferrine. On utilise le dosage de ces protéines pour diagnostiquer des insuffisances hépatiques ou autre pathologie
- le foie est le principal site de synthèse du cholestérol. Il peut être soit stocké soit éliminé par la bile. Néfaste en excès il est pourtant très utile pour la membrane cellulaire, la production des sels biliaires et pour la production d'énergie.
- certaines vitamines nécessitent de passer par le foie pour devenir actives dans l'organisme
- certaines substances potentiellement toxiques pour l'organisme sont aussi éliminées par le foie c'est le cas de l'ammoniaque (produit dans les reins). Les molécules hydrosolubles (dissolution dans l'eau) sont éliminées par les reins tandis que les liposolubles (dissolution dans les graisses) le sont plus par le foie. C'est notamment le cas pour les médicaments.
- les sels biliaires sont fabriqués exclusivement par les cellules du foie à partir du cholestérol. C'est aussi lui qui va les associer à certains acides aminés pour les rendre actifs dans la circulation digestive. Ce processus permet d'éviter la formation de plaque de cholestérol appelée athérome et de limiter la présence de cholestérol en le transformant.

Solène

Article co-rédigé par les thérapeutes de Duerne

- Fanny Aladenise 06 20 72 94 27 www.harmonyz.fr
- Gwen Bènière 06 01 63 24 79 www.herboetsens.wixsite.com/ppam
- Solène Galiléi 07 49 47 45 00