

10 trucs naturels pour augmenter votre immunité



Les rhumes et la grippe peuvent frapper à n'importe quelle période de l'année, mais d'avantage l'hiver, car l'air sec et froid est l'environnement préféré des germes. Plus l'air est sec, plus les germes restent dans l'air, et plus vous êtes en contact rapproché avec des gens, plus vous avez de chance d'attraper les germes qu'ils portent. Pire, selon l'ayurvéda, l'hiver peut aggraver votre état de santé et affaiblir votre système immunitaire. Il est donc essentiel de bien prendre soin de votre santé en cette saison.

Voici donc quelques solutions naturelles pour garder une bonne immunité et votre énergie tout au long de l'hiver.

1. Boostez-vous sans caféine

Démarrer votre journée avec un café sera préjudiciable à votre système immunitaire, car la caféine stresse les adrénales (la glande située sur le rein) qui sont responsables de votre immunité et de votre énergie. Si vous avez besoin d'un coup de fouet l'après-midi, prenez plutôt une infusion d'ortie ou bien du thé vert faible en caféine et théine.

2. Pratiquez des postures de yoga ouvrant la poitrine

Une façon efficace d'éviter les refroidissements est de rajouter dans votre pratique de yoga des asanas qui ont pour effet d'ouvrir la poitrine, comme Bhujangasana (le Cobra), Matyasana (le Poisson) et Setu Bandha Sarvangasana (le Pont). Ce type de poses stimule la circulation du sang jusqu'au thymus, organe responsable de la production des cellules T qui sont les petits soldats de votre système immunitaire. Vous pouvez pratiquer ces poses tous les jours en prévention, voire deux fois par jour si vous sentez que vous allez attraper un rhume; ces poses ne vous prendront que quelques minutes.

3. Mangez des champignons

Les champignons (par exemple les shiitake...) boostent votre système immunitaire en augmentant le nombre de globules blancs. Augmenter votre apport en champignons est relativement facile, il suffit de les ajouter par exemple dans une soupe. Vous pouvez les ajouter secs en début de cuisson, ou frais en fin de cuisson. Vous pouvez utiliser des shiitake, des maitake ou autres variétés que vous trouverez en magasins bio.

4. Nettoyez vos sinus en douceur

Le nettoyage des sinus est une pratique indienne qui date de plusieurs milliers d'année. Une étude américaine récente a montré que les enfants qui avaient des rhumes et utilisaient régulièrement le jala neti guérissaient plus vite avec moins de médicaments, et rechutaient moins que ceux qui ne pratiquaient pas le nettoyage des sinus.

5. Essayez de méditer pendant 10 minutes

Le stress est le pire ennemi de votre système immunitaire. Qu'il s'agisse d'un stress momentané comme le shopping de Noël ou plus intense comme un divorce, la capacité de votre corps à attaquer les germes est compromise par la tension physique ou mentale. La méditation peut aider: une étude a montré que les personnes qui ont participé à un programme de 8 semaines de

méditation (à raison d'une classe de 3 heures par semaine, plus une séance quotidienne d'une heure de méditation) ont fini avec un système immunitaire plus fort que les non méditants. Les chercheurs pensent que l'état de relaxation induit par la méditation a boosté l'immunité du groupe des méditants. Même 10 minutes quotidiennes de méditation suffisent à réduire les symptômes physiques du stress.

6. Continuez à avoir une activité physique

Le froid ne doit pas être une excuse pour arrêter toute forme d'exercice! Le secret est de ne pas s'épuiser, surtout si autour de vous vous avez des collègues ou des proches malades. Essayez de faire 30 minutes d'exercice modéré chaque jour. Une recherche récente a montré que le risque d'attraper un rhume était 3 fois plus élevé chez les femmes qui faisaient seulement une activité physique de faible intensité, comme du stretching que chez les femmes qui combinaient une activité de résistance avec une activité cardiovasculaire modérée, comme marcher sur un tapis ou bien pédaler. Une explication pourrait être l'augmentation de la fréquence cardiaque accroît la circulation des globules blancs, leur permettant de détruire plus facilement et plus tôt les germes. Faites cependant attention à ne pas trop en faire, car l'entraînement excessif déprime le système immunitaire et vous rendrait plus vulnérable aux germes! En d'autres termes, si quelqu'un dans votre famille est malade, cela n'est peut être pas le moment de faire 3 heures de yoga Ashtanga!

7. Explorez l'Ayurveda

En Ayurveda, la médecine millénaire indienne, le curcuma et l'herbe Ashwaganda (aussi appelée ginseng indien) ont des propriétés reconnues sur l'immunité. Le curcuma est le plus facile des deux à se procurer et en l'utilisant pour cuisiner vous bénéficierez ainsi de ses propriétés anti virales et anti bactériennes. Un petit truc: associez toujours le curcuma à du poivre noir pour en décupler les effets.

8. Amusez-vous!

Planifiez une soirée avec vos amis ou votre amoureux, réservez un stage de yoga , un cours de cuisine ou d'activité manuelle, c'est bon pour votre santé! Des chercheurs d'une université californienne ont découvert que l'anticipation d'une activité agréable booste l'immunité. Ils ont comparé le niveau de stress de deux groupes d'étudiants, un groupe avait planifié une activité agréable et l'autre non. Les étudiants du premier groupe avaient des niveaux inférieurs d'hormone du stress (cortisone et adrénaline) qui affaiblissent le système immunitaire. En 2001, les mêmes chercheurs avaient découvert que rire améliorait l'immunité. Une bonne excuse pour inviter des amis et rire un bon coup!

9. Humidifiez votre maison

Les chercheurs ont lié récemment la transmission de la grippe à la faible humidité constatée l'hiver. La théorie est que les micro gouttes chargées de germes qui sont en suspension dans l'air après une toux ou un éternuement survivent plus longtemps dans un air sec. En humidifiant l'air, on rend ces gouttelettes trop grosses pour pouvoir flotter dans l'air et elles tombent au sol. Vous avez donc ainsi moins de chances de les inhaler. Un humidifieur est le meilleur moyen d'augmenter le taux d'humidité de votre maison, surtout si quelqu'un de votre foyer a un rhume ou la grippe. N'oubliez pas non plus d'hydrater votre corps en buvant 6 à 8 verres d'eau ou de tisanes par jour.

10. Restez connectés

La solitude peut avoir un impact sur votre système immunitaire. En 2005, des chercheurs ont demandé à des étudiants de noter leur sentiment de solitude, leur niveau de moral et de stress,

puis ils leur ont envoyé des cartes et des emails pour leur demander comment ils allaient. Au début de l'expérience, les étudiants ont été vaccinés pour la grippe. Pour mesurer comment le corps des étudiants réagissait au vaccin, les chercheurs ont réalisé des prélèvements de sang tout au long de l'étude. Les étudiants qui avaient un cercle social réduit et qui avaient signalé un niveau de solitude élevé tendaient à avoir un système immunitaire plus faible. En conclusion, si vous avez tendance à passer toutes vos soirées à la maison, faites l'effort de sortir et de rencontrer d'autres personnes, en rejoignant une association, en faisant une activité sportive ou culturelle. De même, envoyez un email ou un petit mot à un proche même éloigné géographiquement vous fera vous souvenir que vous n'êtes pas seul.

par Carole Meyers (<http://michokobeautybio.canalblog.com/>)

Source : Yoga Journal Magazine