

Foie 5 plantes incontournables

Le foie est **le martyr de notre organisme**.

Sa fonction principale est de filtrer tous les éléments toxiques. Dont l'alcool !

Vous comprenez donc que le foie a un travail considérable.

Lorsque vous mangez et buvez trop, vous le mettez à rude épreuve. Idem lorsque vous mangez trop vite et mal.

Ou encore si vous prenez la pilule.

Or il est essentiel de prendre soin de votre foie, organe VITAL par excellence.

Car il ne fait pas que vous éviter l'empoisonnement.

Il a également un rôle central dans la transformation des aliments en énergie et en cellules...

Vous l'avez donc compris : **à trop jouer avec votre foie, vous risquez gros.**

Malheureusement, nous le martyrisons presque tous les jours :

- Quand nous déjeunons sur le pouce, et que nous nous mettons tout de suite au travail ;
- Quand nous prenons l'apéro (et certains le prennent quotidiennement, dès 11 heures...);
- Quand nous cédon à une « bonne bouffe » ;
- Et encore plus pendant les vacances, d'hiver comme d'été !

Sans compter, bien sûr, la pollution et la malbouffe...

Résultat ?

Ce précieux allié finit par craquer, après des années de mauvais traitements : c'est la cirrhose, qui peut conduire à une ablation du foie, puis une greffe – traitements lourds qui rendent la vie très compliquée...

Alors, comment réparer votre foie ?

Je suis au regret de vous dire que la médecine conventionnelle n'a rien à vous offrir pour prendre soin de votre foie !

A part le remplacer...

Heureusement, la médecine alternative a des solutions efficaces et éprouvées.

4 plantes extraordinaires pour votre foie

Je veux aujourd'hui vous présenter 4 plantes qui ont des capacités étonnantes pour régénérer votre foie.

Toutefois, ces plantes ne sont pas un prétexte pour charger encore plus ce *pauvre organe martyr* !

Il vaut mieux les consommer dans un contexte d'amélioration de votre hygiène de vie, d'évitement des excès (alcool, cigarette, drogue), de la malbouffe, de la pollution...

- **Le pissenlit** : il augmente considérablement le volume de la bile – et favorise l'élimination de l'acide urique et du cholestérol.
- **Le chardon-marie** : il protège le foie et l'aide à désintoxiquer le sang.

On le prépare en mélangeant un 1/2 litre d'eau de source à une 1/2 poignée de graines sèches.

Faites bouillir à couvert pendant 30 minutes. Filtrez et buvez une tasse, 30 minutes avant chaque repas. Faire cela pendant 3 semaines par mois, durant 3 mois. Si vous êtes enceinte, ne prenez qu'1 seule tasse par jour pendant 3 semaines.

- **La fumeterre** fait partie de ces simples plantes dont la réputation est de rendre centenaire !

Et en effet, cette plante est remarquable pour sa polyvalence : elle est également efficace contre les affections dermatologiques comme l'eczéma ou contre les migraines de la femme enceinte, dues à un mauvais fonctionnement du foie. Vous pouvez la trouver sèche ou en extrait aqueux, mais vous pouvez aussi vous en faire des **infusions dépuratives** !

Pour cela, mélangez 1 litre d'eau à 5 cuillères à soupe de plante séchée. Prenez 2 à 3 tasses par jour, avant les repas, dix jours par mois pour plus d'efficacité.

- **L'artichaut sauvage** : le *cynara cardunculus* (c'est son petit nom latin), donne une huile très précieuse.

C'est la seule à posséder de la silymarine en solution, la plus biodisponible possible

– ce qui veut dire que votre corps l’absorbe remarquablement.

Or la silymarine est un *régénérateur* et un *détoxifiant* très puissant de la cellule hépatique (donc du foie).

Ce produit est particulièrement indiqué pour pratiquer des cures de nettoyage du foie et recommandé aux utilisatrices de la pilule contraceptive et aux consommateurs réguliers d’alcool.

Il est aussi indiqué dans les cas d’hépatites aiguës ou chroniques, celles dues aux abus d’alcool, au diabète, à la chimiothérapie, dans les cas de cirrhose et de problèmes de peau (eczéma, dermatites).

3 capsules le matin à jeun, et en cas de pathologie grave, 3 autres capsules chaque soir au coucher.

Desmodium : le « miracle » africain

Cette plante très répandue en Afrique de l’ouest (Sénégal, Côte d’Ivoire, jusqu’au Congo) a été découverte par un couple de médecins, Pierre et Anne-Marie Tubéry.

C’est certainement la meilleure plante qui existe pour soigner votre foie.

Elle pousse au pied des palmiers à huile et dans les lieux humides, et est utilisée depuis fort longtemps par les Africains.

Elle régule le fonctionnement de votre foie, grâce à ses saponosides.

Elle permet notamment de faire disparaître la jaunisse, le principal symptôme des malades de l’hépatite B, par exemple, comme l’a prouvé une étude médicale malienne.

Son emploi est on ne peut plus simple.

Il suffit de faire bouillir pendant 15 minutes, 10 grammes de plante sèche (tiges et feuilles) dans un demi-litre d’eau et de filtrer.

Vous obtiendrez une boisson à consommer dans la journée. Continuez le traitement jusqu’à disparition des symptômes.

Malheureusement la plante sèche ne se trouve que chez les herboristes.

Mais elle est disponible sous d’autres formes dans presque toutes les boutiques bio, **tant elle a du succès.**

Traitement d’attaque : 2 gélules 3 fois par jour.

Traitement de fond : 1 gélule 3 fois par jour.

Pour améliorer encore l'effet de cette plante admirable, vous pouvez lui associer le grand remède homéopathique des hépatites : **Phosphorus**, que vous trouverez facilement en pharmacie :

Phosphorus 7 CH : 3 granules une fois par jour.

Phosphorus 15 CH : 3 granules le 8ème jour, le 16ème, le 24ème et le 32ème (ne pas prendre la 7 CH ces jours-là).

Enfin, le desmodium se montre particulièrement utile **contre les hépatites virales**, ces inflammations aiguës du foie provoquées par un virus.

Il peut s'agir des hépatites elles-mêmes (A, B ou C), mais la mononucléose, elle aussi, peut provoquer des inflammations.

Toutefois, seules les hépatites B et C peuvent évoluer vers la maladie chronique, avec un risque de cirrhose ou de cancer du foie.

Le traitement des hépatites virales en médecine naturelle donne des résultats spectaculaires, mais il faut bien distinguer la phase aiguë (pendant la maladie) de l'éventuelle phase chronique (séquelles d'une hépatite ancienne).

L'hépatite aiguë est caractérisée par différents signes comme le teint jaune, la fatigue, des troubles digestifs, des transaminases augmentées au niveau de la biologie sanguine.

Elle s'améliore en une semaine, et **disparaît en 2 à 4 semaines avec le desmodium.**

Dans tous les cas, prenez soin de votre foie !

Dr. Thierry Schmitz