

Débutez l'année en pleine forme !

Publié le 07/01/2019

|
3 minutes de lecture

|
Ecrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) Imprimer

Partager [Facebook](#) [Pinterest](#) [Twitter](#)

Mère et fille en pleine forme

Eliminez les excès après les fêtes

Les fêtes de fin d'année s'accompagnent de moments gourmands, souvent synonymes d'excès alimentaires, il est alors nécessaire de drainer l'organisme. **C'est le rôle du foie et des reins**, n'hésitez donc pas à leur donner un coup de pouce pour les aider dans leur tâche !

Certaines plantes comme [le romarin](#), [le frêne](#), [le bouleau](#), [les queues de cerises](#), [le chiendent](#), [l'orthosiphon](#), [la reine-des-prés](#) ou encore [le thé vert](#), ont des bienfaits sur les fonctions d'élimination de l'organisme.

Equilibrez votre alimentation

L'équilibre alimentaire passe par un apport en protéines, lipides et glucides. Idéalement, les **protéines** (présentes dans les œufs, la viande, le poisson, ou encore dans les produits laitiers), doivent représenter 15% de nos apports journaliers.

Les **lipides**, (présents dans les matières grasses comme le beurre, les huiles) doivent se situer autour de 30% de nos apports journaliers.

Enfin, les **glucides** doivent représenter environ 55% de nos apports. Cependant, ils se classent en deux catégories : les **glucides rapides** (présents dans les desserts, barres chocolatées, sodas...) et les **glucides lents** (présents dans les pommes de terre, le pain, les céréales, les légumes secs...), cette dernière catégorie est à privilégier.

Boostez votre système immunitaire

Le système immunitaire a pour rôle de défendre l'organisme. Si sa régulation est complexe et encore largement méconnue, de nombreuses études ont été menées pour comprendre l'impact de l'alimentation, et notamment de plusieurs **vitamines** et **minéraux**.

Parmi les vitamines et minéraux, les **vitamines A, B6, B9, B12, C et D**, ainsi que le **zinc**, **fer** et **cuivre**, contribuent au fonctionnement normal du système immunitaire.

Les plantes peuvent également se révéler être une aide précieuse. Référence végétale en période de refroidissement, [l'échinacée](#) a fait l'objet de travaux scientifiques qui ont démontré son rôle bénéfique sur le système immunitaire.

Assainissez votre logement

L'air que nous respirons dans nos logements n'est pas toujours très sain. En cause : une **mauvaise aération**, notamment en hiver où nous avons tendance à nous confiner.

L'idéal est **d'ouvrir les fenêtres pendant environ 10 minutes** tous les jours pour aérer et ainsi dégager la présence de polluants (produits ménagers, tabac,...), d'humidité et de microbes présents dans l'air.

Contrairement aux idées reçues, **aérer son logement aide à moins consommer en énergie**. En plus de notre respiration, les activités du quotidien comme la cuisine, la douche, ou encore la lessive, génèrent de l'humidité. Or il faut davantage d'énergie pour chauffer un logement humide.

Découvrez nos gammes "[Foie et détoxification](#)" et "[Vitamines et Minéraux](#)" !

Partager cette page par e-mail

Votre prénom <input type="text"/>
Votre nom <input type="text"/>
Envoyer à <input type="text"/>
Message <input type="text"/>

Envoyer un email

Partager

Laboratoire LESCUYER
EXPERT EN MICRONUTRITION

Notre équipe médico-scientifique est composée de Docteurs es science, Pharmacien, Naturopathe, ingénieurs...

"Ces articles pourraient vous intéresser