



🌻 - Au fil de Soi... 🌻 ...Au fil de Soi... 🌻 ...Au fil de Soi... 🌻

LE FOIE, le CHEF DES ARMÉES

CONNAISSEZ-VOUS BIEN VOTRE FOIE ?

Le Foie est l'organe le plus volumineux de l'organisme. Il pèse en moyenne 1,5 kg.

Il peut peser plusieurs kilos lors de pathologie comme la cirrhose ou la stéatose du foie (foie gras).

Il accomplit pas moins de 500 fonctions ! Je ne serai donc pas exhaustive dans cette newsletter au risque de vous ennuyer ! Mais vous aurez ici un aperçu du travail colossal du foie et conclure qu'il est indispensable de le bichonner.

Le foie est aussi un organe qui se régénère extrêmement bien. Chez un adulte sain, après une résection des 2/3 tiers du foie, la régénération de 80 % du volume initial se fait en moins de 2 mois.

Le foie filtre 1,5 litres de sang chaque minute, plus de 2 000 litres / 24 heures. Presque 500 fois le volume sanguin du corps !

Il peut souffrir longtemps en silence avant que des marqueurs hépatiques ne révèlent son mal-être à l'occasion d'une prise de sang ou d'un symptôme hépatique d'apparition brutale.

Pour exemple, un foie gras, évoluant à bas bruit (asymptomatique), vers la NASH/Stéatose hépatique non alcoolique, est liée à une alimentation trop riche en gras, en produits transformés, en sucres, en alcool et toucherait 15 à 30 % de la population dans les pays industrialisés.

Rappel : Le sucre est transformé en graisses par le foie et stocké en réserve pour être utilisé selon les besoins. Quand l'apport en sucres et en graisses est trop important, le foie produit et stocke de la graisse en excès. Lorsque le pourcentage de cellules présentes dans le foie dépasse les 5 %, l'individu présente une "stéatose" pouvant évoluer vers la NASH, fibrose, cirrhose et même cancer.

Sans pour autant parler de stéatose, selon notre hygiène de vie et alimentaire, le foie s'engraisse peu à peu et sur une plus ou moins longue durée en fonction du "terrain" de la personne. Son intoxication est souvent révélée par divers symptômes des autres organes collatéraux de l'organisme qui sont souvent les révélateurs de son engorgement.

Le foie remplit des fonctions vitales dont la dégradation des déchets et toxiques, la synthèse de la plupart des protéines du sang, le stockage et la répartition des nutriments issus de la digestion, et il assure la production de bile (stockée dans la vésicule biliaire).

Véritable centrale d'épuration et de transformation, le foie filtre,

draine, élimine, déttoxine, déttoxifie, transforme, stocke, fabrique, synthétise.

Il régule le métabolisme.

Quelques détails des fonctions du foie (en relation étroite avec la vésicule biliaire) :

- **Fonction Déttoxinante / déttoxifiante** : Le foie est une vraie usine de traitement des déchets.

En plus de transformer les glucides, protides et graisses nécessaires au bon fonctionnement de l'organisme :

- Il élimine les toxines et les déchets produits par notre organisme, ceux que nous ingérons résultant de la dégradation des aliments lors de la digestion.
- Il neutralise, transforme et élimine les substances considérées comme toxiques qui seront évacuées via les selles ou les urines.
- Il dégrade les substances azotées, par exemple l'ammoniaque toxique pour le cerveau, transformé en urée, moins toxique, puis éliminé par les urines.
- Il métabolise et permet l'élimination des médicaments, des drogues et de l'alcool.
- Il intervient dans la décomposition de l'hémoglobine (transport de l'oxygène) et transforme sa dégradation toxique (bilirubine libre) en bilirubine conjuguée (bile).
- **Fonction Digestive** : Il fabrique la bile, via les hépatocytes, dont les sels biliaires permettent l'assimilation et la digestion des graisses.
- **Fonction de Synthèse et Stockage** : Il stocke le glucose sous forme de glycogène, notre principal carburant, qu'il redistribue ensuite en fonction des besoins de l'organisme.

Rappel : Au-delà de 48 h de stock et sans apport de sucre, comme pendant un jeûne, le corps va se servir et transformer en glucose les protéines des muscles (protéolyse). Puis, pour éviter la dénutrition, il se servira des graisses pour les transmuier en corps cétoniques, le nouveau carburant énergétique qui nourrira tous les organes et dont d'ailleurs le cerveau est très friand.

Il synthétise de nombreuses protéines sanguines dont :

- L'albumine qui permet de maintenir une volémie correcte et une bonne répartition de l'eau entre le sang et les tissus (un manque d'albumine entraîne de la rétention d'eau).
- Les facteurs de coagulation.
- Les protéines du métabolisme du fer (ferritine/Transferrine), la vitamine B12 (assimilation du fer)...

Il stocke et transforme :

Les Vitamines liposolubles : A (stockée à 90 % dans le foie), D (assimilation et fixation du calcium/squelette), E (anti oxydant), K (facteur de coagulation).

Il fabrique, stocke et régule le **cholestérol** fondamental et essentiel à la constitution des membranes de nos cellules et dont c'est la plus grande fonction (et aussi à la fabrication d'hormones dont les hormones sexuelles, hormones stéroïdiennes/stress, à la synthèse de la vitamine D...). Il faut savoir que le foie produit plus des 3/4 du cholestérol (endogène), le reste provenant de notre alimentation (exogène).

Vous imaginez donc l'importance de la santé de notre foie ! Je reviendrai sur le sujet passionnant du cholestérol et sur la croyance collective très très erronée que les œufs donnent du cholestérol car ce ne sont pas les oeufs les fautifs (

- **Fonction hormonale** : Il fabrique et transporte de nombreuses hormones, intervient dans la synthèse des hormones thyroïdiennes (hormone T4 en T3 active), des hormones stéroïdiennes ...

- **Fonction de régulation** : Grand régulateur de notre métabolisme. Il régule la teneur en fer des globules rouges, contribue à la régulation de la fonction thermique et il participe à la régulation de la glycémie (avec le pancréas).

L'alimentation très inflammatoire irrite notre intestin qui, affaibli, laisse passer dans la circulation sanguine toutes sortes de toxines venant surcharger le foie peu à peu comme je le disais en introduction.

D'autre part la gestion du stress et des émotions négatives sont essentielles à la santé de notre foie et de notre santé globale.

En médecine traditionnelle chinoise, le foie est le "Général des armées" :

Le foie est associé à la colère et à la frustration.

C'est un organe Yin mais sa fonction est Yang (actif, résolu, tendant à disperser l'énergie). Il exerce 2 grandes fonctions : réguler la circulation de l'énergie et drainer.

Le foie organise toutes les grandes fonctions du corps par sa capacité à faire circuler dans tout le corps le Qi (l'énergie). C'est pourquoi il est appelé le « Général des armées ». Il est la source du courage et de l'esprit de décision s'il est en bonne santé.

Son déséquilibre entraîne des perturbations d'ordre émotionnel et digestive. Quand l'énergie ne « coule » plus de façon fluide, elle est stoppée et se bloque dans le foie =

« suppression du foie » entraînant des sensations de tensions internes et d'anxiété. Perturbations émotionnelles par montée vers le haut du corps : chaleur, visage empourpré. Elle peut aussi se diriger vers l'estomac et la rate (mauvaise digestion, ballonnements, remontées acides)... "J'ai la rate qui s'dilate, j'ai le foie pas trop droit..!"

Exprimée ou non, la colère affecte notre foie. Elle englobe l'irritabilité, l'agressivité, l'impatience, la rancœur, le ressentiment, l'énervement, le ressentiment, la rage, la rigidité mentale et physique...

Il y a une progression dans la transformation de l'énergie qui dépend de l'évolution, des circonstances extérieures et du tempérament de la personne. D'abord le dérèglement de la circulation du Qi puis la « montée du feu » puis la « montée du yang ».

La colère refoulée (stagnation du Qi du foie/vide d'énergie), se caractérise par une sensibilité excessive, morosité, des troubles digestifs, de règles irrégulières, fatigue, voire syndrome dépressif, soupirs, besoin de bailler, oppression, manque de régularité, difficulté à s'organiser et à planifier, propos blessants, réponses émotionnelles disproportionnées...

Exprimée plus ou moins violemment, la colère (le « feu du foie »/ le « Yang du foie ») occasionne souvent des symptômes à la tête : céphalées et migraines, rougeurs dans le cou, visage rouge, sensation de chaleur, vertiges et acouphènes.

CONCLUSION

Une alimentation trop riches, les excès alimentaires, une consommation excessive d'alcool ou la consommation de médicaments, drogues, le stress, la sédentarité, etc... encrassent le foie et endommagent à terme les autres organes.

Une alimentation équilibrée et adaptée, une bonne hygiène de vie, et... le jeûne intermittent ou encadré, le préserveront et lui éviteront ce surcroît de travail, son encrassage et les maladies.

Ayez foi en votre foie ! Il est un organe précieux à dorloter.

Dans la prochaine newsletter de fin de semaine prochaine, je vous donnerai quelques conseils pour prendre bien soin de votre foie !

Et pour terminer, un petit clin d'oeil du Dr Knock avec l'excellent Louis Juvet !

<https://www.youtube.com/watch?v=Bglpy83glSs>

Je vous souhaite un excellent week end.

Sophie/Jeûner vers Soi

Le triptyque de la santé :

« Ce n'est pas dans ses effets qu'on attaque un mal, c'est dans sa cause. »

F. Guizot

« La santé est beaucoup plus que l'absence de maladie. »

A. Carrel

« Guérir parfois, soulager souvent, écouter toujours. »

L. Pasteur



Jeûner est un formidable « outil » de libération. La Libération des maux de nature physique, psychique et émotionnelle.

Le corps est biologiquement conçu pour se maintenir en pleine santé et dans un état de bien-être permanent et le non bien-être et la maladie ne sont que

des révélateurs de nos états intérieurs. Les symptômes ne sont que l'illustration de nos désordres émotionnels.

Le jeûne est une méthode naturelle préventive ou curative en faveur d'un réel « reset ». Il réactive notre énergie vitale, cette force de vie qui unifie le corps et l'esprit.

LE JEÛNE CONSCIENT, l'écoute de Soi, l'apprentissage et le respect de certaines règles d'hygiène de vie vous aideront à vous maintenir en bonne santé, l'améliorer, voire vous auto-guérir.

Jeûner en conscience, c'est une expérience personnelle d'introspection, de reconnexion et de connaissance de Soi. Il permet de se recentrer sur soi-même et prendre conscience de sa totalité en aiguisant sa propre écoute en conscience. Cela impacte les différentes dimensions de notre Être et, de ce fait, il est un formidable « outil » de bien-Être pour unifier le corps, le cœur et l'esprit et ainsi maintenir l'équilibre.

[Voir les détails et réserver ma place](#)

Sophie Roumet
06 84 77 60 00



sophie.jeunerverssoi@orange.fr

Cet e-mail a été envoyé à {{ contact.EMAIL }}
Vous avez reçu cet email car vous vous êtes inscrit sur Jeûner vers Soi.

[Se désinscrire](#)

Envoyé par

 sendinblue

© 2019 Jeûner vers Soi

Mauris commodo massa tortor, u [sit amet,consectetur adipiscing](#) Nunc fermentum neque quam, sodales eleifend elit imperdiet vitae. Aliquam id euismod nulla. Suspendisse imperdiet, sem et sollicitudin egestas, uma nunc auctor massa, vulputate pharetra mi odio nec tortor. Ut ultricies massa viverra quis.