



Vivre l'hiver en toute sérénité



En ces premiers mois de l'année, tandis que les rives du Lac Léman et les sommets Alpains se parent d'un épais manteau blanc, le Beau-Rivage Palace, paisible, assiste inlassablement au spectacle se jouant devant lui. Depuis les balcons des façades Néo-Classique et Louis XV, tout est calme et repos, la nature hiberne, l'hiver est bien là.

Comme d'accoutumé au passage d'une nouvelle année, le Beau-Rivage Palace a pris de bonnes résolutions, celles de continuer à prendre fondamentalement soin de vous, partout, en tout temps.

Ainsi, pour bien commencer ce nouveau cycle et vivre la saison hivernale des plus sereinement, Dimitra Kontoyannatos, naturopathe au Beau-Rivage Palace, partage avec vous quelques astuces pour se reconnecter avec son propre bien-être.

Conseils d'expert pour dompter l'hiver : Dimitra Kontoyannatos, naturopathe au Spa Cinq Mondes du Beau-Rivage Palace

« L'hiver est la meilleure saison pour s'autoriser un repos profond. Pendant cette période, on préférera ménager l'organisme et ralentir le rythme, à l'image de la nature qui hiberne autour de nous. »

- [Une hibernation douce à la tisane d'Aubépine](#)

La nuit tombant rapidement en hiver, il est recommandé d'adapter ses journées pour profiter d'un état de relaxation dès la fin de l'après-midi. On optimise son temps pour faire les actions qui demandent de l'énergie quand il fait encore jour, et on consacre la fin de journée aux activités reposantes : lire, écrire, cuisiner, s'occuper de son intérieur, ou tout simplement s'installer dans un fauteuil confortable en buvant une tisane de fleurs d'Aubépine.

L'Aubépine est une merveilleuse plante qui soutient le cœur en régularisant les arythmies, relaxe profondément le système nerveux et prépare au sommeil.

- **Vérification de son taux de vitamine D**

Quand on ne peut pas s'exposer au soleil en hiver, il est important de faire attention à son taux de vitamine D (très souvent carencé) qui est essentiel au fonctionnement de tout l'organisme et notamment de notre immunité. Il est toujours bien de contrôler son taux par analyse sanguine avant toute complémentation. Il faudra choisir la vitamine D3, qui est assimilable par notre organisme, et privilégier la forme liposoluble buvable qui se prend tous les jours pendant la période hivernale. Lorsque l'on présente une légère carence, il est conseillé de prendre en moyenne deux gouttes par jour (une goutte = 1000 Unités Internationales). A préciser avec votre naturopathe en fonction de vos besoins.

- **Consommer chauds des légumes crus**

Vous trouverez les vitamines, minéraux et enzymes dont votre corps a besoin en ayant une alimentation riche en légumes et fruits de saison, à condition de continuer à manger du cru, même en hiver. Pensez aux soupes de légumes crus mixés puis réchauffés à basse température pour conserver tous les nutriments tout en mangeant chaud (vous pouvez utiliser pour cela un blender chauffant). Pour une soupe de saison, mélangez au blender chauffant des carottes, des épinards frais et du lait de coco. Pour un goût subtil et original vous pouvez ajouter des racines de persil, plus douces que le panais. On consomme le persil tubéreux comme les autres légumes racine, cuit ou cru, en l'ayant au préalable épluché. Moins riche en vitamine que les feuilles, les racines de persil sont cependant très intéressantes d'un point de vue nutritionnel (vitamine C, B, calcium, potassium).

À propos du Beau-Rivage Palace

Situé dans un parc privé de 4 hectares sur les rives du lac Léman, le Beau-Rivage Palace offre une vue imprenable sur le lac et les Alpes. Avec 168 chambres, 12 salles de conférences équipées des dernières technologies, un Spa Cinq Mondes et quatre restaurants, l'hôtel est un univers à part dont l'histoire s'écrit depuis 1861.

Le Beau-Rivage Palace s'impose parmi les fleurons de Sandoz Foundation Hotels.

CONTACT PRESSE

SANDOZ FOUNDATION HOTELS

Pauline Lioté

p.liote@sandoz-hotels.ch

+41 79 309 55 46

