

Comment optimiser votre système immunitaire?

Dr Bertrand Canavy, DHRes

Le système immunitaire

PRESENTATION

Ce que l'on appelle communément votre immunité c'est en fait le système de défense de l'organisme.

En biologie, votre immunité fait référence à la capacité du corps à se défendre contre des substances menaçantes pour son bon fonctionnement ou sa survie.

Pour faire simple nous avons 2 systèmes de défense:

Un système non spécifique ou « immunité innée » qui sert principalement à empêcher l'agent infectieux quel qu'il soit d'entrer dans l'organisme et un système de défense spécifique qui sert à lutter contre l'intrus une fois qu'il est dans l'organisme via un mécanisme adapté au type d'intrus rencontré.

C'est ce système de défense spécifique qu'on appelle le système immunitaire.

Notre système immunitaire est donc normalement capable de faire la distinction entre ce qui appartient à notre corps et ce qui tente d'y pénétrer, et dans ce qui tente d'y pénétrer de sélectionner celui qui peut entrer sans risque et celui qui doit rester à la porte!

En éveil 24h/24, le système immunitaire est toujours prêt à attaquer un envahisseur nocif qui menacerait notre santé. Mais ce réflexe du corps dont l'efficacité est indispensable à notre survie peut être affaibli par notre environnement et nos modes de vie.

Vous comprenez pourquoi il faut le chouchouter!

01

Le système immunitaire

Le système immunitaire

PRESENTATION

Où se situe le système immunitaire ?

Le système immunitaire via les globules blancs est présent partout puisque ses cellules se trouvent dans le sang qui circule à travers tout le corps. On note toutefois une concentration plus importante au niveau des ganglions et de la rate.

Pourquoi tombe-t-on plus facilement malade l'hiver ?

L'air froid et sec favorise la transmission des virus. C'est pourquoi il est important d'optimiser ses défenses immunitaires en particulier durant les périodes hivernales. Plusieurs études démontrent que c'est la diminution du taux de vitamine D dans le corps qui est l'un des principaux facteurs de la baisse d'efficacité du système immunitaire. Et la première source de cette vitamine essentielle à notre vitalité est le soleil. Tout s'explique !

A quoi sert la fièvre ?

La fièvre est un autre mécanisme de défense parfois présent dans les premiers stades d'une infection. Son rôle est d'accélérer la réponse immunitaire. À une température un peu plus élevée que la normale, les cellules agissent plus vite et les germes se reproduisent moins rapidement.

02

*les 10
Facteurs
qui
qui l'inhibent*

Les 10 facteurs qui l'inhibent

Les principaux signes d'un système immunitaire affaibli:

**** Une fatigue profonde:** vous êtes régulièrement très fatigué, vous avez du mal à démarrer vos journées et vous manquez d'énergie alors que vous dormez normalement et suffisamment.

**** Une sensibilité particulière aux infections:** vous êtes tout le temps malade, vous enchaînez les rhumes, les infections urinaires, les poussées d'herpès, ou encore vous développez de nouvelles allergies.

**** Des blessures qui cicatrisent difficilement**

Les 10 facteurs qui l'inhibent

De nombreux facteurs influencent notre immunité. Nous allons commencer par voir ceux qui l'affaiblissent. L'âge ou la maladie sont les sources les plus évidentes de diminution de notre force défensive mais pour ceux qui ne sont pas concernés, les mauvaises habitudes de vie seraient ce qui influence le plus la qualité de la réponse immunitaire.

1- Une alimentation dénaturée et plus particulièrement:

- **Le sucre raffiné** et tout ce qui en contient: bonbons, sodas, confiseries, glaces, etc.
- **Les glucides transformés:** gâteaux, biscuits, chips, en-cas tout prêts, céréales du petit-déjeuner, pain blanc et pâtes au blé.
- **Les produits issus de l'industrie agroalimentaire** et les plats préparés.
- **Les protéines d'origine animale (en excès):** lait/fromage et yaourt de vache, viande rouge principalement.

2- Le stress chronique: l'un des multiples effets du stress sur le corps est de réduire la capacité du système immunitaire à réagir. Et nous sommes nombreux à baigner en permanence dans le stress en dormant mal, en travaillant trop, en se confrontant à des conflits, des peurs...

Les 10 facteurs qui l'inhibent

3- Le tabac: Les éléments chimiques nocifs contenus dans le tabac perturbent le système immunitaire.

4- Le manque de sommeil: les heures de sommeil manquées amoindrissent l'activité des granulocytes, les globules blancs les plus abondants dans le sang. Le manque de sommeil entraîne aussi une baisse importante de la production d'anticorps.

Une simple nuit blanche affaiblit votre immunité!

5- La sédentarité: le manque d'activité physique entraîne la mauvaise circulation du sang et des globules blancs ainsi que l'accumulation des toxines nous rendant alors plus vulnérables aux maladies et aux infections qui rôdent.

6- L'abus d'alcool: l'abus d'alcool est nocif pour la santé et entraîne une baisse des capacités du corps à absorber les vitamines essentielles à la préservation de son immunité.

Les 10 facteurs qui l'inhibent

7- Un environnement pollué: la pollution atmosphérique, l'exposition aux produits chimiques, aux toxines, insecticides, pesticides... tout ce contre quoi l'organisme doit se battre, et qu'il ne connaît pas, l'use et l'empêche de lutter contre les autres attaquants.

8- Un surplus de poids: l'excès de tissu adipeux (masse grasse) nuit au bon fonctionnement du système immunitaire en gênant le bon fonctionnement des cellules sanguines et le recrutement des monocytes (globules blancs) vers les tissus infectés.

9- Le manque de soleil: la vitamine D (fabriquée par notre corps grâce aux UVB du soleil) est indispensable à l'activation du système immunitaire. Le manque d'exposition à la lumière du soleil et donc le manque de vitamine D est de ce fait très pénalisant.

10 - Les médicaments et particulièrement les antibiotiques. Une consommation régulière ou excessive peut rendre l'organisme résistant à ces mêmes antibiotiques et donc affaiblir le système immunitaire.

Le microbe se développe plus facilement si le terrain le permet, **il est donc indispensable d'entretenir un terrain sain d'une part et de renforcer les différentes barrières de défenses d'autre part.**

Il apparaît donc important de stimuler le système immunitaire (sauf en cas de maladie auto-immune)

03

*Comment
l'améliorer ?*

Quels moyens pour le stimuler ?

Il n'existe pas UN remède miracle pour stimuler le système immunitaire, mais plutôt un ensemble de facteurs interdépendants influant sur ses performances.

Tout se joue dans nos humeurs. C'est ainsi que l'on nomme les liquides internes de notre corps (sang, lymphe, liquide intracellulaire).

Voici un exemple parlant pour que vous compreniez l'importance de la propreté de nos humeurs dans la défense du corps.

Si vous jetez deux morceaux de bois identiques, l'un dans une rivière sale, l'autre dans une rivière propre. Que va-t-il se passer ? Le premier avancera difficilement alors que le second aura une aisance pour le faire. Si l'on transpose cet exemple à l'organisme, l'un intoxiqué, avec un poids excessif et énormément de substances étrangères, et l'autre, sain et sans excès de poids, dans lequel arrive en même temps une contamination de microbes ou virus; **Dans quel organisme, la réponse immunitaire (c'est à dire le déplacement des globules blancs) va s'effectuer le plus rapidement?** La réponse est évidente...

Donc plus le corps est chargé de toxines, plus il utilisera d'énergie vitale pour se défendre. A l'inverse, exempt de toxines, il travaillera au maximum avec un minimum de dépenses vitales.

Face à l'identification d'une baisse du système immunitaire, **le naturopathe commencera alors toujours par instaurer une cure de détoxination** pour tarir la source des toxines et solliciter les émonctoires (organes d'élimination) avant d'établir un programme d'hygiène vitale personnalisé.

**Nous rappelons que le Naturopathe ne se substitue pas à un Médecin*

04

*Programme
d'hygiène
vitale*

Programme d'hygiène complémentaire pour optimiser votre immunité

LA VITALITÉ AUMENU

L'alimentation a pour but d'apporter à l'organisme les nutriments dont il a besoin pour fonctionner et ainsi permettre au système immunitaire d'être efficace et de résister aux maladies.

On évite:

- **tous les aliments dénaturés** issus de l'industrie agro-alimentaire, les plats préparés, la viande rouge, les plats en sauce, les fast-foods, la charcuterie... trop lourds ou trop gras qui fatiguent l'organisme. Et qui dit organisme fatigué dit faiblesse immunitaire.

- **le sucre raffiné**: cette poudre blanche parfaitement légale est pourtant notre ennemi numéro 1 ! Son excès dans le sang réduit considérablement l'efficacité des défenses immunitaires.

On limite alors les bonbons, les gâteaux, les viennoiseries, les barres chocolatées, les sodas et encore les plats préparés qui en sont farcis!

- **les produits laitiers**: la caséine, protéine principale présente dans les produits laitiers, acidifie l'organisme (et donc le déminéralise) et favorise la formation de mucus dans l'organisme qui engorgent le système immunitaire

On privilégie:

- **les fruits, les légumes, les céréales complètes, les légumineuses, les graines, le poisson et les viandes maigres** comme essentiels de notre alimentation quotidienne.

- **les produits de saison, locaux et issus de l'agriculture biologique** pour ne pas polluer notre organisme et fatiguer notre système immunitaire.

- **les graines germées**, top concentré de vitamines et minéraux, boosters d'immunité.

- **Le régime alimentaire type méditerranéen est à préconiser**, Basé sur une alimentation à dominante végétale, riche en graisses Insaturées de qualité, apport exceptionnel en fibres, antioxydants et Vitamines ... le régime comprend une abondance de produits céréaliers Complètes, fruits et légumes, ail épices oignon et aromates, huile d'olive, légumineuses noix et graines,, poissons. Consommation limitée de viandes oeufs et aliments sucrés ... et l'apport calorique quotidien est raisonnable.

Programme d'hygiène complémentaire pour optimiser votre immunité

LA VITALITÉ AU MENU

Dans mon menu vitalité il y aussi:

- **de l'ortie:** la plante la plus riche en minéraux qui soit ! À consommer en soupe ou en infusion, riche de minéraux et d'acides aminés, participe au bon fonctionnement de l'organisme.
- **de la vitamine C liposomale:** antioxydant indispensable à la santé immunitaire et, de ce fait, parfaite en prévention des affections de saison. Que ce soit dans le citron pressé du matin ou dans les fruits frais du petit déjeuner. Et pendant la saison froide, à consommer via des cures d'acérولا en extrait de plante fraîche (mieux assimilable par le corps) – 1000 milligrammes par jour
- **du gingembre:** boosteur d'immunité par excellence, le gingembre est un stimulant hors pair pour prévenir ou soulager les refroidissements, les rhumes, les débuts de gripes, les maux de gorges et les nausées.

Boire des jus de fruits et de légumes frais et profiter de leur incroyable valeur nutritive (antioxydants, enzymes, vitamines et minéraux) les jus permettent au corps de se nettoyer et de se régénérer rapidement. Digestion au repos, système digestif prêt à agir !

Astuce: En prévention ou dès les premiers symptômes, on met son système digestif au repos quelques jours pour qu'il utilise son énergie à nous protéger des microbes (et non à digérer une entrecôte-frites). Pour cela le jeûne est idéal (se faire accompagner par des spécialistes pour les novices), ou sinon une cure de jus frais pressés à l'extracteur, ou encore une monodiète de raisins ou de pommes. (Demandez conseil à votre diététicien (ne))

Programme d'hygiène complémentaire pour optimiser votre immunité

BALAYER LE MAUVAIS STRESS

Enfin, s'il suffisait de passer un coup de balais pour se débarrasser du stress ce serait parfait.

Le stress affecte considérablement les défenses de l'organisme. D'une part parce qu'il libère du cortisol, l'hormone du stress, et que les cellules du système immunitaire sont comme endormies à force de baigner dedans.

D'autre part, parce que lorsque le stress s'élève, les cellules T, qui forment une des premières lignes de défense de l'organisme, diminuent de façon importante.

Alors il faut tout faire pour ne pas le laisser envahir nos vies. On respire, on fait de l'exercice (yoga et autres moyens), on s'inscrit à un cours de relaxation et si jamais on a besoin d'un coup de pouce, on envisage des cures anti-stress adaptées sur mesure (à voir avec des spécialistes en naturopathie -phytothérapie)

Consulter des spécialistes pour parler, évacuer le trop plein accumulé.

Faites vous du bien, de la séance de relaxation aux activités douces qui favoriseront la production de l'hormone du plaisir: l'ocytocine

Le soir, on boit des tisanes, variant du passiflore à la mélisse pour se relaxer et se détendre, favorisant ainsi le sommeil.

Ces petits rituels bien-être sont l'idéal à intégrer dans votre emploi du temps durant toute la saison froide.

Respirez chaque jour avec la cohérence cardiaque:

Pour vous apaiser, prenez cinq minutes, trois fois par jour, pour respirer consciemment. Ou que vous soyez, fermez les yeux et respirez pendant 5 min en alternant des inspirations et des expirations de 5 secondes chacune. Détente assurée !

Programme d'hygiène complémentaire pour optimiser votre immunité

GERER SES ÉMOTIONS

En plus d'une approche essentielle qui vise à connaître les émotions de base afin d'avoir toutes les cartes en main, pour les vivre, les expérimenter, les exprimer et les laisser vous traverser, pour vous libérer des poids émotionnels encombrants. (à voir avec des spécialistes, allant des neuropsychologues, psy spécialisés, sophrologie, Tcc ...), **l'utilisation des Fleurs de Bach** offre une palette de 38 harmonisants émotionnels, correspondants à chaque nuance émotionnelle spécifique et agissant afin de favoriser la gestion de chacune d'elles.

Un accompagnement sur mesure permettra de définir au cas par cas les besoins de chacun.

L'art d'associer les plantes faisant partie intégrante de la phytothérapie, vous pourrez approfondir ceci avec votre spécialiste en Naturopathie ou en phytothérapie.

Programme d'hygiène complémentaire pour stimuler votre immunité

ACTIVITÉ PHYSIQUE

L'activité physique est préconisée

De la marche rapide, la natation, le running ou encore la boxe... que de choix !

Ces activités vont améliorer votre endurance et rendre votre corps plus résistant.

Dans l'idéal (ne criez pas!): quarante-cinq minutes de sport, deux à trois fois par semaine, ce serait parfait.

Si vous manquez de temps, soyez astucieux (ses) et

- profitez de chaque occasion pour vous activer:
- allez chercher votre déjeuner, prenez les escaliers à la place de l'ascenseur... le principal est de bouger le plus possible.

L'exercice physique est bon pour la santé

De plus, Faire du sport participe à diminuer le stress et la tension nerveuse, eux-même grands pourvoyeurs d'immunité.

Au final, le stress, la malbouffe, le manque de sommeil et le surmenage fatiguent bien plus que le sport,

Programme d'hygiène complémentaire pour optimiser votre immunité

S O M M E I L

Dormir c'est vital. Vital parce que c'est la nuit que tout notre corps se régénère et se recharge en énergie. Vital aussi parce que c'est la nuit que la mélatonine du corps (hormone du sommeil) se met en route (entre 22 heures et 7 heures du matin) pour régénérer le système immunitaire.

Du coup on adapte notre rythme à celui du soleil et on dort un peu plus l'hiver. Si vous ne pouvez pas reculer l'heure de votre lever, pensez à vous coucher un peu plus tôt le soir, **au moins une fois par semaine avant 22h et vous verrez la différence!**

Un corps fatigué, que ce soit par la digestion d'une alimentation inadaptée, le stress ou le manque de sommeil, se défendra bien moins bien contre les attaques extérieures.

Pour favoriser l'endormissement:

Dinez léger: plus votre digestion sera rapide plus votre endormissement sera facile. Coupez les écrans de toutes sortes (téléphone, tablette, tv, ordinateur...) au moins 2h avant de vous mettre au lit. La lumière qu'ils émettent empêche à votre corps de comprendre que c'est la nuit et de sécréter les hormones de l'endormissement.

Préférez des activités douces (massages sensitifs méditations... à vous de choisir)

Programme d'hygiène complémentaire pour optimiser votre immunité

LA FLORE INTESTINALE

Avec la peau, la flore intestinale représente notre deuxième principale barrière immunitaire, Celle-ci protégeant contre les agressions extérieures. Il est donc indispensable d'en prendre le plus grand soin.

- **Manger lentement et prendre le temps de mastiquer** pour faciliter la digestion.
- **Fuir les aliments raffinés, trop sucrés, pauvres en fibres**, qui ont perdu leur vitamines, oligo-éléments et enzymes digestives. Préférer les aliments bruts, frais, de saison et biologiques.
- **Privilégier les cuissons douces** (vapeur, basse température, étouffée) et commencer chaque repas par des légumes crus (ou un jus pressé à froid si vos intestins sont capricieux).
- **Limiter la consommation de viandes**, provoquant des putrescences intestinales et des états inflammatoires. Préférer le poisson, les œufs de qualité, les protéines végétales, les fromages de chèvre ou de brebis.
- **Respecter les bonnes associations alimentaires** pour faciliter la digestion: on évitera surtout de manger des fruits crus pendant les repas, d'associer la viande avec des céréales ainsi que les aliments acides avec les céréales.
- **Limiter au maximum** la consommation d'alcool, d'excitants et de médicaments « de confort ».

Programme d'hygiène complémentaire pour optimiser votre immunité

LA FLORE INTESTINALE

Et en complément de ces bonnes pratiques:

- **Faites des cures de probiotiques:** siège de notre immunité, nos intestins contiennent de bonnes bactéries qui servent à digérer mais aussi à nous protéger de l'environnement. Les probiotiques participent au développement de ces bonnes bactéries et rendent la flore intestinale plus résistante. On les utilise en cure, en action préventive d'un mois – une gélule chaque matin. A renouveler si besoin.
- **Mangez des aliments lacto-fermentés:** choucroute, roquefort, bière, kéfir... Un aliment lacto-fermenté est un aliment qui a été transformé sous l'action de bactéries, de levures ou de moisissures. Ces micro-organismes renforcent notre microbiote et c'est très bon pour notre système immunitaire.
- **Pensez à nettoyer régulièrement votre système digestif:** vous pouvez prendre tous les probiotiques ou compléments du monde, si votre système digestif est plein de toxines, il ne les assimilera pas.

Faites vous accompagner par des spécialistes tels que des diététicien (ne)s qui sauront vous conseiller au mieux. Pour les probiotiques, vous pouvez demander conseil à votre médecin ou pharmacien.

Programme d'hygiène complémentaire pour optimiser votre immunité

SOUTIEN DES POUMONS ET DU FOIE

En médecine traditionnelle chinoise, l'automne est relié à l'énergie du poumon et le printemps à celle du foie.

C'est donc les saisons pendant lesquelles ils sont particulièrement sollicités et qu'il est important de les soutenir.

En automne:

- relaxez-vous pour libérer le plexus solaire et détendre le diaphragme, principal muscle de la respiration.
- oxygéenez-vous en pratiquant une activité physique ou simplement en prenant régulièrement des bains de nature.
- pratiquez des exercices de respiration .
- diffusez et respirez des huiles essentielles d'eucalyptus globuleux ou de niaouli qui ont un rôle assainissant et anti-infectieux pour renforcer naturellement la sphère ORL.

Au printemps, faites une cure de détox pour alléger et soulager le travail de votre Foie. Pour cela on mise sur une cure de jus ou une monodiète ou encore un jeûne. Parlez-en avec votre naturopathe !

Pratiquer la respiration alternée

Les yeux fermés, commencez en inspirant par les deux narines. Puis bouchez votre narine droite avec votre pouce et expirez par la narine gauche. Puis inspirez à gauche en comptant jusqu'à 4, narine droite toujours bouchée. Bouchez alors votre narine gauche avec votre annulaire et expirez par la narine droite en comptant jusqu'à 8. Poursuivre en inspirant à droite, narine gauche toujours bouchée, en comptant jusqu'à 4. Expirez à gauche, en bouchant cette fois la narine droite. Continuez ainsi pendant au moins 5 minutes.

Programme d'hygiène complémentaire pour optimiser votre immunité

M A T R O U S S E D E S A N T E N A T U R E L L E

Maintenant que vous avez les alternatives pour rééquilibrer votre hygiène complémentaire, voici de quoi booster ponctuellement votre immunité avec des plantes.

- **l'Extrait de Pépin de Pamplemousse.** Cet antibiotique naturel très riche en antioxydant est efficace aussi bien en prévention qu'en traitement pour soutenir le système immunitaire. On le préfère bio et on le prend en cure de trois semaines à un mois, 20 gouttes trois fois par jour, diluées dans une boisson ou dans un yaourt.

- **l'Echinacée:** Cette plante est utilisée depuis toujours pour booster l'organisme en stimulant les défenses immunitaires. On la consomme en gélule matin et soir pendant deux à trois semaines. Vous pouvez commencer une cure même si vous avez déjà succombé à un bon gros rhume, l'échinacée vous remettra sur pied plus rapidement. Elle augmente également la réponse anticorps et la production des messagers de votre immunité.

- **le Plasma de Quinton:** sous forme d'une cure de 3 semaines tous les mois ou 2 mois. L'eau de mer dont est issu le Plasma de Quinton a la même composition (minéraux et oligo-éléments) que les liquides dans lesquels baignent nos cellules.

On utilise l'eau de Quinton hypertonique pour reminéraliser rapidement l'organisme après un effort intense, une convalescence ou une grossesse ou au début d'une cure Detox pour stimuler les émonctoires. On préférera l'eau de Quinton isotonique pour rééquilibrer l'organisme et stimuler le système immunitaire sur le long terme.

Programme d'hygiène complémentaire pour optimiser votre immunité

M A T R O U S S E D E S A N T E N A T U R E L L E

- **Le zinc:** c'est un oligo-élément essentiel pour de nombreux processus biologiques, comme la croissance, la fonction neurologique ou votre immunité. On le trouve dans la viande ou les fruits de mer principalement. Si vous êtes végétariens, pensez à en consommer régulièrement en complément alimentaire.
- **La vitamine D:** synthétisée principalement par les UVB du soleil, c'est elle qui active des globules blancs (lymphocytes T) nécessaires à la fabrication des anticorps. Plus rare l'hiver, on la trouve aussi dans les poissons gras (foie et huile de morue, harengs fumés, maquereaux, sardines, anchois...) ou en pharmacie (Ergie D vitamine D3 naturelle top !) - 2 gouttes chaque matin, soit 5000 ui par jour.
- **La Gelée Royale:** nourriture de la reine des abeilles, la gelée royale est une mine de bienfaits. Avec ses acides aminés, magnésium, oligo-éléments et vitamines, c'est le combo parfait pour fortifier l'organisme, diminuer le stress et la fatigue, et faire barrage aux dangers de l'hiver. On la trouve en pharmacie ou directement chez un apiculteur ! En cure coups de fouet: 1 à 3 grammes chaque matin pendant 8 à 10 jours.
- **Le Thym:** Cet aromate est tonifiant pour l'organisme. On le consomme frais ou en tisane. Une cuillère à café de thym par tasse d'eau bouillante, deux fois par jour, et vous voilà prêt (e)s à affronter l'hiver !

La curcumine: substance active du curcuma, aide à contrôler la défense inflammatoire dans l'organisme

J'invite les personnes souffrant de maladies auto-immunes ou sous traitement de longue date à prendre un avis médical avant d'utiliser ces différents produits naturels.

Programme d'hygiène complémentaire pour optimiser votre immunité

M A T R O U S S E D E S A N T E N A T U R E L L E

Voici **8 huiles essentielles** (en diffusion, en massage ou par voie orale sur comprimé neutre)

- L'HE de Ravintsara: dès les premiers signes d'infections (mal de gorge, frisson, nez qui coule...) grâce à son pouvoir antiviral et stimulant immunitaire.
- L'HE d'Eucalyptus radié: c'est l'huile des voies respiratoires hautes (rhino-pharynx) aux propriétés à la fois antivirales, expectorantes et énergisantes exceptionnelles.
- L'HE de Niaouli: stimule les défenses immunitaires et soulage les infections virales courantes (angines, otites, grippe).
- L'HE de Tea Tree: c'est l'anti-infectieux par excellence.
- L'HE de Thym à thymol: anti-infectieux très puissant et stimulant général.
- L'HE de Saro: purifiant puissant, le Saro, qui signifie "qui garde les maladies au loin" en Malgache, est très réputé en cas de coup de froid et pour stimuler les défenses naturelles.
- L'HE de lavandin super: calmante et relaxante.
- L'HE de citron: en diffusion ou ingestion, elle a des propriétés antiseptiques et antibactériennes.

Les huiles essentielles sont déconseillées aux jeunes enfants et aux femmes enceintes ou allaitante,, ainsi qu'aux personnes épileptiques ou présentant certains soucis de santé.

Demandez l'avis de votre médecin.

Pour la posologie, demandez à votre pharmacien ou à votre phytothérapeute.

Programme d'hygiène complémentaire pour optimiser votre immunité

B O N U S E N V R A C

- **Prenez soin de votre peau:** c'est la première barrière que les méchants microbes doivent passer pour entrer dans votre corps, c'est donc elle qu'il faut chouchouter le plus. Chaque jour, il est indispensable de transpirer (sport, bains chauds, saunas, hammams...) puis de frotter sa peau au gant de crin (brossage à sec).
- **Aérer:** les ondes électromagnétiques, les toxiques, le tabac, l'abus de soleil, les insecticides... toutes ces substances nocives fragilisent l'ensemble de notre organisme. Pour limiter les effets, on aère quotidiennement son habitation (même s'il fait très froid) pour renouveler l'air et éliminer les microbes qui y circulent.
- **Ne vous sur-couvrez pas:** à trop protéger son corps du froid il ne sait plus se défendre. Dans le même esprit, ne pas trop chauffer son habitation non plus. 19° est idéale comme température pour le salon comme pour les chambres à coucher.
- **Lavez-vous le nez quotidiennement** avec un spray à l'eau de mer pour prévenir les infections liées à la pollution environnementale et éliminer les particules qui se déposent sur la muqueuse.

Programme d'hygiène complémentaire pour optimiser votre immunité

CONCLUSION

L'optimisation du système immunitaire se produit donc grâce à un ensemble de règles comprenant une vie saine et des gestes simples à intégrer dans son quotidien.

Ceci comprend une alimentation saine et équilibrée, de l'exercice physique, de l'air pur, un sommeil suffisant, du repos régulier, de la relaxation, la stimulation de l'ocytocine, de l'ensoleillement bien dosé, un équilibre émotionnel, et bien sûr, la suppression de l'ensemble des habitudes dévitalisantes.

En piochant dans ce programme d'hygiène complémentaire, vous aurez de quoi renforcer votre force vitale, et de quoi favoriser une première prise en charge de votre état en toute autonomie.

Cet ebook contient des conseils à destination du plus grand nombre. Si vous pensez que votre cas est un cas plus particulier, n'hésitez pas à vous rapprocher de votre spécialiste référant (naturopathe ou autre).

Il vous accompagnera pour favoriser votre bien-Être, pour passer les saisons intermédiaires sereinement et à trouver l'hygiène complémentaire pour optimiser votre immunité.

Parce que vous avez les cartes en main pour optimiser votre immunité et votre bien-Être, à vous de Jouer.

B.C

A PROPOS DE BERTRAND CANAVY

Doctor of Health Research* (DHRes)

Spécialiste en Thérapies Régénératives (Biofeedback, Stem Cells, hEGF)



Diplôme Universitaire Stem Cells and Regenerative Medicine

Diplôme Universitaire en Santé, Nutrition et Micro-Nutrition

Diplôme Universitaire en Ingénierie et Conseil en Santé et Prévention Active

Diplômé en Naturopathic Medicine (Naturopathie)

Coach Santé certifié CESSA

Fondateur et Directeur des Instituts de soin HIPPOCRATES et du GROUPE HIPPOCRATE

Président de la fondation HIPPOCRATES, mission humanitaire en Santé

Rédacteur en chef de La Revue d'Hippocrate

Ecrivain, Conférencier et Formateur

Membre de DAUK, Doctors' Association UK

Membre de AID, Association of Independent Doctors

Membre de EMA, European Medical Association

Membre du Comité Scientifique « Nouvelles Thérapies » au sein de l'European Medical Association

* En aucun cas, il ne revendique le titre de médecin conformément à la réglementation Française. Un Doctor « Dr » est une personne détenant un Doctorate dans les pays anglo-saxons. Celui de « Professional Doctorate of Health Research » (DHRes) dans mon cas.