

comment se porte mon foie ?

Le foie est l'un de nos organes les plus vitaux : il filtre et détoxifie le sang, il joue un rôle majeur dans la digestion et le métabolisme, il synthétise des protéines, produit des enzymes et des hormones nécessaires à l'organisme, et régule le stockage du glycogène. Cependant, une surexposition à des toxines telles que l'alcool,

les médicaments ou les polluants environnementaux peuvent avoir des effets très néfastes sur cet organe. La bonne nouvelle ? Le foie est capable de se régénérer lui-même ! Il suffit simplement de lui offrir le soutien approprié pour le nettoyer, grâce à l'Ayurveda.

VOUS HÉSITEZ ?
 Vous êtes concerné par plusieurs déséquilibres ou souhaitez prendre soin de votre foie au quotidien ? Choisissez la gamme **tridoshique, bénéfique pour les 3 doshas :**
GUDUCHI & CURCUMA BIO



J'ÉCOUTE MON CORPS ET MON FOIE



INCONFORTS ABDOMINAUX, FAIBLESSE ET FATIGUE, PERTE D'APPÉTIT, PERTE DE POIDS, URINE FONCÉE



Déséquilibre du foie sous l'influence de **Vata**



Soutenir le bon fonctionnement du foie : **Ail noir & Poivre long BIO**
 Drainer : **Romarin & Gingembre BIO**



MA PHYTO JARDIN VEDA



MA NUTRITION

PRIVILÉGIER

Aliments rafraîchissants au goût sucré (fruits juteux, légumes cuits, produits laitiers, céréales), nourriture fermentée, aliments denses (lait d'amande, ghee, huile de coco, carottes, patates douces, betteraves),

LIMITER

Excès de sel



MON LIFESTYLE*

Boire de l'eau tiède au citron jaune le matin pour nettoyer les toxines. Prendre le temps de se reposer. Boire des tisanes à la cannelle et à la réglisse. Pratiquer un massage ayurvédique (Abhyanga) à l'huile chaude pour la circulation



ET AUSSI

Pour redonner tonus, énergie et aider le corps à s'équilibrer naturellement : **Ashwagandha & Safran BIO**

PEAU ET YEUX JAUNÂTRES, FATIGUE CHRONIQUE, FOIE SENSIBLE, PEAU QUI GRATTE, TENDANCE À MARQUER FACILEMENT, NAUSÉES



Déséquilibre du foie sous l'influence de **Pitta**



Favoriser la fonction hépatique : **Pissenlit & Cardamome BIO**

PRIVILÉGIER

Aliments riches en bêta-carotène (carottes, betteraves, raisins), légumes verts à feuilles, aliments astringents et biologiques fraîchement cuits, repas réguliers

LIMITER

Agrumes, cannelle, chocolat, tomates, caféine, aliments chauds et épicés, aliments acides ou fermentés, aliments piquants et salés

Se coucher vers 22h pour ne pas empêcher le nettoyage du foie pendant la nuit. Éviter les situations génératrices de conflits et de pression au travail. Pratiquer la méditation afin de réduire les "toxines mentales"

Pour calmer un Pitta enflammé et apaiser la digestion : **Amalaki BIO ou Bhumiamalaki & Cardamome BIO**

DOULEURS ABDOMINALES, DOMMAGES AU FOIE RÉSULTANT D'UNE TENDANCE À L'OBÉSITÉ, D'UNE GLYCÉMIE ÉLEVÉE, D'UNE RÉSISTANCE À L'INSULINE



Déséquilibre du foie sous l'influence de **Kapha**



Favoriser l'activité du foie et le processus de détoxification de l'organisme : **Bouleau & Curcuma BIO**

PRIVILÉGIER

Aliments amers et astringents (pamplemousses), aliments facilitant l'évacuation de la bile (betteraves, jus verts, citrons jaunes/verts)

LIMITER

Farine blanche, sucre blanc, produits laitiers (fromage, crèmes glacées), aliments frits, protéines animales

Boire de l'eau chaude le matin avec 1 cuillère à soupe de vinaigre de pomme. Pratiquer un yoga énergétique, faire une cure de jus de légumes un jour par semaine et une détox (voir notre guide de l'Ayurveda ou notre site internet) pour aider le foie et l'organisme

Pour soutenir le bon fonctionnement du foie et le décharger : **Guduchi & Curcuma BIO**

