



Des moyens efficaces de rester en bonne santé pendant les vacances

La saison des fêtes est un moment pour la famille, les amis, la nourriture, les festivités et la foi. Malheureusement, c'est aussi un moment pour le rhume et la grippe, des niveaux de stress élevés, la consommation d'aliments et de boissons malsains, la surin vitesse, la détresse émotionnelle et la solitude, les cauchemars de voyage, entre autres facteurs qui minent notre santé et augmentent la probabilité que la maladie ruine les vacances. Il existe plusieurs stratégies nutritionnelles et de style de vie efficaces pour rester en bonne santé pendant les vacances.

Boit beaucoup d'eau

L'eau est essentielle pour une santé optimale. Le corps humain est composé d'au moins deux tiers d'eau. Il est impliqué dans presque tous les processus corporels majeurs (par exemple, la circulation, la digestion, l'absorption, l'élimination, etc.) essentiels au maintien de la vie et au maintien d'une bonne santé. Par conséquent, s'il y a un moment pour boire des quantités suffisantes d'eau (c.-à-d. 6-8 verres de huit onces par jour), c'est pendant les vacances. Il y a au moins trois bonnes raisons de faire de boire beaucoup d'eau une stratégie essentielle pour rester en bonne santé pendant la période des fêtes :

- Tout d'abord, l'eau est un coupe-faim naturel. Il crée un sentiment de satiété / plénitude, fonctionnant ainsi comme un coupe-faim pour aider à prévenir la suralimentation. Une façon de maximiser l'effet coupe-faim de l'eau est de boire huit onces d'eau à température ambiante juste avant un repas.
- Deuxièmement, l'eau est également un moyen naturel d'aider les systèmes détoxifiants du corps (p. ex., gastro-intestinaux, respiratoires, urinaires, systèmes (c.-à-d. peau) à travailler plus efficacement pour éliminer les impuretés résultant de choix alimentaires malsains de vacances.
- Troisièmement, boire beaucoup d'eau pendant les vacances peut aider à prévenir la déshydratation. La déshydratation peut causer des maux de tête, une incapacité à se concentrer, de la somnolence, de la constipation, de l'impatience et de l'irritabilité, parmi de nombreux autres effets qui peuvent contribuer à un mauvais sentiment de bien-être et gâcher les vacances.¹

Mangez l'équilibre des glucides, des graisses et des protéines

Faites un effort concerté pour manger une alimentation équilibrée composée de glucides, de graisses et de protéines. Les régimes alimentaires élevés ou faibles dans l'un ou l'autre de ces macronutriments causent toutes sortes de problèmes de santé et de déséquilibres et de carences nutritionnelles. Par exemple, manger une alimentation riche en protéines et pauvre en glucides et en graisses se traduit par de faibles niveaux d'énergie et de se sentir léthargique, constipation d'une quantité suffisante de fibres alimentaires, un surmenage du foie et des reins et une diminution du fonctionnement cognitif du manque de nourriture appropriée (c.-à-d., glucose et acides gras essentiels) au cerveau, qui peuvent tous être perturbés le flux d'avoir un bon moment pendant les vacances. Les directives du département de l'Agriculture des États-Unis (USDA) pour la consommation des macronutriments sont les suivantes : 45% à 65% des calories dérivées des glucides ; 20%-35% des calories dérivées des graisses ; 10%-35% de calories dérivées de la protéine.²

Consommation limite d'aliments ultra-transformés et de calories liquides « létales »

Manger des aliments ultra-transformés riches en sel, sucre, matières grasses et calories est ce qui met les gens dans beaucoup de problèmes alimentaires et nutritionnels pendant les vacances. La consommation de grandes quantités d'aliments ultra-transformés provoque une suralimentation et un gain de poids, entre autres problèmes de santé tels que l'obésité, les maladies cardiaques, l'hypertension artérielle et le diabète. Les aliments ultra-transformés à éviter pendant les vacances comprennent les biscuits, les craquelins, les gâteaux, les croustilles, les colas, les bonbons et les desserts, les viandes de déjeuner, les hot-dogs, le bacon, la saucisse, le salami ou toute autre viande transformée dans la mesure où sa forme, sa saveur et sa fraîcheur sont modifiées.³ Un autre piège nutritionnel dans lequel les gens tombent pendant les vacances est de supposer qu'il est préférable de remplacer les calories liquides par des calories provenant d'aliments solides. Les calories liquides sont des calories furtives en ce qu'elles s'ajoutent sans que vous le sachiez. Aller à une fête de vacances et simplement boire des bonbons liquides (par exemple, des boissons gazeuses, des jus, etc.) et du plaisir liquide (c'est-à-dire de l'alcool) chargé de sucre accumuleront les calories et rendront plus difficile pour vous de gérer votre poids pendant les vacances.



Des moyens efficaces de rester en bonne santé pendant les vacances

De plus, il est important de comprendre que les mécanismes biochimiques contrôler la faim et la soif est différent. Il s'avère que les calories liquides ne le font pas provoquer le cerveau d'envoyer le signal que vous êtes plein. Par conséquent, vous serez plus que probablement finissent par manger de toute façon et peut-être même trop manger, conduisant à la consommation de calories au-dessus et au-delà des calories liquides que vous avez déjà consommées.⁴

Limit Intake of "Consume Alcohol in Moderation"

L'alcool est non seulement mortel en termes de calories qu'il contient, mais il est également mortel dans son impact nutritionnel et de santé global sur le corps. Par exemple, son effet diurétique favorise la déshydratation et la perte de nutriments. L'alcool supprime le système immunitaire ; il altère la digestion et l'absorption des nutriments de l'intestin grêle, en particulier les vitamines B ; il nuit à l'absorption des vitamines liposolubles (c.-à-d. vitamines A, D, E & K) par le foie ; et il altère le fonctionnement du cerveau. Bien qu'il y ait beaucoup d'autres effets délétères de l'alcool sur le corps, il suffit de dire que la consommation d'alcool avec modération contribuerait grandement à rester en bonne santé pendant les vacances.⁵

Mangez de petits repas tout au long de la journée

Évitez de tomber dans le piège de vous affaner, surtout les jours où vous assisterez à une sorte de fête de vacances. Il est préférable de manger au moins trois petits repas pendant la journée. Cela permettra de maintenir votre taux métabolique jusqu'à (brûlant ainsi des calories), créer une sensation de satiété / plénitude et aider à modérer la glycémie et les niveaux d'insuline. Sauter des repas est un moyen sûr de déclencher une augmentation de l'appétit conduisant à la frénésie alimentaire et se sentir léthargique ou comme si vous n'aviez pas d'énergie. En bref, il est plus intelligent sur le plan nutritionnel de manger de moins en moins souvent tout au long de la journée avant de partir pour une célébration des Fêtes.⁶

Mangez lentement

Mangez lentement et attendez quelques minutes avant de revenir en arrière pendant quelques secondes pour aider à modérer votre consommation de nourriture, prévenir la suralimentation et créer un stress métabolique. Il faut un peu de temps pour que le cerveau envoie le signal ou crée le sentiment que vous êtes rassasié ou plein. Engagez-vous dans une alimentation consciente pendant les vacances au lieu de la consommation insensée de calories. Encore une fois, il est important de se rappeler le principe selon lequel la nutrition est tout aussi comportementale dans la nature qu'elle est biochimique. Il faudra peut-être plusieurs tentatives pour apprendre à manger lentement.⁷

Restez physiquement actif et faites de l'exercice

N'abandonnez pas votre routine d'exercice régulière. Trouvez des moyens de maintenir votre régime d'exercice. Comme Platon l'a dit il y a plus de 2 000 ans, « le manque d'activité détruit la bonne condition de chaque être humain, tandis que le mouvement et l'exercice physique méthodique le sauvent et le préservent » (Platon). L'activité physique régulière, que ce soit sous la forme d'un programme d'exercice structuré ou simplement d'une partie des routines de la vie quotidienne, aidera à garder votre corps énergisé et en bonne santé pendant les vacances.⁸

Dormez suffisamment et reposez-vous

Il est essentiel de dormir et de se reposer suffisamment pendant les vacances. Le sommeil, c'est quand le corps rajeunit et se répare. Certains des avantages pour la santé du sommeil qui pourraient être particulièrement importants pendant les vacances incluent le système immunitaire renforcé, les niveaux d'effort réduits, l'inflammation réduite, être plus alerte, avoir une meilleure mémoire et un meilleur sens du bien-être.⁹

Gardez votre système immunitaire vital et vigilante avec Strauss

Votre système immunitaire est la sentinelle de votre corps. Il est conçu pour aider à se défendre contre les virus du rhume et de la grippe et aide à la récupération lorsque nous tombons malades. Il est important de se rappeler que ce n'est pas seulement la saison du rhume et de la grippe, mais aussi la saison du rhume, de la grippe, de la COVID-19 et du VRS (virus respiratoire syncytial), puisque tous ces virus sont en jeu pendant l'automne et l'hiver, et, par conséquent, la saison des fêtes.¹⁰ L'une des meilleures façons de rester protégé et non infecté pendant les vacances est de prendre les produits de soutien immunitaire de Strauss Naturals suivants, qui peut être pris individuellement ou en combinaison pour soutenir votre système immunitaire.



Des moyens efficaces de rester en bonne santé pendant les vacances

PRODUITS DE SOUTIEN IMMUNITAIRE STRAUSS NATURALS

En plus de pratiquer de bonnes habitudes d'hygiène, prendre Strauss Naturals Immune Plus Gouttes, Bug de voyage, Cold Storm et Smooth Oregano Gouttes soit individuellement ou en combinaison peut aller un long chemin dans le soutien d'un système immunitaire sain. Votre système immunitaire est la sentinelle de votre corps qui aide à vous protéger contre les micro-organismes pathogènes envahissants tels que les virus et autres agents pathogènes.

Strauss Immune Plus Drops™ soutient un système immunitaire sain.

- Facile à prendre, le liquide tombe dans une taille de voyage idéale.
- Saveur rafraîchissante de menthe verte

Ingrédients médicinaux (par ml) :

- Myrrhe (Commiphora myrrha, gomme) 527,7 mg (52,7 mg/mL)
- Hydraste du Canada (Hydrastis canadensis, racine et rhizome) 263,9 mg (26,39 mg/mL)
- Cayenne (Capsicum annum, fruit) 4,4 mg (.44 mg/mL)
- Vitamine C (acide ascorbique) 3mg

Indication : Aide (à) maintenir/soutenir la fonction immunitaire.
 Posologie recommandée : Adultes : 19 ans et plus : 1mL, 3 fois par jour.



Travel Bug™ Drops soutient un système immunitaire sain et la fonction de l'estomac.

- Pour les 6 ans et plus
- Peut aider à soulager les maux d'estomac occasionnels, nausées, et le mal des transports.
- Idéal pour les voyages sur la route au chalet ou au camping, les voyages de pêche, les voyages en avion ou la mise à la voile. Facile à prendre, le liquide tombe dans une taille de voyage idéale.

Ingrédients médicinaux (par ml) :

- Allium sativum (bulbe d'ail frais) 270mg
- Zingiber officinale (racine de gingembre fraîche) 270 mg
- Zingiber officinale (racine de gingembre séchée) 10,45 mg





Des moyens efficaces de rester en bonne santé pendant les vacances

Cold Storm® Drops aide à soutenir un système respiratoire sain.



- Facile à prendre des gouttes liquides pour toute la famille dans une saveur rafraîchissante de menthe cerise.
- Ingrédients médicinaux (par ml) : Bulbe d'ail frais (*Allium sativum*) 660 mg
- Indication : pour aider à soulager les symptômes associés aux infections des voies respiratoires supérieures et aux affections catarrhales.
- Posologie : Adultes, Mamans et adolescents infirmiers 2-3mL, jusqu'à 3 fois par jour Enfants 2-9 ans, 1mL jusqu'à 3 fois par jour . Il peut être pris directement en utilisant le compte-gouttes inclus dans la bouteille, ou il peut être dilué dans du jus, du yogourt ou du miel - particulièrement utile pour les jeunes enfants ou les adolescents qui peuvent avoir des palais plus sensibles.

Rester en bonne santé tout au long de la saison des fêtes est un objectif réalisable, à condition qu'il soit fait un objectif et qu'il y ait une tentative consciente de mettre en pratique des stratégies nutritionnelles et de style de vie conçues pour maintenir et améliorer votre santé, en particulier pendant les vacances remplies de stress. Prendre les produits de soutien immunitaire Strauss ainsi que les stratégies de régime alimentaire et de style de vie présentées ci-dessus vous aidera à rester en bonne santé pendant la saison des fêtes.

Références disponibles sur demande. © Droit d'auteur 2025 Strauss Naturals Ltd. Tous droits réservés.

Avertissement : Les informations contenues dans cet article sont à des fins éducatives uniquement. Il n'est pas destiné à remplacer le diagnostic, le traitement ou les conseils d'un professionnel de la santé qualifié et agréé. Les faits présentés ne sont offerts qu'à titre d'information, et non d'avis médical, et en aucun cas quiconque ne devrait en déduire que nous pratiquons la médecine. Demandez l'avis d'un professionnel de la santé pour une application appropriée de ce matériel à toute situation spécifique. Aucune déclaration dans cet article ou sur notre site Web n'a été évaluée par la Food and Drug Administration. Tout produit mentionné ou décrit dans cet article ou sur notre site Web n'est pas destiné à diagnostiquer, traiter, guérir ou prévenir une maladie.