



# Boutique Anti-âge

L'ÉQUILIBRE HORMONAL C'EST GÉNIAL... À TOUT ÂGE!



## Le nettoyage du foie suggéré par la Dre Christiane Northrup

Il y a quelques semaines, la nature nous a donné – habitants du Nord que nous sommes – un petit aperçu du printemps. La température est montée à près de 16 degrés (60 F) à Boston, endroit où j'étais en train de travailler sur quelques trucs. Mon manteau, mon chandail, mon chapeau et mes gants étaient devenus de trop. Ensuite, comme ça a été la norme cet hiver, la nature a joué un tour, et le jour suivant, la température est tombée et nous avons eu droit à encore plus de neige. Bien franchement, j'étais ennuyée. On en avait déjà eu suffisamment! Pour plusieurs d'entre-nous qui habitons dans l'hémisphère Nord, nous avons vécu un hiver exceptionnellement froid et enneigé. Et tout notre être -- corps, esprit, et âme est maintenant prêt pour le printemps. Dans la médecine traditionnelle chinoise, cette colère que j'ai ressentie est associée avec le foie. Lorsque le printemps arrive, le foie devient énergisé. Et tout comme moi, tout en espérant que le froid s'arrête, le foie a une folle envie lui aussi que le printemps commence.

## Et quel est le travail du foie ? Nettoyer et détoxifier le sang !

Donc ce printemps, je veux vous proposer un régime qui va vous aligner avec l'énergie montante qui fait partie du printemps et du renouveau. Vous pouvez soutenir votre foie en effectuant les étapes suivantes :

1. Quand vous vous levez le matin, coupez un citron en deux, pressez-le et versez le jus dans une tasse. Ajoutez de l'eau chaude et buvez tranquillement. Vous pouvez «augmenter l'enjeu» en ajoutant une pincée ou deux de poivre de Cayenne. Un soupçon de miel ou de stevia ne vous feront pas de mal, mais vérifiez si vous seriez capable de tolérer le jus de citron sans sucre. Le goût aigre du citron active les nerfs et les hormones dans le foie, ce qui améliore la digestion. Ce breuvage est bon aussi pour des intestins paresseux. Évitez tous les breuvages froids pendant une semaine et ré-évaluez. (Mon acupuncteur m'a donné ce conseil il y a 20 ans. Et finalement, j'ai décidé de le suivre). Les boissons froides et glacées ralentissent le feu digestif qui est la clé de n'importe quelle détoxification et digestion optimale. J'espère que cette recette fonctionnera bien pour vous !
2. Utilisez ce même breuvage au citron à midi. Et une autre fois dans la soirée.
3. Mangez des légumes de la famille des Brassicacées (ou crucifères), qui incluent le chou, le chou-fleur, les choux de Bruxelles, le chou Kale, le navet et le chou cavalier. Ils contiennent des glucosinolates, qui sont des composés soufrés qui aident à protéger le foie et augmente sa capacité à éliminer les toxines et les excès d'hormones (j'adore les salades de chou Kale, qui sont de plus en plus disponibles dans les restaurants!) Visez 2 portions par jour.
4. Épicez un peu votre vie! Ajoutez du curcuma, du cari, du gingembre et du cumin à vos repas. Ces épices sont excellentes pour votre digestion. J'adore ajouter du curcuma à des œufs brouillés et au tofu. Sa couleur orange-dorée est la couleur traditionnelle des vêtements des moines tibétains. Et ajouter du curcuma me fait sentir comme si j'avais fait de ma nourriture, une nourriture sacrée (et délicieuse). Le cari est bon avec n'importe quel légume ou plat de légumes.
5. Prenez 5 RESPIRATIONS CONSCIENTES par jour. Cessez ce que vous êtes en train de faire MAINTENANT. Et suivez ces étapes. Prenez une longue respiration par le nez. Assurez-vous que le bas de votre cage thoracique prenne de l'expansion. Relaxe le fond de votre gorge. Retenez votre souffle et comptez jusqu'à 5. Ensuite, expirez lentement en vidant complètement vos poumons. Répétez trois autres fois. Vous venez d'aider votre corps à métaboliser les hormones du stress et à mettre votre système nerveux dans un mode de repos et de restauration. Sympa hein ?

6. Bougez un peu. Votre peau est le plus grand organe de votre corps. Et la santé de votre système digestif se reflète dans la santé de votre peau. Vous pouvez améliorer autant la santé de votre peau que celle de votre système digestif en faisant des mouvements de façon régulière, comme 20 minutes de marche après le repas du midi ou bien de danser au son de votre musique favorite pendant que vous lavez la vaisselle ou que vous nettoyez la maison. Essayez de prendre une pause après chaque repas. Dix minutes est très bien si c'est tout le temps que vous avez. L'utilisation d'un sauna infra-rouge, d'un bain de vapeur, ou d'un BioMat peut aussi vous aider grandement.

Choisissez ce qui vous parle le plus parmi tous ces conseils – ou bien mettez-les tous en pratique! Comme ça, pendant que la sève monte dans les arbres et que votre foie se réveille, vous serez en parfait alignement avec les nouveautés du printemps – et la renaissance de votre propre corps et de la VIE !

---

[Triple action: extraits de crucifères et resvératrol de Life Extension](#)