

Prendre soin de son foie...!



Le foie est le plus volumineux de nos viscères et représente à lui seul environ 2% de notre poids ! Mais c'est surtout par l'importance de ses fonctions qu'il se distingue. Il intervient principalement dans 3 fonctions vitales : une fonction d'épuration ou de détoxification, une fonction de synthèse et une fonction de stockage.

Un foie fatigué s'exprimera à travers de nombreux symptômes tels qu'une langue chargée et pâteuse, une mauvaise haleine, des troubles digestifs (nausées, somnolence après les repas, alternance de constipation et de diarrhée), des maux de tête, un teint terne et jaunâtre ...

D'autres symptômes apparemment sans rapport direct avec la digestion peuvent se manifester comme la somnolence matinale, les réveils nocturnes, principalement entre 1 et 3 heures du matin, et même les tendinites et les douleurs articulaires qui peuvent traduire un excès de toxine dans les tissus conjonctifs et donc un déficit de l'activité hépatique.

En outre, la prise de sang mettra en évidence des paramètres biologiques perturbés. Et enfin, des selles décolorées et des urines foncées représentent des symptômes dont il faut s'inquiéter.

Nettoyer l'organisme ...

Le foie possède un rôle primordial dans l'élimination de substances toxiques du sang. Dans un premier temps, le foie filtre le sang et le débarrasse ainsi de la plupart de ces déchets toxiques. Si les processus de détoxification sont débordés, il y a accumulation de ces déchets avec son cortège de problèmes de santé.

Au niveau de l'alimentation...

Dans cette optique, l'attention se portera surtout sur les graisses. Les graisses saturées seront à limiter c'est-à-dire qu'il faut éviter de consommer en excès des graisses animales telles que celles contenues dans la viande, les charcuteries, le lait de vache et ses dérivés, et le jaune d'œuf. La vigilance est également de

mise vis-à-vis des plats préparés, des biscuits et pâtisseries industrielles. L'alcool et le café seront également consommés avec modération.

Au contraire, sont à privilégier les huiles végétales riches en oméga 3 et 6, les fruits et légumes, les aliments riches en antioxydants, en Mg, en vitamines B6, B9, B12 et les aliments riches en soufre comme l'ail, l'oignon, les asperges, l'avocat, le soja, les crucifères, ...

Les plantes à la rescousse ...

Le chardon marie

La silymarine est le principe actif du chardon marie ; elle décongestionne le foie en favorisant l'écoulement de la bile et possède des propriétés régénératives des cellules hépatiques endommagées par l'alcool ou autre substances toxiques, en stimulant la synthèse des protéines dans le foie. Elle possède en outre des propriétés antioxydantes 10 fois supérieure à celles de la vitamine E et neutralise les radicaux libres.

La silymarine améliore donc la fonction hépatique de sujets malades du foie et lors d'une étude sur des patients alcooliques avec cirrhose du foie, on a observé que le taux de survie était plus élevé chez ceux qui recevaient 3 fois 140 mg de silymarine quotidiennement.

L'artichaut

L'artichaut possède des propriétés dépuratives et cholérétiques. La substance active est la cynarine. Elle stimule la sécrétion biliaire et son élimination mais elle est essentiellement concentrée dans les feuilles et dans les tiges, c'est-à-dire, dans les parties que nous ne mangeons pas.

Il est donc préférable d'utiliser des infusions de feuilles ou des préparations à base de poudre de la plante entière. L'artichaut est donc un bon draineur du foie et en outre, il contient aussi des polyphénols qui ont une action antioxydante.

En conclusion ...

Avec les reins et le colon, le foie est un

des principaux émonctoires (les émonctoires sont les principales voies d'élimination des déchets dont dispose notre organisme) du corps.

N'hésitez jamais à demander conseil à votre Pharmacien ! Il vous répondra dans la mesure de ses compétences ou vous demandera de consulter votre Médecin.

Retrouvez l'ensemble de nos publications sur Internet



POUR VOTRE FACILITÉ D'ACCÈS ET / OU POUR UN STATIONNEMENT PLUS AISÉ, PROFITEZ, SI NÉCESSAIRE, DE NOTRE 2^e ENTRÉE RUE GODELET, FACE AUX PARKINGS CHAMPION ET BATA.

La pharmacie est à votre écoute:

- En semaine de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 18h30
- Le samedi de 8h30 à 17h30 sans interruption!

La pharmacie est à votre disposition:

- Rue Neuve, 33 à 4500 Huy
- www.pharmacie duchene colinet.be