



Quelques conseils d'hygiène de vie

Avoir une alimentation équilibrée

La nourriture est le carburant dont votre corps a besoin pour tout ce que vous faites, y compris la respiration.

Votre corps utilise la nourriture pour produire de l'énergie dans le cadre d'un processus appelé «métabolisme». C'est alors que les aliments et l'oxygène sont transformés en énergie et en dioxyde de carbone.

Manger sainement aide également le corps à combattre les infections. Les infections pulmonaires sont des maladies qui peuvent être dangereuses pour les personnes atteintes de dyskinésie ciliaire primitive (DCP).

Vous pouvez réduire votre risque d'infection en ayant une alimentation équilibrée.

Cinq nutriments essentiels

Il existe cinq éléments essentiels pour la santé et la vie.

- **Protéines**

Trouvé dans le lait, les œufs, la viande, la volaille, le poisson, les noix, les légumineuses

Le corps utilise des protéines pour réparer les tissus endommagés

N'oubliez pas de couper le gras de la viande – trop gras n'est pas bon pour vous

- **Glucides**

Trouvé dans le pain, les céréales, le riz, les pâtes, les fruits et les pommes de terre

Ils sont la forme la plus simple d'énergie à digérer

Si elles sont riches en fibres, elles contribuent à la fonction intestinale et réduisent votre taux de cholestérol

- **Graisses**

Trouvé dans le beurre, la margarine, l'huile d'olive, l'huile végétale, les noix

Elles sont principalement une source d'énergie et de vitamines A, D, E, et K

- **Minéraux**

Trouvé dans le foie, les œufs, la viande, le poisson et les fruits secs comme les raisins secs

Le lait et le fromage sont riches en calcium (et en vitamine D)

Le calcium et la vitamine D permettent de garder des os et des dents sains. Le fer est important pour votre sang

Le calcium est particulièrement important pour les personnes sous traitement de fortes doses de stéroïdes

- **Vitamines**

A – améliore la vue et aide à lutter contre les infections – se trouve dans le beurre et beaucoup de légumes vert

B – nécessaire pour la fonction nerveuse, une bonne digestion, un bon appétit et une peau saine – trouvée dans les pains et céréales, la viande, le poisson et les produits laitiers entiers

C – bon pour lutter contre les infections. Les meilleures sources sont les agrumes (oranges, pamplemousse), fraises et brocolis

D – aide les os et les dents sains. Trouvé dans le lait et le fromage

E – trouvé dans les céréales à grains entiers

K – régleme la coagulation du sang – trouvée dans le chou-fleur, le chou frisé, les épinards, les choux de Bruxelles, les fèves de soja, la viande et le thé vert

Votre poids idéal



Si vous êtes en surpoids, votre cœur et vos poumons doivent travailler plus fort pour fournir de l'oxygène à votre corps.

L'insuffisance pondérale n'est pas bonne de manière général. Vous pouvez vous sentir faible et fatigué, et vous pourriez être plus susceptibles de développer une infection pulmonaire. Il est important d'absorber la bonne quantité de calories pour éviter le gaspillage musculaire et/ou l'affaiblissement.

Si besoin discutez-en avec votre médecin généraliste pour connaître votre poids idéal.

Perte d'appétit

Si vous vous sentez mal, si vous produisez beaucoup de mucus, ou si vous êtes essoufflé, vous risquez de perdre votre appétit.

Conseils:

Prenez vos médicament au cours des repas, sauf avis contraire. Cela diminue les troubles de digestions.

Variez les couleurs et les textures de votre nourriture

Utilisez des garnitures colorées pour égayer les aliments et les rendre plus attrayants

Faire un exercice régulier

Hydratez-vous

Si vous ne buvez pas assez, vos sécrétions seront épaisses et collantes et augmenteront vos chances d'infection.

Boire suffisamment de liquides aide également à digérer les aliments et à éviter la constipation.

L'eau est votre meilleure option.

Buvez au moins 2,5 litres de liquide par jour.

Lorsque vous avez une infection ou de la fièvre ou lorsqu'il le faut, essayez de boire plus.

L'eau représente environ les deux tiers de notre poids corporel. Et il est important que cela soit maintenu parce que la plupart des réactions chimiques qui se produisent dans nos cellules ont besoin d'eau.

Les probiotiques

Les antibiotiques peuvent être efficaces pour éliminer les agents pathogènes dans le corps, mais ils perturbent également l'équilibre entre les bactéries favorables et indésirables dans l'intestin.

Les symptômes d'un déséquilibre de la flore intestinale sont: – ballonnements, constipation, diarrhée, indigestion et intolérances alimentaires. Des bactéries « amicales » se retrouvent dans les aliments comme le yaourt, le fromage, le miso, la choucroute, le tofu, le tamari et le kéfir.

Cependant, cela peut ne pas être suffisant, et un supplément de bactéries « amicales » connu comme les probiotiques peuvent être bénéfique. Les bactéries « amicales » sont essentielles à notre santé et exercent diverses fonctions, notamment :

- Fabrication de vitamines B
- Jouent un rôle important dans notre système immunitaire en augmentant le nombre de cellules immunitaires
- Augmenter l'absorption des minéraux
- Produire du lactase pour digérer le lait
- Améliorer la fonction intestinale en favorisant le passage efficace des déchets
- Aider à contrôler le taux de cholestérol
- Agir comme anti-cancérogènes
- Modifier l'acidité de l'intestin pour rendre l'environnement indésirable pour les agents pathogènes
- Décomposer les hormones et construire des hormones pour la réutilisation
- Contribuer au métabolisme optimal
- Aider à éliminer les toxines

L'exercice physique

L'exercice est une partie essentielle d'un mode de vie sain. Non seulement l'exercice régulier aide à maintenir l'aptitude globale et à gérer la perte de poids, mais cela peut réduire le risque de nombreuses maladies potentiellement mortelles.

Les personnes qui font de l'exercice régulièrement sont susceptibles de vivre plus longtemps et d'avoir une meilleure qualité de vie. En fait, les études ont montré que l'incapacité physique est tout aussi dangereuse que le tabagisme en termes de réduction de l'espérance de vie.

L'exercice régulier améliore également la santé mentale et émotionnelle. Les produits chimiques et les hormones qui sont libérés dans le cerveau par l'exercice peuvent aider à faire face au stress et à promouvoir le bonheur.

Pour les enfants, il est important qu'ils réalisent des exercices régulièrement pour développer leur force musculaire et osseuse, aider la posture, la forme physique et la fonction pulmonaire. Tous les types d'exercice devraient être encouragés. Le trampoline est particulièrement efficace pour aider à éliminer le mucus.

Tous ces avantages pour la santé sont la raison pour laquelle de nombreuses personnes sont encouragées à faire de l'exercice. Cependant, de nombreuses personnes pensent que l'exercice est trop coûteux ou prend trop de temps. En réalité, moins d'une demi-heure d'activité modérée tous les jours, comme la marche rapide, peut être suffisante pour améliorer la santé et la forme physique. Il existe de nombreuses façons de faire de l'exercice, et il est possible de trouver une solution pour tout type de style de vie.

Tout type d'exercice d'aérobic qui vous encourage à avoir une respiration profonde est conseillé, comme le football, le rugby, la natation et la course. Il peut également être utile d'essayer d'autres activités qui se concentrent sur les techniques respiratoires et l'équilibre, comme le tai-chi et le yoga.

L'exercice peut également être utilisé dans le cadre de vos habitudes de nettoyage du mucus et aidera à améliorer la fonction pulmonaire et la forme physique.