



DETOXIFICATION DE L'ORGANISME APRES LES FETES



La période des Fêtes arrive à sa fin. Les repas ont été bien souvent copieux, riches et bien arrosés. Il est bon de drainer son corps après les fêtes pour l'aider à se remettre de ces excès.

Par détoxification, on entend toute mesure qui vise à améliorer les fonctions d'élimination, de filtration et de purification du corps afin que ce dernier soit plus à même de traiter et d'assimiler ce que l'on ingère. Dans ce processus on agit sur deux organes principalement, à savoir le foie et les reins qui sont les deux organes filtrant du corps.

Quelles habitudes prendre ?

Boire, beaucoup, et de l'eau !

On ne le répétera jamais assez mais pour que l'organisme fonctionne bien il est nécessaire d'avoir un apport en eau suffisant, à savoir au moins un litre et demi voir deux litres d'eau. Une bonne hydratation aide dans bien des processus organiques, et plus spécifiquement, elle facilite le travail du foie, ce qui est intéressant dans notre optique.

Ne pas négliger l'activité physique

Une activité physique, même légère est plus que recommandée, et de préférence en journée. Ce n'est pas un mystère, mais une activité physique régulière reste une des meilleures choses qui puisse arriver à votre organisme. Une demie heure d'exercice par jour (pas besoin que ça soit très intense) est tout à fait suffisante pour mettre en marche toute une batterie de réactions bénéfiques pour l'organisme, avec entre autre :

- favoriser le fait de brûler la graisse qui serait un lieu de stockage des toxines
- favoriser une bonne digestion au niveau de l'intestin
- favoriser la libération d'hormones dites « anti-stress », ou le fait si cette activité est faite de jour favoriser la création de vitamine D qui est très souvent présente en trop faible quantité dans notre corps.

Ensuite on peut citer toute une série de bonnes habitudes alimentaires, qui sont si on y pense, les opposées de nos comportements lors de Fêtes.

Modifier son mode de consommation

- Limiter la quantité d'aliments à chaque repas, et manger plus lentement de préférence en mâchant bien : en effet limiter la quantité d'aliments ingérés signifie soulager les organes responsables de la digestion, et il faut savoir que la satiété (le fait de ne plus avoir faim) ne vient pas que de la quantité de nourriture ingérée, mais arrive au bout d'une vingtaine de minutes après avoir ingérés les premiers aliments. Ce qui fait que pendant ce laps de temps, il est potentiellement possible de se bâfrer jusqu'à ce que l'estomac ne puisse plus rien accepter, ce qui n'est surtout pas à faire. D'où l'intérêt de prendre son temps pour manger, et en prenant le temps de bien mâcher car c'est la première étape indispensable à une bonne digestion.

- Limiter voir supprimer la consommation de viande. Les viandes sont des produits qui, pour être digérés, demandent beaucoup d'efforts au foie et dont les déchets sollicitent énormément les reins, fatigant ainsi rapidement ces deux organes et laissant dans l'organisme pas mal d'éléments à stocker : non ou mal traités, les fameuses « toxines ». Pendant la période avant les fêtes où viandes grasses seront légions, il est conseillé si possible d'arrêter la viande ou d'en limiter son apport. Le minimum à faire est d'écarter ce qui vient du bœuf, du porc et autre produits gras, et de se rabattre sur de la viande blanche ou du poisson. Il faut savoir qu'en plus d'apporter certains éléments spécifiques, le plus gras des poissons sera toujours moins gras que la moins grasse des viandes.

- Si possible ne pas boire de boissons gazeuses et éviter tout ce qui est « excitant » pour l'organisme, à savoir, thé, café et alcool. Les boissons gazeuses sont très riches en sel, qui est un élément dont il faut limiter l'apport, tandis que les autres contiennent des composés qui favorisent les processus d'oxydation qui sont responsables de la création de produits moins bien tolérés par l'organisme, le fameux « stress oxydatif ». De plus l'alcool est très calorique, et ce n'est pas ce que l'on cherche quand on veut soulager son organisme.

- Favoriser la consommation de fruits et légumes : une consommation variée de fruits et de légumes est bénéfique sur plusieurs points : les fruits sont à même de lutter contre ce phénomène d'oxydation, tandis que les légumes apportent des fibres qui permettent une bien meilleure digestion des aliments. De plus, il faut savoir que certains légumes notamment les légumes secs sont une bonne source de protéines pour pallier à la baisse d'apport due à la baisse de consommation de produits animaux. Il convient de préférer les fruits et légumes de saison, et de préférence manger du bio (si ce n'est pas votre cas, tacher au moins de bien nettoyer vos produits avant consommation) pour limiter l'ingestion de pesticides ou autre produits qui sont de vrais toxiques pour le corps humain.

Oui il s'agit des même conseils que vous pourrez trouver s'il s'agissait de faire un régime, mais ce n'est pas un mystère : le meilleur moyen de garder un corps en bonne forme est de faire attention à notre alimentation et notre activité physique.

Quels produits peuvent m'aider ?

Malgré qu'il n'existe pas de produit miracle pour détoxifier votre corps, vous pouvez trouver des produits qui vous donneront un coup de pouce, en complément des mesures évoquées ci-dessus. Il s'agit généralement de produits issus de plantes, reconnues pour leur action bénéfique sur les reins, le foie ou la digestion. On peut citer entre autre l'artichaut, qui protège le foie et agit sur la vésicule biliaire (organe qui participe à une bonne digestion, et favorise l'élimination de l'eau), et le radis noir, qui peut également être un bon allié puisqu'il agit sur les voies biliaires et aide à nettoyer le foie.

Demandez-nous conseils !