

A l'arrivée du printemps...



Votre foie vous parle...



Notre corps a son rythme, sa **chronobiologie**: selon l'heure du jour et de la nuit, son fonctionnement est différent. Et nous oublions souvent qu'il suit les saisons...

Au printemps, le foie fait parler de lui. Il a épuisé ses réserves de l'hiver, il remet en route ses fonctions de nettoyage plus en profondeur.

Basile, le petit éboueur que nous avons tous dans notre foie a beaucoup de travail:

- il doit **neutraliser** les méchantes toxines qui se promènent dans le sang. Il les brûle en les **oxydant**. Heureusement il a une bonne protection, une cape antioxydante comme la combinaison pare-feu d'un pompier (en vrai les antioxydants majeurs sont le glutathion, des enzymes qui fonctionnent avec vitamines et oligoéléments et des molécules antioxydants qu'on trouve dans les végétaux). C'est la phase 1 de la détox.

- il doit ensuite **emballer** ces toxines neutralisées dans un sac poubelle (en vrai il les lie avec un acide aminé, petit bout de protéine). La vésicule biliaire et les reins se chargeront de les **éliminer** dans la bile puis les selles, ou dans les urines. C'est la phase 2 de la détox.

Si Basile n'a pas tous les outils pour neutraliser, éliminer ou se protéger, ou si nous le surchargeons de travail avec des médicaments (paracétamol en tête) ou une alimentation inadaptée, il nous donne des signaux d'alerte:

- il nous **réveille vers 3-4h du matin** (non non, ce ne sont pas les mauvaises pensées ou les envies de faire pipi, c'est lui!)
- il fait **bourgeonner la peau** de petits boutons, de rougeurs, de gratouillis (ça ce n'est pas le printemps, c'est toujours lui!)
- il nous **constipe** ou nous donne un peu de **diarrhée**
- la digestion se bloque après un repas trop gras, des **nausées** arrivent ou un **dégoût des odeurs fortes**
- il nous montre que son filtre est bouché: les **jambes sont lourdes** ou gonflées, les **varices** ou les **hémorroïdes** se réveillent...



Comment aider Basile, le petit mécanicien de notre foie?

Lui donner tous ses outils et ses protections:

- les fruits et les légumes **crus** sont ses amis pour leurs vitamines et oligoéléments,
- les **protéines** à chaque repas l'aideront à sauver sa cape et à emballer les toxines. On les trouve dans les oléagineux (amandes, noix ou noisettes...), les légumineuses (lentilles, haricots, pois...), les oeufs, les viandes cuites longtemps à basse température, les poissons, le quinoa ou le sarrasin.
- les **fibres** des oléagineux et des légumineuses sont transformées en source d'énergie « spéciale Basile » par nos bonnes bactéries intestinales.
- les **choux, artichauts** ou les **radis** doivent figurer au menu 3 fois par semaine. Ce sont les super-cales de Basile!
- Les **épices** et aromates comme le curcuma, le romarin, le gingembre sont de vrais boucliers pour Basile.
- Les **plantes** comme le Chardon-Marie, le Chrysanthellum, les feuilles d'Artichaut, la Mélisse soulagent le travail du foie.
- Bien **boire** en début de journée, le foie ne fonctionne que si l'hydratation est suffisante. La soif est un signal de déshydratation déjà avancée.
- Le foie a besoin de **chaleur**: une petite bouillotte, ou une petite tisane après le repas qui transformera l'estomac en bouillotte embarquée!
- Chouchouter les **intestins**, ils fonctionnent en couple avec le foie.

Une cure "nettoyage de printemps" est très intéressante si elle est bien menée. Cette **détox** doit contenir des stimulants des 2 phases de la détox, et pas seulement vous faire "éliminer" toute la journée!

Anne-Catherine Le Goff
Nutrithérapeute



S.A.R.L. Sanitude - 10, rue du Maréchal Foch 22700 Perros-Guirec

annecatherine@sanitude.fr - www.sanitude.fr

Siret 90902772400014 RCS St Brieuc Capital 1000€

Copyright by Sanitude 2022