



Excès des fêtes, comment gérer l'après et démarrer l'année en santé?

Bonjour à tous, et avant toutes choses Joyeux Noël et Bonne Année !

Tous les ans, la période des fêtes de fin d'année est riche en excès. Bien évidemment que l'on a envie de retrouver nos proches et de passer un bon moment près d'un feu de cheminée, mais Noël et le Nouvel An restent malgré tout, des événements où l'on mange bien plus que dans notre quotidien et surtout différemment (+ gras+ sucré+salé).

Alors forcément ces petits (ou grands) écarts vont avoir un impact sur notre système digestif.

Vos organes digestifs vont être très sollicités, votre estomac va devoir fonctionner plus longtemps car les repas de famille trainent en longueur, mais on continue à manger ou à grignoter. Votre digestion va donc prendre plus de temps.

Par ailleurs, votre foie, organe qui traite les déchets de l'organisme va être débordé de travail et risque de moins bien fonctionner à terme. Vous pourrez ressentir également des reflux et/ou, ballonnements, ou encore des modifications du transit. Par ailleurs autre que votre système digestif, votre tête peut subir les affres de l'alcool, et/ou du chocolat. Enfin, votre système digestif est en rapport étroit avec votre colonne vertébrale (dorsale et surtout lombaire), lorsque vos organes sont trop engorgés de

toxines, cela se répercute sur votre colonne et les muscles alentours, donc vous vous exposez à des lombagos carabinés, ou à des sciatalgies (douleur du nerf sciatique). Et oui on est loin du côté Glamour des fêtes 😊

Mais rassurez vous, il y a quelques petites choses que vous pouvez faire pour limiter la casse:

1- Eviter les excès ! Vous pouvez goûter à tout mais de façon raisonnable (si si c'est possible) 2- Préparer votre corps en faisant un peu plus attention les semaines qui précèdent (15 jours à peu près) , mais également et surtout 15 jours après. On privilégie les légumes, on évite l'alcool et le sucre. 3- On fait une cure détox pour notre pauvre foie ! Pour cela plusieurs options : Cure de jus de citron le matin à jeun, ampoule de radis noir le matin, ampoule de Desmodium (phytothérapie) et on s'y tient pendant tous le mois de Janvier. Votre foie retrouvera son bon fonctionnement et éliminera correctement vos toxines. 4- On s'hydrate ! Et oui rien de mieux que l'eau pour éliminer les déchets! Alors on fait connaissance avec la grande bouteille ! 5- On se remet (ou on se met) au sport! Toutefois, pas besoin de passer vos journées dans une salle de sport, n'oubliez pas, qu'une heure de marche rapide par jour suffit amplement à oxygéner votre sang, activer votre transit, et libérer votre esprit. De toutes façons c'était dans votre liste de bonnes résolutions non? 😊

Enfin si malgré ces précieux conseils vous sentez que vous avez un peu "abuser" des bonnes choses, et que votre corps le ressent début janvier, n'oubliez pas que votre ostéopathe est là pour vous remettre d'aplomb.



Vous avez aimé cet article? Partagez le ! www.osteoparis17.com