Un article de Vegan'Bio

Mettez-vous à profit cette période de l'année tellement propice à cela, pour offrir à votre foie un nettoyage bien mérité ?

Le printemps est l'une des meilleures saisons pour prendre soin de cet organe si précieux. D'ailleurs la nature nous le rappelle, à qui veut bien l'entendre, elle qui nous offre à cette période de l'année toutes les plantes dites dépuratives (**ail des ours** et alliaire pour ne citer que celles-là).

Le foie est l'un des organes les plus importants du corps humain. Il a de nombreuses fonctions (et entre dans le processus de 500 d'entre elles) comme d'aider le corps à éliminer les toxines, ce qui est crucial dans le cadre de la prévention des maladies. Il est essentiel pour garder le sang sain, pour faire circuler l'énergie normalement et garder l'humeur (donc les émotions) stable.

De mauvaises habitudes alimentaires, comme la consommation d'aliments transformés et/ou raffinés, font souvent partie de notre quotidien, entraînant une charge de travail supplémentaire pour le foie. En vieillissant, ces contaminants s'accumulent, congestionnant le foie. Lorsque le foie est congestionné, il doit travailler encore plus dur pour détoxiner le corps et réduire l'accumulation de ces éléments indésirables.

Tout comme le **nettoyage du colon**, le nettoyage du foie est important pour minimiser les désordres digestifs et maintenir un bien-être général. Les maladies ou dysfonctionnements du foie peuvent entrainer une myriade de déséquilibres dans le corps. La bonne nouvelle est que cela peut être prévenu par de plus saines habitudes de vie !

L'énergie du foie est activée au printemps, ce qui fait que maintenant est le moment idéal pour améliorer la santé de cet organe.

Au cours des mois sombres de l'hiver, nous économisons notre énergie en restant davantage à l'intérieur et en nous reposant. Naturellement, quand il fait froid , nous avons tendance à ne pas prendre assez l'air frais, être moins actifs (donc faire moins d'exercice physique), manger plus lourd ou plus d'aliments riches et même à prendre des médicaments à cause du rhume ou de la grippe.

Quand arrive le printemps, l'énergie qui a été contenue à l'intérieur de nos corps commence à s'écouler au lieu d'être stockée, comme la sève dans les arbres qui aux beaux jours recommence à alimenter les branches et fait pousser les bourgeons. Les jours deviennent un peu plus longs, le temps se réchauffe et la nature commence à se renouveler. Nous voyons de nouveaux signes de vie dans les fleurs et les plantes. De même, nous avons davantage envie de sortir, d'essayer de nouvelles choses, d'augmenter notre activité et de nous débarrasser de ce qui ne nous sert plus.

Tout comme les fleurs qui jaillissent du sol, montrant leurs couleurs, nos corps reconnaissent le changement de saison et de nouveau l'optimisme, l'espoir et l'envie de transformation se font sentir. A cette époque de l'année, apporter au corps un bon nettoyage de l'intérieur est exactement ce dont il a besoin !

Comme je l'ai dit plus haut, **le foie est l'un des organes les plus importants dans le corps**. Lorsque votre foie est lent, cela aura une incidence sur de nombreux autres processus en vous faisant vous sentir moins en forme. Le foie agit entre autres sur : le métabolisme des graisses, la fabrication d'enzymes et d'hormones de fabrication, la libération de la bile pour la digestion et la détoxification de substances nocives. Quand le printemps arrive, le foie est plus que jamais prêt pour faire une pause !

La température se réchauffant, c'est le moment idéal pour nourrir et nettoyer un foie toxique ou surchargé. La congestion du foie conduit à la léthargie car cet organe étonnant peut se trouver dépassé par la quantité de choses à traiter. Lorsque les processus de nettoyage naturels ralentissent, les substances toxiques commencent à s'accumuler dans le système sanguin. Trop de stress, de l'anxiété ou de la colère, l'exposition à des produits chimiques, la consommation d'alcool, la prise de médicaments, manger trop d'aliments frits, transformés ou inflammatoires ou de ne pas faire suffisamment d'activité physique, tout cela contribue à avoir un foie lent et congestionné.

Un foie sain nous aide aussi dans la planification et la prise de décision. Au printemps, lorsque l'énergie de cet organe est prédominante, les choses peuvent prendre l'une ou l'autre de ces tournures :

- Un foie sain générera un élan de créativité, de productivité et vous libèrera de vos schémas négatifs,
- Un foie congestionné entraînera une stagnation de l'énergie et la résistance à l'écoulement de l'énergie.

Une énergie du foie amoindrie peut se manifester émotionnellement par de la colère, de la frustration, la dépression ou de l'irritabilité. Les maladies du foie surviennent ou s'aggravent quand, au fil du temps, ces sentiments ne sont pas évacués. Lorsque l'énergie reste bloquée, elle "coagule", ce qui entrave le fonctionnement optimal du corps et peut aboutir à un certain nombre de maladies.

Voici quelques suggestions pour garder votre foie en pleine forme :

Mangez des verdures ! Les verdures sont plus facilement disponibles au printemps et les aliments verts sont idéaux pour soutenir la santé du foie. Le chou Kale, le pissenlit, le persil, le concombre, le chou vert, le cresson, le brocoli et les choux de Bruxelles sont particulièrement utiles pour la santé du foie. Les avocats et les asperges sont de très bons aliments pour aider à la désintoxication du foie. Consommez quotidiennement autant de portions de légumes verts que vous le pouvez. Pensez aux **graines germées** qui vous apporteront en quelques petites poignées légères, faciles à consommer, le pouvoir des verdures matures sous forme de concentré ultra-puissant ! Si vous avez lu l'article de Steve Meyerowitz, traduit dans la lettre d'information de Market'Veg du mois en cours, vous savez maintenant à quel point **les germes et autres pousses sont incroyablement puissantes et qu'elles sont parmi les meilleurs super-aliments.**

Buvez un verre d'eau citronnée chaude *(ou au moins à température ambiante)* **le matin au lever avant tout autre chose**. L'eau est hydratante et le citron stimule tout en étant alcalinisant. Ajouter le jus d'un citron fraîchement pressé à de l'eau de source de bonne qualité aide à produire de la bile, ce qui améliore la digestion et aide à éliminer les toxines.

Évitez les aliments qui enflamment le foie. Beaucoup de supposés «aliments réconfortants » ne sont pas confortables du tout pour votre foie. Les éléments tels que le sucre, la farine, les féculents transformés, les fritures, les aliments gras et la viande rouge sont particulièrement difficiles pour le foie à traiter et ajoutent à sa charge de toxicité. Choisissez de préférence des aliments naturels, frais et crus comme les fruits et les légumes qui faciliteront la digestion et offriront à votre foie une pause.

Faites de l'exercice ! Pratiquer **u**ne activité physique et le mouvement aident à stimuler la circulation et augmentent l'apport en oxygène. Faites une marche, une randonnée pédestre ou à vélo, du yoga ou toute autre activité physique qui vous plaira et pendant laquelle vous pouvez prendre un peu d'air frais et bouger. Vous vous sentirez mieux globalement et votre foie vous en remerciera.

Essayez les herbes pour aider votre foie. Le **Schisandra**, souvent appelé le "fruit aux cinq saveurs", car il est dit que les cinq saveurs (doux, acide, amer, piquant, salé) lui sont associées. Il s'agit d'une baie tonique qui a été historiquement consommée par les familles royales de Chine. Le schisandra est réputé pour sa capacité à entretenir une belle peau, douce et rayonnante. Il s'agit d'un puissant tonique du cerveau et de la mémoire. En tant que tonique sexuel, il augmente les fluides et la sensibilité chez la femme et a une qualité d'astringence pour l'endurance chez les hommes.

Les **baies de Goji**, qui ont une longue histoire en Asie comme étant classées parmi les plus grands toniques et ayant de remarquables facteurs de longévité, sont réparatrices de l'énergie Yin qui éclaire et renforce les yeux, prend en charge la fonction immunitaire, construit les fluides sexuels, crée la bonne humeur, soutient les jambes et améliore la fonction sexuelle.

Voici une excellente recette de jus pour détoxiner le foie, jus que je me fais en ce moment le matin :



- 1 betterave
- 1 pomme verte
- 1/2 bouquet de persil
- un morceau de racine de gingembre frais (environ 5 cm)
- 1 citron

Passez à l'extracteur tous les ingrédients.

A défaut d'extracteur de jus, mixez au blender la pomme, le citron et la betterave coupés en morceaux. Ajoutez ensuite le reste des ingrédients. Passez le liquide obtenu dans un **filtre à jus** (ou sac à lait végétal).

Les jus sont à consommer de préférence le matin à jeun et dans les minutes qui suivent leur préparation. Vous pouvez boire ce jus tous les jours si vous le souhaitez !