

# SOUTENIR NOTRE SYSTEME IMMUNITAIRE

"Notre terrain, Notre intérieur" nous arrivons au monde avec un bagage héréditaire avec lequel nous devons composer. En revanche, l'environnement dans lequel nous vivons, nos rapports avec les autres, la qualité de notre sommeil et bien sûr notre alimentation peuvent tout changer.



## INSTAURER UNE ROUTINE LE CORPS AIME LA REGULARITE

### AU REVEIL

Etirements, gratifications, tenir un "Bullet Journal", lire quelques pages d'un livre, pratiquer la cohérence cardiaque, du QI Gong. A ne pas faire : regarder son portable pour ne pas parasiter son esprit avec de mauvaises nouvelles.

### PETIT DEJ !

Commencer par une décoction de gingembre/citron ou tisane. Continuer avec oeufs, avocat, jambon, fromage, pain complet ( céréales ,épautre, mais...) oléagineux ( amandes, noix...) FRUITS de saison !! smoothies, jus de légumes par exemple. ou jeûner jusqu'au repas du midi.



## SE RECHARGER EN VITAMINES / OLIGO ELEMENTS

VITAMINE D sans le soleil il faut se supplémenter, sinon par ( saumon, foie de morue, jaune d'oeuf...)

VITAMINE C à prendre en fin de repas car mieux assimilée ou via ex : ( agrumes, persil, brocolis...)

MAGNESIUM fuit avec le stress donc rechargeons nous ! mais avec des formes biodisponibles ( ex : bisglycinate, glycérophosphate )

Manger **V**ivant **V**arié **V**égétal ! Nourriture la moins transformée possible Privilégier les producteurs locaux.

Augmenter les légumes de saison. Privilégier les céréales complètes ou semi-complètes. Réduire les aliments riches en sucre. Réduire sa consommation de protéine animale. Augmenter l'apport en Oméga 3 ( poisson gras, huile de Lin, oeufs...) Mastiquer au moins 15 fois et sans écrans.



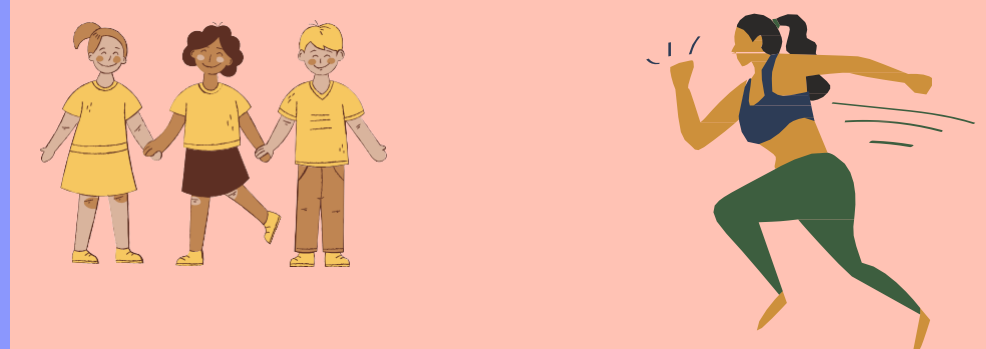
## APITHERAPHIE MYCOTHERAPHIE AROMATHERAPIE

La Propolis permet de recouvrir les surfaces de la ruche afin d'assurer sa stabilité en renforçant sa structure, protège des invasions microbiennes et fongiques et donc à la même action sur nous.

Les champignons comme le Reishi, Shitaké et Maitaké dit "Adaptogène" tonifient l'organisme, stimulent les défenses naturelles, renforcent la résistance du corps face au stress.

Echinacée immunostimulant, augmente l'énergie vitale.

Ravintsara antiviral puissant, anti-infectieux majeur.



## REPOS PHYSIQUE,, REPOS MENTALE

Activité sportive 30 min par jour. Jardiner, Cuisiner, Danser, Rire ! Entourez vous de bonnes personnes avec des ondes positives.

Dormir est l'une des règles fondamentales, car le manque de sommeil consécutif fait chuter le système immunitaire.

Le sommeil ça se prépare ! éteignez tout types d'écrans 30 min avant de se coucher.

Favoriser les techniques comme la méditation, sophrologie, hypnose, la prière, le but étant de retourner au calme.

C'est dans cette phase que le corps se répare, et régénère les cellules.



Christelle Razy Naturopathe, pour un bilan de vitalité adapté à votre terrain, n'hésitez pas à me contacter pour une consultation au centre Khépri Santé ou à distance.

Avec toute ma bienveillance.



### INSTAURER UNE ROUTINE LE CORPS AIME LA REGULARITE AU REVEIL

Etirements, gratifications, tenir un "Bullet Journal", lire quelques pages d'un livre, pratiquer la cohérence cardiaque, du Qi Gong.  
A ne pas faire : regarder son portable pour ne pas parasiter son esprit avec de mauvaises nouvelles.

#### PETIT DEJ !

Commencer par une décoction de gingembre/citron ou tisane.  
Continue avec oeufs, avocat, jambon, fromage, pain complet ( céréales ,épautre, mais...) oléagineux ( amandes, noix...) FRUITS de saison !! smoothies, jus de légumes par exemple.  
ou jeûner jusqu'au repas du midi.



### SE RECHARGER EN VITAMINES / OLIGO ELEMENTS

VITAMINE D sans le soleil il faut se supplémenter, sinon par ( saumon, foie de morue, jaune d'oeuf...)  
VITAMINE C à prendre en fin de repas car mieux assimilée ou via ex : ( agrumes, persil, brocolis...)  
MAGNESIUM fuit avec le stress donc rechargeons nous ! mais avec des formes biodisponibles ( ex : bisglycinate, glycérophosphate )

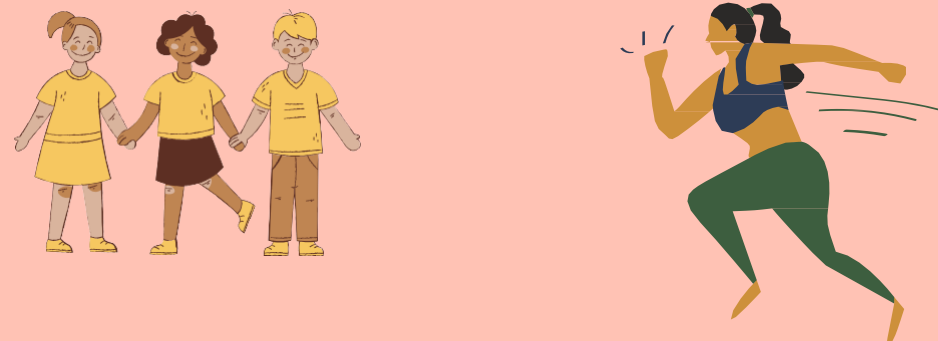
Manger **V**ivant **V**arié **V**égétal !  
Nourriture la moins transformée possible  
Privilégier les producteurs locaux.  
Augmenter les légumes de saison.  
Privilégier les céréales complètes ou semi-complètes. Réduire les aliments riches en sucre. Réduire sa consommation de protéine animale. Augmenter l'apport en Oméga 3 ( poisson gras, huile de Lin, oeufs...) Mastiquer au moins 15 fois et sans écrans.



### APITHERAPHIE MYCOTHERAPHIE AROMATHERAPIE

La Propolis permet de recouvrir les surfaces de la ruche afin d'assurer sa stabilité en renforçant sa structure, protège des invasions microbiennes et fongiques et donc à la même action sur nous.

Les champignons comme le Reishi, Shitaké et Maitaké dit "Adaptogène" tonifient l'organisme, stimulent les défenses naturelles, renforcent la résistance du corps face au stress.  
Echinacée immunostimulant, augmente l'énergie vitale.  
Ravintsara antiviral puissant, anti-infectieux majeur.



### REPOS PHYSIQUE,, REPOS MENTALE

Activité sportive 30 min par jour.  
Jardiner, Cuisiner, Danser, Rire !  
Entourez vous de bonnes personnes avec des ondes positives.

Dormir est l'une des règles fondamentales, car le manque de sommeil consécutif fait chuter le système immunitaire.

Le sommeil ça se prépare ! éteignez tout types d'écrans 30 min avant de se coucher.  
Favoriser les techniques comme la méditation, sophrologie, hypnose, la prière, le but étant de retourner au calme.  
C'est dans cette phase que le corps se répare, et régénère les cellules.

