

4 secrets

*Pour détoxifier votre corps,
perdre du poids et
rajeunir votre apparence
naturellement*

Détoxification, plutôt deux foie qu'une !

Très souvent, lorsque vient le moment de parler de détoxification, nous avons tout de suite cette image qui nous vient en tête :



Mais rassurez-vous, les problèmes d'alcool, ce n'est pas ce dont on va parler ici, quoi que... Vous sauriez surpris...

Mon but n'est pas de vous envoyer ici...



C'est une très bonne introduction cependant au sujet de la détoxification...

Pourquoi après une soirée un peu trop arrosée, nous nous sentons terriblement mal ? Ballonnement ? Maux de tête ? Sécheresse buccale ?

Tout est une question de toxine, ou plutôt de déchets toxiques ici, d'où le terme « Détoxification »...

C'est une réponse physiologique de notre corps qui réagit à des substances qu'il n'apprécie guère, surtout en quantité élevée...

Alors finalement, comment cela se passe à l'intérieur de notre corps ?

Quel organe est directement responsable de notre état de bien-être par rapport à ce que nous ingérons ? Aliments solides comme liquides ?

Comment pallier à cela et retrouver sa pleine forme après des périodes de fêtes aux repas gargantuesques ou à des soirées trop arrosées ?

Existe-t-il des aliments ou des liquides capables de restaurer notre forme et notre vitalité ?

Est-ce que le Jeûne est une forme de détoxification ?

Doit-on parler de régime détoxifiant ou plutôt d'un mode de vie ?

Autant de questions que nous allons élucider ensemble !

À vos marques, prêt ? Santé !

Table des matières

Il était une foie	4
Action, réaction, appréciation, adaptation	7
Sauve qui peut !	9
Info ou In(dé)tox ?	14
Vivre d'amour et d'eau fraîche	18
Conclusion, action !	20
Ressources	23

Il était une foie...

Non, je ne vais pas vous donner la recette du foie de veau de mon arrière-grand-mère, même si vous tueriez pour le goûter !

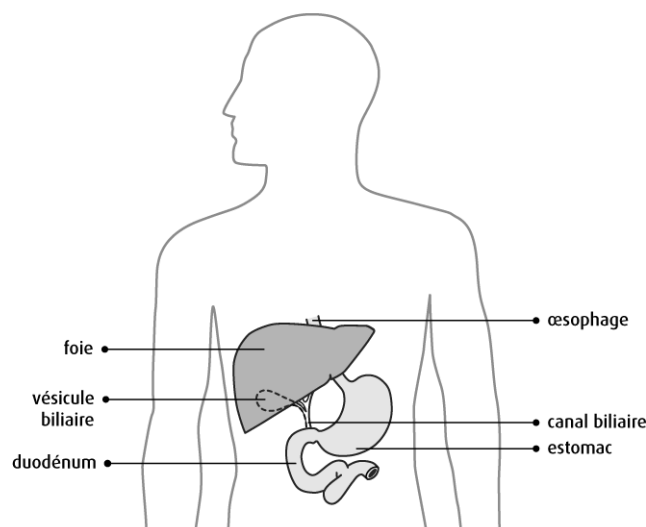
Ici, nous allons tenter de comprendre le fonctionnement de l'organe le plus volumineux du corps humain. Responsable direct des réactions physiologiques en lien à notre alimentation.

J'ai nommé : **le Foie.**

Petite description : Le foie fait partie de l'appareil digestif. C'est l'organe plein le plus volumineux du corps. Chez l'adulte, il peut peser jusqu'à 1,5 kg. Le foie est situé dans la partie supérieure droite de l'abdomen, juste sous la cage thoracique et le diaphragme (muscle mince situé sous les poumons et le cœur séparant la cavité thoracique de l'abdomen).

Pour ceux et celles qui auraient omis de prendre des notes lors de leurs cours de science et vie de la terre, voici où il se trouve :

Emplacement du foie



Il est composé de plusieurs canaux reliés aux artères afin de s'approvisionner en sang, mais surtout reliés à l'intestin afin de remplir sa fonction première :

Fournir la bile nécessaire à la digestion !

Cependant, le cantonner à ce seul rôle est terriblement réducteur.

En effet, le foie, véritable carrefour de nos énergies et de nos fonctions vitales, créer, synthétise, emmagasine, distribue et remplit un grand nombre de fonctions vitales !

Sans rentrer dans des détails trop techniques qui alourdiraient mes propos, voici les trois grandes fonctions du foie :

Le foie produit **la bile**. La bile est composée de sels biliaires, de cholestérol, de bilirubine, d'électrolytes et d'eau. Elle aide l'intestin grêle à digérer et à absorber les graisses. Elle l'aide aussi à absorber le cholestérol et certaines vitamines. La bile décompose les graisses des aliments pour les rendre plus faciles à digérer.

Les enzymes du foie décomposent les **protéines** des aliments afin qu'elles puissent être digérées et employées par le corps et il aide le corps à métaboliser les **glucides**. Le corps décompose les glucides des aliments en glycogène, qui est emmagasiné dans le foie. Le foie décompose ensuite le glycogène en glucose, qui est libéré dans le sang afin de maintenir un taux sanguin de sucre normal.

Les vitamines A, D, E, K et B12 sont emmagasinées dans le foie. Il entrepose aussi **le fer** sous forme de ferritine, qu'il libère afin que le corps puisse fabriquer de nouveaux globules rouges. Le foie emmagasine et libère le cuivre au besoin.

De plus, le foie est un organe incroyable, le seul du corps humain à pouvoir se régénérer. En effet, le foie a la capacité unique de reconstituer des parties qui

lui ont été enlevées afin de continuer de fonctionner. Si une partie du foie est enlevée, elle se régénérera pendant plusieurs mois jusqu'à ce que le tissu hépatique manquant soit remplacé. Le temps nécessaire à la régénération du foie varie selon l'âge, la nutrition, la présence de dommages au foie et la quantité de foie qu'on a enlevée. Le foie peut continuer à fonctionner même si on en a enlevé une grosse partie.

Vous l'aurez compris, le foie joue un rôle MAJEUR voir principal dans le maintien de votre bonne santé...

Un dysfonctionnement, et votre digestion se complique, votre énergie baisse, car le glycogène n'est plus distribué correctement à vos organes vitaux, vos vitamines ne se libèrent pas correctement et j'en passe...

Il est considéré par la FCF (Fondation Canadienne du Foie) comme une usine chimique compliquée qui fonctionne 24 heures par jour.

Il traite pratiquement tout ce que vous mangez, buvez ou faites pénétrer dans votre peau. Et ce ne sont là que quelques-unes des 500 fonctions différentes essentielles à la vie assurée par le foie.

Chaque jour, votre foie aide votre organisme en lui fournissant de l'énergie, en combattant les infections et les toxines, en aidant à coaguler le sang, en réglant la sécrétion des hormones et beaucoup plus encore. Il s'agit véritablement du garant de notre bonne santé.

Il neutralise et détruit les substances toxiques (comme les drogues ou l'alcool), c'est pour cela qu'en petite quantité, les produits toxiques ne nous font aucun effet, mais lorsque nous augmentons les doses, nous menons la vie dure à notre foie, et nous l'affaiblissons.

Malgré que ce dernier soit un organe très robuste, une sollicitation toxique continue peut déclencher des maladies très graves comme la cirrhose, un état

qui résulte de lésions au foie ou d'une cicatrisation permanente du foie, celui-ci ne fonctionne plus correctement, étant trop souvent mis à mal, il ne parvient plus à remplir ses fonctions, cette maladie au stade sévère mène jusqu'au décès.

Action, réaction, appréciation, adaptation.

Désormais, après la petite partie théorie, nous allons continuer avec un véritable cas pratique !

Que se passe-t-il dans votre corps après n'avoir pas su refuser le onzième verre de Punch Martiniquais lors d'une soirée en bord de plage ?

Le Dr Rodolphe Sobesky nous l'explique...

Il nous dit tout d'abord que les personnes ayant une consommation excessive d'alcool endommagent plusieurs systèmes au sein de leur organisme. Parmi les complications de l'abus d'alcool, les maladies du foie sont les plus fréquentes, car le foie est le principal organe assurant la transformation de l'éthanol contenu dans les boissons alcoolisées.

Le foie traite environ 90 % de l'alcool qui circule dans le sang, mais il ne peut l'éliminer que dans une certaine mesure. De plus, le travail de décomposition que réalise le foie engendre la libération de substances toxiques pour ce dernier. C'est pourquoi une consommation excessive d'alcool peut entraîner des troubles hépatiques et finir par abîmer le foie.

Quand la quantité d'alcool dans le sang est trop importante pour que le foie puisse le métaboliser, la fonction hépatique peut être interrompue, ce qui entraîne un déséquilibre chimique, le foie ne parvenant pas à éradiquer toutes les toxines présentes dans l'alcool, elles s'en vont atteindre les autres fonctions du corps, le cerveau, les muscles, l'estomac... Ce qui entraîne les

symptômes que nous connaissons, maux de tête, troubles divers, etc. Nous appelons ça des lésions hépatites.

En quelque sorte, lorsque nous buvons trop d'alcool, le foie est endommagé, comme si nous venions lui faire une légère entaille en fonction de la quantité ingérée. Plus nous lui ferons d'entailles sans le régénérer, plus le foie va s'affaiblir pour finir par développer une cirrhose, une cicatrisation permanente altérant grandement les fonctions du foie...

Alors, si nous revenons à nos moutons en synthétisant, lorsque nous buvons trop d'alcool, le foie subit une «attaque».

Plus l'attaque est violente, plus le foie va laisser passer des ennemies (toxines) à travers votre système, ce qui va altérer vos fonctions et votre discernement.

Même si le foie est robuste, en fonction de la quantité absorbée, votre foie va mettre un certain temps à s'en remettre et à retrouver sa pleine capacité.

Cependant, cela ne marche pas comme un bouton on/off. Le foie peut mettre plusieurs heures voire jours à s'en remettre et les symptômes disparaîtront au fil du temps.

C'est à cet instant que très souvent nous vient la phrase en tête « je ne boirais plus jamais »...

Votre foie se réadapte tranquillement, en vous priant de le laisser tranquille !

Bien entendue, comme tout bon vivant, je ne vous recommande pas ici d'arrêter complètement l'alcool. Mais comme dit l'adage : avec modération.

Ce chapitre vise à vous faire comprendre le mal que fait l'alcool en trop grande quantité à votre organisme.

Mais cela soulève une autre question, si une substance est autant nocive pour le foie, existe-t-il une substance particulièrement bénéfique pour ce dernier ?

Sauve qui peut !

Ici nous allons partir à la découverte des aliments que notre foie aime particulièrement, et surtout faire la distinction entre régime ou cure et mode de vie.

Mais pour commencer en répondant à cette vilaine bête qu'est l'alcool pour notre foie, voici un fluide particulièrement bon pour notre foie, surtout après une dure bataille !

Star de nos ruisseaux, véritable fée des cascades et de notre bonne santé, élixir précieux d'une longue vie, j'ai nommé, la très goûteuse : **Eau.**



À l'instar des reins, le foie est un « filtre » du corps humain, lorsque ce filtre se trouve trop stimulé par des fluides et des produits nocifs (alcool, drogue, mauvaises graisses...), la circulation de ce dernier s'en trouve moins efficace.

Boire beaucoup d'eau, a non seulement les bienfaits de vous réhydrater, mais aussi de faire circuler un fluide « pur » dans votre organisme afin de favoriser la régénération des cellules.

Les plantes, véritable cadeau de notre très chère nature comme l'eau d'ailleurs. Saviez-vous que des plantes sont particulièrement recommandées pour la santé de nos organes et plus particulièrement notre foie ?

Voyons ensemble un petit top trois des plantes reconnues par la médecine comme excellente pour la santé du foie.

1 – le Chardon-Marie



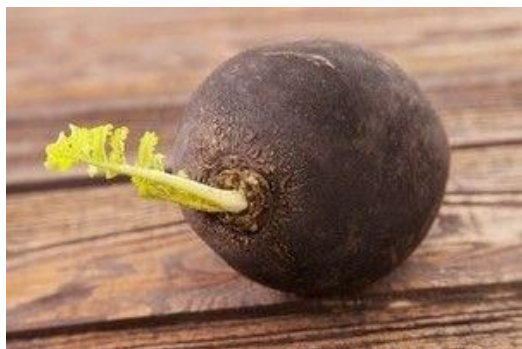
Le chardon-Marie, qui tient son nom de la vierge Marie. L'histoire raconte qu'en nourrissant son fils Jésus lors d'un voyage entre l'Égypte et la Palestine, Marie avait fait tomber quelques gouttes de son lait maternel sur un buisson de chardons. C'est de ces gouttes que proviendraient les nervures blanches des feuilles de la plante.

Dans son fruit, le chardon-Marie contient la silymarine, son principe actif, reconnu pour ses effets protecteurs sur le foie. Elle favorise son métabolisme cellulaire tout en le prévenant et en le protégeant des dommages causés par les toxines naturelles ou synthétiques.

La Commission E1 et l'OMS reconnaissent l'usage de la silymarine pour traiter les intoxications hépatiques (usage d'extrait normalisé à 70% ou 80% de silymarine) et son efficacité contre les maladies du foie comme l'hépatite ou la

cirrhose, en complément d'un traitement médical classique. En usage quotidien, elle freine le développement de la cirrhose. On préconise la prise d'extrait normalisé du chardon-Marie (70% à 80% de silymarine) à raison de 140 mg à 210 mg, 3 fois par jour.

2 – Le Radis Noir



Le radis noir possède des vertus reconnues notamment pour les personnes sujettes à des troubles digestifs ou hépatiques.

Pour nettoyer le foie, on utilise généralement le jus du radis noir ou sa poudre en gélule.

La commission E1 a approuvé ses vertus, car le radis noir stimule l'action de la bile dans son combat contre les déchets grâce à ses propriétés cholérétiques (= favorise la sécrétion de la bile) et cholagogues (= facilite l'évacuation de la bile vers l'intestin).

Pour permettre au foie de se refaire une santé et de reprendre son fonctionnement normal, la consommation de cette plante est préconisée après les périodes de Fêtes : moments où le mode d'alimentation a tendance à changer et où la consommation de glucides, de lipides et d'alcool est plus importante.

Le radis noir est contre-indiqué en cas d'obstruction des voies biliaires. Pour les personnes qui sont plus sensibles au jus de radis noir (aigreurs d'estomac, brûlures d'estomac), il vaut mieux se tourner vers un autre traitement naturel ou alors l'accompagner d'huile végétale.

En usage interne, il est recommandé de prendre une cuillère à soupe de jus de radis noir de 2 à 6 fois par jour. Sur une journée, il ne faut pas dépasser les

100ml de jus de radis noir.

3 – L'artichaut

En cuisine, les feuilles du bouton floral de l'artichaut font l'unanimité. En santé, il faut plutôt s'intéresser aux feuilles de la tige de cette plante. Depuis l'antiquité, l'artichaut est reconnu pour ses propriétés favorables à la digestion et à la stimulation de la sécrétion biliaire.



Les recherches menées sur cette plante au début du XXème siècle ont abouti à l'isolation d'un certain composé, la cynarine qui a la particularité d'avoir une action cholérétique (= favorise la sécrétion de la bile). La cynarine s'avère efficace quand le foie est paresseux, ce qui rend la digestion des graisses encore plus difficile. Synthétisée, cette substance a été utilisée jusqu'à la fin du XXème siècle pour stimuler le foie.

En favorisant la sécrétion biliaire, l'artichaut facilite la digestion et prévient ou traite les troubles digestifs. La bile agit sur le péristaltisme intestinal (= mouvements intestinaux qui entraîne la défécation).

D'après deux études établies sur le long terme, il en résulte une probable efficacité de l'artichaut pour traiter les troubles dyspeptiques (= troubles digestifs fonctionnels)^{1,2}. L'usage des feuilles d'artichaut est reconnu par la commission E3 à des fins de traitement de la dyspepsie et pour soulager les troubles digestifs (= crampes intestinales, perte d'appétit, etc.). Enfin, la feuille d'artichaut diminuerait le taux de cholestérol, un bénéfice supplémentaire non négligeable.

On préconise de prendre 2g de feuilles séchées 3 fois par jour pour traiter les troubles dyspeptiques (Troubles digestifs).

Info ou In(dé)tox ?

Mais alors, une question nous brûle les lèvres désormais...

La détoxification existe-t-elle vraiment ? Un jus de radis noir après une soirée trop arrosée et le tour est joué ?

Quelques jours à boire des tisanes de pissenlit « spéciale drainage » après les fêtes de Noël suffisent à retrouver notre équilibre ?

La question est un peu plus complexe que ça, nous allons donc nous pencher dessus afin de savoir si des programmes de détoxification existent bel et bien ou si à l'instar de beaucoup de mode, il s'agit seulement de nous faire encore dépenser de l'argent pour peu de résultats...

Il y a juste à regarder les annonces publicitaires peu avant la période estivale pour voir fleurir une multitude de programmes censés nous « détoxifier » pour comprendre l'intérêt de tout cela...

Le principe : favoriser l'élimination des toxines en activant les différents organes impliqués dans cette tâche grâce à une alimentation pauvre en graisses et en sucres, faisant la part belle aux jus, infusions, et autres bouillons...

Dans leur version modérée et sur une période courte, ces méthodes, sans avoir fait totalement la preuve de leur efficacité, ne sont a priori pas nocives. Mais certaines vont beaucoup trop loin. Des sites spécialisés proposent des régimes très restrictifs focalisés sur quelques aliments consommés tels quels ou en breuvages (chou, citron, ananas) quand ils ne proposent pas des stages de jeûnes dits thérapeutiques, aussi coûteux que dangereux.

À ce propos, Jean-Michel Lecerf, directeur du service Nutrition de l'Institut Pasteur dispose d'un avis assez tranché sur la question lorsqu'on aborde la mode de la « détoxification » :

« Les cures détox reposent bien souvent sur un imbroglio de croyances ésotériques qui mélangent spiritualisme et nutrition, soutenir l'idée que l'alimentation nous intoxique par l'accumulation de toxines qui « encrassent » nos cellules peut encourager l'orthorexie, un trouble alimentaire grave qui correspond à l'obsession du manger sain . »

L'idée de purifier son corps par l'alimentation est donc une hérésie nutritionnelle, mais pas commerciale, comme le souligne le Pr Simon Brookes :



"Plus les boissons et potions estampillées "détox" sont chères et mauvaises au goût, plus les gens sont susceptibles de penser qu'elles fonctionnent. Elles agissent donc avec plus ou moins de succès sur notre conscience, mais pas sur notre organisme."

Les spécialistes de la santé s'accordent à dire que les programmes détoxifiant ont tout d'illusoire, pour comprendre cela, il faut se pencher sur les « toxines », qu'est-ce que signifie ce terme ?

Les aliments ou les liquides que nous ingérons déposent-ils vraiment des déchets toxiques dans notre organisme, au point de devoir l'aider à s'en débarrasser ?

On appelle toxine toute substance qui peut se révéler toxique pour l'organisme. Les toxines peuvent être pathogènes pour un type d'organisme ou pour plusieurs. Les toxines produites par les bactéries sont des biotoxines, celles produites par les champignons sont des mycotoxines. Les toxines les plus couramment rencontrées par l'Homme sont celles de la diphtérie, du tétanos, du botulisme et de la dysenterie. Les sucs gastro-intestinaux permettent de détruire les toxines présentes dans l'organisme.

Il semblerait que « toxine » soit aujourd'hui un gigantesque « fourre-tout » pour appeler tout ce qui est étranger au corps et surtout pour nous faire croire que nous en sommes infestés...

Cependant, le Professeur David Bender, nous certifie que l'organisme peut éliminer les toxines tout seul. Le corps humain possède ses propres processus pour se débarrasser des composés toxiques au jour le jour. Ainsi, la peau participe à l'excrétion de certains déchets, comme l'acide lactique, par le biais de la transpiration, tandis que les poumons rejettent le CO₂. De même, les reins filtrent chaque jour environ 180 litres de sang, produisant en moyenne 1,5 litre d'urine. C'est le foie qui fournit le travail le plus important. Il produit des enzymes qui catalysent la neutralisation des toxines (ammoniacale, déchets issus des cellules sanguines altérées...) avant leur élimination par les reins. Ce processus est appelé clairance hépatique.

Alors lorsque nous nous heurtons à autant de discours qui diffèrent, il convient d'aiguiser sa conscience et d'y aller en toute logique.

L'effet des plantes est prouvé par les professionnels phytothérapeutes, cela est un fait. Cependant, il est utilisé à mauvais escient par les sociétés de produits d'amaigrissements et autres compagnies visant le profit bien avant le bien-être réel que peuvent apporter leurs produits.

Si j'ai bien compris, l'alliée principale de notre foie et de notre bien-être c'est l'eau, donc je n'ai qu'à boire uniquement de l'eau et c'est bon ?

C'est pour ça que le **jeûne** fait autant parler actuellement ?

Pas si vite ! La salade de cailloux, ce n'est pas pour tout de suite rassurez-vous !

Tout d'abord le jeûne est un sujet qui requiert une approche bien plus profonde que l'on peut penser, il fera sans doute d'ailleurs l'objet d'un rapport spécial, uniquement dédié à sa pratique.

Qu'est-ce que le jeûne ?

Le jeûne est sans doute l'une des plus anciennes approches d'autoguérison. Même dans la nature, les animaux cessent instinctivement de manger quand ils sont malades ou blessés. Le jeûne complet consiste à s'abstenir de tout aliment (solide et liquide), à l'exception de l'eau, pendant une période plus ou moins longue dans le but de reposer, détoxiquer et régénérer l'organisme. Selon ses tenants, le jeûne contribuerait au maintien d'une bonne santé, au même titre qu'une saine alimentation, l'exercice physique et l'équilibre émotif.

Il faut savoir que personne ne pratique vraiment le jeûne au sens propre du terme, comme l'entend certaines religions, nous parlons surtout ici de jeûne intermittent.

Par exemple, ne rien avaler mise à part de l'eau durant 8 heures consécutives, sans compter les heures de sommeil.

Ou encore, un jour par semaine au complet.

Alors la question que nous nous posons désormais, est la suivante :

Existe-t-il vraiment un lien scientifique entre le jeûne et la détoxification du foie ?

Le docteur Christian Mottet nous explique qu'un jeûne aide à régénérer l'organisme par le fait qu'il est purgé de tous résidus en provenance de notre consommation alimentaire quotidienne.

Le jeûne aide bien évidemment donc à régénérer le foie, par le fait que nous ne lui donnons aucun aliment néfaste durant une période indiquée et que nous ajoutons à cela de l'eau en grande quantité. De plus, le jeûne va être conseillé souvent après de gros écarts, excès ou des inflammations des organes digestifs à répétition.

Le fait de jeûner apporte donc ce repos nécessaire à calmer les inflammations et à rétablir l'ordre au sein de notre système, comme en appuyant sur un bouton imaginaire « reset ».

De plus, ils ajoutent que voir régulièrement un jour sans nourriture réduit votre risque de maladie cardiaque et de diabète. Leurs études montrent que le jeûne libère une poussée significative de l'hormone de croissance humaine, qui est associée à l'accélération du métabolisme et à la combustion des graisses.

L'élimination des graisses est connue pour réduire le risque de maladie cardiaque et de diabète. Les médecins commencent même à considérer le jeûne comme un traitement alternatif ou complémentaire.

Le jeûne n'est donc pas une obligation, mais le pratiquer à des fins de mises au repos après un excès peut être très bénéfique.

Conclusion, action !

L'alimentation et le foie sont reliés de bien des façons. Certaines de ces façons sont bien comprises, d'autres ne le sont pas. Mais oyez certain/e d'une chose : votre **foie joue un rôle clé** dans la conversion des aliments en produits chimiques essentiels à la vie. Le foie remplit plusieurs tâches métaboliques importantes dans le traitement des éléments nutritifs.

Les glucides (sucres), absorbés à travers la paroi intestinale, sont transportés par les vaisseaux sanguins vers le foie et sont ensuite convertis en glycogène et conservés. Entre les repas, le foie décompose ce glycogène conservé, libérant ainsi le sucre dans le sang pour donner rapidement de l'énergie afin de prévenir une baisse du taux de glycémie (hypoglycémie). Ceci nous permet de conserver un niveau d'énergie uniforme tout au long de la journée. Sans cet équilibre, nous aurions besoin de manger constamment pour conserver notre énergie.

Aujourd'hui la logique tend à penser qu'il n'existe pas vraiment de régime ou de diète « spéciales » pour la santé du foie. La conclusion est la même pour toutes les réponses physiologiques que nous tentons de lier à l'alimentation.

À partir de cette conclusion, voici ce que nous pouvons en retirer.

Certes, il existe des aliments qui favorisent la santé de votre foie, mais surtout **votre santé générale**.

De plus, il en est de même pour les actions du quotidien comme l'activité

sportive, ou le fait de consommer des produits « nocifs » avec modération.

Alors concernant les questions sur l'efficacité de la « détoxification », voilà ce que nous pouvons répondre.

Que cela soit : diète de détoxification, régime perte de poids, cure de regain d'énergie, tout cela n'est pas la bonne manière d'approcher la nutrition et votre santé.

Ce que réfutent les spécialistes, c'est les pseudo-spécialistes qui surfent sur votre culpabilité.

Un repas de fête ? Vite, ne laissez pas vos toxines vous gâcher la vie !

Une soirée trop alcoolisée ? Vite, reprenez le dessus, l'été approche, détoxifiez votre corps !

Avoir un corps sain et être en excellente santé n'est pas une question de régime, de cure ou de diète. **C'est un véritable mode de vie.**

Alors, oui il existe des plantes excellentes pour votre foie et votre santé, mais si vous ne les utilisez qu'après les fêtes de Noël ou qu'après l'anniversaire de votre meilleur ami, cela n'a aucun intérêt. Intégrez de véritables routines afin de garder vos organes en santé toute l'année. **Voilà la clé.**

- Préférez des fruits et légumes, idéalement de saison, à chaque repas, ajoutez des plantes aux vertus médicinales approuvées scientifiquement, buvez de l'eau tout au long de la journée avec des tisanes et des infusions.
- Faites une activité sportive qui favorise la santé de votre cœur et favorise réellement l'évacuation des déchets par la transpiration.

- Privilégiez des repas digestes, les excès sont bons pour le moral, mais pas pour votre santé alors n'oubliez jamais votre meilleur ami « modération ».

Maintenant c'est à vous !

Prenez votre santé à cœur, car votre richesse est là ! Action !

Ressources

« Société canadienne du cancer » - Études du Foie - 2013

« Fondation Canadienne du Foie » - Santé du Foie et Fonctionnement Anatomique - 2012

« Centre-Hepato-Billiaire Paul Brousse » - Alcool et Foie - Dr Rodolphe Sobesky - 2014

« <http://www.chuv.ch/gastro-hepato/> » - Les effets bénéfiques du Jeûne - Pr. Christian Mottet Pr. Sophie Sierro 2011

« Phytothérapie : La santé par les plante » - Collectif – Editions Vidal – 2007

« Évaluation des risques liés aux pratiques alimentaires d’amaigrissement » - rapport d’expertise collective, Anses, 2010. Disponible sur www.anses.fr.

« Detox diets don’t work, expert says, Pr Simon Brookes » - Flinders News - Décembre 2012, consultable sur www.blogs.flinders.edu.au

« The Detox Delusion, In The Biologist », Pr. David Bender, Society of Biology, décembre 2011.