

Les conseils des dysfonctionnements hépatiques et gastriques

par **Natacha Jarrousse**,
praticienne Feldenkrais® - thérapie
manuelle neuro-musculaire (spécialiste
du dos, de l'épaule et du genou)



quelques rappels...

VÉSICULE BILIAIRE: Sac oblong contenant la bile, situé sous le foie et relié à la voie biliaire principale, le canal cholédoque, par le canal cystique. En dehors des repas, la vésicule biliaire sert de réservoir à la bile sécrétée par le foie. Au moment des repas, lors du passage du bol alimentaire dans le duodénum, elle se contracte et permet ainsi l'évacuation, dans l'intestin, de la bile nécessaire à l'absorption des aliments, en particulier celle des graisses.

PANCRÉAS: Glande digestive à sécrétion interne et externe.

La sécrétion endocrine est assurée par des cellules endocrines qui permettent la sécrétion de l'insuline (hormone hypoglycémisante), du glucagon (hormone hyperglycémisante), et de la somatostatine contrôlant le bon équilibre de l'insuline et du glucagon.

La sécrétion exocrine, le suc pancréatique est acheminé vers l'intestin grêle. Pourvu de nombreuses enzymes, le suc pancréatique est nécessaire à la digestion des lipides et des glucides.

FOIE: Glande volumineuse annexe du tube digestif aux fonctions multiples et complexes de synthèse et de transformation de diverses substances. Le foie est donc capable de synthétiser des substances et d'en stocker.

Une de ses fonctions principales est glycogénétique, laquelle consiste à stocker le glucose sous forme de glycogène; en cas de déficit en glucose, le foie en libère pour maintenir constante la glycémie (taux sanguin de glucose). Ce fonctionnement s'applique à des glucides, des lipides et des protéines.

comment stimuler les fonctions hépatiques

Apprentissage de la respiration abdominale et thoracique.

Inspirer en gonflant la poitrine et souffler en gonflant le ventre.

Inspirer en gonflant la poitrine, garder l'air et sans expirer pousser l'air dans le ventre, puis le faire remonter vers la poitrine. Alternier cette 'bascule' au moins trois fois avant d'expirer l'air par la bouche en le repoussant vers le ventre.

Ajuster son hygiène diététique :

Éviter les graisses saturées (sauces, viandes grasses, huiles non vierges), et les graisses cuites (beurre cuit, margarine qui vont se figer dans les vaisseaux), les remplacer par des huiles de 1ère pression à froid (olive, colza, germe de blé, noix) à haute valeur énergétique, et qui vont glisser contre les parois des vaisseaux sanguins.

L'artichaut est un stimulant du foie et de la vésicule biliaire. C'est un puissant hépato-tonique qui régule les fonctions hépatiques. Il agit contre la paresse et les engorgements hépatiques. Il permet aussi de faire baisser le taux d'urée et de cholestérol dans le sang.

Le fenouil est un antispasmodique, il agit sur les spasmes et sur l'acide gastrique. Il aide à lutter contre la paresse digestive, l'aérophagie, les ballonnements digestifs.

Le gingembre en synergie avec le fenouil est excellent en cas de digestion difficile avec ballonnements et/ou gaz intestinaux. C'est un puissant cholagogue et cholérétique.

Le pamplemousse est un draineur hépatique et un remède naturel efficace en cas d'insuffisance biliaire. Il est également un protecteur des vaisseaux sanguins. Pris à jeun, il favorise l'élimination des toxines grasses et salées.

Le romarin stimule la vésicule biliaire, la sphère hépatobiliaire en général et calme les spasmes digestifs. Il lutte contre les fermentations. Il est également tonique, légèrement diurétique et antalgique.

Quelques compléments pour le confort du ventre !

S'habituer à consommer une tisane digestive tel du thym, du romarin, de la mélisse, du fenouil ou de la sauge en cure de 4 à 6 semaines, à renouveler 2 ou 3 fois dans l'année. Une cure de 3 semaines de DRAINAFLORE, 1 ampoule à jeun le matin pour activer les fonctions hépatiques et limiter la lipogénèse (stockage des lipides saturées). Une cure d'ULTRABIOTIQUE : un comprimé au déjeuner et un au dîner pendant 1 semaine.