



Healthy Monday : mieux digérer les fêtes



Healthy Monday : mieux digérer les fêtes - © Foxys Forest Manufacture/Shutterstock

Chaque lundi, Série Limitée donne la parole à un expert du bien-être. Cette semaine, [Emilie Kapps](#), [naturopathe](#), thérapeute et initiée au [reiki](#) (une technique énergétique d'origine japonaise), nous délivre ses conseils pour permettre à notre système digestif de « survivre » aux agapes de fin d'année.

Entre le foie gras, les chocolats, les bûches et le champagne, la période de Noël peut, en fonction des « excès » que l'on a faits, entraîner des problèmes digestifs. Voici quelques astuces pour en venir à bout et ainsi pouvoir profiter des festivités en toute sérénité !

Vendu en magasins bio, l'Elixir du Suédois, un breuvage ancestral composé de plantes amères, est un excellent dépuratif, tonique et digestif qui nettoie l'organisme en profondeur. Prenez-en une cuillère à soupe deux fois par jour (que vous pouvez diluer dans un peu d'eau).

Pour faciliter la digestion et soulager l'estomac, diluez une cuillère à soupe de vinaigre de cidre dans un verre d'eau chaude. Buvez la mixture doucement et par petites gorgées deux fois par jour.

Drainez votre foie et vos intestins avec de l'huile essentielle de menthe poivrée. Deux fois par jour, déposez une goutte d'huile sur une cuillère à café de miel puis dégustez !

Pensez également à consommer des aliments protecteurs de l'estomac et du système digestif comme le curcuma associé au poivre noir, le gingembre, de l'huile de germe de blé... Hydratez-vous au maximum entre les repas (l'eau est un solvant qui va favoriser la digestion et l'élimination des toxines). Enfin, vous pouvez également pratiquer de la respiration ventrale pour aider à la digestion (inspirez en gonflant le ventre et expirez en le rentrant).

serielimitee.lesechos.fr

Pays : France

Dynamisme : 1



[Visualiser l'article](#)

En fonction de votre état de santé et de votre énergie, vous pouvez aussi tester une cure comme allégez vos repas par exemple (réduire les quantités, éviter alcool, graisses et sucres). Faites des cures de jus de légumes et de jus de fruits ou une mono-diet de pommes pendant 2-3 jours. Vous pouvez également avoir recours au fasting (lien vers notre article de Catherine Malpas sur le fasting ?), un jeûne intermittent de 16 heures qui permet de drainer les toxines. Faites aussi des infusions de plantes (artichaut, chardon marie, piloselle, pissenlit ou romarin) deux fois par jour, pendant 10 jours pour plus de résultat.