

Extrait du La boutique du guérisseur

<http://www.laboutiqueduguerisseur.com>

# **Objectif foie sain**

---

**La boutique du guérisseur**

---

**Le Foie est un des organes de la digestion et l'un des plus importants de notre organisme ; c'est un véritable laboratoire chimique.**

**C'est l'émonctoire (tout à l'égout) principal, c'est aussi un filtre du sang entre l'estomac et le cSur. Il joue un rôle capital dans la formation du sang, la transformation des protéides et des lipides, le stockage des matériaux d'entretien et de construction, la neutralisation des substances nocives. Il joue un rôle important dans la régulation et la production de certaines enzymes, hormones, vitamines... Il fabrique des substances de protection contre les infections et les virus, etc...**

**Outre ses propres troubles, comme les différents ictères, cirrhose, hépatites, lithiases biliaires, coliques hépatiques qui nécessitent une visite chez un médecin, le foie par insuffisance fonctionnelle a des conséquences que l'homme peut régler lui-même par restriction alimentaire et absorption de plantes appropriées.**

Ces insuffisances peuvent avoir un effet direct ou indirect :

- Direct sur : La digestion, la mauvaise évacuation, les douleurs et spasmes intestinaux, la colibacillose, les vers, l'inflammation, l'infection et la fermentation, les brûlures remontant vers l'Esophage, la déminéralisation, l'anémie, le cholestérol, le diabète, l'obésité ou la maigreur, les toxicoses ou l'alcoolose.
- Indirect sur : troubles de la vue et de l'ouïe, hypertension, jambes enflées et violacées, artériosclérose, maladies de peau (eczéma suintant, furoncles, psoriasis, acné&) asthme, bronchite, éternuements, otite, conjonctivite, rhume des foins, épilepsie, rhumatismes, déséquilibres glandulaires, malaises au moment des règles, cellulite, varices, hémorroïdes, sinusites, toux, ulcères variqueux, saignement de nez chronique, fatigue, sommeil, réceptivité aux piqûres d'insectes, tuberculose, tendinite, entorses à répétitions&

Cette longue énumération montre à l'évidence l'importance du foie et notre souci de le drainer de préférence au printemps : montée de sève (Régul'Foie - 2 flacons) et à l'automne : descente de sève (Régul'Foie- 2 flacons) pour la cure d'entretien.

La cure d'attaque peut-être effectuée à tout moment et ce pendant 3 mois. (Régul'Foie - 6 flacons)

Hier nos parents se purgeaient,

Aujourd'hui il faut se drainer !!!

## SIGNES DE DEREGLEMENT DU FOIE

L'individu est souvent frileux aux extrémités : doigts de pieds, mains, nez, oreilles. Teint jaune, taches foncées de la peau, nez rouge, bouche pâteuse, haleine forte, nausées, gaz, ballonnements...

Des points douloureux sous costal droit peuvent apparaître, maux de tête en barre au dessus ou derrière les yeux, éblouissements, vertiges, étourdissements, urines foncées ou très claires, réveil vers 2 heures du matin avec difficultés de se rendormir et somnolence dans la journée, déprime, tristesse, diminution des capacités physiques et intellectuelles

Le foie étant le filtre de l'alimentation, c'est sur ce que l'on mange qu'il faudra agir avec assiduité.

## NE PAS TOMBER DANS L'EXCES

Quand vous lirez ces quelques lignes, je vous vois lever les bras au ciel et dire :

« Mais qu'est-ce qu'il me reste à manger ? »

N'y voyez pas que du noir, cet article a été conçu pour vous sensibiliser à votre nourriture. En changeant quelques

habitudes, vous serez en pleine forme. Ne tombez pas dans l'excès. Au contraire, faites seulement plus attention, sachez gérer votre capital santé comme l'on gère son budget. Un excès de dépenses peut vous mettre en rouge à la banque, comme l'excès d'un aliment peut déclencher en vous une maladie chronique.

Ne pas oublier les aides naturelles :

- Le magnétisme qui accélère le processus d'auto-guérison et régularise les états psychiques et émotionnels.
- Les plantes avec le Régul'Foie
- La marche et l'exercice physique

## LES ENNEMIS DU FOIE

L'alcool, mais aussi le vin (pas plus de 2 verres par jour) et toutes boissons plus ou moins alcoolisées ; le tabac et excitants (piments, poivre, moutarde&). L'huile de foie de morue (qui est une horrible mixture). Le lard.

La viande rouge et les graisses animales. Trop nombreux sont les hépatiques guéris par suite de l'abstinence de viande, pour que le doute subsiste.

Les médicaments et aliments chimiques. Dans nos grandes surfaces, la plupart des aliments contiennent des substances qui excitent favorablement les papilles gustatives, perturbent la flore digestive et intestinale et contribuent aux putréfactions, donnant naissance à des déchets toxiques.

Les margarines et huiles industrielles dont les procédés d'extraction comportent le recours aux solvants chimiques. Elles sont très indigestes.

Les conserves et l'excès de cuisson. Éviter les cuissons à la « cocotte minute » qui détruisent certains éléments indispensables aux fonctions hépatiques.

Le café au lait constitue une substance à rejeter radicalement.

Le sucre industriel, les sucreries et boissons sucrées. En 1885, un français moyen consommait 2 kg de sucre par personne et par an. En 2003 un adolescent consomme au travers de son alimentation, solide et liquide, l'équivalent de 80 sucres par jour. Qu'en est-il aujourd'hui ?

Le pain blanc, pauvre en valeur nutritive est composé en majeure partie, d'amidon et saturé de levure chimique. Il contribue à la formation de nombreux gaz.

Les pâtisseries pour lesquelles les poudres de Suifs de poules d'élevage en batterie, les colorants, parfums, alcool et levures chimiques sont utilisés en quantité massive.

Les confiseries, mélanges de sucres industriels, de colorants et de parfums chimiques. Certains chocolats.

Le surmenage alimentaire et le grignotage fatiguent le foie qui ne peut plus transformer, répartir ni emmagasiner les éléments nutritifs.

A ce petit jeu, il s'épuise et il ne faut pas s'étonner si les enfants manifestent un état de nervosité allant jusqu'à la crise de nerfs ou si ils s'assoupissent à l'école ne pouvant se concentrer sur leur travail.

La sédentarité. Avec la marche et des exercices, couramment pratiqués, le foie se trouve allégé.

Le lait de vache (liquide pur ou mélangé au chocolat, céréales&) et ses dérivés yaourts, fromages, fromages blancs et desserts lactés et laitages industriels ne sont pas favorables au foie.

Les aliments à base de farine blanche, pâtes, biscottes, pains, croissants&.

Les boissons excitantes : café, thé, kéfir, maté&

Les légumes déshydratés et tous les fruits mûris ou séchés artificiellement.

Le miel, aliment noble, doit être pris seul. Il ne tolère pas d'être en compagnie d'un autre aliment, sans quoi il devient agressif, voire dangereux à la consommation.

## LES DRAINEURS

Les draineurs à base de compléments alimentaires, consistent à aider un organe émonctoriel dans son activité de

désintoxication, en augmentant sa capacité d'évacuation du liquide sécrétoire (en volume ou concentration), selon la fonction d'élimination recherchée. Ils s'accompagnent nécessairement de conseils d'hygiène de vie et d'un réglage alimentaire.

Les draineurs du foie, de la vésicule biliaire avec Régul'Foie ou Régul'Hépatique consistent en l'activation des fonctions de détoxification et l'élimination.

Les compléments alimentaires naturels que nous vous proposons sont le plus souvent et, dans la mesure du possible, issus de produits de l'Agriculture Biologique.

Leur grande qualité nutritionnelle, leur absence de toxicité, d'alcool, d'effets secondaires, d'accoutumance et de contre-indication en font des alliés exceptionnels.

## LES AMIS DU FOIE

Je rappelle qu'un aliment favorable à la fonction hépatique pour certains peut provoquer des réactions désagréables pour d'autres.

Le vinaigre de cidre est un bon élément d'assaisonnement : riche en potassium, il facilite la digestion.

L'huile, le corps gras le plus favorable au foie, reste l'huile d'olive extra vierge 1<sup>ère</sup> pression à froid.

Le pain de seigle, semi-complet au levain semble le mieux adapté. Les pains complets obtenus avec une farine résultant d'un mélange de farine blanche, son, germe de blé et parfois des « améliorants » chimiques ne présentent aucun intérêt (exigez la mention « Bio »).

Les fruits sont favorables à l'action hépatique et assurent les besoins vitaux en sucre. La première place sera donnée au citron (sauf pour les personnes maigres et frileuses). La peau de citron bio râpée et ajoutée aux crudités est salvatrice de l'insuffisance hépatique. Attention aux jus d'oranges dont certaines marques [1] ne sont que eau, colorant et caramel (ennemi N 1 des enfants).

Le beurre doit être fermier et non pasteurisé.

Les Suifs ne doivent pas provenir d'élevages forcés.

Le miel de romarin, s'il est pris seul.

Les aromates participent à l'entretien de la salubrité intestinale.

Toutes les céréales : blé complet, orge mondé, riz complet, seigle, les pâtes complètes &

Tous les légumes crus ou cuits, les soupes, potages, toutes les salades vertes.

Les viandes : Lapin, poulet, volailles, poissons, jambon à l'os...

JC COLLARD

Le Guérisseur de Châtillon

---

[1] bien que portant la mention 100% naturel