



L'hiver n'est pas fini: Booster votre immunité

Le système immunitaire et ses défenses

Le système immunitaire est un ensemble de **défenses naturelles** qui nous protègent contre les agresseurs (virus, microbes, champignons, etc.). **De nombreuses causes peuvent fragiliser notre système immunitaire** : la fatigue, le stress, une mauvaise hygiène de vie, etc.

De nombreux aliments peuvent stimuler et renforcer notre système immunitaire. Cependant, ceux-ci doivent être accompagnés d'une **bonne hygiène de vie** : suffisamment d'heures de sommeil, de repos, d'exercices physiques et d'une alimentation équilibrée.

Si dessous, des conseils de base, pour booster votre immunité grâce à l'alimentation, mais aussi 3 huiles essentielles que je vous conseille d'avoir.

Toutefois si une fatigue importante, un stress, des troubles respiratoires et tout autres maux... dure depuis longtemps n'hésitez pas à venir me voir en consultation, pour trouver la source/la racine du problème et y remédier correctement.

L'alimentation

La vitamine C

La vitamine C est sur le haut du podium des **vitamines anti-infection**. Elle possède également des **propriétés anti-fatigue** (et nous savons que lorsque nous sommes fatigués, nous tombons plus rapidement malades).

Les **agrumes**, les **fruits rouges** (le cassis : top 1 en vitamine C), le **kiwi**, les **légumes** (brocolis, poivrons, choux, etc.).

Les champignons

Les champignons sont des **stars de l'immunité**.

Ils possèdent des substances naturelles (les bêta glucanes) qui **stimulent l'activité de certains de nos globules blancs** (appelés macrophages). Ces derniers phagocytent (c'est-à-dire mangent) les pathogènes tels que les virus, bactéries, levures, etc.

Le germe de blé

Le germe de blé est **riche en vitamines** (B1, B3, B6, B9 et E), en **minéraux** (zinc, potassium, fer, calcium, phosphore, sélénium), en **fibres** et en **omega-3**. Il **renforce le système immunitaire, améliore l'activité antioxydante et procure de l'énergie**.

Les produits de la ruche

Le miel

Le miel possède des **propriétés antimicrobiennes, antiseptiques et antibiotiques**. Comme il contient très peu de protéines, les bactéries ne parviennent pas à se développer correctement.

Une cuillère de miel peut **soulager les maux de gorge et calmer les toux sèches**.

Afin de préserver ses qualités, stockez le miel à **l'abri de la lumière**, mais pas au réfrigérateur.

La gelée royale

La gelée royale est **riche en vitamines** (A, B5, C, D, E) et en **oligo-éléments**. Elle contient également des acides aminés essentiels. Elle possède des **propriétés revitalisantes, stimulantes et euphorisantes**. Lutte contre la **fatigue passagère**.

La propolis

La propolis est une résine collectée par les abeilles au vertus **antimicrobiennes** et utilisée par celles-ci comme antibiotique. Elle permet de **stimuler les défenses immunitaires** et de **prévenir les infections des voies respiratoires**. Mais aussi possède des vertus **antifongiques**.

Le pollen

La prise de pollen frais **renforcera la muqueuse intestinale et stimulera l'organisme**.

Le pollen frais contient aussi de nombreux **antioxydants**, plus que les fruits et légumes. Par exemple, 15 ou 20 grammes de pollen frais serait équivalent à 900 grammes de légumes !

Le pollen possède également des **vitamines B et C**, du **magnésium, calcium, du fer, du cuivre** ainsi que des **acides aminés essentiels**.

Les huiles essentielles

Les huiles citées ci-dessous ne sont pas nécessaire à être utiliser en interne. **Par voie cutanée et diffusion est suffisant.**

Elles sont aussi beaucoup d'autre pouvoir mais la je vous parle seulement pour **finir l'hiver en beauté** ;-)

Pour les **enfants** c'est aussi possible (**jamais en interne**) si vous avez des doutes ou besoins de conseils supplémentaires, n'hésitez pas à me contacter (*je suis formé dans l'aromathérapie de base mais aussi spécialisé pour les enfants*).

Huile essentielle d'Encens : Il est connu pour favoriser la **santé cellulaire et l'immunité**. Il favorise une réponse inflammatoire saine et agit comme un tonique général pour les systèmes de l'organisme.

→ Inhalé ou diffusé il procure des sentiments de paix, de détente, de satisfaction et de bien-être global.

→ 1 goutte pure sous le talon tous les matins (diluée pour les enfants de 2 à 5 ans)

Huile essentielle de Bois de Rose (ou Bois de Hô) : Stimule le **système immunitaire**, et **combat les infections** : rhinopharyngite, bronchite... mais aussi la **fatigue nerveuse**.

→ 5 à 10 gouttes dans un diffuseur, 15 minutes 2 à 3 fois par jour. Ou mettre 1 à 2 gouttes sur un mouchoir et sentir tout au long de la journée.

→ Et 1 goutte diluée, en massage sur le torse/dos/talon lors de troubles respiratoires : 3 fois par jour (à partir de 2 ans possible toujours diluée)

Huile essentielle d'orange sauvage/douce : Excellente huile pour à faire diffuser uniquement : **booste et donner bonne humeur**, Désinfection atmosphérique : **purifiant et rafraîchit l'air**.

→ 5 à 10 gouttes dans un diffuseur (nébulisation ou brumisateur pour ne pas altérer les bienfaits) 15 minutes 2 à 3 fois par jour. **Pas pour les enfants et pas sur la peau, même diluée.**