

3 conseils si vous tombez malade cet hiver



Notre corps est parfaitement équipé pour combattre ces infections tout seul : sans médicaments, et sans même nous demander conseil.

D'ailleurs il pilote la contre-attaque sans l'intervention de notre volonté consciente :

« Envoyez des globules blancs (surtout des lymphocytes) pour couper les vivres aux envahisseurs. »

« Créez une bonne inflammation. »

« Laissez monter la fièvre pour tous les tuer. »

La seule chose que nous ayons à faire, c'est ne pas merder (pardonnez-moi l'expression). Et c'est pas gagné...

« Mais... ! Vomissez-moi ce sandwich qu'il vient d'avalier. Il perturbe notre travail. »

« Enclenchez le mode satiété/anorexie. S'il mange ces cochonneries, cela va renforcer l'ennemi ! »

« Donnez-lui sommeil. Qu'il nous laisse travailler en paix. Et puis ajoutez lui des courbatures pour qu'il reste allongé, l'animal ! »

« Il manquerait plus qu'il prenne des anti-inflammatoires ! »

La vérité, c'est qu'en cas d'infection, notre volonté consciente a plutôt tendance à freiner notre prompt rétablissement.

Instinctivement, on cherche à faire baisser la fièvre alors qu'elle est conçue pour cuire le virus.

On veut une pilule pour faire disparaître la douleur, alors qu'elle signale que notre corps n'est pas en train d'abandonner le combat.

On fait semblant de ne pas être malade, on continue à vivre comme si de rien n'était. Ça fait que la convalescence dure plus longtemps. Sans compter les personnes qu'on va contaminer par ignorance des règles de quarantaine.

Règle de base : Ne fuyez pas le combat !

Quand vous subissez une infection virale, votre système immunitaire passe en mode combat. Ce mode peut être éprouvant pour vous, entre fièvre, fatigue et douleurs. Mais il est essentiel de ne pas fuir le combat.

Vous pourriez prolonger, voire aggraver l'infection !

Il faut vous fier aux signaux que vous envoie votre corps. Si votre appétit diminue, mangez moins. Les vertus curatives du jeûne, même partiel, ne sont plus à prouver.

Lorsque vous jeûnez, le système immunitaire se consacre entièrement à la destruction des virus qui détériorent les tissus de votre organisme.

Les cellules de défense ont un accès facilité aux tissus par la circulation sanguine quand vos vaisseaux sont nettoyés. On parle d'autolyse.

En plus, le jeûne accélère le recyclage des cellules immunitaires endommagées. La régénération rapide de votre système immunitaire le rend plus efficace... Et accélère donc la guérison !

La majorité des études s'accordent à dire que le jeûne n'est vraiment utile que pendant la phase aiguë de la maladie – soit quelques jours – mais pas au-delà.

Ce jeûne est l'occasion pour vous de boire beaucoup d'eau. Si vous avez de la fièvre, vous perdez beaucoup d'eau – attention à la déshydratation !

Comment s'alimenter sans que ça profite au virus

Contre le rhume ou la grippe, la soupe à l'ail est votre meilleure alliée. En effet, l'ail frais est à la fois antiviral, antibactérien et antifongique...

Or, lorsque vous souffrez d'une infection virale, vos défenses immunitaires sont amoindries, et le risque de développer simultanément une infection bactérienne augmente. Avec l'ail, vous combattez toutes les infections de front.

Je vous recommande aussi le bouillon de volaille. Depuis des siècles, on le considère comme un incontournable de la diète du malade.

Ce bouillon est facile à manger quand on est malade, et contient de nombreux minéraux, vitamines et protéines. Ces sont des briques indispensables à votre corps pour tenir le siège.

Ce sont notamment les protéines qui vont aider votre corps à combattre l'infection. Avec une alimentation riche en protéines (œufs, viande maigre, poisson blanc, légumineuses...), vous améliorez le renouvellement de vos globules blancs. Ce sont les « soldats » de votre organisme, en première ligne contre les infections.

Plus vous produisez de globules blancs, plus le virus sera en minorité.

Le ginseng lui aussi augmente la production de globules blancs. Il donne un coup de fouet à votre système immunitaire. De plus, il réduit votre production de cortisol, ce qui permet au corps de mieux se défendre en situation de stress.

La vitamine qui terrasse les infections

Si vous devez privilégier des aliments pendant une infection virale, choisissez ceux qui contiennent de la vitamine C

Sa réputation n'est plus à faire. La vitamine C :

Détruit les virus

Détruit les bactéries

Neutralise les toxines virales et bactériennes

Stimule la fabrication de lymphocytes

Elle combat même le cancer !

Vous voyez : la vitamine C est le kit « tout-en-un » de la lutte contre les infections. C'est pourquoi vous devez privilégier les aliments qui en contiennent. Je vous suggère par exemple :

Les poivrons (de toutes les couleurs)

Les agrumes

Les herbes aromatiques (persil, thym)

Les jus de légumes

Autrement, vous pouvez aussi prendre 2 g de vitamine C liposomale (liposphérique).

N'oubliez pas : votre corps est aux commandes. Ne lui compliquez pas la tâche !

Je souhaite un prompt rétablissement à tous les malades cet hiver !

<https://www.neo-nutrition.net/3-conseils-malade/>