



BOOSTER TON IMMUNITÉ NATURELLEMENT

Par Nadine Rémy
Praticienne en naturopathie et en
hygiène de vie



La nécessité de booster son immunité en hiver

L'hiver est une saison où notre organisme est mis à l'épreuve. Le froid, le manque de lumière, et la prolifération des virus affaiblissent les défenses naturelles. Il est donc essentiel de préparer le corps pour prévenir les infections et rester en bonne santé tout au long de cette période.

La naturopathie : une approche naturelle et holistique

La naturopathie propose des solutions naturelles pour renforcer le système immunitaire. En adoptant une vision globale de la santé, elle encourage l'équilibre entre l'alimentation, l'hygiène de vie et l'utilisation judicieuse des compléments alimentaires. Cette approche holistique vise à stimuler les capacités d'auto-guérison de l'organisme.



Aliments pour booster l'immunité

Les aliments essentiels pour une immunité renforcée

- **Vitamine C** : Agrumes, kiwi, poivron rouge, persil, légumes verts à feuilles, acérola (siriz péyi), cresson, brocoli, chou frisé, chou kale.... La vitamine C est un puissant antioxydant qui stimule la production de globules blancs.
- **Vitamine D** : Poissons gras (saumon, maquereau, balaou, coulirou...), œufs, champignons. Elle joue un rôle clé dans la modulation du système immunitaire.
- **Zinc** : Graines de courge, noix de cajou, légumineuses. Le zinc est indispensable à la fonction immunitaire.

Cf les listes d'aliments à la fin de cet ebook.

Antioxydants : Baies (myrtilles, framboises), légumes verts, thé vert, curcuma. Ils protègent les cellules contre le stress oxydatif.

Probiotiques : Yaourts naturels, kéfir, choucroute fermentée. Ils favorisent un microbiote intestinal sain, essentiel pour l'immunité.



Hygiène de vie

Importance du sommeil

- Un sommeil réparateur de 7 à 9 heures par nuit est crucial pour la régénération des cellules immunitaires.
- Conseils pratiques :
 - Établir une routine de coucher régulière.
 - Éviter les écrans au moins une heure avant le sommeil.
 - Créer un environnement calme et sombre.

Gestion du stress

- Le stress chronique affaiblit le système immunitaire en augmentant le cortisol.
- Techniques de relaxation :
 - Méditation pleine conscience.
 - Exercices de respiration profonde.
 - Yoga ou tai-chi.
 - Sophrologie.

Exercice physique

- L'activité physique modérée stimule la circulation des cellules immunitaires et lymphatique.
 - Intégrer l'exercice au quotidien :
 - Marcher ou faire du vélo pour les déplacements courts.
 - Prendre les escaliers plutôt que l'ascenseur.
 - Participer à des cours de fitness en groupe pour la motivation.
-

Compléments alimentaires

Vitamine C liposomale:

- Dosage recommandé : Se conformer à la posologie du laboratoire.
- Bienfaits : Antioxydant, stimule les défenses naturelles.

Vitamine D3 :

- Dosage recommandé : 1000 à 2000 UI par jour, selon les besoins individuels.
- Bienfaits : Renforce l'immunité, surtout en période de faible ensoleillement.

Zinc :

- Dosage recommandé : Se conformer à la posologie du laboratoire.
- Bienfaits : Soutient la fonction immunitaire et la cicatrisation.



Mais avant d'acheter des compléments alimentaires, je te suggère de rééquilibrer ton alimentation.

En effet, une alimentation variée et équilibrée va amener à ton organisme tout les nutriments dont il a besoin pour fonctionner de façon optimale.

Pour la vitamine D3 et le zinc, il convient de faire un dosage sanguin avant de te supplémenter, voir avec ton médecin.



Compléments alimentaires

Probiotiques :

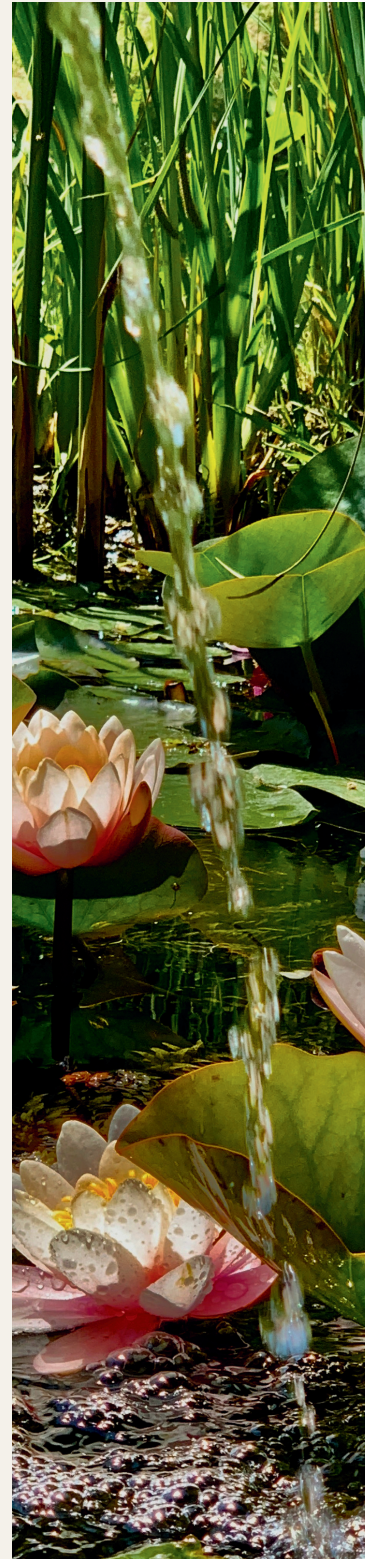
- Choisir une formule avec plusieurs souches (lactobacilles, bifidobactéries).
- Bienfaits : Équilibre le microbiote intestinal, favorise une meilleure réponse immunitaire.

Échinacée :

- Forme : En gélules, teinture mère ou infusion.
- Bienfaits : Plante immunostimulante, préventive contre les infections respiratoires.
- **Contres-indications:** maladies auto-immunes, prises d'immunosuppresseurs, affections sanguines touchants les globules blancs.

Précautions d'usage et doses recommandées

- Consulte **un(e) professionnel(e)** avant de **commencer toute supplémentation**, surtout si tu prends des médicaments ou si tu as des conditions de santé spécifiques.
- Respecte les doses indiquées sur l'emballage des compléments.
- Ne dépasse pas les doses recommandées pour éviter les effets indésirables.



Aliments riches en zinc

Huître
Foie de veau
Boeuf
Pain de seigle
Maroilles
Morbier
Cacao en poudre
Noix de cajou
Pignon de pin
Veau mijoté
Noix de pécan
Foie de volaille
Pain complet
Pain aux céréales
Jambon cuit
Moule
Bulot
Légumineuses



Aliments riches en vitamines C

Cassis
Persil plat
Poivron rouge et vert
Kiwi
Litchi
Fraise
Papaye
Choux de Bruxelles
Chou rouge
Citron
Cresson
Groseille
Pamplemousse
Orange
Épinard
Mangue
Brocoli
Ananas
Mûre
Châtaigne
Framboise
Clémentine
Poireau
Pomme de terre à l'eau
Laitue
Haricots verts



Aliments riches en anti-oxydants

Les épices et les aromates : le clou de girofle, le curcuma, le cumin, le curry, l'ail, le thym, le basilic, le romarin, l'origan séché, le gingembre, le safran.

Les baies et les fruits : les framboises, les fraises, les mûres, les myrtilles, les pommes, les abricots ou les tomates.

Les fruits secs : les baies de Goji, les cranberries, les pruneaux ou les raisins secs.

Les fruits oléagineux : les amandes, les noix, les noix du Brésil, les noix de Pécan ou encore les noisettes.

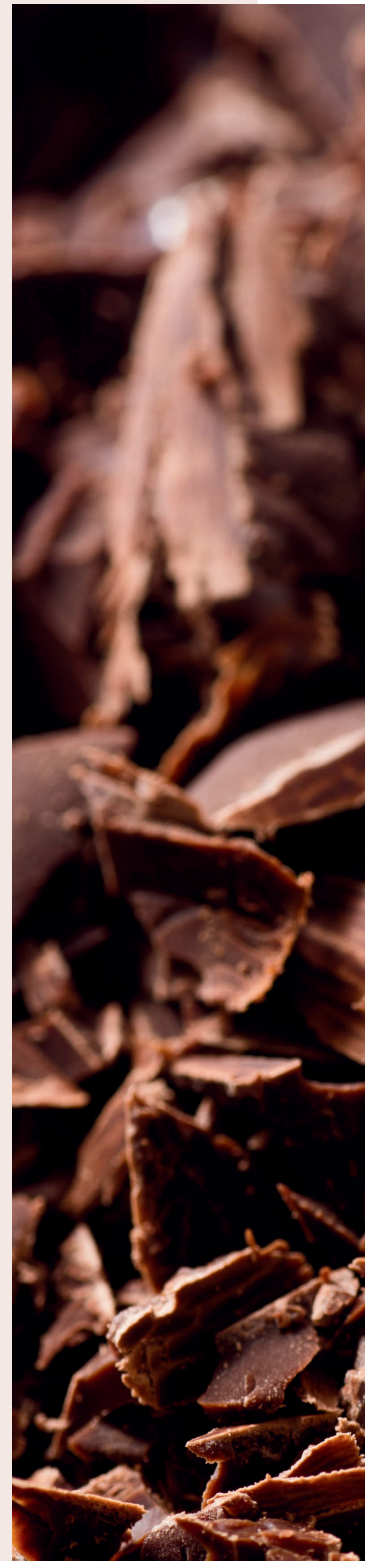
Les légumes : les brocolis, les artichauts, les choux, les poivrons ou les épinards.

Les légumineuses.

Les poissons, fruits de mer et crustacés : le thon rouge, le saumon, les sardines, le maquereau, les huîtres, les coquillages ou les crevettes.

Les boissons : le thé vert.

Sans oublier le cacao : un ou deux carrés de chocolat noir à 80% par jour.



Prendre soin de son corps naturellement

Renforcer ton immunité avant l'hiver est une démarche proactive pour préserver ta santé. En adoptant une alimentation riche en nutriments, en maintenant une hygiène de vie équilibrée et en recourant aux compléments alimentaires adaptés si besoin, tu mettras toutes les chances de ton côté pour passer une saison hivernale en pleine forme.

Contact pour des consultations personnalisées en naturopathie

Tu souhaites un accompagnement personnalisé pour booster ton immunité ? Je suis à ta disposition pour des consultations en naturopathie adaptées à tes besoins.

- **Téléphone** : 06 14 83 57 48
- **E-mail** : contact@nadine-naturopathe.fr
- **Site Web** : nadine-naturopathe.fr

N'hésite pas à me contacter pour prendre rendez-vous ou pour toute question supplémentaire. Ensemble, prenons soin de ta santé naturellement !

Si tu veux aller plus loin pour prendre soin de toi, j'ai créé un Membership "Équilibre" dédié au bien-être et à la prévention.

Tous les mois tu auras:

- 1 conférence
- 1 atelier
- 2 coaching
- Des recettes
- Des fiches pratiques
- Des fiches nutritionnelles

Pour plus d'informations, clique [ici](#)

