

Passer l'hiver en pleine forme

Plus que jamais, dans les mois d'hiver, il convient d'aider notre organisme à lutter contre les attaques infectieuses.

Il existe quelques règles d'hygiène de vie simples à appliquer pour se prémunir des microbes.

Tout d'abord, il faut continuer à pratiquer une activité sportive de plein air, même si le climat est plus rigoureux. La marche ou le vélo contribue à baisser le niveau de stress, souvent responsable de la diminution des défenses immunitaires.

Il faut éviter de surchauffer les logements car cela dessèche les muqueuses nasales, les empêchant de jouer leur rôle de barrière aux virus. L'idéal est d'humidifier l'air ambiant, en plaçant sur les radiateurs des récipients contenant de l'eau et des huiles essentielles.

En mélangeant de l'huile d'eucalyptus (antibactérien) qui agit contre les sinusites, les bronchites et les rhinopharyngites, de l'huile de Ravitsara (antivirale) afin d'éviter les états

grippaux et les zozos, de l'huile de pin sylvestre qui a des propriétés expectorantes antiseptiques et toniques. Trois gouttes de chaque suffisent.

Il est recommandé de vous rincer le nez avec un spray à base d'eau de mer matin et soir, et de vous laver les mains aussi souvent que possible, car elles sont les vecteurs principaux des contagions microbiennes.

Aérer tous les jours les pièces principales de votre maison, surtout votre chambre en laissant la lumière naturelle et le froid assainir l'atmosphère, tuant ainsi les acariens, qui sont source de nombreuses allergies respiratoires.

Votre alimentation quotidienne contribue pour une grande part à booster votre capital santé. Notamment grâce aux probiotiques, qui renforcent la flore intestinale, et qui permettent de lutter contre les bactéries responsables des maladies infectieuses.

En consommant chaque jour des produits

laitiers fermentés, vous armez votre organisme contre les maladies de l'hiver.

Il faut consommer des fruits et des légumes riches en antioxydants, comme les vitamines A, E, C, le sélénium, le zinc. Vous trouverez de la vitamine A dans le foie, le jaune d'œuf, la tomate et la carotte. La vitamine C dans les kiwis, les agrumes, le chou, les épinards, les brocolis. Le beurre, les œufs, le lait entier, les légumes aux feuilles vertes ainsi que les noix et les avocats vous apporteront de la vitamine E.

Les huîtres, le pain, les lentilles et les légumes verts quant à eux sont riches en zinc, cuivre et fer.

Buvez du thé pour ses propriétés anti-virus, et anti-fatigue, c'est un booster immunitaire, surtout le thé blanc. S'octroyer une pause « thé » à quatre heures est aussi bon pour le bien être qu'une boisson chaude au cœur de l'hiver, que pour la santé. Alors ne vous-en privez pas !



- l'ail et le thym sont des antibiotiques naturels,
- l'oignon, l'échalote et le poireau ont des propriétés anti-infectieuses,
- l'aloé-véra équilibre la flore intestinale et augmente la production d'enzymes digestives, ce qui nous protège contre les infections chroniques,
- le miel et la gelée royale sont des concentrés de vitamines et d'oligoéléments appréciables pour se protéger en période hivernale.

Sylvie Viron

Bon à savoir

Voici quelques recettes de smoothies qui utilisent des ingrédients propres à dynamiser vos défenses immunitaires pour passer l'hiver en pleine forme.

Smoothie grenadine :

50 cl de jus de grenade
20 cl de jus de raisin

180 gr de myrtilles fraîches ou surgelées

1 cuil à soupe de miel à la gelée royale

Mixez tous ces ingrédients et buvez immédiatement ce mélange pour conserver intactes toutes les vitamines.

Smoothie menthe verte :

1 bouquet de persil

4 brins de menthe poivrée

25 cl de jus de pomme

20 cl d'aloé vera

1 kiwi

1 cuil à café de gingembre râpé

1 cuil à soupe de miel

Mixez ensemble ces aliments et régalez-vous !

Smoothie blanche neige :

1 kg de concombre

1 citron

1 pêche bien mûre

50 gr de yaourt

2 cuil à soupe de poudre d'amande

2 pincées de poivre blanc

2 cuil à soupe de miel à la gelée royale

Mixez les ingrédients ensemble et ajoutez-y le jus de citron à la fin.

Smoothie pralines roses :

4 poivrons rouges

400 gr de fraises

100 gr de pastèques

1/2 banane

1 yaourt au soja

1/2 citron

2 cuil à soupe de miel

2 cuil à soupe de pralines roses concassées

Faites chauffer les poivrons au four et enfermez-les dans un papier d'aluminium pendant 10 mn afin de les peler plus facilement. Mixez tous les ingrédients ensemble et ajoutez le jus d'un demi citron à la fin.

Parsemez de pralines roses concassées.

Dégustez frais.

