Le bien-être jusque dans les baskets

COMMENT CHOUCHOUTER VOS HORMONES ?

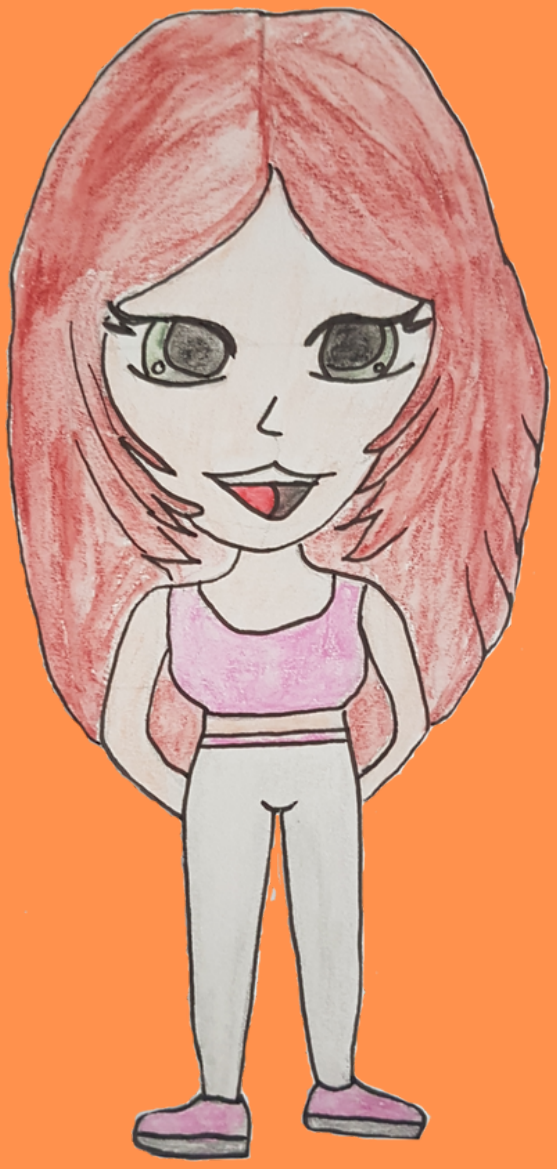
Décembre 2022

By Question des Qi Libres

N°2.2

Nous avons vu que pour cultiver notre bien-être, il faut connaitre son corps ainsi que les différents systèmes qui le compose.

Dans la première partie de ce dossier sur le système hormonal nous nous sommes intéressés aux différents organes et glandes qui le compose et à leur rôle.



Dans cette deuxième partie nous allons apprendre à les chouchouter pour rester en bonne santé.

Place au sommaire !!!!

Sommaire

1. Rééquilibrage alimentaire

2. Faites la chasse au Stress

3. Être Beau et belle avec des produits naturels

4. Miser sur les supers aliments pour lutter contre les Carences

5. Des nuits réparatrices

6. On surveille les effets secondaires des traitements médicamenteux

1. Rééquilibrage alimentaire

Sous prétexte que nous n'avons pas le temps de cuisiner, notre alimentation est basée sur la restauration rapide : Fastfood, plats transformés riches en gras et en sucres rapides.

Il convient donc de diminuer les desserts, plats industriels, sodas, pain blanc qui, à terme, sont des aliments "inflammatoires" pour notre organisme et finissent par le stresser et engendre donc un "dérèglement" de ce dernier.

Pour cela, il sera nécessaire de privilégier les aliments pauvre en glucides (Cf le poste du 05/12/2022 sur "l'indice glycémique " dans la rubrique "la santé dans l'assiette") et riches bonnes graisses (cf le post du 26/12/2022 : " des OMEGA dans mon assiette") .

Pensez également à diminuer votre consommation de café (cf dossier "Le café" du mois Août 2022) et à bien vous hydrater en privilégiant l'eau chaude par ces températures plus froides.

2. Faites la chasse au Stress

Pour préserver votre santé physique et mentale, il vous faut trouver quelques activités pour vous détendre :

Sport : Randonnée, Yoga, courses à pieds , peu importe ce que vous allez choisir, l'essentiel est que vous y preniez du plaisir et que cela vous vide la tête.

Art-thérapie : musique, dance, expression corporelle, peinture, tricot, crochet, dessin (cf ma rubrique d'Art-thérapie)

Jardinage : l'énergie des végétaux permet d'évacuer notre énergie négatives.

Shiatsu : Cette discipline fait partie des Art Martiaux Japonais. Elle est basée sur la circulation de l'énergie dans le corps par le bien de pression digitale sur les points stratégiques du corps (centres énergétiques) et libérer l'énergie stagnante. Je vous propose d'aller visiter le site internet de mon confrère : https://shiatsu-ludo-marseille-aix.webador.fr

Méditation (Je consacrerais un post pour vous expliquer en quoi cela consiste)

3. Être Beau et belle avec des produits naturels

Chaque année, notre corps absorbe 2kg de produits chimiques. Du dentifrice, au déodorant, en passant par les shampoings et cosmétiques.

Je vous propose de visionner ma rubrique "les plans beauté de Chloé" dans la quelle je vous propose quelques astuces beautés avec des produits naturels.

4. Miser sur les supers aliments pour lutter contre les Carences

Quatre compléments alimentaires permettent de remettre à niveau vos hormones :

L'huile d'onagre

Hormonostimulante et progestéronique, elle soulage les symptômes liés aux troubles prémenstruels et aux désagréments de la ménopause.
Riche en acides gras (oméga 6 et 9) et en vitamine E, cette huile végétale antioxydante diminue le mauvais cholestérol et les troubles digestifs.

La vitamine D

Elle joue, un rôle important dans la production hormonale. L'abus d'écrans, la sédentarité et le peu d'activité en extérieur engendre une carence chez 90% de la population.

Pour y remédier, en plus d'une exposition au soleil (environ 10 min par jour), il est possible de combler ce déficit par une alimentation riche en vitamine D : l'huile de foie de morue, le saumon, le thon, la sardine, le maquereau, les champignons de Paris et le jaune d'œuf.

Les pré et probiotiques

Quand le microbiote intestinal est déséquilibré, les intestins ne jouent plus leur rôle de barrière protectrice. Leur muqueuse fragilisée se troue et se transforme en passoire. Connue sous le nom de Syndrome de l'intestin perméable, cette pathologie entraîne diverses inflammations et troubles dont les déséquilibres hormonaux.

Consommez certains légumes et fruits riches en prébiotiques tels qu'oignons, topinambours, poireaux, ail, fenouil, asperges, chicorée, pak-choï, pommes, kiwi et banane.

Quant aux aliments fermentés (choucroute, kéfir de fruits, miso, kombucha), ils combleront vos besoins en probiotiques.

5. Des nuits réparatrices

Le sommeil est très important pour une bonne hygiène de vie.
Je vous propose d'aller voir les publications du mois de septembre concernant le "cycle du sommeil". C'est un dossier en 4 parties dans la rubrique "Le bien-être jusque dans les baskets".

Le bien-être jusque dans les baskets

LE CYCLE DU SOMMEIL
PARTIE 1
Septembre 2022

By Question des Qi Libres

N°1.1

Le bien-être jusque dans les baskets

LE CYCLE DU SOMMEIL
PARTIE 2
Septembre 2022

By Question des Qi Libres

N°1.2

Le bien-être jusque dans les baskets

LE CYCLE DU SOMMEIL PARTIE 3
LE YOGA DU SOMMEIL
Septembre 2022

By Question des Qi Libres

N°1.3

Le bien-être jusque dans les baskets

LE CYCLE DU SOMMEIL PARTIE 4
LES POSITIONS DU SOMMEIL
Septembre 2022

By Question des Qi Libres

N°1.4

6. On surveille les effets secondaires des traitements médicamenteux

Les effets secondaires n'apparaissent pas nécessairement de suite.

Les médicaments sont parfois responsables de dérèglements hormonaux entrainant : insomnies, allergies, grande fatigue, baisse de la libido, anxiété, dépression.

Si lors de la prise d'un médicament, sur une longue durée, vous constater un changement dans le fonctionnement de votre corps ou dans votre comportement

Il convient de consulter votre médecin en le renseignant sur les effets constatés afin d'ajuster le traitement et de retrouver une bonne santé.