



Le foie

😊 Bonjour,

Juste envie de vous envoyer mes vœux de joie, de bonheur et de santé. Soyez à l'écoute de votre corps, s'il crie fatigue ou douleur ! Chouchoutez-le mais avant toute chose, drainer l'organisme. N'hésitez pas à faire une journée ou plus de nettoyage. Il vous remerciera.

Après les fêtes, nous sommes souvent très fatigués ! Les soirées trop riches en boissons, nourritures, ainsi qu'un sommeil perturbé met notre organisme à rude épreuve. D'où l'importance de drainer, de nettoyer notre corps. Cela bien entendu de manière naturelle.

Quand on connaît l'importance de l'activité du foie dans les fonctions de l'organisme, on ne s'en étonne pas. Le foie est une véritable usine biologique et chimique. Il se régénère très rapidement, c'est même l'organe vital qui a un pouvoir de régénération unique.

Peu innervé, le foie est presque indolore, c'est pourquoi on « ignore » vite son foie. La vésicule biliaire située sous le foie peut, par contre, provoquer des douleurs. Mais si les problèmes vésiculaires sont liés au fonctionnement hépatique, ils n'indiquent pas forcément une pathologie hépatique. Les réelles pathologies du foie sont souvent graves et doivent être dignes d'intérêts.

En naturopathie, on tente toujours d'anticiper et de traiter les problèmes en amont. Donc quand bien même le foie n'est pas « malade » d'après un diagnostic allopathique, on le traite avec des extraits de plantes spécifiques, on active son métabolisme, sa régénération. Un foie en bonne santé est essentiel pour le bon fonctionnement de tout l'organisme.

De plus les plantes utilisées pour activer le foie ont une action bénéfique sur le pancréas, l'estomac, les intestins et les reins. Cela permet un métabolisme plus équilibré des graisses, des acides gras essentiels. D'où une action de régulation du cholestérol sanguin, des triglycérides ...

Le foie intervient dans plusieurs régulations hormonales, dans le métabolisme du fer si essentiel et bien sûr dans la détoxination du sang.

Il est primordial de faciliter le travail hépatique à l'aide de plantes. Ce sont souvent des plantes ayant beaucoup d'amertume, car l'amer est le principe du

foie ! Donc les meilleurs compléments naturels pour le foie ne sont pas d'un goût très agréable! Mais nous pouvons les prendre sous forme de gélules.

Les meilleures plantes pour faciliter le travail du foie sont :

L'artichaut, le boldo, le radis noir, le pissenlit, le desmodium...

N'hésitez pas à faire des cures ! Ces cures peuvent se faire 2 ou 3 fois par an.

Réduisez la viande, favorisez les bons poissons, les légumes et les fruits.

Mais aussi !

Boire un jus de citron le matin avec de l'eau Le jus de citron serait l'allié idéal d'un bon fonctionnement de la digestion car il stimule la sécrétion de salive et de sucs gastriques en plus il a une action tonique sur le foie en activant la sécrétion de bile. Le citron contient également de la vitamine C, de la pectine, de la quercétine et du limonène, des antioxydants, ainsi que du calcium. Le jus de citron aurait la capacité de ralentir la diffusion du sucre dans le sang et de dissoudre les graisses.

Recette de citronnade

2 c. à soupe de jus de citron fraîchement pressé

300 ml d'eau filtrée

2 c. à café (= à thé) de sirop d'érable ou d'agave bio

Une pincée de piment de Cayenne

A tout bientôt,

Mady