



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

Part. 2 LE FOIE, le CHEF DES ARMÉES INTOX/DÉTOX

Après avoir vu les fonctions du foie, chef des armées, la semaine dernière, voyons comment l'aider à rester sain ou se détoxiner.

Même si nous ne pouvons pas faire grand-chose sur l'intoxication endogène, nous pouvons agir sur l'intoxication exogène. Celle-ci provient de nos excès alimentaires de tous ordres : suralimentation, grignotage, abus de sucres, de mauvaises graisses, de produits industriels et transformés, alimentation non bio, eau impure, consommation excessive d'alcool, de médicaments. Mais aussi de nos stress, ruminations, manque de sommeil, d'exercices physiques, etc....

L'engrassissement et la surcharge de notre foie vont non seulement l'intoxiquer mais cela entraînera aussi des « dégâts » collatéraux sur les organes.

Comme je vous le disais lors de la précédente newsletter, les symptômes et maladies touchant les autres émonctoires (reins, poumons, peau) ne sont que les manifestations d'une surcharge toxémique du foie (et des intestins) ne pouvant plus remplir correctement leurs fonctions de filtre, assimilation, élimination.

Appliquer certains principes alimentaires, éviter, ou pour le moins diminuer, la consommation de certains produits toxiques, en éliminer d'autres définitivement et favoriser une bonne hygiène de vie et émotionnelle rendra à votre foie toute sa vigueur pour accomplir sa besogne.

Pour ne pas faire trop long, je ne rentre pas dans les détails des quelques conseils qui suivent et qui sont traités lors de mes accompagnements d'immersions en jeûne et dialogue conscient. Mais je développerai nombre de chapitres au fil des newsletters de Santé.

L'importance d'une alimentation équilibrée, individualisée, saine et frugale permettra à votre foie de conserver et remplir ses fonctions de façon optimale.

- Bannir les **gras trans** (produits industriels et plats transformés) / Hydrogénation des huiles végétales / Regardez les étiquettes. Éviter les fritures.
- Pas d'excès de **graisses saturées** (cholestérol) : beurre, fromages, charcuterie, viande grasse, crème fraîche, etc. L'huile

de coco bio vierge (non désodorisée) est en revanche excellente car contrairement aux graisses animales, il s'agit d'acides gras à chaîne moyenne (TCM = Triglycérides à chaîne moyenne) non stockés. À savoir aussi que l'huile de Coprah (désodorisée) est une huile hydrogénée (gras trans) à éviter.

- **Cuisiner** avec l'huile d'olive vierge ou avec l'huile de coco non désodorisée. Le ghee (beurre clarifié), « l'or de l'ayurvéda », est aussi excellent avec un point de fumée élevé (cuisson jusqu'à 250°).
- Éviter les **sucre rapides** (surtout hors des repas) et modérer les **glucides complexes** (céréales, légumineuses) selon leur Indice Glycémique (qualité) et Charge Glycémique (quantité).

À savoir : L'index glycémique est un indice qui mesure et indique à quelle vitesse le glucose d'un aliment se retrouve dans le sang et élève la glycémie (taux de sucre dans le sang). Les glucides à IG élevé augmentent fortement et rapidement la glycémie. Ceux qui ont peu d'influence sur la glycémie ont un IG bas. J'y reviendrai aussi dans une autre newsletter.

- Consommer des **aliments non raffinés** et semi-complets.
- Attention à l'**alcool**, l'ennemi du foie.
- Limiter la viande **rouge**.
- Augmenter la consommation des **Oméga 3** : les huiles riches en Oméga 3 bio et 1ère pression à froid (extraction à froid) = vierge (colza, lin, cameline, chanvre, noix..., consommées crues), les petits poissons gras, les huîtres, les œufs bio. Dans les noix, les graines de Chia. Dans la mâche, cresson, pourpier, laitue, épinards, algues...
- Favoriser les **légumes et fruits frais** de saison bio. Pour les fruits, consommez-les entiers (apport de fibres), et en dehors des repas. Attention à l'excès de JUS de fruits même faits maison qui apportent beaucoup de sucre (fructose).

Rappel : Attention à la consommation de pampleousse avec certains médicaments car il entraîne des interactions : il inhibe la dégradation de certains médicaments (hypertension, pilule contraceptives...).

Soutenez votre foie avec des « supers aliments » (véritables alicaments) détoxifiants :

- Les **légumes verts** riches en chlorophylle préservent le foie et aident à assainir les intestins.
- **L'ortie** (et aussi l'herbe de blé), très riche en chlorophylle et en minéraux et oligo-éléments. L'ortie est un puissant tonique général, minéralisant, détoxifiant, dépuratif, diurétique, anti-inflammatoire, excellent pansement gastrique et intestinal/gastrite, ulcère...

À intégrer dans vos repas (frais, en jus, en poudre à saupoudrer sur vos crudités ou plats chauds ou en tisane). Existe aussi en gélules. Le Pissenlit, agit autant sur le foie que sur les reins. À consommer frais (excellent dans une salade) ou extrait de racine.

Les aliments riches en composés soufrés bons pour le foie et l'élimination des toxines, comme les choux, brocolis.

Attention au syndrome du côlon irritable avec une consommation excessive qui peut être trop agressive et irritante pour l'intestin et provoquer de l'inconfort (ballonnements, flatulences) voire diarrhée ou des douleurs. Consommez-les dans ce cas en petites quantités ou supprimez-les momentanément, observez et constatez.

Soyez toujours à l'écoute de votre corps et vous pourrez ainsi l'entendre chuchoter...

- **Le chou chinois** (pak choï) : puissant détoxifiant du foie, de la sphère pulmonaire et digestive. Riche en fibres, très peu calorique. Riche en calcium, potassium (/hypertension), en vitamine K (coagulation), anti-oxydants (contre les anti-radicaux libres notamment responsables du vieillissement) avec les vitamines A (bêta carotène/vision), et C (défense immunitaire). Riche en fer. Excellent cru, en jus ou cuit (al dente).
- **Le chou vert** est un bon détoxifiant qui régule aussi le sucre dans l'organisme.
- **Le radis noir**, excellent détoxifiant, favorise la sécrétion biliaire et facilite l'élimination des toxines du foie. En période d'acidité gastrique importante, ne pas trop en consommer. En crudités (morceaux ou râpé), ou en jus.
- **La betterave** contient de la bêtaine reconnue limiter l'accumulation des graisses dans le foie et pour favoriser la digestion.

À savoir : la betterave a un index glycémique plus élevé cuit que crue (le double).

- **L'ail**, excellent détoxifiant et dépurateur, stimule la vésicule et facilite l'évacuation de la bile/cholagogue), excellent vermifuge. L'ail noir (confit) est aussi très intéressant car il garde les mêmes vertus sans l'inconvénient de l'odeur de l'haleine ! Ne pas exagérer la consommation d'ail si traitement anticoagulant car il peut potentialiser ses effets.

Et d'autres aliments bons pour le foie :

- **L'artichaut** : puissant détoxifiant et drainant hépatique. Stimule la sécrétion biliaire. Anti oxydant.
- **L'avocat** : riche en glutathion, puissant antioxydant et intervenant dans le processus d'élimination des toxines par le foie. Riche en bonnes graisses. Intégrez-le dans vos repas.
- **Le citron** dans l'eau tiède, à jeûn au réveil : effet drainant mais attention. Même s'il est réputé alcalinisant, **prendre en compte votre "terrain" surtout si vous en consommez TOUS les matins**. Ce qui est bon pour un individu peut être déminéralisant pour un autre. Et il ne sera pas idéal le matin, à long terme, chez une personne frileuse.

Soyez toujours à l'écoute de votre corps et vous pourrez ainsi l'entendre chuchoter...

- **Le Curcuma** : puissant détoxifiant, bon protecteur hépatique. Il favorise la production de bile. La curcumine a aussi une action anti-inflammatoire. Anti oxydant puissant.
- N'oubliez pas de **boire** suffisamment 1,5 l d'eau peu minéralisée, en petites quantités tout le long de la journée.

Une **excellente préparation** pour parfumer votre eau froide ou

chaude : passez à l'extracteur citron/racine de gingembre et de curcuma (ou au mixer puis filtrer). Le **gingembre** a d'excellentes propriétés anti-inflammatoires, digestives, tonifiantes. Il réchauffe. Ce mélange se conserve très bien au réfrigérateur.

- D'autre part, le mélange curcuma/gingembre avec du poivre noir et un peu d'huile optimisent les vertus de la curcumine et du gingembre.

Cure de Quinton : Puissant reminéralisant, détoxinant et bien au-delà mais je reviendrai sur le sujet car il est pour moi précieux et mérite une newsletter à lui tout seul.

Le printemps arrive et il est une période propice à la détoxination.

Une détoxination, détox, jeûne intermittent, semaine de jeûne permettront bien sûr de désencrasser votre foie, le nettoyer, faire un reset mais ils n'auront aucun intérêt et les bénéfiques seront rapidement gommés si vous n'appliquez pas une hygiène de vie, alimentaire et émotionnelle saines et au long cours.

Stimuler / Drainer / Détoxiner le foie : Décoctions, tisanes et autres, ponctuellement ou en cure.

Attention dans les cures détox : Il y a de nombreuses plantes dépuratives et il est important de bien associer la plante en relation avec la constitution de chacun car certaines plantes peuvent être trop stimulantes, trop diurétiques, ou, prise à des doses trop élevées, engendrer une sur-stimulation (trop cholagogue/Vidange biliaire) voire des effets délétères.

- **Le Romarin**, utilisé en infusion stimule la production de bile et l'élimination des toxines.
- **Le Chardon marie** contient de la Silymarine qui a une action protectrice du foie. A utiliser en infusion, décoction ou en gélule.
- **La Sève de boulot** est un bon régénérateur revitalisant et détoxinant qui agit aussi en douceur au niveau des reins. On peut faire une cure de 21 jours et boire un verre à jeûn en début de journée.
- **Le Fumeterre** (appelée aussi « herbe à jaunisse » ou « fumée de terre »), riche en alcaloïdes et flavonoïdes, est aussi un bon régulateur hépatique (et biliaire), draine les toxines (dépurative) et régule la digestion. Elle prévient des calculs biliaires. Toutefois à éviter en cas de lithiases biliaires. Intéressante aussi pour la peau (dartres, eczéma, psoriasis), en décoction et applications locales. Ne pas l'associer avec antihypertenseurs à visée diurétiques. À consommer en décoction ou infusion : Ne pas dépasser 6 g/j.
- **L'Aubier de Tilleul** renforce le foie et stimule tous les émonctoires pour un bon nettoyage de l'organisme. En décoction, à commencer par une/jour et augmenter progressivement jusqu'à 2 ou 3 prises. Pas plus de 3 semaines.
- **Le Desmodium** / excellent hépato protecteur : intéressant dans le cas de prises de médicaments à risque pour le foie.

Le foie aime la chaleur qui lui permet de se décongestionner : une bouillotte chaude sur le côté droit et sous les côtes est très appréciée et efficace lors des jeûnes.

Pour terminer, je ne saurais que trop vous conseiller de faire des

cures de **détox alimentaires, du jeûne intermittent, un jour de jeûne ou bouillon ou jus / semaine ou/et une semaine(s) d'immersion en jeûne et dialogue conscient à « Jeûner vers Soi »** pour remettre les compteurs à zéro et repartir d'un bon pied ! Vous profiterez aussi des ateliers de santé où tous les sujets de cette newsletter sont largement développés.

Je vous souhaite une bonne semaine.
Sophie/Jeûner vers Soi

*« 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.