

TRAITÉ DE MÉDECINE NATURELLE

le

FOIE



ce méconnu

COLLECTION
LA SANTÉ "DANS MA POCHE"

ÉDITIONS
"VIVRE EN HARMONIE"



RAYMOND
DEXTREIT

RAYMOND DEXTREIT

LE FOIE,
ce méconnu

**LES TROUBLES
DUS A SON DÉRÈGLEMENT
COMMENT LES RECONNAITRE
ET Y REMÉDIER PAR LE RECOURS
AUX FACTEURS CURATIFS NATURELS**

180^e MILLE

Editions de la Revue « Vivre en Harmonie »
5, Rue Emile-Level — 75017 PARIS

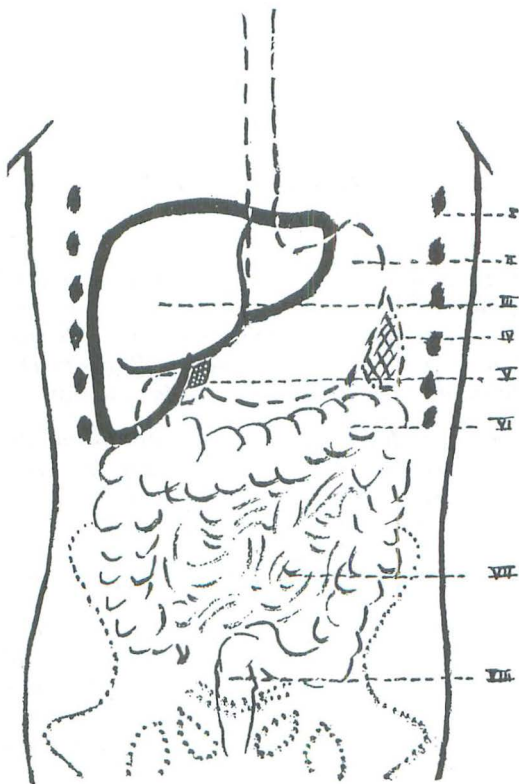
ISBN : 2-7155 - 0028-9

AVERTISSEMENT

Les évocations d'un possible dérèglement du foie sont pourtant fréquentes : « C'est mon foie qui ne va pas », « je viens de faire une crise de foie », « il devrait bien soigner son foie » ; elles sont encore loin de donner le tableau exact de la situation réelle.

Le nombre des troubles ou lésions découlant de perturbations dans le système hépatique est tel qu'il serait peut-être plus simple de dresser la liste des maux ne permettant aucun rapprochement...

Bien des lecteurs seront étonnés de ce qui est avancé. Qu'ils soient bien persuadés qu'ils ne vont pas se trouver devant des élucubrations plus ou moins fantaisistes ou une théorie plus ou moins originale, plus ou moins séduisante, mais uniquement devant des considérations, remarques et conseils inspirés par des années d'expériences et d'observations.



I. Côtes. — II. Estomac. — III. Foie. —
 IV. Rate. — V. Vésicule biliaire. — VI. Gros
 intestin. — VII. Intestin grêle. — VIII. Rectum.

LE FOIE

INTRODUCTION

Ce n'est pas toujours sans réticence ou surprise qu'un malade apprend que le départ des troubles qu'il ressent ou enregistre, se situe au niveau du foie, alors qu'aucune douleur n'affecte la région hépatique. Sauf en cas de lithiase biliaire ou, naturellement, d'abcès ou autre manifestation de ce genre, le foie est rarement le siège de douleurs. L'inflammation de la vésicule biliaire peut se traduire par une sensation douloureuse à la palpation, mais l'apparition des coliques hépatiques ou autre manifestation douloureuse en dessous du rebord costal droit traduit généralement une migration des calculs biliaires ou la présence de boue dans les conduits.

Bien d'autres symptômes sont révélateurs d'un désordre de la fonction hépatique. On en trouvera l'énumération et la justification des démarches, après que l'on aura donné des précisions sur l'organe lui-même avec quelques données d'anatomie et de physiologie.

L'ORGANE

Occupant tout l'hypocondre droit et une partie de l'épigastre, le foie, dont le lobe gauche atteint l'hypocondre gauche, se trouve au-dessous du diaphragme, au-dessus de l'estomac et des intestins. Divers ligaments le maintiennent en place, de même que le diaphragme dont il subit les effets du déplacement.

Le tissu du foie se compose d'un nombre considérable de petits granules du volume d'un grain de millet ; ce sont les lobules hépatiques dont chacun est un petit foie en miniature, avec ramifications de la veine porte, de l'artère hépatique, des canaux biliaires. Ces lobules sont composés de cellules variant fréquemment, selon que le sujet est à jeun ou en période de digestion.

La réunion des canaux interlobulaires forme les conduits biliaires qui, à leur tour, se réunissent et donnent naissance au canal hépatique, qui reçoit le canal cystique venant de la vésicule biliaire. Le canal cholédoque, formé des canaux hépatique et

cystique, vient aboucher, ainsi que le fait également le canal pancréatique, dans une chambre (ampoule de Vater) ouverte sur la portion de l'intestin grêle formant le duodénum. C'est dans l'ampoule de Vater que s'opère la fusion des sécrétions biliaire et pancréatique, avant de se déverser dans le duodénum.

Venant du gros intestin, où ils ont été captés par une multitude de petites bouches (les villosités intestinales), le sang et le bol alimentaire, transformé en chyle, rejoignent le foie par la veine porte qui le rallie grâce aux milliers de ramifications formées par des veines radiées se terminant en capillaires, ce qui constitue une exception pour une veine.

Après avoir été transformés et épurés, sang et chyle sont collectés par les veines hépatiques, qui les acheminent vers la veine cave inférieure et l'oreillette droite du cœur. Au passage du sang dans le foie, sont captés les matériaux permettant de répondre aux différents besoins et, notamment, d'élaborer la bile dont le rôle sera exposé plus loin.

Appliquée contre la face interne du foie et maintenue par le péritoine, la vésicule biliaire se trouve, à peu près, sous la dernière côte droite. En enfonceant un doigt sous cette côte, on repère très bien la vésicule, si elle est douloureuse au toucher. C'est un organe complémentaire très impor-

tant qui transforme une partie de la bile et en régularise l'écoulement. La bile normale résulte d'ailleurs de la combinaison des sécrétions arrivant dans le canal cholédoque par le canal hépatique relié directement au foie, et par le canal cystique venant de la vésicule. La vésicule contribue à la fonction de détoxication, ébauchée par le foie lui-même. L'ablation de la vésicule biliaire rend plus délicates les digestions, conduit à l'appauvrissement du sang et fragilise l'organisme, qui se défend moins bien.

LA BILE

C'est une substance complexe dont les possibilités sont multiples. La bile neutralise, par exemple, l'acidité du chyme (bol alimentaire venant de l'estomac) afin de créer le milieu basique favorable à l'action de la lipase pancréatique sur les corps gras. Non seulement l'absorption des graisses, mais celle de la vitamine K est favorisée par la bile qui se déverse dans l'intestin, au même niveau que la sécrétion pancréatique, dans l'ampoule de Vater. C'est encore la bile qui contribue à l'élimination de certains corps toxiques et des déchets hémoglobiniques (transformés en pigments biliaires).

La bile est composée de sels biliaires (sels de l'acide cholique), de cholestérol et de bilirubine, pigment qui donne sa couleur à la bile et colore les selles. A la désagrégation de l'hémoglobine des globules rouges, le fer est séparé et emmagasiné par le foie ; d'autres corps (protéines, pigments, etc.) sont également dissociés, et le corps subsistant est à la base de la bilirubine.

On trouve des liens de parenté entre le cholestérol, les sels biliaires et certaines hormones des glandes sexuelles et surrénales. Après élaboration par le foie, ces corps y reviennent sitôt le passage de la paroi intestinale.

Une fois utilisée, la bile n'est pas intégralement éliminée, avec les matières fécales ; une partie est récupérée à son passage dans l'intestin et dirigée vers le foie où elle sera renouvelée et mêlée aux nouvelles sécrétions.

D'autres substances de désassimilation peuvent être utilisées pour l'élaboration de la bile. Une défaillance du foie aura, là encore, les plus graves répercussions sur la composition de la bile et, partant, du sang.

LES FONCTIONS

Aussi lourd que le cerveau de l'homme, dont le poids moyen est de 1 k 500, le foie peut atteindre 2 kilos avec le sang qu'il renferme habituellement dans l'organisme vivant. C'est la plus grosse des glandes et il assure de nombreuses fonctions.

Organe de la digestion, il participe à cette fonction, comme le font l'estomac, les glandes salivaires et gastriques, le pancréas, le duodénum, etc. Certaines de ses sécrétions se déversent dans le tube digestif, d'autres directement dans le sang. C'est non seulement un filtre placé entre l'intestin et le cœur, mais un organe biliaire et une glande endocrine jouant, à ce titre, un rôle des plus importants sur le maintien ou le rétablissement de l'équilibre général. La fonction hépatique est capitale dans la formation du sang, la transformation des protides et des graisses, la fixation des matériaux d'entretien ou de construction, la neutralisation de certains poisons, la production de plusieurs enzymes, l'accomplissement des fonctions de régulation.

Non seulement le foie contribue à la répartition des matériaux, mais c'est également lui qui en assure la transformation biologique préalable, l'humanisation indispensable à leur utilisation. Hors ce processus, les meilleurs aliments pourraient se comporter en poisons pour l'organisme.

Le foie élabore aussi des substances de protection dont l'absence ou l'insuffisance peut favoriser l'apparition ou la permanence des infections.

FONCTION DIGESTIVE

Par vingt-quatre heures, le foie sécrète de 500 à 1.000 cc de bile dont le rôle est primordial pour la digestion et l'utilisation des graisses, grâce à certains sels biliaires (notamment glycocholate et taurocholate de sodium). Emulsionnant, puis accompagnant les graisses, après transformation en acides gras et glycérine, ces sels permettent l'action des enzymes et de la lipase pancréatique.

Les substances nutritives ne sont définitivement « humanisées » et métabolisées qu'après intervention des sécrétions hépatiques. Sans cette culminante transformation, nous serions intoxiqués par presque tous les aliments. La toxicité d'un remède chimique

peut être atténuée s'il emprunte la voie buccale, ou même la voie rectale, de préférence à l'introduction directe dans le sang. Seulement cela se termine bien vite par l'épuisement du foie et même par la destruction de ses cellules par le médicament. C'est encore le foie qui doit transformer, puis fixer ou éliminer les poisons, tels les ptomaines des tissus animaux, la nicotine du tabac, la caféine du café, la théine du thé, la théobromine du cacao, etc., ainsi que tous les déchets ou toxines charriés par le sang.

Avec la bile se termine la digestion et l'assimilation des graisses commencée par le suc pancréatique. Les graisses ne peuvent être utilisées qu'après avoir été émulsionnées par la bile. C'est encore au niveau du foie que sont filtrés et transformés, avant utilisation ou stockage, les albumines, sucres, vitamines, etc. Les glucides non utilisés immédiatement sont transformés en graisses et emmagasinés. Les poisons provenant du milieu interne ou de l'extérieur sont neutralisés, la cholestérine transformée en acide cholatique, le fer fixé, le soufre oxydé.

C'est encore grâce au foie et à ses sécrétions que l'acide urique peut être évacué dans l'urine, après transformation en urée, de même que les sels ammoniacaux et les acides aminés excédentaires, risquant de devenir dangereux pour l'organisme

qu'ils sensibiliseraient à toute excitation, d'origine protéinique ou autre, s'ils n'étaient pas ainsi transformés et éliminés. Des déficiences dans ces fonctions conduisent à l'intoxication et à l'hypersensibilisation, se traduisant aussi bien par des crises de rhumatisme que par des poussées d'asthme ou d'urticaire. Dès qu'une substance toxique est absorbée, le foie l'intercepte, la neutralise et la rejette, avec la bile, dans l'intestin. Chaque dose, même minime, provoque toujours un surmenage ou même une défaillance du foie. Un foie insuffisant ou encombré n'assure que très imparfaitement cette fonction de défense. Une partie des substances toxiques ingérées passe alors directement dans le sang et dégrade organes et centres nerveux.

UTILISATION DES PROTIDES

Les protéines (substances albuminoïdes, ou protides) sont indispensables pour la nutrition, encore faut-il qu'elles puissent être convenablement désintégrées, que les divers éléments en soient répartis, et éliminés les déchets provenant de la transformation.

Avec sa bile, le foie dégrade les albumines alimentaires et les transforme en substances plus diffusibles, destinées à devenir, dans les tissus et liquides organiques, l'albumine constitutive du corps humain. Ces albumines sont mises en réserve par le foie qui est alors en mesure de rétablir, très rapidement, l'équilibre normal, lors d'une hémorragie qui provoque une diminution du taux des protéines dans le sang.

Un foie déficient n'assure pas parfaitement la désintégration des albumines (fonction protéopexique) ; or, des albumines mal transformées peuvent donner naissance à des poisons qui passent dans le sang et déterminent des troubles humoraux.

FONCTION HÉMATOPOIÉTIQUE

S'il ne fabrique pas directement des globules sanguins, le foie joue un rôle capital dans le maintien de l'équilibre hématique par sa fonction antianémique. Régularisant la teneur du fer dans les globules sanguins et l'indice de coagulabilité du sang, il met entrave aussi bien à la tendance à l'hémophilie qu'à celle d'une excessive coagulation.

En cas de mobilisation des défenses, lors d'une crise curative ou d'une quelconque agression, le foie fournit les protéines nécessaires à la fabrication des globules blancs.

Le foie synthétise des protéines dont certaines, telles la fibrine et la prothrombine, sont indispensables à la coagulation du sang. D'autre part, les sels biliaires contribuant pour une bonne part à l'absorption des vitamines liposolubles, notamment de la vitamine K — d'autant plus précieuse qu'elle est assez rare — d'un ferment (la prothrombine), présent dans le sang et indispensable à sa coagulation, deux incidents peuvent se produire dans la diminution de la prothrombine : 1^o) en cas de déficit

en sels biliaires, les graisses et les vitamines liposolubles (dont la vitamine K) ne sont plus absorbées ; 2°) par suite de la non-fixation de la vitamine K (anti-hémorragique), la synthèse de la prothrombine (ferment permettant la coagulation du sang) ne peut être réalisée. Une sécrétion insuffisante en sels biliaires, un déséquilibre dans leur composition peuvent entraîner une hypothyroïdémie ; d'où tendance à l'hémophilie.

Après absorption d'une substance produite par la combinaison de deux facteurs : 1°) un facteur extrinsèque provenant des aliments ; 2°) un facteur intrinsèque constitué par des sécrétions gastriques, le sang déverse cette substance dans le foie qui l'emmagasine. Après transformation, cette substance devient donc un facteur hépatique, libéré par le foie en direction de la moelle des os où s'élaborent les globules rouges.

Un foie déjà engorgé peut se trouver dans l'impossibilité de stocker ces substances, tandis qu'un foie insuffisant est incapable de les transformer. La cirrhose met également entrave à l'accomplissement de ces fonctions essentielles. L'anémie résulte de toutes ces défaillances et anomalies.

En traitant l'anémie par le foie animal (ou ses extraits) on vise surtout à l'introduction du facteur hépatique, dit aussi EMF ou facteur de maturation

de l'érythrocyte (nom scientifique du globule rouge) que le foie est parfois impuissant à élaborer. Seulement, pour une quantité infime de l'hormone précitée, il faut ingérer ou injecter une énorme quantité de corps toxiques. Le foie étant un filtre, des toxines y stationnent inévitablement au moment où l'animal est sacrifié. Cette intoxication supplémentaire se justifie d'autant moins que l'on ne fait ainsi que combler tout à fait provisoirement une carence, sans apporter de remèdes à une anomalie qui ne disparaîtra qu'avec le rétablissement de fonctions normales.

On peut faire les mêmes réserves en ce qui concerne les transfusions de sang lorsqu'on en comprend le mécanisme. Lors de ces transfusions, les globules rouges sont arrêtés par certaines cellules hépatiques qui incorporent leur pigment ferrugineux aux autres cellules hépatiques chargées de la transformation de l'hémoglobine en pigments biliaires, pendant qu'une autre partie des globules rouges est utilisée à la fabrication de l'hormone dont il a été précédemment question. Pigments et hormone combinés donnent la substance dirigée vers la moelle osseuse pour l'inciter à produire des globules neufs.

C'est seulement par ce processus que l'introduction d'un sang étranger peut contribuer à l'élaboration du sang neuf, le sang transfusé étant immédiatement attaqué par les anticorps tapis dans le plasma du

récepteur. Il s'ensuit évidemment un conflit se traduisant d'abord par de la fièvre, ensuite par diverses manifestations (urticaire, asthme, etc.). La gravité de ces manifestations est le fait que, lors de la destruction des globules rouges étrangers, les substances qui découlent de leur transformation s'agglomèrent parfois dans les petits tubes rénaux et les oblitèrent. C'est la « crise hépatique de transfusion » qui peut être mortelle. Si la transfusion détermine la formation excédentaire de pigments biliaires, il en résulte la jaunisse ou ictère.

Parallèlement à cette fonction, qui assure la coagulabilité du sang, le foie en exerce une autre qui semble contraire, mais concourt en réalité à l'équilibre organique. En effet, sans l'intervention d'une sécrétion hépatique (héparine), le sang se coagulerait dans les vaisseaux (ce qui se produit, par exemple, avec la phlébite). C'est le foie qui entretient la fluidité permettant la circulation dans les vaisseaux les plus fins.

FONCTION HORMONALE

Indépendamment de la production de ses propres hormones, dont le rôle n'est encore que pressenti, le foie assure la transformation des hormones stéroïdes (surtout sexuelles) et régule la production de folliculine. Or, la folliculine en excès fait chuter la norme du calcium dans le sang, provoque des angoisses, de l'hypersensibilité. Son insuffisance est également un facteur de troubles.

Dans les cas d'hyperfolliculinie, on remarque très souvent d'autres dérèglements ayant leur origine dans une insuffisance ou une perturbation des fonctions hépatiques : constipation, urines foncées et rares, poussées hémorroïdaires.

Il importe donc que le foie soit placé dans les meilleures conditions pour l'accomplissement de ses fonctions dont le désordre peut être gros de conséquences.

FONCTION ENZYMATIQUE ET VITAMINIQUE

Abondamment pourvu de vaisseaux, le foie reçoit le sang venant des intestins par l'intermédiaire de la veine porte. Ce sang va s'enrichir d'enzymes, nécessaires à l'équilibre glycémique (répartition des sucres), à l'équilibre protéique (dégradation et utilisation des albumines), au métabolisme (assimilation et désassimilation) des corps gras et de certaines hormones.

Le foie élabore et emmagasine beaucoup d'enzymes et de vitamines, notamment la vitamine A ; laquelle vitamine est stockée par cet organe qui possède également la propriété de transformer en vitamine A le carotène ou « provitamine A ».

C'est encore le foie qui sécrète des harmozones (substances servant aux échanges nutritifs, au maintien du milieu intérieur et des formes du corps).

Lorsque l'on traite la syphilis par les sels de bismuth, ceux-ci exercent une incitation sur la cellule hépatique qui sécrète alors des diastases spéciales détruisant les tréponèmes.

FONCTIONS DE RÉGULATION

Au niveau du foie s'effectuent des opérations de transformation, de reconstruction et de fixation. Il faut ajouter les fonctions de régulation dont nous avons mentionné l'une d'elles : celle de la production des œstrogènes, dont la folliculine.

Nous avons également évoqué le rôle essentiel joué par le foie dans les différents métabolismes. C'est ainsi qu'il intervient dans le métabolisme des lipides, dans la régulation des hydrates de carbone, dans la synthèse des protides.

On peut encore préciser qu'il régularise la teneur du fer dans les globules sanguins, de même qu'il contribue à la régulation de la fonction thermique, afin d'assurer la permanence de la température interne. Quand certaines parties de l'organisme manifestent une tendance à la congestion, le foie intervient comme régulateur de la circulation et, se comportant en réservoir, assure la concentration du sang.

L'importance de ces fonctions de régulation n'apparaît pas seulement lorsqu'il s'agit des trans-

formations et opérations de synthèse, mais aussi dans l'élimination des surcroîts de substances nécessaires à l'organisme, tout en pouvant exercer une action nocive si elles dépassent un certain taux de concentration. C'est ainsi que le cholestérol est indispensable au fonctionnement normal des défenses de l'organisme, de même qu'à d'autres fonctions ; toutefois, l'accumulation de cette substance conduit à l'engraissement et est nettement nocive. Le foie doit donc répartir le cholestérol, selon les besoins, et en neutraliser le surplus. Il en est de même des corps dits « polypeptides », provenant de la désagrégation des protéines — comme les acides aminés — dont la présence dans le sang est une nécessité ; mais l'augmentation de leur taux de concentration devient un danger. Ces substances se conduisent alors comme des poisons.

La régulation du taux de polypeptides — comme celui du cholestérol — et l'élimination des excédents, sont assurés par le foie, s'il fonctionne normalement. Un trouble de fonction de cet organe amène alors un déséquilibre dans la répartition de ces substances — utiles d'un côté, nocives de l'autre — selon que le foie les utilise judicieusement ou non.

Lors de la suralimentation, le foie transforme en poisons (urée, etc.), destinés à être éliminés, les substances excédentaires. Si les fonctions de

neutralisation, de régulation et d'évacuation sont défailantes, cela conduit à l'intoxication de tout l'organisme et à des troubles sérieux, affectant certains organes essentiels. C'est ainsi que, de même l'arythmie peut être provoquée par certains corps chimiques toxiques, de même d'autres substances provenant de la désassimilation, et que le foie est parfois impuissant à neutraliser, peuvent causer les mêmes effets.

Le foie est encore mis à contribution pour l'équilibre homéothermique. Sa déficience permanente conduit à un abaissement de la température moyenne. De même, sa suractivité, sa congestion, peuvent contribuer à l'entretien d'une fièvre constante. L'hyperhépatique souffre beaucoup de la chaleur en été, alors que l'hypo supporte mal le froid et n'est pas bien à son aise l'hiver. La régulation des fonctions hépatiques permet de très bien supporter d'assez importantes variations de la température ambiante.

Quand une modification de la composition ou de la densité du sang survient par suite du désordre hépatique, on peut parfois observer l'apparition cyclique de petites taches, rouge vif, grosses comme la tête d'une épingle. Si l'on remarque le plus souvent ces taches sur les bras et la poitrine, leur naissance sur d'autre parties du corps n'est pas rare.

TROUBLES ET LÉSIONS

Avant d'étudier plus à fond les cas survenant le plus fréquemment, il est utile de dresser le tableau d'ensemble des troubles ou lésions, en nous en tenant à la terminologie classique :

A côté de chaque terme-étiquette, nous ajouterons une note succincte, quitte à revenir ensuite sur les cas où des explications complémentaires s'avèreraient nécessaires.

ICTÈRE (ou jaunisse). — La coloration jaune de la peau et des muqueuses indique une imprégnation des tissus par les pigments biliaires se trouvant en excès dans le sang. L'ictère peut revêtir la forme aiguë ou être passé à l'état chronique.

On identifie plusieurs sortes d'ictères, selon leur origine, les désordres qu'ils engendrent à leur tour ou les complications qui surviennent. C'est ainsi que le terme **ICTÈRE HÉMOLYTIQUE** indique que la destruction massive des globules rouges s'accompagne d'anémie et d'augmentation du volume de la rate.

L'ictère peut surgir consécutivement à l'obstruction des voies biliaires ; la bile ne s'écoule plus normalement dans l'intestin. C'est l'**ICTÈRE PAR RÉTENTION**.

L'ICTÈRE PAR HÉPATO-NÉPHRITE est lié à des lésions ou troubles conjoints du foie et des reins ; alors que l'ICTÈRE PLÉIOCHROMIQUE, signalé surtout par la coloration foncée des selles, indique une trop grande abondance de pigments épaississant la bile et mettant entrave à son écoulement.

L'ICTÈRE BILIPHÉIQUE, ou ICTÈRE VRAI, est plus courant. Le passage de la bile dans le sang entraîne la coloration de la peau et des muqueuses. Les urines sont également teintées par suite de l'élimination des pigments biliaires.

L'intolérance gastrique est très marquée, des nausées et des vomissements surviennent et le manque d'appétit est total, ce qui est d'ailleurs heureux car l'alimentation aurait un effet tout à fait défavorable. Le malade frissonne malgré la hausse de la température qui peut atteindre 39 ou 40°C. Si les urines sont foncées, par contre les selles sont décolorées, les pigments, éliminés en masse par les voies urinaires, font défaut aux intestins. Ces symptômes peuvent encore s'accompagner de maux de tête, de douleurs des articulations ou d'éruptions (urticaire).

Il n'est pas possible, et ce serait d'ailleurs sans tellement d'intérêt, de décrire toutes les formes de la CIRRHOSE, qui se caractérise surtout par une prolifération des cellules conjonctives, entraînant une augmentation du volume du foie.

L'HÉPATITE survient généralement par contamination lors d'une vaccination, d'une transfusion sanguine ou autre injection dans le sang. C'est une variante de l'ictère, et elle se soigne de même.

Bien que l'on reconnaisse plusieurs variétés d'HÉPATITE VIRALE, toutes relèvent du « Traitement en cas de crise » figurant plus loin.

Dans la CIRRHOSE ATROPHIQUE, la diminution de volume du foie accompagne la sclérose des tissus ; c'est le plus généralement la phase terminale de toutes les variétés de cirrhose.

Une des plus fréquentes est la CIRRHOSE ALCOOLIQUE ou CIRRHOSE DE LAENNEC qui s'accompagne toujours d'ascite (liquide dans l'abdomen). Le ventre est très volumineux alors que le corps devient très maigre. Les membres inférieurs sont enflés ; si l'on appuie avec le doigt, la dépression ainsi produite subsiste, le tissu est mou et indolore. Tout ceci indiquant la présence d'un œdème prononcé. Ces signes s'accompagnent de sécheresse de la bouche et de coloration rouge vif de la langue ; la peau est sèche et écailleuse. L'urine est de plus en plus rare ; une hémorragie peut survenir.

La CIRRHOSE D'HANOT-GILBERT est une autre forme de cirrhose alcoolique et les symptômes sont à peu près semblables. Seulement, le foie, qui est hypertrophié avec cette cirrhose, est, par contre, atrophié dans la CIRRHOSE DE LAENNEC. Les

deux variétés sont également très graves, et peu rassurantes les perspectives d'évolution.

En place de liquide, de la graisse peut s'accumuler dans les tissus hépatiques, c'est la **CIRRHOSE HYPERTROPHIQUE GRAISSEUSE**, alors que la **CIRRHOSE HYPERTROPHIQUE BILIAIRE** indique une sclérose du foie qui augmente également de volume, de même que la rate. Cette cirrhose peut accompagner un ictère et en hypothéquer l'évolution. Dans la **CIRRHOSE BRONZÉE**, ce sont les pigments ferrugineux qui s'infiltrent dans le foie, les reins, etc., et donnent à la peau une teinte caractéristique (mélanose). La situation est généralement aggravée par un diabète sucré.

La prolifération du tissu conjonctif peut être provoquée par une inflammation des conduits biliaires. C'est la **CIRRHOSE BILIAIRE**, pendant laquelle le foie augmente ou diminue parfois de volume. Une manifestation tuberculeuse peut affecter à la fois l'enveloppe du cœur, le foie et le péritoine ; la **CIRRHOSE CARDIO-TUBERCULEUSE**, dont c'est le cas, est caractérisée par un gros foie, avec œdème et ascite abondante.

Quand l'organisme est assez déficient pour que des parasites puissent s'y installer et proliférer, il arrive que des larves du ténia échinocoque (hydatides) se logent dans le foie et forment des **KYSTES HYDATIQUES**.

Nous envisagerons, par ailleurs, quelle part le désordre hépatique peut prendre dans la genèse du CANCER. L'organe lui-même est parfois le siège de manifestations cancéreuses portant des étiquettes différentes, bien que l'évolution et le résultat final soient semblables dans la plupart des cas, que l'on se trouve devant un ictère néoplasique, un adénocancer avec cirrhose, un sarcome du foie, ou un cancer de la vésicule biliaire ou de l'ampoule de Vater.

Le foie est parfois le siège d'ABCÈS, évoluant lentement, avec montée de la température et sensations douloureuses assez localisées.

Dans la vésicule biliaire, une « boue » peut s'accumuler et donner naissance à des « calculs », concrétions d'éléments normaux de la bile : pigments et cholestérol, mal utilisés ou non éliminés. La présence de ces calculs dans les conduits biliaires est représentée par le terme de LITHIASE BILIAIRE. C'est lorsque se manifeste un début d'évacuation des concrétions qu'apparaissent les COLIQUES HÉPATIQUES qui sont le plus souvent ressenties par les femmes. Le sommet de la douleur se situe vers trois heures du matin. A l'emplacement de la vésicule biliaire, sous le rebord costal droit, apparaissent soudainement les douleurs avec maximum au niveau du sein droit et irradiations vers l'épaule et la pointe de l'omoplate droite. L'inspiration complète est parfois impossible, par suite d'un

certain blocage respiratoire. S'il n'y a pas de troubles urinaires, des nausées, voire des vomissements, peuvent survenir. La bouche est amère ou pâteuse. Le deuxième jour de la crise, la température peut monter jusqu'à 40°C — indiquant l'importance de l'effort accompli par l'organisme — puis redescend en quelques heures. En tout, la crise dure environ trois jours.

Une température constante indique la persistance de l'état morbide et implique des soins prolongés dont les modalités sont précisées d'autre part.

L'INSUFFISANCE HÉPATIQUE peut être le fait de l'obstruction partielle des canaux biliaires par de la boue ou des calculs biliaires, mais souvent aussi celui d'une défaillance dans les fonctions. Un organe dégénéré peut ne pas présenter de lésions ou d'anomalies apparentes et pourtant n'être pas capable d'accomplir des fonctions normales.

Le surmenage alimentaire entraîne un ralentissement des fonctions hépatiques par engorgement des conduits. Il en résulte la classique « crise de foie » qui se manifeste par des nausées, voire des vomissements, de la constipation ou de la diarrhée, des maux de tête et des vertiges, des frissons, un teint terreux. Cette crise est parfois précédée de certains signes, différents selon les sujets (éblouissements, dégoût pour la nourriture, frilosité, sensations d'échardes sous les ongles, etc.).

LES SIGNES DE DÉSORDRE

QUELS SONT LES SIGNES APPARENTS, CONSTANTS OU NON, D'UN DÉRÈGLEMENT DU FOIE ?

Teint jaune. — On connaît la coloration jaunâtre de la peau, des muqueuses, du globe de l'œil.

Taches. — Parfois, la coloration n'est pas uniforme et donne naissance à des taches foncées au visage et sur la face dorsale des mains. La présence de cholestérol en excès se traduit par de petites protubérances aux paupières. Ces petites « cloques » ne présentent pas la même coloration que les tissus voisins. D'autres taches apparaissent sur le front, autour du nez. Souvent, la peau paraît mal lavée.

Nez rouge. — L'influence défavorable d'une déficience des fonctions biliaires, lors de la digestion, est souvent à l'origine du nez rouge.

La bouche. — Souvent la bouche est « pâteuse », surtout au réveil. On remarquera aussi une sensation

d'amertume. L'haleine est « forte » ou même franchement nauséabonde. La langue est recouverte d'un enduit saburral, blanc, jaune ou même verdâtre. L'insalivation exagérée peut être provoquée par une inflammation de la vésicule biliaire.

Nausées. — Le désordre hépatique est presque toujours à l'origine des nausées et renvois de bile. Parfois aussi, surviennent des vomissements. Le sujet manque d'appétit et ressent une impression de dégoût, même devant les aliments habituellement appréciés. Le malade se plaint d'avoir « mal au cœur », parce que ces « écœurements » déterminent une sensation de « soulèvement » du cœur.

X *Gaz.* — La présence de gaz dans l'intestin revêt un caractère normal, si le phénomène n'est pas trop fréquent, si ces gaz s'évacuent normalement par en bas et s'ils sont inodores. Lors du transit, les gaz exercent un utile massage des intestins et favorisent le péristaltisme. Trop souvent, il n'en est pas ainsi et des gaz putrides se forment et s'accumulent, provoquant ainsi les inesthétiques et pénibles « ballonnements ». Ces gaz peuvent se répandre dans l'organisme ou se localiser en des « poches », cavités ménagées artificiellement dans ou entre certains organes. La cause de cet état de choses est dans une sécrétion insuffisante de bile.

Au niveau du duodénum, le bol alimentaire, privé de bile, se corrompt et il se produit alors un dégagement de gaz putrides qui, avant de se répandre dans le canal intestinal, provoquent un gonflement en ceinture, ce sont les « ballonnements ».

Points douloureux. — Il a été dit que les coliques hépatiques sont généralement le fait d'une évacuation — ou d'une tentative d'évacuation — de calculs biliaires ou, tout au moins, d'une boue accumulée dans la vésicule. Or, la présence de calculs, ou même simplement celle de boue, dans la vésicule, peut se traduire, en dehors de ces réactions franches, par une inflammation permanente, voire une infection, de la vésicule et des canaux. Il en résulte une sensation de douleur, plus ou moins vive, dans la région sous-costale droite. Parfois, la douleur ne se manifeste qu'à la palpation ; en enfonçant un doigt sous les côtes, à droite, on ressent une douleur. L'inflammation de la vésicule et des canaux, de même que la congestion du foie ou son engorgement, provoquent souvent une sensation douloureuse dans la région de l'omoplate droite ou tout à fait sur l'épaule du même côté (mal en bretelles).

Etant donné l'emplacement de la vésicule dans la région sous-costale droite, c'est parfois avec étonnement que l'on constate qu'une déficience biliaire se manifeste à un point opposé, dans la

X région sous-costale gauche. Cela tient à la formation d'une poche de gaz, selon le processus décrit précédemment. La présence de la poche de gaz à ce point est très fréquente et provoque douleurs et autres troubles (oppression, palpitations, etc.).

Maux de tête. — La constipation (souvent due à un mauvais fonctionnement du foie) ou les troubles hépatiques sont presque toujours à l'origine des maux de tête. Ce sont surtout des sensations de lourdeur, un mal en cercle au-dessus de la tête. Egalement, une sensation de striction, de serrement au niveau des tempes.

Incommodités diverses. — Eblouissements et étourdissements peuvent survenir, consécutivement au surmenage hépatique, et aller même, parfois, jusqu'aux vertiges. Citons encore la neurasthénie et la dépression nerveuse.

Urine. — Un hépatique urine en plus grande proportion la nuit que le jour ; mais, en général, pas assez, le rein ne recevant pas les stimulants nécessaires. Une urine « chargée » évoque le dérèglement hépatique, de même que si elle est trop claire, ce qui indique que les pigments biliaires manquent et que les fonctions éliminatrices sont perturbées.

X *Sommeil.* — Avec un foie encombré, le sommeil est imparfait et souvent troublé, notamment vers une ou deux heures du matin. Il ne revient parfois que vers le matin, après plusieurs heures d'insomnie pendant laquelle la détente n'est guère possible en raison de la gêne digestive et des pensées négatives qui en résultent. Par contre, des envies de dormir (sommolences, torpeur) surviendront dans la journée, surtout après les repas.

CONSÉQUENCES DIRECTES D'UN DÉRÈGLEMENT HÉPATIQUE

X MAUVAISE DIGESTION. — Alors que le bol alimentaire, après un bref séjour dans la bouche, reste environ 3 heures dans l'estomac, il va séjourner 6 à 7 heures dans la portion de l'intestin grêle appelée duodénum, et 10 à 20 heures dans le gros intestin. Il est donc de 16 à 27 heures sous l'influence de la bile, sur les 19 à 30 heures que dure la digestion. L'absence de bile rend impossibles ces phases de la digestion ; son insuffisance entrave leur processus normal.

MAUVAISES ÉVACUATIONS. — Selon que la bile s'écoule normalement ou non, qu'elle contienne tous les éléments nécessaires ou que sa composition soit imparfaite, selon qu'elle soit en suffisance ou non, les évacuations en subiront les conséquences heureuses ou fâcheuses. Le déséquilibre dans les fonctions biliaires peut se traduire par de la constipation, les sels biliaires stimulant le péristaltisme intestinal étant en déficit. Le litre de bile,

sécrété chaque 24 heures, assure, grâce à sa viscosité, la lubrification de l'intestin. Souvent, des alternatives de diarrhée et de constipation aideront à poser le diagnostic. Les selles peuvent être décolorées ou, à l'opposé, hypercolorées ; il en est de même pour les urines. Au lieu d'avoir une consistance normale, les selles sont parfois mal moulées ou pas moulées du tout, ou encore en « ficelle », ou ont une consistance de mastic, etc.

SPASMES INTESTINAUX. — L'insuffisance de sels biliaires dans les intestins ou un défaut dans la composition de la bile peut être à l'origine d'un échauffement des parois intestinales. Cette irritation a sa répercussion sur les terminaisons nerveuses de ces parois et détermine parfois des contractions spasmodiques des viscères. Il a été souvent constaté que la normalisation de la fonction hépatique prélude à la cessation des spasmes intestinaux qui peuvent être aussi des manifestations de défense d'un côlon ulcéré.

COLIBACILLOSE. — La prolifération anormale du colibacille entraîne de sérieux troubles intestinaux ou urinaires, selon que ces bacilles en excédent se fixent dans l'intestin ou émigrent vers les voies urinaires.

Une flore très nombreuse et variée séjourne normalement dans l'intestin (cæcum, plus généralement) et exerce une activité tout à fait favorable

sur le processus terminal de la digestion si l'équilibre est maintenu entre ses constituants, parmi lesquels ont été identifiés : colibacilles, streptocoques, staphylocoques, protéus, bacilles pyocyaniques, bacilles botuliques, d'Ærtryck, de Gartner, des aérobies et des anaérobies, etc. Chacun ne devient dangereux que si l'équilibre dans les proportions est rompu. C'est la bile normale qui régularise ce milieu, sa composition conditionnant l'état d'équilibre. Que certains éléments viennent à manquer dans la bile et c'est le désordre dans cette flore. Des espèces peuvent disparaître, d'autres prendre une prépondérance inquiétante. Le rétablissement de la situation ne découle pas d'une destruction des perturbateurs, mais du rétablissement d'un milieu normal.

VERS. — Ce qui est valable pour la flore l'est, en partie, pour tous les parasites (vers, etc.). Il ne s'agit pas de régulariser la répartition des espèces, mais d'entretenir un milieu ne leur permettant pas de subsister. Lorsqu'il y a suffisamment de bile dans l'intestin, et que cette bile contient tous ses éléments normaux, les vers ne peuvent ni prospérer, ni même séjourner. Si des larves sont introduites avec les aliments, elles sont vite acheminées vers les intestins où la présence suffisante de bile est un obstacle à leur survie. Quand tout fonctionne normalement, vers et larves sont neutralisés et évacués rapidement. Il est souvent nécessaire d'envisager des mesures

directes contre les vers et parasites du corps, mais ce ne sont que mesures secondaires, les primordiales consistant à remettre en marche normale le foie et ses annexes.

INFLAMMATION, INFECTION, FERMENTATIONS. — Certains éléments de l'alimentation, imparfaitement transformés au cours du processus digestif, peuvent être à l'origine d'irritations exercées sur les muqueuses intestinales, et créer ainsi une inflammation pouvant dégénérer en infection. Inflammation et infection sont entretenues par un milieu tout à fait défavorable lorsque ces éléments, insuffisamment imprégnés de sels biliaires, agents émulsifiants de l'intestin, ne tardent pas à fermenter dangereusement. Ce sont autant les éléments eux-mêmes que les produits de leur fermentation putride qui entretiennent un dangereux état d'irritation, bien connu des colitiques.

DÉMANGEAISONS ANALES. — Les déchets en cours de fermentation créent un échauffement au passage dans le rectum et à l'anus. D'autre part, le bol alimentaire, mal digéré, libère des toxines tout le long du trajet intestinal ; ces toxines passent dans le sang, causant ainsi une dangereuse intoxication. L'organisme se libère, en partie, de ces toxines par des éruptions, dont certaines, au niveau de l'anus, sont cause de désagréables démangeaisons.

Lorsque l'intoxication atteint cette région c'est l'indication qu'elle est arrivée à un stade assez avancé et qu'il faudra de la persévérance dans la poursuite du traitement pour en venir à bout. La situation se rétablira progressivement, avec le retour à des fonctions hépatiques normales. Des vers (oxyures) séjournant dans le rectum peuvent être à l'origine de ces démangeaisons ; on a vu précédemment que, là encore, il suffit d'une remise en ordre du foie pour mettre fin à ce phénomène fâcheux.

X **FRILOSITÉ.** — On remarquera qu'en cas de frilosité excessive, le moment le plus désagréable se situe après les repas, c'est-à-dire pendant les premières heures de la digestion. Un foie surmené fournit un gros effort — dès que l'aliment arrive dans l'estomac — pour déverser de la bile dans l'ampoule de Vater, où la rejoindra le suc pancréatique, le tout devant arriver dans le duodénum en même temps que le bol alimentaire (le chyme) libéré par l'estomac.

Cet effort accru peut mettre l'organe dans l'impossibilité partielle d'accomplir certaines autres fonctions. La circulation sanguine se ralentit, de même que certains échanges ou phénomènes vitaux tels que : oxydations, dissolutions, coagulation, réduction, hydratation et déshydratation, sur lesquels agit le foie par l'intermédiaire de ferments, diastases et enzymes. De ce ralentissement, il s'ensuit donc une

frilosité excessive qui provoque même parfois des frissons et une très désagréable sensation de froid intérieur. Ces phénomènes pénibles s'atténuent, puis disparaissent à mesure que se rétablissent les fonctions hépatiques.

PYROSIS. — Ce terme désigne un ensemble de symptômes : sensation de brûlure partant de l'estomac et remontant par l'œsophage jusqu'à la gorge ; éructations et renvois de liquide acide et brûlant. Ces phénomènes se placent souvent au début d'ulcère à l'estomac, mais peuvent aussi être interprétés comme un signe d'hypoglycémie. Lorsque le métabolisme des glucides (sucres) est défectueux, la composition du sang est déséquilibrée, et des accidents peuvent survenir. C'est ainsi que l'ulcère à l'estomac est toujours précédé d'un dérèglement hépatique. Les brûlures à l'estomac, de même que les « remontées » de ce liquide acide, peuvent indiquer souvent un encombrement du canal digestif, lequel encombrement a encore pour origine l'insuffisance de la sécrétion biliaire. Donc, que le pyrosis indique ceci ou cela, le remède est dans le soulagement du travail hépatique par l'élimination des aliments contraires et la stimulation du foie par les moyens naturels.

DÉMINÉRALISATION. — Une sécrétion insuffisante des substances devant, normalement, être

émises par le foie (sels biliaires, enzymes, etc.) ne permet pas la transformation parfaite des divers éléments de l'alimentation, leur utilisation et l'élimination des déchets. Il en résulte un état de dénutrition qui se traduira bientôt par des carences, des anomalies dans la constitution du corps, et des déficiences dans l'accomplissement de ses fonctions.

On parlera donc de déminéralisation, de décalcification, de carences en potassium, en magnésium, en phosphore, en iode, en fluor, en fer, etc. On pensera remédier à ces carences par des substitutions, des apports supplémentaires en substances devant combler le déficit. En réalité, il ne suffit pas d'introduire des surplus alimentaires pour régulariser la situation, mais de permettre à l'organisme d'utiliser au mieux les aliments normaux. C'est encore affaire de redressement des errements hépatiques. Quand les aliments sont conformes à la nature et que le foie accomplit son office, les carences se combleront sans autre intervention. La suralimentation ne parviendrait qu'à aggraver un peu plus la situation par le surmenage du foie qui en résulterait.

ANÉMIE. — Avec l'énoncé des fonctions hématopoïétiques, il a été dit comment le foie était chargé de détruire les globules rouges usés et de sécréter, avec ce qui en reste, une substance présidant à l'élaboration des globules neufs. Une défi-

cience dans l'accomplissement de cette fonction peut aboutir à l'anémie, de même que si le foie fixe mal les matières protéiques, s'il transforme imparfaitement les aliments porteurs de fer et n'assure pas les réserves de ce corps minéral. Un dérèglement du foie peut aboutir à la destruction des globules rouges (hémolyse), aussi bien les vieux que les neufs. Avant donc de songer à introduire les aliments choisis comme convenables à favoriser la reconstitution du sang, il importe d'agir sur le foie pour rétablir ses fonctions dans leur intégrité.

DIABÈTE. — Le foie fabrique du glycogène, aux dépens des protéines et des hydrates de carbone ; un peu aussi avec les graisses. Ce glycogène est soumis à l'action des sucs pancréatiques, puis transformé en glycose ou glucose (sucre) par une nouvelle intervention du foie dont les cellules sécrètent une diastase spécialement réservée à cet effet. Ce sucre définitif est déversé dans le sang ou stocké dans le foie.

Que le foie fabrique trop de sucre ou qu'il soit dans l'impossibilité d'agir sur celui qui vient de l'intestin, le sang en reçoit un excédent qui filtre au niveau du rein et est expulsé avec les urines. Il y a donc, à la fois, hyperglycémie (excès de sucre dans le sang) et glycosurie (présence de sucre dans les urines).

FATIGUE DES VISCÈRES. — Une perturbation dans les fonctions hépatiques a sa répercussion sur les reins, le cœur, la rate qui peut augmenter de volume (splénomégalie). Si le foie transforme mal les déchets azotés en urée (fonction uropoïétique), les reins peuvent se bloquer. Une neutralisation imparfaite des substances toxiques présentes dans le sang conduit inévitablement au surmenage du cœur qui s'épuise au pompage d'un sang impur. Ces impuretés, non éliminées au niveau des viscères de l'abdomen, doivent l'être par les poumons qui supportent les conséquences de ce regrettable état de fait.

X **OBÉSITÉ OU MAIGREUR.** — Le foie produit, retient ou détruit les graisses, selon les besoins. Un dérèglement dans l'accomplissement de ces fonctions a pour conséquence, ou bien de retenir trop de graisses et de n'en pas détruire l'excédent, ou bien de ne pas produire celles dont le corps a normalement besoin.

D'autre part, la neutralisation et l'élimination des excédents alimentaires peut laisser à désirer ; des substances résiduelles s'accumuleront alors dans les organes ou leurs tissus. Ces surcharges peuvent accentuer le déséquilibre des fonctions métaboliques (assimilation et désassimilation) ; il peut en résulter alors aussi bien de l'obésité qu'une maigreur excessive.

Une élaboration déficitaire de substances protectrices prélude à l'envahissement de l'organisme par des toxines, de même qu'une sécrétion insuffisante en éléments transformateurs (enzymes, etc.) est à l'origine d'un état de malnutrition, pouvant également conduire à l'amaigrissement par carences ou à l'embonpoint par accumulation de résidus des aliments non métabolisés. La même cause peut produire des effets apparemment opposés, selon les prédispositions.

APPENDICITE. — La sensibilité d'une région du foie peut faire souvent soupçonner une inflammation de l'appendice vermiculaire. Bien des prétendues « appendicites » ne sont en réalité que des points de congestion hépatique. Toutefois, dans l'appendicite vraie, le rôle du foie n'est pas négligeable, en raison des propriétés antiseptiques de la bile. C'est seulement si elle n'est pas émise régulièrement ou en quantité suffisante que la région appendiculaire s'enflamme et s'infecte.

LES TOXICOSES. — Selon que le foie assure bien ou mal certaines transformations, certaines opérations de synthèse ou de régulation, le milieu sanguin est normal ou déséquilibré dans une ou plusieurs de ses parties.

Il a été dit que le foie transforme les déchets azotés en urée, aux fins d'élimination par la voie

rénale. Que cette transformation soit imparfaite ou que le rein ne trouve pas dans le sang les hormones ou les sels biliaires nécessaires à l'accomplissement de toutes ses fonctions, une partie de l'urée n'est pas éliminée et reste dans le sang, déterminant l'*urémie*. Si c'est l'acide urique qui séjourne dans l'organisme, on dit qu'il y a *uricémie*, ou plutôt : *hyperuricémie*, car la quantité d'acide est généralement en excès. L'*azotémie* indique une accumulation d'azote total, ce qui se produit lorsque le foie ne parvient pas à transformer en urée l'azote excédentaire qui n'est donc pas éliminé et reste anormalement dans les humeurs.

Si le pH sanguin est perturbé, et le taux d'acide par trop élevé, il en résulte un état d'*acidose*. La présence de trop d'éléments acidifiants dans l'alimentation ou les excès alimentaires conduisant à la formation d'acides, sont généralement à l'origine de l'*acidose*. La présence, dans le sang, de corps acétonémiques (acétone, acide diacétique, acide oxybutyrique), est spécialement indiquée par le terme d'*acétonémie*. *Acidose* et *acétonémie* disparaissent avec le redressement des erreurs alimentaires et la remise en état du foie.

C'est le foie qui est un artisan actif de la formation du glucose dont il assure le stockage et la répartition dans le sang. Sa défaillance peut donc entraîner des perturbations dans le bon accom-

plissement de ces fonctions. La présence d'un excès de glucose dans le sang correspond à l'*hyperglycémie*. L'*hyperchlorurémie* indique un défaut d'élimination des chlorures excédentaires, tandis que l'*hypercholestérolémie* survient lorsque le foie laisse subsister dans le sang une quantité trop élevée de cholestérol, substance protectrice, nécessaire au bon fonctionnement de l'organisme, mais dangereuse au-dessus d'un certain taux de concentration. Il en est à peu près de même des polypeptides dont une trop grande quantité dans le sang (*hyperpolypeptidémie*) peut provoquer des troubles d'intoxication. Le drainage du foie et le redressement des déviations alimentaires suffisent, le plus souvent, à remédier à ces *toxicoses*.

ALCALOSE. — Il est remarquable que la même cause — en l'occurrence, un dérèglement des fonctions hépatiques — puisse aboutir à des conséquences aussi éloignées — en apparence — qu'acidose ou alcalose. Et pourtant, cela se conçoit très bien, quand on comprend comment se défend l'organisme et lorsqu'on sait quelle part importante le foie prend dans cette défense.

Nous avons vu que l'acidose indiquait un envahissement de tout l'organisme par les acides de désassimilation non évacués. Lorsque, à l'opposé, la réaction du sang est trop fortement alcaline, c'est l'indication que la transformation des déchets en

acides — en vue d'évacuation — ne s'est pas effectuée normalement, du fait de la défaillance d'une fonction hépatique. L'organisme peut alors être surchargé par un surcroît de substances alcalines.

Il a été remarqué que l'état cancéreux s'accompagnait d'alcalinisation exagérée des humeurs, et l'on en a conclu — prématurément — qu'un sang alcalin prédisposait au cancer. Il s'agit là d'une interprétation trop hâtive, ne tenant pas compte de l'ensemble des phénomènes. Le cancer, c'est l'écroulement de tout le système défensif, dont l'alcalose peut marquer le début ; mais les deux phénomènes sont effets et non causes. Et encore doit-il s'agir de l'alcalinisation intempestive, morbide, et non de l'alcalinisation correcte du sang normal. Comme l'acidose, l'alcalose morbide peut être considérée comme le premier stade de la déchéance, aboutissant au cancer ou à d'autres maladies dégénératives. La santé est l'équilibre.

CONSÉQUENCES INDIRECTES D'UN DÉRÈGLEMENT HÉPATIQUE

TROUBLES DE LA VUE. — Le foie fournit en pigments différents organes ou tissus. Pour absorber convenablement les rayons lumineux ayant impressionné la rétine, la choroïde (enveloppe vasculaire de l'œil) doit être très riche en pigments. Une moins grande abondance de pigments a donc des conséquences défavorables sur la vue. De même, si des éléments nutritifs excédentaires ne sont pas neutralisés sous l'influence des sels biliaires, par suite de l'insuffisance de ces derniers, il se forme des corps toxiques que le sang peut déposer sur des organes électivement faibles. Dans une famille où l'on remarque fréquemment des troubles visuels, des dépôts de toxines peuvent se produire dans la région oculaire. Il en résulte une perte d'élasticité du cristallin, avec des troubles de l'accommodation qui s'ensuivent ; l'œil devient presbyte.

La malnutrition, découlant d'une défaillance hépatique, tant en ce qui concerne la sécrétion de sels

biliaires ou de ferments que de celle d'hormones ou autres facteurs indispensables aux diverses opérations de transformation, fixation et neutralisation, peut évidemment se répercuter sur la fonction oculaire. Mal nourries, les cellules de l'œil s'atrophient et la conformation de l'organe en subit les conséquences. Ce défaut entraîne d'autres anomalies telles que : myopie, hypermétropie, astigmatisme et même diplopie (perception de deux images).

A l'appui de ce qui précède, on relève de nombreuses observations où certains troubles de la vision ont régressé ou même disparu. Les chances d'amélioration varient évidemment selon l'ancienneté de l'anomalie. C'est ainsi que la cataracte, due à l'opacification du cristallin sous l'influence de l'intoxication, peut céder, totalement ou en partie, avec une cure de désintoxication, intéressant le foie, au premier chef. Encore faut-il que cette opacité du cristallin ne remonte pas trop loin dans le temps et qu'il existe encore des possibilités d'élimination des substances opacifiantes et de revitalisation des tissus.

On remarquera encore que des lésions rétiniennes (détachement, hémorragie, etc.) sont une des conséquences de rétention intestinale, elle-même due à l'insuffisance de la fonction hépatique.

TROUBLES DE L'OUÏE. — Certains s'atténuent, parfois assez pour n'être plus gênants, avec la remise

en fonction du foie et de ses annexes. Ce qui a été dit pour l'œil est valable pour l'oreille, soit que celle-ci est victime d'un dépôt de substances toxiques, soit que les cellules de son mécanisme sont mal nourries, soit encore que les centres nerveux dont elle dépend subissent les conséquences d'une défaillance des fonctions hépatiques. L'engorgement du foie détermine une tendance à la congestion en général ; le sang peut s'accumuler près de certains organes et troubler leurs fonctions. C'est ce qui se passe si le sang stationne dans les canaux irriguant la région auriculaire. Des bourdonnements, sifflements, etc., peuvent avoir pour origine, aussi bien ces troubles de la circulation sanguine qu'une atteinte des os de l'oreille par suite de l'intoxication générale. Il est vain d'espérer le retour à la normale avec des seuls traitements locaux, sans action directe sur la fonction hépatique.

HYPERTENSION ARTÉRIELLE. — Pour les mêmes raisons que celles précédemment évoquées, le diamètre des vaisseaux se trouve diminué, ainsi que leur élasticité ; le sang est épaissi, souillé par les déchets. Il en résulte une augmentation de la tension dans les vaisseaux artériels.

PIGMENTATION DE LA PEAU. — Sous l'influence des rayons solaires, la peau de certains sujets prend, presque subitement, une coloration

brune très accentuée, alors que d'autres ne présenteront qu'une très légère pigmentation cutanée après des expositions prolongées et répétées. Ces deux éventualités se rapportent à des cas anormaux. Une pigmentation soudaine et trop prononcée indique un excédent de sels biliaires dans le sang ou une trop grande sensibilité aux excitations provoquées par les radiations lumineuses ou calorifiques.

Une pigmentation trop laborieuse est l'indice que les centres déclenchant la fonction intéressée ne réagissent pas normalement, ou encore que le foie est dans l'incapacité de fournir tout ce qui lui est demandé. Les deux cas sont symptomatiques de la dévitalisation de l'organisme et de la déficience du foie.

Avec le retour à des fonctions hépatiques convenables, la situation se normalise et la pigmentation survient assez tôt et avec assez d'intensité pour protéger normalement l'organisme, en évitant autant les brûlures dues à l'insuffisance des pigments, que le tamisage excessif des rayons solaires, ce qui se produit avec une pigmentation trop poussée.

X ENFLURE DES JAMBES. — On considère souvent que la défaillance du cœur peut être à l'origine de l'enflure des chevilles (œdème). Mais le cœur est souvent surmené du fait que les fonctions hépatiques, puis rénales, sont troublées. D'autre part, le foie contribue pour une grande part à

l'utilisation des liquides et à leur élimination, ne serait-ce qu'en stimulant les reins avec des sels biliaires. Il a ainsi été maintes fois remarqué une atténuation de l'enflure des jambes après un traitement orienté vers la remise en état des fonctions hépatiques.

X JAMBES ROUGES. — L'enflure précitée est parfois provoquée par la présence dans le sang de corpuscules — non éliminés au niveau du foie — qui bloquent les capillaires et entraînent la stase sanguine. Des tissus sont mal irrigués, des cellules littéralement asphyxiées. Du rouge, les jambes passent au bleu-violet ; elles donnent une sensation de lourdeur, par suite de cette malnutrition. Lorsque le foie sera de nouveau à même d'épurer convenablement le sang, les substances résiduelles seront éliminées et la circulation se rétablira progressivement.

ARTÉRIOSCLÉROSE. — Aussi bien cette affection que les états athéromateux (athérosclérose) ou les endartérites, indiquent un état d'encrassement des vaisseaux dont la tunique interne se recouvre progressivement d'une bouillie toxique. Composée surtout de graisses et cholestérol excédentaires, cette bouillie parvient à former des plaques solides entraînant le rétrécissement du conduit vasculaire et le durcissement de sa paroi. Ces vaisseaux sclérosés,

en tuyaux de pipe, deviennent fragiles et risquent fréquemment la rupture, avec les conséquences qui en résultent (hémorragie, puis paralysie, etc.). La diminution du diamètre interne est un obstacle à la circulation et, si le sang est en même temps épaissi — ce qui va généralement de pair — des arrêts peuvent se produire avec formation de caillot (thrombose) et ses corollaires (infarctus du myocarde, etc.).

Là encore, le foie joue un rôle important, étant donné sa responsabilité dans la genèse du cholestérol, la transformation des graisses, ainsi que dans la neutralisation et l'élimination des excédents et résidus. Il n'y a pas d'état sclérotique avec des fonctions hépatiques normales et une alimentation adéquate. Quelle que soit la profondeur de l'atteinte, une amélioration reste toujours possible.

MALADIES DE LA PEAU. — Que d'affections de cet ordre, vainement traitées pendant de nombreuses années, ont cédé à quelques semaines de traitement naturel du foie. Que de *furunculoses*, de séries d'*abcès*, ne sont plus que souvenirs. Combien de malades sujets aux *orgelets*, aussi bien qu'à l'*œdème de Quincke*, à l'*urticaire*, au *prurigo-simplex*, ont vu céder leurs misères après la remise en état des fonctions hépatiques. Des *eczémas*, ayant résisté, pendant des années, à tous les traitements médicaux classiques, ont régressé puis disparu avec un bon

drainage du foie et l'adoption d'une alimentation naturelle. Cela est valable également, aussi bien pour les *dartres* que pour la si tenace *acné*.

Il est facile de comprendre que les substances toxiques n'ayant pas été neutralisées par le foie se répandent dans le sang, surtout dans les petits vaisseaux (capillaires) sillonnant la peau. Bloquées dans ces capillaires, les toxines provoquent à la fois l'irritation des tissus cutanés et celle des terminaisons nerveuses, d'où ces désagréables démangeaisons. Avec les furoncles et les abcès, c'est une tentative d'élimination des toxines qui est tentée. Neutralisées au niveau du foie, ces toxines n'auraient pas à être éliminées par la peau, mais par les voies normales d'évacuation.

PICOTEMENTS. — Pour les raisons indiquées précédemment, des picotements se manifestent parfois aux yeux ou à la gorge ; de même que les yeux peuvent être « bordés de rouge » (blépharite). Tout ceci relève de la remise en état du système hépatique, ce qui découle de nombreuses observations.

ASTHME ET RHUME DES FOINS. — On invoque bien des raisons à l'éclosion de l'asthme ou du rhume des foin, il n'en reste pas moins que l'on ne peut obtenir de guérison sans remise en état du foie. Les phénomènes anaphylactiques ou les diverses allergies n'ont généralement pas d'autre origine que le désordre hépatique.

Dans la plupart des cas, ces affections succèdent à un défaut de sels biliaires et de pigments dans le sang. Il est d'ailleurs remarquable de constater qu'une jaunisse peut amener une amélioration de ces états.

On ne trouvera pas plus des fonctions hépatiques normales dans un cas d'asthme que la présence de ce même cas avec un foie fonctionnant normalement. Il a toujours été constaté des améliorations dans l'asthme et le rhume des foins, conjointement avec le rétablissement hépatique.

X RHUMATISMES. — Traiter les rhumatismes, au mépris de la fonction hépatique, est inopérant et d'autant plus dangereux que certains remèdes classiques agissent très défavorablement sur le foie qui s'épuise en essayant de les neutraliser.

Par contre, de nombreuses observations apportent la confirmation du rapport entre la guérison du rhumatisme et la remise en état du foie. Comme pour l'asthme et le rhume des foins, on a enregistré des améliorations dans certains cas rhumatismaux, à la suite de jaunisse, ce qui démontre bien le rôle utile des pigments et sels biliaires et l'intérêt qu'il y a, pour la santé, à ce que le sang en recèle une quantité suffisante.

Le dérèglement du foie peut être à l'origine de crises de sciatique, soit que la congestion du foie

s'étende aux organes voisins (nerf sciatique droit, notamment), soit par suite de la carence d'une substance sécrétée par le foie et assurant la nutrition des nerfs.

X REIN FLOTTANT. — Il est à remarquer que c'est presque toujours le rein droit qui manifeste une tendance à la ptôse. Ce voisinage avec le foie, sous lequel il se trouve placé, n'est sûrement pas une coïncidence.

DÉSÉQUILIBRE GLANDULAIRE. — Le foie sécrète des hormones et en neutralise d'autres (l'œstrogène par exemple). Dans la cirrhose, cette fonction est ralentie et l'œstrogène s'accumule assez pour produire des effets féminisants sur les sujets mâles (augmentation du volume des seins, diminution de la pilosité, etc.). Parallèlement, un dérèglement du foie peut aboutir à une destruction intempestive de folliculine chez la femme et déterminer des effets masculinisants.

A la ménopause, le mauvais fonctionnement du foie accentue grandement les troubles et contribue au ralentissement de la circulation.

MALAISES AU MOMENT DES RÈGLES. — Organe endocrinien, le foie influe sur la sécrétion des autres glandes endocrines et exerce une fonction régulatrice. Etant donné son influence sur les glandes génitales, on comprend qu'un désordre hépatique

amène un désordre ovarien et qu'un phénomène de réversibilité se manifeste à l'ovulation ou aux règles. A ce moment, peuvent alors survenir nausées, migraines, vertiges, du fait du surmenage du foie. La normalisation des règles, autant en fréquence ou en durée qu'en intensité, suit toujours celle des fonctions hépatiques.

X FAIBLESSE MUSCULAIRE OU TENDINEUSE. — La malnutrition des tissus constitutifs du système musculaire conduit à de fâcheuses lacunes. Le relâchement, dû à cet état de fait, des muscles et tendons, peut permettre, par exemple, des déplacements de vertèbres ou de disques cartilagineux intervertébraux. L'assemblage vertébral est maintenu grâce à un système de haubans — comme le mât d'un navire ou une antenne d'émetteur de T.S.F. — constitué par des muscles et tendons. Que ces haubans, affaiblis par la dénutrition ou la carence de certaines substances (hormones, etc.) sécrétées par le foie, viennent à flancher, et les pièces de la colonne vertébrale pourront se déboîter ou se déplacer. On pourrait remettre les vertèbres en place, mais pour qu'elles s'y maintiennent, il importe de remédier aux causes du fléchissement en favorisant la reprise des fonctions hépatiques normales.

Cette faiblesse musculaire est souvent aussi à l'origine des déboîtements de genoux et l'on remar-

quera que les cartilages en subissent les fâcheuses conséquences, notamment ceux de la cloison nasale, dont la déviation est significative d'un désordre hépatique.

PIEDS PLATS. — On commet une erreur lourde de conséquences en tentant de remédier à cette anomalie par le recours aux accessoires orthopédiques. Le traitement des pieds plats est affaire de cataplasmes d'argile locaux et de remise en ordre du système hépatique.

Pour les raisons développées précédemment, la voûte plantaire ne s'affaisse que si faiblissent muscles et tendons.

Nombreux ont été les cas de guérison de pieds plats avec un traitement naturel tenant compte de ces indications.

PSYCHASTÉNIE. — Des spécialistes ont remarqué de nombreux cas de déficience hépatique chez des psychasténiques, des neurasthéniques, des instables ou autres névropathes. Par répercussion sur le système sympathique et les glandes endocrines, le désordre hépatique peut être à l'origine de troubles d'ordres divers (nervosisme, anxiété, migraines, etc.). Si le foie transforme imparfaitement les albumines, cette déficience peut provoquer la formation de poisons qui, se déversant dans le sang, donneront lieu à des troubles humoraux se répercutant sur

le système sympathique et provoquant des troubles fonctionnels et, parfois même, des lésions. Le Prof. Mouriquand, cité par le Dr A. Colin, a pu écrire que « chez les enfants déséquilibrés, c'est avant tout le système hépatique qui est à la base de leur système nerveux ». Il est donc illusoire d'espérer un retour à des fonctions nerveuses normales, tant que le système hépatique reste troublé.

X CELLULITE. — Autant en raison des poisons que le foie déficient peut fabriquer que ceux qu'il laisse passer, la cellule, recevant un sang impur, en subit évidemment les conséquences. La situation est aggravée du fait que les éléments normaux du sang, assurant la nutrition de la cellule, peuvent faire défaut. La cellulite n'est donc pas un trouble isolé, mais un à-côté du désordre général. Dès lors, il est vain d'escompter de pommades ou autres remèdes locaux, la guérison d'une affection profonde. Si la cellule est malade — et dans la cellulite, elle l'est — c'est que tout le corps est malade et, en l'occurrence, il l'est surtout par suite de l'engorgement du foie. Le traitement naturel de la cellulite sera donc celui des troubles hépatiques.

VARICES. HÉMORROIDES. — Aux raisons invoquées au chapitre précédent, c'est-à-dire le filtrage defectueux, au niveau du foie, des toxines du sang, ou de celles provenant d'une transformation

incomplète des éléments nutritifs, il y a lieu d'ajouter l'éventualité d'une déficience des fonctions endocriniennes du foie. Le défaut de certaines hormones provoque un relâchement de la paroi des veines, lequel relâchement est aggravé par suite de la présence dans le sang des toxines venant s'accumuler vers ces endroits affaiblis.

On a déjà vu quelle influence le foie peut exercer sur les diverses sécrétions glandulaires, aussi peut-on admettre que la défaillance de certaines de ses fonctions ait des répercussions sur le système veineux. Cela ressort d'ailleurs des observations de régression de varices ou d'hémorroïdes, consécutives à l'amélioration des fonctions hépatiques.

HYPERTENSION PORTALE. — Une autre cause d'hémorroïdes réside dans l'augmentation de la tension sanguine dans la veine porte, qui va de l'intestin au foie. Si le blocage des filtres rénaux conduit à l'hypertension artérielle, le sang venant vainement « buter » contre l'obstacle constitué par ces filtres bloqués lors de l'obstruction du foie conduit à l'hypertension portale. Cette situation évoque le tuyau d'arrosage dont on ferme le robinet de la lance, alors qu'est ouvert celui d'arrivée d'eau ; la pression s'accroît ainsi dans le tuyau.

Quand le foie, ou filtre hépatique, est encombré, le sang venant de l'intestin par la veine porte ne peut librement passer ; la tension augmente alors,

entre intestin et foie, dans la veine porte. Avec les hémorroïdes, déjà évoquées, les conséquences de l'hypertension portale se traduisent par : l'augmentation du volume de la rate (splénomégalie) qui est un réservoir placé en dérivation sur le système veineux portal ; la rétention de gaz dans tout l'abdomen qui se trouve ainsi gonflé, et d'eau dans les tissus (ascite). En raison de l'état de cirrhose, le foie est augmenté de volume.

On comprend le danger de traiter *artificiellement* les hémorroïdes qui se comportent, dans ce cas, comme des soupapes de sûreté. Leurs suintements peuvent contribuer à éviter la rupture d'une varice œsophagienne.

VÉGÉTATIONS ET AMYGDALITE. — Lorsque le foie n'est plus dans la possibilité d'assurer la neutralisation des toxines véhiculées par le sang, d'autres organes peuvent s'efforcer à suppléer cette déficience. C'est ainsi que les amygdales sont parfois mises à contribution pour collaborer à cette épuration. Il a d'ailleurs été remarqué qu'une jaunisse peut survenir après l'ablation des amygdales, ce qui indique le déplacement du foyer morbide. Les amygdales ont tenté de seconder le foie défaillant ; l'interruption de l'entreprise provoque le retour des toxines vers le foie dont le surmenage accru se traduit par la jaunisse ou autre manifestation morbide.

D'autre part, un déséquilibre en entraîne un autre, une perturbation se transmet en chaîne. C'est ainsi que l'exaltation des fonctions salivaires, dans la cirrhose alcoolique, peut entraîner une hypertrophie des parotides, qui indique un effort d'adaptation du tissu glandulaire. De même, l'hypertrophie des amygdales ou le développement de végétations adénoïdes traduit une tentative d'adaptation à la situation anormale qui découle du blocage partiel ou de la défaillance du foie.

SINUSITE ET CORYZA. — Il est vain de s'évertuer au traitement local de ces incommodités si l'on n'agit pas en même temps sur le foie. L'expérience harmoniste a largement démontré la relation entre le fonctionnement défectueux du foie et l'apparition de troubles divers dans les voies respiratoires supérieures. Si l'on fait un effort d'observation, on remarquera bien vite que le coryza suit souvent un écart alimentaire, ce qui se produit par exemple à l'époque des fêtes de Noël et de fin d'année. Le refroidissement de la température étant généralement incriminé, on omet de faire le rapprochement précité. Pourquoi cette période de l'année est-elle plus fertile en rhumes de cerveau que les autres parties de la saison froide ? Parce que le foie débordé laisse filtrer des toxines dont l'organisme tentera de se débarrasser par d'autres moyens. Il faut penser aussi à une faiblesse organique permettant

à ces toxines d'encombrer certaines voies et d'y causer un état d'inflammation, voire d'infection.

Le foie fonctionnant normalement déverse dans le sang des substances protectrices assurant la neutralisation des dangereux déchets et libérant ainsi les parties de l'organisme en mauvaise posture du fait de l'accumulation de ces détritits et des troubles qui en découlent. Si le foie n'assure pas un drainage convenable de l'organisme, des éliminations de substitution peuvent survenir dans le nez, l'arrière-gorge (cavum), etc. Il est inutile de chercher plus loin l'origine des rhinites.

Il ne faut donc pas se contenter de pratiquer des lavages avec de l'eau argileuse, salée ou citronnée, ou de mettre dans le nez des gouttes de citron pur ou coupé, pour être libéré d'une sinusite ou d'un coryza, mais encore sera-t-il nécessaire d'agir sur le foie pour en rétablir les fonctions normales.

BRONCHITE CHRONIQUE. — La congestion du foie, qui se répercute presque inmanquablement sur les bronches, est à la genèse de l'état catarrhal de la muqueuse bronchique. L'absence ou l'insuffisance de certaines substances protectrices, habituellement émises par le foie normal, entraîne la sécrétion supplétive des mucosités présentes dans la bronchite. Le besoin d'expulsion de ces mucosités est satisfait avec l'apparition de la toux, phénomène nécessaire dans cette situation.

Le traitement de la seule bronchite peut amener une amélioration apparente, mais il faut toujours craindre le déplacement du mal dont la cause persiste. On ne sera pas étonné alors devant l'apparition d'autres désordres, même si le siège est éloigné de celui que l'on s'est évertué à faire disparaître. Ce n'est pas aux symptômes qu'il faut s'attaquer, mais bien à leur cause.

Il suffit d'une remise en ordre de la fonction hépatique pour voir cesser rapidement les manifestations de la bronchite ; les remèdes spécifiques n'ont qu'une action secondaire.

Un assez grand nombre d'observations a été fait en ce sens pour permettre de donner l'assurance aux bronchiteux de voir cesser leurs misères, s'ils entreprennent un traitement favorable au foie.

PARALYSIES PAR SCLÉROSE. — La sclérose est caractérisée par le durcissement, le vieillissement précoce des tissus. Si elle a son point de départ dans le foie, on suppose aisément qu'elle se propagera ensuite et gagnera les vaisseaux, d'autres organes, la moelle osseuse, etc. En ce qui concerne le foie, sa sclérose se manifeste par un gonflement de l'organisme, consécutif à la rétention de gaz provoquée elle-même par la sclérose de l'organe qui durcit et comprime ses vaisseaux. Ensuite, c'est le liquide qui est retenu (ascite) ; les veines sont gonflées, les hémorroïdes apparaissent.

On reconnaît maintenant que la sclérose en plaques aurait son origine dans un déséquilibre des échanges nutritifs. Lesquels échanges sont, pour la plupart, sous la dépendance du foie. L'atrophie du foie conduit donc à la sclérose générale : sclérose des plaques nerveuses, de la moelle, des tissus non vascularisés, des cartilages articulaires et membranes fibreuses, et surtout de la tunique interne des vaisseaux.

Indépendamment des symptômes connus de l'artériosclérose proprement dite, la sclérose peut avoir plusieurs conséquences, notamment la perte d'élasticité des aponévroses abdominales (à l'origine des hernies), la rétraction de la paume des mains, le durcissement du tympan de l'oreille et celui des membranes du médiastin. Ces deux dernières anomalies rendent sourdes ou poussives les personnes âgées.

TENDANCE AUX HÉMORRAGIES. HÉMO-PHILIE. — La vitamine K, antihémorragique, n'est vraiment active qu'en présence de la bile. Une sécrétion insuffisante prédispose donc aux hémorragies, par avitaminose K. On a vu, d'autre part, que le foie forme aussi cette substance appelée fibrinogène qui favorise la coagulation et dont la raréfaction peut entraîner l'hémophilie. Ce fibrinogène est ensuite converti en fibrine, élément

constitutif du caillot, par un enzyme : la thrombine (qui joue le rôle de la présure, ou rennine, du lait).

STÉRILITÉ ET IMPUISSANCE. — Nous connaissons maintenant l'interaction des sécrétions hépatiques et génitales et l'on comprend qu'un dérèglement des premières fonctions entraîne celui des secondes. D'autre part, il reste à remarquer que, comme la vitamine K, la vitamine E, dite de fertilité, demande aussi la présence de la bile pour exercer toute son activité.

RÉCEPTIVITÉ AUX PIQURES D'INSECTES. — Il a été observé que les végétaux robustes, à leur place exacte dans le milieu naturel, résistent bien aux divers parasites dont leurs congénères plus faibles sont victimes. Il en est de même pour les êtres humains quand leurs défenses fonctionnent convenablement et qu'entre autres, le foie sécrète ce qu'il faut de substances protectrices.

La réceptivité aux piqûres indique donc une carence d'éléments protecteurs dans les humeurs. Il a été observé que la suractivité de la glande hépatique (correspondant à celle de la glande thyroïde) est à l'origine d'une réceptivité aux piqûres de moustiques, alors que sa sous-activité (correspondant à l'hypothyroïdie) prédispose aux atteintes par les puces.

D'autres observations ont apporté la confirmation que les sujets deviennent de moins en moins réceptifs, dans la mesure où s'améliorent les fonctions hépatiques.

TUBERCULOSE. — Il n'y a pas de tuberculeux qui présentent un foie convenable, et il est malheureusement avéré que les traitements médicamenteux de la tuberculose accroissent encore le désordre hépatique. C'est pourquoi on ne peut jamais parler de guérison totale par les techniques dépendant de l'industrie chimique. Le tuberculeux que l'on dit guéri n'est que stabilisé, et il lui est d'ailleurs conseillé de se comporter toute sa vie en tuberculeux qui doit se méfier du soleil, de l'eau et de l'air froids, de la fatigue, etc.

L'état tuberculeux est le sommet d'une accumulation de processus morbides. La tuberculose ne peut survenir que s'il existe une prédisposition héréditaire et si les fonctions de la nutrition ont été dérégulées par le fait d'une alimentation mal équilibrée ou comportant habituellement des éléments toxiques. C'est seulement après la dégradation des organes intéressés que les phénomènes morbides gagnent les poumons.

D'autre part, il faut tenir compte qu'un foie déficient ne sécrète pas suffisamment de substances protectrices pour mettre le système pulmonaire à

l'abri de toute atteinte. On remarquera encore que la tuberculose est une maladie de dégénérescence, laquelle découle tout naturellement de celle du foie.

Pour qu'un tuberculeux envisage la guérison et la reprise d'une vie normale, il lui faut, avant tout, veiller à la remise en état de son système digestif, à commencer par le foie et ses annexes. Il reconstituera alors le réseau des défenses naturelles, ainsi que les tissus lésés, et assurera à toutes les cellules de son organisme les éléments vitaux, en même temps que seront détruits, puis éliminés, les déchets alimentaires et autres substances toxiques.

CANCER. — On peut renouveler ici les remarques faites à propos de la tuberculose. Il n'y a pas de cancéreux dont le foie s'acquitte convenablement des tâches qui lui échoient. Tout comme la tuberculose, le cancer est le signe d'un état de dégénérescence à son dernier stade. Les cas sont d'ailleurs fréquents de cancers du poumon succédant à une lésion tuberculeuse, considérée comme guérie ou stabilisée par les remèdes chimiques.

Le cancer survient lorsque fléchissent brusquement et définitivement toutes les fonctions défensives, après de nombreuses réactions curatives interceptées avec l'aide de remèdes non naturels. Les maladies ainsi refoulées ou déplacées ont permis l'accumulation des principes morbides et l'épuisement des réserves vitales. Il s'ensuit une imprégnation des

centres directeurs et le dérèglement des transmissions. Les ultimes réactions de défense aboutissent à l'installation d'un nouvel équilibre, hors des exigences biologiques normales. Cet équilibre « dans le déséquilibre » peut comporter des formations parasitaires. Ces accumulations d'éléments morbides n'ont rien de comparable avec une construction normale ; elles se poursuivent jusqu'à ce qu'intervienne la phase terminale de désagrégation.

Le rétablissement d'un équilibre véritable, dans le cadre des phénomènes biologiques normaux, est tributaire de la remise en route des fonctions nutritives normales, afin que les centres intéressés disposent bien des éléments vitaux et qu'ils soient dans la possibilité d'en assurer la répartition, ainsi que l'élimination des déchets et des cellules provenant des proliférations morbides. C'est donc en agissant électivement sur le foie et ses fonctions que l'on pourra remédier à un état précancéreux.

CE QUI DÉGRADE LE FOIE

L'ALCOOL. — Bien que l'on essaie parfois de justifier l'usage de l'alcool, en assurant que la cirrhose du foie résulte plus d'une carence en protides que de l'intoxication alcoolique, de nombreuses observations scientifiques prouvent, sans contestations possibles, que l'alcool exerce la plus néfaste influence sur tous les organes en général et sur le foie, en particulier. C'est ainsi que, faisant état d'une expérience prolongée, le Prof. D. Delore précise que, sur 80 cas de cirrhoses, 76 étaient dus à l'alcoolisme.

Il serait d'ailleurs étonnant que le pouvoir sclérosant de l'alcool ne s'exerce pas au détriment du tissu hépatique. Ce sont d'abord les vaisseaux qui se durcissent, mettant entrave à la circulation du sang ; des déchets s'amassent que le foie s'épuise à neutraliser. Ses cellules mal oxygénées, mal alimentées, dépérissent et meurent ; les tissus se sclérosent ; les fonctions sont perturbées. C'est ainsi que le sang n'accède pas librement au cœur ; de cette stase

résulte une transudation du plasma dans l'abdomen, d'où l'hydropisie.

L'intoxication alcoolique n'a pas pour seule origine l'alcool de distillation, mais aussi le vin et toutes les boissons plus ou moins alcoolisées. Celui qui boit, chaque jour, un litre de vin à 10°, a absorbé l'équivalent d'un verre d'1/10° de litre d'alcool pur ; tous les 10 jours, il a bu son litre du même alcool à 100°. Comment les fragiles cellules du foie pourraient-elles résister ? Cette irritation continuelle conduit à la cirrhose hypertrophique. Par la suite, le tissu conjonctif (de remplissage) proliférera au détriment des cellules constitutives normales, d'où l'augmentation de volume de la glande (gros foie), avec toutes les perturbations de fonctions que cette dégénérescence détermine.

De même que le vinaigre, l'alcool élève le taux de cholestérol de désassimilation présent dans le sang, et contribue ainsi à l'intoxication générale. Il suffit que de l'alcool soit mis en présence des aliments pour que les vitamines de ces derniers soient rendues inactives ; il en résulte donc des carences par inhibition. L'alcool constitue également un obstacle à la synthèse, par le foie, de la vitamine A à partir du carotène.

L'HUILE DE FOIE DE MORUE. — Parmi les agents responsables de la dégénérescence du foie de la presque totalité de nos contemporains, il faut

donner une place toute particulière à cette horrible mixture.

Après l'alcool, et avec le lard, l'huile de foie de morue possède le triste privilège d'entraîner la cirrhose (prolifération de tissu morbide) et même la nécrose (mortification de la cellule) des cellules hépatiques. Cette action néfaste de l'huile de foie de morue a d'ailleurs fait l'objet d'observations scientifiques expérimentales, notamment celles du Dr P. Gyorgy (professeur de nutrition à l'Ecole de Médecine de l'Université de Pennsylvanie, à Philadelphie), relatées dans le volume 42 du Bulletin de la Société Scientifique d'Hygiène Alimentaire.

Toute une génération a été intoxiquée, et ce n'est malheureusement pas fini, car on s'efforce toujours de pallier la carence de vitamine D, donc de soleil, avec ce jus de cadavre, ou autres remèdes similaires.

LA VIANDE ET LES GRAISSES ANIMALES.

— Tous les arguments invoqués en faveur de la viande tombent devant l'expérience qui, seule, apporte les preuves de la malfaisance de la viande à l'égard du foie. Trop nombreux sont les hépatiques guéris par suite de l'abstinence de viande, pour que le doute subsiste. Si, à propos de l'alcool, il a été remarqué que les cirrhotiques absorbaient souvent très peu de protides, c'est tout simplement que l'intoxication alcoolique était assez avancée pour mettre entrave à l'appétit.

C'est d'ailleurs une erreur de croire que, seule, la viande peut apporter les protides nécessaires à l'entretien de la vie. Bien des aliments du règne végétal sont aussi riches, sinon plus, que la viande, en protides. Si l'on veut tenir compte de la qualité de ces protides, et notamment de leur possibilité de dégradation en acides aminés, on a l'assurance de trouver ces éléments nécessaires dans des aliments non toxiques.

Non seulement les protides de la viande ont déjà été utilisées, en partie, par l'organisme auquel elles appartenaient, mais encore elles sont accompagnées de substances de désassimilation présentes dans la texture de la chair au moment où l'animal a été abattu. Ces déchets sont des poisons que le foie s'épuise à neutraliser. N'oublions pas que le foie de l'animal carnivore a une capacité bien supérieure à celle du foie humain ; proportionnellement, cela s'entend. L'animal peut souvent absorber des aliments corrompus, sans en être autrement affecté, si cela est dans sa nature.

LES MEDICAMENTS ET ALIMENTS CHIMIQUES. — Toute substance chimique est une inconnue pour l'organisme humain qu'elle meurtrit. Introduit directement dans le sang ou empruntant le conduit digestif, le produit chimique aboutit inévitablement au foie qui doit en humaniser les parties,

neutraliser ce qui est inacceptable, éliminer les résidus de la synthèse. Il lui faudra encore assurer l'évacuation des cellules endommagées par le contact de cet intrus.

Toutes les substances chimiques, contribuant à la corruption du milieu naturel, sont à l'origine du déséquilibre et de la maladie. Elles affaiblissent les défenses par la destruction de substances protectrices ou l'inhibition des centres commandant le mécanisme de l'immunité.

C'est ainsi que certains antiseptiques ou les antibiotiques, absorbés par voie buccale, font une hécatombe de microbes et portent la perturbation dans la flore bacillaire intestinale. Presque tous les microbes intestinaux sont détruits, sauf ceux qui sont particulièrement résistants. Ces survivants, si robustes, n'ayant plus les variétés voisines pour régulariser leur reproduction, vont proliférer à loisir et envahir les voies digestives et organes de la nutrition, foie compris. L'organisme essaie de se défendre par des diarrhées, mais tant que le terrain originel ne sera pas reconstitué, l'infection s'étendra et se propagera.

Dans un intestin normal, les microbes s'entre-détruisent, dans le respect de l'équilibre initial. Il est donc dangereux d'introduire un destructeur artificiel qui agit d'une manière anarchique. Et de plus en plus la chimie envahit la pharmacie et l'épicerie ; il y a peu de différence à faire entre

un remède chimique et un potage concentré obtenu grâce à l'intervention des chimistes. La plupart de ces « extraits », s'ils n'ont pas pour base de la corne dissoute dans l'acide sulfurique, sont obtenus à partir du glutamate de sodium. Cette substance passe pour exciter favorablement les papilles gustatives du consommateur au goût corrompu par la chimie alimentaire.

La perturbation de la flore digestive qui résulte de l'utilisation de produits aussi antinaturels peut provoquer la prolifération des colibacilles et les rendre virulents. Si la production de bile est insuffisante, ces bacilles ne sont pas neutralisés dans l'intestin et, captés par le sang, ils atteignent soit les reins, soit les canaux hépatiques. A ce niveau, la bile est encore incomplète et ne renferme pas tous les éléments de protection qu'elle déversera plus tard dans les intestins. En état de moindre défense, elle est vite corrompue par ces hôtes intempestifs. Il en résultera un état inflammatoire, favorable à la formation de calculs biliaires. La sécrétion de bile s'en trouvera d'autant réduite et l'assainissement des intestins de moins en moins assuré. Un circuit infernal s'ouvre.

Cette utilisation imprévue de la bile par les aliments ou médicaments chimiques, la corruption qui s'ensuit, contribuent aux putréfactions intestinales, donnant naissance à des déchets particuliè-

rement toxiques : acides organiques et dérivés indolés et phénolés. Ces poisons, à leur tour, vont s'attaquer à la bile, laquelle, encore plus corrompue, viendra souiller le canal intestinal et accroître les putréfactions. On comprend alors combien il importe d'exclure les remèdes et aliments chimiques pour permettre la reconstitution du milieu normal.

MARGARINES ET HUILES INDUSTRIELLES

La plupart des margarines sont à base de graisses animales (suif en branches) ou d'huile de baleine. Pour que ces huiles puissent se solidifier après liquéfaction à une certaine température, il est nécessaire qu'elles puissent fixer l'hydrogène de l'air. Elles seront donc traitées en présence d'un catalyseur, le plus souvent du nickel, dont il peut subsister des traces dans le produit fini. Cette hydrogénation catalytique a également pour but de désodoriser les graisses animales dont l'odeur découragerait le consommateur.

Les traces du catalyseur utilisé ont une action pernicieuse sur le foie qui doit en assurer la neutralisation. D'autre part, cette opération d'hydrogénation des huiles se fait au prix de la destruction de certains acides (polyéthyléniques) indispensables à la formation des tissus. La glande hépatique ne trouve pas dans ces produits les substances nécessaires à la reconstitution de ses cellules usées.

Même si la graisse de base de la margarine est d'origine végétale, il faut prévoir tout de même l'hydrogénation catalytique et, d'autre part, des griefs sont à formuler à l'encontre de certaines huiles et graisses végétales. Le principal est que les procédés d'extraction comportent le recours aux solvants chimiques et à des températures assez fortes pour détruire la plupart des éléments vivants. D'autre part, les oléagineux étant généralement décortiqués au préalable pour réduire les frais de transport, leurs constituants s'acidifient et contribuent à rendre l'huile ou la graisse, dont ils constituent la base, encore plus acidifiante.

Comme nous connaissons le rôle du foie dans le maintien de l'équilibre acido-basique, il n'y a pas de doute que ces fonctions soient perturbées par une prépondérance d'éléments acidifiants. De plus, margarines et huiles industrielles étant très indigestes, nécessitent un effort constant du foie pour remédier à la situation ainsi créée.

Nous savons aussi que les graisses animales cuites contribuent à la genèse de la cirrhose et de la nécrose des cellules hépatiques.

L'EXCÈS DE CUISSON. — Pour assurer la transformation des aliments, des ferments sont indispensables. Certains sont élaborés directement par l'aliment lui-même. Or, la cuisson détruit la

plus grande partie des ferments et enzymes. Si donc, l'alimentation habituelle est à prépondérance de mets cuits, le foie devra accentuer son effort pour produire une partie des ferments ainsi déficitaires et le poursuivre en neutralisant les substances qui n'auront pu être digérées.

La fonction enzymatique du foie constitue une lourde servitude avec l'alimentation trop souvent cuite.

Il faut se garder surtout de la cuisson en marmites autoclaves (cocottes-express) qui entraîne une grande élévation de température, rendant inutilisables divers acides aminés, dont certains sont indispensables aux fonctions hépatiques, alors que prennent naissance de nouvelles liaisons résistantes aux enzymes. Il en résulte donc toujours un surmenage du foie, d'abord en raison de l'effort demandé pour l'utilisation des aliments transformés, du fait, ensuite, des carences qui résultent de leur usage constant.

LE CAFÉ AU LAIT. — Pris isolément, le café et le lait ne sont déjà pas très favorables au foie, mais leur mélange constitue une substance nettement néfaste qui est à rejeter radicalement.

L'ébullition et l'adjonction de café constituent des obstacles de taille à la fermentation lactique, naturelle, du lait, indispensable à la digestion normale.

Le café au lait, imparfaitement digéré, arrive dans les intestins où il déclenche et entretient de véritables putréfactions que la bile ne parvient pas toujours à neutraliser.

Cette corruption des intestins gagne évidemment le foie ; la bile en subit les conséquences et devra bientôt déclarer forfait devant cette fermentation putride qui monte et envahit tous les organes voisins, affaiblissant le terrain.

LE SUCRE INDUSTRIEL. — On invoque souvent les besoins de l'organisme en hydrates de carbone pour justifier la fabrication du sucre. C'est déplacer un problème qui est facilement résolu par les amateurs de fruits, trouvant dans ces derniers tout le sucre *naturel* exigé par l'organisme.

Le sucre extrait de la betterave est, comme la plupart des éléments isolés, un produit déséquilibré, impropre à entretenir la vie. On ne connaît personne qui ait pu subsister en ne prenant que du sucre industriel, alors que les fruits peuvent suffire à assurer les besoins vitaux.

Ne contenant ni éléments protecteurs, ni aucun des ferments nécessaires à son utilisation par l'organisme, c'est donc le foie qui doit combler cette carence en fournissant les substances absentes (enzymes et même certains sels minéraux).

Par contre, le sucre produit un acide oxalique résiduaire par suite de certaines modifications dans les intestins. Oxydé dans les muscles, l'acide oxalique doit être neutralisé par le foie qui est donc mis à contribution. Ce qui n'a pu être arrêté à son niveau passe dans la circulation, envahit les tissus et est ensuite éliminé par les reins. Notons que les cristaux d'acide oxalique se retrouvent, comme ceux d'acide urique, dans les rhumatismes, les migraines, les troubles nerveux, la fatigue excessive. Dans les reins, lors de leur élimination, ils provoquent des douleurs et peuvent être à l'origine de la présence de sang dans les urines.

LE PAIN BLANC. — Il est toujours dangereux d'isoler les principes associés dans les produits de la nature. Certains éléments, considérés — souvent à tort — comme n'ayant aucune valeur nutritive, n'en sont pas moins indispensables, en raison du rôle parfois décisif qu'ils jouent dans la digestion et l'utilisation des substances nutritives.

Il est téméraire de juger les composants d'un aliment naturel d'après les facteurs connus, alors que tant d'autres ne nous ont pas encore été révélés. Même s'il était prouvé de façon irréfutable qu'ils ne présentent aucun élément reconnu comme nutritif, ils peuvent receler certains principes vitalisants que les moyens actuels d'investigation ne permettent pas d'identifier.

Composé, en majeure partie, d'amidon et saturé de levure, parfois chimique, le pain blanc n'a plus guère de valeur nutritive, est complètement dévitalisé et contribue, pour une large part, à la formation de nombreux gaz.

En éliminant le son, on rejette 80 % du phosphore et du calcium, ainsi que de nombreux ferments dont la présence est nécessaire à la transformation des éléments nutritifs et à certaines opérations de synthèse. De plus, le son est la partie la plus vitalisée du blé, puisque la mieux exposée aux radiations solaires. Mais ce qui a sans doute les plus grandes et fâcheuses conséquences pour la santé est l'extraction du germe, utilisé d'ailleurs isolément ; or, c'est dans le scutellum, enveloppe du germe (entre l'embryon et l'amande), que se tient toute la vitamine B du grain de blé qui en est ainsi privé avec le blutage.

Ces carences en ferments et vitamines, auxquelles il faut ajouter celles de certains sels minéraux, obligent le foie à un effort redoublé pour assurer quand même les phénomènes vitaux essentiels. Cette tâche démesurée ne pourra être assumée ainsi sans discontinuer. Des coupures surviendront, iront en s'élargissant, et les carences prendront une forme grave ; des accidents seront à craindre. Mieux vaut ne pas en arriver là et adopter tout de suite le vrai pain dont il sera question plus loin.

LA PATISSERIE. — Aux inconvénients du pain blanc et du sucre industriel, il faut ajouter ceux de tous les produits dénaturés, utilisés couramment en pâtisserie. La poudre d'œuf, les colorants et parfums chimiques, l'alcool, les levures chimiques utilisées en quantités massives, etc., viennent ajouter à la nocivité de la pâtisserie commerciale. Ne parlons que pour mémoire des crèmes et autres assaisonnements dont l'effet fâcheux sur le foie est bien connu.

LA CONFISERIE. — Aux dangers du sucre industriel, viennent s'ajouter ceux des colorants et parfums chimiques que le foie devra neutraliser au passage. Il en résulte, évidemment, une meurtrissure de la cellule hépatique, alors que l'organe est déjà surmené par les tentatives d'utilisation de substances incomplètes, trop éloignées de l'état naturel.

LE SURMENAGE ALIMENTAIRE. — Le foie étant chargé de transformer, de répartir et d'emmagasiner les éléments nutritifs, il s'ensuit qu'un excès alimentaire conduit inévitablement à son surmenage.

Surmenage dû aux excédents à transformer, encombrement résultant des surplus à stocker, puis fatigue à la suite des efforts pour l'expulsion du trop-plein.

Pour neutraliser les excédents azotés, le foie les transforme en acides, lesquels acides excédentaires

peuvent modifier l'équilibre acido-basique, si les reins ne les éliminent pas assez rapidement. Il faudra alors que le foie intervienne à nouveau pour s'efforcer à rétablir cet équilibre compromis. A ce jeu, il s'épuise, et il ne faut pas s'étonner si l'on constate des assouplissements, même chez les enfants qui pourront également manifester un état de nervosité allant jusqu'à la crise de nerfs. Tout ceci parce que l'effort demandé au foie est disproportionné.

LE TABAC. — On sait qu'une des fonctions du foie, et non des moindres, consiste à filtrer le sang et à le débarrasser des substances toxiques qu'il peut receler. Or, il faut bien admettre que passent dans le sang, puis aboutissent au foie, tous les poisons du tabac : nicotine, acides nicotianique et tabacotannique, nicotianine, sels de potasse, etc.

Le terrible pouvoir sclérosant de la nicotine et de ses dérivés est bien connu ; tous les vaisseaux sanguins, y compris ceux du foie, en subissent les redoutables effets qui se traduisent par le durcissement, la perte de la souplesse, la fragilité excessive, la diminution du diamètre intérieur.

Le foie est alors sollicité pour produire des éléments de défense, mais comme il est lui-même touché par les toxiques tabagiques, ses réactions vont s'atténuant jusqu'à la cessation totale.

LES VACCINS. — Quand une substance étrangère est introduite directement dans le sang, elle est acheminée vers le foie dont une des fonctions normales est de neutraliser les envahisseurs. Des anticorps et autres substances protectrices sont émis par le système hépatique, ce qui ne va pas sans entraîner de sérieuses perturbations. Les vaccins ont un terrible pouvoir sclérosant des tissus, notamment de ceux du foie.

Le foie doit être à même d'élaborer des substances protectrices adaptées à tous les cas ; or, le vaccin l'entraîne dans une spécialisation des fonctions de défense, ce qui ouvre la porte aux envahisseurs inattendus.

Toute substance étrangère au corps est un poison, et tout poison souille la bile qui devrait rester pure pour être en mesure de répondre aux besoins de la digestion.

LE SURMENAGE. — Qu'il soit d'ordre corporel ou intellectuel, le surmenage aboutit à la production de toxines très dangereuses pour l'organisme et que le foie doit s'évertuer à neutraliser. S'il s'agit d'une situation passagère, les troubles ne seront pas très prononcés, mais la poursuite continue d'activités au-delà des possibilités réelles pourront avoir les plus graves conséquences. Les toxines musculaires ou nerveuses imprègnent les tissus, si elles ne sont

pas rapidement neutralisées et éliminées. Leur accumulation peut aboutir à un désastre tel que la paralysie par sclérose de tissus nerveux nobles ou durcissement de la moelle épinière. C'est ce qui est à craindre lorsque le foie, surmené, ne peut plus faire face à une situation qui dépasse ses possibilités.

LE SÉDENTARISME. — Le défaut d'exercice est préjudiciable à tout l'organisme et met en péril son équilibre. Le foie ne peut être tenu à l'écart de cette nécessité.

Ce qui n'est pas éliminé au niveau du poumon revient au foie, et il incombe à cet organe de pallier toutes les déficiences.

Le manque d'exercice entretient aussi la constipation, et c'est encore là un surcroît de travail pour le foie, vers lequel reviendront les déchets non évacués.

Avec l'exercice, couramment pratiqué, les éliminations sont ainsi facilitées et accélérées, et la masse des résidus à neutraliser aussi réduite que possible.

RÉCAPITULATION DE CE QUI EST NOCIF

Toute viande, qu'elle soit de boucherie, de charcuterie ou de triperie ; également la volaille, le lapin, le poisson, les crustacés, etc.

Toute graisse animale (saindoux, margarine, etc.) ; le beurre cuit, surtout le « beurre noir » ; les huiles non garanties « de première pression, à froid, sans solvants chimiques ».

Les bouillons de viande et tout potage concentré, préparé à partir de viande ou de produits chimiques.

Toutes les conserves et aliments cuits dans les marmites autoclaves (cocottes-express, etc.).

Le pain blanc et toutes les préparations à base de farine blanche (pâtes, biscottes, etc.) ; la pâtisserie faite avec de la farine blanche, du sucre blanc, de la margarine ou du beurre cuit, des levures chimiques, parfois des colorants ou parfums chimiques, de l'alcool, etc. ; le riz glacé ou poli.

Le sucre industriel, les bonbons et sucreries, les confiseries ; le sel raffiné, le poivre.

Le lait liquide, bouilli, pur ou mélangé au café, au thé, au chocolat.

Les légumes déshydratés et tous les fruits mûris ou séchés artificiellement ; les légumes secs de plus d'un an.

Toutes les boissons alcoolisées ou excitantes (liqueurs, apéritifs, vin, cidre, bière, etc.) ; le vinaigre ; le café ; le kéfir ; le maté ; le chocolat.

Les produits chimiques, les vaccins, le tabac et autres stupéfiants.

Le surmenage, sous toutes ses formes, le défaut d'exercice, l'insuffisance respiratoire.

CE QUI EST FAVORABLE AU FOIE

LES ALIMENTS

En abordant ce chapitre il faut bien préciser qu'un aliment peut être favorable à la fonction hépatique, en particulier, et à la santé, en général, tout en provoquant parfois certaines réactions désagréables.

C'est ainsi que des troubles apparents, survenant consécutivement à la consommation d'épinards, de pois, de haricots verts, d'oignons, d'artichauts, etc., n'indiquent pas que ces végétaux sont hostiles au foie, mais que cet organe n'est pas en état de recevoir certains de leurs éléments constitutifs.

Pourtant, il est des aliments qui peuvent ne jamais être tolérés, le déséquilibre étant installé à demeure et ayant modifié certains mécanismes. Si une cuillerée de miel ou une bouchée de fromage provoquent des nausées, il est inutile d'insister, sous peine de voir survenir des réactions très violentes.

Souvent on arrive à s'accoutumer progressivement de certains végétaux, d'abord non tolérés. Lorsque, par exemple, l'huile d'olive provoque des nausées, il n'y a pas lieu d'insister, mais de l'introduire progressivement dans les assaisonnements, en mélange avec l'huile jusque-là tolérée. Petit à petit on augmentera la quantité d'huile d'olive ; ceci, jusqu'à ce que l'on arrive à bien accepter l'huile d'olive seule.

Quelqu'un qui n'apprécie pas les olives noires — et il en est souvent ainsi avec tout aliment non encore habituel — en prendra de petites parcelles, avec du beurre. Ou encore, en incorporera dans les plats cuisinés.

Il en sera de même pour les épinards, les noix, les oignons, etc., que l'on introduira très doucement dans l'alimentation. Il faut d'ailleurs remarquer que les épinards, pris crus, en salade, provoqueront moins de réactions, du fait que la quantité à prendre normalement est bien plus réduite qu'avec ce même légume cuit. On observera aussi que des choux crus passeront très bien, alors que les mêmes choux, cuits à l'eau, étaient jusqu'alors indigestes.

Avant donc de rejeter un aliment naturel, il y a lieu de procéder à quelques essais sous une autre forme. Si ces essais sont vraiment infructueux, attendre que le traitement entrepris ait abouti à un premier résultat, avant de les reprendre.

L'HUILE. — Le corps gras le plus favorable au foie est, sans conteste, l'huile d'olive, mais obtenue par simple pression, à froid et sans solvants chimiques. En général, toutes les huiles végétales sont acceptables si elles réunissent les conditions précitées.

En effet, la plupart des huiles présentées au consommateur et ne portant pas la formule « garantie première pression à froid » sont, le plus généralement, obtenues avec recours à la chaleur et aux solvants chimiques (éther de pétrole, sulfure de carbone, trichloréthylène, etc.). Ces huiles sont raffinées, ce qui ne les améliore pas, étant donné que le raffinage conduit à la perte de toutes les vitamines A et E et des substances dites « antioxygènes » qui s'opposent au rancissement. C'est ainsi que l'huile vraiment naturelle ne rancit pas, les corps antioxygènes étant intégralement préservés.

Le grand défaut des corps gras est d'acidifier dangereusement l'organisme. Ce danger est très atténué dans les huiles de première pression à froid, alors qu'il est accentué avec les huiles et corps gras industriels obtenus à partir de graines oléagineuses décortiquées à l'avance.

N'étant pas chauffée, l'huile d'olive, obtenue à froid, a conservé tous ses ferments et est très digestible.

Non seulement, c'est un aliment non négligeable, mais c'est aussi un remarquable remède pour le foie, notamment en cas de calculs dans la vésicule biliaire, ou simplement d'encombrement de cet organe, qu'elle stimule. Emulsionnée avec du citron, on la prendra avantageusement le matin à jeun, à la dose d'une cuillerée à café, à dessert ou à soupe, selon l'âge ou la tolérance, en mélange avec quantité égale de jus de citron.

Certains médecins ont obtenu l'évacuation de calculs importants avec l'ingestion de grandes quantités d'huile d'olive, de l'ordre d'un demi-litre, et même plus, en une seule fois. Il faut, évidemment, la présence d'un médecin pour parer à tout incident possible ; aussi, préférons-nous l'usage, à la fois modéré et prolongé, du mélange huile-citron, qui ne donne lieu à aucune manifestation violente ou inquiétante. Le traitement est plus long, tout en conservant son efficacité.

Il est possible, dans certains cas, d'augmenter progressivement les doses, en restant dans les limites de la tolérance et en maintenant l'égalité des parties dans le mélange.

Après trois semaines de prises journalières, il est bon de marquer un temps d'arrêt d'une semaine. Reprendre ensuite, une semaine sur deux, pour une durée totale de cure de trois mois.

PAIN COMPLET. — En ce qui concerne le pain, comme d'ailleurs tous les autres aliments, les détails ont parfois une importance extrême. Le terme *pain complet* est insuffisamment précis, souvent, et il faut bien préciser que ce pain doit être fait à partir de farine complète, c'est-à-dire obtenue par la mouture du blé, sans retrait ni adjonction, et que ce blé doit avoir été cultivé biologiquement. Parfois, un léger blutage peut être toléré, à la période d'adaptation à l'alimentation naturelle ; il sera de l'ordre de 90 à 85 %, au maximum.

Les pains complets obtenus avec une farine résultant d'un mélange de farine blanche, son, germe de blé et parfois des « améliorants » chimiques, ne présentent aucun intérêt, et leur seule différence, avec le pain blanc ordinaire, est de coûter généralement plus cher.

Le pain « au son », proposé pour concilier les avantages de cette présence et les commodités industrielles et commerciales, est un non-sens. Pourquoi, en effet, ne pas laisser subsister la plus grande partie de l'enveloppe du grain, plutôt que de bluter, puis d'ajouter du son en provenance d'un autre grain, tandis que le germe si précieux est toujours retiré en vue d'un autre usage.

Certains détails — parfois essentiels — ayant ainsi été précisés, il reste à traiter du problème

essentiel : la panification proprement dite, ou préparation du pain, avant cuisson.

La fermentation au levain, telle qu'on l'obtenait autrefois, ne peut être remplacée par aucune autre méthode car, écrit le Dr Roger Lefebvre, chef de laboratoire à la Faculté de Médecine de Paris, *ce procédé, qualifié d'antique, faisant appel à plusieurs ferments, fournissait certainement autre chose que les « trous du pain », dont la production est le seul rôle dévolu à l'actuelle levure. Il fournissait, en particulier, les corps aromatiques qui donnaient à l'ancien pain une saveur que le nôtre n'a plus. De plus, rien ne prouve que les substrats auxquels s'attaquaient les différents ferments du levain étaient tous des hydrates de carbone. Il n'est pas impossible, en particulier, qu'il ait renfermé des bactéries protéolytiques capables, à partir de substrats azotés, de libérer ces précieux acides aminés dont certains se révèlent indispensables à l'entretien de la vie. Il faut aussi tenir compte que d'autres acides aminés sont des substances lipotropes, c'est-à-dire protectrices de la cellule hépatique contre les éléments toxiques.*

On a reproché au pain complet de mettre entrave à la bonne assimilation de certaines substances utiles, telles que calcium, fer, magnésium, vitamine D, du fait de la présence d'acide phytique dans le son. Or, il est maintenant prouvé que cet acide est neutralisé au cours de la fermentation au levain, grâce

à la présence d'un ferment, la phytase, qui hydrolyse l'acide phytique lorsqu'il est placé dans des conditions favorables. Seule, la fermentation au levain permet la réalisation de ces conditions, encore que le danger ne soit pas tel que l'ont évoqué les défenseurs du pain blanc.

Rappelons encore que le blutage élimine le germe et son enveloppe, le scutellum qui se trouve entre l'embryon et l'amande ; lequel scutellum renferme la totalité de la vitamine B, présidant aux assimilations et à l'équilibre nerveux.

LES FRUITS sont, en général, favorables au bon accomplissement de la fonction hépatique ; si certains provoquent diverses réactions (par exemple la fraise, avec l'urticaire), c'est souvent une manifestation curative, et le désordre n'est qu'en apparence.

Toutefois, certains fruits doivent avoir la priorité, et c'est ainsi que la première place sera donnée au CITRON qui stimule, décongestionne et draine le foie. Pris, par exemple, dans une tasse d'eau chaude, additionnée ou non de miel, le jus d'un ou d'un demi-citron, est le meilleur auxiliaire de la digestion, en raison de la sécrétion biliaire ainsi provoquée. Certains hépatiques, ne supportant pas les tisanes, recourent uniquement au citron et s'en trouvent

très bien. Dans la journée, on en prendra le jus dans un peu d'eau fraîche. La quantité de citrons à utiliser journellement est en fonction de la tolérance, aucune limite n'étant à imposer. Naturellement, le citron remplacera le vinaigre dans tous les assaisonnements. La peau de citron, râpée et ajoutée aux crudités, est un bon remède de l'insuffisance hépatique.

L'ORANGE, lorsqu'elle est mûrie naturellement, active bien toutes les fonctions, de même que le RAISIN qui contribue à l'élimination des boues et calculs biliaires, tout en stimulant les évacuations. Les propriétés de l'OLIVE ont été signalées au chapitre consacré à *l'huile d'olive*. Seule l'OLIVE NOIRE présente un intérêt, pouvant être consommée sans traitement préalable. La conservation limitée, dans la saumure, ne semble pas altérer ses propriétés. Toutefois, il y a lieu de la dessaler par un rapide passage à l'eau chaude, puis de la mettre dans un récipient, avec de l'huile d'olive.

Les GROSEILLES sont intéressantes, mais surtout la GROSEILLE A MAQUEREAU qui influe favorablement sur les évacuations. La FRAISE est un bon draineur et la CHATAIGNE convient particulièrement aux cholémiques (dont la bile passe dans le sang et teinte les téguments). Le jus de la FRAMBOISE est recommandé en cas de fièvre

bilieuse ou d'embarras gastro-intestinal. La MYRTILLE est un désinfectant sans égal pour le canal intestinal. Bien qu'astringente, elle ne constipe pas et régularise la fréquence et la consistance des selles.

Tous les autres fruits sont excellents, sauf, peut-être, la banane fraîche qui, amenée à maturité et conservée artificiellement, ne présente que peu de ressemblance avec le fruit mûri naturellement. La TOMATE, à mi-chemin entre le fruit et le légume, seconde le foie dans ses fonctions de neutralisation des poisons et d'acheminement des déchets.

Comme les fruits, les LÉGUMES devront être utilisés, crus, le plus souvent possible, afin de préserver les éléments vivants, substances de protection et d'énergie. L'ARTICHAUT est tout particulièrement recommandé ; c'est un tonique de la muqueuse hépatique, il renforce la fonction antitoxique du foie. L'ASPERGE, qui contient du nitre, contribue à sa désinflammation, alors qu'elle participe à son drainage, grâce au manganèse. La BETTERAVE est un tonique et la CAROTTE, un rénovateur du sang, qui fluidifie la bile et augmente la sécrétion biliaire ; son carotène permet au foie d'élaborer la vitamine A, de rajeunissement. La CHICORÉE stimule la sécrétion biliaire. En branches ou rave, le CÉLERI est un draineur du foie ; le CÉLERI EN BRANCHES est un remède de la jaunisse.

Riche en sels minéraux, le POIREAU régénère la cellule hépatique, et l'on a pu comparer la cure de poireau à une cure à Vichy. Grâce à ses propriétés antiseptiques, il collabore avec la bile pour entretenir la salubrité intestinale. La cure de PISSENLIT est sans égale pour contribuer au rétablissement des fonctions hépatiques, en augmentant la sécrétion biliaire. Il participe à l'élimination du cholestérol, ainsi que de toutes les impuretés du sang. Remède très actif contre les calculs biliaires, le PISSENLIT, grâce à son manganèse, est un stimulant de toutes les fonctions hépatiques. Désintoxicant du foie, le RADIS convient particulièrement dans la jaunisse et lorsque la bile, passant dans le sang, colore peau et muqueuses. Comme le poireau, l'OIGNON est très riche en sels minéraux et augmente la sécrétion glandulaire. Il contient beaucoup d'éléments de protection et contribue à la cure du diabète, grâce à sa glucokinine. Pour mener à bien certaines opérations de synthèse, le foie doit trouver un apport suffisant en soufre, dans les aliments courants ; ce corps minéral est contenu dans certains aliments : AIL et CHOU, surtout, et oignon, déjà cité.

Tous les autres légumes et salades peuvent être utilisés avec bonheur, sous réserve qu'ils ne provoquent pas de réactions trop vives ; dans lequel cas, on les introduira très progressivement dans les menus.

LES SOUS-PRODUITS ANIMAUX

Le LAIT, pris à l'état liquide, n'est pas favorable au foie, surtout à celui de l'adulte, dont l'estomac ne sécrète plus le lab-ferment nécessaire pour assurer la coagulation rapide — donc, la prédigestion — du lait. Si l'on tient à boire du lait, il faut qu'il soit assez sain pour pouvoir être pris cru ; tout de suite après son ingestion, prendre du jus de citron qui activera le processus du caillage.

Une fois caillé, le lait est très digestible et sain, la fermentation lactique assurant la destruction des germes nocifs et la culture d'éléments protecteurs.

Le LAIT CAILLÉ sera pris avec le petit-lait, en cas de constipation, mais pour un usage continu il est préférable de le faire égoutter et de prendre ce caillé sec, devenu ainsi moins acidifiant.

Le YAOURT ou yoghourt est également acceptable s'il est produit correctement.

Tous les FROMAGES peuvent être pris, en quantité modérée et seulement une fois par jour, s'ils sont normalement fermentés. Il faut se méfier des fromages industriels, imposés par la publicité.

Le BEURRE CRU, en tartine ou mis dans l'assiette, n'est pas déconseillé s'il est naturel, ne provenant pas de réserves ou entrepôts frigorifiques.

Le meilleur est celui en provenance d'élevages biologiques, où l'on n'emploie ni antibiotiques, ni pesticides.

Les ŒUFS sont très nutritifs ; leurs protéines sont les seules dans lesquelles se trouvent tous les acides aminés, jusqu'ici identifiés. Seulement, pour être acceptables, les œufs ne doivent pas provenir des forceries où les poules sont soumises à un éclairage artificiel continu et nourries avec des pâtées de farine de poissons et déchets d'équarrissage, voire de médicaments (antibiotiques, notamment). Les œufs sains sont ceux qui proviennent de poules disposant d'un espace naturel suffisant, pouvant gratter la terre, et nourries avec grain et verdure.

En raison de la richesse de l'œuf en substances nutritives, il faut en modérer la consommation et ne pas dépasser la dose de trois à quatre œufs par semaine, pris isolés ou incorporés.

Le MIEL stimule très heureusement le foie. Il corrige très bien les troubles hépatiques (notamment le prurit des ictériques) et contribue à une véritable rééducation du foie.

On recherchera, de préférence, le *miel de romarin* qui favorise bien toutes les fonctions hépatiques et est particulièrement indiqué dans les ascites avec gros foie, la cirrhose, l'ictère et les engorgements.

DES DÉTAILS IMPORTANTS

LA PRÉSENTATION DES ALIMENTS. — On ne donnera jamais assez d'importance à la présentation des aliments transformés ; les aliments présentés dans leur état naturel se suffisent à eux-mêmes. Rien n'est plus attrayant qu'un fruit fraîchement cueilli.

Si la nature a ainsi donné les plus agréables aspects, selon le sens esthétique de l'homme, aux aliments qui lui conviennent, ce n'est pas sans raison. Les savants ont tenté de définir quelles sont les substances nécessaires pour entretenir la vie, fournir les matériaux de construction ou de réfection, ainsi que l'énergie indispensable pour les déplacements et la poursuite des activités. Ils ont nommé ces substances essentielles, des *nutriments*. Or, jamais personne ne pourrait se nourrir de ces éléments dissociés ; d'abord parce que leur association avec d'autres éléments doit rester telle que la nature l'a prévue pour en assurer la synthèse et l'utilisation ;

ensuite, parce que l'on n'éprouverait aucun attrait pour ces *nutriments* qui n'inciteraient nullement nos glandes à sécréter les sucs digestifs.

Depuis longtemps déjà, l'observation a démontré que les phénomènes de la digestion commencent dès que le regard se porte sur l'aliment. La commande du mécanisme se poursuit avec le contact des aliments et des papilles gustatives de la langue et du palais. L'aspect de l'aliment, puis ses arômes, jouent un rôle aussi important que tous les éléments constructifs, protecteurs ou énergétiques.

Ce facteur *organoleptique*, animateur des fonctions psycho-sensorielles, faisant appel aux effets stimulants de la couleur, de la forme, de la saveur, de l'arôme, des associations de couleurs, d'arômes, etc., exerce la plus favorable influence sur les sécrétions gastriques, hépatiques ou pancréatiques, et la motilité du tube digestif.

LES AROMATES. — Etant donné ce qui précède, il est évident que l'on doit faire une large place aux aromates qui contribuent, par leurs agréments visuels et gustatifs, à la mise en route des fonctions psycho-sensorielles participant activement à tous les phénomènes de la nutrition : digestion proprement dite, transformations, opérations de synthèse, répartition, fixation, neutralisation des déchets et éliminations.

Les aromates participent à l'entretien de la salubrité intestinale et à celui d'une flore digestive normale. Ils stimulent les glandes endocrines, salivaires, et certains sont spécialement favorables au bon accomplissement des fonctions hépatiques. Le romarin vient en tête, suivi de près par le thym, le cerfeuil, le céleri, l'estragon, l'oignon. Le persil, l'ail, l'échalote, le laurier ne sont pas à négliger, non plus que la ciboule, la ciboulette, le fenouil, le cumin, les câpres (pas dans le vinaigre), la noix muscade, la girofle, le raifort, le serpolet, le safran, qui jouent leur rôle, par l'intermédiaire des nerfs olfactifs et de ceux des papilles du goût.

LA VARIÉTÉ. — Le meilleur et le plus sûr remède aux éventuelles carences est la variété alimentaire, permettant d'apporter à l'organisme les plus subtils éléments (vitamines, oligo-éléments, etc.) qui lui sont nécessaires.

La monotonie alimentaire est doublement dangereuse, d'abord parce qu'elle risque de nous priver de substances essentielles, ensuite parce qu'elle spécialise l'organisme, en général, et la flore digestive, en particulier. Cette dernière est très rare chez le nourrisson qui doit être amené très progressivement à la variété des aliments. Ceux qui ont habituellement un menu monotone doivent procéder de même, afin que puisse se constituer ou se

reconstituer une flore comprenant des espèces dont le rôle sera de terminer la digestion des nouveaux éléments introduits dans l'alimentation.

Le défaut de cette flore est préjudiciable à l'accomplissement de certaines phases de la digestion et l'on a cité des cas de morts par inanition de sujets incapables d'utiliser des aliments inhabituels. C'est ainsi qu'en Afrique Centrale, des mangeurs de manioc sont morts de faim à côté de plats de riz, alors qu'en Asie, des cas semblables se sont produits, des mangeurs de riz n'ayant pu se nourrir de froment.

Il est donc capital, à la fois de varier les menus et d'adapter progressivement à cette variété l'organisme habitué à la monotonie. Laquelle variété doit d'ailleurs être établie en fonction de la saison et de la région.

RÉSUMÉ DE CE QUI EST UTILE ET BIENFAISANT

Tous les fruits de saison, doux ou acides.

Tous les fruits secs : amandes, noisettes, noix, cacahuètes, figues, dattes, raisins, bananes séchées, pruneaux, abricots, etc. ; les olives noires.

Toutes les céréales : blé complet, orge mondé, riz complet, seigle, avoine, maïs ; le pain complet, les pâtes complètes ; les bouillies, galettes et gâteaux de blé complet ou de sarrasin ; le blé germé ; le sarrasin en grain (kasha) ; le pain de seigle (rassis).

Tous les légumes, crus ou cuits ; les marrons et châtaignes ; les soupes, potages, bouillons de légumes ou aux céréales.

Toutes les salades vertes ; les aromates.

Toutes les huiles végétales, obtenues par simple pression à froid (huile d'olive, de préférence) ; le sel marin, non raffiné.

Le miel ; si possible, de romarin.

L'eau citronnée, comme boisson.

CE QUI SERA CONSOMMÉ
EN QUANTITÉ MODÉRÉE

Les œufs frais, provenant de poules nourries avec grain et verdure.

Le soja ; les pois et haricots en grains frais ; les légumes secs de l'année.

La semoule de blé, le couscous, le tapioca.

Les biscottes complètes ; les pâtisseries de ménage (biscuits, tartes, clafoutis, sablés, pain d'épices, etc.).

Le beurre frais cru (en tartine ou ajouté dans l'assiette) ; le lait caillé ; le yaourt ; le fromage.

L'endive et autres salades peu colorées.

La mayonnaise.

Le sucre de canne, non raffiné.

La confiture au sucre de canne.

UN PLAN D'ALIMENTATION D'UNE JOURNÉE

MATIN. — Soit : fruits frais ou secs ;
ou pain complet et miel ou beurre, avec une
infusion de thym ou de romarin ;
ou bouillie de blé moulu ;
ou potage de légumes ;
ou simplement une tisane, un verre d'eau nature
ou argileuse, une cuillerée d'huile d'olive,
avec du jus de citron.

MIDI. — Fruits de saison (150 à 400 g).
Crudités (soit basconnaise (1), soit un légume
cru assaisonné comme la basconnaise).
Légumes cuits (2), avec salade crue.
Fromage ou lait caillé ou fruits secs ou miel ou
pâtisserie de maison.

SOIR. — Fruits de saison (150 à 400 g).
Potage aux légumes (facultatif).
Un plat de crudités.
Légumes cuits (facultatif).
Lait caillé ou miel (3).

(1) La *basconnaise* se compose de tous les légumes crus, râpés (carottes, navets, betteraves, radis noirs, salsifis, etc.), coupés en tranches (champignons, oignons, courgettes, tomates, radis, etc.) ou en lanières fines (chou rouge ou vert, épinards, etc.). Assaisonner tout ensemble ou les divers éléments séparés, avec de l'huile (d'olive de préférence), du sel marin, du jus de citron (facultatif), des olives noires, de l'ail pilé, des rondelles d'oignon, du persil ou du cerfeuil haché, quelques feuilles de romarin ou d'estragon, etc. Pour les mélanges, mettre toujours un légume en dominante pour obtenir des saveurs différentes à chaque fois.

(2) De préférence des légumes de saison cuits dans peu d'eau ou à la cocotte ou dans une marmite en terre (jamais de cocotte-express). Mettre un peu d'huile au fond de la cocotte ou l'ajouter au moment de servir. A défaut de légumes frais : riz complet, pâtes complètes, pommes de terre, etc. Pour des idées, consulter « *La Table et la Santé* », ou « *Cuisine Simple Végétarienne* ».

(3) Ne prendre du fromage ou du lait caillé qu'à un seul repas.

LES PLANTES SPÉCIALEMENT RECOMMANDÉES

LE ROMARIN. — C'est un des remèdes, les plus efficaces des troubles du foie. Son action douce, sa saveur agréable, le font très bien accepter des enfants. Favorisant les fonctions hépatiques, fluidifiant la bile et en augmentant la quantité, le romarin est particulièrement indiqué dans les engorgements du foie, l'insuffisance biliaire, les ictères par obstruction, la cirrhose de Laennec, les petites ascites avec gros foie.

C'est toute la tige, avec la sommité fleurie, qui est utilisée, à la dose d'une cuillerée à café ou à dessert (ou un brin de plante fraîche), selon l'âge ou le goût personnel, dans une tasse d'eau bouillante; infuser 10 minutes et prendre avant ou après le repas. Ajouter du miel de romarin, si possible. Prise comme digestif, cette infusion est à la fois agréable et active. Ne pas omettre d'ajouter du romarin aux diverses préparations culinaires.

Très agréable, le THYM favorise digestion et assimilation, en stimulant la sécrétion biliaire et en mettant entrave aux fermentations putrides. On le prend, comme le romarin, à la même dose et aux mêmes moments. Thym et romarin aromatisent agréablement la cuisine et peuvent être pris le matin, au petit déjeuner.

Le SOUCI agit, dans l'ictère et l'engorgement du foie, en dépurant le sang et en stimulant la fonction hépatique. On l'utilise à la dose d'une cuillerée à dessert de fleurs, dans une tasse d'eau bouillante ; infuser 10 minutes ; une tasse avant chaque repas. La fleur fraîche peut être ajoutée aux plats de crudités dont elle agrémente la présentation en leur conférant des vertus curatives spécialement appropriées à la rénovation hépatique.

La feuille de l'ARTICHAUT tonifie les cellules hépatiques et stimule les fonctions. Elle constitue un obstacle à l'accumulation, dans le sang, du cholestérol de désassimilation. Elle est spécialement recommandée dans les affections hépato-biliaires et hépato-rénales, dans la jaunisse et l'hydropisie. En faire infuser, pendant dix minutes, une cuillerée à dessert (ou 2 feuilles fraîches) dans une tasse d'eau bouillante, à prendre avant chaque repas.

C'est la racine de l'ASPERGE qui est utilisée, en cas d'ictère ou autre affection du foie, à la dose

de 50 à 60 g dans un litre d'eau ; bouillir doucement une dizaine de minutes ; boire en un jour ou deux.

Les feuilles de BUIS sont d'une efficacité certaine dans bien des affections du foie, surtout lorsque celles-ci sont accompagnées de fièvres intermittentes, notamment en cas de complications dues à un virus. On en met une cuillerée à dessert dans une tasse d'eau ; bouillir 2-3 minutes, infuser 10 ; une tasse avant chaque repas, 2 ou 3 fois par jour.

Pour être peu connues, les vertus cholagogues de la feuille de LILAS n'en sont pas moins réelles. Elles agissent surtout sur le foie engorgé, congestionné. En mettre 3 à 6 feuilles dans une tasse d'eau ; bouillir 2 minutes, infuser 5 ; en prendre une tasse avant chaque repas.

La racine d'EUPATOIRE est employée avec succès dans les obstructions du foie dont elle stimule les fonctions sécrétoires. Dans une tasse d'eau, en mettre une cuillerée à dessert ; faire bouillir quelques minutes ; en prendre une tasse, 10 à 15 minutes avant les deux principaux repas.

On utilise toute la plante (tige et feuilles) de FUMETERRE, dans la jaunisse et la congestion du foie dont elle assure le drainage, à la dose d'une cuillerée à dessert par tasse d'eau bouillante ; infuser 10 minutes. Prendre avant les repas ou le soir au coucher.

Stimulant le foie et augmentant la sécrétion d'urine, l'ASPÉRULE ODORANTE est spécialement recommandée dans la jaunisse et les affections hépato-rénales. On en prépare une tisane, à prendre trois ou quatre fois par jour, à la dose d'une cuillerée à dessert de plante par tasse d'eau bouillante ; infuser 10 minutes.

Les deux variétés de CENTAURÉE, la grande et la petite, donnent de bons résultats dans l'obstruction du foie. C'est la racine de la Grande Centaurée que l'on utilise, à la dose de 40 g (une poignée) dans un litre d'eau ; bouillir 2 minutes, infuser 10 ; une tasse le matin à jeun et avant les deux principaux repas. Dans la Petite Centaurée, c'est aux sommités fleuries que l'on recourt ; en mettre 30 à 40 g dans un litre d'eau bouillante, laisser infuser 10-15 minutes ; également trois tasses par jour.

Le BOLDO est très actif dans la plupart des affections du foie, notamment : congestion et gonflement ; hépatite chronique ; calculs biliaires ; cirrhose ; cachexie paludéenne. Il augmente la sécrétion biliaire. Mettre deux cuillerées à soupe de feuilles dans un litre d'eau ; bouillir légèrement, infuser 10 minutes ; deux ou trois tasses par jour, avant les repas.

La MENTHE SAUVAGE ou POULIOT est un stimulant des fonctions biliaires. En prendre deux

ou trois tasses par jour, entre, avant ou après les repas, à la dose d'une cuillerée à dessert par tasse ; infuser quelques minutes.

Les feuilles d'OLIVIER favorisent les fonctions hépatiques et facilitent l'évacuation des calculs biliaires. En mettre 40 g (une poignée) dans un litre d'eau ; bouillir légèrement et infuser 10 minutes ; utiliser comme boisson de table.

Contribuant à dissoudre et éliminer les calculs biliaires, la BOURSE-A-PASTEUR est tout spécialement recommandée dans les hémorragies des voies biliaires. Dans un litre d'eau, en mettre 40 à 50 g et, après une courte ébullition, laisser infuser 10 minutes. A prendre entre les repas, trois ou quatre tasses par jour.

Le GRATTERON-GAILLET s'emploie en cas de jaunisse ou lorsqu'une affection hépatique s'accompagne d'hydropisie. Deux ou trois fois par jour, on en prendra une tasse, à la dose d'une cuillerée à dessert ; infuser 10 minutes.

Ceux qui ne craignent pas l'amertume se trouveront bien de l'utilisation des feuilles et racines de PISSENLIT, à la dose de 30 à 50 g par litre ; bouillir quelques minutes et prendre trois fois par jour, avant les repas. Ceci, particulièrement en cas d'engorgement ou d'inflammation du foie, d'atonie des voies biliaires, d'insuffisance hépatique.

Assez actif en cas de troubles hépatiques, le MARRUBE BLANC est à préconiser surtout dans les engorgements du foie, la jaunisse et la cholémie (passage de la bile dans le sang). On en met 30 g dans un litre d'eau bouillante (ou une cuillerée à soupe par tasse); infuser 15 minutes; une tasse avant les repas, trois fois par jour.

Dans les obstructions des voies biliaires, avec gros foie et grosse rate (splénomégalie), les fleurs de CAMOMILLE ROMAINE sont à utiliser, en infusion de 10 minutes, à la dose de 3 ou 4 fleurs par tasse d'eau bouillante.

Prendre une tasse avant chaque repas ou assez longtemps après.

Le CHARDON-ROLAND est recommandé dans tous les engorgements des viscères abdominaux, foie compris, surtout lorsqu'ils sont compliqués d'hydropisie. On le prend, comme boisson de table, préparée avec 30 à 40 g de feuilles et racines, dans un litre d'eau; bouillir 5 minutes.

Comme son nom le précise, l'HÉPATIQUE DES FONTAINES est favorable au foie. En prendre 2 tasses par jour, préparées à la dose d'une cuillerée à café par tasse; bouillir doucement quelques minutes.

C'est surtout dans les affections chroniques du foie que l'on utilise l'AIGREMOINE, à raison de

trois à cinq tasses par jour, entre les repas. Pour une tasse d'eau, mettre une cuillerée à dessert de feuilles hachées ; bouillir 2 minutes, infuser 10.

Les feuilles de SCOLOPENDRE, en infusion légère de 10 g par litre d'eau bouillante, prise comme boisson de table, sont recommandées dans les affections du foie, notamment l'obstruction des voies biliaires.

C'est également en cas d'obstruction du foie qu'est conseillée la SAPONAIRE, dont on fera bouillir, pendant 2 minutes, une cuillerée à dessert de feuilles ou racines ; passer immédiatement. En prendre une tasse avant chaque repas, trois fois par jour.

L'ULMAIRE est plus particulièrement indiquée pour l'insuffisance hépatique des nerveux. Dans une tasse d'eau bouillante, on fait infuser, pendant 10 minutes, une cuillerée à dessert de feuilles coupées. Prendre 3 à 5 fois par jour.

Le SÉNEÇON JACOBÉE est aussi un hépatique, recommandé aux sujets nerveux. Deux ou trois fois par jour, en prendre une tasse, à la dose d'une cuillerée à café de feuilles coupées, bouillir légèrement.

Calmant des coliques hépatiques, le VÉLAR se prépare à la dose d'une cuillerée à dessert de sommi-

tés fleuries dans une tasse d'eau bouillante ; infuser 10 minutes ; trois à cinq tasses par jour, entre les repas.

La racine de CHIENDENT est utile dans les affections du foie, lors de calculs biliaires, surtout. On en met 30 g dans un litre d'eau ; bouillir quelques minutes ; boire à volonté.

La CHICORÉE SAUVAGE est conseillée aux tempéraments bilieux, aux cholémiques (dont la bile passe dans le sang et colore la peau et les muqueuses). Mettre une cuillerée à soupe de feuilles ou de racines coupées dans une tasse d'eau ; bouillir 5 minutes ; une tasse avant chaque repas.

La racine de PETIT HOUX s'emploie, à la dose de 30 à 40 g par litre d'eau (bouillir quelques minutes ; boire à volonté), en cas de jaunisse, de calculs biliaires et d'engorgement du foie.

Favorisant la sécrétion biliaire, le CAILLE-LAIT est aussi conseillé dans la jaunisse et les états cholémiques. En faire infuser, pendant quelques minutes, une cuillerée à café dans une tasse d'eau bouillante ; en prendre 3 tasses par jour, entre les repas.

En décoction légère, d'une cuillerée à dessert par tasse d'eau, prise trois fois par jour, la VÉRO-

NIQUE se prend lorsque le foie est engorgé, que la bile passe dans le sang, ou en cas de jaunisse.

Originnaire d'Afrique, le COMBRETUM (ou *kinkéliba*) est un puissant remède hépatique. En cas de fièvre bilieuse, même avec hématurie, on prendra, le matin à jeun, une tasse tous les quarts d'heure, d'une décoction de 10 g de feuilles dans 500 g d'eau. Recommencer dans la journée, en prenant cinq autres tasses (100 g chaque) entre les repas.

L'AUBIER DE TILLEUL SAUVAGE donne parfois de bons résultats, en présence de calculs biliaires. Dans un litre d'eau, en mettre 40 g ; faire bouillir pour réduire aux trois quarts ; boire en un jour ou deux, à n'importe quel moment. Pendant trois mois, faire une cure de dix jours par mois.

EN CAS DE CONSTIPATION LIÉE A UNE INSUFFISANSE HÉPATIQUE

L'écorce de BOURDAINE est un des plus simples et des plus actifs stimulants du foie et des intestins. En prendre une tasse le soir au coucher, ou le matin à jeun, à la dose d'une cuillerée à café, à dessert ou à soupe, selon l'âge ou le cas. Mettre dans une tasse d'eau et faire bouillir 10 à 15 minutes à feu doux. Si tendance aux fermentations, ajouter une cuillerée à café d'anis vert.

LA RHUBARBE est également laxative, avec action favorable sur la sécrétion biliaire. Mettre 2 à 5 g de racine dans une tasse d'eau bouillante ; infuser 10 minutes ou plus. En prendre une tasse le matin à jeun et une au coucher.

L'EUPATOIRE, déjà citée, se prépare à la dose d'une cuillerée à dessert ou à soupe, dans une tasse d'eau ; bouillir quelques minutes. En prendre une tasse, 10 à 15 minutes avant les repas, ou une tasse le matin à jeun et une le soir, au coucher.

Le PISSENLIT a également été mentionné. Se reporter page 112.

La racine et l'écorce de BERBÉRIS sont légèrement laxatives et exercent un effet stimulant sur le foie ; bouillir, puis infuser 10 minutes. Utiliser comme boisson.

Le POLYPODE est le laxatif des enfants et adultes dont le foie est insuffisant. On en met 40 g dans un litre d'eau ; bouillir 2 minutes, infuser. Boire en deux jours, à n'importe quel moment.

Le LISERON DES HAIES est un laxatif recommandé dans l'insuffisance hépatique, l'engorgement du foie, les cirrhoses. Mettre deux ou trois pincées de feuilles par tasse d'eau bouillante ; infuser 10 minutes. Diminuer ou augmenter la dose selon le cas. Prendre une tasse avant chaque repas.

TISANES COMPOSÉES

Certaines associations de plantes peuvent agir plus efficacement que les mêmes plantes, prises isolément. Encore faut-il que ces mélanges soient établis en tenant compte de certaines règles, apparentes surtout à travers l'expérimentation.

On remarquera que, dans les formules indiquées plus loin, figurent des plantes absentes de la nomenclature précédente. Ce sont des plantes ajoutées pour obtenir une action complémentaire sur d'autres organes (reins surtout).

Il est possible de tenter soi-même la réalisation des mélanges, mais il faut commencer par deux ou trois composants, et n'en augmenter le nombre qu'après des essais préalables.

INSUFFISANCE HÉPATIQUE

Sommités fleuries d'*Aspérule Odorante*, 30 g ; somm. fl. de *Romarin*, 30 g ; somm. fl. de *Caille-lait*, 30 g ; *Grémil* ou *Prêle*, 30 g ; fleurs de *Souci*, 20 g ; feuilles de *Menthe Pouliot*, 20 g.

Mettre 2 cuillerées à café, à dessert ou à soupe, selon l'âge, dans une tasse d'eau bouillante, en infusion de 20 minutes. Prendre une tasse après les repas. Selon le goût, édulcorer au miel.

ENGORGEMENT OU CONGESTION DU FOIE

Aspérule Odorante, 30 g ; racine de *Réglisse*, 30 g ; feuilles d'*Artichaut*, 20 g ; fleurs de *Souci*, 10 g ; feuilles de *Cassis*, 10 g ; *Prêle*, 10 g ; feuilles de *Busserole*, 10 g ; sommités fleuries de *Romarin*, 10 g ; som. fl. de *Centauree*, 10 g ; som. fl. de *Caille-lait*, 10 g.

Une bonne cuillerée à soupe du mélange dans une tasse d'eau ; faire bouillir 2 minutes et infuser 10. Prendre une tasse un quart d'heure avant chaque repas.

OBSTRUCTION DES VOIES BILIAIRES

(vésicule, etc.)

Aspérule odorante, 40 g ; *Grémil* ou *Prêle*, 25 g ; racine d'*Asperge*, 20 g ; sommités fleuries de *Caille-lait*, 20 g ; fleurs de *Souci*, 20 g ; *Boldo*, 30 g ; som. fl. de *Menthe Pouliot*, 15 g ; feuilles de *Romarin*, 20 g ; racine de *Réglisse*, 30 g.

Une à deux cuillerées à soupe dans une tasse d'eau bouillante ; infuser 20 minutes. Prendre une tasse après chaque repas, 2 ou 3 fois par jour. Ajouter du miel, selon le goût.

ICTÈRE (jaunisse) et CHOLÉMIE (passage de la bile dans le sang)

Feuilles d'*Artichaut*, 25 g ; racine d'*Asperge*, 25 g ; sommités fleuries de *Caille-lait*, 25 g ; racine de *Berbéris*, 25 g ; racine de *Petit Houx*, 25 g ; racine de *Pissenlit*, 25 g ; *Aspérule odorante*, 15 g ; *Scopolendre*, 15 g ; feuilles d'*Ulm*, 15 g.

Une cuillerée à soupe du mélange par tasse. Bouillir 2 minutes et infuser 10. Une tasse avant chaque repas.

Un jour sur deux, ajouter une pincée de *Boldo*, par tasse.

CONSTIPATION PAR INSUFFISANCE HÉPATIQUE

Grappes de *Sureau*, 30 g ; racine de *Rhubarbe*, 25 g ; rhizome de *Polypode*, 15 g ; feuilles de *Combreton*, 10 g ; graines de *Lin*, 15 g ; écorce de *Bourdaine*, 20 g.

Une cuillerée à soupe du mélange pour une grande tasse d'eau bouillante. Porter à ébullition et infuser 10 minutes. Une tasse le soir, au coucher, ou le matin, à jeun.

CONSTIPATION OPINIÂTRE

Quand la tisane précédente ne suffit pas, il est alors nécessaire de recourir, tout au moins temporairement, au mélange suivant :

Fleurs de *Mauve*, 20 g ; feuilles de *Cassis*, 20 g ;

racine d'*Ortie* piquante, 20 g ; fleurs de *Tilleul*, 20 g ; tige de *Douce-amère*, 20 g ; rhizome de *Rhubarbe*, 10 g ; feuilles de *Chicorée sauvage*, 20 g ; écorce de *Bourdain*e, 20 g.

Bien mélanger le tout et mettre une bonne cuillerée à soupe du mélange dans une grande tasse d'eau. Faire bouillir 2 minutes. Ajouter alors une cuillerée à café de *folioles de Séné* ou 5 à 10 *follicules*. Laisser infuser 10 minutes. Prendre une tasse le soir, au coucher.

L'ARGILE PAR VOIE BUCCALE

Absorbant les impuretés, revitalisant l'organisme, stimulant les fonctions glandulaires, l'argile est tout à fait favorable au foie et doit être introduite dans tout traitement naturel.

Il se peut qu'elle ne soit pas bien acceptée d'emblée par un foie déficient, aux cellules altérées par des aliments ou des médicaments hors nature. On se contentera, alors, de ne prendre, au début, que l'eau dans laquelle aura séjourné l'argile.

Il se peut aussi que l'argile soit à l'origine d'une recrudescence de la constipation, alors que, par ailleurs, elle en constitue le remède actif. Ne prendre également que l'eau, et compléter par une tisane laxative, soit tous les soirs, soit de temps à autre, selon la situation.

Le plus généralement, l'argile se prend le matin, à jeun, alors que l'on en a mis une cuillerée à café, la veille au soir, dans un demi-verre d'eau ; le matin, remuer et boire le tout. Dans les deux cas envisagés, de même que lorsque se manifeste une quelconque répulsion, ne boire que l'eau, après avoir laissé déposer l'argile au fond du verre. Toutefois, il faut s'efforcer de bien absorber toute la cuillerée d'argile, quitte à remettre un peu d'eau pour en parfaire la dissolution.

L'argile peut être prise également avant les repas, notamment en cas de maux d'estomac. En prendre alors, deux fois par jour, 10 à 15 minutes avant les principaux repas, toujours à la même dose.

Aux enfants, il est possible de faire prendre une demi-cuillerée ou une cuillerée à café, selon l'âge, dans le courant de la journée, en plusieurs fois.

Certaines personnes font des pilules d'argile et de miel, que les enfants acceptent parfois plus volontiers que l'argile simplement diluée dans l'eau. D'autres ajoutent aussi du jus de citron ; ce n'est pas incompatible et l'effet ne semble pas modifié.

Prévoir des cures de trois semaines par mois, durant deux ou trois mois ; ensuite, en prendre une semaine sur deux.

Chaque fois que cela est possible, *exposer l'argile à l'air et au soleil.*

PHYSIOTHÉRAPIE HÉPATIQUE

En même temps qu'interviendront réforme de l'alimentation et utilisation des plantes, il sera souvent nécessaire de recourir à des remèdes externes, adaptés aux situations particulières.

Dans la plupart des troubles hépatiques directs (douleurs dans la région du foie ou en ceinture, coliques hépatiques, ballonnements, etc.) il est utile de commencer le traitement par l'application, sur toute la ceinture (du foie à la rate), de la préparation qui suit.

CATAPLASME SON-CHOU-OIGNONS

Prendre une certaine quantité de son (3 à 5 poignées) selon l'étendue à recouvrir par le cataplasme.

Hacher 2 ou 3 feuilles de chou (rouge ou vert) et 2 gros oignons. Ajouter de l'eau et mêler le tout dans un récipient allant au feu.

Faire cuire en remuant jusqu'à *élimination totale de l'eau* (5 à 10 minutes). Sur une mousseline étaler

une couche de 2 cm d'épaisseur, bien plus large que la partie malade. Replier la mousseline et appliquer bien chaud, mais non brûlant. Peut être appliqué à n'importe quel moment. Ne sert qu'une fois.

Pour ceux que l'odeur de ce cataplasme incommoderait, il est possible de remplacer le chou et les oignons par deux bonnes poignées de feuilles de lierre grimpant, coupées grossièrement.

Quelquefois, il suffit d'appliquer des FEUILLES DE CHOU sur l'abdomen, ce qui réussit très bien aux enfants. Couper la grosse côte des feuilles de chou, vert ou rouge ; bien écraser au rouleau à pâtisserie ou avec une bouteille. Appliquer, soit tel, soit après avoir exposé les feuilles au-dessus d'une source de chaleur (fourneau à charbon ou à gaz, etc.). Mettre en place, le soir au coucher ; bander et laisser toute la nuit en place.

Des MASSAGES DU FOIE A L'HUILE D'OLIVE en accélèrent les fonctions. Procéder en tournant, dans le sens des aiguilles d'une montre. Des applications de feuilles de chou, comme il vient d'être dit, complètent bien les massages.

Il faut mettre en garde contre les applications de bouillottes, fers à repasser, etc., sur le foie en période de crise. Ces pratiques n'ont d'autre effet, à part une accalmie provisoire dans les douleurs, que d'entretenir la congestion locale et de favoriser

une éventuelle infection. Par contre, le même procédé peut devenir bienfaisant si l'on intercale, entre le corps et l'objet chaud, une ou plusieurs épaisseurs de feuilles de chou.

En cas d'urgence, si l'on ne dispose pas de chou, dans une situation imprévue, on peut appliquer des COMPRESSES HUMIDES TRÈS CHAUDES (fomentations).

Renouveler sans arrêt ces applications pendant 10 à 20 minutes, toutes les deux heures.

Après un certain laps de temps d'application du cataplasme son-chou-oignons ou des feuilles de chou, pouvant varier d'une semaine à un mois, on commencera des applications d'argile pour obtenir une action « en profondeur ». Il n'est pas recommandé d'entreprendre trop tôt ces applications, en raison de l'efficacité de l'argile qui pourrait, par exemple, contribuer à l'engagement, dans le canal cholédoque, de calculs biliaires qu'il est préférable de dissoudre en partie avec des tisanes, des absorptions d'huile d'olive et le cataplasme son-chou-oignons. Toutefois, c'est l'argile seule qui pourra parfaire le travail ainsi commencé.

PRÉPARATION DU CATAPLASME D'ARGILE

L'argile préalablement séchée (au soleil ou dans un endroit chaud et aéré), puis concassée, sera mise

telle quelle dans un récipient (de terre cuite, de bois, en émail, en verre, mais jamais en métal nu, sauf inoxydable) ; la couvrir d'eau froide non bouillie et laisser reposer quelques heures.

Au contact de l'eau, l'argile se désagrège et forme une bouillie qui doit avoir la consistance d'un mortier assez compact. Si ce mortier est trop clair, ajouter un peu d'argile en poudre pour l'épaissir.

Sur une serviette en toile ou du torchon cellulosique, étaler une couche uniforme de 1 à 2 cm d'argile, au moyen d'une spatule en bois.

Appliquer l'argile en contact direct avec la peau et laisser en place de une à trois heures, selon le cas.

Après chaque application laver l'emplacement avec de l'eau fraîche ou tiède, non bouillie.

L'argile ne sert qu'une fois, la jeter après usage.

Dans la plupart des cas, l'argile s'applique froide, mais sur le foie il est souvent préférable de la tiédir, surtout au début des applications. Placer le cataplasme sur le couvercle retourné d'une casserole contenant de l'eau chaude, sur un radiateur de chauffage central, etc., ou, mieux, faire chauffer d'avance l'argile, au bain-marie. Poser alors le récipient d'argile en pâte dans une bassine contenant de l'eau et mettre le tout à chauffer.

Le cataplasme est laissé en place deux heures ou plus. On peut même le garder toute la nuit, tant

qu'il ne détermine aucune sensation anormale ou désagréable (accroissement de la douleur, énervement, refroidissement interne ou chaleur excessive, etc.).

Il est parfois nécessaire de commencer par des cataplasmes très minces (1 cm, à peine), laissés en place une heure et demie seulement, afin d'habituer progressivement l'organisme à supporter l'argile, en évitant de provoquer des réactions trop énergétiques.

On peut prévoir des séries d'applications quotidiennes de trois semaines par mois. Dans certains cas (calculs biliaires, notamment), le traitement peut durer plusieurs mois. Il ne faut pas hésiter à l'interrompre provisoirement si l'organisme donne des signes de fatigue, quitte à le reprendre dès le retour des forces. Souvent, c'est le contraire, l'argile contribuant à la reconstitution des réserves vitales. Alors les applications peuvent être poursuivies, sans aucune pause, et même, si les occupations le permettent, intensifiées. Il est possible, en effet, de mettre deux ou trois cataplasmes par 24 heures.

LES RÉVULSIONS. — Dans certains états congestifs, il est utile de recourir au *sinapisme*, que l'on prépare en saupoudrant de farine de moutarde un linge fin, préalablement trempé dans l'eau fraîche et essoré. Appliquer la farine à même la peau ; laisser en place 10 à 15 minutes.

Toutefois, la révulsion indirecte est préférable.

Provoquer la dérivation du sang vers les extrémités avec un bain de pieds sinapisé (une poignée de farine de moutarde dans l'eau fraîche ou à peine tiède). Un effet aussi énergique et plus durable est obtenu grâce au bain de pieds pris dans une décoction bien chaude de feuilles de vigne rouge (2 ou 3 poignées pour un bain de pieds, bouillir 10 à 15 minutes ; bains d'égale durée).

LES CURES THERMALES. — Les eaux de certaines sources améliorent considérablement l'état du système hépatique lorsque celui-ci est dégradé. Toutefois, il ne faut pas sacrifier à l'illusion de croire aux remèdes-miracles, appliqués quelques semaines, alors que tout le reste de l'année on ne fait rien pour protéger ou ménager la santé. D'ailleurs, les eaux médicinales n'ont de valeur que prises à la source ; la mise en bouteille leur fait perdre, immédiatement, la presque totalité de leurs principes actifs.

On pourra donc recourir à la cure thermale si les circonstances le permettent, et surtout si les règles du traitement naturel de fond peuvent être observées. Il est inutile, et même dangereux, de s'engager dans une cure thermale, si l'on ne poursuit pas la réforme des habitudes erronées. Il n'est pas de remède spécifique de telle ou telle maladie, mais des éléments réunis d'une remise en ordre générale.

Compte tenu des remarques qui précèdent, on pourra faire appel à cette autre ressource de la nature, qu'est l'eau curative. Voici donc le schéma des utilisations possibles :

Certaines eaux agissent dans un sens plus précis ; c'est ainsi que les *eaux bicarbonatées sodiques* de Vichy, Vals, Saint-Galmier, Pougues, Le Boulou, décongestionnent le foie et la vésicule biliaire, en assurent le drainage et ont une action élective sur la cellule elle-même.

Les *eaux chlorurées magnésiennes* de Châtel-Guyon agissent à la fois sur l'intestin et la vésicule biliaire.

Les *eaux sulfatées magnésiennes* de Brides-les-Bains sont encore plus nettement laxatives et provoquent l'élimination des déchets graisseux.

Ceux qui sont, à la fois, hépatiques et hypertendus, artérioscléreux, ou même simplement âgés, ou assez déprimés, se dirigeront plutôt vers des eaux à action plus modérée : *eaux sulfatées calciques et magnésiennes* de Vittel-Hépar, Contrexéville, Barbazan, Capvern.

Notre préférence irait peut-être vers les *eaux hypominéralisées* d'Evian qui, du fait de cette pauvreté en sels minéraux, entraînent mieux les surplus encombrant l'organisme. Cette eau peut d'ailleurs être utilisée comme boisson, lorsqu'on ne dispose pas d'une eau courante satisfaisante.

EXEMPLES DE TRAITEMENT

TRAITEMENT DE FOND, HORS CRISE. — Il faut se bien pénétrer que la remise en ordre d'un foie dérégulé, surmené, encombré, impose des semaines, parfois des mois — ou même des années — de traitement assidu. Lequel traitement se confond d'ailleurs souvent avec la simple observation des règles de vie saine. Il suffit de placer l'organisme dans les meilleures conditions de fonctionnement et de protection, d'abord en adoptant une alimentation vraiment conforme aux besoins, ensuite par quelques pratiques d'hygiène naturelle décrites plus loin.

La Réforme alimentaire sera progressive ; il n'est pas toujours souhaitable d'abandonner brusquement de mauvaises habitudes, même pour adopter un meilleur comportement. Il faut tout de même éliminer au plus tôt les éléments trop nocifs, tels que l'alcool, la viande, les graisses animales, les conserves.

Parallèlement aux exclusions précitées, il est souhaitable de donner toute leur importance aux aliments-remèdes, issus du règne végétal. On s'effor-

cera de manger cru, le plus souvent possible. Si les crudités sont mal supportées, il faudra les réduire provisoirement, quitte à en accroître ensuite progressivement le volume. Il est adroit d'en incorporer aux aliments cuits qui seront ainsi revitalisés.

Des intestins irrités peuvent s'accommoder assez mal des crudités ; cette situation ira s'améliorant avec le traitement naturel. En attendant, le processus de guérison sera accéléré, grâce aux jus de fruits et légumes. La matin à jeun, et avant chaque repas, prendre un verre de jus de carotte, puis, selon la saison, de fraise, framboise, groseille à maquereau ou raisin, ou un demi-verre de jus de chou. Le jus de carotte favorise la sécrétion hépatique, en fluidifiant la bile.

Le pain intégral peut être également mal supporté au départ. Entreprendre alors la réforme alimentaire avec du pain complet à 85 % ou, à la rigueur, des biscottes *complètes*.

Cuire les aliments dans un peu d'eau, ou dans leur jus, selon le cas. Ajouter un peu de beurre — ou mieux, d'huile — au moment de servir. Ne pas omettre les aromates, ainsi qu'il a été dit précédemment.

Terminer les repas avec un peu de fromage ou du lait caillé qui ne sera pas égoutté si les intestins sont resserrés, le lacto-sérum (petit-lait) étant un

des remèdes de la constipation des hépatiques. Les fruits auront été pris en début de repas, ce qui est très important.

Si l'on prend une infusion avant le repas, on terminera celui-ci avec une tasse d'eau chaude dans laquelle on ajoutera le jus d'un demi-citron et une cuillerée à café de miel. Lorsque l'infusion est prise après le repas, le citron est pris, dans un peu d'eau fraîche, entre, avant ou pendant les repas.

L'argile sera prise le matin à jeun, en cures de trois semaines par mois, une cuillerée à café chaque jour, dans un demi-verre d'eau. Après deux ou trois mois, on en prendra seulement une semaine sur deux.

Les pratiques de l'hygiène naturelle permettent l'utilisation, à des fins curatives ou préventives, des éléments naturels (air, soleil, eau, terre).

Contribuant à l'alcalinisation des humeurs, donc au renforcement des mécanismes de protection, la *respiration profonde* soulage le foie. De plus, si elle est accomplie avec méthode, elle peut constituer un véritable massage diaphragmique de l'ensemble hépatique.

Voici comment se pratique cette *gymnastique pneumatique du ventre*. En même temps que l'on enfle la poitrine pour la remplir d'air, en aspirant, il faut creuser le ventre en s'efforçant, par le jeu

de la musculature abdominale, à relever l'estomac, tout en le contractant le plus possible, pour le rapprocher de la colonne vertébrale. Après avoir contracté l'abdomen et dilaté la poitrine, au maximum, abaisser les côtes en expirant, puis relâcher le ventre. Faire cet exercice très lentement et sans à-coups. Avec l'entraînement, procéder selon un rythme à déterminer ; par exemple : compter quatre secondes pour inspirer et autant pour expirer, puis six, huit, dix, ou plus. Essayer ensuite de marquer un temps d'arrêt d'une ou deux secondes, entre inspiration et expiration, puis entre expiration et inspiration.

La *danse du ventre* orientale est un bon exercice physique, très favorable aux viscères abdominaux.

Le *bain de siège froid* est le moyen le plus simple et le plus efficace d'utiliser l'eau. Activant tous les échanges, accélérant la circulation sanguine et précipitant l'élimination des déchets, il est précieux également comme préventif et curatif. On le pratique dans un récipient assez large et profond pour contenir cinq à dix litres d'eau. Une fois assis dans le bain, il faut avoir de l'eau jusqu'à l'aine. Il est possible de prendre ce bain dans une baignoire, en surélevant les pieds avec un petit banc.

N'importe quelle eau crue peut être utilisée : de robinet, de puits, de pluie, de source, de rivière, de mer, etc.

Avant d'en arriver à l'eau froide, il est parfois nécessaire d'habituer progressivement l'organisme, en commençant par des bains légèrement tièdes, dont la température sera ensuite un peu plus basse chaque jour, jusqu'à arriver aux environs de 18°C. Plus encore que la température d'eau, c'est celle du local où le bain est pris qui requiert l'attention. En effet, un bain froid est mieux supporté dans une pièce chauffée qu'un bain tiède dans un local froid. En aucun cas, le corps ne doit se refroidir (sauf la partie immergée). Bien couvrir toutes les parties restant en dehors de l'eau, si la température ambiante est insuffisante.

Il n'y a rien à faire dans ce bain, qui durera de 3 à 5 minutes, selon la saison ou la résistance au froid. Après le bain, faire des frictions du bas-ventre et des reins, avec la main nue : se rhabiller après essuyage sommaire.

Ne pas faire ce bain pendant les règles, ou en cas de fatigue excessive, ou s'il provoque des troubles cardiaques (palpitations, etc.) ou un refroidissement général.

Pour stimuler la fonction hépatique, il est souvent recommandé d'appliquer, chaque soir, un *cataplasme d'argile* sur le foie, en tenant compte des instructions et recommandations données précédemment. Au début des applications, il est préférable d'attendre une heure et demie à deux heures après le repas,

mais par la suite, quand le corps est habitué à l'argile, on peut mettre l'argile presque tout de suite après le repas, mais il faut alors tiédir légèrement le cataplasme pour ne pas entraver la digestion.

Le *soleil* transforme les stérols de la peau exposée à ses rayons. C'est ainsi que se fabrique une grande partie de la vitamine D dont a besoin l'organisme humain, le reste étant apporté par les huiles naturelles et les végétaux récemment insolés. Il est probable — pour ne pas dire certain — qu'une partie du cholestérol est ainsi transformée, ce qui épargne au foie d'en réaliser la synthèse ou de le neutraliser s'il est en excès.

Comme pour toute pratique naturelle, mais inhabituelle, la progression est une règle à respecter si l'on veut éviter des déboires. L'exposition au soleil commencera donc par les jambes, puis l'abdomen, ensuite le thorax et toute la partie supérieure du corps. Il est préférable de ne pas stationner, mais de marcher, courir, jouer, ou jardiner. Si l'on reste un moment immobile, il faut tenir la tête à l'ombre. Chaque fois que cela sera possible, c'est le corps tout entier qui sera exposé aux rayons bienfaisants du soleil.

TRAITEMENT EN CAS DE CRISE. — Tous les signes apparents, annonciateurs d'une quelconque perturbation dans les fonctions hépatiques, ont été

décrits et étudiés ; il n'y a donc pas à y revenir ; voyons plutôt ce qu'il y a lieu de faire.

On se souviendra que, lors de la déficience du foie, les albumines de certains aliments (laitages notamment) ne sont pas transformés correctement et deviennent des poisons. Ces substances ne sont plus métabolisées et passent du système porte à la circulation générale où elles vont donner naissance à de graves troubles nerveux se traduisant par le tremblement des doigts et des mains, des périodes d'apathie ou d'agitation, de la confusion mentale.

Au tableau qui précède il faut ajouter qu'en cas d'élévation de la température du corps, la sécrétion de certains ferments, indispensables à la digestion, est interrompue. Il s'ensuit des putréfactions libérant des gaz et toxines qui mettent l'organisme en très mauvaise posture, la situation initiale se trouvant considérablement aggravée.

La conduite à tenir doit donc être dictée par la situation ; dans tous les cas, réduire l'alimentation, en supprimant les éléments azotés (laitages, œufs, farineux, céréales). S'il y a fièvre, cesser toute alimentation, même liquide (bouillon de légumes, lait, jus de fruits non coupés d'eau, etc.).

Par contre, il faut toujours boire beaucoup, le plus possible ; plusieurs litres par jour, si l'on peut.

Choisir des liquides inorganiques non nutritifs, notamment : tisane, eau avec jus de citron ou argile en poudre. Il faut « laver » sang et foie, sans apporter d'éléments nutritifs risquant de devenir des poisons. Quand, après quelques jours de jeûne, l'alimentation sera reprise, c'est avec des jus de fruits ou de carotte, coupés d'eau, qu'il faudra commencer. Ensuite : fruits frais, puis légumes crus.

Les théories médicales modernes font grand cas des protéines dont les carences mettraient le foie dans l'incapacité d'accomplir toutes ses fonctions normales. Or, il est remarquable que c'est le foie des végétariens qui fonctionne d'une façon satisfaisante, sans jamais occasionner aucun trouble s'il a été bien traité lors de l'abandon de l'alimentation carnée. C'est donc autre part qu'il faut chercher les causes de perturbations. Toutefois, il peut être parfois souhaitable de suppléer quelques fonctions de synthèse, provisoirement défailantes, et l'on se souviendra alors que les protéines les plus riches en acides aminés (les seules à les contenir tous), sont celles de l'œuf que l'on introduira dans l'alimentation en quantité modérée. Si l'œuf n'est pas bien toléré, il faut alors l'incorporer à des plats cuisinés. En aucun cas, il ne faudra prendre plus de deux à quatre œufs par semaine, et seulement en dehors des périodes de crise.

Le traitement proprement dit sera ainsi mené :

Matin à jeun : Une cuillerée à café d'argile, dans un demi-verre d'eau. Préparer la veille au soir.

Avant les repas : Une tasse de tisane (engorgement ou congestion du foie ».

Après les repas : Le jus d'un (ou 1/2) citron, dans une tasse d'eau chaude, avec du miel.

Comme boisson : Eau citronnée, infusions de Romarin, de Thym, de Menthe, d'Ulmaire, de Camomille romaine.

Le soir, au coucher : Une tasse de tisane indiquée pour la constipation, si nécessaire.

Le cas échéant, remplacer la tisane « Engorgement du foie » par celle indiquée pour « Ictère et Cholémie ».

Si le foie est très fragile, prendre plutôt la tisane pour « Insuffisance hépatique » qui procure des effets plus doux.

Lorsque l'on possède la conviction d'une obstruction des voies biliaires, prendre alors, après les repas, la tisane prévue pour ce cas, l'argile avant un repas, le citron entre les repas et, le matin à jeun, une cuillerée à dessert d'huile d'olive, avec le jus d'un demi-citron.

En cas d'hépatite virale, ajouter un demi-litre à un litre de buis par jour, à prendre entre les repas.

Chaque jour, appliquer sur toute la ceinture (du foie à la rate) le cataplasme son-chou-oignons, et en plus, s'il y a de la fièvre, un, deux ou trois cataplasmes d'argile sur le bas-ventre. Ceci tous les jours, et tant que durera la fièvre.

La crise passée, il est bon de continuer encore, pendant deux ou trois semaines, les applications de son-chou-oignons, chaque soir, au coucher ; puis commencer de prendre un bain de siège froid, chaque matin.

Pendant ces périodes de grandes perturbations, il est évidemment préférable de garder le lit ; ce repos accélérera la transformation des protéines en énergie, précieuse pour assurer les fonctions de défense, le corps ayant plus besoin d'énergie que de plasticité. Le repos au lit libère aussi des vitamines et acides aminés assurant la protection de l'organisme.

TRAITEMENTS SECONDAIRES. — Après l'amélioration des fonctions hépatiques et la mise en route du traitement de fond, on peut alors envisager des mesures locales, adaptées aux circonstances. C'est ainsi qu'en cas de troubles visuels, des cataplasmes d'argile pourront être appliqués sur le front ; qu'en cas de pieds plats, des cataplasmes d'argile seront mis sous les pieds ; qu'avec la faiblesse des reins, des cataplasmes son-chou-oignons pourront être appliqués sur la région intéressée, etc.

L'INSUFFISANCE HÉPATIQUE DES ENFANTS. — C'est un cas rencontré, malheureusement, très fréquemment actuellement. Il implique aussi la réforme des habitudes alimentaires, dans le cadre de l'ordre naturel.

L'argile sera donnée à boire, à raison d'une demi-cuillerée à une cuillerée à café, par jour, dans un peu d'eau, en plusieurs fois, le matin et entre les repas.

Comme *boisson*, de l'eau citronnée.

Après les repas, faire prendre une infusion de *romarin* ou la tisane indiquée pour l'*insuffisance hépatique*, très agréables au goût et bien acceptées par les enfants.

Donner, chaque jour, un petit bain de siège froid de 2 à 3 minutes et, chaque soir, mettre 2 ou 3 épaisseurs de feuilles de chou, crues, sur tout l'abdomen ; bander et laisser la nuit en place.

Si l'enfant est constipé, mettre le soir, dans une tasse d'eau froide, un ou plusieurs follicules de séné (en principe : 1 par année d'âge) ; laisser macérer toute la nuit ; au matin passer, tiédir (si besoin) et faire prendre.

CONCLUSIONS

Avant de s'orienter vers un traitement naturel, un effort de nouvelle compréhension, de réforme des concepts, est indispensable pour suivre l'évolution de la situation sans alarme inutile.

Avec les conceptions habituelles, c'est surtout la sédation de la douleur, l'effacement des symptômes qui sont recherchées, lors du recours à une quelconque médication. Ce résultat ne peut être entrevu que selon une optique déformée, une méconnaissance totale des phénomènes naturels.

La maladie indiquant un effort de l'organisme pour se libérer des poisons accumulés, ou encore l'aberration de certains organes (foie, notamment) rendus incapables, du fait de l'intoxication, de synthétiser les éléments utiles ou de neutraliser les inutiles et les nocifs, il est bien compréhensible que le retour à une situation normale n'est pas le fait d'introduire une substance chimique dans l'organisme, mais d'évacuer d'abord ce qui est en surcroît.

Une crise peut donc survenir, alors que l'organisme a récupéré en partie ses réserves vitales. Elle n'implique nullement une aggravation ou une stagnation de l'état, mais est l'indice d'un effort curatif du corps qui tente de chasser les toxines et de remettre en état les organes défaillants.

D'ailleurs, celui qui a un foie en meilleur état doit immédiatement ressentir, à son niveau, toute infraction à l'ordre naturel, notamment en matière d'alimentation. Toute incartade alimentaire appelle une réaction du foie sain.

Nombreux sont ceux qui n'ont jamais remarqué aucun trouble, ni ressenti aucune douleur, jusqu'au jour où apparaît le délabrement complet du foie. D'un cancéreux, d'un cirrhotique, on dira que, jusque-là, il était en parfaite santé, parce qu'il n'avait jamais rien enregistré d'anormal. Quelle grave erreur ! Un fumeur, intoxiqué par le tabac, ne réagit pas plus devant la cigarette que l'alcoolique devant le verre d'alcool. Seraient-ce là des indices que ces produits ne sont pas nocifs ? En réalité, toute substance toxique, à quelque dose que ce soit, ne peut être acceptée par un organisme vraiment normal.

La plupart des hépatiques ont le foie tellement encrassé ou engourdi qu'il est dans l'incapacité totale de réagir. C'est alors l'accumulation des substances

toxiques aboutissant à la catastrophe. Il est ainsi bien tard pour intervenir efficacement, les réserves vitales étant épuisées.

Heureux ceux qui sont assez sages et clairvoyants pour ne pas attendre ce stade en s'orientant vers une autre voie, celle de la santé totale, qui ne permet ni compromission, ni accommodement avec une situation anormale.

L'alimentation naturelle enrichit notre organisme de substances assurant ou favorisant la protection de la santé. La seule intervention acceptable, en période de maladie, est de contribuer à l'effort du corps, en secondant la nature qui assumera la meilleure des défenses. L'ingénieur qui l'a construit n'est-il pas le mieux qualifié pour assurer son entretien ? Faisons donc confiance à la nature et efforçons-nous à la connaissance de ses lois pour ne pas les transgresser.

TABLE DES MATIÈRES

Avertissement	4
Introduction	5
L'Organe	6
La Bile	8
Les Fonctions	10
Fonction digestive	11
Utilisation des Protides	14
Fonction Hématopoïétique	15
Fonction Hormonale	19
Fonction Enzymatique et Vitaminique	20
Fonctions de Régulation	21
Troubles et Lésions	24
Les Signes de désordre	30
Conséquences directes d'un dérèglement hépatique	35

Mauvaise digestion	35
Mauvaises évacuations	35
Spasmes intestinaux	36
Colibacillose	36
Vers	37
Inflammation, Infection, Fermentations	38
Démangeaisons anales	38
Frilosité	39
Pyrosis	40
Déminéralisation	40
Anémie	41
Diabète	42
Fatigue des viscères	43
Obésité ou Maigreur	43
Appendicite	44
Les Toxicoses	44
Alcalose	46
Conséquences indirectes d'un dérèglement hépatique	48
Troubles de la Vue	48
Troubles de l'Ouïe	49
Hypertension Artérielle	50
Pigmentation de la Peau	50
Enflure des Jambes	51

Jambes rouges	52
Artériosclérose	52
Maladies de la Peau	53
Picotements	54
Asthme et Rhume des Foins	54
Rhumatismes	55
Rein flottant	56
Déséquilibre glandulaire	56
Malaises au moment des Règles	56
Faiblesse Musculaire ou Tendineuse	57
Pieds Plats	58
Psychasténie	58
Cellulite	59
Varices, Hémorroïdes	59
Hypertension portale	60
Végétations et Amygdalite	61
Sinusite et Coryza	62
Bronchite chronique	63
Paralysies par Sclérose	64
Tendance aux Hémorragies, Hémophilie ..	65
Stérilité et Impuissance	66
Réceptivité aux Piqûres d'Insectes	66
Tuberculose	67
Cancer	68

Ce qui dégrade le foie	70
L'Alcool	70
L'Huile de foie de morue	71
La Viande et les Graisses animales	72
Les Médicaments et Aliments chimiques ..	73
Margarines et Huiles industrielles	76
L'Excès de cuisson	77
Le Café au lait	78
Le Sucre industriel	79
Le Pain blanc	80
La Pâtisserie	82
La Confiserie	82
Le Surmenage alimentaire	82
Le Tabac	83
Les Vaccins	84
Le Surmenage	84
Le Sédentarisme	85
 Récapitulation de ce qui est nocif	 86
Ce qui est favorable au foie	88
Les Aliments	88
L'Huile	90
Pain complet	92
Les Fruits	94

Les Légumes	96
Les Sous-Produits animaux	98
Le Lait caillé	98
Le Yaourt, le Fromage	98
Le Beurre cru	98
Les Œufs	99
Le Miel	99
Des détails importants	100
La Présentation des Aliments	100
Les Aromates	101
La Variété	102
Résumé de ce qui est utile et bienfaisant ..	104
Ce qui doit être consommé en quantité modérée	105
Un Plan d'Alimentation d'une journée	106
Matin	106
Midi	106
Soir	106
Les Plantes spécialement recommandées	108
Le Romarin	108
Le Souci	109

L'Artichaut	109
L'Asperge	109
Le Buis	110
Le Lilas	110
L'Eupatoire	110
La Fumeterre	110
L'Aspérule Odorante	111
La Centaurée	111
Le Boldo	111
La Menthe Pouliot	111
L'Olivier	112
La Bourse-à-Pasteur	112
Le Gratteron-Gaillet	112
Le Pissenlit	112
Le Marrube blanc	113
La Camomille romaine	113
Le Chardon Roland	113
L'Hépatique des Fontaines	113
L'Aigremoine	113
Le Scolopendre	114
La Saponaire	114
L'Ulmaire	114
Le Séneçon Jacobée	114
Le Vélar	114

Le Chiendent	115
La Chicorée Sauvage	115
Le Petit Houx	115
Le Caille-Lait	115
La Véronique	115
Le Combretum	116
L'Aubier de Tilleul Sauvage	116
En cas de Constipation liée à une insuffisance hépatique	117
La Bourdaine	117
La Rhubarbe	117
L'Eupatoire	117
Le Pissenlit	118
Le Berbérís	118
Le Polypode	118
Le Liseron des Haies	118
Tisanes composées	119
Insuffisance hépatique	119
Engorgement ou Congestion du Foie	120
Obstruction des Voies Biliaires	120
Ictère et Cholémie	121
Constipation par insuffisance hépatique ..	121
Constipation opiniâtre	121

L'Argile par voie buccale	122
Physiothérapie hépatique	124
Cataplasme Son-Chou-Oignons	124
Feuilles de Chou	125
Massages à l'Huile d'Olive	125
Compressees chaudes	126
Préparation du cataplasme d'argile	126
Les Révulsions	128
Les Cures Thermales	129
Exemples de Traitement	131
Traitement de fond	131
Traitement en cas de crise	136
Traitements secondaires	140
L'Insuffisance hépatique des enfants	141
Conclusions	142

REVUE MENSUELLE

VIVRE EN HARMONIE

Le numéro : 9,00 F — Abonnement annuel : 90 F

Envoi d'un spécimen gratuit sur simple demande
aux Editions de la Revue « Vivre en Harmonie »,
5, rue Emile-Level, 75017 Paris
C.C.P. 2115-50 B Paris

Dépôt légal octobre 1960, n° 147
N° d'Editeur 813, pour le dernier tirage de février 1984
S.I.P.E., 32, rue de Ménilmontant, 75020 Paris

OUVRAGES DE R. ET J. DEXTREIT

MENUS ET RECETTES

- Favorables pour : **Foie, Estomac, Intestins.**
70° mille - 48 pages.
- Favorables pour : **Adolescents, Travailleurs de Force, Sportifs.**
30° mille - 48 pages.
- Favorables pour : **Cœur, Artériosclérose, Circulation.**
50° mille - 48 pages.
- Favorables pour : **Arthrite, Rhumatisme, Décalcification.**
50° mille - 48 pages.
- Pour : **Maigrir sans faim et sans carences.**
70° mille - 48 pages.

LA DÉPRESSION NERVEUSE

- Les divers états névrotiques, leur origine, leur traitement. Comment utiliser les moyens naturels.
70° mille - 72 pages.

DES VACCINATIONS... POURQUOI ?

- Des éléments de discussion.
20° mille - 88 pages.

STOP A L'INFARCTUS

ET AU VIEILLISSEMENT PRÉMATURÉ

40° mille - 112 pages.

LE SECOND SOUFFLE

- Pour une vie active et agréable après la cinquantaine.
10° mille - 280 pages.

CUISINE FACILE VÉGÉTARIENNE

20° mille - 112 pages.

VIVRE SAIN

- Le problème de l'**alimentation naturelle** et de la **vie saine**, étudié à la lumière de la science et de l'expérience.
75° mille - 272 pages.

GUÉRIR ET RAJEUNIR

- Tous les facteurs curatifs naturels. Comment reconnaître les signes de la santé et de la maladie.
55° mille - 280 pages.

L'ARGILE QUI GUÉRIT

- Petit mémento de médecine familiale avec de nombreux exemples précis et cas de guérisons.
590° mille - 192 pages.

LA CURE VÉGÉTALE

- Tome I : **Tous les fruits et légumes pour se guérir.**
120° mille - 152 pages.
- Tome II : **Toutes les plantes pour se guérir.**
140° mille - 240 pages.

AU-DELA DES PROBLÈMES DE SANTÉ

- Les principes harmonistes.
10° mille - 128 pages.

CE QUE PEUVENT LES MAINS

- Détecter, magnétiser, masser.
50° mille - 88 pages.

CES MALADIES QUI MONTENT

- Coxarthrose, Ostéopathies, Hernie discale et Lombalgies.
20° mille - 84 pages.

LA MÉTHODE HARMONISTE

- Important traité de médecine naturelle.
35° mille - 624 pages, reliure Balacron.

TRAITEMENTS NATURELS D'URGENCE

- Remèdes naturels et simples.
80° mille - 72 pages.

LE CHOU POUR SE GUÉRIR

- Utilisation de la feuille et du jus.
100° mille - 84 pages.

LES 4 MERVEILLES

- Vertus nutritives et curatives du **Citron**, de la **Carotte**, de l'**Ail**, du **Thym**.
180° mille - 48 pages.

LA CONSTIPATION VAINCUE

- Ses causes - Ses remèdes naturels.
150° mille - 72 pages.

LE MIEL ET LE POLLEN

- Valeur curative et nutritive.
90° mille - 48 pages.

CHOLESTÉROL ET ARTÉRIOSCLÉROSE

- Le danger qui s'affirme. Causes et remèdes.
180° mille - 48 pages.

POUR LA PRATIQUE SPORTIVE

- Alimentation avec exemples, traitements divers, incidents.
20° mille - 88 pages.

LA SPASMOPHILIE

- Et aussi l'Asthénie et la Tétanie.
10° mille - 96 pages.

LE CANCER

- Que faire pour l'éviter. Que faire s'il est déjà là ?
50° mille - 120 pages.

SANTÉ DES YEUX

- Les principaux troubles de la vue ; les maladies des yeux les plus fréquentes.
Traitement par les moyens naturels, y compris la gymnastique oculaire.
100° mille - 100 pages.

ESPOIR POUR LES ARTHRIQUES ET RHUMATISANTS

- Les différentes formes et leur traitement.
130° mille - 96 pages.

VOILA LE SOMMEIL

- Pour un sommeil naturel de l'Adulte et de l'Enfant.
80° mille - 88 pages.

LES CURES DE JUS DE FRUITS ET LÉGUMES

- Nombreuses recettes de cocktails de santé.
200° mille - 64 pages.

URÉE — ALBUMINE — COLIBACILLE

- Principaux troubles des reins et de la vessie.
- Egalement : cystite, prostatite, etc.
110° mille - 48 pages.

DE LA VÉSICULE A L'INTESTIN

- Boue et Calculs biliaires, Colites et Diverticules, Parasitoses.
40° mille - 128 pages.

CRUDITÉS

- Rien que des plats crus, avec les assaisonnements.
20° mille - 144 pages.

LE CŒUR ET LA CIRCULATION

- Maladies cardiaques, Hypertension, Ménopause, Varices, Hémorroïdes, Artérite, Arthérosclérose, etc.
120° mille - 112 pages.

DIABÈTE ET TROUBLES DE MALNUTRITION

- Toutes les conséquences d'une mauvaise assimilation, avec les remèdes.
140° mille - 80 pages.

LES TROUBLES DIGESTIFS

- Ulcères du duodénum, Gastrite, Acidité stomacale, Ballonnements, Aérophagie, Ptôses, etc.
110° mille - 104 pages.

LES MALADIES DE LA FEMME

- Métrite, Salpingite, Fibromes, Règles difficiles, douloureuses ou absentes, Stérilité, etc.
90° mille - 96 pages.

LA TABLE ET LA SANTÉ

- Cuisine végétarienne selon les principes harmonistes.
Plus de 1.200 recettes.
80° mille - 632 pages, reliure Balacron.

LES MALADIES A VIRUS

- Hépatites, Grippe, Herpès, Zona, etc.
20° mille - 104 pages.

RIEN QUE DES SOUPES

- Plus de 140 recettes, d'ici et d'ailleurs.
20^e mille - 120 pages.

DES ENFANTS SAINS

Tome I : **De la conception à la scolarité.**

50^e mille - 224 pages.

Tome II : **De la scolarité à la maturité.**

15^e mille - 180 pages.

BIOJARDINAGE

- Culture du sol selon les méthodes biologiques.
40^e mille - 200 pages.

POURQUOI, COMMENT MANGER DES CÉRÉALES

- Propriétés des diverses céréales et recettes.
130^e mille - 96 pages.

LA COLONNE VERTÉBRALE DES PETITS ET DES GRANDS

- Arthrose, Hernie discale, Scoliose, Tassements, Décalcification, etc.
100^e mille - 72 pages.

MAIGRIR SANS CARENCES

- Toutes les causes d'obésité, notamment les troubles glandulaires.
110^e mille - 112 pages.

INITIATION A L'ALIMENTATION VÉGÉTARIENNE MODERNE

- Les Raisons. Des Conseils pratiques.
80^e mille - 144 pages.

POUR LA CIRCULATION VEINEUSE

- Varices, Dermites, Ulcères, Hémorroïdes, Fissures.
20° mille - 80 pages.

OU TROUVER

- Vitamines - Sels minéraux - Protides - Etc.
70° mille - 64 pages.

SOINS DE LA PEAU

- Eczéma, Acné, Furonculose et autres Maladies de la Peau et du Sang.
90° mille - 96 pages.

LES VOIES RESPIRATOIRES

- Bronchite, Asthme, Sinusite, Amygdalite, Rhino-Pharyngite, etc.
60° mille - 72 pages.

LES MALADIES DE CARENCES

- Anémie, Déminéralisation, etc.
40° mille - 80 pages.

QUAND DANS LE SANG IL Y A TROP DE LIPIDES, CHOLESTÉROL, ACIDE URIQUE

- Et des calculs dans les voies urinaires.
40° mille - 96 pages.

J. André

EXPÉRIENCE D'UNE FAMILLE HARMONISTE

5° mille - 144 pages.

R. et J. Pliya

ALIMENTATION DE SANTÉ EN AFRIQUE TROPICALE

8° mille - 136 pages.