

Le grand ménage printanier de votre santé

C'est l'heure du grand ménage printanier! En plus de nettoyer les fenêtres et de ranger les articles d'hiver, pourquoi ne pas donner un coup de houppette à votre régime de vie? Mai est là, redéfinissez vos paramètres de santé, un jour à la fois.

Aspirez à la santé avec le petit-déjeuner

Trop de gens passent encore outre ce repas de la journée, malgré ses bienfaits démontrés. Pour fonctionner de manière optimale au quotidien, le corps a besoin de l'apport énergétique matinal que lui fournit le petit-déjeuner. Le sauter entraîne pertes de concentration, fatigue, maux de tête et problèmes de mémoire, en plus de vous rendre plus vulnérable à l'obésité, aux maladies cardiovasculaires, au diabète et au rhume.

Pour être « santé », votre petit-déjeuner doit être équilibré et fournir 20% de l'énergie totale dont vous avez besoin dans la journée. Privilégiez les aliments naturels et entiers. Le plus souvent possible, évitez les repas gras comme le traditionnel « œuf frit-bacon-patates » ou les aliments contenant du sucre raffiné et de la farine blanche. Souciez-vous plutôt d'inclure à votre petit-déjeuner des ingrédients sains qui proviennent des différents groupes du Guide alimentaire canadien.



La chiropratique

La chiropratique centre sa philosophie, son art et sa science sur le maintien de l'homéostasie (équilibre) du corps humain et sur sa capacité innée de guérison naturelle. Elle ne se concentre pas uniquement sur les symptômes ou la douleur, mais cherche à identifier et à soigner la cause du problème.

La chiropratique est fondée sur le fait scientifique suivant : le système nerveux impose son contrôle à toutes les cellules, tissus, organes et systèmes du corps. Un dérèglement du système nerveux pourra provoquer des problèmes au niveau de l'équilibre de santé du corps. La chiropratique vise le recouvrement et le maintien de la santé humaine via l'interaction des systèmes nerveux, musculaire et squelettique.



Frottez-vous à l'exercice physique

Dégourdissez-vous! Malgré le rythme effréné du quotidien, il est essentiel de développer certains réflexes qui vous pousseront à bouger au moins quinze minutes par jour. Vous retirerez de multiples bienfaits de cette habitude : meilleure santé cardiaque, meilleure circulation sanguine, plus grande souplesse et bon tonus musculaire. Vous aurez également plus d'entrain et envisagerez les défis du quotidien avec plus d'optimisme. Bouger un quart d'heure par jour peut être simple. Pensez par exemple à vous rendre au travail en transports en commun plutôt qu'en voiture, ou effectuez vos courses à pied, en vélo ou en patins à roues alignées. Si cela vous est impossible, rien ne vous empêche de stationner la voiture le plus loin possible de l'entrée du supermarché. Avec un brin d'ingéniosité, tout est possible!

Considérez l'exploration des techniques de réduction du stress, comme le yoga, le tai-chi, la massothérapie, les balades en pleine nature ou l'adoption d'un passe-temps régulier.

Rafrâchissez votre bien-être, tout naturellement!

La nature renaît autour de vous, et elle fait également un travail remarquable à l'intérieur de vous! Le corps a une capacité innée et naturelle de se guérir lui-même. Dans certaines situations, l'emploi de médicaments peut déranger l'équilibre naturel du corps, masquer la cause sous-jacente des problèmes de santé et entraîner des effets secondaires.

Votre chiropraticien peut vous aider à identifier les obstacles qui empêchent votre organisme de fonctionner naturellement. Référez-vous-y sans tarder.

La nature renaît. Profitez-en vous aussi!

Époussetez le stress de votre vie

Une multitude d'évidences scientifiques prouvent qu'un régime de vie avec un niveau de stress élevé entraîne de nombreuses répercussions sur la santé. Prenez le temps d'identifier les facteurs de stress dans votre vie et formulez des stratégies afin d'évacuer le plus possible cette composante de votre quotidien. Considérez par exemple l'exploration des techniques de réduction du stress, comme le yoga, le tai-chi, la massothérapie, les balades en pleine nature ou l'adoption d'un passe-temps régulier.

Nettoyez votre système en vous hydratant convenablement

Le corps humain est composé d'eau à 60% chez l'homme et à 55% chez la femme. Même en l'absence d'activité physique, votre organisme élimine de l'eau en permanence. En ayant une bonne hydratation, vous stabilisez votre température corporelle, assurez la bonne transmission de l'énergie dans votre organisme et facilitez l'évacuation des déchets corporels et des toxines accumulées.

Un conseil : n'attendez pas d'avoir soif pour vous hydrater. Qu'il fasse chaud ou froid, le corps a besoin d'absorber 2,5 litres d'eau par jour. Il en génère naturellement 250 millilitres et va en chercher environ 750 autres dans la nourriture. Le manque quotidien à combler sous forme de boissons diverses est donc de 1,5 litre. Buvez aussi souvent que vous le pouvez, en privilégiant l'eau pure et en évitant le plus possible les boissons alcoolisées ou concentrées en caféine, qui encouragent la déshydratation.