



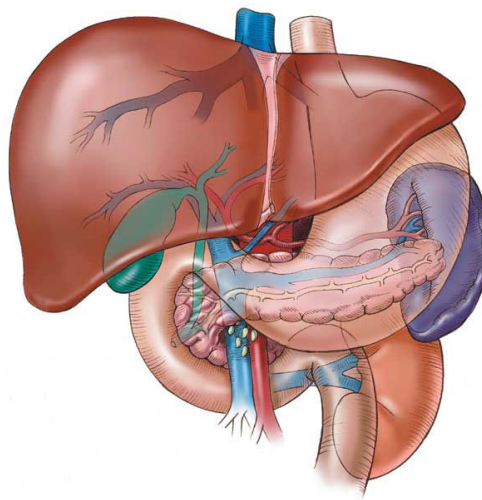
Minutes de Santé

Maranatha Christ Revient

Tâche d'âges ou tâches de foie



Arrive à la cinquantaine, la peau tant du visage que du corps commence à perdre graduellement de sa fraîcheur et de son éclat. C'est un état normal dans cette vie que les intempéries, la pesanteur, et le processus de vieillissement de notre corps prenne un tournant inévitable vers la vieillesse. Cependant très souvent apparaissent sur les membres supérieurs et inférieurs et des fois au visage et au cou des tâches brunes ou des points qui une fois apparues ont du mal à repartir. Le dermatologue prescrit des crèmes pour les faire pâlir et brûle les points au laser, mais elles reparassent encore et même en plus grand nombre jusqu'à ce que, las de lutter l'on se résigne à voir ses taches ou ces points envahir et devenir permanent. Ces tâches et points sont pourtant significatifs d'une chose: votre foie vous envoie des signaux de détresse. Que ce soit parce qu'il a vieilli et ne peut plus tout faire comme par le passé ou que ce soit une crise passagère, il ne faut pas ignorer ses appels au secours. Des les premiers points ou tâches, réagissez vite par alléger votre régime des graisses, surtout des graisses animales. Éliminez les viandes grasses, surtout les parties d'organe comme le foie, le coeur ou les rognons de boeuf, la viande de porc, la peau de poulet. Mangez grille, rôti ou sauté dans très peu d'huile d'olive, sans friture, sans sauce grasseuse ou mayonnaise. Mangez plus de fruits et de légumes. Dormez à des heures régulières, le travail de nuit est nocif à votre foie, et buvez beaucoup d'eau, au moins huit verres par jour.



Des tisanes de barbe de maïs, l'artichaut et la raquette de lait peuvent vous aider à régulariser votre fonction hépatique, celle du foie et vous arrêterez cette invasion de tâches qui trahissent votre âge, mais surtout vous éviterez des complications du foie qui à la longue peuvent être dangereuses pour votre santé.

Your Health Minute
By Martine Théodore Pressoir, aromathérapie

**Maranatha
Christ
Revient**

PO Box 439458
Chicago, Il 60643

Phone: 773-821-
5650

Web:
www.mcrministry.org

Email:
info@mcrministry.org