

Les vaccins

Pensez à protéger votre
immunité



La vaccination n'est pas un acte anodin ! Elle donne un gros travail à votre système immunitaire. Donc si vous faites le choix de vous faire vacciner (covid-19 ou autre), il est important de préparer et protéger votre organisme.

Renforcer votre
système immunitaire

Je vous parle ci-dessous de quelques astuces
→ simples et efficaces ! Mais bien-sûr il y a de
nombreuses autres façons de renforcer votre
immunité.

Mon système immunitaire

Le système immunitaire a un gros travail de défense pour lutter contre les infections pathogènes ainsi que d'éliminer les toxines de notre organisme. Il est dépendant de **facteurs nutritionnels** et d'habitudes de vie au sens large.

En effet, il n'existe pas UN remède miracle pour améliorer le système immunitaire, mais plutôt un ensemble de facteurs interdépendants : **alimentation, temps de repos, sommeil, activité physique, qualité des relations humaines, émotions** etc.

→ *Tout cela influe sur les performances de votre système immunitaire.*

***Pour info :** prendre des antibiotiques, certains médicaments (pour ne pas dire tous...) ainsi que les vaccins détruisent la flore intestinale et donc affaiblissent grandement le système immunitaire !*

Hélas notre immunité est mise à rude épreuve au quotidien, et même pour certains il est très affaibli donc bien moins efficace pour toutes les agressions extérieur (ex : vaccins)

Et lorsque notre immunité est moins enclin à nous défendre c'est là que des maladies, effets indésirables ou autres peuvent arriver.

Il est donc très important d'en prendre soin ! **Plus notre système immunitaire est sain et fort, plus nous sommes protégés !**

- Une alimentation saine et équilibré, riche en légumes (peu cuit ou cru) pour apporter un maximum de vitamines et minéraux
- Faire une cure au moins 10 jours avant et 10 jours après le vaccin de **probiotique**.
- Une cuillère à soupe de **miel** tous les jours (du bon et du local !) durant la cure de probiotique car le miel est un **prébiotiques (nutriments des probiotiques) !**
- Faites une cure de **Vitamine C** : jus d'argousier, ampoule d'acérola, gelée royale ! L'extrait de pépin de pamplemousse : ex : « Citroplus » (immunostimulant, antioxydant... !)
- **Respirez** ! Et oui une respiration lente et longue est la base de notre immunité
- **Sortez** ! Marchez ! L'extérieur, la campagne, les arbres ... nous apportent une oxygénation naturelle dans toutes nos cellules et donc renforcent notre organisme !

Tous les conseils peuvent être réalisé même si vous vous êtes déjà fait vacciné.

Ma tisane immunité

Je fais volontairement le choix de 2 plantes simples que l'on peut trouver facilement dans nos placards, notre jardin ou près de chez nous. Choix simple mais tout aussi efficace.

Thym (*Thymus vulgaris*) : antivirale, antibactérien, immunostimulant... Riche en oligo-éléments.

Sureau noir (*Sambucus nigra*) : augmente vos défenses naturelles. Va également vous aider à faire face aux virus.



Une petite cuillère à café de chaque par tasse. Laisser infuser 5-10 minutes à couvert ! 2 à 3 tasses par jour 1 semaine avant et 1 semaine après le vaccin.

+ pour donner un peu plus de goût et profiter des bienfaits : **1 ou 2 rondelles de Citron** ou le matin du **gingembre râpé**

Astuces pour aider à éliminer les substances toxiques et limiter les effets indésirables :

Juste après le vaccin, mettre de **l'argile vert** en couche épaisse sur la pique. Durant 15 minutes et renouveler 2 fois minimum.

Amicalement, et à bientôt