AMÉLIORER LA SANTÉ DU FOIE

Rédigé et animé par Émilia Sirois

Naturopathe - Coach alimentaire - Spécialiste en santé digestive

La clinique Vert la source ... pour plonger au coeur de votre santé!

450.744.0911

www.emiliasirois.com

Améliorer la santé du foie

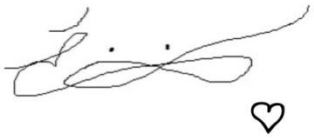
Introduction : Quelques mots de l'auteure

Durant cet atelier, découvrez et démystifiez les étapes de croissance qui permettent l'alcalinisation, le nettoyage et la régénération du foie, par des principes d'auto guérison et de croissance personnelle. Il y a dix ans, lorsque j'ai débuté ma pratique en naturopathie, j'avais peur d'accompagner ma clientèle dans le processus de nettoyage du foie. C'est un processus profond demandant un investissement ainsi qu'un engagement constant de la part du participant et de son thérapeute. Aujourd'hui, plus de 300 personnes ont effectué ce processus et je réussis à le personnaliser à l'essence de chacun. Le défi de ce cours est de vous partager des secrets thérapeutiques et de vous motiver, tout en vous considérant individuellement! J'espère que vous pourrez choisir quelques conseils qui vous seront bénéfiques.

J'aimerais aussi vous partager les émotions reliées au foie :

- *Colère*
- *Critique, culpabilité*
- *Dépression*
- *Espoir et désespoir*
- *Facilité ou difficulté d'adaptation aux événements et aux circonstances de la vie*
- *Peur du manque*
- *Peur de l'abandon*
- *Manque de confiance en soi*

Une cure réussie est une cure qui considère tous les aspects de l'humain!
Les corps : physique, mental, émotif et spirituel doivent être en harmonie et en synergie afin que le processus soit doux, facile, constant et paisible!!!



Émilia Sirois

« Les hommes n'ont plus le temps de rien connaître. Ils achètent des choses toutes faites chez les marchands. Mais comme il n'existe point de marchands d'amis, les hommes n'ont plus d'amis. »
Antoine de Saint-Exupéry

Cure de foie

Qu'est-ce qu'une cure:

Chez Vert la source, une cure est un moment de pause que l'on s'offre tendrement. C'est aussi un programme thérapeutique, haute vitalité que l'on utilise dans le but de permettre au corps de se guérir seul. En choisissant ce moment, vous permettrez au corps de vivre une expérience consciente aux niveaux mental, physique et émotionnel. Dans le domaine de l'alimentation vivante, les cures sont utilisées pour favoriser l'art de la détoxification par les organes éliminatoires. Cette thérapie n'est pas sans conséquence, des symptômes de détoxification sont probables et c'est pourquoi il est important d'écouter le rythme du corps. Des crises de guérisons et d'éliminations sont bienvenues, il est fortement recommandé de les accueillir. Une fois les déchets éliminés, vous en ressentirez les bienfaits, et ce, durant plusieurs années si vous maintenez cette hygiène de vie!

Pourquoi faire une cure de foie:

Tout comme il est possible de polluer l'environnement, le corps humain peut aussi subir la même fatalité. Si l'on y introduit une trop grande quantité de substances toxiques ou si on limite sa capacité de se débarrasser de ses déchets, on le pollue.

Lorsqu'on parle de désintoxication, plusieurs personnes pensent d'abord aux personnes ayant des dépendances à l'alcool et aux drogues. C'est un fait que ces individus sont intoxiqués, mais ils ne sont pas les seuls à l'être. Tout individu qui retient dans ses tissus une grande quantité de déchets est intoxiqué. Il est recommandé d'opter pour une alimentation saine au quotidien, des cures de nettoyage et de détoxification.

La capacité de l'organisme à se désintoxiquer est un indice du niveau de santé d'une personne. Nous sommes quotidiennement exposés à des toxines de tout genre. L'art de la détoxification est une philosophie datant d'Hippocrate qui a fait ses preuves. Il existe plusieurs types de toxines; les toxines exogènes, c'est à dire provenant de l'extérieur de l'organisme et les toxines endogènes, produites par l'organisme lui-même, lors de fatigue ou d'un dysfonctionnement des organes d'assimilation et d'élimination.

Notre époque moderne nous expose plus fréquemment aux toxines, notamment par la pollution. Voici quelques types de toxines auxquels nous devons faire face:

- Les métaux lourds
- Les toxines hépatiques
- Les différents composés microbiens
- Les sous-produits protéiques et lipidiques du métabolisme

L’anatomie et les fonctions du foie

Les organes impliqués dans la désintoxication:

Le **foie**, les **reins** et les **intestins** jouent un rôle primordial dans le processus d’élimination des déchets. Le foie est un organe complexe ayant en charge une multitude de tâches et processus métaboliques, dont la désintoxication. Avant de commencer une cure du foie, il est primordial de nettoyer les 4 organes éliminatoires durant une période de 30 à 90 jours.

- Les reins
- Le côlon
- La peau
- Les poumons

Le foie doit faire face sans cesse à de nombreuses toxines, chimiques, de provenances externes à l'organisme ou produites par celui-ci. Le foie joue un rôle multiple dans la désintoxication du corps, il filtre le sang pour en éliminer les toxines et synthétise de la bile qui est remplie de cholestérol et d'autres toxines liposolubles. Il élimine également par processus enzymatique certaines substances chimiques indésirables.

Lorsque le foie a transformé une toxine, il doit **l'éliminer de l'organisme le plus rapidement possible**. Le moyen le plus efficace est à travers la bile qu’il produit puis qu’il élimine dans les intestins. La bile agit comme un agent dégraisseur. Elle transforme les gras en un liquide clair comme de l’eau. Cela s'applique s'il y a un bon fonctionnement de la vésicule biliaire. Sans cela, la formation de bile et son excrétion sont ralenties. Il est primordial que le côlon puisse éliminer régulièrement afin de générer une flore intestinale saine.

Vous êtes prêts pour la cure du foie quand :

- Vous avez un transit intestinal en santé (éliminer naturellement 1 à 2 selles par jour)
- Vous n’avez pas d’inflammation, de ballonnements, gaz, douleurs et autres inconforts
- Vous avez de l’énergie vitale et du temps à accorder au processus

En second lieu, les reins élimineront sous forme liquide certains autres résidus produits par le foie, de même que les sous-produits du métabolisme protéique (urée).

Quand faire une cure de détoxification?

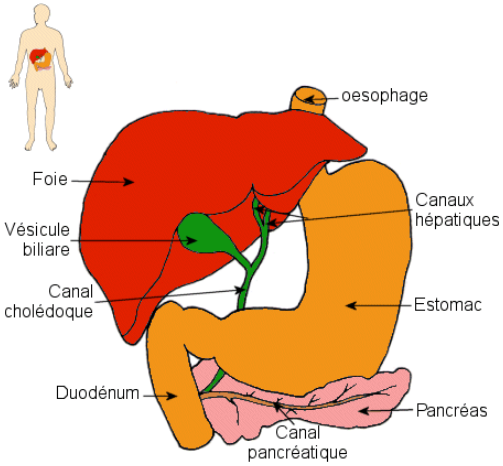
Comme nous l'avons mentionné, l'organisme est soumis à de dures épreuves à longueur d'année. Les organes assurant le rôle d'assimilation et d'élimination sont lourdement mis à l'épreuve. Le foie, la vésicule biliaire, les reins et les intestins sont parmi les plus sollicités et demandent d’être régulièrement nettoyés, mis au repos, revitalisés et régénérés par diverses

cures de désintoxication. **Il est généralement recommandé de suivre une telle cure, au moins deux fois à l'année, les meilleurs moments étant les changements de saisons, particulièrement l'automne et le printemps.** On peut cependant suivre une cure de désintoxication à n'importe quel moment de l'année. L'important étant de le faire, surtout lorsque l'organisme le réclame. Suivez votre intuition!

Ce qui nous indique que l'on doit s'occuper de notre foie :

Symptômes d'encombrements hépatiques :

- Difficulté à digérer les gras
- Problèmes de peau (éruptions cutanées)
- Petits points rouges sur la peau (bulle de sang)
- Selles constipées
- Douleur dans la région du foie
- Problème d'anémie
- Ballonnements suite à un repas et avoir des douleurs à l'estomac
- Selles pâles, blanches
- Avoir un dégoût pour les odeurs de cuisine au levé
- Incapacité à tolérer les odeurs de parfums
- Avoir la langue blanche, pâteuse
- Blanc des yeux jaunes
- Urines très foncées
- Démangeaisons



Voir les vidéos ci-joints :

http://www.youtube.com/watch?v=vwxWHfs9Dhg
http://www.youtube.com/watch?v=lhMjLhEjQf8

Le foie est l'organe le plus volumineux du corps humain, il est aussi celui qui effectue le plus de transformations chimiques dans le corps. Il assure 3 grandes fonctions vitales **: épuration, stockage et synthèse**. C'est un ouvrier laborieux souvent surmené par un environnement pollué, par une alimentation trop riche, mais aussi par nos stress répétés. En effet, sa localisation, proche du plexus solaire et sous le diaphragme, zone réceptrice par excellence de nos émotions, fait qu'il est malheureusement soumis à des tensions importantes.

Du point de vue énergétique, le foie est considéré comme la principale plate-forme de régulation de notre énergie vitale. Or, la santé optimale se traduit par une circulation harmonieuse de l'énergie vitale! Sans blocage ni stase, il y a une communication fluide entre les différents organes, les réseaux sanguins et capillaires, les tissus et les cellules. Dès lors, les métabolismes de base s'effectuent sans mal et la personne jouit d'une bonne vitalité.

Ce texte provient du site : http://www.alternativesante.com/gazette/sections/section.asp?NoArticle=885&NoSection=17

Les fonctions du foie:

➢ Réservoir de sang :
- reçoit environ 1500 ml/min (VP = 1100 ml/min et AH = 400 ml/min)
- contient en permanence 450 ml (10 % du volume sanguin). Peut s'étendre à 1,5L en cas d'insuffisance cardiaque.

➢ Rôle immunitaire :
- vaisseaux lymphatiques
- macrophages hépatiques (cellules de Kupffer)

➢ Fonction métabolique :

- Métabolisme glucidique :
  - rôle important dans le maintien de la glycémie
  - stockage de glucose sous forme de glycogène
  - libération de glucose à partir du glycogène (glycogénolyse)
  - stockage de glucose sous forme de glycogène
  - synthèse de glucose à partir d'acides aminés et d'acides gras (néoglucogenèse)

- Métabolisme lipidique :
  - oxydation des acides gras (production d'énergie)
  - synthèse des lipoprotéines (transport des lipides)
  - synthèse du cholestérol (hormones surrénaliennes, ovariennes et testiculaires)
  - transformation du glucose et des protéines en graisse (stockage)

- Métabolisme protidique :
  - désamination et transamination
  - synthèse de l'urée (élimination de l'ammoniaque)
  - synthèse de près de 90 % des protéines plasmatiques (albumine,...)

➢ Autres fonctions :

- stockage de certaines vitamines vitamine A, D, B12
- synthèse de certains facteurs de la coagulation :
- dépendant de la vitamine K : II, VII, IX, X
- indépendant de la vitamine K : V
- stockage du fer non contenu dans l'hémoglobine (lié à la ferritine)
- métabolisme de certains médicaments et hormones

➢ Excrétion biliaire :

- 600 à 1200 ml par jour
- 2 rôles essentiels :
  - Émulsification et digestion des lipides
  - Élimination de certains produits du métabolisme
- production de bilirubine conjuguée à partir de bilirubine non conjuguée (métabolisme de l'hémoglobine)
- cholestérol synthétisé en excès par le foie

Les monodiètes et autres cures:

Vous entendrez aussi parler de:

<u>La cure au Sel d'Epsom : (non suggéré)</u>

Le sel d'Epsom est un sel très différent du sel de mer ou du sel de table, il est composé essentiellement de sulfate de magnésium. À l'origine, le docteur Mayr faisait boire à ses patients l'eau de source locale (Karlsbad en République tchèque) pour nettoyer les intestins. Aujourd'hui, ce sel est obtenu à partir d'hydrates de magnésium. Il est donc inorganique et il risque d'agresser le corps au passage causant des effets secondaires désagréables. Cette pratique ne prône pas l'aspect spirituel et la compréhension des symptômes, de la cause des inconforts reliés au foie.

Cure Master Cleanse / Cure de limonade (recommandée avec assistance)

Cette cure liquide fut inventée par Stanley Burroughs en 1940. Elle a pour but de permettre une détoxification des cellules et de la lymphe. Elle est populaire, car elle permet une perte de poids rapide. Est-ce une façon de perdre du poids en toute conscience? Les tissus du corps ont tendance à relâcher et à s'affaisser lorsque la perte de poids est trop rapide. D'un point de vue psychologique, le participant risque de ne pas garder de bonnes habitudes alimentaires s'il n'est pas supporté lors de sa période de réalimentation. Chassez le naturel et il revient au galop.

Les cures du Docteur Jensen

Ces cures sont souvent offertes en clinique de naturopathie, car elle implique un support actif et plusieurs suppléments. Le docteur Jensen fut un homme influant dans le domaine de la naturopathie. Il a développé la science de l'iridologie et l'a partagé avec plus de 100000 personnes au cours de sa vie. Il y a plusieurs différentes cures de disponibles tel qu'une cure de foie, une cure contre l'arthrite, une cure de nettoyage, etc. Ces livres sont d'excellentes sources de connaissances.

La cure de raisin et les monodiètes :

C'est une cure de nettoyage de tout l'organisme, basée sur le raisin. Il s'agit de ne consommer que du raisin tout au long de la journée à raison de 1 à 3 kg par jour. Cette cure peut se pratiquer d'un jour à plusieurs semaines. Il est possible de faire ce type de cure avec des pommes, des melons ou des agrumes.

Cure de jeûne:

Le jeune est un bon menu pour la maladie. Les animaux le font et l'homme est en mesure de le faire puisqu'il peut utiliser ses réserves nutritives à cet effet. Chaque organe et chaque cellule ont leurs réserves de nourriture. En plus, il y a des réserves de glycogènes dans le foie, un excédant de protéines et d'autres substances nutritives accumulées dans le sang et dans la lymphe. Le corps est capable de métaboliser ces substances et de les utiliser comme il le fait avec le fer par exemple! Puisque certaines fonctions du corps cessent ou diminuent durant le jeûne on peut dire que le corps est nourri.

Le jeûne permet:

- Rajeunissement de la peau et du teint
- Perte de poids
- Le foie perd du poids (perte du glycogène et de graisse)
- Guérison de certaines maladies selon le stade d'évolution de celle-ci
- Permets au système digestif de se régénérer
- Régénération du corps

Source : H.M. Shelton

Prendre soin de son foie au quotidien

Exemple d'un horaire de repas, de combinaisons et de portions:

Programme 30 jours		
Heure	**Description**	**Dosage**
Au lever	Favoriser la détoxination en buvant beaucoup d'eau	Prendre un verre d'eau (250ml) et ajouter des minéraux organiques. Exemple : • Chlorophylle • Citron • Pamplemousse • Agrumes (tous) L'astringence amène la lymphe vers le foie et celui-ci est une usine d'épuration qui déverse ses déchets vers les intestins et les reins.
10 minutes + tard	Déjeuner // couper un jeûne • Pratiquer de bonnes combinaisons alimentaires • Voir les formations: Énergie 30 et combinaisons alimentaires	Manger des fruits frais 1h plus tard manger une protéine et/ ou des féculents
1h plus tard	Entre repas (EAU: 1.5 litre / jour)	500 ml: Eau avec des minéraux • Aloès • Chlorophylle • Vinaigre de cidre de pomme
Dîner	<u>BOIRE 15 minutes avant un repas :</u> Ajouter 1 c. à thé de vinaigre de cidre de pomme Pratiquer de bonnes combinaisons alimentaires. • Voir les formations: Énergie 30 et combinaisons alimentaires	<u>Exemple de bonnes combinaisons:</u> Une bonne salade = 8 légumes + incluant 2 feuillus vert foncé (herbes) // SALADE VITALE Ajouter 1 protéine ou 1 féculent si désiré
1h plus tard	Entre repas (EAU: 1.5 litre / jour)	500 ml: Eau avec des minéraux • Aloès • Chlorophylle • Vinaigre de cidre de pomme
Souper	<u>BOIRE 15 minutes avant un repas :</u> Ajouter une 1c. à thé de vinaigre de cidre de pomme Pratiquer de bonnes combinaisons alimentaires • Voir les formations: Énergie 30 et combinaisons alimentaires	<u>Exemple de bonnes combinaisons:</u> 50 % de légumes crus (salade) 25 % de légumes cuits 25 % protéines ou féculents OU 75 % de salade à la place des légumes cuits

Au quotidien:

Phase 1 :

➢ Ajoutez des plantes pour vous aider à:

- Digérer
- Diminuer l'inflammation
- Uriner

Exemple de plantes :

- Orme rouge en poudre
- Guimauve en copeaux / décoction
- Aloès / apaisant / jus biologique de la plante complète
- Vinaigre de cidre de pomme / enzymes et élimination par les reins
- Urinex / porosité, inflammation et élimination par les reins
- Bio flo 1 / réduire l'acidité et nettoyer doucement les parois de l'intestin

Phase 2 :

➢ Favoriser les fonctions du foie:

- Favoriser les fonctions du foie et la détoxication

Exemple de plantes :

- Pissenlit / Digestion, reins et foie / cholérétique (sécrétion de bile)
- Bardane / Dépuratif
- Ortie / Lutter contre la fatigue
- Chardon-Marie / Vertus protectrice du foie
- Chanca piedra / Casse les pierres de la vésicule et des reins
- Bio flo 2 / Voir définition complète / Nettoie les intestins
- Chlorophylle / Purifie le sang

Cure annuelle

Alcaliniser et nettoyer le corps annuellement

La première étape de tout bon programme de santé est de nettoyer et détoxifier le système en éliminant la matière toxique subsistante à l'intérieur du côlon.

Programme de nettoyage et de détoxification d'une semaine :

* Le programme : Prendre soin de son foie au quotidien est un préalable et est suggéré durant la cure annuelle.

Herbes et suppléments requis:

➢ **Bio flo 1**
Un nettoyant intestinal de très grande qualité, puissant, doublé d'un absorbeur de toxines. C'est une source unique de fibres qui permet d'accélérer le transit intestinal. Cette formule spéciale donne du volume aux selles, absorbe l'eau et les toxines, et aide au fonctionnement normal des intestins.

➢ **Bio flo 2**
Cette formule d'herbes agie comme un laxatif modéré, elle reconstruit, restaure, et régénère le tube gastro-intestinal. C'est un laxatif efficace, dont le but est de favoriser la production d'enzymes digestives et de bile, pour aider le corps à se nettoyer et à éliminer les toxines. Ce produit est couramment utilisé en combinaison avec Bio flo1. Actions: anti-inflammatoire, tonique amère, cholagogue, stimulant, absorbant et antiseptique.
* Veuillez noter : les personnes ayant des troubles d'intestins (syndrome du côlon irritable, colite et maladie de Crohn) doivent remplacer la chlorophylle par de l'aloès (même dose) et ne pas utiliser de Bio-Flo II.

➢ **Chlorophylle**
La chlorophylle, extraite de la luzerne, contient tout ce qu'il faut pour que le corps se purifie et se régénère. Elle purifie le sang, la lymphe et améliore la digestion. Elle favorise le bon fonctionnement du foie. Elle est un élément de base à la détoxification. Il est recommandé de prendre 1 c. à thé dans 500ml d'eau. La quantité d'eau chlorophylle par jour recommandée est d'environ 1.5 litre.

➢ **Ren** (teinture-mère)
Il contient des plantes synergiques ayant des propriétés antiseptiques, antibactériennes et régénératrices, nécessaires au bon fonctionnement des reins, de la vessie et du système urinaire.

➢ **Digex** (teinture-mère)
Il contient des plantes synergiques connues pour leur action dépurative et adjuvante sur le foie, la vésicule biliaire, l'estomac et le système gastro-intestinal. Cette formule est également utilisée dans les cas de parasitose.

Programme 30 jours		
Heure	**Description**	**Dosage**
Au lever	Favoriser la détoxination en buvant beaucoup d'eau **1 dose de teinture équivaut ½ pipette**	Prendre 2 tasses d'eau avec des minéraux! À la fin du verre ajouter : *Teintures : Prendre 3 doses de chaque bouteille*
5 minutes après Breuvage D-tox		1 c. à thé de bio flo 1*voir note page suivante 250 ml eau 250 ml de jus de pomme brute Mélanger et boire rapidement
15 minutes + tard	Déjeuner // Couper un jeûne	Manger des fruits frais
1h plus tard	Entre repas (EAU: 1.5 litre / jour)	500 ml: EAU 1 c. à thé de chlorophylle Collation de protéines
Dîner	<u>BOIRE 15 minutes avant un repas :</u> Ajouter une 1c. à thé de vinaigre de cidre de pomme Pratiquer de bonnes combinaisons alimentaires • Voir les formations: Énergie 30 et combinaisons alimentaires	<u>Exemple de bonnes combinaisons:</u> Une bonne salade = 8 légumes + incluant 2 feuillus vert foncé (herbes) // SALADE VITALE Ajouter 1 protéine ou 1 féculent si désiré
1h plus tard	Entre repas (EAU: 1.5 litre / jour)	500 ml: 1 c. à thé de chlorophylle
Souper	<u>BOIRE 15 minutes avant un repas :</u> Ajouter une 1c. à thé de vinaigre de cidre de pomme Pratiquer de bonnes combinaisons alimentaires • Voir les formations: Énergie 30 et combinaisons alimentaires	<u>Exemple de bonnes combinaisons:</u> 50 % de légumes crus (salade) 25 % de légumes cuits 25 % protéines ou féculents OU 75 % de salade à la place des légumes cuits
1h avant le dodo ou 5 minutes avant si vous avez oublié ;-) Breuvage D-tox		1 c. à thé de bioflo 1 250 ml eau 250 ml de jus de pomme brute Prendre un comprimé de Bio flo2 * voir note page suivante Mélanger et boire rapidement

Notes pour le bio flo 1 et 2 :

- Ne pas consommer autrement.
- Ne pas consommer avant de manger (minimum 45 minutes avant).
- Ne pas consommer après avoir mangé (minimum 1 heure après).
- Si vous avez des inconforts ou des questions en lien avec la prise de ce produit, consultez votre coach alimentaire.
- Vous devriez avoir une selle après chaque repas si cela n'est pas le cas S.V.P. nous contacter.
- Manger beaucoup de fruits et légumes crus avec ce produit afin d'obtenir les effets optimaux du produit.

Purge de foie

Herbes et suppléments requis:

➢ **Vitaspec**

Solvant et émulsifiant qui libère la congestion dans l'intestin et dans les tissus mous. Puissant catalyseur qui stimule et supporte des centaines de réactions dans le corps. Il contient des herbes qui sont traditionnellement utilisées pour stimuler l'élimination, ce qui empêche la réabsorption du cholestérol et autres toxines, augmentant du même coup la vitalité. Cette formule renforce le système immunitaire et s'avère utile en cas d'allergies. Elle empêche la prolifération des cellules cancéreuses, combat les infections fongiques, microbiennes, virales et bactériennes. Vivifiante, elle stimule l'appétit, la digestion et réchauffe le système. Elle augmente l'utilisation de l'insuline, ce qui diminue légèrement la glycémie. Ce complexe agit comme antiseptique pour traiter la mauvaise haleine et l'inflammation des gencives. Il stimule le péristaltisme, protège la paroi intestinale et son effet tonifiant favorise l'expulsion des gaz, en plus d'évacuer le mucus en excès dans le corps. VITA SPEC soutient le foie dans sa gestion des gras et d'une possible surcharge souvent responsable de la présence de calculs biliaires. Son action entraîne l'excrétion d'acide urique, la dissolution des calculs et apaise l'irritation de la vessie et de l'urètre. VITASPEC augmente la production d'enzymes pancréatiques et s'avère un purgatif doux qui facilite l'expulsion du contenu de l'intestin.

➢ **La chanca piedra**

Cette plante dissout et expulse les pierres rénales ou biliaires. Elle est aussi un excellent protecteur et guérisseur du foie, notamment dans les cas d'hépatite B. Chanca piedra est le nom en espagnol du *Phyllanthus niruri*, qui fait référence à l'une des principales propriétés de cette plante pour expulser et dissoudre les pierres aux reins et à la vésicule biliaire.

La chanca piedra est utile pour:

- Prévenir, dissoudre et éliminer les pierres rénales et de la vésicule biliaire
- Protéger les fonctions du foie et en convalescence
- Faciliter l'élimination des liquides, dans les cas de rétention, oedèmes, etc.
- Lutter contre certains virus et bactéries
- Prévenir et lutter contre le paludisme
- Éliminer certains parasites de l'organisme
- Réduire les spasmes et coliques
- Calmer la douleur

Les propriétés de la chanca piedra:

Cette plante est surtout reconnue et utilisée pour éliminer et dissoudre les pierres aux reins et dans la vessie, que ce soit d'oxalate de calcium ou d'acide urique, et de la vésicule biliaire. Elle possède des propriétés antispasmodiques qui détendent le tissu musculaire lisse dans les voies urinaires ce qui facilite l'élimination des pierres. Elle semble également

dissoudre les pierres et elle prévient ce type de pathologies, les lithiases. Elle stimule le travail des reins en augmentant la miction et est donc très utile comme diurétique. Elle est efficace pour traiter les problèmes de rétention de liquides dans l'organisme. De nombreuses études confirment également son efficacité pour protéger le foie contre le virus de l'hépatite B et pour aider le foie dans le processus de guérison de cette maladie.Elle serait également efficace pour protéger de différents virus et bactéries, notamment contre le paludisme.

La purgation du foie et de la vésicule biliaire :

La façon la plus simple et efficace de régénérer votre foie.

L'élimination des pierres du foie et de la vésicule biliaire est une méthode sans douleur et sûrement la chose la plus importante qu'une personne puisse faire pour reprendre le contrôle sur sa santé et sa vie en général. Beaucoup de gens peuvent éviter l'ablation de la vésicule biliaire en utilisant cette méthode. C'est une méthode simple et efficace, qui ne doit pas être comparée avec les méthodes du passé qui étaient plus agressives et qui n'expulsaient pas les pierres brunes, noires et rouges.

Une purge du foie doit être précédée de plusieurs semaines de préparation. Le mélange Vitaspec ramène les déchets du corps en circulation et **augmente graduellement l'écoulement de la bile**. Ajouter une alimentation riche en antioxydant ralentit et bloque la réabsorption des déchets toxiques lorsqu'ils sont libérés par le mélange Vitaspec. Les antioxydants aident à acheminer les toxines du corps vers l'extérieur sans déranger l'harmonie intérieure. Faites-vous des jus de fruits frais tels que des raisins rouges, des bleuets, des framboises ou des jus verts riches en verdures, pousses et herbes fraîches.

Lorsque la bile chargée de déchets toxiques se déverse dans l'intestin (environ 2 pouces sous l'estomac), la possibilité de réabsorption est grande puisque la bile parcourt environ 20 pieds d'intestins avant de se rendre dans la toilette. La formule Bio Flo I aide à accélérer l'élimination des substances toxiques et de la bile.

Certains individus éliminent des centaines de pierres dès la première purgation, d'autres en éliminent peu. Chaque purge est différente. Généralement, plus vous êtes âgés, plus le corps est lent à éliminer les pierres. Les enfants et les adolescents les éliminent sans difficulté. Les premières pierres seront vertes, brunes, noires et rouges. Habituellement, les pierres flottent et sont de forme et de grosseurs irrégulières. Souvent du cholestérol visqueux passe pendant les premières purgations avant que les pierres ne soient évacuées. Mangez une alimentation riche en légumes. La soirée précédant votre purge, ne consommez qu'un maigre souper (vers 15h-16h). Videz vos intestins le soir de la purge. Les lavements et les hydrothérapies du côlon sont très bénéfiques le jour de la purge. Buvez beaucoup d'eau chaque jour pour aider l'élimination des déchets.

Programme 30 jours		
Heure	**Description**	**Dosage**
Au lever	Favoriser la détoxination en buvant beaucoup d'eau	Prendre une tasse d'eau chaude et ajouter 1 c. à soupe de vitaspec et le jus d'un citron
5 minutes après Breuvage D-tox		1 c. à thé de bio flo 1 250 ml eau 250 ml de jus de pomme brute Mélanger et boire rapidement
30 minutes + tard	Déjeuner // Couper un jeûne	Manger des fruits frais Prendre 1 comprimé de chanca piedra
1h plus tard	Entre repas (EAU: 1.5 litre / jour)	500 ml: EAU 1 c. à soupe d'aloès
Dîner	<u>BOIRE 15 minutes avant un repas et prendre 2 c. à thé de vinaigre de cidre de pomme</u> Pratiquer de bonnes combinaisons alimentaires • Voir les formations: Énergie 30 et combinaisons alimentaires	** Mangez 2 pruneaux avant le repas Prendre 1 comprimé de chanca piedra
1h plus tard	Entre repas (EAU: 1.5 litre / jour)	500 ml: EAU 1 c. à soupe d'aloès
Souper	<u>BOIRE 15 minutes avant un repas :</u> Ajouter une 1c. à thé de vinaigre de cidre de pomme Pratiquer de bonnes combinaisons alimentaires • Voir les formations: Énergie 30 et combinaisons alimentaires	** Mangez 2 pruneaux avant le repas Prendre 1 comprimé de chancapiedra <u>Exemple de bonnes combinaisons:</u> 50 % de légumes crus (salade) 25 % de légumes cuits 25 % protéines ou féculents OU 75 % de salade à la place des légumes cuits
1h avant le dodo ou 5 minutes avant si vous avez oublié ;-) Breuvage D-tox		1 c. à thé de bio flo 1 250 ml eau 250 ml de jus de pomme brute Prendre un comprimé de bioflo2 Mélanger et boire rapidement

LE JOUR DE LA PURGE:

➢ Alimentation à base de fruits et légumes:

- Sans protéine animale et sans féculent
- Favorisez un jus vert pour souper et il est recommandé d'arrêter de manger vers 15h
- Si vous êtes capable de boire du jus de pommes, buvez aussi 300 ml de jus de pommes fraîches biologiques (au déjeuner ou en collation).

➢ Au coucher: PURGE

Les items nécessaires:

- VitaSpec : Un mélange d'herbes tonifiantes et antioxydantes qui agissent sur le foie.
- Huile d'olive de première pression bio
- Jus de pamplemousse et / ou citron bio (fraîchement pressé),
- Antioxydant: légumes verts et fruits rouges au quotidien
- Le breuvage d-tox: bio 1 et 2
- Aloès * En boire beaucoup durant la journée de la purge et le lendemain

➢ Avant le coucher, la journée de la purgation:

1h avant le dodo: Bio 1 et 2

➢ Tout de suite avant le coucher:

Buvez 4 onces d'huile d'olive pressée à froid, mélangée (au mélangeur) à 4 onces de jus de pamplemousse (citron possible aussi).
Ensuite, prendre 1 once de Vitaspec avec de l'eau chaude.

***** Dormir sur le côté droit *****

LE LENDEMAIN DE LA PURGE :

➢ Au lever, prendre 1 once de Vitaspec avec de l'eau chaude à jeun + le jus d'un citron.

➢ Recommencer le programme recommandé ci-haut.

Après avoir pris l'huile, le citron et le Vitaspec, allez au lit immédiatement et couchez-vous sur le côté droit en ramenant les genoux vers votre poitrine. L'huile d'olive provoquera un spasme sans douleur dans le foie, et permet l'évacuation des pierres. Les pierres sont normalement évacuées à partir du deuxième mouvement intestinal et flottent à la surface de l'eau.

Le matin suivant chaque purge, recommencer le programme exactement comme avant et laisser 6 à 7 jours au corps pour s'ajuster avant de recommencer le cycle. Continuez avec le même rythme et le corps va graduellement relâcher plus de pierres avec plus de facilité. Le travail n'est pas effectué tant que vous ne voyez pas les pierres rouges. Ce processus permet à l'organisme d'effectuer une marche arrière et en vaut la peine et l'effort. Le corps élimine les pierres noires et rouges après une grande préparation et plusieurs purgations. Les pierres vertes sont facilement évacuées. Les pierres rouges demandent plus d'effort. Nous arrêtons avec les rouges. En moyenne, il s'agit de faire 8 à 16 purges sur 8 à 16 semaines.

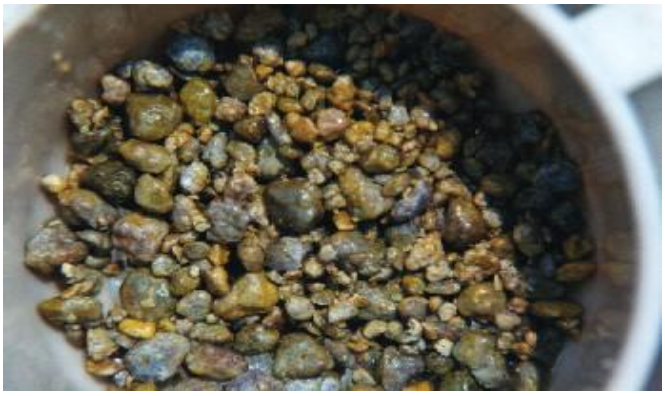
Je vous recommande de manger 2 à 3 pruneaux séchés non sulfurés (trempés dans l'eau environ 4 heures) avant chaque repas 30 minutes. Consommez beaucoup de légumes verts et de pommes.

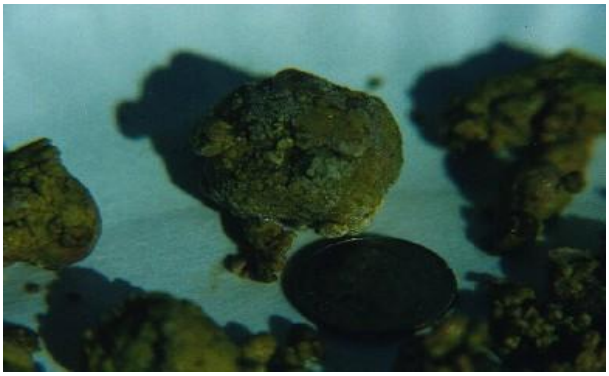
Certaines personnes ressentent une démangeaison anale ou une certaine sensation de brûlement pendant environ 3 à 5 jours, ce phénomène est parfaitement normal puisque la préparation Vitaspec augmente l'élimination des déchets acides. Attendez-vous à avoir des petites crampes et des gaz, ces signes démontrent que le processus de purification est en marche et que tout est normal. La majorité des gens n'éprouvent aucune difficulté à combiner la purgation du foie avec leurs tâches quotidiennes.

La grosseur des pierres varie de la taille d'une lentille à celle d'une balle de golf (les grosses pierres sont très molles et elles perdent leurs formes lorsqu'elles passent par le canal biliaire. La vésicule biliaire retient les grosses pierres, le reste provient du foie. La couleur des pierres dépend du type de champignons présent dans le système.

Les pierres sont très molles au toucher et habituellement blanches à l'intérieur. Les pierres vertes, brunes, noires et rouges indiquent un foie et un corps malade, infesté de champignons. Après la purgation, si des changements de mode de vie sont adoptés, le foie reste en bonne santé. Les enfants et les adolescents qui sont malades et hyperactifs ont un foie très toxique. Si vous êtes un adulte et êtes malade, vous avez probablement des pierres. Les pierres au foie bloquent l'écoulement des déchets vers l'extérieur du corps, créant une intoxication du sang, des reins, des articulations et des tissus conjonctifs. C'est précisément ce qui se passe dans le cas de l'arthrite, fibromyalgie, de myasthénie, de cancer, de lupus, de problèmes aux organes génitaux chez la femme et l'homme. La purification du foie est la base pour garder un corps jeune, une vie heureuse et saine. Elle est cruciale pour entreprendre un processus de rajeunissement intérieur. Ce processus accélère les principes d'auto guérison et d'auto régénération de l'organisme. N'oubliez pas que c'est le corps qui se guérit de lui-même. La purgation du foie peut prévenir l'ablation de la vésicule biliaire. Les gens qui perdent leurs vésicules biliaires, sont habituellement à risque de développer le diabète en l'espace de 20 ans car le pancréas devient surchargé et s'épuise. Si votre vésicule biliaire a été enlevée, nettoyez votre foie et utilisez des précurseurs hormonaux.

Voici des photos des pierres:





Question: Que sont les pierres du foie et de la vésicule biliaire?

Réponse: Elles sont la combinaison des déchets du métabolisme et de l'environnement qui prend forme et qui bloque le passage de la bile qui vient du foie.

Jaune : mucus et toxines récentes
Vert : mucus et produits chimiques, plus toxiques
Rouge : vieilles pierres déshydratées, les plus anciennes.

Question: Est-ce tout le monde qui a des pierres au foie?

Réponse: rares sont les personnes qui n'en ont pas. Nous en voyons sortir chez les enfants et les adolescents, par centaines, et les adultes par milliers. Patience et persistance sont requises pour s'en débarrasser.

Question: Quel est le rôle du Vita Spec?

Réponse: Il sert à préparer le foie, la vésicule biliaire et le côlon à la purge et à activer tous les systèmes du corps ainsi que les organes.

Question : Est-ce que le Vita Spec peut être utilisé pour plus que la purge du foie?

Réponse : Oui, utilisé tous les jours, il aide à émulsifier les déchets dans l'organisme et facilite le passage de la bile. Il aide aussi à enrayer la couche de mucus qui tapisse l'intérieur du colon.

Recettes

Jus frais:

❖ Le jus RÉGÉNÉRATION

Ingrédients:

- 1 pied de céleri
- 1 concombre anglais
- 5-6 feuilles de Kale peut-être remplacé par des épinards, laitue romaine
- 1/8 de botte de persil
- 1 citron
- 1 pomme

Préparation:

- Mettre tous les ingrédients dans la machine à jus et savourer le même jour.

❖ Le Sucré

Ingrédients:

- 2 lb de carottes
- 1 pomme
- 1 lb de betterave rouge
- ½ citron

Préparation:

- Mettre tous les ingrédients dans la machine à jus et savourer le même jour.

❖ Le Nectar

Ingrédients:

- 0.25 lb de gingembre
- 4-5 pommes
- 1 pamplemousse
- 1 citron
- 1 pincée de poivre noir
- 1 pincée curcuma

Préparation:

- Mettre tous les ingrédients dans la machine à jus et savourer le même jour.

❖ Le rouge sucré (Recette de Gabrielle Samson)

Ingrédients:

- 1 pomme
- 1 betterave
- Des carottes pour compléter

Préparation:

- Mettre tous les ingrédients dans la machine à jus et savourer le même jour.

❖ Le classique (Recette de Gabrielle Samson)

Ingrédients:

- 1 pomme
- 3 branches de céleri
- Des carottes pour compléter

Préparation:

- Mettre tous les ingrédients dans la machine à jus et savourer le même jour.

Salades:

❖ La Salade SANS COLÈRE

Ingrédients :

- 1 lb Asperge coupée
- 1 -2 carottes râpées
- 3-4 feuilles de pissenlit
- ½ piment rouge
- 1 pincée de sel harbamare ou spike
- ½ oignon rouge coupé mince

Vinaigrette Confort:

Ingrédients:

- 2 mangues mûres
- 1 échalote hachée
- 1/2 gousse d'ail hachée
- 2 c. à soupe de citron ou de lime
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 main pleine de coriandre
- ¼ de tasse ajouter pour créer une texture crémeuse et lisse
- Décorer avec des graines de citrouille grillées

Préparation:

- Couper les ingrédients de la salade et mélanger dans un saladier.
- Dans un mélangeur, mélangez les ingrédients de la vinaigrette et savourez!

❖ Salade de germinations, vinaigrette aux raisins rouges

Ingrédients de la vinaigrette:

- 1 1/2 tasse de raisins rouges (frais)
- 1 c. à soupe de jus d'orange frais
- 1 à 3 feuilles de menthe
- 2 c. à soupe d'huile de tournesol
- 1 pincée de sel et de poivre au goût

Préparation:

- Mélanger les ingrédients au mélangeur afin d'obtenir une sauce lisse.

Ingrédients de la salade:

- 3 tasses de mélange de jeunes épinards (mesclun)
- 1 tasse de céréales, graines ou légumes germés (éviter les légumineuses germées)
- 1 tasse de germinations de luzerne (ou de tournesol)
- Quelques tomates cerises, coupées en deux
- 1 petite courge zucchini en cubes ou en julienne (ou concombre)
- 1 carotte râpée
- 1/4 tasse de baies de Goji trempées 1h à 4h

Préparation :

- Disposer les ingrédients de la salade dans une assiette.
- Verser la vinaigrette sur la salade.

❖ Salade verte et vinaigrette à l'amour

Ingrédients de la vinaigrette:

- 1/2 avocat, en cubes
- 1 petite branche de céleri
- 1 branche d'échalotes
- Le jus d'une lime ou d'un citron
- Une pincée de sel
- 2 c. à soupe d'eau

Préparation:

- Liquéfier tous les ingrédients au mélangeur. Réserver.

Ingrédients de la salade:

- 3 tasses de jeunes épinards et de laitue frisée verte
- 1 oignon vert haché, au goût
- Pousse de Fenugrec, au goût
- Quelques tomates coupées en cubes
- Décorer avec des graines de sésame grillées

Préparation:

- Disposer les ingrédients de la salade dans une assiette.
- Verser la vinaigrette sur la salade.
- S'asseoir dignement et respirer au moins 3 fois avant de commencer à manger ;-)

❖ Salade de quinoa et sésame

Ingrédients:

- 1 tasse de quinoa germé (faire tremper 8h, rincer et savourer)
- 1 poivron rouge
- 1 échalote
- 1 carotte râpée
- 1 c. à soupe de basilic haché fin
- Une poignée de graines de lin moulues
- Décorez avec des graines de sésame grillées

Ingrédients de la vinaigrette:

- 1 c. à soupe de purée de sésame (tahini) crue de préférence
- ½ gousse d'ail
- 2 c. à thé de Tamari
- Le jus d'un citron
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à soupe de ciboulette
- Sel Herbamare ou spike

Préparation:

- Préparer le quinoa quelques heures avant de déguster la salade. Il germe très vite, il n'est pas nécessaire d'attendre que le germe soit très long, une toute petite pousse suffit. Versez le quinoa dans un saladier. Hachez fin l'échalote, coupez le poivron en dés et râpez les carottes. Ajoutez-les au quinoa avec le basilic.

- Préparez la sauce en mixant la purée de sésame, l'ail, le Tamari, le jus de citron, l'huile d'olive et la ciboulette. Salez si vous en ressentez le besoin. Au moment de servir, ajoutez les graines de lin moulues ainsi que la sauce. Mélangez soigneusement.

❖ Salade d'été

Ingrédients:

- Un grand saladier de verdures au choix (kale, bette à carde, épinard, collard, persil, herbes fraîches, etc.)
- 2 poires
- 1/2 à 1 tasse de noix de Grenoble
- 1 main pleine de luzerne

Préparation:

- Coupez les poires en demi, puis en fines tranches.
- Hachez grossièrement les noix.
- Mélangez tous les ingrédients en prenant soin de ne pas trop abîmer les tranches de poires.
- Servez avec une vinaigrette à la framboise ou une autre de votre choix.

❖ Vinaigrette à la framboise

Ingrédients:

- 1 tasse d'huile d'olive
- 1/3 de tasse de vinaigre de cidre cru BRAGG
- Environ 2 c. à soupe de jus de citron
- 1 tasse de framboises ou/et des fraises
- 1 à 2 dattes
- Sel et poivre au goût

Préparation:

- Mettez l'huile, le vinaigre et le jus de citron dans le mélangeur et pulsez pour mélanger.
- Ajoutez les dattes, si c'est le sucrant que vous avez choisi, et mixez jusqu'à leur parfaite pulvérisation.
- Ajoutez les framboises et l'agave, si c'est ce sucrant que vous avez choisi, et pulsez doucement pour laisser des petits morceaux de framboises.
- Ajoutez le sel naturel.
- Ajoutez éventuellement dattes ou agave si vous souhaitez une sauce plus douce. Si vous préférez une sauce crémeuse, mixez jusqu'à consistance onctueuse.

❖ Salade de betteraves crues

Ingrédients:

- 3 grosses betteraves râpées
- 1 navet râpé
- Une main pleine de persil
- 1 branche de céleri
- Une main pleine de persil
- 1 à 2 tasses d'épinards
- 1 main pleine de luzerne

Vinaigrette:

- 6 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à soupe de citron fraîchement pressé
- 3 c. à soupe de vinaigre de cidre de pomme
- 1 c. à thé de moutarde de Dijon à l'ancienne (celle avec des graines dedans)
- 1 c. à soupe de liquide Bragg ou de Namasoyu
- 1 c. à soupe de Sel Herbamare

Préparation:

- Râper les betteraves tout en conservant la peau (elle est pleine de nutriments, seulement la laver).
- Couper finement le persil et le mettre de côté.
- Préparer la vinaigrette et ajouter tous les ingrédients.
- Bien mélanger et ajouter le persil.

➢ Salade EXPRESS

Mélangez:

- 1 carotte râpée
- 1 poignée de graines de chanvre
- 1 poignée de raisins rouges coupés en 2
- ½ bottes de persil
- Des graines de tournesol
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 pincée de sel Herbamare
- ½ citron (jus)

Dégustez!

Soupe :

➢ Gaspacho à ma mère

Ingrédients:

- 3 tomates moyennes
- 5 tomates séchées
- 1/2 poivron rouge
- 1 c. à thé de cumin
- 1 c. à soupe d'huile de lin ou de graine de chia
- 1 tasse de concombre, pelé et épépiné
- Jus de 1/2 lime cubes de concombre (pour la garniture)

Préparation:

- Liquéfier les tomates fraîches et séchées et y ajouter les autres ingrédients dans l'ordre indiqué.
- Mélanger jusqu'à consistance de soupe, mais qu'il reste encore de la texture.
- Garnissez des cubes de concombre.

Bonne santé !