

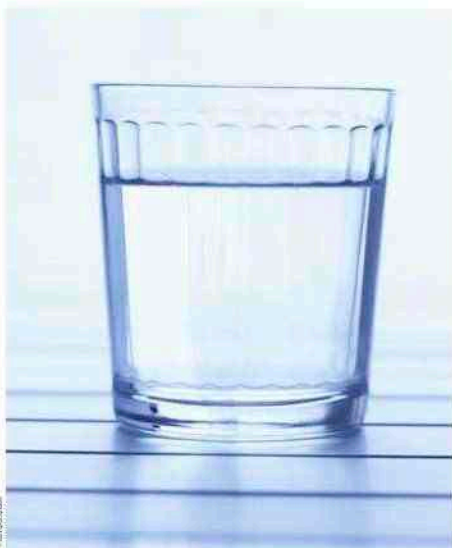
## Mais quel est le bon dosage ?

Il n'existe pas de bon dosage pour la consommation d'alcool. A petite dose, il est toxique et à fortiori si les fonctions de l'intestin grêle et du foie sont déficientes. Si l'intestin se manifeste par des signes tels que la douleur, les spasmes... le foie reste silencieux car il ne dispose pas de fibres nerveuses sensibles. C'est un véritable piège, car il arrive que l'on découvre une maladie au hasard d'un examen.

D'une manière générale pour un être sain, un verre d'alcool par repas est suffisant sachant que le sucre qu'il contient lorsqu'il est consommé au dîner se transforme la nuit en graisse. Mon conseil est de consommer de l'alcool que très occasionnellement, mais de toute façon, ceux qui ne le tolèrent pas, s'en aperçoivent très vite.

## Testez la qualité de votre foie

Dans votre organisme, il y a une pompe : le coeur, des tuyaux : les artères, et des filtres : le foie et les reins. Voici un test naturel et facile à réaliser. Il consiste à boire le matin à jeun, après avoir éliminé les urines de la nuit, un demi-litre d'eau, puis à mesurer avec un verre gradué toutes les demi-heures pendant deux heures le volume d'urine que vous éliminez. Vous relèverez ensuite les quatre mesures obtenues. Le volume le plus important est à retenir. S'il est supérieur à 300 ml, votre



PHOTOS.COM

fonction hépatique est normale. En dessous de 200 ml, il existe une faiblesse. En dessous de 100 ml, la faiblesse est importante.

## Quelques conseils simples pour protéger votre foie

Comme tous les filtres, votre foie a besoin d'être nettoyé régulièrement, or, il n'existe aucun médicament pour réaliser ce travail, bien au contraire, car tous les médicaments sont toxiques. Avant de passer dans le sang, l'alcool pris seul, traverse le tube digestif sans que l'action des enzymes puisse le modifier, puis il attaque les muqueuses intestinales.

## Protégez votre barrière intestinale

### • Ne pas boire d'alcool à jeun

Dès lors où l'alcool est mélangé dans l'estomac avec le bol alimentaire, la muqueuse intestinale est moins agressée et le passage de l'alcool dans le sang est ralenti. Avaler une cuillère à soupe d'huile d'olive dans un demi-verre de jus de pomme avant chaque repas trop alcoolisé protège votre muqueuse intestinale et limite le passage de l'alcool dans le foie. L'intestin grêle assure mieux son rôle de pré-filtre. Il limite le passage d'autres toxiques et assure une meilleure régulation du passage de l'alcool, ce qui économise le travail de filtration du foie.

### • La graisse : une protection naturelle

Les cellules sont naturellement protégées par une membrane grasseuse. Les Omega 3 et 6 font partie de ces graisses.

## Détoxifier régulièrement votre foie

Votre organisme subit des variations alimentaires pas toujours équilibrées, subit le stress et des émotions. Il faut donc nettoyer son principal filtre qui est le foie.

### • La monodiète

Certaines pratiques ancestrales consistaient à réaliser des diètes hebdomadaires. En fait, la diète met au repos tout le système digestif pendant 24 heures. Les muqueuses digestives se régénèrent et le filtre hépatique retrouve

## Bon à savoir

Sur simple demande à partir de l'onglet « contact » du site [www.europromosteo.com](http://www.europromosteo.com), vous recevrez gratuitement les conseils et les recommandations apportées par les ostéopathes EUROSTEO.

Des conseils d'hygiène alimentaire, le moyen de conserver toute l'année une bonne fonction du foie et des intestins, comment les protéger lors d'un excès ou d'un aléa de la vie qu'il soit d'ordre traumatique ou émotionnel, tout ces précieuses informations dans un seul document

Vous pourrez ainsi comprendre comment s'installe la maladie et comment la prévenir grâce à l'ostéopathie. Le déroulé et le mode d'action des soins d'ostéopathie vous est expliqué simplement afin que vous puissiez consulter en toute confiance.

Vous comprendrez pourquoi une manipulation articulaire ne peut venir à bout d'une douleur chronique.

une nouvelle énergie. Ce regain d'énergie est alors utilisé pour brûler les « poisons » circulants comme un véritable système d'auto-nettoyage. La monodiète consiste à ne consommer qu'une catégorie d'aliment le temps de trois repas. Par exemple : de la compote de pomme ou des fruits de saison ou du potage de légume ou du riz. Pour une première désintoxication, vous pouvez pratiquer une monodiète hebdomadaire pendant trois semaines, puis passer à une diète tous les quinze jours le mois suivant et garder un rythme d'une diète mensuelle en entretien.

En conclusion, loin de vous inciter à consommer de l'alcool, il n'est pas non plus question de vous retirer ce breuvage, mais simplement de vous inviter à prendre soin de votre corps et lui donnant les moyens d'en user avec modération. ■

**Jean-Pierre MARGUARITTE**

Ostéopathe DO

DU Micronutritionniste

[jpmargaritte@gmail.com](mailto:jpmargaritte@gmail.com)