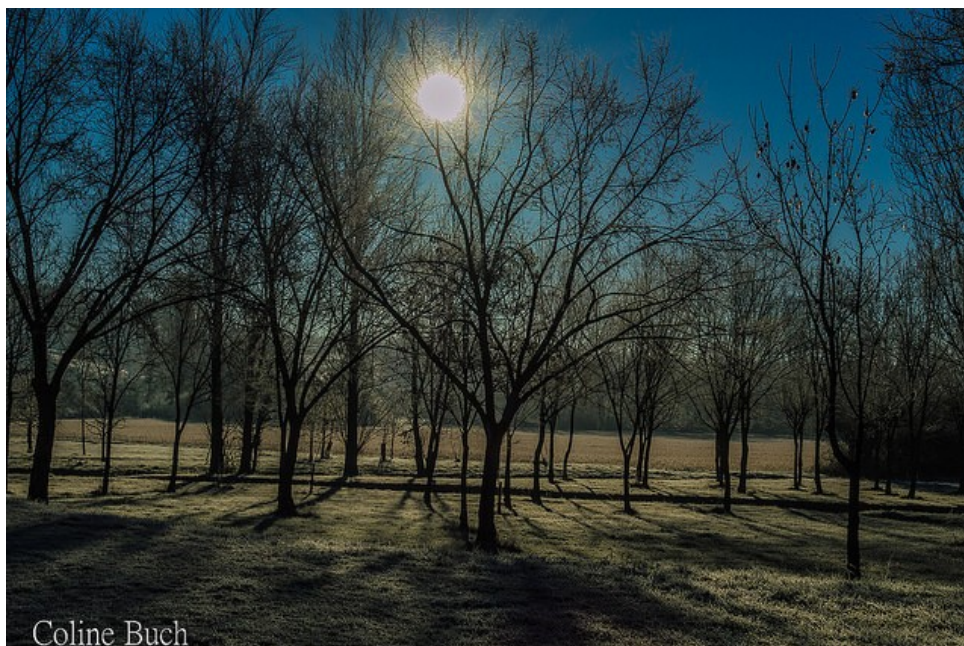


Alimentation et hygiène de vie pour l'hiver.



1- Les fruits et les légumes de saison :

Les légumes :

Carottes : elles sont riches en caroténoïdes aux effets anti-oxydants : prévention du cancer, fonctions visuelles (cataracte par exemple) et en fibres qui régulent la glycémie (maladies cardiovasculaires par exemple).

Chou : ils sont riches en anti-oxydant (responsables de leur couleur foncée) ayant une action de prévention du cancer, à consommer toutefois avec modération (aliment fort), ils ont du plus un effet goïtrogène (ils freinent la thyroïde).

Cresson : doué d'une action anti-oxydante intéressant dans la prévention du cancer notamment pulmonaire chez les fumeurs et colorectal, il présente des caroténoïdes qui lui sont propres et qui sont stockés dans la macula (DMLA) et la rétine, il protège également le système cardiovasculaire ; il a cependant un effet goïtrogène (famille des choux).

Endive / chicorée : anti-oxydante, riche en caroténoïdes, elle stimule la sécrétion de bile par son amertume (c'est une plante amère).

Poireau : il contient des composés sulfurés (importants pour le foie), peu d'anti-oxydants, ainsi que des saponines qui émulsifient le cholestérol dans intestin.

Les fruits :

Poire : riche en anti-oxydants (notamment dans sa peau, il vaut mieux la consommer bio ou du jardin car cette dernière concentre également les polluants) et en fibres, elle protège des formations tumorales, elle diminue le taux de lipides sanguins chez les fumeurs et augmente le taux d'anti-oxydants chez les non-fumeurs. Elle favorise le transit : avec 2/3 de fibres insolubles surtout dans la peau, elle a un effet purgatif.

Pomme : riche en anti-oxydants et en fibres (dont des pectines, surtout contenues dans la peau et les pépins, on la préférera donc bio ou du jardin), elle protège des affections artérielles, du cholestérol et freine la formation de tumeurs (surtout par sa peau).

Kiwi : riche en anti-oxydants et en fibres, il protège le système cardiovasculaire, il facilite le transit par ses fibres et la cicatrisation grâce à un effet anti-microbien et modulateur de la formation de vaisseaux : intéressant y compris au niveau tumoral), il contient une enzyme protéolytique qui aide à la digestion des protéines pendant les repas (son jus peut attendrir la viande). A consommer avec modération, riche en jus et en acide : il a une tendance refroidir le corps.

2- profil métabolique de la saison

En médecine chinoise, l'hiver est la saison des Reins liés à la Vessie, nous pouvons y inclure les glandes surrénales, véritables batteries du corps associées au rein. Le froid met en défaut cette glande, il faut la soutenir en cas de faiblesse : des plantes adaptogènes (tonifiantes) peuvent la soutenir (bourgeon de cassis, graines d'orties ou gelée royale par exemple). Il faut couvrir l'abdomen pour éviter le froid sur les reins et une baisse d'énergie due à un refroidissement pouvant favoriser une infection opportuniste.

3- profil psycho-émotionnel de la saison

La saison hivernale est le moment de se recentrer, de se reposer en ralentissant ses activités, de cultiver le feu intérieur, le courage revient alors.

Sources : www.holisticattitude.com
<https://www.passeportsante.net/fr/>

Yann Germiot
Naturopathie & Iridologie en Finistère
06 59 82 77 08
contact@yann-germiot.com