

Renforcer ses défenses immunitaires ... des bonnes habitudes et des séances de Réflexologie

L'hiver ou en période d'épidémies, il est conseillé de stimuler et renforcer ses défenses immunitaires.

Composé des amygdales, de la moelle osseuse (production de lymphocytes), du thymus, des ganglions, du système lymphatique et de la rate, le système immunitaire permet au corps de se défendre contre les agressions extérieures (germes, microbes, virus, champignons).

En période de forte contagion, il est important de retrouver des gestes et des habitudes pleines de bon sens.

Dormir...

Le système immunitaire se construit prioritairement durant notre sommeil. Il s'agirait notamment d'un pic de sécrétion d'hormones telles que la dopamine ou la prolactine qui agirait sur le renforcement de nos défenses immunitaires durant la nuit. La réflexologie plantaire fait partie des outils qui permettent de retrouver un sommeil de qualité. Le soir privilégiez les activités calmes, peu stimulantes, loin des écrans.

Boire beaucoup...

De l'eau, des tisanes, des jus frais, ... Comme des athlètes, notre corps et notre cerveau ont besoin d'être suffisamment hydratés pour éliminer les toxines et nettoyer tous les déchets de l'organisme. En même temps, l'hydratation aide à réduire les infections, protège et dégage les voies respiratoires. Il est conseillé de boire 10 à 12 verres d'eau par jour pour bien être correctement hydraté.

Manger sainement...

Les aliments frais, de saisons, de préférence locaux et biologiques, seront nos alliés pour apporter l'énergie dont nous avons besoin tout au long de la semaine. Les aliments faciles à digérer seront privilégiés et ceux qui nous fatiguent comme le sucre, les viandes, ou les excitants (thé, café, alcool, etc.) seront réservés pour de rares occasions.

Prendre soin de soi... avec la Réflexologie Plantaire

La réflexologie en stimulant certaines zones réflexes se révèle une aide précieuse. Cet outil renforce le système immunitaire en favorisant un sommeil de qualité, une bonne digestion, une élimination des toxines par la stimulation de tous les émonctoires et le drainage lymphatique.

Les massages aident aussi à lutter contre le stress (source de baisse d'immunité) en libérant des endorphines et en procurant une profonde détente et relaxation, et activera le système immunitaire en augmentant la production de lymphocytes et l'élimination des déchets.

« Le microbe n'est rien, le terrain est tout »

La stimulation du système immunitaire peut prévenir des maladies bactériologiques ou virales, comme la grippe, le rhume et les infections respiratoires. Elle permet également de lutter contre des maladies plus graves. Renforcer son système immunitaire, c'est renforcer sa santé. « Le microbe n'est rien, le terrain est tout », est une citation de Louis Pasteur.