féminin bio
INSPIRER, FAIRE DU BIEN

Naturopathie

ALIMENTATION ET PLANTES, LES PILIERS D'UNE BONNE DÉTOX DU FOIE





Par Béatrice Svitone
le 17 janvier 2022

Lorsque les jours rallongent et que le printemps pointe le bout de son nez, la détox du foie s'invite dans nos rituels pour faire place nette. Mais comment reconnaître un foie engorgé, et comment le nettoyer naturellement ? Voici le récapitulatif de notre naturopathe Béatrice Svitone.

Le foie est un des organes majeurs de notre équilibre parce qu'il intervient quasiment à tous les niveaux de notre organisme. Il a pour fonction de filtrer, d'épurer le sang, de transformer et de stocker les substances absorbées par le tube digestif (dont les médicaments). Il intervient dans la fabrication de la bile, qui nous permet de digérer les graisses et de la plupart des protéines. Mais ses fonctions ne s'arrêtent pas là, en médecine chinoise le foie gouverne les tendons, il se manifeste dans les ongles, s'ouvre dans les yeux, stocke, draine le sang et régularise la circulation de l'énergie.

En médecine chinoise chaque organe est relié à une émotion et celle du foie est la colère, l'impatience, l'impulsivité et la frustration. Toutes ces émotions peuvent entrainer des déprimes et dépressions. Son rôle est très important, il est souvent sollicité et impacté y compris avec les émotions, il intervient dans les fonctions physiologiques et régularise les fonctions mentales et émotionnelles. Alors vous comprendrez que prendre soin de lui devient une priorité.

Les signes d'un engorgement du foie

Sa manifestation peut apparaître sous divers angles : douleurs dans les côtes ou sous la cage thoracique, yeux rouges, secs, vision trouble, bourdonnement d'oreille, acouphène, migraines, vertiges, remontées acides, constipation intermittente, ballonnements, cycle menstruel perturbé, ongles sombres, cassants, secs ou striés tension physique et émotionnelle, sensation de boule dans la gorge. Voilà une belle panoplie qui peut vous mettre en alerte et vous faire envisager de porter une attention particulière à votre foie, de le bichonner pour lui permettre d'effectuer correctement son travail.

Comment aborder la détoxification

Lors d'une cure, il est important de prendre en compte d'autres parties du corps, en particulier celles impliquées dans la sécrétion et la désintoxication. Le cas échéant, les toxines risquent de se stocker ailleurs que dans le foie et générer des symptômes tels que la constipation, des troubles digestifs, la congestion des voies respiratoires, des maux de tête, etc.

A lire aussi Detox du foie : quelles huiles essentielles utiliser ?

Il faut donc avoir une double approche. Premièrement drainer le foie, ensuite éliminer. Le drainage s'occupera de décharger les toxines des organes. L'élimination s'occupera d'évacuer ces toxines via les selles, l'urine, la sueur, la peau et les voies respiratoires.

Le rôle de l'alimentation a son importance dans le cadre d'une détoxification, certains aliments seront favorables ou défavorables. Il sera donc préférable de bannir les aliments pro-inflammatoires, transformés ou raffinés, trop salés et trop sucrés, les graisses, les viandes rouges et produits laitiers, l'alcool et les excitants, les pesticides et colorants. Le but étant de reposer le système digestif et de fournir des bons nutriments pour vitaliser profondément au niveau cellulaire ce qui permettra de soutenir les organes et leurs systèmes de désintoxication et d'élimination.

Les aliments à favoriser

Les légumes verts sont à l'honneur et particulièrement les amères comme le pissenlit, les endives, les épinards, la roquette, les betteraves et crucifères. Dans les légumes racines axez sur l'oignon, l'ail, l'échalote mais également les topinambours, les artichauts, les choucroutes et les algues.

A lire aussi Detox : 6 aliments pour éliminer les toxines au printemps

Les amis de votre foie : Certains aliments sont particulièrement bons pour votre foie comme l'avocat qui permet de filtrer certains composants toxiques et qui aide à la production de glutathion, le curcuma protège le foie contre les aliments toxiques et aide à la production de la bile. L'ail et l'oignon sont intéressants pour le nettoyage du foie. Les céréales complètes riche en fibre alimentaire, participent à la détoxification.

Les modérés : Les sucres naturels contenus dans les fruits sont à consommer avec modération pendant le nettoyage et éviter les jus de fruit qui sont trop élevés en taux de sucre. Favoriser plutôt les pommes, les poires et les agrumes en cette saison et les consommer en dehors des repas.

Les bouillons et soupes de légumes bio et frais reminéralisent le corps, leurs enzymes permettent aux tissus de décomposer et de se débarrasser des toxines. Profitez pour vous hydrater plus ce qui favorisera le drainage.

Coup de pouce avec la phytothérapie

Le grand nettoyage doit avoir lieu à la saison de l'organe qui est la sortie de l'hiver, mais en attendant vous pouvez drainer en douceur avec des tisanes. Le radis noir est le favori après les fêtes car il stimule la sécrétion de la bile, le pissenlit pour l'évacuation des toxines, le boldo pour désengorger le foie et la vésicule, le curcuma pour un décrassage naturel.

A lire aussi Rituel de printemps : 4 gestes detox pour les beaux jours

Très belle nouvelle année à tous, pleine d'énergie, d'amour et de pensées positives.

Notre experte

Naturopathe à Vincennes et affiliée au Syndicat Professionnel de la Naturopathie, Béatrice Svitone propose des conseils personnalisés en cabinet ou téléconsultation. **Elle est disponible sur Doctolib**, par mail : bsvitone@gmail.com ou sur **son compte Facebook Béatrice Svitone.**
Son site : beatricesvitone.fr

Liens utiles

Detox mentale : que manger pour se sentir mieux dans sa tête ?

Détox ayurvédique : mode d'emploi sur une journée

Jeûne intermittent : comment se lancer ?