

GIORDANO Timothé



OSTEOPATHE D.O.

RESOLUTIONS SANTE

Le but n'est pas d'arriver en 2018 avec votre liste de résolutions intacte... Alors plutôt que des résolutions, je vais vous proposer une série d'objectifs à suivre à votre rythme, tout au long de l'année et vous présenter comment l'ostéopathie peut vous accompagner dans cette démarche.

➤ Manger sainement

Ne pas faire de régime ! Sans pour autant avoir le régime alimentaire d'un ours, un entre deux existe... Faites simplement attention à votre alimentation, on se fixe donc pour objectif de manger des aliments frais, sains et équilibrés. On se tient aux heures des repas et on mange en quantité raisonnable.

MANGEZ DES FRUITS ET LEGUMES

Les fruits et légumes sont vos premiers alliés, ils apportent de nombreuses vitamines et des minéraux indispensables. De plus, ils sont riches en polyphénols, antioxydants essentiels pour lutter contre les toxines.

PENSEZ SOUPE

Si l'on veut s'accorder quelques plaisirs, un resto entre amis, aucun souci... La soupe aux potimarrons est prête pour ce soir, accompagnée de sa tartine de pain complet. Elle combine les avantages des légumes (vitamines, antioxydants...) mais permet aussi de s'hydrater.

REDUISEZ LES CALORIES

Pas de sucre après 17h, un jus de fruit frais et une poignée d'amandes en cas de fringale, cela permet de faire baisser le pic de sérotonine et donc d'atténuer rapidement la sensation de faim.

BOIRE DE L'EAU

Pour chasser les toxines, il faut les drainer hors de notre organisme. Au moins 1,5 litres par faible quantité tout au long de la journée, pour aider les reins à éliminer tous les déchets de l'organisme et autres polluants internes.

- 👉 **L'ostéopathie pour vous accompagner :**
En restaurant la mobilité des différents organes pouvant être congestionnés afin d'améliorer leurs fonctions et en rééquilibrant votre corps, votre ostéopathe favorisera les échanges au sein de votre organisme qui s'adaptera à votre nouvel apport alimentaire. Un changement d'alimentation peut par exemple entraîner des troubles digestifs.

➤ Reprendre une activité physique

Course à pied, Vélo, Marche, Randonnée, Equitation, Natation, Jardinage, Salsa, Pilate...
Les possibilités sont multiples, le maître mot est de trouver quelque chose qui vous fait « plaisir » et que vous aimez et non pas d'en faire une corvée.

PHYSIOLOGIQUEMENT :

- Améliore mon humeur, mon sommeil (Grâce à la sécrétion d'endorphines)
- Entretien mon cœur et mes muscles et donc mon métabolisme
- Action anti-inflammatoire sur mes articulations

Petit conseil :

Commencez tranquillement au risque de voir des courbatures apparaître, ce qui risque de vous décourager.

- ↳ **L'Ostéopathie pour vous accompagner :**
Votre ostéopathe sera ravi de vous prendre en charge afin d'éviter l'apparition de douleurs et d'améliorer la récupération ainsi que de vous conseiller vers certains exercices d'étirements adaptés à votre pratique.

➤ Evacuer son stress

Une bulle une heure par semaine, tous les quinze jours : du sport, du yoga, de la méditation... De nombreuses pratiques s'offrent à vous pour vous permettre de souffler et de se recentrer.

PHYSIOLOGIQUEMENT :

- Diminue ma pression artérielle et les douleurs liées aux tensions (Principalement les céphalées)
- Améliore mon système immunitaire, ma stabilité émotionnelle, ma concentration
- Diminue mes insomnies ou troubles de l'endormissement.

- ↳ **L'Ostéopathie pour vous accompagner :**
En agissant sur les systèmes digestifs et endocriniens, votre ostéopathe s'adressera principalement aux répercussions du stress sur votre organisme, douleurs musculaires, troubles intestinaux, maux de tête, anxiété... qui entretiennent votre stress au quotidien.

➤ Soigner votre sommeil

La qualité du sommeil reste un élément fondamental pour une bonne récupération physique et intellectuelle. Le manque de sommeil ou bien son altération (réveils nocturne, troubles de l'endormissement) peuvent se répercuter au quotidien (troubles de mémorisation et de la concentration, le manque d'attention, les coups de fatigues à répétition...)

Quelques conseils simples mais néanmoins efficaces :

- Réglez votre réveil.
Levez vous à heure régulière, pour obtenir un rythme de sommeil constant.
- Couchez vous tôt, avant minuit et quand le sommeil commence à se faire sentir.
- Evitez les activités trop stimulantes avant de vous coucher.
Télévision, ordinateurs, tablettes et le sport sont donc à proscrire.
- Attention à l'alimentation.
Il est conseillé d'attendre une heure après le repas avant d'aller dormir.
- Le kiwi : Aide naturelle au traitement des troubles du sommeil.
Temps d'endormissement raccourci, durée du sommeil allongé et favorise des nuits de meilleure qualité.
- Enfin, changer votre literie si nécessaire.

PHYSIOLOGIQUEMENT :

- Diminution des risques d'obésité ou de maladie métabolique.
- Diminue les déficiences du système immunitaire.

👉 **L'Ostéopathie pour vous accompagner :**

Les problèmes de sommeil sont très souvent liés à une perturbation du système neuro-végétatif sur lequel votre ostéopathe peut intervenir. La pratique de l'ostéopathie crânienne permet notamment de retrouver un sommeil de qualité en peu de temps.

➤ **Eliminer les toxines**

Elles peuvent engendrer différents troubles :

- Par les radicaux libres qu'elles libèrent dans l'organisme menant à un stress oxydatif
- Par la congestion organique relâchant des toxines pouvant causer torticolis, lumbago...

DIMINUEZ L'ALCOOL

L'alcool est l'un des premiers ennemis de l'organisme. Il augmente la quantité de radicaux libres dans l'organisme, ce qui accélère le vieillissement cellulaire. De plus, l'alcool fatigue le foie, qui est l'un des principaux organes pour éliminer les toxines.

FAVORISEZ LES BONNES GRAISSES

Les graisses saturées, principalement animales, sont délétères pour les artères. Il ne s'agit pas de devenir végétarien, mais simplement de ne pas abuser de la viande, rouge notamment. Une fois par jour cela suffit. Alternez avec le poisson, c'est encore mieux.

Préférez les bonnes graisses, notamment les oméga 3 : huile de colza, de noix et de poissons

REDUISEZ LE CAFE

Si le café a des effets positifs sur la santé, il a aussi des effets négatifs en quantité importante en perturbant les fonctions de votre foie, et en augmentant votre tension artérielle.

N'excédez pas plus de 4 tasses par jour.

LIMITEZ L'AUTOMEDICATION

Il faut garder à l'esprit qu'un médicament contre le mal de gorge n'est pas un bonbon au miel. Chaque médicament peut avoir des effets secondaires et dangereux pour la santé. Il faut limiter au maximum l'automédication et la pratiquer de manière responsable.

CHASSEZ EGALEMENT SI POSSIBLE LE TABAC

Véritable poison. Outre les nombreuses toxines de la fumée de cigarettes, elle augmente les radicaux libres dans l'organisme.

Quelques conseils pour ceux qui cherchent à se libérer de la cigarette :

- **L'Hypnose** est un bon moyen pour arrêter.
- **L'Acupuncture** est également un bon moyen de vous aider dans ce processus.
- **Le Livre** : « La méthode simple pour en finir avec la cigarette » par Allen Carr est aussi très efficace.

N'oubliez pas que l'arrêt tabagique nécessite une volonté importante de votre part.

- 👉 **Votre ostéopathe ne peut malheureusement pas vous aider à arrêter de fumer, mais nous travaillons très bien sur les troubles respiratoires, et le stress oxydatif pouvant découler de l'excès de toxines présent dans votre organisme par une action sur les organes de filtration afin d'améliorer leur fonction**

➤ **Cure de détoxification**

Après avoir éliminer les différents apports toxiques (Alcool, Tabac, Alimentation, Automédication, Stress Oxydatif), une détoxification des organes de filtration (Foie, Rein, Rate, Intestin...) afin de les décongestionner améliorera leurs fonctions d'élimination d'une part mais aussi leurs capacité a stocker les nutriments d'autres part.

POUR LE FOIE ET LES REINS :

- ***Le Citron***

Le citron aide le foie de deux façons : Il stimule la production de bile et facilite la décomposition des graisses et leur évacuation. La digestion est ainsi plus efficace. En outre, ses propriétés diurétiques, il stimulent l'activité rénale et aide à l'élimination des toxines.

- Dans l'alimentation quotidienne :

- En Cure : Chaque matin (a jeun) presser le jus d'un citron (bio de préférence)
Selon que vous aimiez le jus de citron peu ou très dilué, vous pouvez y ajouter un peu d'eau (froide ou en infusion) ou l'associer a un jus d'orange frais

Certains composés sont aussi expectorants et sa vitamine C stimule le système immunitaire.

Selon l'infection : En massage (Huile Essentielle)
 En infusion (Zeste)
 En jus
 En gargarisme, 1 goutte (Huile Essentielle) mélangée à de l'eau
 En diffusion dans l'atmosphère (¼ d'heure, 2 ou 3 fois par jour)

Cette cure est également indiquée en cas de tendinite, jambe lourdes, allergie, ou fatigue chronique, c'est également un très bon antiseptique.

POUR LE FOIE PLUS PRECISEMENT :

- ***Le Radis Noir :***

Il aide au nettoyage du foie.

- Dans l'alimentation quotidienne :

- En cure : Son jus (1 cuillère à soupe de 2 à 6 fois par jour) sans dépasser 100 ml.
Si vous n'aimez pas le goût, il existe sous forme de poudre, ou de gélules.

- ***L'Artichaut :***

Il stimule le foie en favorisant la sécrétion biliaire, l'artichaut facilite la digestion et prévient ou traite certains troubles digestifs.

- Dans l'alimentation quotidienne :

- En Cure : 2 g de feuilles séchées, en infusion, 3 fois par jour.

- ***Le Pissenlit :***

Ses feuilles sont reconnues pour leurs bienfaits sur les fonctions biliaires de l'organisme. Elles évacuent les toxines en activant la sécrétion biliaire et par stimulation du foie.

- En Cure : 3 à 5 g de feuilles séchées, en infusion, 3 fois par jour.

POUR L'INTESTIN GRELE ET LE COLON :

- ***Le Boldo***

Il optimise la digestion, ses feuilles contiennent une huile essentielle riche en eucalyptol et alcaloïdes qui stimulent la sécrétion de la bile en facilitant son évacuation jusqu'à l'intestin.

- ***En Cure :*** 1 g de feuilles séchées par tasse (ou utilisez un sachet-dose), en infusion
Boire une tasse avant les repas (et non après les repas).

- ***Les Pré et Probiotiques***

Ils permettent de renouveler la flore intestinale et d'aider à chasser les troubles intestinaux.

- ***Dans l'alimentation :*** Le Bifidus Actif

- ***En Cure :*** Renseigner vous en pharmacie en fonction de vos troubles
Il est judicieux de faire plusieurs cures de 3 à 4 semaines pendant l'année.
On observe un effet sur 5 à 10 jours après le début du traitement
Une consommation ponctuelle ou irrégulière n'a pas d'intérêt.

Pour ceux qui souhaiteraient aller plus loin, différentes solutions s'offrent à vous :

- **Le Diététicien**, Professionnel du secteur paramédical qui concocte des régimes alimentaires adaptés à l'âge, aux modes de vie, aux goûts et à l'état de santé du patient.
- **Le Nutritionniste**, Professionnel du secteur paramédical qui anticipe, diagnostique et prend en charge des troubles nutritionnels.
(Diabète, Allergie ou Intolérance Alimentaire, Obésité, Cholestérol, Anorexie...)

Je vous présente mes meilleurs vœux pour l'année 2017 !

« Votre meilleur allié, c'est votre Santé »

Cabinet d'Ostéopathie de Vézélise
4 Place de l'Hôtel de Ville
54330 VEZELISE

Cabinet d'Ostéopathie d'Essey-Lès-Nancy
7 Ter, Avenue Foch
54270 ESSEY-LES-NANCY

Tel : 06.50.18.13.79

Mail : tim.giosteo@gmail.com

Site Internet : tim-giordano.wixsite.com/osteopathe