

## Nettoyage du foie et de la vésicule biliaire

Le foie a un rôle vital de filtre du sang et comme réserve d'énergie sous forme de sucre et de graisse. Il produit la base de la bile qui est collectée dans la vésicule.

La vésicule biliaire participe à l'élaboration de la bile, environ 600 à 800 ml par jour, déversée dans les intestins. Elle joue un rôle essentiel dans l'émulsion des graisses afin d'en faciliter la digestion et l'absorption. La bile est aussi une voie d'excrétion des toxines.

Les calculs biliaires sont des concrétions de déchets et de toxines.

En médecine chinoise, ils fonctionnent ensemble, associés à l'élément Bois, à la saveur **amer**, à la colère, à la dépression, aux yeux, à la circulation dans la tête (saignements de nez...), aux muscles, aux ongles... En cas de faiblesse du foie, le vent et la lumière intense sont moins bien supportés.

L'**objectif** ici est non seulement de détoxifier le foie et d'évacuer les calculs biliaires, de contribuer ainsi la pureté du sang, mais aussi d'apaiser les colères et les rancunes.

Préalablement, il est important de prendre conscience de ce qui nous pollue, tant au niveau physique que émotionnel. Cette dernière s'accompagne alors nécessairement d'un processus de pardon.

Il existe de nombreuses «recettes» et de nombreux produits prêts à l'emploi. À chacun son dosage, son rythme, son organisme. Il faut écouter son corps.

Un des principes actifs est l'acide malique, apparenté à l'acide citrique (la vitamine C). Il a un effet antioxydant, antibactérien, régénérant musculaire. Il fixe les métaux lourds accumulés au niveau du foie et aide à leur élimination. Il ramollit les calculs biliaires.

Il se trouve dans les pommes, poires, rhubarbes, raisins, pastèques, cerises, mûres...

**Entretien** général et pour aider après une alimentation trop grasse (crème fraîche, chocolat, œufs...), une période d'alcool, d'excès... :

- Tous les aliments amers, par exemple : endives, artichauts, roquette, poivrons, choux, céleri, sésame, pamplemousse, grenade, citron...
- Infusion d'artichauts, de thym, chicorée, camomille, certains thés, la saveur grillée-torréfiée ... (à boire de préférence non sucré).
- Diète légère avec une alimentation modérée, notamment les soirs.

**Cure** de nettoyage du foie et de la vésicule biliaire. Une possibilité :

Avant, préparation, chaque jour pendant 5 jours :

- Boire un demi-litre de tisane d'artichauts et 1/4 de litre de jus de pommes.
- Manger assez maigre, et plutôt chaud. Limiter les graisses et les crudités.

1<sup>er</sup> jour :

- Jeûner dès l'après-midi.
- Boire du sulfate de magnésium (=sel d'Epsom) dans de l'eau (1 cuillère à café environ).
- Prendre également de l'huile d'olives avec du pamplemousse.

2<sup>ème</sup> jour, le lendemain matin :

- Boire à nouveau du sulfate de magnésium dans de l'eau (1 cuillère à café environ).
- Éliminer normalement à la selle.

Certains préconisent 1 litre de jus de pommes ou raisins par jour. Si vos intestins ne le supportent pas, vous pouvez diminuer la quantité, quitte à faire plus de jours, ou compenser l'effet laxatif de ces fruits par du riz blanc et des bananes.

À chacun-e de trouver une méthode et des proportions qui lui conviennent.

Ne pas désespérer si vous ne voyez pas les calculs dans vos selles.

Le principal est d'être en forme, libre de rancune, colère et reproches et d'avoir l'esprit en paix.