VHYG
La nouvelle hygiène de vie !

LIVRE BLANC N°1
FÉVRIER 2020

8 RÉFLEXES POUR RENFORCER NOS DÉFENSES IMMUNITAIRES

NATURELLEMENT ET SIMPLEMENT

RÉDIGÉ POUR VHYG PAR CHRISTELLE GUERCHON,
NATUROPATHE

8 RÉFLEXES POUR RENFORCER SES DÉFENSES IMMUNITAIRES

NATURELLEMENT ET SIMPLEMENT

RÉDIGÉ PAR CHRISTELLE GUERCHON
NATUROPATHE

INTRODUCTION

Et si, pour avoir une meilleure immunité, une vitalité renforcée, il suffisait de comprendre l'intérêt majeur d'une bonne hygiène de vie pour se préserver et renforcer son terrain.

Face à la Covid-19, ses variants et autres virus, il convient d'adopter une logique de prévention. Voici nos 8 réflexes naturels pour renforcer nos défenses immunitaires.

POURQUOI STIMULER SES DÉFENSES IMMUNITAIRES ?

La saison hivernale est particulièrement propice aux virus en tous genres, rhumes, gastro-entérites, états grippaux, affections ORL... Mais aujourd'hui malheureusement, une pandémie, sans précédent, nous rend encore plus vulnérables.

Cependant, il est toujours temps d'agir pour se préserver et se protéger au mieux. Adapter dès à présent son hygiène de vie permet de stimuler et booster ses défenses immunitaires qui sont au premier rang en cette période hivernale si compliquée.

SOMMAIRE

1. LES INTESTINS, PREMIÈRE LIGNE DE DÉFENSE
   - Pourquoi stimuler ses défenses immunitaires ?
   - L'alimentation équilibrée et variée.
2. UN SOMMEIL RÉPARATEUR
   - Bien dormir, facteur d'immunité ?
   - Comment s'y préparer au mieux ?
3. LA PRATIQUE D'UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE
4. RESPIRER AU CONTACT DE LA NATURE
5. SE RELAXER ET MÉDITER POUR RESTER ZEN
6. VITAMINES, MINÉRAUX ET OLIGO-ÉLÉMENTS
   - Le zinc.
   - La vitamine D.
   - Le magnésium.
   - Les vitamines du groupe B.
7. AUTRES ALIMENTS NATURELS
   - Les produits de la ruche.
   - L'extrait de pépins de pamplemousse, un antibiotique naturel.
   - Bienfaits incontestables de la phytothérapie.
   - Les indispensables en aromathérapie pour booster son immunité.
8. GESTES BARRIÈRES

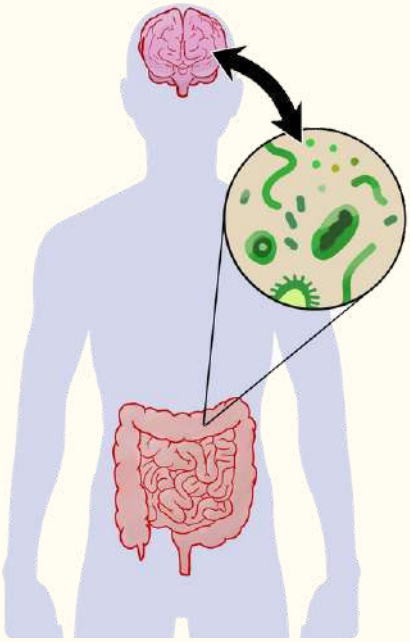
1. LES INTESTINS, PREMIÈRE LIGNE DE DÉFENSE

Notre microbiote (flore intestinale) compte des milliards de bactéries bénéfiques à notre organisme. Elles constituent notre système immunitaire et notre première ligne de défense. Près de 70 % de notre immunité dépend de notre microbiote, notre deuxième cerveau (dit entérique) et de nos bonnes bactéries. Nous devons les nourrir et en prendre soin au quotidien. La santé de nos intestins se révèle d'une importance capitale pour nos barrières naturelles.

POURQUOI STIMULER SES DÉFENSES IMMUNITAIRES ?

Consommez régulièrement des aliments lacto fermentés dits probiotiques qui boostent votre microbiote et donc votre immunité. Des aliments naturels tels que kéfir de fruits, kombucha, choucroute crue, yaourts et laits fermentés, dérivés du soja : shoyu, tamari, miso, tempeh, natt, olives, cornichons, pickles, bières non pasteurisées…

Ces probiotiques (surtout des bactéries lactiques et des levures) sont garants de la bonne santé de nos micro-organismes au cœur même de notre flore intestinale.



Cette flore est indispensable au bon fonctionnement de l'intestin et donc d'une bonne motricité du côlon.

Mangez également des aliments riches en prébiotiques pour renforcer votre microbiote, sucres naturels non digestibles. Ces derniers servent de carburant aux bonnes bactéries de notre flore intestinale et qui soutiennent leur activité et leur croissance.

Ces fibres naturelles sont présentes dans les aliments végétaux, céréales et graines, et sont garantes d'un équilibre de votre transit.

Vous pouvez aussi les retrouver sous forme de légumes verts, fruits, céréales et légumineuses en grande quantité dans la Caroube, Chicorée, Panais, Topinambour, Ail, Cacao, Baobab, Ananas, Bananes, Coing, Pommes, Nectarines, Pruneaux, Amandes, Pistaches, Noix de Grenoble, Noix du Brésil, Avoine, Blé entier, Lin, Graines de Chia, Artichaut, Psyllium, Chaga, Salsifi.

Renforcez votre microbiote grâce aux tisanes de plantes laxatives douces. Elles sont idéales pour faciliter le transit (Racine de Guimauve, la fleur de Mauve, Hibiscus). Des plantes plus fortes comme l'écorce de Bourdaine, Racine de Rhubarbe… ou encore une cure de Psyllium (mucilage doux qui aide le transit à éliminer les déchets accumulés et facilite la selle sans agresser la paroi intestinale) peut aider à lutter contre la constipation. La cure peut également aider à accélérer le processus d'élimination et prendre soin de votre microbiote.

Il est intéressant d'intégrer des cures de légumes verts (riches en chlorophylle) qui assainissent et purifient vos intestins, avant chaque repas. Nous vous recommandons de le faire à l'aide d'un extracteur pour retirer le maximum de nutriments et cela sans agresser vos intestins (les fibres sont retirées dans ce cas-là).

Il vous est aussi possible d'opter pour des monodiètes de pommes par exemple, sur 24h, si votre vitalité est suffisante bien sûr. Cela contribuera à reposer vos intestins. La glutamine en complément, peut également vous aider et vous soulager en cas de fortes inflammations au niveau des intestins.

Vous privilégierez enfin des eaux faiblement minéralisées (Mont Roucous, Montcalm, Rosée de la reine…). Elles facilitent la digestion et drainent votre organisme. Vous pouvez compléter avec l'Hydrolat DIGEST'O, élixir naturel à base de plantes fraîches (Aneth, menthe verte, Carotte) 100 % Bio.

MÉLANGE D'HYDROLATS BIO
DIGEST'O

Aroma Grand Cru

NOTRE CONSEIL

1 à 2 cuillères à soupe dans un peu d'eau en fin de repas peut faciliter la digestion.

L'ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE ET VARIÉE

Choisir une alimentation la plus saine possible dite non transformée, variée, vivante, et de saison est une alimentation adaptée aux besoins de l'être humain. Une alimentation riche en nutriments a pour objectif de maintenir ou rééquilibrer son terrain. C'est aussi permettre au corps d'optimiser sa santé et gagner en vitalité !

Cette nourriture peut être labellisée "biologique " ou "raisonnée". Le tout est de profiter des bienfaits de ce que nous offre la nature dans le respect de l'homme et de son environnement. Cette démarche éthique vise à donner de la vie à travers une alimentation biologique humaine. Intégrez également une portion de cru à chaque repas serait donc une habitude idéale.

Faites le plein de fruits et de légumes de saison, les plus frais possibles, à l'état brut et variés, pour un apport maximum en vitamines et minéraux. Ils sont essentiels à votre corps pour leur action antioxydante et reminéralisante.

Exit tous les produits industriels ultra transformés et dénaturés qui sont dépourvus de nutriments et vitamines. On évite les sucres raffinés et graisses saturées (produits industriels, viennoiseries, biscuits, sucreries, charcuterie, fritures…), les faux aliments, inhibiteurs de digestion (alcool, café, thé, chocolats) qui, en grande quantité, restent délétères pour votre organisme.

On privilégie de bonnes huiles de première pression à froid et des petits poissons gras riches en oméga 3 (Huile de Cameline, de Noix, de Lin, de Colza, harengs, maquereaux, sardines), graines oléagineuses (Amandes, Cajous, Pistaches, Noix, Noisettes…) reconnues pour leurs propriétés anti inflammatoires.

2. UN SOMMEIL RÉPARATEUR

BIEN DORMIR, FACTEUR D'IMMUNITÉ ?

Dormir suffisamment apparaît primordial à votre corps pour récupérer toute son énergie et favoriser le nettoyage de votre organisme. Le sommeil et surtout en cette période hivernale, si particulière, comporte un impact majeur sur notre santé.

On peut s'en rendre compte lorsque nous ressentons des modifications physiologiques évidentes et que notre moral baisse. Un climat général anxiogène et sans équivoque, des esprits plus vulnérables. Notre teint devient plus terne et les pensées négatives prolifèrent autant que la propagation des virus. L'organisme dépense encore plus d'énergie pour s'adapter continuellement à ces situations si particulières.

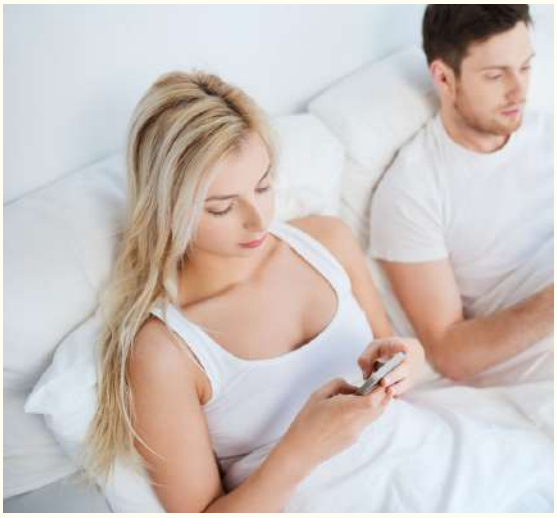
Aussi, notre rythme circadien ou plutôt notre horloge biologique interne, interagit sans cesse en fonction du jour et de la nuit, mais aussi sur nos rythmes de vie tant bousculés. Le manque de lumière, la fragilisation de nos défenses immunitaires, et la perturbation de notre horloge interne par des rythmes effrénés, sont autant de facteurs qui nous rendent encore plus vulnérables.

D'autres facteurs exogènes (dits de l'extérieur), nous impactent au quotidien comme la pollution, l'alimentation, le stress et entrent en ligne de compte.

Une préparation physiologique, physique et mentale est plus que recommandée pour se préserver de tous ces changements. Ainsi relever le défi d'un bon rythme et hygiène de vie sont une priorité absolue pour une bonne vitalité et surtout la garantie d'une immunité individuelle et collective réussie !

COMMENT S'Y PRÉPARER AU MIEUX ?

Éliminez toute source de lumière et particulièrement la lumière bleue des écrans de vos Smartphones, tablettes. Limitez toute activité intense au moins 2 à 3h avant de vous coucher. Vous éviterez ainsi la sur stimulation de votre système nerveux. Ce qui nuirait à la sécrétion de mélatonine, indispensable à la phase de l'endormissement, hormone qui n'est stimulée que dans l'obscurité.



Privilégiez des tisanes sédatives le soir, qui calment le système nerveux central et les muscles profondément (La Verveine, Tilleul, Pavot de Californie, Houblon, Camomille matricaire, Valériane, Fleur d'oranger.) Ou encore les hypotensives pour calmer les tensions, le stress, la colère ou la nervosité (La Passiflore, L'Aubépine…).

Pour un stress chronique, nous vous conseillons l'Avoine sauvage, la Mélisse, le Millepertuis…. Pour traiter l'épuisement global, burn out, deuil…vous pouvez vous orienter sur : l'Eleuthérocoque, Griffonia, Ashwagandha, Rhodiola… Évitez ou réduisez l'alcool le soir (pas plus d'un verre). L'alcool ralentit votre digestion. Il empêche le bon déroulement de vos cycles de sommeil, et de facto au bon nettoyage de votre foie. Aérez votre chambre avec une température ambiante de 19°C favorise l'endormissement et un meilleur sommeil.

Se coucher idéalement vers 22h30/23h est idéal pour que votre cerveau procède à son nettoyage et donc à une activité cérébrale de qualité ! Avec en prime, un sommeil plus récupérateur.

L'activité sportive et l'oxygénation journalière sont aussi essentielles pour favoriser un bon sommeil et chasser le stress. Pour gérer son mental au quotidien et potentialiser la qualité de son sommeil, profitez des bénéfices qu'offrent la relaxation, la méditation, les exercices de yoga, les techniques respiratoires profondes ou tout simplement un bon livre avant de dormir.

Autant de techniques naturelles et faciles à mettre en place, pour favoriser un très bon sommeil !

3. LA PRATIQUE D'UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE

Pratiquer et maintenir une activité physique régulière, permet de rester à la fois en forme mais aussi de conserver une énergie positive. Alors bougez et éliminez pour gagner en vitalité !

Avec un bénéfice majeur, celui de sécréter les hormones du bonheur et du plaisir que sont l'ocytocine et les endorphines. Indispensables pour renforcer votre terrain et vous prémunir de toute affection. En effet, elles contribuent à booster vos défenses immunitaires.

Pratiquez la marche rapide, des sports d'endurance, la natation, la course à pied, du cardio, vélo...peu importe mais bougez ! La transpiration, facilitera l'élimination de toutes les toxines dites endogènes (déchets produits par votre organisme) et toxiques dits exogènes (de l'alimentation, pollution, stress, tabac…) par le biais des cellules de la peau (glandes sudoripares) et des reins par l'urine tout en nettoyant et améliorant l'oxygénation de l'ensemble de votre organisme.

4. RESPIRER AU CONTACT DE LA NATURE

S'oxygéner, respirer au contact la nature, quelque soit la saison, et plus particulièrement en hiver, est aussi élémentaire pour son bien être mental. Une sortie en plein air permet de lutter contre le manque de lumière. Se balader en forêt, dans un parc, près d'un lac… peu importe, mais sortez au plus près de la nature pour vous aérer et vous oxygéner ! S'exposer régulièrement visage et bras et au soleil, au moins une fois par jour, soit 20 minutes, et même l'hiver, est idéal pour se protéger des affections de l'hiver. Notamment contre tous les virus que l'on rencontre en cette période si délicate.

C'est aussi un excellent moyen de conserver un bon système immunitaire. L'exposition à la lumière naturelle permet de synthétiser suffisamment de vitamine D, indispensable au bon fonctionnement et régulation générale de notre organisme.

5. SE RELAXER ET MÉDITER POUR RESTER ZEN

Se relaxer et méditer pour rester zen est capital ! Sachez que ruminer ou accumuler du stress, des émotions négatives, entraînera inévitablement une baisse significative de votre système immunitaire.

Profitez de quelques moments de répis pour vous chouchouter et vous reconnecter sur des ondes positives avec des techniques de relaxation, de cohérence cardiaque et de méditation que vous pouvez télécharger gratuitement (Yogacoaching d'Ariane, Respirelax, Namatata, Mindful attitude, Petit Bambou).Yoga, tai chi, qi cong, et toutes autres pratiques de votre choix, en extérieur dans un parc ou dans un espace dédié de votre choix, vous séduiront pour travailler votre souplesse et votre mental tout en dynamisant votre corps et booster votre immunité.

L'Hydrolat CALM'O à base de plantes fraîches (Verveine, Mélisse, Camomille) 100 % Bio est un excellent élixir naturel qui peut être ingéré et vous apporte tous ses bienfaits pour apaiser votre système nerveux.

MÉLANGE D'HYDROLATS
BIO CALM'O

Aroma Grand Cru

NOTRE CONSEIL

1 à 2 cuillères à soupe d'hydrolat dans un peu d'eau le soir avant de vous coucher. Ou bien 3 cuillerées d'hydrolat mélangé dans 1,5 litres d'eau pour la consommer toute la journée.

6. VITAMINES, MINÉRAUX ET OLIGO-ÉLÉMENTS

LA VITAMINE C

Elle stimule non seulement vos défenses immunitaires en limitant la production de radicaux libres mais aussi vous apporte un bon coup de fouet pour lutter contre la fatigue accumulée.

On la retrouve principalement dans les agrumes, petites baies rouges, kiwi, persil frais, choux vert frisé cru, brocolis, poivrons jaunes, verts, cresson… À consommer crus de préférence pour préserver leurs qualités nutritives.

LE ZINC

Le zinc est un oligo-élément bien utile pour augmenter le taux des lymphocytes (globules blancs) en stimulant la réponse immunitaire de toutes les cellules.

Associé à la vitamine C, il contribue à améliorer l'immunité et à protéger l'organisme du stress oxydatif généré par l'élimination des agents pathogènes.

Vous le trouverez dans les huîtres, crabe, germe de blé… Vous pouvez également vous supplémenter avec des formulations complètes associées à des multivitamines.

LA VITAMINE D

La vitamine D intervient également dans la réponse immunitaire.

C'est plutôt une hormone qu'une vitamine d'ailleurs, par ses nombreux bienfaits. Elle est synthétisée à distance par la peau via les rayons ultraviolets du soleil. Une exposition de 20 minutes chaque jour, visage et bras découverts, et même sous les nuages, suffit pour un apport optimum. Vous fixerez davantage de vitamine D sans lunettes de soleil, la lumière du jour sur la rétine permet une meilleure absorption.

LE MAGNÉSIUM

Le magnésium est tout aussi nécessaire à cette période pour lutter efficacement contre un affaiblissement du système immunitaire lié à une fatigue accrue ou d'un stress permanent. Un affaiblissement périodique et prolongé est souvent synonyme de perte de vitalité.

De manière chronique, cet affaiblissement peut entraîner une déficience importante au niveau de votre immunité et des prédispositions à des pathologies.

Associé à la vitamine D3 (cholécalciférol), la forme la plus biodisponible sous l'effet des rayons UV du soleil, les effets sont potentialisés et génèrent de multiples bienfaits sur votre organisme. Une supplémentation sous forme de gouttes est une alternative intéressante surtout en hiver.

On ne lésine pas sur les légumes verts, très reminéralisants et basifiants pour lutter contre les pertes minérales.
Optez pour les légumes verts à feuilles principalement, les oléagineux (noix, noisettes, amandes…), les légumes secs (haricots blanc, rouges, pois cassés, lentilles…), les céréales complètes, chocolat noir à 85% et même certaines eaux minérales riches en Magnésium (Rozanna, Hépar, Contrex, Velleminfroy, Badoit…).

Vous pouvez également le trouver en complément sous la forme de bisglycinate de magnésium renforcé en B6 pour une absorption plus prolongée.

LES VITAMINES DU GROUPE B

Elles répondent aux besoins constants de l'organisme et agissent en profondeur.

Les vitamines B1, B2, B3, B5, B6, B8 sont impliquées dans la production d'énergie. Les vitamines B9, B12 sont nécessaires à la production de globules rouges, à la synthèse des protéines, à la régénération des cellules et maintiennent le fonctionnement du système nerveux central (SNC).

Une alimentation équilibrée, variée et de qualité permet de couvrir l'ensemble des besoins et de mieux se prémunir en cette période hivernale (légumes secs, levures, noix, grains entiers, légumes verts, germes de blé, champignons, riz, amandes, orge….). Une complémentation peut être nécessaire pour un apport optimum.

NOTRE CONSEIL

Nous conseillons Ultra Végan B, énergie et performance pour un apport naturel de toutes les vitamines du groupe B essentielles.

7. AUTRES ALIMENTS NATURELS

LES PRODUITS DE LA RUCHE

Les produits de la ruches (pollen frais, gelée royale, propolis, miel) sont d'excellentes sources nutritives riches en sucres, protéines, gras, minéraux, vitamines et oligo-éléments pour booster ses défenses immunitaires.

Un aliment miracle qui renforce votre immunité, réduit le stress, la fatigue physique et intellectuelle. Attention, sa consommation est déconseillée aux femmes enceintes.

NOTRE CONSEIL

Une cuillère à café de miel par jour, de préférence non chauffée et non infusée, pour préserver l'intégralité de ses qualités nutritionnelles.

L'EXTRAIT DE PÉPINS DE PAMPLEMOUSSE, UN ANTIBIOTIQUE NATUREL

L'extrait de pépins de pamplemousse (EPP) ne doit pas être confondu avec l'huile essentielle de pamplemousse. C'est un véritable concentré de principes actifs connus en tant qu'alternative naturelle aux antibiotiques mais aussi un antiviral, anti-inflammatoire et antibactérien. C'est un indispensable de votre pharmacie !

Soyez vigilant concernant votre EPP et choisissez-le avec 33 % minimum d'extraits de pépins de pamplemousse.

NOTRE CONSEIL

À prendre en cure à raison de 20 gouttes par jour. Attention, l'EPP peut interférer avec la prise de médicaments et en inhiber ou minimiser l'action. Demandez toujours l'avis d'un médecin traitant ou un thérapeute compétent avant toute prise.

BIENFAITS INCONTESTABLES DE LA PHYTOTHÉRAPIE

La phytothérapie est l'art de se soigner grâce aux plantes. Le thym, le romarin, l'échinacée ou le citron (Huile Essentielle de Citron Bio 20 ml) seront vos alliés en infusion. Les rhizomes et épices qui permettent de booster le tonus : infusion de gingembre, de curcuma (Dolupérine Golden Premix, Curcumaxx) ou cannelle (anti-bactérienne). Ajouter de l'ail à volonté dans vos plats pour renforcer votre immunité. Le champignon Shiitake recèle d'excellents bienfaits anti-oxydants.

En prévention, ou en cas d'affections légères, l'échinacée ou l'extrait de pépin de pamplemousse (comme indiqué ci-dessus), permettent d'augmenter votre résistance ou d'alléger la durée des symptômes si vous commencez à vous sentir fragile.

LES INDISPENSABLES EN AROMATHÉRAPIE POUR RENFORCER SON IMMUNITÉ

L'huile essentielle de Ravintsara : la reine de l'immunité ! Elle est efficace pour les affections de la sphère ORL (angine, grippe), l'immunité faible, la fatigue nerveuse ou physique. Elle stimule l'immunité de façon exceptionnelle en stimulant les glandes surrénales, des organes essentiels dans la réponse immunitaire.

NOS CONSEILS

Par voie cutanée, orale, respiratoire ou en diffusion pour assainir les pièces. Par exemple 15 minutes dans une chambre, puis aérer 10 / 15 minutes et la pièce est assainie.

L'huile essentielle de Niaouli, d'Épinette noire, de Cannelle, d'Origan compact, Sarriette, de Thym…… sont tout aussi intéressantes pour combattre ces variations climatiques à action anti bactérienne, anti virale.

NOTRE CONSEIL

En synergie : l'huile essentielle d'Eucalyptus radiata, le Gingembre, et le Laurier noble sont efficaces pour les grippes, virus, bactéries...

Gardez toujours en tête les précautions de base pour l'usage des huiles essentielles. Elles n'ont pas vocation à se substituer à tout traitement médicamenteux et viennent en complément dans le cadre d'une hygiène de vie saine. Elles sont contre indiquées chez la femme enceinte ou allaitante et chez les enfants de moins de 6 ans. Demandez toujours conseil à un professionnel qualifié.

8. GESTES BARRIÈRES

On ne vous le répétera jamais assez, il est essentiel de se laver les mains régulièrement, de respecter la distanciation d'1 mètre voire 2 mètres, de se protéger le visage et le nez, et de limiter vos déplacements journaliers. Ceci afin d'éviter la propagation du virus que nous connaissons encore actuellement mais aussi des gestes barrières hygiéniques que nous devrions appliquer quotidiennement et par mesure de prévention. Il en va de votre bon sens de votre responsabilité individuelle et civisme mais aussi d'une bonne immunité collective garantie.

Toutes les informations contenues dans cet article sont destinées exclusivement à des fins informatives. Elles ne sont pas destinées au diagnostic, au traitement, à la prescription ou à la guérison d'une maladie ou d'un état de santé. L'auteur décline toute responsabilité quant à l'utilisation de ces informations. Ces informations ne constituent pas un avis médical et ne doivent pas être invoquées en tant que telles.

VHYG COPYRIGHT © 2021

À PROPOS DE CHRISTELLE GUERCHON

NATUROPATHE

"Passionnée et déterminée de nature, la Naturopathie demeure le centre névralgique de mon engagement au quotidien.

Après plusieurs années passées dans le milieu de l'aérien, où les rythmes physiologiques sont mis à rude épreuve, la Naturopathie s'est révélée en moi tout naturellement. Elle m'a permis d'avoir une vision plus globale sur les plans physique, émotionnel et mental. Elle prend en compte l'être humain dans sa globalité !

La Naturopathie est basée sur une hygiène de vie individualisée, l'optimisation de sa santé en rééquilibrant le terrain, sa pérennisation en s'appuyant sur un ensemble de méthodes naturelles.

L'intérêt que je porte aux autres, le besoin de les écouter, l'envie de les aider, les accompagner sont tout autant de valeurs auxquelles j'adhère pleinement. Le choix VHYG s'inscrit naturellement dans un partage de valeurs humaines communes, et qui font de mon engagement une priorité, un symbole d'union pour des principes d'éthique réunis."

8 RÉFLEXES POUR RENFORCER NOS DÉFENSES IMMUNITAIRES

VHYG COPYRIGHT © 2021