

Le laboratoire PHYSIONAT a le plaisir de vous offrir :

La Chronique Santé de Janvier 2021 du Dr Martine COTINAT

Bonjour !

Malgré ce contexte perturbant, J'espère que vous avez passé de belles fêtes. C'est souvent un moment de relâchement des bonnes habitudes alimentaires et de partage d'extras pour le plaisir. Sûrement avez-vous consommé un peu trop de sucres, de gras, d'alcool...il suffit de 3 jours environ avec un tel régime pour déséquilibrer notre microbiote et notre foie, par la même occasion. L'intestin, branché en direct au foie par la veine porte, lui offre en priorité tout ce qu'il a pu absorber ! Heureusement pour lui que les fêtes ne s'éternisent pas sous peine de le transformer en un véritable foie gras ! Profitez donc de cette période d'après fête pour alléger votre alimentation pendant 1 jour ou 2 en ne consommant que des végétaux et des huiles oméga 3 crues et bio. Cette diète, précédée ou non d'une journée de jeûne hydrique (avec tisanes et bouillons de légumes) ne peut être que salutaire !

Le clin d'œil scientifique :

Nutr Res. 2019 Nov;71:72-88

Après une période riche en graisses de 8 semaines, 7 jours de régime alimentaire ont suffi aux petites souris de laboratoire pour rétablir leur microbiote et supprimer la stéatose.

Le saviez –vous ?

La maladie du foie gras (ou stéatose), de plus en plus fréquente dans les pays consommant une alimentation de type occidentale, touche 1 français sur 5. Réversible au début, elle peut se compliquer d'inflammation hépatique (connue sous le nom de NASH*), puis de cirrhose et parfois de cancer du foie. Elle affecte les gros, mais aussi les maigres. En effet, il ne suffit pas de se peser mais de mesurer son tour de taille, reflet de la graisse abdominale, dangereuse pour la santé. Sont dans la norme : des valeurs inférieures à 80 cm chez la femme et 94 cm chez l'homme. (*Mesure nue, à la même heure, en fin d'expiration*)

Activité physique et modification nutritionnelle sont les clés pour retrouver un foie normal.

**NASH : Non-Alcoholic SteatoHepatitis ou stéatohépatite non alcoolique*

Le coin des recettes :

la tisane bienfaisante pour le foie !

Ingrédients : ½ citron, 1cm de racine de gingembre en fines tranches ou râpée, 2 petites branches de romarin. 1 bol d'eau.

Porter l'eau à ébullition. La verser dans une tisanière contenant les autres ingrédients. Laisser infuser couvert pendant 15 mn. Peut se boire chaud ou à température ambiante.



Le laboratoire Physionat met à disposition de votre praticien en micronutrition :

- ❖ son complexe pour le foie : DETOXIUM
- ❖ son probiotique: FLORIUM

Et vous conseille de suivre ses prescriptions.