

L'Effet Fêtes : Gommer, Profiter ou Détoxiner... ?

Les périodes de fêtes ont de nombreux impacts sur l'organisme, tout particulièrement les fêtes de fin d'année avec la magie de Noël et les festivités du Nouvel An.

D'aucuns ne verront à travers ces quelques jours qu'un impact poids et surcharge hépatique catastrophique. Pour autant, des conséquences très bénéfiques sont à mettre à l'honneur : joies, plaisirs, changements de rythmes, convivialité familiale, amitié, découvertes sportives...

Dans tous les cas, circonstances positives ou négatives, le corps est amené à travailler autrement et à gérer des intrants inhabituels : déplacements, changements dans l'activité physique, stress (embouteillages, courses, cadeaux...), traditions, religions, horaires et durée des repas, qualité, quantités et combinaisons d'aliments, boissons plus sucrées ou alcoolisées, sommeil et nuits ...

Comment donner au corps les éléments pour retrouver un équilibre ?

Les 5 Clés du savoir-faire :

1. **Utiliser, profiter** d'aliments inhabituels et de leurs apports, des micronutriments utiles, des émotions positives, des changements de rythmes, des découvertes
2. **Gommer, Détoxiner, Drainer, Eliminer** en favorisant le travail des 5 émonctoires : la peau, les poumons, le foie, l'intestin, les reins : plantes, aliments, boissons, aromates, épices, tisanes, bien choisis
3. **Rééquilibrer, Limiter les calories**, les quantités, les gras, les sucrés, les combinaisons inappropriées, l'alcool quelques jours ou sur 2 semaines est propice à retrouver un rythme et une nutrition santé.
4. **Dynamiser Ré-oxygéner, Re-protéger** en pratiquant une activité physique adaptée, temporairement plus axée sur l'endurance que la puissance et retrouver doucement l'activité habituelle.
5. **Restructurer Réinstaller** une Nutrition haute densité santé personnalisée et individualisée tout en vérifiant le retour aux normes de santé personnelles.



Les aliments de choix pour cette période d'après fêtes sont plutôt, les viandes et poissons blancs, les végétaux feuillus et fibreux verts, les légumes et fruits jaunes, oranges, rouges. Limiter les viandes rouges, poissons gras, fromages, laitages, et même oléagineux quelques jours est raisonnable.

Diètes, Mini-Jeûnes, Mono-diètes, Cures pourquoi pas, si leur durée reste faible.

Les Techniques culinaires à la vapeur douce, ou les bouillons sont à rétablir.

Bains, saunas, hamams, réflexologie, massages sont autant de pratiques d'intérêt. Rétablir rapidement un rythme avec des heures de sommeil adaptées à chacun est un fondamental.

Plantes aromatiques et médicinales, compléments alimentaires peuvent aider quelle que soit leur forme : aliments, assaisonnements, tisanes, ampoules, extraits, gélules... artichaut, radis noir, chardon marie, desmodium, curcuma, fumeterre, fenouil, pissenlit, endives, poireaux, betterave rouge, brocolis et choux, fruits rouges, pamplemousse...

Récupérer, se ré-oxygéner, refaire de l'exercice en privilégiant l'endurance en extérieur avant la reprise des exercices de force et puissance si la sédentarité a plutôt été une constante pendant les fêtes. Restructurer les rythmes, fréquences et durées.

En conclusion, un petit mot de philo : Rire et partager font partie d'un équilibre émotionnel et d'un bien-être fondamental. Bien à tous ceux qui savent profiter de ces moments d'échange dans la joie.

Le 29 janvier 2018

Retrouvez d'autres articles sur www.mns2.fr



Francine De Pachtere

Tél. 06 08 28 29 99

francinedepachtere@gmail.com

MNS2 © 2015

