

Rhume et grippe : des solutions!!!

La saison du **rhume** et de la **grippe** est belle et bien installée. Voici un article qui a pour but de vous donner quelques astuces pour l'éloigner ou encore pour vous rétablir rapidement.

Premièrement, il faut savoir que la première barrière contre les infections est constituée des muqueuses des voies respiratoires. Or, le **chauffage** dessèche ces muqueuses rendant leur travail moins efficace. De plus, vous attraperez plus facilement un rhume en sortant au froid d'une pièce trop chauffée car cela demande une grande adaptation de votre organisme. Il est donc recommandé de chauffer modérément votre demeure et de porter des vêtements plus chauds. Une aération régulière des pièces permet l'évacuation des germes et augmente le niveau d'oxygène. Si le rhume vous a déjà atteint, il est recommandé de prendre des bains chauds ou encore de respirer au dessus d'un bol d'eau bouillante car la vapeur d'eau favorise l'hydratation de vos muqueuses.

Une autre bonne idée est de faire de l'**activité physique**. Il est important de sortir à l'extérieur et de bouger au moins 30 minutes par jour. Non seulement l'air extérieur moins sec favorisera l'hydratation de vos muqueuses mais l'oxygène aidera également à stimuler votre système immunitaire.

Parlons maintenant **alimentation**. Lorsque nous sommes malades, nous avons parfois le goût de sauter des repas et de ne pas manger. Il s'agit là d'une erreur puisque notre corps requiert de l'énergie pour combattre l'infection. Certains aliments vont stimuler notre système immunitaire. Ils sont donc utiles pour prévenir l'infection tout comme pour se remettre sur pied. On parle des aliments suivants : des agrumes, du chou, de l'ail, du gingembre, du curcuma, de la menthe poivrée, du miel..... Il est également recommandé de boire beaucoup d'eau ce qui



permet au corps et aux muqueuses de rester bien hydratés. Par ailleurs, on recommande d'éviter de consommer certains aliments qui vont affaiblir vos défenses. On pense ici au café, à l'alcool et aux sucreries. Le sucre peut être vu comme la nourriture principale des bactéries. Les produits laitiers sont à éviter puisqu'ils favorisent la sécrétion de mucus. Je vous invite à regarder l'image qui présente les aliments favorisant la création de mucus ainsi que les aliments favorisant l'excrétion de mucus.

Il est important de **prendre du temps** pour se soigner : faire une sieste d'après-midi, oublier les problèmes du bureau, bref se détendre et faire le vide. C'est bien connu, le stress et la fatigue diminuent grandement nos défenses immunitaires donc évitez-les.

Un dernier conseil pour terminer, consultez un chiropraticien! En effet, un ajustement chiropratique est un moyen efficace de stimuler naturellement votre système immunitaire. Alors, pourquoi ne pas en profiter!!!

Dre Myriam Bergeron, chiropraticienne