

RÉVEILLONS

8 conseils pour bien les digérer

Les repas de fêtes, c'est avant tout du bonheur, mais souvent aussi beaucoup d'excès. Alors, pour récupérer rapidement, à vous les astuces d'Alina Moyon*, aromathérapeute.

1 Plongez dans un bain salé

La fiesta est finie ? C'est le moment de récupérer ! Détendez-vous de 20 à 30 minutes dans un bain tiède (environ 38 °C) additionné de deux poignées de sels de la mer Morte. La chaleur de l'eau permet de décongestionner le foie et de détendre les muscles, mais aussi d'ouvrir les pores de la peau, facilitant ainsi l'élimination des toxines et une meilleure pénétration des minéraux et des oligo-éléments, particulièrement concentrés dans ces sels (jusqu'à trente fois pour le magnésium !). A la clé, une action apaisante, défatigante et purifiante.

2 Goûtez aux délices d'un hammam avec gommage

Plus encore que le bain, le hammam provoque une transpiration qui concourt à l'élimination des toxines. C'est aussi l'occasion d'effectuer un gommage corporel qui permet de retirer toutes les cellules mortes, afin de laisser la peau respirer à nouveau librement.



INDISPENSABLE, LA DÉTOX ALIMENTAIRE

Après les fêtes, l'urgence est de mettre le foie au repos, car il n'est pas rare de consommer en un repas la quantité de calories d'une journée (1 800 environ) ! Mettez donc sur les fruits et légumes riches en antioxydants et en fibres pour lutter contre les radicaux libres produits par les excès divers et aider à la digestion. Consommez endives, radis noir et salade de pissenlit, dont les principes amers aident au bon fonctionnement du foie et de la vésicule biliaire. Pensez au fenouil, riche en anéthol, un excellent antispasmodique qui aide aussi à combattre l'acidité

gastrique, et à l'artichaut, aux vertus diurétiques et cholérétiques – qui augmentent la production de bile. Diminuez votre quantité de protéines, difficiles à digérer, et privilégiez des viandes maigres ou, mieux, des poissons gras riches en oméga 3, aux propriétés anti-inflammatoires. Relevez vos plats avec des plantes aromatiques et des épices, notamment le curcuma, puissant anti-inflammatoire. Enfin, place aux cuissons douces et allégées (papillote, vapeur...), qui préservent les vitamines et nécessitent peu de corps gras.

3 Eliminez avec les plantes

Pour calmer lourdeurs, crampes et nausées, pensez aux tisanes et aux décoctions. A raison d'une cuillerée à café de plante pour 250 ml d'eau, moyennant 2 ou 3 tasses par jour, elles aident à éliminer, à drainer et à stimuler les fonctions hépatiques. En cas d'abus d'alcool, surtout si votre foie était déjà un peu surmené, place à l'infusion de feuilles de chardon-Marie. Riche en silymarine aux propriétés hépatoprotectrices, cette plante aide le foie à traiter et à éliminer les toxines. Contre les maux de ventre et autres spasmes intestinaux, optez plutôt pour une tisane de feuilles de romarin, dont les dérivés terpéniques, phénoliques et les flavonoïdes (surtout l'acide rosmarinique) possèdent de remarquables vertus antispasmodiques, anti-inflammatoires et antibactériennes. Enfin, contre les excès de graisses, misez sur une décoction de racines de pissenlit : elles activent la sécrétion de bile et favorisent la vidange de la vésicule biliaire. Autre intérêt, le pissenlit est source de potassium à l'action diurétique et compte parmi ses fibres l'inuline, dont les propriétés prébiotiques favorisent la multiplication des bonnes bactéries intestinales au détriment des mauvaises.

4 Massez-vous avec des huiles essentielles
 Celle de céleri, riche en phtalides, est un excellent stimulant du foie et des reins : elle permet de décongestionner et de drainer. Celle de gingembre renferme du gingérol anti-nausées. Celle de basilic exotique possède des vertus antispasmodiques qui aident à détendre les muscles des organes impliqués dans la digestion (estomac, intestins...), tout en assainissant la flore intestinale grâce à son action antibactérienne. Ajoutez une goutte de chacune de ces trois huiles essentielles à une cuillerée de café d'huile de noisette ou de macadamia, dont la particularité est d'être neutre et de pénétrer facilement. Massez-en votre ventre, une ou deux minutes, matin et soir, en allant dans le sens des aiguilles d'une montre (pour suivre le parcours physiologique du bol alimentaire dans le côlon), jusqu'à pénétration complète.

5 Pensez aux granules homéopathiques
 Aux petits maux les petits remèdes ! Contre la sensation de pesanteur gastrique ou les aigreurs, optez pour Nux vomica 7 CH. Pour dissiper les flatulences et l'inconfort lié à l'abus d'alcool et de graisses, prenez Carbo vegetabilis 7 CH. Enfin, en cas de spasmes intestinaux, adoptez Abies nigra 5 CH. Quel que soit le médicament choisi, laissez dissoudre 3 granules sous votre langue, 3 fois par jour, entre les repas. Cela pendant de 1 à 3 jours, le temps que les symptômes disparaissent.

6 Offrez-vous une sieste
 S'octroyer un petit temps de sommeil, c'est ménager son foie, sensible à la fatigue et au stress. Autre avantage : dormir favorise la fabrication de leptine, l'hormone de la satiété, alors que le manque de repos, au contraire, incite au grignotage.

7 Bougez et oxygénez-vous
 Programmez une grande balade en famille, dans un parc ou en forêt. Non seulement la marche favorise l'élimination des graisses, permettant de brûler quelques calories, mais elle facilite la digestion en réduisant la stagnation du bol alimentaire dans le tube digestif et garantit une bonne oxygénation de l'organisme. Or l'élimination des toxines se fait à travers les organes émonctoires que sont le foie, les reins... et les poumons.

8 Buvez, mais pas n'importe quoi
 Commencez vos journées par un jus de citron dans un verre d'eau tiède (pour respecter la température interne du corps) : ce fruit a pour propriétés de tamponner l'acidité de l'estomac, responsable de brûlures digestives, et de stimuler le fonctionnement de la vésicule biliaire, nécessaire à la bonne digestion des graisses consommées en excès. Contrairement à une idée reçue, l'acide citrique qu'il contient – auquel il doit son goût acidulé – est très bien toléré par la paroi digestive. A la fin du repas et avant d'aller vous coucher, désaltérez-vous avec un verre d'eau gazeuse riche en bicarbonates (St-Yorre, Vichy Célestins...), qui aident, eux aussi, à lutter contre l'acidité générée par l'excès d'aliments gras et salés. En revanche, faites l'impasse sur les sodas, jus de fruits et autres boissons sucrées acidifiantes.

Par Caroline Dor

* Coauteure des Interactions médicamenteuses. Guide d'information sur les influences des médicaments entre eux, avec l'alimentation, les plantes et les produits de santé naturels, Ed. du Dauphin (sur almaconsult-paris.com).

ARKOFLUIDES®

CONFORT DIGESTIF

Le partenaire de vos repas de fête



À chacune son ingrédient
 bien-être
 Et vous, quel est le vôtre ?

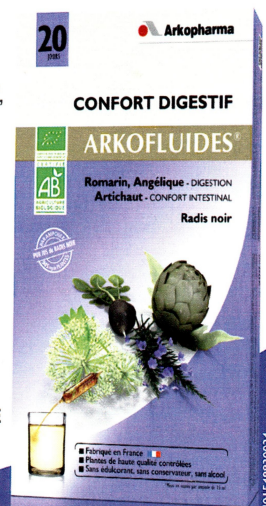
Faites le test et partagez vos secrets bien-être sur
www.digestion.arkofluides.fr

ARKOFLUIDES® CONFORT DIGESTIF

L'**Artichaut** favorise l'élimination des toxines et des graisses au niveau du foie. Le **Romarin** est connu pour ses propriétés sur le système digestif, et l'**Angélique** est particulièrement utile en cas de ballonnement. Cette association est complétée par du **Radis Noir**.

Fabriqué en FRANCE
 Sans EDULCORANT
 Sans CONSERVATEUR
 Sans ALCOOL

Plantes de haute qualité contrôlées
 issues de l'AGRICULTURE BIOLOGIQUE



Complément alimentaire

Arkopharma
 La santé naturellement

Phytothérapie
 en pharmacie

Conseils
 pharmaciens

Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière
www.mangerbouger.fr

31577 - Code A.C.I. 3401548830024