

Coronavirus : comment se maintenir en santé ?

Préambule

Cette présentation rassemble des astuces et des conseils généraux pour maintenir le corps en bonne santé dans le cadre de la pandémie actuelle. Les cas particuliers ne sont pas abordés.

Ces éléments ne remplacent en aucun cas les prescriptions médicales en cours. En cas de doutes, douleurs, fièvres, inconforts persistants, il est indispensable de consulter votre médecin traitant.

Toutes les règles d'hygiène et de confinement recommandées par les autorités sont à respecter.

« **Le microbe n'est rien, c'est le terrain qui est tout** » Cette phrase vient de Louis Pasteur, lui-même, peu de temps avant sa mort. Telle est l'approche en naturopathie : entretenir son terrain intérieur, un peu comme un beau jardin, pour garder la santé du corps et de l'esprit, pour mieux s'adapter aux aléas de l'environnement. Afin de cultiver son terrain et de maintenir un système de défense opérationnel face au virus, 3 principaux piliers inter agissent : l'alimentation, le ressourcement intégrant la détente, le mouvement. En voici quelques clés :

Une alimentation adaptée = légèreté et frugalité, et garder le plaisir de manger !

- Privilégiez **les légumes de saison cuits et/ou crus**, gorgés de chlorophylle, de vitamines et de minéraux. Voici quelques exemples : oignons et ail frais, choux, brocolis, poireaux, asperge, mâche, céleri branche, persil, laitue, cresson, épinards, orties, carottes, radis roses et noirs, avocats



Ces légumes sont riches en vitamine C, en zinc, en magnésium et en soufre essentiels à notre système immunitaire.

Le soufre est un minéral particulièrement très utile actuellement pour évacuer les toxines et microbes de nos muqueuses respiratoires. Vous en trouverez aussi dans les œufs peu cuits (mollet, coque), le poulet, le canard, les lentilles et les bananes

- **Réduisez les laitages** à 4 fois par semaine maximum : lait, fromages, yaourts, crème fraîche surtout si vous avez tendance à développer des maladies ORL ou avez des perturbations intestinales. Remplacez-les par des recettes végétales à base de riz, épeautre, amandes, de lait de coco, hors soja si possible.
- **Diminuer le grignotage** pouvant être amplifié et généré par le confinement. Cette situation, en effet, peut engendrer stress et ennui et donc nous inciter à compenser par des douceurs ou des excitants comme les petits gâteaux, le café, le thé, l'alcool, les sodas/coca, le chocolat. En excès, ces aliments accentuent le stress, excitent, sclérosent les muqueuses et épuisent à la longue le système immunitaire, ce que nous voulons éviter à l'heure actuelle !
- **Remplacez-les si nécessaire** par :
 - ⇒ **des fruits frais ou séchés** (figues, dattes, raisins secs...), à **coque** (amandes, noix ...) dont la quantité est toutefois à modérer pour ces 2 derniers, très chargés l'un en graisses, le second en sucres,
 - ⇒ **le vin rouge**, riches en nutriments protecteurs, en petite quantité (1 à 2 verres), mais pas tous les jours !
 - ⇒ **de l'eau** minérale, de source des montagnes d'Auvergne ou des Pyrénées principalement ou filtrée, à température ambiante pour ne pas vous refroidir ou sous forme **de tisanes**



N'hésitez pas à vous préparer des tisanes de thym, de romarin, de sarriette, pour soutenir l'énergie et le système immunitaire ou de mélisse, de verveine pour vous détendre

Le corps se déshydrate rapidement, pensez à boire ½ verre d'eau au moins toutes les heures afin d'éviter tout stress supplémentaire à notre organisme



- **Afin de bien digérer notre nourriture :**

- ⇒ Exercez-vous à **prendre le temps de manger, de mastiquer**. Le confinement nous donne ce temps, alors je vous y invite ! Si vous êtes en famille, voici quelques suggestions ludiques pour y parvenir : le gagnant est le dernier qui finit son assiette ou énoncez toutes les saveurs que vous découvrez au fur et à mesure que vous mastiquez

😊 La digestion commence dans la bouche. La mastication facilite le travail du système digestif. Ainsi l'énergie du corps pourra être plus facilement consacrée à la réparation et à la protection

- ⇒ **Évitez d'écouter ou regarder les infos, très stressantes** pour ne pas avoir à les digérer aussi, et ce type de nourriture est indigeste, et engendre des toxines supplémentaires qui peuvent faire le lit des virus et autres microbes. Il est important de se maintenir informés, cependant, choisissez un autre moment pour le faire.

Se ressourcer et apprivoiser le stress pour mieux renforcer ses défenses

- **Bien dormir**

- ⇒ Le confinement peut être une occasion d'être plus à **l'écoute de vos propres rythmes** : respectez vos heures idéales d'endormissement et de réveil et maintenez-les tous les jours y compris le week-end. Votre qualité de sommeil s'améliorera plus facilement.
- ⇒ **Diner léger** sans graisses saturées, ni excitant, 2h à 3 h00 idéalement avant l'heure du coucher
- ⇒ Aménager votre chambre si possible, **sans écrans, ni ondes**. Coupez la WIFI la nuit, même si les voisins ne le font pas. Optez pour un réveil classique pour remplacer votre téléphone portable car même en mode avion, il émet des ondes qui réactivent vos neurones, sans que vous en ayez conscience !

😊 Savez-vous que :

- ✚ Les toxines emprisonnées dans notre corps constituent souvent un lit propice aux virus et autres microbes ? Dormir permet de les évacuer efficacement. Les rêves contribuent à nous débarrasser des pensées et émotions devenues inutiles.
- ✚ 4 h00 en moins de sommeil diminue de 30% l'activité des cellules défensives le lendemain, augmentent la frilosité, les envies de grignoter et diminuent la capacité à éliminer les toxines et à se régénérer.

- **Accueillir, pacifier ses émotions, cultiver l'optimisme**

- ⇒ Comme l'aurait dit Voltaire « **J'ai décidé d'être heureux parce que c'est bon pour la santé** »
- ⇒ **Positiver !** Et si vous vous amusez à trouver le positif dans chaque situation que vous jugez négative de prime abord ou à vous réjouir de tous les moments positifs de la journée ?
- ⇒ **Découvrez ou revisitez des séances en sophrologie** : C'est une manière de redécouvrir votre espace intérieur en attendant de réinvestir l'environnement extérieur.

😊 Des scientifiques américains ont démontré que les personnes optimistes ont plus de probabilité de rester en bonne santé, alors que les pessimistes ont plus de risques de se faire attaquer par les virus et bactéries.

Le mouvement, c'est la vie et c'est aussi bon pour le moral !

- **Pendant l'heure d'exercices physiques autorisée à l'extérieur**, laissez-vous entraîner dans une **promenade** en profitant des rayons du soleil ou du côté vivifiant du vent et de la pluie. **Jouez avec les rythmes** en alternant dans la marche rapidité, lenteur, et pause pour contempler votre environnement. Prenez conscience sans jugement de votre respiration.



- **Chez vous pratiquez une discipline qui vous plait** : Yoga, Qi-Gong, Pilates, gym, danse... Vous trouverez en cette période beaucoup de propositions d'accompagnement sur internet peu onéreuses. Le jardinage si votre environnement s'y prête est également une occasion de cultiver le mouvement.

😊 Le mouvement active une meilleure circulation générale dans tout le corps, apporte une meilleure oxygénation, facilite l'évacuation des déchets et entraîne la sécrétion d'endorphines, ces hormones de la bonne humeur, indispensables à une bonne santé, à une immunité performante.

Un petit coup de pouce pour votre immunité, pour renforcer votre terrain

Il existe d'innombrables aides venant de la nature. En voici quelques-unes que vous trouverez dans la plupart des magasins bio ou des pharmacies. Suivez les doses et la durée de la « cure » indiquées par le laboratoire / fabricant

- Le trio : Cuivre, Or, Argent
- L'algue bleue : la spiruline
- Les produits de la ruche :
 - Propolis noire ou blanche
 - Gelée royale, 1 cuillère dosette chaque matin pendant 3 mois idéalement
 - Le miel tout simplement si vous ne le consommez pas déjà quotidiennement
- Les macérats de bourgeons ou les teintures mères de cassis, d'argousier, d'aulne ou de sureau. A noter que l'aulne et le sureau agissent particulièrement sur la sphère respiratoire
- Les plantes de nos jardins évoquées plus haut : thym, romarin, sarriette, organ sauge, à boire en infusions ou à prendre en gélules ou en extrait liquide
- Les probiotiques : ils apportent un renfort de bactéries à notre flore intestinale qui joue un rôle prépondérant dans notre immunité
- Pour finir, les huiles essentielles (HE) « classiques » de lavande fine, de tea-tree, de niaouli ou de ravintsara ou les moins connues comme le saro et le cajeput sont d'une aide précieuse en appliquant 1 goutte à l'intérieur de vos poignets 1 à 3 fois par jour. Attention ! N'utilisez pas les HE pour un enfant de moins de 3 ans.

Portez-vous bien !

