



Pour prendre soin de soi : Préparer son corps pour l'hiver

11 novembre, 2010

Déjà novembre. Les feuilles sont tombées, les jours sont de plus en plus courts et le mercure baisse de plus en plus. Il est temps de se préparer pour la saison froide qui arrive à grands pas. Voici quelques idées pour passer un hiver en santé :

1. Prendre du soleil

Les jours sont très courts et il n'y a pas de neige pour refléter la lumière du soleil. Il n'est pas nécessaire de souffrir de dépression saisonnière pour bénéficier de la lumière du soleil. Une petite marche à l'extérieur sur l'heure du lunch bénéficiera à tous, tant sur le plan physique que psychologique.

2. Continuer de faire de l'activité physique

Faire de l'activité physique régulièrement est bénéfique pour le système immunitaire et pour le système cardio-vasculaire. Il est donc important de continuer nos bonnes habitudes prises pendant l'été, ou d'en prendre de nouvelles. Il est parfois nécessaire de changer de sport à cause de la température, mais l'important est de rester actif.

3. Continuer de bien s'alimenter

Bien que je sois en faveur des achats locaux, l'hiver, il est souvent nécessaire d'aller chercher nos aliments un peu plus au sud afin de s'assurer de manger une bonne variété de légumes crus. Aussi, il est bon de se souvenir que le sucre affecte grandement notre système immunitaire. Alors, dès les premiers symptômes, c'est un aliment à banir!

4. Faire attention à notre environnement

La température froide nous force à fermer les fenêtres. Certaines maisons deviennent ainsi très hermétiques et l'air n'y est pas toujours sain. Profitez des belles journées pour aérer, même si c'est un peu froid.

5. Prendre soin de soi

La chiropratique, la méditation et les massages ont un effet positif sur le système immunitaire. Pourquoi ne pas joindre l'utile à l'agréable?

Bon hiver!

Dr Charles Lagacé

Chiropraticien pour toute la famille

www.lasanteensoi.com