Peut-être que vous vous sentez un peu congestionné, l'impression d'avoir quelque chose de pesant, d'encombré du coté plexus… C'est peut être le Foie … cet organe « génial » de notre système central qui se fait un peu de bile ?

Dans le foie se passe le tri, le stockage, le déstockage et la synthétisation. Un vrai laboratoire, c'est même l'organe du corps qui effectue le plus de transformations chimiques.

Le foie :

- Facilite le travail de l'estomac et des intestins,
- Fabrique de la bile,
- Stocke et filtre le sang,
- Transforme le glucose et aliments absorbés en énergie utilisable par l'organisme.

Il est **très sensible à la congestion** : trop de graisse, de produits transformés, et sucrés de substances intoxicantes, ou tout simplement trop riche en cette période ou nous quittons l'hiver. Cela perturbe les centaines de processus biochimiques complexes que gère le foie.

Qu'arrive-t-il quand le foie ne fonctionne pas correctement ?

- Troubles digestifs,
- Migraines,
- Douleurs inflammatoires,
- Troubles oculaires,
- Problèmes de peau,
- etc…

En médecine chinoise, **le foie agit sur l'activité mentale et émotionnelle** du corps. L'émotion liée au foie est la colère.

Il est donc impératif d'en prendre soin et de chouchouter cet organe, pour éviter des désagréments qui nous impactent au cours de la journée, en influençant nos humeurs, notre concentration, notre motivation tant sur le point professionnel que personnel !

Ce qu'il faut faire pour soutenir le fonctionnement du foie

Au matin, pour booster votre métabolisme, misez sur le citron frais pressé.
Je commence pour ma part la journée avec de l'eau tiède env. 1 dl (40-50° env.) et une bonne giclée de citron pressé.

Bien entendu il y a plus **radical**, comme par exemple :

- Eviter le sucre (réduire les « encas »)
- Eviter le chocolat et le café – Je traduis : c'est réduire ou mieux supprimer pendant quelques jours
- Réduire les produits laitiers
- Ne pas boire d'alcool
- Manger plus de vert : les légumes et crudités ont tout bon et peuvent être consommés sans modération
- Sortir respirer, bouger, marcher ou tout simplement descendre un arrêt avant la maison et faire le dernier bout à pied en appréciant le fait de « marcher ».

Pour ceux qui désirent entreprendre une cure de détox (nous approchons du printemps c'est le moment pour nettoyer, détoxer) je recommande une cure sous forme de gélules (30 jours minimum).

Si vous préférez une décoction maison voire la recette ci-dessous :

Décoction Recette

Faire bouillir durant 5 à 8 min un gros bouquet de persil ou 5 min. 5 c. à soupe de racines de persil pour 1 litre d'eau.

Baissez le feu, laissez infuser 5 min., éteindre le feu et rajouter une 1 c. soupe d'ortie séchée (fraiche c'est encore mieux), laissez infuser encore une fois 5 à 10 min.

Remplir une bouteille et boire 2 à 3 tasses par jour pendant 7 à 10 jours.

Ah et comme je vous connais vous allez me dire oui mais ça sert à quoi ??

Et bien cela va donner un coup de pouce à vos reins par l'effet diurétique, cela va stimuler votre tube digestif (même être anti flatulent), c'est une potion anti-fatigue et anti-anémique car riche en phosphore, fer, calcium et souffre et riche en vitamine C !!

Alors n'hésitez plus et hop hop pour une petite cure de ménage intérieur !!

Un foie qui fonctionne, c'est un transit régulier, une énergie sans faille, c'est être pleinement dans son assiette !!