

MAX FLEURY

vous répond



Face aux maladies virales très contagieuses, existe-t-il un moyen naturel efficace pour mieux se préparer à l'hiver ?

En somme, vous vous demandez comment vivre un hiver en parfaite santé, c'est cela ? Eh bien, pour rester en bonne santé -ou tomber moins souvent malade- il existe effectivement des mesures simples. Vous êtes motivé ? Alors, voici 9 conseils pratiques à suivre quotidiennement :

1. Faites le plein de vitamines, d'oligo-éléments, et d'antioxydants. Comment? En consommant fruits et légumes à chaque repas durant l'hiver. Ils sont gorgés de vitamines et d'oligoéléments tels que le fer, le zinc, et le manganèse, essentiels pour renforcer le système immunitaire. Les produits de saison sont parfaits : orange, kiwis, clémentines, choux, ou encore carottes. Si vous ne pouvez pas en consommer pour une raison ou une autre, tournez-vous vers les compléments alimentaires riches en substances minérales. Pour le fer, le zinc et le sélénium, vous les trouverez dans les fruits de mer, les légumes secs, l'ail et l'oignon. Surtout n'oubliez pas l'apport en protéines (œufs, poisson, viande) nécessaires à la formation des anticorps, véritables gardes du corps contre les infections.

2. Pensez aux probiotiques, ces organismes microscopiques vivants formidables pour vous booster ! Ils agissent en s'adaptant au système immunitaire de l'hôte, c'est-à-dire de vous ! Ils ont pour qualité majeure d'intervenir favorablement sur la durée des épisodes infectieux ou sur la réponse vaccinale.

3. Buvez suffisamment ! Pourquoi ? Parce que lorsque vous buvez, vous éliminez et vous limitez les infections. Privilégiez le thé ou la tisane qui hydrate bien en hiver. Par contre, évitez les boissons trop sucrées qui elles, au contraire, freinent le système immunitaire.

4. Détendez-vous et restez positif ! Eh oui, le stress est un des plus grands ennemis du système immunitaire. Pourquoi ? Parce qu'il freine la formation de globules blancs appelés leucocytes, qui eux aident à lutter contre les infections. Une personne stressée est donc plus vulnérable aux virus et bactéries qu'une personne décontractée ! Facile à dire, me direz-vous ? Et si vous faisiez régulièrement quelque chose que vous aimez faire, ça changerait déjà votre vision des choses... et puis... prenez le temps de vous amuser!

5. Faites particulièrement attention à votre hygiène. Vous le savez, se laver les mains régulièrement, comme avant d'aller manger ou après avoir pris les transports en commun par exemple, est un des meilleurs moyens d'éviter d'attraper un virus. Pensez aux autres aussi : éternuez dans un mouchoir que vous jetterez ensuite.

6. Bougez ! On sait qu'une activité physique régulière renforce le système immunitaire et combat efficacement le stress. Attention toutefois à votre échauffement surtout en période de grand froid (5 min au moins). Inversement, trop d'exercice provoque des dépressions immunitaires et ouvre la porte aux infections virales comme les rhino-bronchites. Donc de la mesure !

7. Faites attention à l'alcool et au tabac. Le tabac multiplie la quantité de radicaux libres, qui eux, réduisent le taux de vitamine C nécessaire à l'immunité du corps. Quant à l'alcool, il diminue le pouvoir des globules blancs et a tendance à déshydrater. Modérez, modérez tout cela !

8. Dormez suffisamment ! Le manque de sommeil est un facteur de baisse de l'immunité à cause de la fatigue qu'il entraîne. Respectez votre temps de sommeil physiologique (8 heures par nuit en moyenne chez l'adulte) et vous garderez ainsi un bon niveau de forme.

9. Et enfin... veillez à votre nez ! Eh oui, votre nez a de l'importance. Il a besoin d'être lavé comme le reste ! La plupart des infections virales se transmettent par voie respiratoire. Notre nez est quotidiennement contaminé par des milliards de virus qui ne peuvent franchir les barrières immunitaires. Mais une petite baisse de régime, et hop ! Les virus en profitent pour prendre toute la place, et cela se traduit par les symptômes bien connus comme nez bouché ou écoulement nasal, fièvre, douleurs. Alors pour parer à cela, lavez votre nez avec des produits soufrés et pour y penser très souvent, faites comme moi : laissez un flacon dans votre douche !

Et voilà ! Si vous respectez ces règles de base plutôt faciles à suivre, il est tout à fait possible d'éviter le plus grand nombre d'infections virales de l'hiver, qui ne sont pas graves la plupart du temps, mais dont on ferait bien l'économie, pas vrai ?