

A votre santé !

N'est-ce pas là la formule consacrée au début d'un repas de fête ? Elle peut sembler paradoxale, dès lors qu'un repas festif est plus difficilement digeste car trop riche, constitué de nombreux mélanges, et... bien arrosé. Ce qui ne manquera pas de se traduire par des lendemains de fête difficiles...

Il serait bien dommage que quelques heures de plaisir partagées avec famille et amis ne soient gâchées par un réveil nauséux, des ballonnements intestinaux et plusieurs jours de troubles du transit ! La santé n'impliquerait-elle jamais aucun écart ? Comment gérer ce paradoxe ? La meilleure solution consiste à bien s'y préparer, à savoir gérer l'événement dans la joie et enfin à accompagner son corps vers le nécessaire retour à l'équilibre.

Avant le repas de fête

La santé se pratique au quotidien et se construit au jour le jour. Il appartient à chacun de prendre soin de soi, de cultiver au mieux son terrain tel un jardinier de la vie. Depuis plus de 2 000 ans, la naturopathie préconise des règles d'hygiène de vie claires et logiques, à savoir les cinq principes de santé définis par Hippocrate : se nourrir sainement, se recharger en énergie, éliminer régulièrement ses déchets métaboliques, alterner exercices et repos, dominer son mental. Ces règles d'hygiène de vie gardent toute leur actualité.

La santé suppose d'avoir suffisamment d'énergie pour permettre à l'organisme d'assurer toutes ses fonctions. Une hygiène de vie satisfaisante permettra d'aborder le repas de fête dans les meilleures conditions de vitalité possible, en se donnant une marge



Préférer le champagne pendant le repas et non en dessert.

© Maksim Shebeko/Fotolia.

de manœuvre suffisante par rapport au petit écart envisagé. Elle visera en particulier à éviter une surcharge du terrain, à maintenir un potentiel digestif au meilleur niveau et à s'assurer que les capacités émonctorielles de l'organisme ne soient pas dépassées. Courrez-vous un sprint après avoir fait un marathon ? Le système digestif étant le premier à être sollicité, il conviendra de l'avoir suffisamment ménagé avant le jour J. Aucun organe ne peut fonctionner à plein régime 24 heures sur 24. Le mettre

au repos suppose donc d'avoir parfaitement digéré dans les jours qui précèdent et d'avoir pris le soin de le mettre au repos quelques heures avant. Préférez un repas très léger, constitué par exemple de légumes ou de fruits.

Limitier les excès

Cela suppose de bien se connaître et tout particulièrement ses propres capacités digestives : jusqu'où peut-on aller pour que cela reste un plaisir et ne se transforme pas en un enfer digestif ? Pour mettre toutes les chances de votre côté, mettez en pratique quelques règles simples :

- Bien démarrer le repas en restant vigilant sur l'apéritif. Privilégier les mises en bouche à base de crudités (riches en vitalité et en enzymes digestives) de préférence aux habituelles chips, cacahuètes et gâteaux d'apéritif. Eviter de consommer de l'alcool dans un estomac vide où il fait le plus mal et affaiblit le potentiel digestif pour le reste du repas.
- Préférer le champagne pendant le repas et non en dessert afin de ne pas accélérer la vidange prématurée de l'estomac, le café aura un effet similaire.
- Ne pas abuser de pain en cours du repas, qui alourdit considérablement la digestion.
- Préférer une crème dessert à une salade de fruits frais, cette dernière pouvant favoriser des fermentations stomacales.
- Pour ceux qui présenteraient des insuffisances digestives et qui ne pourraient éviter les mélanges faits au cours du repas (notamment protéines animales, céréales et aliments sucrés), un complément sous forme d'enzymes digestives, le plus souvent à base d'extraits végétaux (comme la papaye), destinés à scinder les protéines, pourra être utile pour soutenir la digestion.

Mastiquer et prendre son temps

Cela permettra d'alléger le travail des organes digestifs et de favoriser une assimilation intestinale optimale et une nutrition parfaite des cellules : on n'aura pas mangé pour rien !

Concilier plaisir et satiété : l'impression de satiété parvient au cerveau au bout de 15 à 20 minutes environ. Il conviendra de manger en conscience en redécouvrant le plaisir de l'aliment : prendre le temps de déguster avec les yeux (ce qui favorise les sécrétions digestives) et dès la mise en bouche pour cultiver l'art de savourer et ingérer ainsi de plus petites quantités, tout en ayant rassasié l'organisme.

Dans le cadre d'un repas festif, on ne pourra que conseiller de bien mastiquer ses aliments, encore mieux que d'habitude, en prenant le temps de poser sa fourchette entre les bouchées et bien respirer.

Le lendemain...

L'erreur serait de se culpabiliser et de prendre des mesures drastiques, en pensant compenser un excès par un autre. Sourire à la vie, s'accor-

der en conscience ce petit écart et décider de prendre soin de soi. Il conviendra dès lors de favoriser un retour à l'équilibre par la reprise d'une hygiène de vie un peu plus stricte pour faciliter la désintoxication de l'organisme et revenir à un niveau de vitalité optimale.

Le repas de fête a demandé beaucoup de travail à notre système digestif : plus on mange, moins on digère, et plus les digestions sont longues, plus les organes digestifs travaillent en continu et moins la recharge digestive peut se faire. On veillera donc tout particulièrement à alléger le plus possible les repas de la journée suivante :

- Ne pas hésiter à supprimer le petit déjeuner du lendemain, surtout si on n'a pas faim. Encore une fois, savoir écouter son corps : une absence d'appétit le matin indique que le système digestif travaille peut-être encore à la digestion de la veille et ne serait pas en mesure de gérer le nouveau flux d'aliments. Prendre à la place une infusion de menthe, de réglisse et de romarin.

- Alléger le déjeuner et le dîner en optant pour une monodiète de légumes mi-cuits et de jus de légumes frais. Une telle combinaison de légumes cuits et crus, sous une forme solide et liquide, apportera de nombreux avantages :

elle évitera les digestions longues. Riche en enzymes, elle permettra d'économiser, voire de reconstituer les capacités du pancréas et du foie. Elle permettra de stimuler le péristaltisme intestinal et d'assainir, cicatiser et modérer les inflammations de la muqueuse intestinale.

Seule l'activité physique permettra d'améliorer la circulation des liquides du corps et, de ce fait, de désintoxiquer l'organisme en profondeur en activant l'ensemble des émonctoires (foie, reins, peau, intestins et poumons). Elle permettra également de renforcer les brasages et péristaltismes digestifs. Enfin, elle permettra de soulager le mental (pour ceux qui auraient tendance à trop refléchir aux excès de la veille...) et produira une augmentation des dépenses énergétiques qui brûleront les excédents de sucres et de graisses.

Le repas de fête est généralement synonyme d'une nuit écourtée et insuffisante en heures de sommeil pour se recharger. Il conviendra dès lors de se coucher plus tôt les jours qui suivent et de ne pas hésiter à pratiquer l'art de la sieste.

Conscience et équilibre

Naturopathie, plaisir et convivialité peuvent parfaitement se concilier. La santé est un

art d'équilibre et de mieux-vivre. Si elle suppose que le naturopathe accompagne la personne venue le consulter, en éveillant sa conscience santé, elle consiste également à comprendre... ■



> Frédéric Boukobza.
Praticien de santé
naturopathe, directeur de
l'Institut supérieur de
naturopathie (Isupnat).

Isupnat

Isupnat est une école de formation en naturopathie, agréée par la Fédération française de naturopathie, ainsi qu'un cabinet de consultation.

Isupnat
15, rue de la Cerisaie - 75004 Paris
Tél. : 01.40.86.96.10
Site : www.isupnat.fr



PUBLICITÉ

NOUVELLE APPROCHE MÉDICALE HOLISTIQUE, LA SOLUTION NUTRCONTACT POUR VOTRE SANTÉ



L'éditeur Marco Pietteur publie dans la collection Medicatrix un petit livre «**Les "Nutri-contacts" bio, la solution Santé**» au texte très accessible écrit par le docteur **Christian Roche, médecin praticien et chercheur** spécialiste des approches innovantes de santé. Ce livre vendu en librairies et magasins bio ou téléchargeable gratuitement sur l'iBookstore d'Apple®, nous explique l'origine d'une découverte faite en 1993. Il raconte l'histoire d'une recherche passionnante, d'une aventure humaine, d'une véritable révolution intéressante toutes les approches alternatives de santé. Avec à la clé, la mise au point de nouveaux élixirs de santé puissants, originaux, 100% bio et naturels, dont l'action se situe véritablement au cœur de la pulsation vitale. Mais qu'est ce que cette révolution ? Lisons ce que nous dit Christian Roche dans l'introduction de son ouvrage :

« Il nous manque dans notre arsenal thérapeutique une substance capable de répondre à ce besoin essentiel qui est défini par cette révolution médicale qu'est la psychoneuro-endocrino-immunologie (PNEI). • Mis au point il y a 18 ans, l'effet contact, a permis de développer des produits répondant parfaitement à cette nécessité d'englober le psychique et le somatique. Ils agissent aussi bien sur la gestion de l'émotionnel que sur le physique, l'équilibre de

l'ostéopathie et relancent la fluidité de la circulation énergétique. L'action est objectivée scientifiquement grâce à des mesures de la cohérence cardiaque. Les différents travaux réalisés sur cette cohérence démontrent en effet qu'elle reflète l'équilibre de l'homme, dans ses dimensions globales, psychiques et physiques. Plus de 5000 mesures de variabilité réalisées par notre équipe viennent confirmer ces actions positives. Ces produits relancent nos propres forces de santé et de guérison. Un de leur effet principal est de «libérer la base du crâne», véritable chef d'orchestre des liens corps esprit. Cette liberté est indispensable dans l'efficacité d'autres thérapeutiques telles que l'homéopathie; elle est le pivot de notre équilibre structurel ostéopathique; elle est au carrefour des relations entre cerveau neurovégétatif, émotionnel, cognitif et cohérence du coeur. • Il conclut enfin en disant : Comme je l'entends souvent, les personnes qui utilisent assez régulièrement ces produits nous disent : « ce produit a changé ma vie ! », et comme je leur réponds souvent : « non ce produit a changé ce qui n'était pas votre vie, il vous a aidé à resynchroniser corps et esprit pour vivre votre vraie vie ! » • En conclusion, une véritable révolution est proposée grâce à ces nouveaux produits pour prendre sa santé en main enfin de manière véritablement globale.

Proposé sous le nom de QiSpinal, disponible dans les magasins bio sous forme de spray 50ml. (4 pulvérisations sur la langue 3 fois par jour).
Effets constatés : • anti-âge cellulaire naturel • renfort immunitaire • problèmes articulaires • anti-stress • problèmes ostéopathiques • support des séances de santé holistique • stabilisation émotionnelle • tonicité et vitalité, etc.

Solution Santé NUTRCONTACT



D' Christian ROCHE
Commandez le livre papier :
4,00 € + 2 € de port
Editions marco pietteur sprlu,
39, av. du Centenaire B-4053
Embourg.
Commandez au
04/349.03.03
ou téléchargez sur :
www.testezedition.be
www.resurgence.be
En version PDF
et sur l'iBookstore d'Apple®

GRATUIT

iBookstore & amazonkindle