

LES NOUVELLES DE T'CAP

Avril 2021

Je fortifie mes défenses immunitaires...

On parle trop peu de nos défenses immunitaires... et pourtant elles sont indispensables à notre santé ! C'est la raison pour laquelle je souhaite les aborder surtout dans le contexte actuel.

Nous avons tous la capacité de renforcer naturellement notre système immunitaire et ce en quelques jours (pour les petits) et quelques semaines (pour les plus grands).

Comment faire ?

L'alimentation : l'efficacité de notre système immunitaire dépend étroitement de la qualité de notre flore intestinale et donc de la qualité de ce que nous mangeons. Privilégiez, les fruits et légumes crus, locaux et de saison, meilleur moyen d'accumuler rapidement nos réserves minérales nécessaires. Vous avez donc compris qu'il faut éviter les produits industriels, travaillés et raffinés.

Le jeûne intermittent contrôlé renforce le système immunitaire en seulement 3 jours (demandez conseil à un(e) professionnel(le))

La respiration : une respiration correcte, comme celle du chant (tiens donc !) réduit le stress et par la même les niveaux élevés de production de cortisol.

L'eau : à boire certes mais pas que... une douche froide (ah je vois d'ici votre réaction) ou un bain en mer qui en quelques jours, augmentent le niveau de certains lymphocytes T, responsables de l'immunité dite cellulaire car ils ont la capacité de réduire les cellules reconnues comme infectées.

Les plantes : l'échinacea, l'astragale, le sureau, la rosa canina, l'artémisia annua sous leurs formes concentrées et correctes, augmentent les défenses immunitaires en quelques semaines.

Les huiles essentielles : il y en a plusieurs mais retenons, l'eucalyptus (très agréable en diffusion), l'H.E. de thym, de niaouli. Non seulement elles vont renforcer les défenses immunitaires mais elles vont aussi avoir une action antibactérienne (de quoi repousser les microbes).

Les vitamines : outre la vitamine C à haute dose, l'importance de la vitamine D et des minéraux comme le zinc, le sélénium, le magnésium, pour la majorité facile à obtenir, bon marché et même gratuit comme le soleil (vitamine D) par exemple.

L'Activité sportive : elle active les hormones de la joie et du bien être. Par exemple, 1/2 heure de marche chaque jour peut suffire. Si en plus vous pouvez aller dans la nature sous le soleil, c'est idéal.

N'oubliez pas que de belles pensées, une connexion entre le corps et l'esprit, l'amour, la compagnie, la sociabilisation, une bonne qualité de sommeil sont aussi des ingrédients indispensables à notre santé.

Pensez à vous faire accompagner par des spécialistes (nutritionnistes, naturopathes, phytothérapeutes,...)



Suivez T'CAP sur Instagram...

Vous y trouverez des astuces, des articles, des vidéos et beaucoup d'amour...

Alors à très vite !



Vaici le QR Code pour vous aider à vous connecter plus rapidement

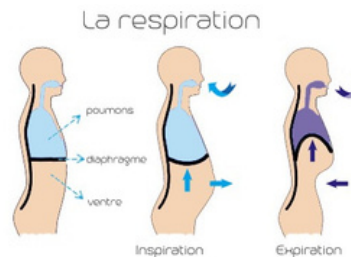
LE CONSEIL DU MOIS... JE RENFORCE MON SOUTIEN

Pourquoi est-ce important ?

Le soutien du son permet de prendre appui sur votre respiration et votre plancher pour éviter de forcer sur votre appareil phonatoire (entre autre les cordes vocales) et ainsi créer des tensions inutiles qui paralyseront vos sons. Un autre avantage de taille... un bon soutien soulage le dos !

Comment puis-je le ressentir ?

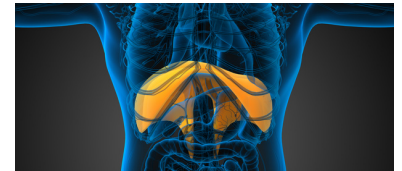
Faites l'action (pour de faux) de soulever un paquet très très très lourd. Ressentez comment vos abdominaux et votre plancher pelvien se mettent en action et se retraient en apposition. C'est celle-ci que vous devez ressentir lorsque vous chantez.



Comment faire pour le renforcer ?

1 - Installez votre respiration abdominale

Mettez une main sur votre ventre. A l'inspiration, poussez votre main vers l'avant et à l'expiration, celle-ci doit se rapprocher de votre colonne vertébrale.



2 - Musclez votre diaphragme

Inspirez, puis faites l'exercice suivant

BRI FF BRA FF BRO FF dans un seul souffle et sans tricher... ne faites pas partir les sons de votre larynx mais bien du ventre. Vous avez mal ? Jusque dans le dos ? tant mieux ! C'est donc que ce que vous faites est efficace.

Commencez par 3 séries de 5 en ayant pour objectif d'augmenter au fur et à mesure (ex : 3 séries de 6, 7, 8... 15 ou plus !)

3 - Activez votre soutien

Inspirez en ouvrant bien les côtes flottantes puis faites TSSSSSSSSSS jusqu'au bout de votre souffle et en gardant les côtes flottantes ouvertes le plus longtemps possible. Ressentez bien ce qui se passe et l'apposition entre votre diaphragme et votre plancher.

Quand votre soutien est bien installé, émettez le son TCHI (comme quand vous éternuez) ou soufflez comme si vous vouliez éteindre une bougie.

Explorez, ressentez et chantez !

LE MESSAGE DU MOIS



Je reste joignable au
06 32 06 39 88

Cécile

