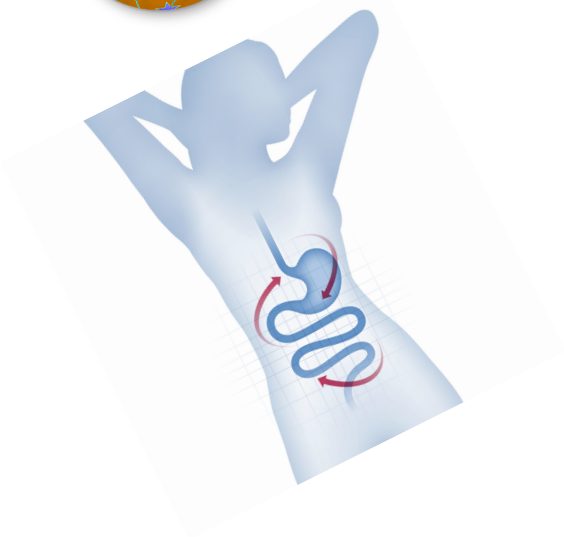
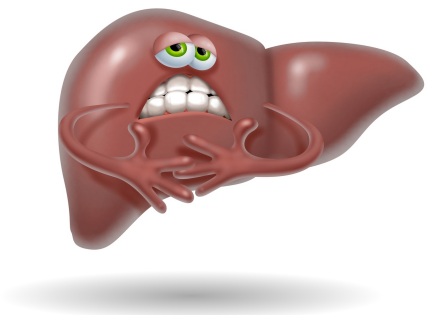
CETTE FOIS, PAS DE CRISE DE FOIE !!!!!!!!



Ca y'est les fêtes arrivent et nous appréhendons déjà les interminables heures de repas, à rester à table à trop manger, déboutonner son pantalon ou à s'affaler sur sa chaise ou dans un fauteuil car nous ne sommes pas capables de faire autre chose avec le ventre si plein.

Le repas du réveillon de Noël, on remet ça avec l'autre partie de famille le 25, puis il faut terminer les restes : on ne va toute de même pas jeter tout ça, et pour finir une Saint Sylvestre plus ou moins arrosée avec les amis.

Bref notre estomac crie au secours et n'en peux plus de faire des heures sup pour digérer toutes ces protéines (foie gras, dinde, saumon, gibier..),



Notre pancréas est surchargé de boulot pour gérer tous ces sucres ingurgités (marrons, bûches de Noël, chocolats), quant au foie il est carrément en burn out.
Voici donc quelques astuces naturopathiques pour vous aider à festoyer avec plaisir, sans les désagréments.

1) Commençons par le commencement : La semaine qui précède les festivités

-Mangez léger et évitez la consommation d'alcool.

-Essayer de dissocier pendant une semaine les aliments.
En effet les amidons se digèrent en milieu alcalin (dans la bouche et dans le duodénum) et les protéines dans le milieu acide de l'estomac. En mélangeant amidons et protéines, le corps doit travailler beaucoup plus dure et plus longtemps.

Il s'agit donc d'éviter de combiner lors d'un même repas les protéines (viandes, poisson, œuf, fromage, coquillage) avec les amidons (pâtes, riz, semoule, pomme de terre, céréales, pain, légumineuses.)

En effet le fait de ne pas mélanger ces aliments va réduire vos temps de digestion, demander moins de sécrétions d'enzymes et ainsi laisser votre tube digestif se reposer. Il sera donc en meilleure forme pour entamer le grand marathon qui l'attend.

EN RESUME cela nous donne donc pour un repas plusieurs possibilités :

Protéines (viandes poissons œuf, crustacés, coquillage, produits laitiers) + Légumes (ATTENTION PAS DE PAIN) + fruit (pour éviter la fermentation due aux sucres des fruits il est préférable de consommer le fruit en début de repas environ 20 Min avant ou en dehors des repas.)

OU

Légumes + amidons (céréales, pattes, riz, légumineuses, pain) (attention pas de Fromage car c'est une protéine)

ETAPE 2 Le jour J : Mangez Intelligement :

-Faites un repas léger le midi :

-Nous sommes très souvent débordés le jour J. Il faut mettre la table, préparer les petits fours, finir d'emballer les cadeaux, aller chercher la commande chez le boulanger etc, etc…
Un repas simple et léger pour le midi facilitera les choses et fera gagner du temps.
Je vous propose au menu du jour : crudités, soupe et un yoghourt de chèvre ou un fromage frais (sans pain)

-Soutenez vos enzymes digestives :

Pour les repas de Fête: commencer par manger de l'ananas ou de la papaye environ 20 min avant le repas, ce sont des aliments riches en papaïne qui est une enzyme aidant à « casser » les protéines.

-Egalement pour limiter les gros mélanges amidons et Protéines : Limitez vous à une tranche de pain avec votre foie gras, votre saumon ou vos huitres. Evitez les pains aux fruits.

- Commencez toujours votre repas par une crudité, cela permet de donner un signal de départ aux enzymes digestives. Elles se mettront donc en route plus rapidement et vous aideront à mieux digérer.

- Limitez les excitants contenant des méthylxanthines : la caféine pour le café, mathé, coca, la théophylline pour le thé (sauf pour le thé vert et roïboos) et la théobromine pour le chocolat. Ces substances exercent une action inhibitrice sur les enzymes digestives. On risque de donc de ralentir la digestion et de favoriser les phénomènes de fermentation donc de ballonnement et de gaz.

-***<u>Tournez 7 fois la langue dans votre bouche avant d'avaler</u>*** .

Rappelez-vous que la digestion commence dans la bouche alors pour aider votre estomac, et éviter les fermentations intestinales, avant d'avaler vos aliments, veuillez à ce qu'ils soient au préalable correctement broyés dans votre bouche, ils seront donc ainsi déjà enrobés d'amylase salivaire qui elle s'occupe de la transformation des glucides à longue chaine comme l'amidon.
Alors à vos marques, prêts, MASTIQUEZ

<u>-Prenez le temps de vivre et de digérer.</u>

Ca y'est l'entrée, le plat et le fromage sont terminés, mais ce n'est pas fini, il reste les douceurs sucrées.
L'idéal serait de laisser passer deux heures avant d'entamer le dessert.
C'est peut être moment de le déballer les cadeaux pour ceux qui le font lors du réveillon, de mettre la musique en route et de danser un peu, et pour les nostalgiques pourquoi ne pas sortir les vieux vinyles ou les tubes des années 60, 80 ou 2000 selon les générations.
Et pour ceux qui n'ont pas forcément le rythme dans la peau pourquoi ne pas organiser « un blind test » en famille ou entre amis.

- ***<u>« Et Avec ça, qu'est ce qu'on boit ? »</u>***

C'est les fêtes, alors si vous appréciez les bons vins ou le champagne, il n'est pas interdit de vous faire plaisir avec un verre ou deux .

Cependant il faut savoir que lorsqu'une molécule d'alcool est éliminée par l'organisme elle entraine alors avec elle 3 molécules d'eau. Par conséquent pensez à boire beaucoup d'eau pour vous hydratez avant, pendant et après le repas, ceci vous évitera les sensations de bouche sèche, de maux de tête etc….

Pour les personnes de buvant pas d'alcool, c'est le moment d'essayer les jus de légumes crus (en vente en magasin bio ou à faire soi même avec un extracteur de jus) plutôt que les sodas, ou les jus de fruits beaucoup trop sucrés.

3ème ETAPE : Après l'effort le réconfort.

Les jours qui suivent, votre foie aura bien mérité un peu de répit.

-Tout d'abord chouchoutez le avec un vieux remède de grand mère : la bouillotte chaude.
La chaleur de la bouillotte entraine une augmentation de la température locale, donc une dilatation des vaisseaux. Ainsi les échanges se feront plus rapidement et plus facilement. Si vous n'en avez pas, remplissez une bouteille d'eau très

chaude, fermez là et vérifiez qu'elle soit bien étanche et que le bouchon ne laisse rien passer. Envelopper la dans un linge sec, (surtout ne pas mettre à même la peau pour ne pas vous brûler) et poser la sur le foie un peu en dessous de votre sein droit.

-Reprenez les mêmes conseils que pour la semaine précédente, ajoutez y des bonnes tisanes à base de plantes telles que artichaut, chardon marie, aubier de tilleul, boldo, romarin …..

-Et pour les plus courageux, pratiquez une activité physique afin d'augmenter votre rythme cardio-respiratoire. En accélérant la respiration, on sollicite d'avantage le grand muscle respiratoire qu'est le diaphragme. En se contractant le diaphragme exerce une action sur les différentes glandes digestives ce qui entraine d'avantage de sécrétions et de péristaltisme et donc une augmentation de la capacité de digestion, d'assimilation et de transit.
De plus le travail musculaire lors de l'activité physique crée une demande cellulaire en sucre et ainsi diminue la réserve sucrée de l'organisme (foie – sang) et donc favorise la fonction hépatique.

Un dernier conseil naturopathique : pour bien vivre ce temps de fête : Soyez heureux, savourez ces moments en famille ou entre amis, profiter de tous ces instants de partage et surtout ne culpabilisez pas.

Et souvenez vous de cette parole de Paracelse ***« Rien n'est poison, tout est poison c'est la dose qui fait le poison »***

Très bonnes fêtes de fin d'année.

QU'EST CE QUE LA NATUROPATHIE ?

La Naturopathie, est reconnue par l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) comme une médecine dite non conventionnelle. Elle est à la fois ancestrale est particulièrement moderne et se définit comme une science, un art et une philosophie.
Elle aide à promouvoir, prévenir et soutenir la santé d'une personne dans sa globalité par des techniques naturelles et non agressives .

Les techniques naturopathiques sont des méthodes naturelles de santé, à savoir la nutrition, la phytologie (les plantes, l'aromatologie avec les huiles essentielles), la gestion du stress (relaxation, exercices respiratoires), l'hydrologie (eau, bains), les élixirs floraux (fleurs de Bach), l'activité physique appropriée, le massage bien être non thérapeutique, les techniques réflexes (réflexologie plantaire), techniques énergétiques.....

Le naturopathe n'est pas médecin, cependant il est un généraliste des médecines non conventionnelles. Il porte sur la santé un regard holistique, c'est à dire qu'il s'intéresse aussi bien à l'aspect physique, émotionnel, mental ou énergétique. Le naturopathe accompagne la personne dans sa globalité et dans ses interactions avec l'environnement.
Il dispense ses conseils en prenant en compte les conditions de vie quotidiennes de la personne : rythmes de vie, meilleur sommeil, qualité des aliments ingérés, lutte contre la sédentarité, les pollutions ou le stress, alternances travail / repos, surveillance des éliminations naturelles, gestion des émotions, loisirs, climat, etc.

La Naturopathie pour qui , pour quoi ?

La naturopathe concerne tous les âges du nourrisson à la personne âgée en passant par la femme enceinte, le sportif ....

-En prévention, pour garder et optimiser votre santé en améliorant votre hygiène de vie.

-Lors de troubles et dysfonctionnements chroniques, récurrents tels que les désordres digestifs, sommeil perturbé, dysfonctionnement hormonaux (règles difficiles, ménopause), problèmes de peaux,

-Lors d 'état de fatigue passagère ou chronique, de perte de vitalité...

-Lors d'un changement ou événement important dans votre vie (séparation, deuil, grossesse, examen, compétition sportive, projet professionnel)

-Pour aider votre corps à mieux passer l'hiver et les changements de saisons.

-Pour apporter du confort pendant un traitement médical classique, afin de soutenir et aider l'organisme et mieux vivre sa maladie.

-La Naturopathie peut aussi s'exercer en entreprise afin de prévenir, aider et soulager au mieux le stress et apporter un confort dans le milieu professionnel.

Le naturopathe n'est pas docteur en médecine, il ne fait pas de diagnostic symptomatique médical, ne prescrit pas de médicaments, ne prend pas en charge une personne en situation d'urgence mais la renvoie vers la médecine allopathique et les conseils qu'il prodigue ne se substituent en aucun cas aux traitements déjà mis en place par un professionnel de santé. Si la pathologie est installée, le naturopathe peut accompagner la personne pour lui apporter un confort, mais il ne demande jamais à une personne d'arrêter son traitement médical. Le naturopathe ne se substitue pas non plus au pharmacien.

Votre Naturopathe-Coach

La naturopathie qu'exerce Marie-Laure LECLERC consiste à consacrer du temps à l'écoute afin d'aider le consultant en lui prodiguant des conseils simples, naturels et personnalisés. Elle est également formée au coaching de vie, elle attache donc également une grande importance à la gestion des stress.
Marie Laure LECLERC s'engage à vous apporter des soins adaptés à votre état de santé, à vous orienter vers le personnel médical le plus adapté si nécessaire et à répondre avec le professionnalisme et l'honnêteté que vous êtes en droit d'attendre.

NATUROPATHE
MARIE-LAURE LECLERC
Diplômée de l'Institut Supérieur de Naturopathie de Paris
Certifiée de l'Ecole Française de Coaching de Paris

03 86 83 77 75
29 Bd du Mail 89100 SENS
www.naturopathie-yonne.fr