



## Prendre soin de son foie

Sylvie Demers  
naturothérapeute-herboriste

Notre foie remplit des centaines de fonctions. Entre autres, c'est lui qui est responsable du métabolisme des nutriments, de la production de la bile dans le processus de digestion et de filtration de notre sang. Il permet l'élimination des déchets internes fabriqués naturellement par le corps et des déchets externes comme ceux liés à l'alimentation, à l'alcool, à la prise de médicaments, à la pollution, au stress et autres. Le foie est un organe qui joue un rôle majeur dans le maintien de notre santé générale et de notre bien-être; il faut en prendre soin.

Quand le foie peine à faire son travail, il nous envoie des signaux d'alarme tels que fatigue et manque d'énergie, lourdeurs digestives, gaz, ballonnements, constipation, mauvaise haleine, maux de tête après les repas, rhumes et autres infections à répétition et éruptions cutanées. L'accumulation de toxines dans l'organisme ouvre évidemment la voie au développement des maladies.

La première action pour prendre soin de son foie est d'adopter une alimentation saine. Certains aliments ont des effets négatifs sur le foie : l'alcool, les fritures, la viande rouge, les plats cuisinés industriellement, le sucre blanc et les édulcorants, entre autres. D'autres lui sont bénéfiques : le jus de pomme et le jus de carotte, le pamplemousse, l'artichaut, la chicorée, les légumes verts, le raisin, le brocoli, le chou, les choux de Bruxelles, pour n'en nommer que quelques-uns. Les herbes amères aident également à son bon fonctionnement.

Par exemple, les feuilles et les racines de pissenlit (*Taraxacum officinale*) possèdent de nombreuses propriétés :

- Elles favorisent la sécrétion de la bile (cholérétiques);
- Elles permettent à la bile d'être évacuée facilement vers l'intestin (cholagogues);
- Elles stimulent et améliorent la fonction digestive (eupeptiques);
- Elles favorisent la miction et donc l'élimination des toxines (diurétiques);
- Elles purifient le sang (dépuratives).

Pour nettoyer le foie et relancer son action de filtrage, préparer les recettes de décoction et d'infusion suivantes :

- Décoction : faire bouillir, pendant 10 minutes, 45 ml (3 c. à soupe) de racines de pissenlit séchées dans 1 litre (4 tasses) d'eau. Retirer du feu, laisser refroidir. Filtrer.
- Infusion : faire infuser 30 ml (2 c. à soupe) de feuilles séchées de pissenlit dans 1 litre (4 tasses) d'eau bouillante pendant 15 minutes. Filtrer.

Ensuite, mélanger les liquides obtenus de la décoction et de l'infusion. Posologie : en boire 250 ml (1 tasse), de 15 à 30 minutes avant et après chaque repas, et ce, durant 5 à 7 jours. Note : vous pouvez refaire cette petite cure plusieurs fois pendant l'année.

La constipation est le pire ennemi du foie et de notre santé en général. Le mélange d'huile d'olive et de jus de citron est un autre remède naturel qui aide à nettoyer et à tonifier la vésicule et le foie et à stimuler le transit intestinal. Mélanger 1 c. à soupe d'huile d'olive extra-vierge avec 1 c. à soupe de jus de citron fraîchement pressé. Boire à jeun le matin. Une demi-heure après, boire un verre d'eau tiède. Attendre 15 minutes avant de prendre votre déjeuner. Faire ce rituel pendant au moins cinq jours. Recommencer régulièrement.

