



Protégez-vous de l'hiver grâce à la naturopathie

Entre les excès des fêtes, les agressions de l'hiver, notre organisme est mis à rude épreuve en ce moment. On a donc demandé quelques conseils à [Émilie Kapps](#), naturopathe et spécialisée pour les sportifs.



La naturothérapie comme principal remède à vos maux hivernaux. () Laure Santa Mila « » ([Émilie Kapps](#) - Crédit :) Laure Santa Mila

« Pouvez-vous nous expliquer l'importance de la nutrition pour un sportif ?

Un sportif va solliciter ses muscles, consommer de l'énergie, brûler du sucre et des graisses mais aussi perdre de l'eau, des minéraux et des oligo-éléments (via la transpiration). L'alimentation est donc importante car au-delà d'apporter les nutriments indispensables au bon fonctionnement de l'organisme, elle doit permettre au sportif de maintenir un équilibre physique et physiologique dans l'effort. Il est nécessaire de s'orienter vers des aliments de "protection" et de "construction".

Qu'apporte la naturopathie à un sportif ?

www.lequipe.fr

Pays : France

Dynamisme : 0



[Visualiser l'article](#)

L'alimentation est primordiale mais elle ne fait pas tout. Le sommeil, l'élimination des toxines, la relaxation sont tout aussi importants. Il y a des réflexes à adopter en matière d'hygiène de vie pour se maintenir en bonne santé et tenter d'atteindre ses objectifs sportifs.

Comment se déroule une séance classique de naturopathie ?

Les consultations s'articulent autour de 3 étapes :

1re étape : un bilan de santé

2e étape : un soin de *Reiki* ou art-thérapie

3e étape : des conseils thérapeutiques et préventifs

Existe-t-il des profils différents ?

Chaque personne a son profil. Il faut donc la comprendre dans sa globalité et sa complexité afin de lui proposer des conseils personnalisés dans le respect de ses contraintes et son mode de vie.



« » (Émilie Kapps - Crédit :) Laure Santa Mila

Un conseil en particulier pour les sportifs pour résister contre l'hiver ?

[Visualiser l'article](#)

À cette période de l'année, l'organisme est au ralenti. Le froid, la fatigue et une alimentation plus riche peuvent créer des déséquilibres.

Voici 3 conseils utiles pour cet hiver :

- Pour éviter les carences, privilégier une alimentation la plus crue et la plus brute possible.
- Pour prévenir l'accumulation des toxines et l'engorgement de l'organisme, veiller au bon fonctionnement des organes "émonctoires" (foie, reins, intestins). Il faut rappeler que les toxines se logent dans le sang, les articulations et les tissus graisseux.
- Pour ne pas fragiliser son organisme, savoir s'écouter face à l'effort. En hiver, notre corps se bat déjà contre les virus et bactéries, il est préférable de le soutenir en évitant d'être en surrégime.

Un conseil de naturopathe pour évacuer les excès liés aux fêtes de fin d'années ?

En fonction des "excès" que l'on a faits, on peut rencontrer principalement des problèmes digestifs. Voici plusieurs solutions pour en venir à bout :

L'Élixir du Suédois pour stimuler notre système digestif

> 1 cuillère à soupe 2 fois par jour (ou dilué dans un peu d'eau).

Vinaigre de cidre pour faciliter la digestion et soulager l'estomac

> 1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre diluée dans un verre d'eau chaude. Boire doucement par petites gorgées, 2 fois par jour.

Huile essentielle de menthe poivrée pour drainer le foie et les intestins

> 1 goutte d'huile sur 1 cuillerée à café de miel (à avaler), 2 fois par jour.

Limiter la consommation de sucres rapides, alcool et graisses.

Consommer des aliments protecteurs de l'estomac et du système digestif comme le curcuma, le poivre noir et le gingembre.

Boire plus d'eau entre les repas car l'eau est un solvant qui va favoriser la digestion et l'élimination des toxines.

Pratiquer la respiration ventrale pour aider à la digestion.

En fonction de son état de santé et de son énergie, pratiquer le jeûne intermittent de 16 heures pour mettre au repos son système digestif lui permettant de se régénérer et de drainer les toxines. Dîner normalement puis remanger le lendemain à l'heure du déjeuner. Pendant ces 16 heures, il faut absolument s'hydrater avec de l'eau, du thé ou des tisanes, 1-2 jours après les fêtes. »