

# BOOSTER SON IMMUNITÉ



## Comment booster son immunité ?

Lorsqu'arrive la période hivernale, les infections et les virus prolifèrent plus facilement. Comment éviter qu'ils ne nous impactent?

En travaillant sur notre immunité ! Celle-ci est produite à 80% dans notre ventre, dans notre intestin pour être précis. L'alimentation tient donc une place prédominante lorsqu'il s'agit d'en prendre soin et de renforcer notre système immunitaire.

Mais cela passe également par le fait d'éviter de l'activer inutilement. On entend par là de stopper toutes sources d'inflammation non utiles à notre organisme afin qu'il reste opérationnel dès qu'un agent pathogène fait son apparition.

Il est bon alors de privilégier une alimentation à indice glycémique bas qui soit en accord avec son système digestif afin de ne pas se créer d'intolérance, de diminuer les sources de stress, car celui-ci produit une inflammation chronique, et de pratiquer une activité physique quotidienne.

- **L'alimentation**

Miser sur les aliments prébiotiques, ceux qui nourrissent notre flore intestinale, ainsi que sur les probiotiques, les bonnes bactéries qui protègent et agissent en soldat pour notre système immunitaire.

L'ail, l'artichaut, l'asperge, le poireau, le panais, la chicorée, la banane, le brocolis, l'oignon ou encore la betterave sont des prébiotiques.

Les aliments lactofermentés comme le kéfir, le komboucha, la choucroute, le tempeh, le vinaigre de cidre possèdent tous de bonnes bactéries.

# BOOSTER SON IMMUNITÉ



## Comment booster son immunité?

Miser sur les bons micro nutriments qui contribuent au bon fonctionnement de l'immunité :

- Vitamines de groupe B : B1, B3, B6, B9, B12
- Vitamine C
- Vitamine D, qui a tendance à baisser en hiver
- Cinq minéraux indispensables: cuivre, fer, sélénium, zinc et magnésium

Les produits de la ruche sont d'excellents aliments qui soutiennent et renforcent le système immunitaires car ils contiennent à eux seuls de nombreuses enzymes, vitamines et minéraux.

- Le miel est un antioxydant, anti-inflammatoire, antifongique, antibactérien, antiviral
- La propolis est un antibactérien, antifongique et antiviral (contre indiqué lors de maladies auto-immunes car action stimulante)
- Le pollen a une action reminéralisante (contre indiqué lors de maladies auto immunes car action stimulante)
- La gelée royale possède une action antifongique, anti germinative antibactérienne et stimule la croissance (contre indiqué lors de cancer hormono-dépendant)

- **La gestion du stress**

Nous l'avons vu plus haut, le stress produit une inflammation de l'organisme par l'activation de l'hormone cortisol.



## Comment booster son immunité ?

Il existe de nombreuses techniques qui permettent un apaisement et ainsi la réduction de cette hormone :

- La cohérence cardiaque : 3x par jour, 6 respirations par minutes pendant 5 minutes
- La méditation
- La sophrologie
- L'hypnose
- L'activité physique

- **Prendre soin de son sommeil**

Un manque de sommeil génère également des médiateurs inflammatoires.

Il est nécessaire de dormir suffisamment (entre 6 et 8h pour un adulte) et qualitativement.

La qualité peut être améliorée en évitant toutes substances excitantes (thé, café, soda, alcool, écrans avec lumière bleue), en allégeant la digestion et en privilégiant les aliments riches en tryptophane, acide aminé précurseur de l'hormone du sommeil, la mélatonine, tels que la banane, les amandes, noix de cajou, chocolat, le riz complet, les oeufs.

N'hésitez pas à consulter pour avoir des informations individualisées.