

## SYSTÈME IMMUNITAIRE



### RECOMMANDATIONS POUR UN MEILLEUR SYSTÈME IMMUNITAIRE DE MANIÈRE PRÉVENTIVE

- 1) Recevoir un ajustement chiropratique régulier potentialisera votre système immunitaire grandement. Toute la famille peut en profiter, dès la naissance!
- 2) Boire de 1,5 litres d'eau de bonne qualité par jour.
- 3) Manger 2 à 4 portions de fruits et 4 à 8 portions de légumes par jour parce qu'ils contiennent les nutriments nécessaires pour combattre les infections efficacement. Il est préférable de choisir des couleurs variées et éclatantes.
- 4) Manger moins de sucres raffinés parce qu'ils ralentissent l'activité immunitaire. Idéalement, la farine blanche est aussi à limiter. Les grains entiers sont beaucoup plus nutritifs.
- 5) Augmenter la consommation de bons gras, comme le poisson, les graines et noix naturelles ainsi que leurs huiles (lin, chanvre, chia, noix de grenoble, noix du Brésil, graines de citrouille, olives, amandes, avocat) car les omega-3, les gras mono-insaturés et la vitamine E aident à nous protéger des infections.
- 6) Remplacer le café par du thé vert est une excellente façon de réduire l'acidité dans votre corps, augmenter votre taux d'antioxydants et ainsi mieux combattre les maladies.
- 7) Manger 3 noix du Brésil par jour pour avoir tout le sélénium dont vous avez besoin pour stimuler votre système immunitaire et ralentir le vieillissement.
- 8) La cigarette et l'alcool contribuent à affaiblir le système immunitaire.
- 9) Faire de l'activité physique régulièrement améliore grandement les capacités immunitaires.
- 10) Bien dormir, en quantité et en qualité adéquate, est nécessaire pour bien se défendre face aux défis du quotidien.
- 11) Le stress chronique est nuisible au système immunitaire parce qu'il fatigue notre organisme, augmente ses besoins en nutriments et réduit sa capacité de bien digérer et absorber la nourriture. Je vous recommande donc d'améliorer votre gestion du stress par des exercices de respiration, méditation, visualisation, relaxation, yoga ou autres. En effet, la décharge d'adrénaline reliée au stress freine le système immunitaire au profit des autres systèmes d'urgence.
- 12) Être de bonne humeur et optimiste est directement associé à de meilleures défenses immunitaires.
- 13) Vous pouvez également intégrer plus d'aliments et d'épices dans votre alimentation pour supporter votre système immunitaire: curcuma, gingembre, cannelle, ail, oignon, poireau, pomme, yogourt nature, champignon shiitake, cayenne, bleuet, framboise, agrumes, kiwi, poivron rouge, miel, vinaigre de cidre de pomme, tisane d'astragale, tisane d'échinacée...

Plusieurs produits de santé naturels peuvent être indiqués et vous aider grandement à vous protéger de la grippe. Il me fera plaisir de vous guider afin de choisir les meilleurs choix pour vous et votre famille.

a) Les probiotiques soutiennent les intestins et participent activement à nous protéger des micro-organismes intrus. Ils sont particulièrement importants suite à une prise d'antibiotiques. C'est un produit très intéressant à donner aux enfants en garderie qui sont constamment exposés à des bactéries et virus.

b) La vitamine C, croquable ou non, plus ou moins concentrée, selon vos besoins. On peut aussi la prendre combinée à de l'échinacée et d'autres nutriments pour un apport plus complet. 500 à 1000 mg par jour sont suffisants.

c) L'échinacée en sirop est très efficace auprès des enfants et se donne en cure de 3 semaines, à l'automne et au milieu de l'hiver. On peut aussi en prendre dès le début des symptômes de grippe (double dose par rapport à la prévention).

d) Mucococcinum : Complexe homéopathique pour toute la famille, facile à prendre, d'octobre à mars, 1 comprimé par jour, 10 jours de suite par mois.

e) La vitamine D, 400 UI à 2000 UI par jour selon l'âge et l'exposition au soleil, est un excellent ajout à l'alimentation dans notre pays nordique, entre octobre et mars. Il est reconnu scientifiquement que les risques de complications de la grippe sont beaucoup plus rares chez ceux dont les taux de vitamine D sont plus élevés dans le sang.

f) En situation de stress, je vous recommande de prendre un complexe B, du magnésium et de la vitamine C. Si vous avez beaucoup de difficulté à gérer votre stress et vous vous sentez fatigué, nous avons plusieurs produits plus personnalisés à vous offrir.

g) Une bonne multi-vitamines et minéraux peut être utile pour les enfants qui ne mangent pas de façon optimale et/ou qui semblent fatigués. Le même principe s'applique aux adultes. On peut aussi choisir de prendre un supplément simplement pour optimiser notre santé et s'offrir une protection supplémentaire, même si on se sent bien.

h) D'autres vitamines, minéraux et phytonutriments peuvent être utiles selon vos besoins spécifiques : vitamine A, vitamine E, vitamines B, zinc, magnésium, cuivre, fer, calcium, bioflavonoïdes, phytostérols, co-enzyme Q10, protéines de p'tit lait ...

Un système immunitaire efficace aide grandement à prévenir et/ou guérir les maladies comme le cancer, les allergies, l'asthme, les complications de la grippe, les maladies auto-immunes, l'arthrite, les rhinites et sinusites chroniques, etc.



Dre Julie Mailhot, chiropraticienne avec approche nutritionnelle