

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge  
**Herausgeber:** Générations  
**Band:** - (2010)  
**Heft:** 19

**Rubrik:** Le Jardin de Jacky

#### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 10.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



## L'artichaut, un ange gardien POUR NOTRE FOIE

Avant les fêtes, prenez soin de ce merveilleux filtre humain. Mieux encore: chouchoutez-le à l'aide de cette plante aux vertus digestives avérées et il vous le rendra bien.



**Jean-Jacques Descamps**  
Phyto-thérapeute

Nous ne soulignerons jamais assez l'importance de prendre soin attentivement de cet organe vital essentiel qu'est le foie. Sa fonction la plus connue est la sécrétion de la bile dont le rôle dépuratif est sans pareil, par l'élimination d'un corps appelé cholestérol, ainsi que différents produits toxiques. Il fabrique surtout les sels et les acides qui constituent la bile. Cette dernière nettoie l'intestin, par son action antitoxique énergique et antiseptique.

Si le foie fabrique un litre de bile par jour, il fabrique aussi environ un kilogramme de sucre. Il permet de décrastiner la machine humaine des corps inertes ou toxiques. Véritable filtre vivant, il stocke par ailleurs efficacement les différentes vitamines A, B1, B12, etc. À condition, naturellement, de respecter son bon fonctionnement. Comme toute machine trop sollicitée, il peut se fatiguer et s'user.

### Des ennemis dangereux

Ses fonctions se retrouvent altérées par de nombreux ennemis. L'alcool, le tabac et les corps gras, principalement, sont les premiers dangers qui le menacent. Lorsqu'il y a excès, le foie s'engorgé et ne peut plus remplir ses fonctions. N'oubliez en tout cas jamais que les plus grands ennemis de votre santé ne sont pas les maladies, ni même les virus. Votre ennemi héritaire, c'est l'intoxication sournoise qui s'installe peu à peu, qui ruine vos

réserves d'énergie et qui saborde vos défenses immunitaires.

### Des parades naturelles

Comment se défendre? Nous vous donnons une formule préventive et curative qui a largement fait ses preuves. Elle consiste à boire un litre de tisane de romarin bio dans laquelle on rajoute 30 gouttes d'actiplante d'artichaut.

Une autre méthode passe par l'application sur le foie, au minimum durant deux heures, d'un cataplasme fait de chou et d'actiplante d'artichaut. Une cure à suivre pendant une semaine, huit jours avant les fêtes. Pour préparer ce cataplasme, il faut hacher 2 feuilles de chou après en avoir retiré la grosse côte. Ensuite, on bat un blanc d'oeuf en neige très ferme et on mélange le tout, tout en y ajoutant 30 gouttes d'actiplante d'artichaut. Un conseil, il vaut mieux prévoir une épaisseur de tissu suffisante pour empêcher la préparation de traverser.

### Bon pour la digestion

Un mot encore sur l'artichaut, véritable ange gardien de notre foie tant ses vertus digestives ont été maintes fois reconnues. Certains le trouveront délicieux chaud avec une vinaigrette, son cœur est généralement très apprécié en salade, mais saviez-vous qu'au même titre que l'aubier de tilleul, il peut se montrer très efficace dans les affections hépatobiliaires. A cela s'ajoutent ses qualités d'aide contre la constipation et les digestions difficiles.

