

« NOUS SOMMES EN GUERRE ! »

Mais luttons-nous comme il le faut ?

A notre niveau personnel nous avons un rôle important à jouer :

- ⇒ Limiter les contacts
- ⇒ Renforcer nos défenses immunitaires
- ⇒ Limiter la fatigue
- ⇒ Garder le moral



Notre **première** ligne de défense est notre système immunitaire, **et nous pouvons le renforcer.**

Ne nous laissons pas abattre, n'attendons pas que la maladie entre dans notre foyer, ne restons pas passifs :

Nous avons 8 alliés à ne pas négliger !

Nutrition **Exercice** **Eau** **Soleil** **Tempérance**
Air **Repos** **Confiance**

« Enseignez aux gens qu'il vaut mieux savoir comment conserver la santé que de savoir comment guérir la maladie »

9 Testimonies, p 161

Si vous avez des questions, ou souhaitez partager des connaissances, n'hésitez pas à m'en faire part. Votre Voisin(e) :



.....



.....



.....



.....



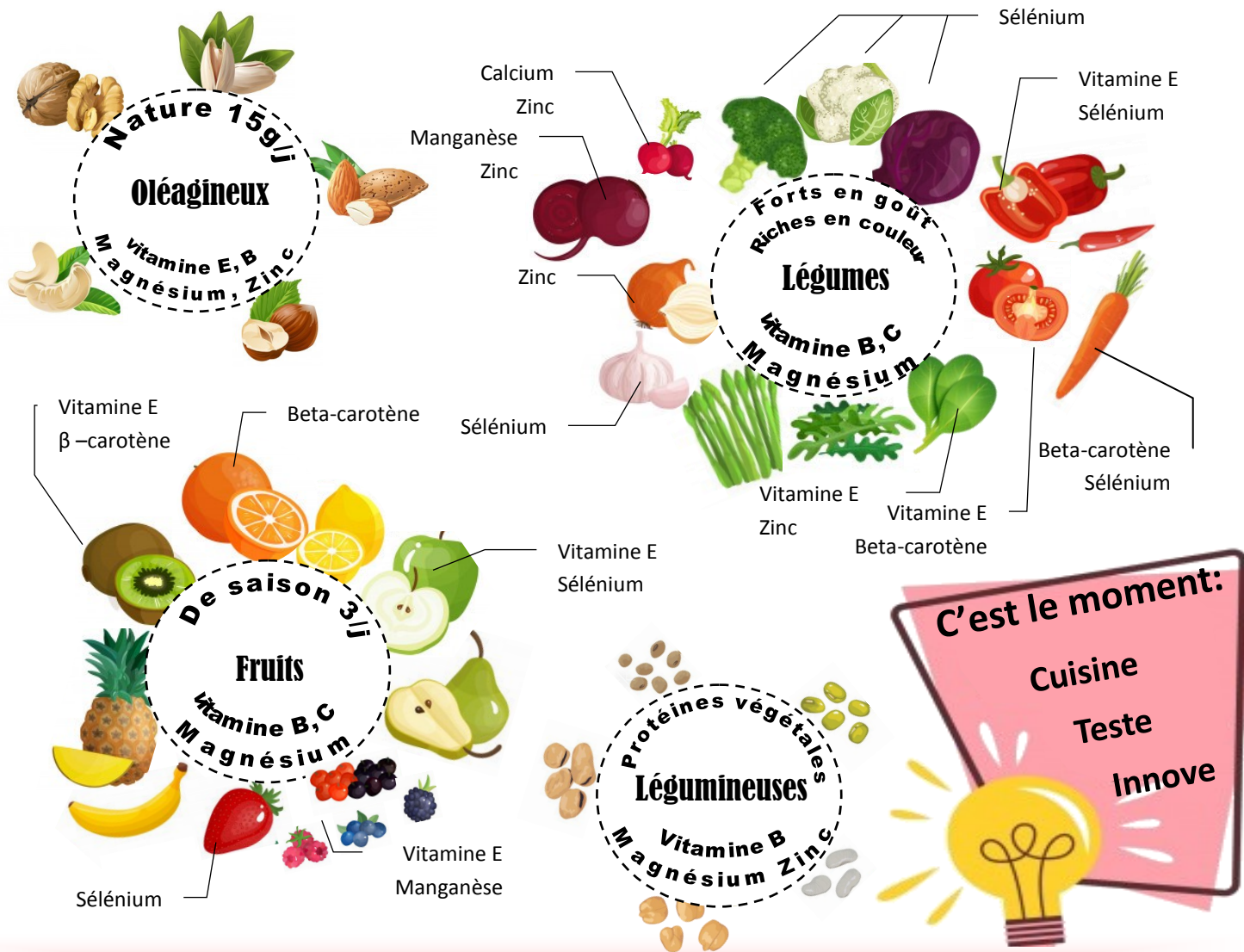
NUTRITION

By Joanna
Loglisci 2020

Image by
freepik.com

Confiné mais pas carencé.e

Renforçons nos défenses immunitaires : Mangeons des antioxydants



Ce qui affaiblit mes défenses immunitaires :





By Joanna

Loglisci 2020

EXERCICE

Image by freepik.com

Confiné.e mais pas immobilisé.e

Levons nous contre le virus !

Attention à l'immobilité

Toutes les heures, levons nous **3 min** !

 (une petite alarme pour aider ?)

Sautiller sur place S'étirer

Faire quelques squats...



Faisons en plus de l'exercice :

Footing ou balade (de moins d'1 h et avec son attestation, bien sûr...)

Mais pas que...

Home-trainer, renforcement musculaire, danse, séances de sport sur YouTube ou via des applications !



Prendre **30 min à 1 h** par jour ! *

(1 h de préférence pour les enfants)



L'activité physique :

Soulage la dépression

Améliore la guérison

Améliore la circulation

Donne un esprit plus clair

En somme, cela rend beau, intelligent et plus agréable !

* Adapter l'intensité à ses capacités et augmenter **progressivement**.



EAU

By Joanna

Loglisci 2020

Image by freepik.com

Confiné.e mais pas déshydraté.e

Même confiné.e.s, nous avons toujours besoin de boire 1.5L d'eau par jour ! Sachez que quand nous avons soif, nous sommes déjà déshydraté.e.s.



Pensez aux infusions :



En plus d'hydrater, elles boostent notre immunité.

Cyprès

Fleur de sureau

Gingembre

Cassis

Thym

Echinacée

Ginseng

L'hydrothérapie : La douche de contraste



La douche revisitée qui renforce votre immunité:

Après une douche bien chaude

passer à l'eau froide



Progressivement on mouille:

- 1) Pied/jambe droit puis pied/jambe gauche
- 2) Bras droit, bras gauche,
- 3) Les fesses, le ventre et enfin, le torse.

Et sinon, en parlant d'hydrothérapie, connaissez-vous le bain de pied pour faire baisser la fièvre ou les fomentations pour soulager les bronchites?



SOLEIL

By Joanna

Loglisci 2020

Image by freepik.com

Confiné mais pas dans l'obscurité

Depuis le début du confinement, le soleil est présent,
prêt pour le rendez vous, **et vous ?**

Prendre le Soleil

Bon pour le moral et le corps
Ne négligeons pas de nous exposer !
20-30 min/jour entre 11h-15h, sur
votre balcon ou à votre fenêtre
ouverte*



Pourquoi s'exposer, même en confinement ?

- ⇒ Stimulation la production de la mélatonine
- ⇒ Renforcement du système immunitaire
- ⇒ Soulagement des douleurs articulaires
- ⇒ Réduction du taux de cholestérol
- ⇒ Fabrication de la vitamine D

*J'ouvre mes
volets
& je laisse entrer
la lumière*

Pourquoi la vitamine D ?

- ⇒ Elle fixe le calcium sur mes os
- ⇒ Elle booste le système immunitaire
- ⇒ Elle réduit l'inflammation, le risque de cancer, d'infection...
- ⇒ Elle améliore les fonctions cérébrales et l'humeur

* C'est encore possible au printemps. Attention tout de même aux peaux fragiles, ne faites pas les lézards.



By Joanna

Loglisci 2020

TEMPERANCE

Image by freepik.com

Confiné.e mais sans excès

Le confinement n'est pas une excuse pour abuser,
même de ce qui est bon !

Attention à ne pas nous
créer des
addictions, qui nous
suivront bien après le
confinement...



Alimentaires



Sucré
Gras
Salé

Écrans

NETFLIX

Médias

Jeux



Réseaux sociaux

Substances

Tabacs Alcools
Droque Caféine...

Profitons-en pour découvrir et créer

Cuisine Couture Bricolage
Peinture Écriture Musique...

OU même, nous ennuyer !



Formons-nous, apprenons...

Une nouvelle langue, un nouveau domaine...

Il existe des sites de formations gratuits (fun MOOC, par exemple)



AIR

By Joanna

Loglisci 2020

Image by
freepik.com

Confiné.e mais pas étouffé.e !



Chez nous 24h/24h ne restons pas dans un air vicié !

Fumée (cigarette ou cuisine)

Aérosols

Poussière

Ouvrons nos fenêtres

Profitons en, l'air extérieur est de moins en moins pollué en ce moment...*

Respirons à plein poumon

En ce moment, plus que jamais, nous reconnaissons la valeur de pouvoir respirer pleinement, alors pour cela pensons à :

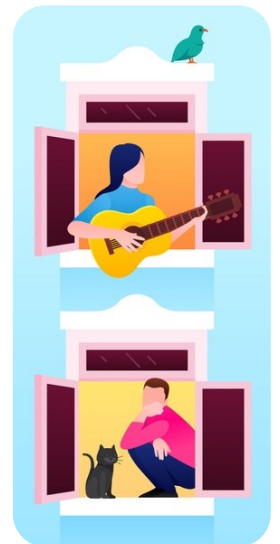
Nous tenir droit

**Faire de la respiration
abdominale**

**Prendre de profondes
inspirations (5s/5s)**



* Attention aux allergies aux pollens





By Joanna

Loglisci 2020

REPOS

Image by
freepik.com

Confiné.e mais pas fatigué.e

Vous direz peut être “ On se repose, on ne fait que ça ! ”.

En êtes vous sûr.e.s ?

Le repos ce n'est pas juste le contraire **de travailler, il comprend 2 éléments :**

Un sommeil réparateur

Qui permet d'éliminer les déchets, réparer les tissus renforcer, le système immunitaire, améliorer sa mémoire....

Comment ?

Éviter les écrans le soir (série/film & réseaux sociaux...)

Horaires réguliers (même en confinement !)

Éviter les médias anxiogènes

Avoir des pensées positives

Petite infusion (camomille...)

Manger léger le soir



Repos intellectuel

Éviter la sur-stimulation constante (la télé, la musique, la radio, les cris, le stress....)

Prendre le temps de **rester à ne rien faire** dans le silence:

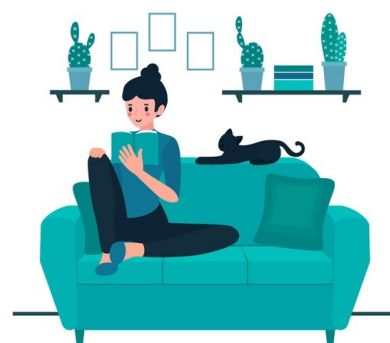


Se détendre

Contempler

Réfléchir

Aimer





By Joanna

Loglisci 2020

CONFIANCE

Image by
freepik.com

Confiné.e mais pas déprimé.e !

Restons positif, gardons le sourire !
Ce n'est pas la fin du monde ! (pas encore)

Gardons confiance :

En l'avenir En Dieu
(et même) En notre gouvernement



**Pour toi, demain peut-être meilleur,
fais en sorte qu'il le soit**

Soyons un soutien pour

Notre famille Nos amis Nos voisins
Les personnes plus âgées (à appeler fréquemment).

Parler d'espoir, et non l'inverse

Apporter de la joie, et non du stress

Exhorter à avancer, et non à se lamenter

C'est le moment de :

Méditer Se poser les bonnes questions
Parler Prier Fortifier sa foi.

« Nous sommes pressés de toute manière, mais non réduits à l'extrémité ; dans la détresse, mais non dans le désespoir ; persécutés, mais non abandonnés ; abattus, mais non perdus » La bible