

Saviez-vous que...

PETITES ASTUCES

- ✓ Diminuez votre stress et dormez mieux

Évitez d'écouter la télévision, d'utiliser votre tablette ou votre cellulaire avant de vous mettre au lit. La lumière de ces appareils peut perturber le sommeil.

- ✓ Hydratez-vous suffisamment

Apportez toujours avec vous une bouteille d'eau, que ce soit à la maison ou au travail : Cela vous incitera à boire plus d'eau.

Booster son système immunitaire en 6 étapes

Voici 6 conseils afin de « **booster** » votre système immunitaire et ainsi éviter d'être constamment embêté par un nez qui coule, une toux, un mal de gorge, de la fatigue, etc.

1. Vitamine D

Il est prouvé que la vitamine D joue un rôle important dans le maintien d'un bon système immunitaire. Des études ont démontré une réduction de l'incidence de la grippe saisonnière^{1,2} chez les personnes prenant des suppléments de vitamine D. Étant donné que cette dernière est produite par notre corps suite à une exposition aux rayons UVB du soleil, on comprend facilement pourquoi il est important de prendre des suppléments de cette vitamine à l'automne et à l'hiver. Consultez votre pharmacien afin de déterminer la dose qui vous est recommandée.

2. Diminuez votre stress

Le stress à petite dose peut s'avérer bénéfique car il stimule notre organisme avec l'aide de certaines hormones, comme le cortisol. Cependant, si l'état de stress dure trop longtemps, le corps s'épuise et le système immunitaire aussi. Résultat : D'après une étude, il a été démontré que les personnes stressées souffraient plus fréquemment du rhume³. De plus, dormez au minimum 8h par nuit car si vous ne vous reposez pas suffisamment, votre taux de cortisol augmente. Vous devenez donc plus stressé et le cercle vicieux s'enclenche.

3. Hydratez-vous suffisamment

Boire beaucoup d'eau améliore le drainage des sinus et augmente également la réponse immunitaire.

4. Bougez

Faites de l'exercice physique modéré de 3 à 4 fois par semaine. L'exercice physique provoque l'augmentation d'un type de globules blancs ; les cellules « natural killers ». Ces cellules « tueuses » s'activent immédiatement lorsqu'elles croisent un virus ou une cellule cancéreuse ou anormale.

5.

Alimentez-vous bien

Évitez les sucres raffinés et les féculents comme les muffins, le pain, les pâtes, les friandises chocolatées etc. Ces derniers « endorment » vos globules blancs et affaiblissent votre système immunitaire. Préconisez les sucres naturels en consommant des fruits et légumes de couleurs vives. Ils sont remplis d'antioxydants qui, eux, sont indispensables pour avoir un bon système immunitaire. Ajoutez également de l'ail, de préférence cru, à votre alimentation. Il est reconnu pour son pouvoir antibactérien et il contient beaucoup d'antioxydants.

6.

Ayez un bon système nerveux

Le système nerveux impose son contrôle à toutes les cellules, tissus, organes et systèmes du corps et son bon fonctionnement est essentiel pour avoir un bon système immunitaire. Un dérangement à la colonne vertébrale, qui est l'armure de votre système nerveux, peut causer des interférences et affaiblir votre système immunitaire. Assurez-vous de faire vérifier votre colonne vertébrale par un chiropraticien qui saura détecter les dérangements et veiller à ce que votre système neuro-vertébral fonctionne à son maximum.