# Les Astuces du Naturopathe n°24

**Décembre 2013**

© Céline Touati, Naturopathe et Nutrition

# Manger avant les fêtes

C'est bientôt les fêtes de fin d'année et avec elles leur lot de sensations de lourdeur et de « crises de foie ». Didier Erasme disait : « Un repas est insipide s'il n'est assaisonné d'un brin de folie ». Alors pour ne profiter que du plaisir, c'est dès aujourd'hui qu'il faut prendre de bonnes habitudes alimentaires et ainsi aider notre foie à se préparer à cette période délicate.

### EXIT LES ALIMENTS ENNEMIS DU FOIE :

- ☹ Laitages : le lait, la crème, le fromage et les yaourts de vache.
- ☹ Graisses : huiles raffinées, friture, saindoux, sauces, charcuterie, pâtés…
- ☹ Sucres : blanc, sodas, sirop, pâte à tartiner, bonbon, pâtisserie, glace…
- ☹ Féculents : pain blanc, pâtes, riz blanc, céréales à gluten…
- ☹ Autres : tabac, alcool, sur-médication, colère rentrée, frustration…

### CAP SUR LES ALIMENTS AMIS DE NOTRE FOIE :

- ✓ Légumes : céleri, choux (vert, rouge, romanesco, brocoli…), poireau, pissenlit, artichaut, endive, ortie, radis (rose, blanc et noir),
- ✓ Les crudités vertes : cresson, mâche, roquette…et les graines germées
- ✓ Jaune d'œuf bio.
- ✓ Aromates : ail, échalote, oignon, curcuma, baies de genièvre et romarin

### AVANT LE JOUR J :

Manger vraiment léger selon le modèle de ma journée plaisir sans calorie, et pourquoi ne pas faire un repas uniquement de compote de pommes bio maison sans limite de quantité, agrémentée de cannelle par exemple.

### TROP TARD, VOUS AVEZ DEJA FAIT DES EXCES ?

Pas de soucis, plusieurs solutions naturelles s'offrent à vous :

→ BOIRE de l'eau : min 1,5l dans la journée pour faciliter le drainage naturel.

→ BOIRE des tisanes : les préférées de notre foie sont le romarin, pissenlit, gentiane et chardon marie.

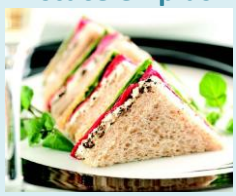
→ Positionner une bouillotte sur votre foie pour l'aider à se réchauffer, car cet organe est le seul de notre corps à fonctionner entre 39° et 41°.

Enfin, **UNE PETITE ASTUCE EN PLUS** pour réveiller un foie paresseux dès le matin : buvez le jus d'un citron bio pressé dans un verre d'eau tiède à jeun.

## Côté recette

**Crumble de courge :**
une recette savoureuse de saison

## L'Astuce en plus



Pas toujours simple de savoir comment bien manger hors de chez soi. Voici des astuces pour **mieux manger selon le lieu.**

## Le coin lecture

Des jolies recettes sans gluten et surtout faciles grâce à **Alexandra Anca.**

## Mon actualité

Suivez moi sur Twitter, Facebook et mon site

Les **NATUROKADO**

**pour offrir du bien-être et de la santé au naturel pour les fêtes.**

Céline Touati
Naturopathe

49, rue d'Estienne d'Orves
92400 Courbevoie

touatic@gmail.com
www.naturopathe-courbevoie.com

OnlYYou, 531 147 957 R.C.S. Nanterre