

O Seu Bem-Estar

Valorizando a saúde e a produtividade.

Edição 47 Ano 4 - Dezembro/2011

Cuidado com os excessos nas Festas de Final de Ano



O Natal e a passagem de ano estão chegando. O exagero das pessoas é comum nesta época. Sabemos que resistir a um belíssimo peru e às taças de champanhe, é muito difícil. As festas de Natal e de Ano Novo representam momentos inesquecíveis, junto à família e amigos, desfrutados, na maioria das vezes, em longas e agradáveis horas em volta de uma mesa. E os efeitos logo aparecem.

A mesa da ceia, normalmente é muito bem servida e com a fartura que todos gostamos de ver. Mas, ali estão os vilões como o sal, a gordura - principalmente a saturada - e o açúcar, que, no dia seguinte, já mostram os seus efeitos danosos.

É comum acordarmos com cansaço, desconforto abdominal e gases. Para os que passaram das duas taças de espumante, os efeitos ainda podem ser maiores, como dores de cabeça e inchaço no corpo.

Esses efeitos para quem passou do ponto, são produzidos pelo acúmulo de toxinas. Entretanto, um “após festa” nos permite reduzir os prejuízos causados pelo tal exagero.

Na semana seguinte às festas, dê preferência a chás e sucos para ajudar a eliminar essas toxinas. As carnes brancas como peixe e frango, de preferência grelhados, também são ótimas opções de proteína magra.

De pé, com as palmas das mãos erguidas na altura da cabeça e voltadas para a frente, mentalizar um grande sol dourado emitindo raios que são captados pelas mãos. Manter-se assim por 3 minutos durante os quais as mãos poderão manifestar diferentes sensações (formigamento, frio, calor, etc.).

Ao término dos 3 minutos cruzar os braços na frente do corpo com as palmas das mãos voltadas para dentro e as pontas dos dedos sobre os ombros. Essa posição fecha o circuito e promove a assimilação de toda a energia captada.

Durante a Ceia:

Coma em pequenas porções, devagar, com intervalos e experimente um pouco de cada prato. O organismo vai digerir melhor a comida, aliviando a sensação desagradável de peso no estômago.

Evite misturar **Bebidas**. Mas uma taça de champanhe, para comemorar o ano, no meio de uma sequência de copos de whisky, por exemplo, é aceitável. Mas lembre-se de não abusar.

No Dia Seguinte:

Consuma mais água - Tente manter a ingestão de água em, no mínimo, 1,5 litros durante todo o dia. Uma dica importante é carregar uma garrafinha de água, assim você ajuda o corpo a eliminar as substâncias danosas mais rápido, além de manter bem hidratado o seu organismo.

Invista nos sucos com folhas - Uma ótima opção são os sucos com couve, folha rica em clorofila e que ajuda o fígado no processo de desintoxicação, despachando as toxinas acumuladas.

Corte o refrigerantes e o álcool - Algumas dessas bebidas contém corantes e outras substâncias artificiais que prejudicam o processo de limpeza do organismo, mesmo as bebidas diets e lights.

Café após três dias - A cafeína prejudica o processo de desintoxicação. E pode diminuir o sono, contribuindo para o aumento de toxinas.

Pegue leve - Fique longe de frituras, carne vermelha, leite e derivados, por pelo menos um dia. Esses alimentos são capazes de aumentar o acúmulo de toxinas e seus efeitos.

Exercício Egípcio para recarregar as suas baterias: