

Nos conseils pour aller vers un avenir sain

Saison 1 «Sortons du confinement»,

Article 1.3 : «Popeye avait raison : quels sont les aliments qui renforcent particulièrement le système immunitaire?»



Exercice Exercices pour un intestin sain

- Bougez suffisamment, car cela permet de garder une bonne digestion, donc l'intestin et, le système immunitaire, au beau fixe. Des promenades régulières et des sports tels que le jogging, le vélo et surtout la natation favorisent l'activité intestinale - idéalement, investissez au moins 30 à 45 minutes.
- Les deux exercices suivants sont également bons pour l'intestin:
 - Allongez-vous sur le ventre, étirez vos bras loin de vous et redressez le haut du corps. Maintenez la position pendant un court instant et retournez à la position couchée. Continuez à respirer normalement. Répétez cet exercice dix fois.
 - Allongez-vous sur le dos et tirez lentement vos genoux jusqu'à votre poitrine. Maintenez brièvement et redescendez lentement en extension. Répétez dix fois.



Nutrition

- **La préférée de Popeye: une soupe aux épinards faible en calories et rassasiante:**

Ingrédients pour deux personnes:

- 1 litre de bouillon de légumes
- 1 grosse pomme de terre
- 1 carotte
- 500 grammes d'épinards en feuille
- Sel et poivre
- Noix de muscade

Portez le bouillon à ébullition et pendant ce temps, coupez en petits dés la carotte et la pomme de terre. Ajoutez ces cubes de légumes au bouillon et laissez mijoter pendant une dizaine de minutes. Ajoutez les épinards en feuilles à la soupe, portez le tout à ébullition et assaisonnez la soupe avec un peu de sel, de poivre et beaucoup de noix de muscade. Laissez la soupe mijoter pendant au moins cinq minutes supplémentaires. Lorsque les pommes de terre et les carottes sont cuites, réduisez la soupe en purée fine à l'aide d'un mixeur.

- **Si le soleil ne brille pas:** la vitamine D peut également être absorbée par l'alimentation, mais uniquement en association avec des graisses (la vitamine D est l'une des vitamines liposolubles). Mangez donc:
 - Les cèpes et champignons, idéalement frits
 - Les morilles, les chanterelles (vitamine D en petites quantités)
 - Les poissons gras (anguille, hareng, truite, saumon, sardine)
 - Les œufs (dont la teneur en vitamine D est plus élevée et pertinente)
 - Des produits laitiers (Gouda, beurre, Emmental).



Fitness mentale

- **Profitez du soleil:** Allongez-vous dans un hamac ou dans votre chaise longue dans le jardin avec un livre, et lisez. Vous savez déjà que la lecture a un effet calmant et relaxant. Alors, pendant que vous lisez, faites le plein d'énergie, de bonne humeur - **et de vitamine D**. Elle est produite par le corps lui-même, principalement sous l'influence de la lumière du soleil dans la peau, et est extrêmement importante pour l'intestin. Les cellules de la muqueuse intestinale se régénèrent tous les deux à cinq jours afin que la muqueuse intestinale puisse fonctionner avec succès comme une barrière contre les substances étrangères indésirables et les germes. Pour assurer cette division cellulaire fréquente, le corps a besoin de suffisamment de vitamine D

→ La plus grande quantité de vitamine D est absorbée par le décolleté et les bras. Donc:
Enlevez votre pull, mettez vos lunettes de soleil - et lisez!