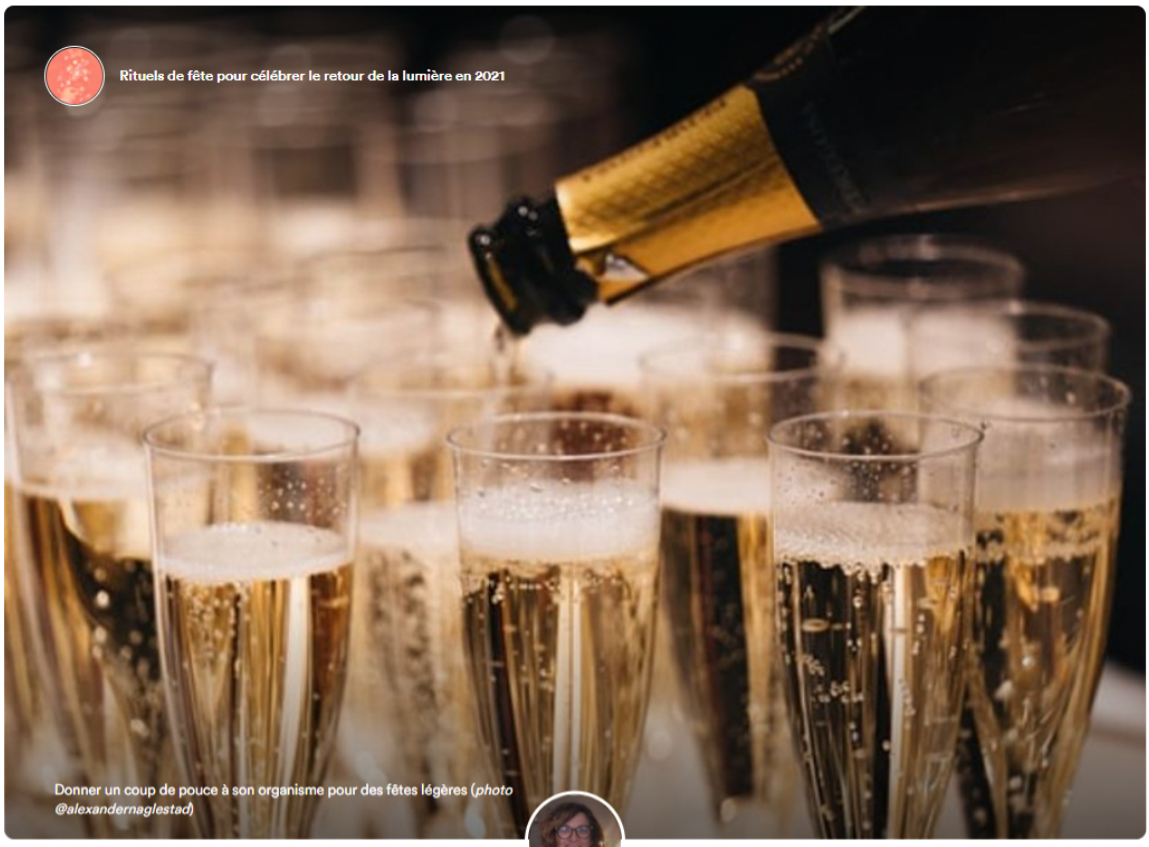
Alimentation

3 CONSEILS DÉTOX DE NATUROPATHE CONTRE LES EXCÈS DE FÊTES



Rituels de fête pour célébrer le retour de la lumière en 2021

Donner un coup de pouce à son organisme pour des fêtes légères (*photo @alexandernaglestad*)

Par Béatrice Svitone
le 16 décembre 2020

Pendant les fêtes de Noël notre organisme est souvent mis à rude épreuve, mais pas question de se priver de ce moment convivial annuel. Alors comment garder un bon confort intestinal ?

Partenaire

Les excès de gras, de sucre et d'alcool mobilisent notre organisme, alors un petit coup pouce ne lui fera pas de mal et l'aidera à passer le cap.

Préparer les fêtes en adaptant son alimentation

Chouchoutez votre corps en le préparant 2-3 jours avant les fêtes avec des repas riches en légumes verts, persil, ail, oignon, herbes fraîches, légumineuses (légumes secs mais uniquement le midi) et fruits de saison. On évitera les viandes en favorisant le poisson et on diminuera sa consommation de tabac et d'alcool qui encouragent la production de toxines. Buvez beaucoup d'eau et favorisez les bouillons le soir.

Lors des repas de fête pensez à la mastication, profitez de savourer en mastiquant doucement, la digestion n'en sera que plus facile. Entre 2 coupes de champagne ou de vin, buvez de l'eau.

Partenaire





Espacer les repas copieux et détoxifier son corps

Le second reflexe sera de ne pas cumuler l'un à la suite de l'autre les repas copieux. Alors oubliez les restes en offrant des doggy-bag à vos convives ou bien congelez ce qui reste. **Le radis noir** pourra être utilisé après un repas copieux pour aider à évacuer plus rapidement les excès. Et pourquoi ne pas le prévoir en apéro, à grignoter entre les toasts ?

Entre les 2 réveillons détoxifiez votre organisme avec des jus de légumes, soupes, tisane **d'aubier de tilleul** qui remettra votre foie en état en augmentant sa capacité à filtrer les déchets et les toxines dans le sang. Ayez le reflexe romarin également, soit en tisane ou additionné dans vos plats, il réduira la fatigue et aidera à éliminer les toxines. Profitez de petits temps pour faire des promenades en nature ou de l'exercice, cela permettra à votre organisme de se requinquer plus facilement.

Passez de belles fêtes !

Notre experte

Naturopathe à Vincennes et affiliée au Syndicat Professionnel de la Naturopathie, Béatrice Svitone propose des conseils personnalisés en cabinet ou téléconsultation. **Elle est disponible sur Doctolib**, par mail : bsvitone@gmail.com ou sur **son compte Facebook Béatrice Svitone.**
Son site : beatricesvitone.fr

Ajouter une creative

Abonnez-vous à FemininBio Magazine en version papier/pdf ou achetez notre dernier numéro en kiosque ou en magasin bio !

Sujets

En pleine forme



Béatrice Svitone



Méthodes et pratiques
Médecine chinoise : la météo a des effets sur vos émotions



Actualités et nouveautés
Passage à l'heure d'hiver : 4 gestes simples pour éviter le coup de mou



Conseils et astuces
Détox d'automne : les gestes naturopathie inspirés de la médecine chinoise

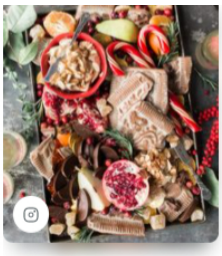
Tous ses articles

Vous aimerez peut-être







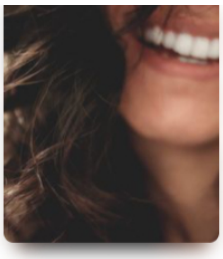
Recettes de cuisine bio

Biscuits de Noël : 3 recettes sans gluten et gourmandes pour les fêtes



Conseils et astuces

Noël : 4 activités feel good à faire seule ou en famille



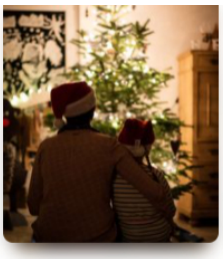
Conseils et astuces

3 gestes beauté simples pour vous mettre en valeur à Noël 2020



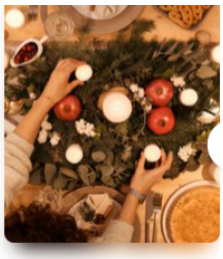
Conseils et astuces

Noël 2020 serein : 7 clés pour passer des fêtes bienveillantes



Interview et témoignages

Noël 2020 en famille : oser repenser le lien à ses parents avec Gislaine Duboc



Conseils et astuces

Manger en pleine conscience pour mieux digérer

Coups de cœur



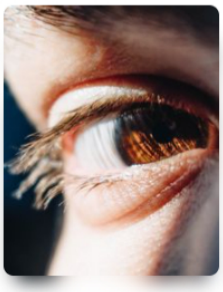
Recettes de cuisine bio

Tiramisu vegan



Actualités et nouveautés

Les pyramides orgonites : quels sont leurs bienfaits, avec Lilacandles



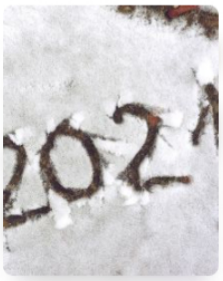
Actualités et nouveautés

Iridologie : qu'est-ce que la couleur de vos yeux révèle de votre santé ?



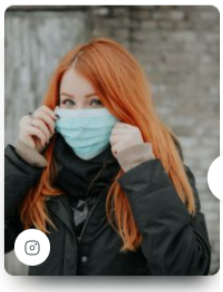
Recettes de cuisine bio

Tenders vegan



Méthodes et rituels

Année personnelle 5 : votre année 2021 avec le tarot et la numérologie



Sélections et shopping

Maskné : 6 produits bio et naturels pour limiter les boutons dûs au masque

Le Mag FemininBio

Tout voir



Numéro #32 abonnement

Spécial “Liberté” avec Hélène de Fougerolles en couverture



Numéro #31 en PDF

Spécial “Evolution” avec Vanessa Demouy en couverture



Numéro #30 en PDF

Spécial “Créer” avec Laëtitia Eïdo en couverture



Numéro #29 en PDF

Spécial “Passion” avec Laury Thilleman en couverture

Chaque semaine, des partages conscients et inspirants dans votre boîte mail.
Inscrivez-vous gratuitement !

Newsletter Hebdo

Newsletter Recettes

Offres promotionelles

Entrez votre email

S'inscrire

En cochant cette case, vous affirmez avoir pris connaissance de notre Politique de confidentialité.

Vous pouvez vous désinscrire à tout moment à l'aide des liens de désinscription

Partenaire



© Copyright FemininBio 2007-2021
Site réalisé par IDIX

FemininBio est membre du club 1% FOR THE PLANET