



Chronique Santé **«Chiro-pratique»**

Donnez-vous toutes les chances pour 2009...

Buvez de l'eau :

L'eau est l'élément le plus essentiel à la vie après l'oxygène, le corps humain en perd plus de 2 litres chaque jour. De façon générale, il est recommandé de consommer 3 litres par jour pour les hommes et 2,2 litres pour les femmes. Cela peut sembler énorme pour certains, mais c'est pourtant ce dont votre corps a besoin. Buvez plus d'eau et vous en constaterez vite les bienfaits.

Bougez :

Il faut bouger! Faire de l'exercice maintient votre corps en état de marche. Pour être efficace, il faut que l'activité pratiquée dure au moins 20 minutes. Elle permet à votre corps d'augmenter la température corporelle et votre rythme cardiaque. Rappelez-vous qu'il vaut mieux faire 20 minutes d'exercice 3 fois par semaine qu'une heure une fois par semaine.

Dormez bien :

Il n'y a pas de maximum ou de minimum, dormez selon votre fatigue, c'est tout. Souvenez-vous cependant que la meilleure position de sommeil est sur le dos. Dormir sur le côté ou le ventre est fréquemment associées avec des troubles d'épaules, de bas du dos, de cou et même de mâchoire. Un bon oreiller orthopédique est recommandé afin de soutenir adéquatement les courbes cervicales et ainsi prévenir les courbatures.

Prenez soins de votre système nerveux :

Votre système nerveux (cerveau, moelle épinière et nerfs) possède des ramifications partout dans votre corps (nerfs, muscles, articulations mais aussi cœur, poumons, intestins, etc.) S'il ne fonctionne pas bien, votre santé en sera affectée. Votre chiropraticien possède les compétences afin de libérer et d'optimiser votre système nerveux grâce à des ajustements vertébraux efficaces et sécuritaires. Il peut ainsi permettre à votre corps de mieux fonctionner, améliorer votre santé et prévenir l'apparition de nouveaux problèmes.

N'oubliez surtout pas que votre santé dépend de vous! Vous pouvez donc prévenir ou guérir selon votre choix. Souvenez-vous cependant que celui qui ne prend pas soin de sa santé aujourd'hui devra soigner sa maladie demain!

Le sujet de notre prochaine chronique sera : Vaut-il mieux mettre du chaud ou du froid ?

Pour toutes questions ou tous commentaires, écrivez nous !
sante.chiro-pratique@hotmail.com



Option Santé
Chiropratique
St-Luc

252, boul. St-Luc,
suite 201
Saint-Luc (Qc) J2W 1C3

(450) 359-2225 / 1 877 959-2225
www.optionsantechiropratique.com