

JE DÉTOXIQUE MON FOIE,

c'est parti

Christopher Vasey



JouVence

**Dans la collection « C'est parti ! C'est fini ! »
aux Éditions Jouvence :**

Ma révolution sexuelle avec la symptothermie, c'est parti !, Eugénie Tabi
Je guéris du vaginisme, c'est parti !, Mame Ndanty Badiane
Se baigner dans l'eau froide, c'est parti !, D^r Philippe Stéfanini
et Myriam Willemse
La pilule contraceptive, c'est fini !, Eugénie Tabi
3 jours de jeûne, c'est parti !, Sandra Stallaert
Les hémorroïdes, c'est fini !, Corinne Allieux Goldfarbe
Les troubles digestifs, c'est fini !, D^r Rémy Romney et Linda Gobindoss
Réduire sa consommation de viande, c'est parti !, Véronique Beck
Mes astuces anti-grignotage, c'est parti !, Véronique Beck
Les intolérances alimentaires, c'est fini !, Isabelle Mante

ÉDITIONS JOUVENCE

Route de Florissant, 97 – 1206 Genève – Suisse

Site Internet : www.editions-jouvence.com

E-mail : info@editions-jouvence.com

Catalogue gratuit sur simple demande.

© Éditions Jouvence, 2016 pour la première édition

© Éditions Jouvence, 2024 pour la présente édition

ISBN : 978-2-88953-896-6

Suivi éditorial : Christine Cameau

Composition : SIR

Correction : Florence Le Grand

Maquette de couverture et intérieure : Virginie Cauchy

Illustration de couverture : Adobe Stock © enjoys25

Illustrations intérieures : Rosalie Vasey

Tous droits de traduction, reproduction et adaptation réservés pour tous pays.

L'auteur

Christopher Vasey, naturopathe et auteur, exerce à Chamby-Montreux, en Suisse. Après des études dans une école de naturopathie de Paris sous la direction de Pierre-Valentin Marchesseau et d'Alain Rousseaux, il ouvre son cabinet de consultation en 1979. Dès 1988, il publie régulièrement des livres de médecine naturelle aux Éditions Jouvence, dont *Manuel de détoxification*, *L'Équilibre acido-basique*, *Les Anti-inflammatoires naturels...* Une partie de ses livres ont fait l'objet de traductions, entre autres en anglais, allemand, espagnol, portugais, italien, russe, arabe, chinois... Par ailleurs, Christopher Vasey donne des conférences et participe à des salons du livre et de médecine naturelle, ainsi qu'à des émissions de radio et de télévision.

Site de l'auteur : www.christophervasey.ch

Du même auteur aux Éditions Jouvence :

L'Équilibre acido-basique

Je mange moins de sel, c'est parti !

Mon grand guide de naturopathie

Entretenir son immunité pour se prémunir des virus

Le Système lymphatique : votre nouvel allié santé

Je mange sainement au quotidien, c'est parti !

Prévenir et vaincre la grippe

Sucre et Santé

Spécial détox

Compresses et Cataplasmes

Se libérer de la constipation

Manuel de détoxification

Les Anti-inflammatoires naturels

Détoxification optimale

Les Cures de santé

Les Principes de base d'une alimentation saine

Gérez votre équilibre acido-basique

Petit traité de naturopathie

Quand le corps a soif...

Les Compléments alimentaires naturels

Mon alimentation santé facile : Spécial détox

Mon alimentation santé facile : desserts sans sucre raffiné

Détox

Mon alimentation santé facile : Acido-basique

Je reconstruis ma flore intestinale, c'est parti !

Autodiagnostic

J'ai régulièrement du mal à digérer **oui** **non**

Les œufs, les pâtisseries...
me donnent des nausées **oui** **non**

J'ai tendance à somnoler après les repas **oui** **non**

J'ai la bouche pâteuse au réveil **oui** **non**

J'ai souvent une mauvaise haleine **oui** **non**

J'ai régulièrement des gaz et des ballonnements **oui** **non**

Je souffre de constipation **oui** **non**

J'ai des hémorroïdes **oui** **non**

Le blanc de mes yeux est légèrement jaune **oui** **non**

La fatigue et le manque d'entrain
m'accompagnent tout au long de la journée **oui** **non**

Régulièrement, j'ai des maux de tête **oui** **non**

Quand je mange trop, j'ai des démangeaisons **oui** **non**

J'aime les grands repas **oui** **non**

Je mange souvent des fritures
ou des plats avec sauce **oui** **non**

Je bois régulièrement de l'alcool **oui** **non**

Je fume **oui** **non**

JE DÉTOXIQUE MON FOIE

Analyse des réponses :

De 0 à 2 oui : votre foie fonctionne bien, mais vous apprendrez plein de choses utiles dans cet ouvrage pour que cela continue !

De 3 à 5 oui : votre foie a de la peine à suivre, il serait bien que vous le détachiez.

À partir de 6 oui : votre foie est débordé, dépêchez-vous de le détacher !

AVERTISSEMENT

Les maladies hépatiques mal soignées peuvent avoir des conséquences graves pour la santé. Les conseils donnés dans ce livre n'entendent pas se substituer aux soins et au suivi d'un thérapeute compétent. Dans le doute et dans les cas graves, il faut toujours s'en remettre à l'homme de l'art.

Sommaire

Autodiagnostic	5
Introduction	8
Quiz	10

PREMIÈRE PARTIE

Comprendre le foie et son fonctionnement

Chapitre 1 ■ Pourquoi détoxiquer ?	13
Chapitre 2 ■ Anatomie du foie	26
Chapitre 3 ■ Rôle et fonctionnement du foie	34
Chapitre 4 ■ Les maladies du foie	52

DEUXIÈME PARTIE

Comment détoxiquer mon foie ?

Chapitre 5 ■ La réforme alimentaire	76
Chapitre 6 ■ Les plantes hépatiques	94
Chapitre 7 ■ Bouillotte, gymnastique et massages pour stimuler le foie	107
Chapitre 8 ■ Soulager le foie en agissant sur les intestins	117
Chapitre 9 ■ Je fais une cure	121

Introduction

J'ai régulièrement des problèmes digestifs. Bien des repas ne passent pas. Je me sens lourd et j'ai une barre sur l'estomac, parfois aussi des maux de tête. Je suis souvent fatigué et manque d'élan. En plus, j'ai des boutons et une partie du temps je suis constipé...

STOP ! Combien de temps allez-vous supporter tous ces maux ? Vous croyez peut-être qu'ils sont inévitables, mais ce n'est pas le cas. Ils ne sont que les symptômes d'un foie surchargé. Ce qu'il vous faut, c'est détoxifier votre foie. En le débarrassant de tous les déchets, graisses et toxiques qui l'encombrent, vous le régénérez. Vous vous débarrasserez ainsi de tous ces troubles et vous retrouverez votre santé et votre vitalité !

La santé du corps dépend du bon fonctionnement de tous ses organes. Qu'un seul d'entre eux s'affaiblisse et c'est tout l'organisme qui en pâtit. Cependant, malgré l'importance vitale de chaque organe, il semble possible de dire que le foie joue un rôle plus important que les autres.

Avec plus de 500 fonctions différentes, le foie surpasse les autres organes.

Le foie est en pole position pour faire face aux toxines et toxiques provenant de l'extérieur, il est le grand protecteur et défenseur du corps. S'il ne remplit pas son rôle, le terrain organique se sature de plus en plus de ces substances indésirables. D'après la médecine naturelle, cette accumulation de substances nocives est le point de départ de la plus grande partie de nos maladies, car le corps est agressé et empêché de fonctionner correctement.

À notre époque de suralimentation, de surmédication, de pollution et où la consommation de stimulants est répandue, le foie est très fortement sollicité. Chez une majorité de gens, il est surmené, affaibli, voire malade. L'augmentation des troubles cardio-vasculaires, allergiques, immunitaires à laquelle nous assistons de nos jours est en relation directe avec la difficulté qu'éprouve le foie à faire face à la masse des toxines et toxiques.

Un foie débordé est un foie congestionné par des déchets. C'est donc en détoxiquant le foie qu'on le soutient et l'aide à se régénérer et, par là, qu'on protège le corps entier.

Ce livre s'adresse aux personnes souffrant de troubles digestifs liés au foie, mais également, et surtout, à toutes celles qui, atteintes d'autres maladies, sont conscientes du rôle primordial du foie pour se guérir.

Dans une première partie, ce livre explique l'importance de la détoxification pour retrouver la santé, en abordant les notions de terrain, de toxines, d'émonctoires et de drainage. Ces explications sont suivies d'une présentation du foie et de son fonctionnement.

Un mauvais fonctionnement du foie a de nombreuses conséquences néfastes et, avec le temps, graves. Il est donc primordial de veiller à ce qu'il fonctionne bien. Les dysfonctionnements du foie étant dus à la congestion de celui-ci par les toxines et les toxiques, le traitement passe avant tout par la **détoxification** du foie. Dans la deuxième partie du livre sont abordés les différents moyens, efficaces et facilement applicables, de détoxifier son foie. Vous trouverez, à la fin, des exemples de cures à réaliser soi-même chez soi. Tout le monde peut les suivre. En cas de doute, il faut s'adresser à un thérapeute compétent.



Quiz

1. Le foie est-il un organe uniquement digestif ?
 oui non
2. Selon vous, combien de fonctions possède votre foie ?
 1 48 500
3. Quel est le pourcentage de l'alcool que vous buvez qui est neutralisé par le foie ?
 15% 50% 95%
4. Le foie élimine-t-il les toxines dans la bile ?
 oui non
5. Quelle quantité de bile le foie produit-il quotidiennement ?
 0,2l 0,5l 1l
6. Le foie est-il capable de tuer des microbes ?
 oui non
7. Le travail du foie est-il stimulé par un apport de chaud ?
 oui non
8. Le tabac est-il nocif pour le foie ?
 oui non
9. Le foie est-il capable de neutraliser des poisons ?
 oui non
10. Manger gras fatigue-t-il le foie ?
 oui non
11. Peut-on stimuler le foie grâce à des plantes médicinales ?
 oui non
12. Le foie a-t-il une influence sur la glycémie ?
 oui non

Analyse des réponses :

De 1 à 4 réponses justes : vos connaissances sont encore limitées, mais le livre que vous avez entre les mains vous aidera à mieux connaître votre foie.

De 5 à 8 réponses justes : vous êtes dans la moyenne, mais vous pouvez continuer à apprendre.

De 9 à 12 réponses justes : bravo, vous en savez déjà beaucoup, cet ouvrage vous aidera à parfaire vos connaissances.

AVERTISSEMENT

Une contradiction apparente

À proprement parler, le terme **toxine** ne devrait être utilisé que pour les déchets produits par le corps lui-même et non pour les poisons provenant de l'extérieur (métaux lourds de la pollution chimique, par exemple), qui sont désignés par le terme **toxique**.

Dans le langage courant cependant, et dans un but de simplification, le mot toxine est aussi employé dans un sens général, pour désigner l'ensemble des substances nuisibles au corps, donc aussi bien les toxines que les toxiques.

Dans ce livre, nous nous conformerons à cet usage. Nous n'utiliserons donc le mot toxique que lorsqu'il s'agira spécifiquement et exclusivement de toxiques, ou qu'il est nécessaire de le mettre en évidence.

1. non ; 2. 500 ; 3. 95% ; 4. oui ; 5. 1 l ; 6. oui ; 7. oui ; 8. oui ; 9. oui ; 10. oui ; 11. oui ; 12. oui

Réponses



1^{re}

partie

COMPRENDRE LE FOIE ET SON FONCTIONNEMENT

Chapitre 1



POURQUOI DÉTOXIFIER ?

La détoxification de l'organisme en général, et du foie en particulier, occupe une place primordiale en naturopathie. La valeur de ce procédé thérapeutique ne se révèle que si l'on se familiarise avec la notion de terrain, telle qu'elle est expliquée en médecine naturelle.

La notion de terrain

Notre corps est un ensemble de cellules. En se regroupant, celles-ci forment nos organes. Les cellules sont les plus petites «unités de vie» en nous. Elles possèdent leurs propres organes (les organites) qui leur permettent de respirer, de produire de l'énergie, d'éliminer les déchets, de se reproduire, et d'envoyer et de réceptionner des messages. C'est parce qu'elles sont actives que le corps fonctionne.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Les cellules sont toutes construites sur le même modèle de base, mais se différencient les unes des autres selon leur fonction. On distingue ainsi les cellules rénales, hépatiques, intestinales, osseuses, musculaires, nerveuses... ; les globules rouges et blancs, les ovules, les spermatozoïdes...

Comme tout être vivant, les cellules ne peuvent survivre que dans un environnement qui leur est favorable. Cet environnement est liquide et non solide. Il représente 70% du poids du corps et constitue ce que l'on appelle **le terrain**. Il est formé de différents liquides.

Une partie d'entre eux sont en contact avec les cellules :

- **Le sérum intracellulaire**, appelé ainsi car il remplit l'intérieur des cellules. Notre organisme est avant tout composé de ce sérum, puisque celui-ci représente 50% du poids du corps.
- **Le sérum extracellulaire**, ou liquide interstitiel, est à l'extérieur des cellules. Il constitue l'environnement extérieur direct de la cellule. Il représente 15% du poids du corps.

L'autre partie des liquides appartient au terrain, mais n'est pas en contact direct avec les cellules :

- **Le sang** qui circule dans les vaisseaux sanguins.
- **La lymphe** qui se déplace dans les vaisseaux lymphatiques.

Ensemble, ces deux liquides représentent 5% du poids du corps.

LE SAVIEZ-VOUS ?

30% du poids du corps seulement est constitué de particules solides, principalement de sels minéraux : calcium, magnésium, potassium... Les hautes concentrations de particules solides se trouvent dans le squelette, la boîte crânienne, les ongles, les cheveux, les tendons... Les sels minéraux entrent aussi dans la composition des parois des cellules, des tissus et des organes.

Les cellules sont entièrement dépendantes du milieu dans lequel elles se trouvent. La composition de ces liquides organiques est donc primordiale pour les cellules, car ils représentent leur milieu vital.

Une composition idéale

Or, il faut savoir qu'**il existe une composition idéale du terrain pris dans son ensemble qui donne une vitalité et une résistance maximum aux cellules et aux organes, c'est-à-dire la santé.** Cette composition n'est pas connue précisément, mais elle est quelque chose sur laquelle appuyer nos réflexions sur la santé. Une conséquence fondamentale de cet état de fait est que



JE DÉTOXIQUE MON FOIE

toute modification de cette composition compromet la santé et amène la maladie. [Voir aussi, du même auteur : *Petit Traité de naturopathie.*]

La composition du terrain se modifie principalement parce que des substances se surajoutent à sa composition idéale. Ce sont soit des substances qui se trouvent normalement dans le terrain mais pas en quantités si élevées (acide urique, urée...), soit des substances qui n'entrent pas dans la composition normale du terrain (polluants, additifs alimentaires...). Cette accumulation de toxines qui surchargent le terrain est, d'après la médecine naturelle, la cause profonde des maladies. Il en résulte que, fondamentalement, la guérison ne s'obtient que par l'élimination de ces toxines.

Le terrain peut également se modifier si des substances font défaut à sa composition idéale. Ce sont des substances comme des vitamines, des minéraux, des oligoéléments... qui sont normalement présentes dans le terrain, mais qui, pour une raison ou une autre, y sont temporairement en quantité trop faible. Ces manques en nutriments conduisent aux maladies de carences. Celles-ci se soignent en donnant au corps les nutriments manquants, par le biais de l'alimentation ou de la prise de compléments alimentaires naturels.

Comment les toxines rendent-elles malade ?

En s'accumulant dans le corps, les toxines le rendent malade de multiples manières.

Le sang s'épaissit, il devient plus dense et lourd, et ne circule plus aussi facilement dans les vaisseaux. Les déchets charriés par le



sang pénètrent dans la lymphe et les sérums cellulaires. Plus l'encrassement dure, plus ces liquides se salissent également. Avec le temps, les cellules peuvent baigner dans un véritable marécage, dont la masse inerte paralyse tous les échanges. Les apports d'oxygène et de substances nutritives ne parviennent plus jusqu'aux cellules. Dans ces conditions, les cellules n'accomplissent plus leur travail, les organes qu'elles constituent non plus. L'activité des cellules diminue, puis s'interrompt plus ou moins.

Les vaisseaux sanguins voient leurs parois se tapisser de déchets. Cela rétrécit leur diamètre et ralentit les possibilités circulatoires, l'irrigation des tissus et les échanges.

Les organes, en accumulant des déchets, se congestionnent, ce qui diminue leur possibilité de travail. Les articulations se bloquent, les reins se bouchent et éliminent mal, la peau se ferme et... le foie se congestionne.

Les tissus et muqueuses sont irrités par les déchets. Ils s'enflamment et à la longue se sclérosent. Ils deviennent également réceptifs aux infections. Des mutations cellulaires néfastes s'opèrent [cancer].

Les effets nocifs des toxines sont dus à :

- **Leur masse.** Celle-ci encombre, gêne, bloque... les vaisseaux, les cellules.
- **Leur agressivité.** Elle irrite, enflamme, tue... les cellules.

Maladies par surcharge en toxines

Il n'est pas seulement logique que les toxines soient à la base des maladies, c'est également un fait qui peut facilement être observé. La raison en est que **le corps ne reste pas passif face à l'accumulation de toxines mais cherche à s'en débarrasser**. Les maladies sont donc en même temps dues aux dégâts occasionnés par la présence des toxines et aux tentatives du corps de les rejeter vers l'extérieur.

Dans les **maladies respiratoires**, on se mouche, tousse ou expectore pour se débarrasser de substances qui encombrant les alvéoles (asthme), les bronches (bronchites), la gorge (toux), les sinus (sinusite) ou le nez (rhume).

Tous les **problèmes de peau** sont dus au rejet, soit de substances acides par les glandes sudoripares (eczémas secs, crevasses), soit de déchets colloïdaux par les glandes sébacées (acné, furoncles, peau grasse, eczéma suintant).

La présence de substances alimentaires en excès au niveau de l'estomac et des intestins provoque régurgitations, indigestions, nausées, vomissements ou diarrhées ; ou lorsque ces substances sont irritantes ou fermentent l'inflammation des muqueuses digestives (gastrite, entérite, colite), ou encore la production de gaz (aérophagie, ballonnements).

ATTENTION

Les fermentations et putréfactions intestinales produisent des substances toxiques et irritantes : l'indol, le phénol, le sulfite d'hydrogène, le méthane, les ptomaïnes... qui agressent et enflamment les muqueuses intestinales.

Les **articulations des rhumatisants** sont enflammées, bloquées, douloureuses et déformées par la présence de «cristaux».

Les **maladies cardio-vasculaires** sont dues à la présence de substances excédentaires (cholestérol, acide gras) qui épaississent le sang, se déposent sur les vaisseaux (artériosclérose), enflamment les parois (phlébite), les déforment (varices) ou les bouchent (infarctus, attaque cérébrale, embolie).

Dans les **maladies rénales**, les substances incriminées sont des déchets protéiques ; dans le cas d'obésité : la graisse ; dans le diabète : le sucre ; dans le cancer : les substances cancérigènes ; dans les allergies : les allergènes ; dans les ulcères d'estomac : les acides gastriques ; dans la goutte : l'acide urique, etc.

«La santé résulte de l'équilibre entre la production et l'élimination des poisons et résidus.»

Robert Masson, naturopathe français

D'où viennent les toxines ?

Une partie des toxines présentes dans le corps provient de l'usure des tissus eux-mêmes. Journallement, le corps doit éliminer des débris de cellules usées, des cadavres de globules rouges, des minéraux usés, etc. La grande partie des toxines, cependant, provient de l'utilisation des substances alimentaires par le corps. Les protéines donnent de l'acide urique et de l'urée, le glucose de l'acide lactique, les graisses, divers acides et du cholestérol, etc.

La production de ces toxines est normale et le corps est équipé pour les éliminer.

JE DÉTOXIQUE MON FOIE

En cas de suralimentation cependant, le taux de toxines dépasse les normes.

Il y en a beaucoup plus que ce qui serait normal. L'excès de toxines est d'autant plus grand que l'on mange beaucoup. Par conséquent, à notre époque de suralimentation, le corps reçoit et produit de très nombreuses toxines. Malheureusement, la masse de toxines présentes finit par dépasser les capacités éliminatoires de l'organisme. **Une grande partie des toxines restent alors dans le corps à la place d'être éliminées et elles s'accumulent dans le terrain.**

Et les toxiques, alors ?

Contrairement aux toxines, les toxiques ne devraient absolument pas se trouver dans l'organisme. Ce sont des substances totalement étrangères au fonctionnement du corps et qui lui sont nocives, d'où leur nom de toxiques. Il s'agit de tous les poisons chimiques issus de la pollution de l'air, de l'eau et du sol (plomb, cadmium, mercure...). En font aussi partie certains additifs alimentaires, la plupart des insecticides, fongicides, etc. avec lesquels sont traitées les cultures, ainsi que le tabac, les drogues, certains médicaments et vaccins. Cette pollution chimique est courante de nos jours.

Les toxiques sont cependant difficiles à éliminer car le corps n'est pas censé les recevoir et n'a pas été préparé pour les éliminer. Grâce à ses capacités détoxifiantes, l'organe le plus à même de les neutraliser et de les éliminer est le foie.

Les sources de toxines et toxiques classées par leur voie d'entrée

Les toxines pénètrent donc dans le corps par trois voies :

Tube digestif : les aliments

- suralimentation en sucre, graisses, protéines, sel...
- les additifs alimentaires : colorants, agents conservateurs, anti-rance...
- les insecticides, fongicides... dans les aliments.
- les médicaments, antibiotiques... subsistant dans les produits animaux.
- les drogues et médicaments.
- la pollution de l'eau et des cultures.

Voies respiratoires

- l'air pollué (usine, voiture...).
- l'air riche en particules fines.
- la fumée de tabac.

Voie cutanée

- les cosmétiques, talcs, crèmes, teintures pour cheveux, poudres, désodorisants... non physiologiques et non bio, peuvent contenir des substances nocives.

LE SAVIEZ-VOUS ?

La suralimentation ne conduit pas seulement à des surcharges pondérales, mais aussi à des surcharges en toxines. Cependant, une surcharge en toxines peut se faire sans prise de poids.

