



L'artichaut et le foie: amis pour la vie

Le foie est l'organe le plus volumineux de l'organisme humain.

Il appartient au système digestif et assure de nombreuses fonctions et vitales pour l'organisme.

Notre alimentation joue un rôle crucial dans son fonctionnement et ainsi dans l'équilibre de notre corps, et ce à plusieurs niveaux.



Quelques une des fonctions du foie

1) Métabolisme

Chaque nutriment (protéines, lipides ou glucides) ingéré peut être métabolisé par le foie.

Par exemple, un excès de glucides provenant des féculents ou des produits sucrés, sera transformé en lipides puis stocké dans le tissu adipeux.

C'est notamment pour cette raison, qu'en début de suivi, pour une perte de poids, votre diététicienne Diet & Clair vous demande de diminuer vos apports en glucides pour les réaugmenter progressivement.

Les lipides sont ensuite déstockés du tissu adipeux pour être transformés par le foie en glucides utilisables par l'organisme pour de nombreuses fonctions, notamment le cerveau.

Le foie va alors assurer le maintien d'une glycémie normale en dégradant le glycogène (un assemblage de molécules du glucose donc de glucides) ou en synthétisant du glucose à partir de lipides.

2) Détoxification

Le foie assure la dégradation de substances toxiques pour l'organisme qui seront éliminées via les selles ou les urines.

Par exemple, les cellules hépatiques éliminent l'alcool à raison de 0,1 à 0,15 grammes par heure dans les urines.

De la même manière, il élimine une partie des substances actives des médicaments pris par voie orale.





3) Production de la bile

Les cellules du foie secrètent de la bile de façon continue. Les acides biliaires et autres composants de la bile interviennent dans la digestion de des graisses au niveau de l'intestin grêle.

En effet, la bile permet d'émulsionner les matières grasses provenant des aliments. Elles sont donc réduites en fines gouttelettes. Elles peuvent alors être digérées dans l'intestin. Sans une production suffisante de bile, la digestion des gras est compromise.

Le mauvais fonctionnement du foie peut donc se répercuter sur plusieurs fonction de l'organisme.

C'est pourquoi il est important non seulement d'en prendre soin mais également de lui donner un coup de pouce, notamment en début de suivi pour une perte de poids, afin de l'aider à se détoxifier.

Pour cela, l'artichaut BIO de Diet & Clair est un allié minceur de taille, de par sa concentration très importante en artichaut.

En effet, l'artichaut est la plante phare du drainage hépato-biliaire de par sa présence de cynarine qu'il contient et qui entraîne l'augmentation de la production de la bile donc conduit à une meilleure digestion et à la combustion de graisses.

Aussi, la cynarine, ainsi que l'inuline et le potassium de l'artichaut possèdent des propriétés diurétiques qui préviennent la rétention d'eau.

L'artichaut BIO permet donc de nettoyer, régénérer le foie et d'accumuler de nouveau des vitamines.

Enfin, les fibres contenues dans l'artichaut facilitent le transit intestinal et de ce fait, diminuent la sensation de ballonnement.

