

Article Santé Nature
Magazine - Mars 2004



Christophe Bardone
Conseiller en diététique

Il est désormais courant de voir sur les pages de couverture des magazines les plus en vogue, et sur les publicités en tous genres qui pullulent après les fêtes ou avant l'été, sept petites lettres qui ont un pouvoir attractif à faire pâlir le plus fort des aimants !

Je me réfère évidemment au mot MAIGRIR, abondamment utilisée par la gente féminine en longueur d'année, parfois même jusqu'à l'obsession pouvant entraîner des problèmes d'anorexie chez les adolescentes un peu fragile psychologiquement...

Hors, s'il est vrai que les mœurs de l'époque poussent à ressembler à Claudia Schieffer plus qu'à Maité, cela doit être fait avec un minimum d'intelligence, cette dernière reposant sur le bon sens qui semble inexistant par moment dans notre société, loi de la rentabilité économique oblige.

En effet, avec un tout petit peu de recul, on se rend compte que dans le mot maigrir il y a maigre, terme qui désigne en boucherie la viande (c'est à dire de la chair morte) ; lorsque cette viande est vivante cela s'appelle du muscle qui, pour bien se porter sans ennuis de santé, doit être nourri, c'est à dire recevoir différents nutriments ; ces derniers sont classés en grandes catégories, de plus en plus connues, à savoir les protéines, les lipides, les glucides, les fibres, les sels minéraux, les oligo-éléments, les vitamines et les acides aminés essentiels.

En comprenant bien que lorsque l'on fait un régime on abaisse ou supprime certaines catégories des nutriments précités, il est facile de comprendre que le muscle n'étant plus nourri a tendance à perdre de sa consistance, ce qui fatalement sur la balance se traduit par une perte de poids ; cependant vu que nous sommes dénutris tout le corps en a les conséquences (de la fatigue à la chute de moral) et les kilos perdus ont un prix non négligeable sur notre santé et notre dynamisme...

Par l'apport quotidien des fameux A.J.R (apports journaliers recommandés), nous donnerons au corps la possibilité de fonctionner à son plein rendement et de déstocker les réserves qu'il fait pour combler nos carences ; l'intelligence de la vie est telle que même en l'absence de ces précieux nutriments nous continuons de nous mouvoir (contrairement à une voiture par exemple qui en l'absence d'essence s'arrête de fonctionner) ; tout ceci parce-que le corps essaie de synthétiser

Maigrir ou mincir quelle différence ?

quand cela est possible les éléments qui lui manquent, et cette synthèse ne peut se faire qu'avec de la matière première c'est-à-dire du stockage d'éléments puisés dans nos différents repas.

Ce stockage se place soit dans les graisses, soit dans certains organes du corps humain (engorgement du foie par exemple) voire dans les deux.

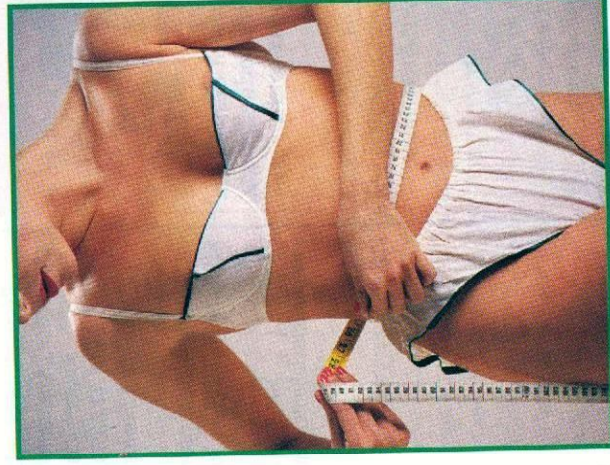
La solution idéale s'avère donc d'apporter au corps tous les nutriments dont il a besoin avec comme conséquence logique conservation et renforcement des muscles et des os (tonicité et solidité) ; nous obtiendrons donc des résultats bien plus bénéfiques sur l'ensemble de notre corps et de notre esprit et ainsi par l'équilibre alimentaire nous assisterons à l'amincissement de la silhouette (perte des tissus graisseux volumineux).

Le régime AMAIGRISSANT n'est donc plus d'actualité, puisque par des repas parfaitement équilibrés et non plus restrictifs, nous pouvons perdre du poids et/ou du volume...

Il se peut même que certaines personnes qui se trouvaient certaines formes disgracieuses, mais n'avaient pas beaucoup de poids à perdre, voient leurs formes s'harmoniser avec un gain de 1 ou 2 kg !!!

Ceci s'explique puisque les muscles et les os sont plus lourds que la graisse (mélange d'eau, de gras volumineux) ; il est à noter que dans 1 kilo de tissu graisseux se cachent jusqu'à 9000 calories (le fameux stock précité)

Comme corollaire de tout ceci, n'hésitez pas à vous renseigner sur les dernières découvertes en matière de nutrithérapie (science de l'équilibrage parfait des nutriments les uns par rapport aux autres amenant des effets favorables sur les problèmes dus principalement à une mauvaise alimentation)



Sortir de la solitude !

Contacts Cœur à Cœur,



L'autre façon de se rencontrer... Ressources & Rencontres vous propose une solution originale pour rencontrer d'autres personnes soucieuses d'évolution personnelle : d'une part, les stages «Rencontrer l'âme sœur» animés par Jean-Louis Duzès, chaque mois partout en France; et à présent un vrai service de rencontres interactives et sérieuses sur le web. Ce service concerne les personnes en chemin de croissance personnelle afin de communiquer, se rencontrer librement, et être régulièrement informé des activités proposées sur votre région. Les sites de rencontres vous proposent de centaines de milliers de personnes et quête de l'âme sœur, autant chercher une aiguille dans une meule de foin avant de trouver celui ou celle avec qui partage votre vie.

Aujourd'hui, enregistrez-vous gratuitement sur **Contacts Cœur à Cœur**, le premier site dédié à tous ceux qui s'intéressent vraiment à réussir leur vie de couple ! Découvrez les profils des autres membres, chattez... écrivez... et partez à la recherche de l'âme sœur ! N'attendez pas davantage, votre futur(e) partenaire est peut-être sur ce site.

www.contactscoeuracoer.com

Jean-Louis Duzès anime des stages sur thème de la relation affective, pour personnes seules et couples en week-end, toute l'année et en toutes régions.

Stages en W.E.: «Rencontrer l'âme sœur Stages d'une semaine : Réussir à vivre deux. Autres thèmes : Oser Etre Soi ; Donner un Sens à Sa Vie ; Guérir l'enfant blessé... Renseignements : 05.61.03.67.93

www.ressources-rencontres.com

Garrigue de Valentine

Jean-Louis RUZ

La Trusse • 31160 SOUEICH

Tél./Fax : 05 61 95 61 23

Port. : 06 82 67 96 49

E-mail : gdev32ruz@aol.com

Site www.garrigue-de-valentine.com



Transformateur en huiles essentielles
et produits naturels
fabricant de diffuseurs naturels
et diffuseurs d'arômes