

# 10 conseils pour prendre soin de son foie

Le foie est l'organe qui s'occupe de filtrer tout ce qui est mauvais et de ne garder que les bons nutriments des aliments. Lorsque l'alimentation est déséquilibrée, il stock les graisses et certains troubles hépatiques peuvent apparaître. Prendre soin de son foie au quotidien est donc essentiel pour éviter ces désagréments. Les personnes souhaitant perdre du poids ont tout intérêt à envisager une détoxification afin de faciliter le travail de leur foie et limiter la fabrication de graisse. Voici nos 10 conseils pour en prendre soin.

## 1. Faire une cure de citron

Boire un jus de citron dilué dans de l'eau tiède tous les matins permet de détoxifier l'organisme et de nettoyer le foie. En stimulant la production de la bile, le citron aide le foie. Cette cure detox ne doit toutefois pas dépasser une période de 21 jours, au risque de fatiguer le foie.

## 2. Limiter l'alcool

L'alcool est mauvais pour le foie car il détruit les cellules hépatiques en entraînant des dépôts graisseux (stéatose hépatique) et des pathologies graves comme l'hépatite alcoolique. Il faut se limiter à deux verres par jour pour une femme, trois pour un homme de préférence répartis aux deux repas.

### **3. Éviter les produits sucrés**

Le sucre est transformé en graisses par le foie, et produit, lors de cette transformation, une inflammation. A terme, le foie a des difficultés à se régénérer et s'intoxique, provoquant alors une stéatohépatite non alcoolique voire une cirrhose si la stéatohépatite n'est pas prise en charge à temps.

### **4. Boire du thé ou du café**

Le café et le thé, surtout le vert, auraient un effet hépatoprotecteur, à condition d'être consommés sans sucre et modérément en ce qui concerne le café. Les autres boissons, en particulier les sodas et les sirops mais aussi les jus de fruits, apportent du sucre et sont donc à éviter.

### **5. Choisir des plantes alliées**

Certaines plantes sont connues pour leurs bienfaits sur le foie. C'est notamment le cas du chardon-marie et de la fumeterre. Le romarin et le pissenlit sont également de très bons alliés avec une action dite « cholagogue », c'est à dire que ces plantes facilitent l'évacuation de la bile. Ce sont des plantes utiles en cas de digestion paresseuse due à une surcharge du foie, après un repas trop lourd par exemple.

### **6. Mettre le radis noir au menu**

Le radis noir est un excellent draineur du foie et favorise l'élimination des toxines. Sa chair est croquante et sa saveur piquante. On peut le consommer cru, râpé, coupé en lamelles, ou cuit comme le navet, et le servir en accompagnement d'un plat. Il existe également sous forme de compléments alimentaires.

## **7. Limiter les viandes grasses et la charcuterie**

La charcuterie et les viandes grasses sont riches en graisses saturées et en cholestérol. Elles doivent donc être limitées à une à deux fois par semaine car elles augmentent le travail du foie, favorisant l'accumulation des toxines dans celui-ci. Les graisses et en particulier les graisses animales recuites sont également à proscrire si l'on souffre de problèmes de digestion.

## **8. Cuisiner l'ail et l'oignon**

L'ail et l'oignon contiennent des composés soufrés qui activent les enzymes présentes dans le foie et lui permettent ainsi de mieux évacuer les toxines. Leurs vertus sont présentes qu'ils soient consommés crus ou cuits. Attention toutefois aux personnes souffrant de problèmes de thyroïde car les aliments ayant des composés soufrés ne doivent, dans ce cas, pas être mangés crus.

## **9. Opter pour le pamplemousse**

A l'instar du citron, le pamplemousse favorise la détoxification hépatique et l'élimination des triglycérides dans le sang grâce à deux molécules : la naringine et l'auraptène. Présentes également dans l'orange, ces molécules régulent le taux de cholestérol, gage d'un foie en bonne santé.

## **10. Limiter sa consommation de sel**

Le sodium encourage le corps à retenir l'eau, ce qui peut impacter le foie de manière négative. Évitez les aliments

salés et l'ajout de sel à table. Les aliments industriels ayant un goût salé prononcé comme la sauce tomate, la sauce soja ou les soupes en conserve contiennent trop de sel et sont à proscrire.