

# LES BIENFAITS DE LA MASSOTHÉRAPIE POUR RENFORCER VOTRE IMMUNITÉ!



À l'approche de l'hiver, la massothérapie s'avère un excellent allié pour soutenir votre système immunitaire. Voici pourquoi la massothérapie est particulièrement bénéfique durant la saison froide :

- **Réduction du stress** : Un des principaux ennemis du système immunitaire est le stress chronique. Nos massages relaxants réduisent les niveaux de cortisol, une hormone du stress qui affaiblit les défenses naturelles. Un esprit apaisé contribue à un corps plus résistant face aux infections.
- **Stimulation du système lymphatique** : Nos soins en drainage lymphatique permettent une meilleure élimination des toxines. Le système lymphatique joue un rôle majeur dans la défense contre les maladies ; en stimulant la circulation lymphatique, la massothérapie favorise une immunité plus forte.
- **Amélioration du sommeil** : Le sommeil est essentiel pour que notre organisme récupère et se renforce. Les massages favorisent un sommeil profond, réparateur et aident le corps à se défendre efficacement contre les agressions extérieures.



**Astuce** : Pour prolonger les effets du massage, optez pour une tisane de camomille ou de valériane avant le coucher. Ces plantes apaisantes favorisent le sommeil et aident à renforcer les bienfaits des soins en massothérapie.

# L'APPROCHE OSTÉOPATHIQUE

## pour soutenir votre immunité et votre équilibre



### Amélioration de la respiration

Nos ostéopathes travaillent sur le relâchement du diaphragme et des tensions des côtes, ce qui permet une meilleure respiration. En respirant plus profondément, vous aidez votre corps à mieux éliminer les toxines et à renforcer vos défenses immunitaires, crucial en période de rhumes et d'infections respiratoires.



### Soutien du système digestif

Un intestin en bonne santé est indispensable pour une immunité forte, car plus de 70 % de nos cellules immunitaires s'y trouvent. Par des manipulations douces, l'ostéopathie peut améliorer la digestion, favoriser un bon équilibre intestinal et, par conséquent, stimuler la réponse immunitaire.



### Équilibre du système nerveux

En réduisant les tensions dans le corps, l'ostéopathie aide à équilibrer le système nerveux et soutient une meilleure réponse immunitaire. Cet équilibre est important pour que le corps puisse répondre efficacement aux agressions extérieures.



**Conseil :** Pour prolonger les bienfaits de vos soins ostéopathiques, intégrez des exercices de respiration profonde à votre routine quotidienne.

Cela aide à relâcher les tensions, améliore l'oxygénation de votre corps et soutient une circulation optimale.





2. Adoptez une alimentation riche en antioxydants : Incluez des fruits et légumes riches en vitamine C (comme les agrumes et les poivrons), ainsi que des aliments riches en fibres pour maintenir une bonne santé intestinale.



3. Restez actif malgré le froid : Une activité physique régulière stimule la circulation sanguine et lymphatique, aide à éliminer les toxines et renforce le système immunitaire. En hiver, privilégiez les promenades en plein air, bien emmitoufflé.

4. Hydratez-vous : Bien que l'envie de boire de l'eau soit moins présente par temps froid, l'hydratation reste indispensable pour le transport des nutriments et l'élimination des toxines.

5. Prenez soin de votre sommeil : Le sommeil est le moment où votre corps récupère et se régénère. Dormir suffisamment est essentiel pour des défenses immunitaires efficaces.



**Astuce** : Ajoutez des épices comme le gingembre et le curcuma dans vos repas ou boissons chaudes. Leurs propriétés anti-inflammatoires et antioxydantes sont idéales pour soutenir votre santé durant l'hiver.

# CONSEILS ET ASTUCES POUR RENFORCER VOTRE IMMUNITÉ CET HIVER

**L'hiver au Québec peut être rude pour l'organisme. Voici quelques conseils pour prendre soin de votre immunité au quotidien et prévenir les déséquilibres :**

1. Misez sur les compléments alimentaires essentiels :

- **Vitamine D** : La faible exposition au soleil durant l'hiver limite la production de vitamine D, essentielle pour le système immunitaire. Un complément quotidien peut compenser cette carence.
- **Zinc** : Ce minéral est connu pour son effet bénéfique sur les défenses immunitaires. Il est particulièrement utile pour éviter les infections hivernales.
- **Probiotiques** : Maintenir une flore intestinale en bonne santé est crucial pour l'immunité. Les probiotiques favorisent un équilibre intestinal optimal, essentiel pour se défendre contre les pathogènes.