

LES CHRONIQUES SANTÉ de KATIA DUBOIS



Le Printemps : Une SAISON QUI S'OUVRE À LA VIE

En médecine Chinoise le printemps est lié au Foie et à la Vésicule biliaire dont la fonction de drainage et de circulation d'énergie dans l'organisme est primordiale.

90 % des pathologies cliniques ont un rapport avec le dysfonctionnement de notre foie sans que la digestion et l'assimilation de la nourriture ne peut se faire correctement.

Savoir manger pour savoir vivre ajoute de la vie aux années et non pas des années à la vie. Il faut tenir compte du terrain énergétique de chacun et faire preuve de bon sens.

Après les repas chauds et riches pris en hiver pour se réchauffer, il faut penser à stimuler et drainer son foie en douceur. Des aliments de saison en cuisson douce en évitant trop de graisses ajoutées et en utilisant les herbes aromatiques pour le plaisir des papilles.

Les asperges, la carotte nouvelle, les pommes de terre primeur, la patate douce, les radis, les blettes, le céleri, le chou blanc, les poireaux, les panais, bref la liste est longue. En cuisson vapeur ou saisis rapidement et cuits à l'étouffée dans lesquels on peut rajouter un peu de viande ou de poisson.

On peut aussi préparer des risottos de légumes/riz ou nouilles sautées, céréales cuites comme le quinoa, le boulgour... rajoutez de l'ail des ours, de la ciboule, du persil, de l'aneth, du fenouil, de la coriandre en petites touches.

Pour les salades de pissenlit, d'endives, bien les assaisonner à l'avance pour les précuire et assurer une meilleure assimilation.

Une bonne digestion ne passe que par une mastication très lente qui vous permettra de réguler les quantités du bol alimentaire.

L'eau est plutôt conseillée en dehors des repas, à température ambiante tout au long de la journée. Il est important de bien s'hydrater. Boire froid ou glacé freine la digestion et peut s'avérer douloureux pour les intestins. Evitez les desserts trop sucrés en fin de repas qui, eux aussi, freinent la digestion. Il vaut mieux réserver le dessert pour le « goûter », ce qui générera moins d'appétit pour le dîner qui se doit de rester léger pour assurer un sommeil de qualité.

La marche est l'activité préférée du foie : trente minutes de marche par jour sont conseillées pour brûler les graisses et les sucres en excès, sans compter son action d'oxygénation pour les muscles et le moral.

Un petit rappel pour les propositions de drainage en naturopathie : une infusion quotidienne de brins de romarin ou de plante sèche de chardon marie pendant trois semaines ; les ampoules d'artichaut/radis noir : une ampoule le soir dans un peu d'eau pendant une semaine.

La mise en place, si votre santé le permet et si vous en avez le courage, d'une petite monodiète : choisissez une journée dans la semaine pour remplacer vos repas par la consommation de riz bien cuit avec assaisonnement d'herbes aromatiques ou de compote de pommes sans sucre ajouté. Un seul et même aliment dans la journée pour mettre votre système digestif au repos. N'oubliez pas de vous hydrater avec eau et tisanes. Pratiquez la monodiète sur une durée d'au moins sur trois mois. Certaines personnes ont choisi de le faire toute l'année, ce qui leur a permis aussi de lester quelques kilos superflus durablement.

Vous l'avez compris, prendre soin de votre foie peut vous assurer une vie en bonne santé dans la longévité.

KATIA DUBOIS

Praticienne en médecine traditionnelle chinoise et naturopathie
1, place du Marché - MELRAND
06 76 87 36 34
duboisstell@gmail.com



La consultation d'un praticien en médecine traditionnelle chinoise/naturopathe ne saurait remplacer le suivi médical habituel ou en cours, ni se substituer aux traitements en cours. Seul votre médecin peut décider de l'arrêt ou de la modification d'un traitement médical.