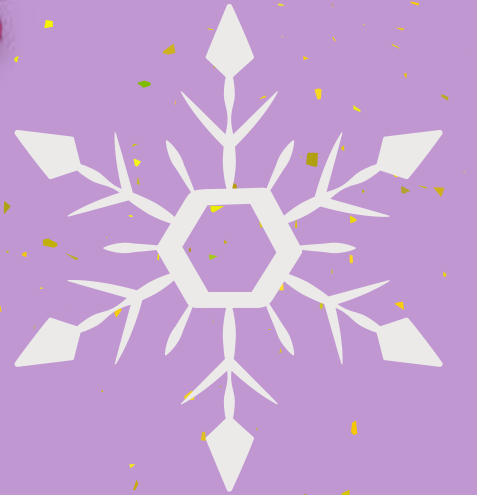
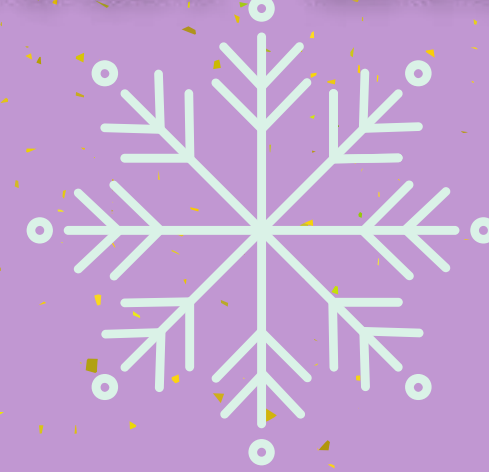




Les Saisons des Natur'Ellas



Mon protocole Immunité

Rafaela Tillier

Bienvenue à notre atelier exclusif pour les membres du programme RFN !



Stimuler son Immunité naturellement



- Protéger votre système immunitaire à l'approche de l'hiver
- Apprenez à renforcer vos défenses immunitaires
- Solutions naturelles pour se protéger du froid
- Faire le plein de vitamines à l'approche de l'hiver
- Protégez votre organisme des infections et des nombreux virus qui vous guettent en période de grand froid.



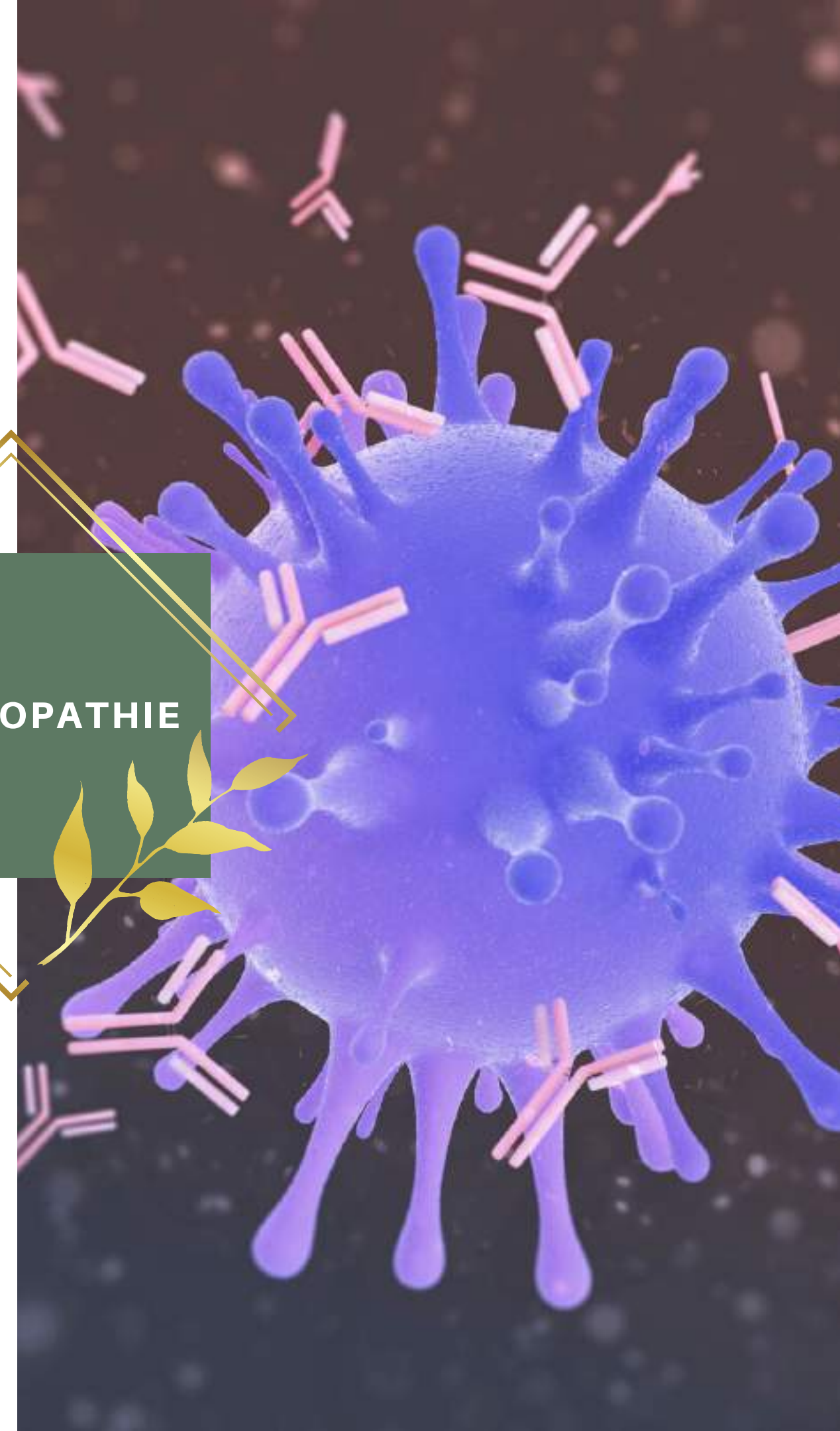


Le système Immunitaire

L'IMMUNITÉ, C'EST LA CAPACITÉ DU CORPS HUMAIN À SE DÉFENDRE TOUT SEUL CONTRE DES SUBSTANCES OU DES AGENTS INFECTIEUX...COMME LES PARASITES, LES BACTÉRIES OU LES VIRUS, QUI SONT RESPONSABLES DES MALADIES.



NATUROPATHIE



Virus x Bactéries

Les virus et les bactéries sont des microbes mais leur mode d'action est complètement différent.

Les bactéries sont des organismes qui se reproduisent seuls en utilisant les ressources de leur environnement. **Leur multiplication est généralement stoppée par les antibiotiques.**

Nettement plus petits, les virus s'introduisent dans les cellules de l'organisme pour se multiplier (être répliqués). Ils transmettent des informations qui conduisent les cellules à produire elles-mêmes de nombreuses copies du virus, qui sont alors libérées et vont infecter à leur tour d'autres cellules.

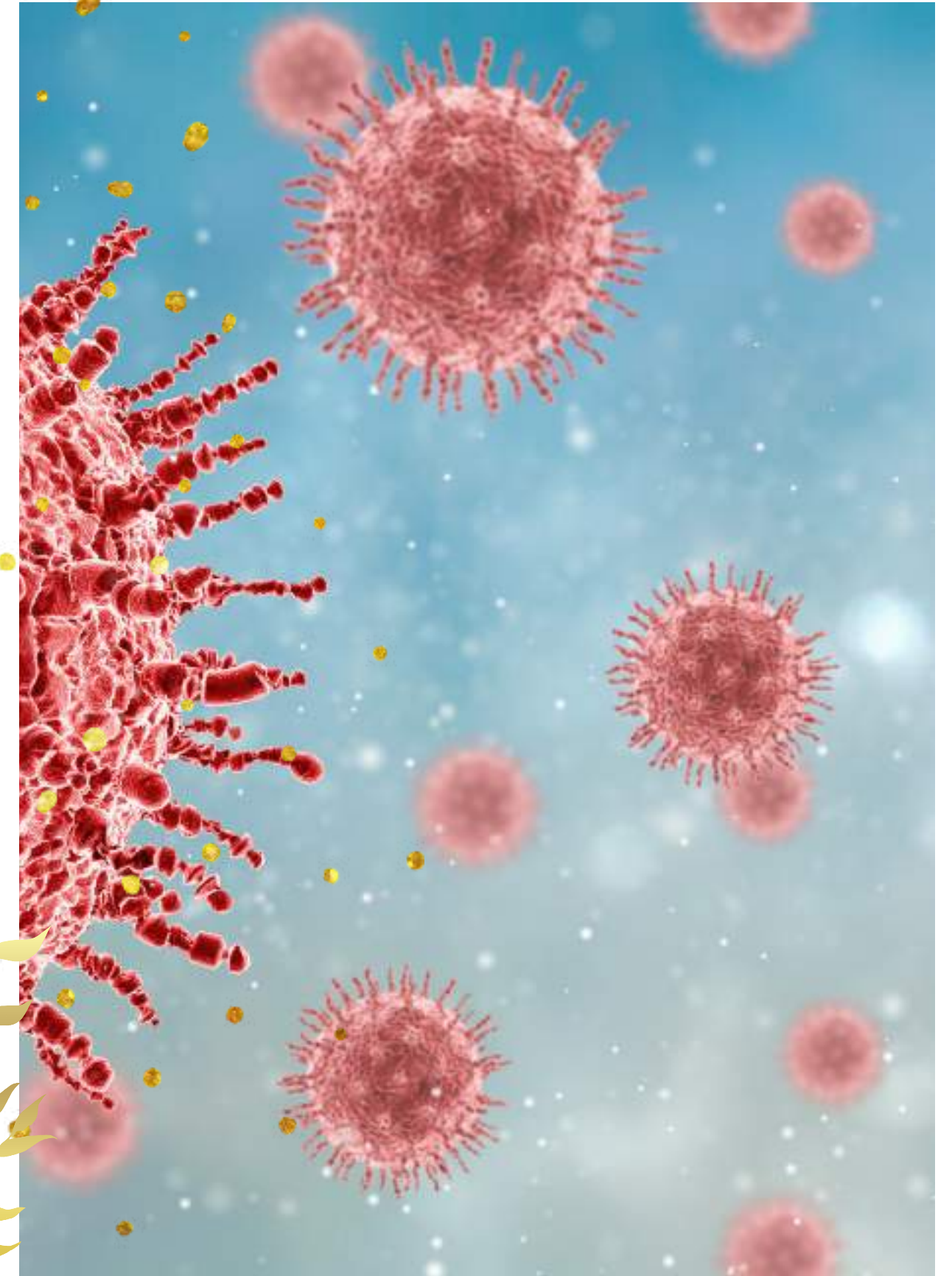
Les antibiotiques n'agissent pas en revanche sur les virus.

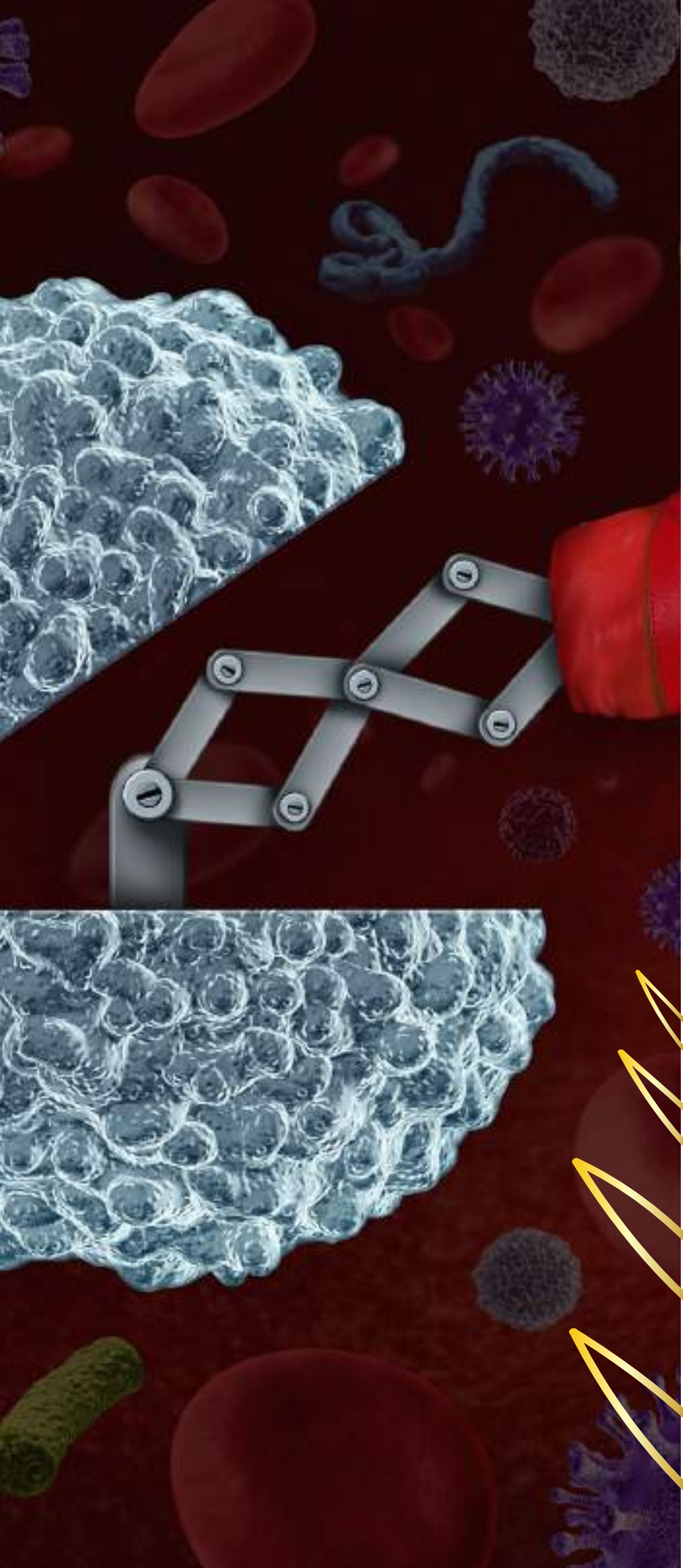


NATUROPATHIE

VIRUS

Les virus sont des micro-organismes qui peuvent déclencher des maladies virales plus ou moins graves et toujours contagieuses. Ils peuvent se transmettre très rapidement, donner lieu à une épidémie, voire une pandémie comme avec le coronavirus.





Les types d'immunité



Pour assurer sa protection, le corps humain possède 2 types de mécanismes de défense : l'immunité innée et l'immunité spécifique





Innée

Défense rapide :

Est active immédiatement en cas d'agression par un agent infectieux. Constituée de la peau et des muqueuses (barrière physique) ainsi que des sécrétions telles que le mucus, la salive, les larmes et le suc gastrique (barrière chimique).

Non-spécificité :

Est indépendante des antigènes des agents infectieux

Absence de mémoire immunitaire :

Provoque une réponse immunitaire comparable à chaque exposition avec un même agent infectieux



Spécifique

Défense moins rapide :

Lors du 1er contact avec un agent infectieux, le temps nécessaire à la production d'anticorps est de 2 à 3 semaines

Ce délai reflète la durée de différenciation des lymphocytes B dans la rate et les ganglions

Spécificité :

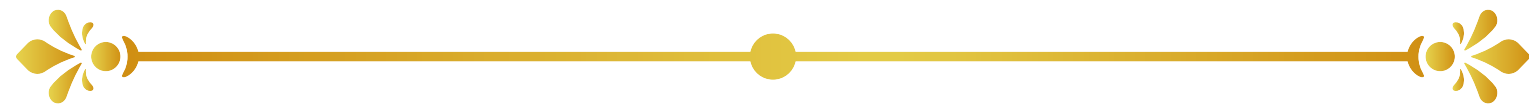
L'immunité adaptative est dépendante et spécifique aux antigènes d'un agent infectieux

Présence de mémoire immunitaire :

La réponse immunitaire est différente lors de contacts ultérieurs avec un même agent infectieux



Les Vitamines de l'Immunité



Les vitamines sont indispensables pour l'équilibre et la modulation de nos défenses naturelles.





Zn

Zinc

FONCTIONS

- Rôle immunitaire
- Synthèse de protéines
- Processus de cicatrisation
- Co-facteur de plus de 300 enzymes de protection
- Antioxydant - peau
- Aide à la repousse : cheveux et ongles
- Pas stocké dans l'organisme

Aliments : l'avoine, le seigle, le pain complet, et les fruits secs avec les amandes et les noisettes, Les huîtres, la viande maigre rouge et la volaille mais aussi les haricots

10 à 15 mg de bysglycinate ou picolinate de Zinc par jour - loin du fer



Vit C

FONCTIONS

- Défense contre les infections virales et bactériennes
- Protection de la paroi des vaisseaux sanguins
- Assimilation du fer
- Action antioxydante (capture des radicaux libres)
- Cicatrisation

La vitamine C est la plus fragile de toutes les vitamines : elle est sensible à l'eau, à la chaleur à l'air et à la lumière. Par exemple à température ambiante, la moitié de la teneur en vitamine C d'un aliment peut être perdue en 24 heures. Les modes de cuisson et de stockage doivent donc être adaptés de manière à limiter les pertes.

500 mg de vitamine C issue des fruits comme l'acérola ou camu-camu lipossomale



Vit D

FONCTIONS

- Modulant l'activité des cellules du système immunitaire
- Aide à la production de molécules bactéricides par les cellules
- Auxilie la fonction musculaire normale
- Auxilie le mécanisme de fixation du calcium par l'organisme

Il est donc important de s'exposer chaque jour au soleil. On considère qu'une vingtaine de minutes sont nécessaires chaque jour.

Aliments : hareng, hareng fumé, maquereau, sardine, truite, saumon, thon, abats

1000 UI pour répondre aux besoins des adultes, celui à 400 UI pour répondre aux besoins des enfants tandis que 2000 UI permet de couvrir des besoins accrus.

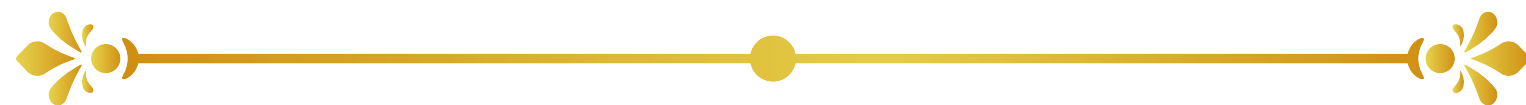


Le saviez- vous ?

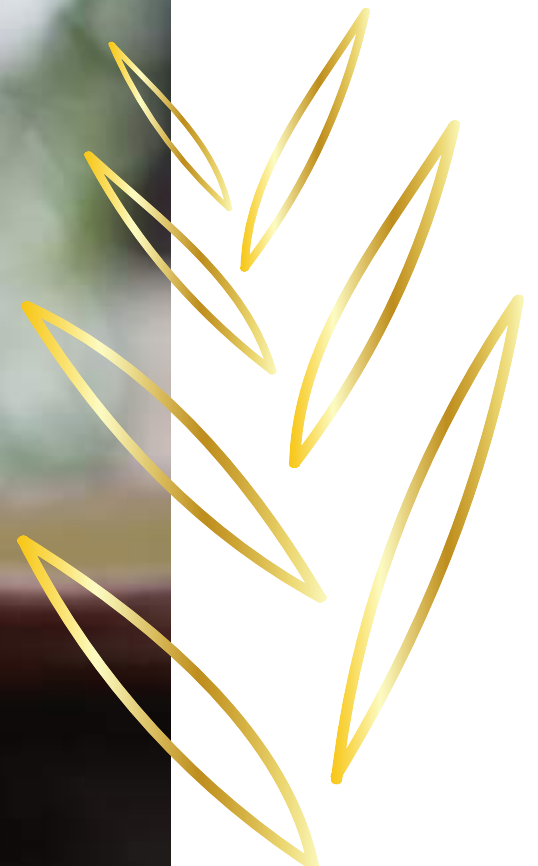
**8 à chaque 10
français sont
carencés en
Vitamine D à la
fin de l'hiver !**



L'aromathérapie de l'hiver



Les huiles essentielles sont des puissants outils pour nous protéger des agressions de la saison hivernale. Elles peuvent être utilisées en prévention ou en complément des traitements médicaux.





Saro

CINNAMOSMA FRAGRANS

- **Antivirale**
- **Anticatarrhale, expectorante**
- **Antibactérienne**
- **Immunomodulante**, favorise une bonne immunité.
- **Antifongique**
- **Antiparasitaire**

Indications

- Infections virales et bactériennes de voies respiratoires : grippe, rhumes, sinusites, otites, bronchites, angines
- Infections urinaires : cystites, urtrites
- Infections gynécologiques
- Infections buccodentaires : gingivites, aphtes, abcès
- Infections dermatologiques : mycoses

Diffusion, massage en dilué en solution huileuse à 2% (7 gouttes pour 10ml d'huile végétale)

A woman with dark hair is shown in profile, smelling a tea tree branch. The branch is golden-yellow and has several leaves. A dark green rectangular box is overlaid on the image, containing the text 'TeaTree' in white.

TeaTree

MELALEUCA ALTERNIFOLIA

- Antibactérienne majeure à large spectre : gram + (Staphylococcus), gram - (Escherichia coli, Colibacter proteus)
- Antifongique (Candida albicans)
- Antivirale (boutons d'hèrpes)
- Antiparasitaire
- Anti-inflammatoire

Indications

- Infections buccales : aphtes, abcès, gingivites, caries, parodontites
- Infections O.R.L. : rhumes, bronchites, otites, sinusites, angines, rhinopharyngites, maux de gorge, laryngites
- Infections gynécologiques ou urinaires : mycoses, vaginites, cystites, urétrites
- Infections cutanées : abcès cutanés, furoncles, herpès, bouton de fièvre

En diffusion, en application locale (petite zone)



Ravintsara

CINNAMOMUM CAMPHORA SB 1,8-CINÉOLE

- Antivirale puissante
- Stimulante de l'immunité
- expectorante
- mucolytique
- Antibactérienne

Indications

- Gripes, rhumes, bronchites, rhinopharyngites, refroidissements, sinusites
 - Mononucléose infectieuse
 - Zona, herpès
 - Gastro-entérite virale
 - Baisse d'immunité, infections à répétition
 - Assainissement atmosphérique
-
- En diffusion, en application locale (petite zone), massage dilué en solution huileuse à 2% (7 gouttes pour 10ml d'huile végétale)



Eucalyptus Radié

EUCALYPTUS RADIATA

- Immunostimulant
- Antibactérienne et antivirale
- Expectorante, anticatarrhale, mucolytique (facilite l'évacuation des sécrétions bronchiques)
- Décongestionnante nasale

Indications

- Infections ORL : rhumes, bronchites, rhino-pharyngites, rhinites, sinusites, otites, toux grasses...
 - Rhinites allergiques (rhume des foins)
 - Maladies virales et gripes
 - Fatigue, baisse du système immunitaire
-
- En diffusion, en application locale (petite zone), massage dilué en solution huileuse à 2% (7 gouttes pour 10ml d'huile végétale, en inhalation sur le flacon



Niaouli

MELALEUCA QUINQUENERVIA CINEOLIFERA

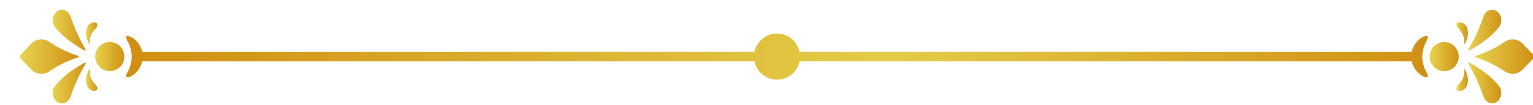
- Anticatarrhale, expectorante, mucolytique
- Antivirale puissante
- Anti-bactérienne active sur les coques à gram +, le staphylocoque doré
- Antifongique
- Anti-inflammatoire
- Stimulante immunitaire

Indications

- Rhumes, sinusites, bronchites, gripes, otites, toux Inconforts génitaux
 - Mycoses
 - Herpès, bouton de fièvre, zona, varicelle
 - Varices, jambes lourdes, stases veineuses et lymphatiques
-
- En diffusion, en application locale (petite zone), massage dilué en solution huileuse à 2% (7 gouttes pour 10ml d'huile végétale, en inhalation humide ou sur le flacon



La Phytothérapie de l'Immunité



Les plantes aux propriétés stimulantes de
notre immunité peuvent nous aider à affronter
les défis de la saison froide.



A photograph of the Griffe du chat plant (Urtica dioica) with green leaves and small yellow flowers. A dark green rectangular box is overlaid on the left side of the image, containing the text 'Griffe du chat' in white. The background of the entire image is a light green gradient with a pattern of small yellow and green particles.

Griffe du chat

PROPRIÉTÉS

Les Indigènes d'Amazonie utilisent l'écorce interne de la plante comme tonique immunitaire, anti-inflammatoire et comme remède contre les problèmes articulaires.

Attention aux maladies autoimmunes.

Poudre : Prendre 1 à 2 cuillères à café par jour à saupoudrer dans l'alimentation ou dans toute boisson le matin.

Capsules. Prendre de 250 mg à 1 g, de 1 à 3 fois par jour.



Echinacée

PROPRIÉTÉS

L'échinacée permet de réduire les désagréments et les symptômes du rhume tout en réduisant la durée du rhume.

D'après certaines études, l'échinacée permettrait de renforcer le système immunitaire, donnerait plus de résistance à l'organisme et consoliderait les défenses immunitaires pour mieux se défendre.

Attention aux maladies autoimmunes.

Tisane : bouillir pendant 5 à 10 minutes, 1 g de racines d'échinacée dans 1 tasse d'eau. Prendre jusqu'à 3 tasses par jour.

Capsules : prendre 1 capsule 3 fois par jour pendant 5 à 7 jours par mois



EPP

PROPRIÉTÉS

Riche en flavonoïdes et en vitamine C notamment, l'Extrait de Pépins de Pamplemousse possède des propriétés antimicrobiennes, immunostimulantes et antioxydantes. Il peuvent être utilisés pour soutenir le système immunitaire.

l'EPP peut être appliqué sur la peau, localement, en cas d'acné. Il peut être ajouté au shampoing ou au dentifrice pour une meilleure hygiène. Lutte contre les aphtes : les propriétés antivirales de l'EPP sont utiles en gargarisme, ou en application sur l'aphte à l'aide d'un coton tige. **Attention aux interactions avec certains médicaments !**

Interne : Cures de 21 jours avec pause - 20 gouttes le matin, si baisse d'immunité matin et soir



Les produits de la Ruche



Les trésors produits par les abeilles ont une place essentielle dans la prévention des maux de l'hiver





Miel

Le miel est très efficace pour calmer la toux et les maux de gorge. Pour les toux grasses, privilégiez le miel de thym, lavande, eucalyptus ou de sapin, connus pour leurs vertus antiseptiques et anti-inflammatoires des voies respiratoires.

Usage :

Sucrer une tasse d'eau chaude citronnée ou de tisane d'herbes avec 1 cuillère à café de miel.

Gargarisme : 200 ml d'eau chaude sur deux cuillères à soupe de miel .



Propolis

Améliore les défenses de l'organisme contre les infections bactériennes, fongiques et virales, grâce à une stimulation du système immunitaire et à ses propriétés antibiotiques. Auxilie dans les traitements les affections de l'appareil respiratoire et de la sphère ORL par ses effets anti-inflammatoire, antitussif et anesthésique.

Usage :

Prévention : 20 gouttes 2 fois par jour

Lors des affections : 30 gouttes 3 fois par jour

Probiotiques

**Les probiotiques
Lactobacillus sont les plus
recommandés pour
soutenir l'immunité:
Lactobacillus paracasei et
Lactobacillus acidophilus.**

Les meilleures sources de probiotiques naturels sont les aliments riches en ferments lactiques : yaourts, fromages, légumes lactofermentés (choucroute, miso), les boissons fermentées (kombucha, kéfir, bière non pasteurisée) ainsi que les produits avec une réaction de fermentation (pain au levain, cornichons, etc.)

En complément alimentaire : minimum 1 milliard de ferments par dose conseillée et dans l'idéal, 10 milliards ou plus - cures de 1 à 2 mois

Gingembre

Tisane COUP DE FROID
Bouillir pendant 15 minutes
250g de racine de
gingembre coupés en petits
morceaux 1 litre d'eau.

Le gingembre préparé en décoction doit être pris idéalement avant l'apparition des signes de refroidissement et les premiers signes de grippe ou de rhume.

Le gingembre est également connu pour ses effets expectorants en cas d'infections respiratoires. Il renforce également l'immunité.

Le gingembre maintiennent normale la circulation sanguine pendant le froid.



Curcuma

Anti- inflammatoire naturel

Cette épice aux milles vertues est réputée pour lutter : contre le rhume et les complications liées au rhume, les maladies inflammatoires, et les douleurs articulaires qui peuvent survenir en hiver quand il y a beaucoup d'humidité.



ZINC, VITAMINE C ET D



SARO, TEA TREE,
RAVINTSARA, EUCALYPTUS
RADIÉ, NIAOULI



EPP, ÉCHINACÉ, UNHA DE GATO



PROPOLIS, MIEL



PROBIOTIQUES, CURCUMA,
GENGIMBRE





Pour aller plus loin :

<https://sante.journaldesfemmes.fr/fiches-sante-du-quotidien/2695943-pepin-de-pamplousse-bienfaits-extrait-epp-utilisation-contre-indication/>

<https://www.aroma-zone.com/info/guide-des-huiles-essentielles/tous>

<https://www.notrefamille.com/sante/au-quotidien/5-epices-incontournables-en-hiver-23741>

https://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=griffe_chat_ps

<https://apyforme.com/articles-sante/conseil-conso-comment-reconnaitre-les-meilleurs-probiotiques/>


<https://sante.lefigaro.fr/article/est-il-vraiment-utile-de-prendre-de-la-vitamine-c-en-hiver-/>

<https://www.santemagazine.fr/sante/dossiers/physiologie/quest-ce-qui-peut-affaiblir-notre-systeme-immunitaire->

<https://www.fondation-fondamental.org/systeme-immunitaire>

<https://www.leem.org/media/quelle-est-la-difference-entre-une-bacterie-et-un-virus>

<https://www.laboratoire-lescuyer.com/nos-actifs/vitamine-d>



**CONSCIENCE
ÉQUILIBRE
HARMONIE**

