



Comment booster son système immunitaire

Le système immunitaire défend notre organisme, notamment contre les agressions extérieures.

Lorsqu'il est en bonne santé, aucune infection ne peut lui résister, notamment les infections comme le rhume, la grippe ou les virus.

Sans lui, une éraflure deviendrait fatale puisque elle expose nos tissus à une foule de microbes étrangers, présents dans l'air et sur la peau... une bonne raison pour en prendre soin.

Les aliments qui renforcent

l'immunité



Scannez-le

NOTRE SYSTÈME IMMUNITAIRE EST UNE FORMIDABLE MACHINE !

Notre santé dépend étroitement du bon fonctionnement de notre système immunitaire. Ce dernier est lui-même intimement lié à l'état de notre terrain physiologique, c'est-à-dire les carences, surcharges, déchets, toxines, acidité de nos liquides physiologiques (sang, lymphe, cellules).

Autrement dit, si votre terrain est au top, votre système immunitaire n'aura aucune difficulté à éradiquer une infection microbienne et virale.

QUELLES SONT LES SOLUTIONS NATU- RELLES POUR RENFORCER SON SYSTÈME IMMUNITAIRE ?

Les probiotiques agissent sur le système immunitaire en stimulant plusieurs de ses éléments impliqués dans la défense et l'intégrité des cellules de l'intestin. Ils renforcent la réponse immunitaire face à certaines infections.

Vous pouvez vous en procurer en pharmacie. Mais si vous avez du mal à vous en procurer, sachez qu'on en retrouve (en quantité moins importante) dans les aliments lacto-fermentés ou la choucroute.

La vitamine D est importante pour les os, mais aussi pour un fonctionnement normal de notre système immunitaire. L'exposition au soleil favorise la production de vitamine D. Durant la période d'octobre à avril, on pourra compléter ses besoins en vitamine D grâce à un traitement complémentaire.

Pour savoir la quantité nécessaire à prendre, il vous faudra consulter un professionnel de santé car cette quantité dépend de l'importance de la carence osseuse.

L'échinacée est une plante qui stimule le système de défense de l'organisme et aide à combattre les refroidissements. Elle est donc à la fois préventive et curative. Vous pouvez vous en procurer en pharmacie sous forme de gélule.

Le shiitaké, maïtaké et reishi, champignons de la pharmacopée asiatique. Ils nous aident à nous adapter au stress psychologique et environnemental, à renforcer notre système immunitaire, à combattre les attaques de germes et à mieux résister aux épidémies pendant la mauvaise saison.

Attention ! Les champignons ont une concentration importante, il faudra consulter un professionnel de santé afin d'avoir plus d'informations sur la quantité à prendre pour une cure.

LES PRODUITS À UTILISER EN CURATIF

La vitamine C. La carence en vitamine C figure parmi les causes de l'affaiblissement du système immunitaire. Puisqu'elle n'est pas synthétisée par l'organisme, elle doit être apportée par l'alimentation ou par une supplémentation en acérola (vitamine C naturelle). Vous pouvez la retrouver en pharmacie sous forme de chlorure de magnésium en sachet.

L'échinacée, nous en avons déjà parlé plus haut. Avant de commencer une cure avec cette plante, il faudra prendre l'avis d'un professionnel de la santé. En effet, si vous souffrez d'une maladie auto-immune ou de diabète, par exemple, il y a des contre-indications.

La propolis est un enduit dont les abeilles se servent pour recouvrir toutes les surfaces intérieures de la ruche afin d'en assurer la solidité et de la protéger contre les invasions microbiennes ou fongiques. Elle protège également les humains !

L'extrait de pépins de pamplemousse, très efficace contre les bactéries, les virus et les champignons sans mettre à mal votre flore intestinale.

ADOPTER UNE ALIMENTATION SAINTE

L'alimentation est un facteur déterminant sur la santé du système immunitaire. Il existe donc quelques recommandations à suivre :

- Privilégiez une alimentation équilibrée en protides, glucides, lipides. Elle doit être variée et adaptée aux saisons et aux étapes de la vie de chacun.
- Réduisez les apports en aliments riches en sucre visible ou caché (aliments à index glycémique élevé).
- Évitez de trop utiliser les graisses animales saturées et l'excès de protéines animales
- Préférez les graisses insaturées contenant des acides gras essentiels : huile vierge de 1ère pression, à froid, riche en oméga 3 (colza, lin, noix, cameline) ou les petits poissons des mers froides (anchois, sardines, maquereaux).
- Augmentez la part de légumes, et les fruits (notamment ceux colorés)
- Favorisez les apports d'aliments fibreux : légumineuses, céréales semi-complètes ou complètes, légumes ou fruits.

RÉDUIRE LE STRESS CHRONIQUE

Il entraîne une baisse importante de l'immunité. Chacun de nous a sûrement connu le désagrément de tomber malade juste au début des vacances, précisément au moment où le stress retombe !

Plus généralement le système immunitaire est en relation étroite avec notre psychisme et avec notre comportement face à l'adversité de la vie.

Aussi, les chocs émotionnels, les problèmes psychologiques et les conflits relationnels vont fortement altérer le fonctionnement de notre immunité.

AVOIR UN SOMMEIL RÉCUPÉRATEUR

Le manque de sommeil empêche l'organisme de se réparer, de se nettoyer et de produire des enzymes, des hormones, des globules blancs. Aller se coucher entre 21 h et minuit, permettra au corps de se nettoyer et se réparer.