



## Nettoyer son foie et sa vésicule biliaire

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# Nettoyer son foie et sa vésicule biliaire

*Clémence Lefèvre*

## Nettoyer son foie et sa vésicule biliaire Clémence Lefèvre

Nettoyer son foie et sa vésicule biliaire par des méthodes à la portée de tous Le foie joue un rôle primordial dans notre organisme. Il intervient dans la digestion, la régulation de nombreux nutriments dont le glucose, carburant de toutes les cellules du corps, et aussi dans l'élimination des substances toxiques que nous ingurgitons via la nourriture. Situé juste après le tube digestif, il a pour fonction majeure d'épurer le sang (qu'il réceptionne à raison de plus d'un litre et demi à la minute), d'intercepter, de dégrader et d'éliminer les substances toxiques avant qu'elles ne soient diffusées dans le reste de l'organisme. Le foie est un filtre aux fonctions multiples qui, avec la vésicule biliaire, assure un certain nombre de fonctions essentielles de l'organisme. C'est la raison pour laquelle les maladies qui l'affectent sont très souvent préoccupantes. C'est lui qui capte, transforme et rend inoffensifs les toxiques nombreux auxquels nous sommes quotidiennement exposés en mangeant, buvant, ou en respirant. Attention à l'alcool, ennemi N° 1 du foie (exception faite du vin bio - à dose modérée - bénéfique grâce à sa teneur en resvératol). Pour toutes ces raisons, il est indispensable de ménager son foie, car non seulement c'est un organe essentiel à notre santé physique, mais un régulateur important de notre équilibre psychologique. La fameuse « crise de foie » est le plus souvent due à un excès alimentaire, mais peut aussi être causée par une grande inquiétude, une colère ou une fatigue. Elle affecte fortement le moral des patients qui peuvent souffrir de nausées, mal à la tête, bouche pâteuse... La solution consiste souvent à boire beaucoup d'eau (qui est la meilleure amie du foie) accompagnée de jus de citron.

 [Télécharger Nettoyer son foie et sa vésicule biliaire ...pdf](#)

 [Lire en ligne Nettoyer son foie et sa vésicule biliaire ...pdf](#)

159 pages

Extrait

Extrait de l'introduction

## TOUT SE COMPLÈTE

Mère Nature ne cesse de nous émerveiller. Nous avons trop l'habitude de considérer ses bienfaits comme évidents, «allant de soi». Certes, on ne peut pas constamment tout penser, tout analyser. Cependant il est bon, tout autant que constructif de réfléchir à l'ensemble merveilleux des choses qui existent, de la beauté qui nous entoure comme de l'organisation subtile des échanges, des relations que les différentes parties de notre environnement mettent en jeu dans une synergie sublime.

Dans la nature tout se répond et se complète, et nous avons l'heureuse habitude de contempler cet environnement avec admiration pour peu que la reconnaissance nous meuve. Trop de gens, hélas n'y prennent pas garde et vivent sans cette conscience nécessaire de la beauté du monde.

## PRENDRE CONSCIENCE

Ce que nous pouvons voir autour de nous n'est pas moins harmonieux que ce qui est en nous. S'il est légitime d'admirer les arbres, la mer, la vie animale, il serait bon de ne pas oublier nos petites "merveilles personnelles". Évidemment, nous ne pouvons pas les voir autrement qu'avec des appareils ultra sophistiqués et précis. Cependant, leur complexité, leurs relations internes et leur fonctionnement, présentent d'admirables harmonies. Elles ne cèdent en rien à celles de la nature extérieure. Les Anciens l'avaient fort bien compris en parlant de microcosme et de macrocosme : le particulier, en l'espèce, rejoint le général dont il est l'un des constituants.

Ce livre aimerait faire prendre conscience de ces faits, tout en les célébrant. S'il traite de la matière, de la mécanique digestive, c'est aussi pour en montrer l'extrême perfection. Ce sujet, trivial en apparence, ne manque pas de poésie, d'une poésie forte, puissante : celle de la nature elle-même.

## FONCTIONNEMENT INVOLONTAIRE

Penser son organisme peut aussi aider à mieux se comprendre pour mieux agir. En effet, beaucoup de choses se passent en nous dont nous n'avons pas conscience et que nous ne maîtrisons pas !

Notre sang circule et nous n'y pouvons rien. Tout au plus, il est possible de modifier volontairement le rythme de cette circulation en courant, en produisant un effort, mais nous ne pouvons ni en modifier le sens, ni l'arrêter. Il se dit que certains yogis savent stopper momentanément les battements de leur coeur : mais, quoi qu'il en soit, il faut bien que ceux-ci reprennent.

En règle générale, le fonctionnement de l'organisme est involontaire. Cependant un esprit sain peut amener à un corps sain dont les viscères fonctionnent parfaitement.

## LA MATIÈRE ET L'ESPRIT

Ce qui est vrai pour la mécanique matérielle du corps humain, l'est aussi pour l'esprit : nous avons des pensées incontrôlables, des désirs inconscients, une foule d'affects et de réactions que nous ne parvenons pas à maîtriser. Cependant la tranquillité d'esprit naît aussi de celle du corps. Elle lui répond, tandis qu'en prenant conscience de notre vie physiologique, nous pouvons en venir à mieux appréhender notre existence psychique et spirituelle : l'organisme est un tout et l'esprit s'allie à la matière. L'on peut, en purifiant son foie et sa vésicule, clarifier en même temps son esprit, puisque tout est lié. Présentation de l'éditeur

Le foie joue un rôle primordial dans notre organisme. Il intervient dans la digestion, la régulation de nombreux nutriments dont le glucose, carburant de toutes les cellules du corps, et aussi dans l'élimination des substances toxiques que nous ingurgitons via la nourriture. Situé juste après le tube digestif, il a pour fonction majeure d'épurer le sang (qu'il réceptionne à raison de plus d'un litre et demi à la minute), d'intercepter, de dégrader et d'éliminer les substances toxiques avant qu'elles ne soient diffusées dans le reste de l'organisme.

Le foie est un filtre aux fonctions multiples qui, avec la vésicule biliaire, assure un certain nombre de fonctions essentielles de l'organisme. C'est la raison pour laquelle les maladies qui l'affectent sont très souvent préoccupantes.

C'est lui qui capte, transforme et rend inoffensifs les toxiques nombreux auxquels nous sommes quotidiennement exposés en mangeant, buvant, ou en respirant. Attention à l'alcool, ennemi N° 1 du foie (exception faite du vin bio - à dose modérée - bénéfique grâce à sa teneur en resvératrol).

Pour toutes ces raisons, il est indispensable de ménager son foie, car non seulement c'est un organe essentiel à notre santé physique, mais un régulateur important de notre équilibre psychologique. La fameuse «crise de foie» est le plus souvent due à un excès alimentaire, mais peut aussi être causée par une grande inquiétude, une colère ou une fatigue. Elle affecte fortement le moral des patients qui peuvent souffrir de nausées, mal à la tête, bouche pâteuse... La solution consiste souvent à boire beaucoup d'eau (qui est la meilleure amie du foie) accompagnée de jus de citron.

La phytothérapie (médecine par les plantes), obtient des résultats remarquables grâce aux multiples tisanes qui permettent entre autres de désencrasser le foie (artichaut, pissenlit, chardon-Marie)... Elles sont proposées ici sous forme de simples recettes faciles à mettre en oeuvre et entourées de toutes les précautions nécessaires. Plusieurs «mélanges composés» permettent d'intervenir efficacement dans la majorité des affections classiques concernant le foie et la vésicule biliaire.

Download and Read Online Nettoyer son foie et sa vésicule biliaire Clémence Lefèvre #MAUVYIX3HST

Lire Nettoyer son foie et sa vésicule biliaire par Clémence Lefèvre pour ebook en ligne Nettoyer son foie et sa vésicule biliaire par Clémence Lefèvre Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres Nettoyer son foie et sa vésicule biliaire par Clémence Lefèvre à lire en ligne. Online Nettoyer son foie et sa vésicule biliaire par Clémence Lefèvre ebook Téléchargement PDF Nettoyer son foie et sa vésicule biliaire par Clémence Lefèvre Doc Nettoyer son foie et sa vésicule biliaire par Clémence Lefèvre Mobipocket Nettoyer son foie et sa vésicule biliaire par Clémence Lefèvre EPub

**MAUVYIX3HSTMAUVYIX3HSTMAUVYIX3HST**