DIVERS

JEÛNES OU CURES COMMENT CHOISIR ?

1 min

Cet article est issu du n° 84
p.46 Paru le mercredi 8 février 2023

VOIR CE NUMÉRO

TENDANCE BIO / BIEN-ÊTRE

UTILISÉS POUR DÉTOXIFIER L'ORGANISME, RÉGÉNÉRER ET GUÉRIR LE CORPS, PERDRE DU POIDS OU ENCORE POUR RETROUVER DE L'ÉNERGIE, LES CURES ET LES JEÛNES COMPTENT DE PLUS EN PLUS D'ADEPTES. QUELLES SONT LEURS VERTUS ? COMMENT S'Y PRENDRE ? VOICI QUELQUES PISTES QUI VOUS PERMETTRONT D'Y VOIR PLUS CLAIR.

Volontaire, intermittent ou continu, religieux ou thérapeutique, le jeûne est un mode de privation alimentaire et/ou de boissons, volontaire ou non. Il existe plusieurs motivations pour jeûner. Le jeûne religieux (ramadan) consiste à se priver de nourriture et de boissons de l'aube jusqu'au coucher du soleil. Le jeûne intermittent ou

les cures « minceur », les cures « monodiètes »... Les monodiètes consistent à ne manger qu'un seul aliment durant un ou plusieurs jours.

Les bienfaits du jeûne

Pendant la phase de jeûne, le corps va puiser dans les réser ves de tissu adipeux. Le métabolisme va passer en état de cétose et brûlera ainsi de la masse grasse, c'est-à-dire de la graisse quand il aura besoin d'énergie. Le jeûne aurait des ver tus thérapeutiques et stimulerait positivement l'élimination des toxines et la production des hormones de croissance. Ces dernières augmentent le métabolisme lipidique et favorisent la croissance musculaire. Le jeûne augmenterait le niveau d'énergie et favoriserait la perte de poids. Cer tains spécialistes avanceraient des effets anti-inflammatoires du jeûne. D'autres pensent que le jeûne présente un danger puisqu'il fait en sorte que le corps - privé de nourriture - va puiser son énergie dans les muscles.

Pourquoi faire une cure « détox »?

L'efficacité des cures est aujourd'hui reconnue. En favorisant une alimentation saine, équilibrée et variée, la cure « détox » facilite l'élimination des déchets et des toxines, ce qui améliore notre bien-être à long terme. Une cure « intelligente » appor te une amélioration notable de la santé physique, mais a également un effet positif sur l'esprit. Outre le renforcement du système immunitaire et de la fonction intestinale, elle favorise le bien-être général.

L’acupuncture, l’une des pratiques ancestrales englobées dans le savoir de la médecine chinoise depuis des millénaires, repose sur la notion de circulation des flux d’énergie positive et négative dans l ’organisme. Elle peut agir sur la perte de poids grâce à la stimulation de cer tains organes. L’acupuncture peut s’avérer très efficace en agissant sur la régulation de l’appétit et de l’hormone de la faim. Il s’agit donc d’une alliée dans un processus minceur. Vous pouvez intégrer l’acupuncture à un programme complet de perte de poids.