

Ballonné ?

Congestionné ?

L'impression d'avoir quelque chose de pesant sur le plexus ?

C'est peut-être votre Foie ... cet organe « génial » de notre système central qui se fait un peu, beaucoup 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 ;
- Neutralise les cellules et substances nocives ;
- Joue un rôle important dans la régularisation du cycle menstruel de la femme ;
- Nourrit les muscles, les tendons et les ongles.

Il est **très sensible à la congestion** : trop de graisse, trop de produits chimiques, trop de substances intoxicantes, ainsi que beaucoup trop de nourriture dénaturée perturbent les centaines de processus biochimiques complexes du foie.

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

- Troubles digestifs,
- Migraines,
- Vertiges,
- Gonflements,
- Douleurs inflammatoires,
- Problèmes des yeux,
- Problèmes de la peau

Bien entendu cette liste n'est pas exhaustive.

Du point de vue de la 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, nos émotions, notre concentration, notre motivation tant sur le point professionnel que personnel.

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

Une bouillotte peut déjà faire merveille. La chaleur va soulager le foie, et accélérer le processus d'élimination des toxines. 3 petits jours de file ou plus selon besoin et ressenti. Efficace aussi après un repas trop riche. En plus c'est cocooning et fera baisser tension et stress !

Au matin, pour booster votre métabolisme, misez sur le citron frais pressé. Je commence pour ma part la journée avec de l'eau tiède (45-50° env.) et une bonne giclée de citron frais pressé.

C'est principalement dans l'assiette que tout ce passe :

- Eviter le sucre (réduire les « encas ») et les aliments transformés
- Le trop de chocolat et le trop de cafés
- Réduire les produits laitiers
- Ne pas boire d'alcool

Pensez à manger plus de vert : les légumes et crudités ont tout bon et peuvent être consommés sans modération.

Et ne pas oublier de 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 contribuer par le mouvement et la respiration (oxygénation profonde) à masser notre « intérieur ».

Pour ceux qui désirent entreprendre une cure de détox (nous approchons du printemps c'est le bon moment) je recommande une cure de gélules (30 jours au minimum):

<https://bit.ly/2B9SMTp>

Ou si vous préférez la forme liquide ou les tisanes, faites faire par votre pharmacien-droguiste un mélange d'extraits dynamisés des 7 racines de plantes amères les plus performantes pour purifier le foie : Radis noir, Pissenlit, Chardon-Marie, Bardane, Chiendent, Gentiane, Chicorée sauvage.

Un foie qui fonctionne, c'est un transit régulier, une énergie sans faille, c'est être

pleinement dans son assiette !! Mon souhait pour cette semaine.

Wendy G.