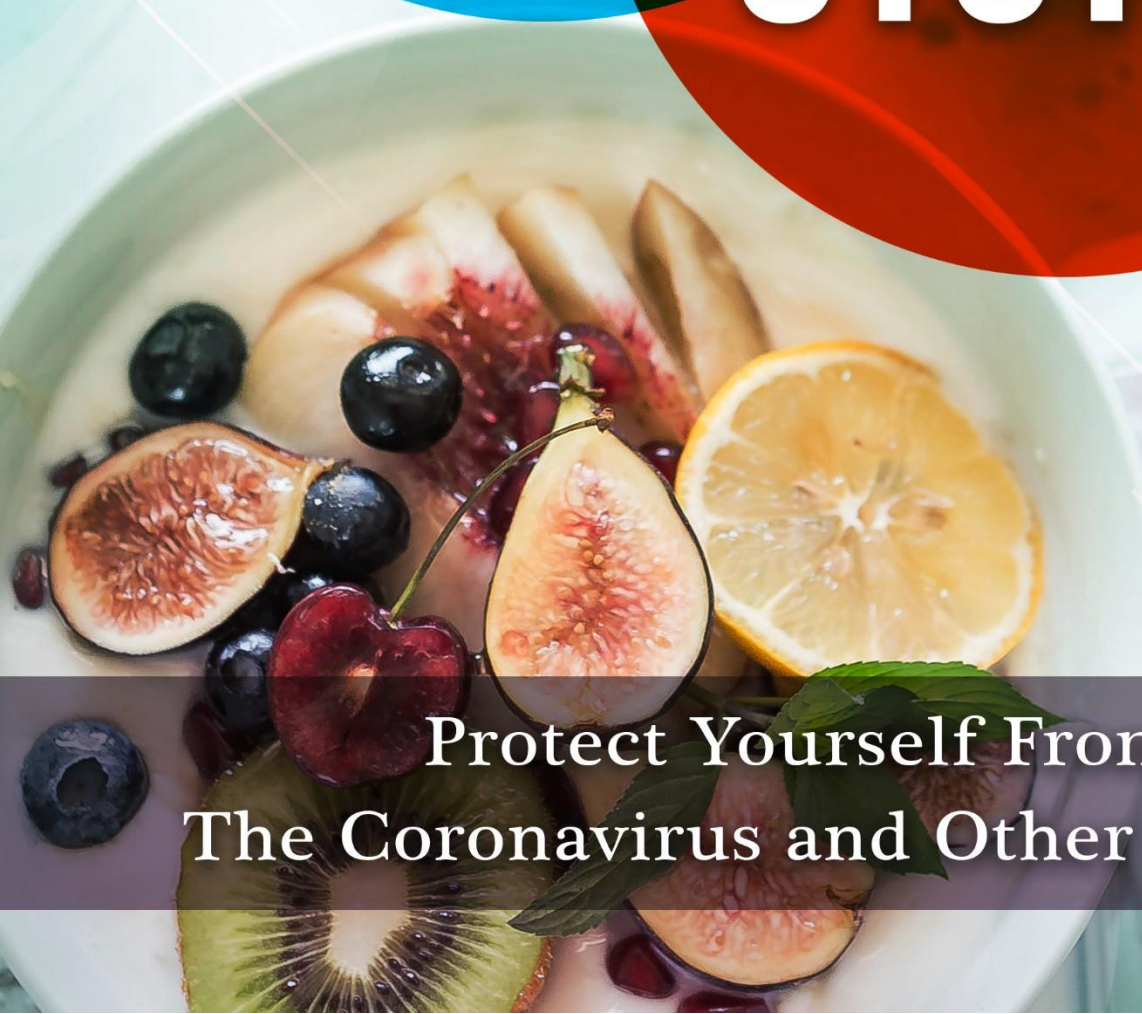


A bowl of fruit including blueberries, figs, kiwi, and orange slices.

BOOST YOUR IMMUNE SYSTEM

Protect Yourself From
The Coronavirus and Other Diseases



INTRODUCTION

Votre système immunitaire est essentiel pour prévenir et combattre les maladies. C'est particulièrement important avec la pandémie actuelle de coronavirus. Notre mode de vie détermine généralement la santé de notre système immunitaire et si vous souhaitez améliorer cet élément vital de votre organisme, vous devez être prêt à opérer des changements difficiles.

Pour stimuler votre système immunitaire, il faut d'abord comprendre ce qu'il fait et comment il fonctionne. Nous avons consacré un chapitre à ce sujet, qui explique tout de manière simple et compréhensible. Lorsque vous saurez à quel point votre système immunitaire vous protège, il vous sera plus facile d'apporter les changements nécessaires.

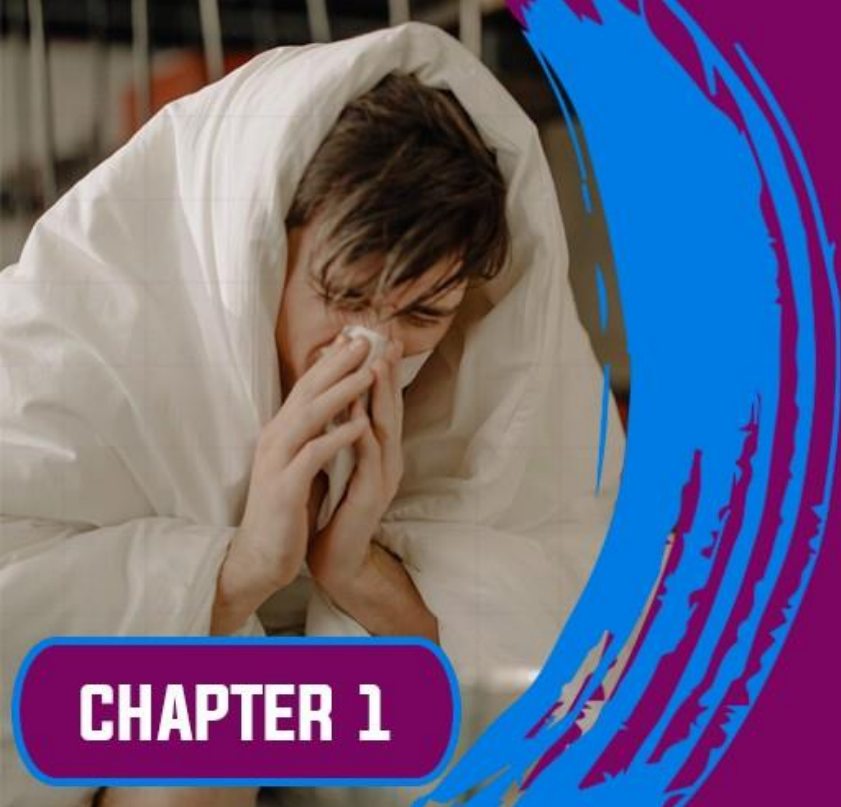
Certaines choses dans la vie nuisent à votre système immunitaire et si vous vous y adonnez, vous devez arrêter. Fumer et boire de l'alcool figurent en bonne place sur la liste, ce qui ne vous surprendra probablement pas. Mais il y a d'autres choses que vous devez éviter et que nous couvrons en détail.

Une bonne alimentation vous apportera les nutriments et les vitamines dont votre système immunitaire a besoin pour rester en pleine forme et travailler dur pour vous. Changer votre régime alimentaire est un grand pas à faire, mais si vous mangez les mauvaises choses, vous devez le faire pour le bien de votre système immunitaire.

Il existe des compléments qui peuvent fournir des vitamines et des minéraux essentiels que votre régime alimentaire ne peut peut-être pas fournir. Nous vous fournissons dans ce guide toutes les informations nécessaires sur les compléments alimentaires.

Le stress peut avoir un impact négatif sur votre système immunitaire et nous consacrons un chapitre entier à la façon dont vous pouvez réduire le stress dans votre vie. Il est également très important de faire de l'exercice régulièrement et de dormir suffisamment, et nous abordons également ce sujet.

Garder votre corps libre de toxines est une autre chose qui aidera votre système immunitaire et nous avons quelques excellentes techniques de désintoxication pour vous dans ce guide. Enfin, nous expliquons pourquoi les huiles essentielles sont bénéfiques pour votre système immunitaire et quelles sont les meilleures à utiliser.



WHY YOU NEED TO BOOST YOUR IMMUNE SYSTEM

CHAPTER 1

Est-ce que vous trouvez toujours que lorsque les rhumes et la grippe font leur apparition, vous semblez les attraper alors que d'autres personnes autour de vous ne sont pas affectées ? Si c'est le cas pour vous, vous devez absolument prendre des mesures pour renforcer votre système immunitaire.

La plupart des gens semblent accorder plus d'attention à leur système immunitaire pendant les mois d'hiver, lorsque les rhumes et la grippe sont à leur apogée. Mais vous devez comprendre que votre système immunitaire travaille dur pour vous tous les jours de l'année et qu'il fait bien plus que vous protéger des rhumes et de la grippe.

Votre système immunitaire est très précieux

Chacun d'entre nous possède cette chose merveilleuse qu'est le système immunitaire, conçu pour nous maintenir en bonne santé. Il nous protège 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, sans même que nous nous en rendions compte. Il existe un certain nombre de choses que vous pouvez faire pour renforcer votre système immunitaire, comme vous le découvrirez dans les chapitres suivants de ce guide.

Mais il existe également un certain nombre de choses qui peuvent endommager votre système immunitaire et sa capacité à vous protéger contre les bactéries, les agents pathogènes et les virus. Au moment de la rédaction de ce guide, le monde est en proie à une pandémie de coronavirus. Il est donc vital d'avoir un système immunitaire fort.

Avez-vous un système immunitaire faible ?

Beaucoup de gens ont un système immunitaire faible et ne le savent même pas. Si votre système immunitaire est affaibli, vous devez agir rapidement. Il existe quelques signes que vous pouvez observer pour savoir si votre système immunitaire est faible :

Maladies qui affaiblissent le système immunitaire

Il existe des maladies qui affaiblissent votre système immunitaire. Certaines d'entre elles sont très connues, comme le SIDA et le VIH. Il s'agit de maladies auto-immunes qui peuvent endommager considérablement votre système immunitaire si vous ne suivez pas un traitement approprié.

Certains cancers affaiblissent également votre système immunitaire. Il y a aussi des personnes qui sont nées avec des troubles affectant leur système immunitaire qui le rendent plus déficient que celui d'autres personnes. Au moment de la rédaction du présent rapport, il n'existait aucun traitement pour ce type de trouble, de sorte que toute personne qui en est atteinte doit le gérer à vie.

Attraper les mêmes infections encore et encore

Si vous souffrez régulièrement des mêmes infections, c'est certainement le signe d'un système immunitaire affaibli. Pour les personnes dont le système immunitaire est normal ou fort, ces infections ne se produiront qu'un petit nombre de fois dans leur vie.

Pour être plus précis, souffrez-vous régulièrement d'une angine ou d'une pneumonie ? Si c'est le cas, cela signifie probablement que votre système immunitaire est plus faible qu'il ne devrait l'être. Les problèmes fréquents de votre système digestif sont un autre signe.

Il est également possible que des affections plus courantes, telles que la diarrhée, un manque d'appétit et des douleurs d'estomac régulières, soient le signe d'un système immunitaire affaibli. Une grande partie de votre système immunitaire couvre votre système digestif, donc si tout ne va pas bien ici, votre système immunitaire pourrait être faible.

Faible niveau d'énergie

Chez certaines personnes, un faible niveau d'énergie est un indicateur de la faiblesse de leur système immunitaire. La raison en est que votre corps dépense beaucoup plus d'énergie qu'il ne le devrait pour s'assurer que votre système immunitaire travaille aussi dur que possible pour vous. Si vous dormez bien, la faiblesse de votre système immunitaire peut être la raison de votre manque d'énergie.

Si vous êtes malade en ce moment, pouvez-vous encore stimuler votre système immunitaire ?

Oui, vous le pouvez et vous le devez. Votre système immunitaire continue de travailler dur pour vous pendant que vous êtes malade, non seulement en s'attaquant à la maladie dont vous souffrez, mais aussi en veillant à ce qu'aucune nouvelle maladie ne se déclare. Il a donc besoin de toute l'aide que vous pouvez lui apporter.

Si vous suivez toutes les pratiques recommandées dans ce guide (ce que nous recommandons vivement) et que vous tombez malade, cela ne signifie pas que ces pratiques sont défectueuses. Cela signifie simplement que quelque chose est passé à travers les mailles du filet et que vous devez continuer à faire du bon travail si vous êtes malade.

Une analyse de sang vous aidera à comprendre votre point de départ.

Si vous vous préoccupez de savoir si votre système immunitaire est en bonne santé et que vous ne voulez pas le tester en vous exposant à une maladie (ce qui n'est pas une bonne idée), nous vous recommandons vivement d'effectuer un test sanguin spécifique à votre système immunitaire.

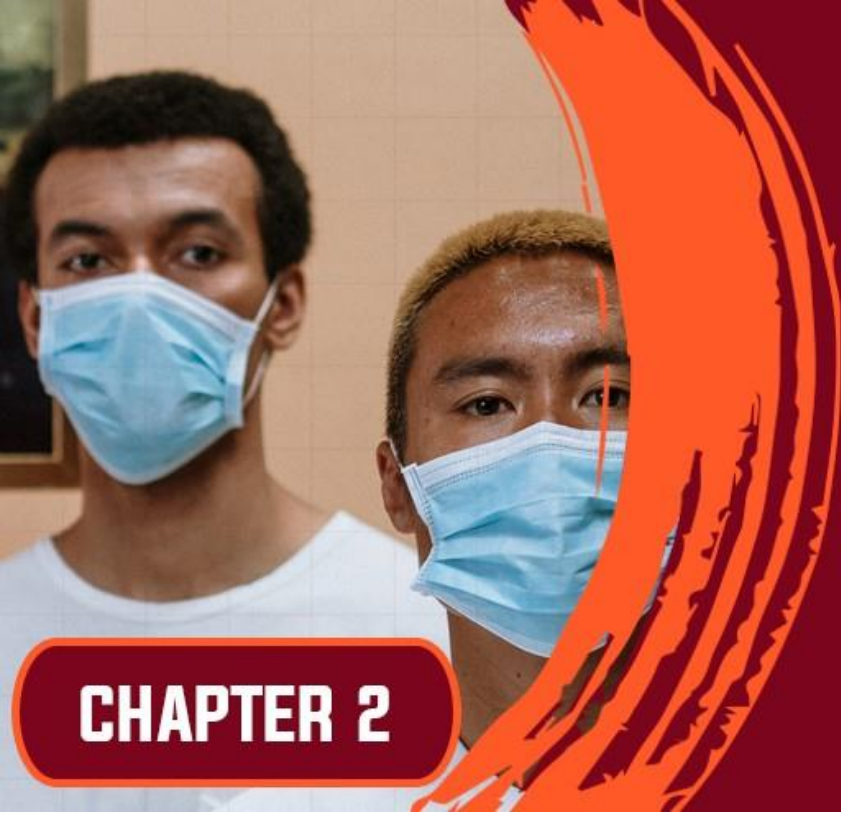
L'analyse sanguine du système immunitaire permet de vérifier la quantité de globules blancs que vous avez. C'est très important car ces globules blancs combattent les maladies et éliminent certaines cellules pour vous protéger. Si votre taux de globules blancs est faible, votre système immunitaire sera affaibli.

Une autre chose qu'un test sanguin permet de vérifier est la présence d'anticorps ou d'immunoglobulines. Ceux-ci sont essentiels pour votre système immunitaire, car ce sont des protéines conçues spécifiquement pour attaquer différentes maladies.

Si vous êtes une femme enceinte, vous pouvez effectuer un test sanguin pour vérifier si l'enfant à naître est atteint d'une maladie auto-immune. Si c'est le cas, un traitement peut être administré, sinon l'enfant peut être en réel danger. Les maladies auto-immunes peuvent être transmises par le sang, ce qui implique souvent des facteurs génétiques.

Afin de renforcer votre système immunitaire de la meilleure façon possible, vous devez savoir d'où vous partez. Avez-vous un système immunitaire normal pour votre âge (à un âge avancé, votre système immunitaire se détériore) ou avez-vous un système immunitaire faible en ce moment ?

Dans le prochain chapitre, nous aborderons le fonctionnement de votre système immunitaire...



HOW YOUR IMMUNE SYSTEM WORKS

CHAPTER 2

Ne vous inquiétez pas, vous n'avez pas besoin d'être médecin pour comprendre ce chapitre. Nous l'avons simplifié au maximum pour que chacun puisse comprendre ce que fait réellement son système immunitaire et comment il fonctionne.

Que fait votre système immunitaire ?

Le but de votre système immunitaire est de vous protéger contre les invasions étrangères qui peuvent vous nuire. Ces envahisseurs étrangers sont appelés "antigènes". Un antigène peut être un parasite, une bactérie, un champignon ou un virus (tel que le coronavirus).

Chaque fois que ces antigènes sont découverts dans votre corps, ils déclenchent votre système immunitaire. Une fois mis en action, votre système immunitaire fera tout son possible pour détruire ces antigènes en utilisant diverses méthodes. C'est vraiment un système étonnant dont vous devez prendre soin tout au long de votre vie.

Votre système immunitaire inné

Le système immunitaire humain est divisé en deux catégories :

1. Inné
2. Adaptive

Votre système immunitaire inné est le premier à réagir aux antigènes qui pénètrent dans votre corps. Votre système immunitaire inné est composé de votre peau, des cellules de votre système immunitaire et de certaines substances chimiques présentes dans votre sang.

Votre peau

Votre peau est vraiment votre première ligne de défense car elle constitue une barrière à la surface de votre corps pour empêcher les bactéries et les virus d'y pénétrer. Si vous vous demandez pourquoi on insiste tant sur le lavage des mains avec la pandémie de coronavirus, c'est un moyen de détruire les antigènes avant qu'ils ne puissent pénétrer dans votre corps.

Les cellules de votre système immunitaire

Votre système immunitaire contient des cellules immunitaires vitales. Certaines de ces cellules sont plus sélectives que les autres lorsqu'il s'agit de se défendre contre certains antigènes. Il existe 3 principaux types de cellules du système immunitaire :

1. Cellules T
2. Cellules B
3. Phagocytes

Le but des cellules T est de réguler vos cellules immunitaires. Ils peuvent activer les cellules ou les éliminer. S'il y a des cellules anormales dans votre corps ou certaines qui sont infectées par des antigènes, alors les cellules T vont les tuer. Ce sont des "cellules tueuses".

Les cellules B de votre système immunitaire vont activer les anticorps nécessaires. Ces anticorps sont des protéines qui ont pour seul but de détruire les antigènes présents dans votre sang. Les cellules B jouent un rôle essentiel.

Les phagocytes sont des globules blancs plus grands qui mangent essentiellement des antigènes. Vous trouverez des phagocytes dans les tissus et le sang. Si vous remarquez une inflammation dans votre corps, il est très probable que les phagocytes soient à l'œuvre. Lorsque votre système immunitaire a besoin d'envoyer des phagocytes dans une partie de votre corps, il peut provoquer une inflammation pour augmenter le flux sanguin.

Votre système immunitaire adaptatif

Votre système immunitaire adaptatif joue un rôle très important car il se souvient de toutes les attaques antigéniques que vous avez rencontrées dans le passé. Il utilise ces informations pour attaquer ces mêmes antigènes de manière plus efficace.

Vous avez reçu au moins un vaccin dans votre enfance. La raison pour laquelle les vaccins fonctionnent est qu'ils déclenchent votre système immunitaire adaptatif, de sorte qu'à chaque fois que vous rencontrez à nouveau l'un des antigènes contenus dans le vaccin, il saura comment y faire face de la manière la plus efficace possible.

Votre système immunitaire adaptatif se souvient des antigènes spécifiques et envoie ensuite les cellules immunitaires appropriées pour les détruire. Il s'agit d'un processus rapide et efficace qui empêche l'accumulation d'antigènes dans votre organisme.

Votre système lymphatique

Votre corps possède un autre système essentiel qui contribue à vous empêcher de tomber malade : le système lymphatique. Il comprend des ganglions, des vaisseaux et des tissus qui aident votre corps à éliminer les toxines et toute autre substance susceptible de vous nuire.

Votre système lymphatique fait circuler le liquide lymphatique dans votre corps. Ce liquide contient des globules blancs (semblables aux cellules B et T dont nous avons parlé plus haut).

Ce n'était pas trop douloureux, n'est-ce pas ?

Voici donc un guide non professionnel sur votre système immunitaire complexe. Nous pensons qu'il est très important que vous compreniez ce qu'est votre système immunitaire et comment il fonctionne. Cela vous aidera à éviter les choses qui peuvent nuire à votre système immunitaire et à faire les choses qui contribueront à le renforcer.

Dans le prochain chapitre, nous aborderons les choses que vous devez éviter pour protéger votre système immunitaire...



AVOID THESE THINGS TO PROTECT YOUR IMMUNE SYSTEM

CHAPTER 3

Le secret pour renforcer votre système immunitaire est d'adopter un mode de vie aussi sain que possible. Beaucoup de gens adoptent un mode de vie sain lorsqu'ils sont malades, mais nous vous recommandons vivement d'adopter un mode de vie sain en permanence afin d'éviter de tomber malade dès le départ.

Personne n'a dit que cela allait être facile. Si votre mode de vie actuel est plutôt malsain, il vous faudra beaucoup d'efforts et de persévérance pour passer à un mode de vie sain.

Vous savez maintenant à quel point votre système immunitaire est vital pour votre santé et votre bien-être. Gardez donc cela à l'esprit lorsque vous éliminez les mauvaises choses et que vous apportez les bonnes. Un mode de vie sain est le meilleur pour votre santé physique, mais aussi pour votre santé mentale.

Dans le premier chapitre, nous avons examiné les facteurs qui peuvent affaiblir votre système immunitaire, comme les maladies auto-immunes. Celles-ci peuvent être traitées et vous aider à renforcer votre système immunitaire. Il existe d'autres choses que vous pouvez certainement éviter pour ne pas endommager votre système immunitaire, alors examinons-les.

Fumer

Vous saviez que cette question allait être soulevée, n'est-ce pas ? Le tabagisme présente de nombreux risques pour la santé, comme les maladies cardiaques, le cancer et l'empoisonnement général de l'organisme. Mais fumer peut aussi vraiment endommager votre système immunitaire.

Fumer peut endommager considérablement vos poumons, et si votre système immunitaire tente de combattre une maladie respiratoire (telle que le coronavirus), vous ne pourrez pas le faire aussi bien qu'un non-fumeur.

Fumer peut également réduire la quantité de globules blancs que vous avez, qui est un élément vital de votre système immunitaire. Avec une réduction des globules blancs, votre système immunitaire est dans une position plus faible pour vous défendre contre les antigènes. En fait, le tabagisme peut arrêter complètement la production de globules blancs en raison des anticorps qu'il peut créer.

Nous savons qu'il n'est pas facile d'arrêter de fumer, surtout si vous le faites depuis longtemps. Mais pour le bien de votre système immunitaire, il est essentiel que vous le fassiez. Il existe de nombreuses aides pour vous aider à arrêter de fumer.

Alcool

C'est une autre chose que vous vous attendiez à trouver dans ce chapitre, n'est-ce pas ? Les gens boivent pour différentes raisons et en différentes quantités. Ce qui est inquiétant, c'est que même la plus petite quantité d'alcool peut réduire la quantité de globules blancs que vous avez.

Si vous buvez régulièrement, ou en grande quantité, cela va endommager votre système immunitaire. Plus vous buvez (ou plus vous buvez souvent), plus vous réduisez votre nombre de globules blancs, et vous savez combien ceux-ci sont importants pour vous protéger.

Non seulement la consommation d'alcool peut réduire vos globules blancs, mais elle peut aussi modifier radicalement leur fonctionnement. Ils peuvent cesser d'essayer de lutter contre les antigènes, ce qui signifie que vous serez sujet à toutes sortes de maladies et d'infections.

La bonne nouvelle est que lorsque vous arrêtez de boire, votre système immunitaire peut se rétablir et retrouver l'état dans lequel il doit être. Le simple fait de réduire votre consommation d'alcool peut faire des merveilles.

Encore une fois, il n'est pas facile d'arrêter de boire. Commencez par réduire votre consommation et poursuivez sur cette voie. Rappelez-vous l'importance de votre système immunitaire la prochaine fois que quelqu'un vous invitera à faire une bringue alcoolisée.

Si la pandémie de coronavirus est toujours en vigueur au moment où vous lisez ce guide, vous pourriez vous retrouver avec beaucoup plus de temps libre. Cela peut être stressant, et certaines personnes boivent davantage pour faire face à cette situation. Ne faites pas cela, faites passer votre système immunitaire en premier.

Un mode de vie sédentaire

De nos jours, de nombreuses personnes ont un mode de vie trop sédentaire. Ils se rendent au travail assis dans leur voiture. Lorsqu'ils arrivent au bureau, ils restent assis devant un écran d'ordinateur pendant plusieurs heures. Ensuite, ils rentrent chez eux assis dans leur voiture et, une fois arrivés, ils s'assoient sur le canapé devant la télévision.

Un mode de vie sédentaire pose deux problèmes majeurs :

- Il peut entraîner une hypertension artérielle
- Il peut augmenter votre taux de cholestérol

Votre système immunitaire travaille en étroite collaboration avec votre cœur pour former une barrière solide contre les maladies. Il est donc essentiel que vous fassiez tout ce qui est en votre pouvoir pour garder votre cœur aussi sain que possible.

Nous sommes conscients qu'en ces temps modernes, beaucoup de gens doivent travailler à un poste qui les oblige à rester assis devant un écran d'ordinateur pendant plusieurs heures chaque jour. Si vous êtes dans cette situation, faites des pauses régulières et faites des étirements. L'exercice quotidien est également très important et nous en parlerons dans un chapitre ultérieur.

Éviter le stress

C'est une autre chose qui est plus facile à dire qu'à faire, mais vous devez réduire autant que possible la quantité de stress que vous subissez. C'est une erreur de penser que le stress n'affecte que votre santé mentale.

Le stress peut également provoquer un certain nombre de problèmes physiques.

Le stress est un autre facteur qui peut réduire le nombre de ces importants globules blancs. Si vous êtes vraiment stressé, votre corps produit différentes hormones plus rapidement que d'habitude, et certaines de ces hormones peuvent nuire à la production de globules blancs.

Si vous souffrez de stress chronique, il est fort probable que votre tension artérielle augmente et que votre système digestif s'en ressente. Il est essentiel que vous fassiez attention à votre santé mentale ainsi qu'à votre santé physique pour protéger votre système immunitaire.

Il existe une variété de techniques pour vous aider à soulager le stress. Nous aborderons la question du soulagement du stress plus en détail dans un chapitre ultérieur. Tout le bon travail que vous faites pour renforcer votre système immunitaire peut être totalement annulé si vous êtes toujours stressé.

La privation de sommeil

Si vous ne dormez pas suffisamment chaque jour, cela peut avoir un impact sérieux sur votre système immunitaire. Lorsque vous ne dormez pas suffisamment, vous tombez plus souvent malade et vous mettez beaucoup plus de temps à vous rétablir.

Lorsque vous dormez, votre corps produit des cytokines. Il s'agit de petites protéines qui aident les autres cellules de votre système immunitaire à travailler plus efficacement. De même, pendant le sommeil, des hormones sont produites pour aider vos globules blancs à adapter leur mode de lutte contre les antigènes et à les traiter de manière plus efficace.

Si vous avez du mal à trouver le sommeil en ce moment, la création d'un programme cohérent vous aidera. Cela signifie aller au lit à la même heure chaque soir. Votre corps s'y habituera et il vous sera plus facile de vous endormir au bon moment. Nous reviendrons plus en détail sur le sommeil plus tard.

Ne mangez pas les mauvais aliments

De nos jours, trop de gens mangent mal. Il y a beaucoup trop d'aliments transformés et cela peut provoquer des inflammations dans votre corps. Le meilleur conseil que nous puissions vous donner est d'éviter les aliments présentés dans des boîtes ou des boîtes de conserve, car ils sont susceptibles d'avoir une teneur élevée en sel et en sucre.

Si vous consommez beaucoup de malbouffe, vous devrez changer votre régime pour un régime à base d'aliments complets afin de protéger votre système immunitaire. Les aliments sucrés sont à éviter absolument, car ils peuvent endommager votre métabolisme et provoquer des maladies chroniques qui affaiblissent gravement votre système immunitaire.

- Dans le prochain chapitre, nous aborderons les aliments qui renforcent le système immunitaire...



IMMUNE SYSTEM BOOSTING FOODS

CHAPTER 4

Les aliments que vous mangez sont très importants pour votre corps et votre système immunitaire. Vous obtenez la plupart des antioxydants et des nutriments dont votre corps a besoin en mangeant les bons aliments. Un bon régime pour renforcer votre système immunitaire et le maintenir à un niveau élevé comprendra toujours les bons fruits et légumes, par exemple.

Votre alimentation doit vous apporter de la vitamine A, de la vitamine C, de la vitamine D, de la vitamine E et du sélénium. Vous avez très peu de chances de trouver ces éléments dans les aliments transformés, à moins qu'ils n'aient été enrichis. Il est de loin préférable pour vous et votre système immunitaire d'opter pour des aliments entiers et frais.

Les agrumes, les noix et les légumes verts à feuilles en sont de bons exemples. Ces aliments contiennent des niveaux élevés d'antioxydants et de nutriments dont vous avez besoin pour donner un grand coup de pouce à votre système immunitaire. Dans ce chapitre, nous allons donc vous indiquer spécifiquement les meilleurs aliments à consommer pour renforcer votre système immunitaire.

Poisson

Intégrez-vous régulièrement du poisson dans votre alimentation ? Si ce n'est pas le cas, vous devez changer dès maintenant. La raison d'ajouter du poisson à votre alimentation est qu'il contient une grande source de sélénium. C'est particulièrement vrai pour le thon, qui en contient les niveaux les plus élevés.

D'autres types de poissons et de fruits de mer contiennent également du sélénium et vous pouvez varier les plaisirs. Le saumon est un excellent poisson à consommer pour renforcer votre système immunitaire. Le saumon a une teneur élevée en graisses saines oméga-3, dont il a été prouvé qu'elles renforcent le système immunitaire et réduisent les maladies cardiaques.

Noix du Brésil

Les noix du Brésil sont une autre excellente source de sélénium. Vous avez besoin d'une bonne quantité de sélénium dans votre alimentation, car c'est un antioxydant puissant qui permet de renforcer le système immunitaire. Vous pouvez obtenir plus que la quantité journalière recommandée de sélénium en mangeant une seule noix du Brésil.

Graines de tournesol

Vous devriez manger des graines de tournesol car elles contiennent des niveaux élevés de vitamine E. Une once de graines de tournesol peut vous fournir plus de 75 % de l'apport journalier recommandé en vitamine E. Vous avez besoin de la vitamine E car c'est un autre antioxydant puissant qui renforce votre système immunitaire.

Lentilles

Beaucoup de personnes consomment des lentilles comme alternative à la viande ou au poisson, mais vous pouvez les inclure dans n'importe quel régime. Une seule tasse de lentilles vous apportera une bonne quantité de sélénium ainsi que des nutriments pour renforcer votre système immunitaire. Elles fournissent également des protéines et des fibres.

Yogourt

Si vous mangez le bon type de yaourt, vous introduirez de bonnes bactéries (oui, il y a de bonnes et de mauvaises bactéries) dans votre organisme, qui combattront les mauvaises bactéries et faciliteront votre digestion.

Carottes

Les carottes sont un légume délicieux qui contient du zinc ainsi que des vitamines A, B, C et E. Il a été démontré à plusieurs reprises que le zinc est bénéfique pour notre système immunitaire. En fait, si votre corps est déficient en zinc, votre système immunitaire sera plus faible.

Ail

L'ail est un autre aliment qui constitue une bonne source de zinc. De nombreuses recherches ont été menées sur l'ail, certains chercheurs affirmant qu'il s'agit d'un bon moyen de lutter contre le rhume. Selon certaines études, les personnes souffrant de cancer ont pu renforcer leur système immunitaire en consommant de l'ail.

Brocoli

Vous avez peut-être déjà entendu dire que le brocoli est bon pour vous et c'est vrai. Il contient des phytonutriments qui peuvent réellement aider à renforcer votre système immunitaire. Une portion de brocoli fournit un tiers de votre apport quotidien en vitamine A et est également riche en antioxydants.

Epinards

Les épinards contiennent beaucoup de vitamine C et un peu de vitamine E également. Conservez vos épinards crus afin d'en tirer tous les nutriments. Vous pouvez facilement ajouter des épinards à un sandwich ou à une salade.

Patates douces

Il s'agit d'un autre légume savoureux qui constitue une bonne source de vitamine A. Une seule portion de patate douce vous apportera plus de trois fois l'apport journalier recommandé en vitamine A. Elle contient également d'autres antioxydants bénéfiques.

Agrumes

Vous savez peut-être déjà que la vitamine C est essentielle pour votre système immunitaire. Les agrumes regorgent de vitamine C. Pour obtenir votre apport quotidien, prenez une orange ou un pamplemousse au petit-déjeuner, puis ajoutez des tranches de citron à l'eau que vous buvez.

Pastèques

Tout le monde n'est pas fan des pastèques, mais elles contiennent de nombreux nutriments qui renforcent votre système immunitaire. Les pastèques contiennent également du potassium, qui est important pour la régulation des fonctions corporelles. Elle contient également de la vitamine C et de la vitamine A.

Myrtilles

Saviez-vous que les myrtilles sont pleines d'antioxydants ? En fait, elles contiennent plus d'antioxydants que n'importe quel autre fruit ou légume. Les myrtilles sont excellentes pour renforcer votre système immunitaire et elles peuvent également contribuer à réduire le risque de maladies cardiaques, de cholestérol et même de cancer.

Grenades

Vous pouvez obtenir une grande partie des nutriments dont vous avez besoin en mangeant des grenades. Elles contiennent une grande variété d'antioxydants et aident à combattre les inflammations, ce qui est excellent pour votre système immunitaire.

Champignons

Les champignons sont délicieux et ils peuvent vraiment aider à stimuler votre système immunitaire. Les champignons Agarikon et Reishi ont fait l'objet d'études qui ont prouvé qu'ils avaient un effet bénéfique sur le système immunitaire humain.

Ces études ont montré que les champignons Reishi pouvaient interférer avec un virus attaquant l'organisme et réduire sa capacité à se multiplier en se fixant aux cellules. Le champignon Agarikon peut être un agent antibactérien et il possède également de bonnes propriétés anti-inflammatoires.

Curcuma

Nous terminons ce chapitre sur les aliments renforçant le système immunitaire avec le curcuma. Il s'agit d'une épice très agréable que vous pouvez facilement ajouter à votre cuisine. Le curcuma peut en fait être un poison pour les cellules cancéreuses et il peut également réduire l'inflammation.

Dans le prochain chapitre, nous aborderons les suppléments pour renforcer votre système immunitaire...



SUPPLEMENTS TO BOLSTER YOUR IMMUNE SYSTEM

CHAPTER 5

Vous savez maintenant que votre système immunitaire est un mélange complexe de cellules, de produits chimiques et de processus qui travaillent ensemble pour vous fournir une protection contre les antigènes. Il est très important que vous fassiez tout ce qui est en votre pouvoir pour stimuler et maintenir les niveaux de votre système immunitaire afin de prévenir les maladies.

Nous vous encourageons à suivre les conseils donnés dans les deux derniers chapitres en évitant les éléments qui peuvent endommager votre système immunitaire et en consommant les aliments qui le renforcent. Dans ce chapitre, nous allons voir comment utiliser des compléments alimentaires pour renforcer votre système immunitaire.

Bien que nous vous recommandions de prendre les conseils de ce chapitre au sérieux et de choisir les bons compléments, sachez que la prise de compléments n'est pas garantie pour prévenir les maladies et qu'il est très peu probable qu'elle guérisse les maladies dont vous souffrez actuellement.

Nous vous fournirons ici des informations sur les compléments susceptibles de renforcer votre système immunitaire, fondées sur des recherches solides.

Vitamine D

La vitamine D est l'un des nutriments les plus essentiels au bon fonctionnement et à la santé globale de votre système immunitaire. C'est un liposoluble qui augmente les capacités de combat des macrophages et des monocytes qui composent vos globules blancs.

La plupart des gens ne consomment tout simplement pas assez de vitamine D. Lorsque vous êtes déficient en cette vitamine, il est possible que cela ait un impact négatif sur votre système immunitaire. Un faible taux de vitamine D peut vous rendre plus vulnérable aux infections respiratoires comme le coronavirus et la grippe.

Un certain nombre d'études ont montré que l'utilisation de suppléments de vitamine D peut améliorer la réponse du système immunitaire. Certaines recherches récentes ont suggéré que les suppléments de vitamine D pouvaient apporter une protection supplémentaire contre les infections

respiratoires.

Un examen des études menées sur plus de 11 000 personnes en 2019 a révélé que l'utilisation de suppléments de vitamine D réduisait de manière significative le risque d'infection respiratoire chez les personnes qui présentaient une carence, et réduisait également le risque d'infection chez les autres personnes qui avaient des niveaux adéquats de vitamine D.

Vitamine C

Beaucoup de gens prennent des suppléments de vitamine C parce qu'ils savent que c'est bon pour leur système immunitaire. La vitamine C soutient la fonctionnalité des cellules immunitaires et améliore la capacité de ces cellules à combattre les antigènes.

La vitamine C joue également un rôle important dans la mort des cellules. Ce rôle est vital car les cellules mortes doivent être éliminées et remplacées par de nouvelles cellules pour que votre système immunitaire reste sain. C'est également un puissant antioxydant qui aide à prévenir les dommages dus au stress oxydatif.

Un examen approfondi d'un certain nombre d'études de cas impliquant plus de 11 000 participants a révélé qu'en prenant régulièrement des suppléments de vitamine C, les adultes ont pu réduire la durée du rhume de 8 % et les enfants de 14 %.

Zinc

Le zinc est un minéral essentiel au bon fonctionnement de votre système immunitaire. De nombreux compléments alimentaires contiennent du zinc car il est indispensable au développement des cellules immunitaires et à la réponse à l'inflammation.

Vous ne voulez vraiment pas souffrir d'une carence en zinc, car cela pourrait certainement compromettre votre système immunitaire. Mais plus de 2 milliards de personnes dans le monde souffrent d'une carence en zinc et cette carence est particulièrement répandue chez les personnes âgées.

De nombreuses études ont montré que la prise de suppléments de zinc peut protéger contre les infections respiratoires. Elle peut également aider ceux qui sont déjà malades. Une étude menée en 2019 auprès de plus de 60 enfants hospitalisés pour une infection respiratoire a révélé qu'une supplémentation en zinc de 30 mg supplémentaires par jour réduisait la durée de leur séjour de 2 jours en moyenne.

Sélénium

En tant que puissant antioxydant, le sélénium joue un rôle crucial dans la santé de votre système immunitaire. C'est également un minéral essentiel pour votre santé et votre bien-être général. En tant qu'adulte, vous devez avoir un apport quotidien en sélénium de 55 microgrammes par jour.

Diverses études ont montré que les virus prospèrent chez les personnes qui présentent une carence en sélénium et en vitamine E. En prenant des suppléments de sélénium, vous avez de bonnes chances de donner un coup de fouet à votre système immunitaire et de minimiser les inflammations.

Sureau noir

Le traitement des infections par le sureau noir est pratiqué depuis longtemps. Diverses études en éprouvette ont révélé que l'extrait de sureau contient de puissantes propriétés antivirales et antibactériennes pour lutter contre les agents pathogènes (antigènes) qui peuvent causer des infections respiratoires. Des études ont également montré qu'il renforce la réponse du système immunitaire et réduit la gravité et la durée des rhumes.

Un examen récent de quatre études menées auprès de 180 participants a révélé que les suppléments de sureau réduisaient considérablement les symptômes des voies respiratoires supérieures résultant d'infections virales. Vous pouvez obtenir des suppléments de sureau à la fois sous forme de gélules et de liquide.

Vitamine E

Comme le sélénium, la vitamine E est un puissant antioxydant. Elle renforce votre système immunitaire et vous aide à combattre les antigènes responsables de maladies. Les experts recommandent une dose de 15 mg de vitamine E pour un adulte. Si vous avez une carence en vitamine E, des suppléments peuvent vous aider.

Champignons médicinaux

L'utilisation de champignons médicinaux pour la prévention et le traitement des maladies remonte à l'Antiquité. Des études ont été menées sur de nombreux types de champignons médicinaux afin de déterminer leur capacité à renforcer le système immunitaire.

Ces études ont conclu qu'il existait plus de 270 types de champignons médicinaux susceptibles de renforcer le système immunitaire. Vous avez peut-être déjà entendu parler de certains des types les plus connus, comme.. :

- Reishi
- Cordyceps
- Queue de dinde
- Crinière de lion
- Shitake
- Maitake

Une étude a été menée auprès de 79 participants adultes qui ont reçu des suppléments de culture de mycélium de cordyceps. On a découvert que cela a entraîné une augmentation significative de 38 % de leurs cellules tueuses naturelles, un type de globules blancs qui protège les gens contre les infections.

Dans le prochain chapitre, nous verrons comment vous pouvez réduire le stress pour maintenir le niveau de votre système immunitaire...



REDUCING STRESS TO KEEP IMMUNE SYSTEM LEVELS HIGH

CHAPTER 6

Le stress n'est pas du tout bon pour votre système immunitaire et il peut contribuer de manière significative à l'apparition de maladies. De nos jours, une personne sur trois affirme se sentir très stressée dans sa vie. Si c'est le cas, le risque de tomber malade est plus élevé, car le stress affaiblit le système immunitaire.

Si vous vous sentez régulièrement stressé, vous devez prêter attention aux conseils de ce chapitre. Lorsque vous êtes stressé, vous diminuez la capacité de votre système immunitaire à vous protéger des antigènes nocifs. Vous devez faire tout ce que vous pouvez pour éviter le stress.

En réduisant la quantité de stress que vous subissez dans votre vie quotidienne, votre système immunitaire sera plus fort. Nous avons un certain nombre de suggestions à vous faire et nous vous invitons à les suivre pour réduire le stress dans votre vie. La première d'entre elles concerne votre alimentation.

Supprimez le café et les boissons sucrées

La plupart des Américains et des habitants d'autres pays occidentaux boivent beaucoup trop de café. Beaucoup de personnes se jettent sur le café lorsqu'elles se sentent stressées. Mais si vous introduisez trop de caféine dans votre système, vous pouvez supprimer vos glandes surrénales, ce qui aggrave généralement le problème.

Introduire beaucoup de sucre dans votre corps en buvant des sodas et d'autres boissons chargées en sucre n'aidra pas non plus votre situation de stress. Si vous êtes stressé (et à d'autres moments), il est bien préférable pour vous de boire des thés chauds et sains.

Des thés sains peuvent vous aider à vous détendre et à réduire votre stress. Ces thés réparateurs ont bon goût et vous serviront tout au long de la journée. Vous pouvez obtenir des infusions très savoureuses, comme le citron et le gingembre, qui vous aideront à combattre le stress.

Ne mangez pas de glucides blancs

Nous parlons ici des produits alimentaires fabriqués à partir de farine blanche raffinée, comme les pâtes blanches, les céréales transformées et le pain blanc. Beaucoup de ces produits contiennent beaucoup de sucre, de sel et d'autres conservateurs. Ils ne vous aideront pas à réduire votre stress.

Il est préférable de manger des légumes et des fruits frais pour obtenir vos glucides. En choisissant les bons (voir chapitre quatre), vous obtiendrez de bonnes doses d'antioxydants et de probiotiques qui vous aideront à vous détendre.

Choisissez les bonnes protéines

Lorsque vous souffrez de stress, cela peut entraîner des déséquilibres de la glycémie, et les protéines ont un effet stabilisateur sur votre glycémie. Si vous consommez les bonnes protéines, vous obtiendrez un regain d'énergie et réduirez les sautes d'humeur, la nervosité et l'agitation, tout en aiguisant votre cerveau et en améliorant votre sommeil.

Nous avons déjà évoqué les avantages de la consommation de poisson, mais vous pouvez également ajouter d'autres bonnes sources de protéines à votre régime alimentaire, comme par exemple :

- Pois verts
- Poulet biologique
- Tempeh
- Viande nourrie à l'herbe
- Tahini
- Yaourt naturel
- Houmous
- Œufs biologiques
- Quinoa
- Graines
- Beurres de noix
- Noix

Modifier votre régime alimentaire n'est qu'une des mesures positives que vous pouvez prendre pour réduire le stress. Nous allons maintenant examiner d'autres moyens efficaces de réduire votre stress.

Méditation de pleine conscience

L'un des moyens les plus efficaces de soulager rapidement le stress est de maîtriser l'art de la méditation de pleine conscience. Lorsque vous parvenez à laisser derrière vous toutes les tensions de la journée et à vous concentrer sur le moment présent, vous constaterez que votre stress disparaît très rapidement.

Beaucoup de gens pensent que la méditation de pleine conscience est une chose difficile à faire. Ils s'imaginent devoir apprendre des postures de yoga complexes et rester en transe pendant des heures. Ce n'est pas du tout le cas.

Voici une pratique simple de méditation en pleine conscience que vous pouvez faire dès maintenant. Vous n'avez besoin d'aucun équipement spécial, tel qu'un banc ou un canapé, pour le faire. Trouvez simplement un bon espace et consacrez un peu de temps à cette pratique.

Tout ce que vous allez faire ici est de concentrer votre attention sur le moment présent. Lorsque vous faites cela, vous pouvez laisser tout jugement derrière vous. Si vous constatez que votre esprit s'égare, il vous suffit de vous concentrer à nouveau sur le moment présent. Cela demande un peu de pratique, mais en peu de temps, ce sera facile pour vous.

Utilisez un siège confortable et solide et faites attention à vos jambes. Veillez à ce que la plante de vos pieds repose à plat sur le sol. Gardez le haut de votre corps droit sans le rendre rigide. Suivez la courbure naturelle de votre colonne vertébrale.

Portez une attention particulière à votre respiration. Concentrez-vous sur la sensation réelle de la respiration et ressentez l'air qui passe par votre bouche ou votre nez ainsi que le soulèvement et la chute de votre poitrine pendant que vous respirez.

Développer une attitude positive

Selon de nombreuses études, les personnes positives sont moins susceptibles de souffrir de maladies et de problèmes de santé que les personnes négatives. Les optimistes ont tendance à avoir un système immunitaire beaucoup plus fort que les pessimistes.

Si vous êtes pessimiste, il vous faudra du temps et des efforts constants pour adopter une attitude positive. Mais cela en vaut la peine, car vous réduirez votre niveau de stress tout en renforçant votre système immunitaire.

La façon dont vous réagissez aux événements de votre vie est essentielle. Si vous voyez tout sous un angle négatif, vous risquez fort d'être stressé. À l'inverse, si vous avez une attitude positive, vous gérerez les situations de la vie de manière beaucoup plus calme.

L'une des meilleures façons d'adopter une attitude positive est de commencer à pratiquer la gratitude. Pensez à toutes les personnes et à toutes les choses que vous avez dans votre vie et pour lesquelles vous êtes reconnaissant. Par exemple, vous pouvez être reconnaissant d'être en vie, d'avoir votre famille et vos amis, un toit sur votre tête et de quoi manger.

Notez chaque jour trois choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant. Une autre bonne façon d'adopter une attitude positive consiste à écrire des affirmations positives et à les lire chaque jour. Ces affirmations peuvent être du type "Je peux faire tout ce que je veux" et "Chaque jour, je m'améliore dans tous les domaines". Essayez, ça marche vraiment.

Dans le prochain chapitre, nous verrons comment l'exercice et le sommeil jouent un rôle crucial dans la santé de votre système immunitaire...



EXERCISE AND SLEEP

CHAPTER 7

De nombreuses études prouvent qu'il existe un lien entre l'exercice physique et un système immunitaire sain. Ces études révèlent que l'exercice quotidien peut renforcer votre système immunitaire tout au long de votre vie.

L'un des autres avantages de l'exercice quotidien est qu'il réduit également les effets du vieillissement. Lorsque vous prenez l'habitude de faire de l'exercice régulièrement, vous vous préparez à avoir un système immunitaire sain en vieillissant. Les personnes âgées ont tendance à avoir un système immunitaire plus faible, mais si vous avez toujours fait de l'exercice régulièrement, cela ne devrait pas être un problème pour vous.

Commencez simplement avec l'exercice

Nous avons rédigé ce guide pendant la pandémie de coronavirus et, selon l'endroit où vous vivez, il se peut que vous soyez soumis à certaines restrictions pour sortir. Vous devez respecter cela car il est essentiel d'aplanir la courbe du coronavirus. Si vous ne pouvez pas sortir, vous pouvez faire de l'exercice chez vous ou dans votre jardin.

L'une des meilleures formes d'exercice est la marche. Une promenade de 20 à 30 minutes par jour peut faire des merveilles pour votre système immunitaire. Cela peut être un peu difficile à faire à la maison, mais vous pouvez par exemple marcher dans votre jardin pendant quelques minutes par jour.

Le Pilates ou le yoga sont des exercices que vous pouvez certainement pratiquer chez vous. Il existe de nombreuses vidéos sur YouTube, par exemple, qui vous montrent les mouvements de base, ce qui constitue un bon point de départ. Vous pourrez passer à des exercices plus avancés une fois que vous aurez maîtrisé les bases.

Le yoga, en particulier, vous aidera à renforcer votre système immunitaire. En outre, il s'agit d'une excellente forme d'exercice, car il vous permet de bouger votre corps. Vous pouvez encourager la croissance de vos cellules T en adoptant la pose du Cobra pendant une durée de 3 respirations profondes.

Une fois que vous aurez acquis une plus grande expérience du yoga, vous pourrez être plus audacieux et essayer la pose des "jambes au mur". C'est une bonne chose car elle favorise le drainage lymphatique et augmente la circulation sanguine, ce qui vous aidera à vous détendre et à réinitialiser votre système nerveux.

Effectuez des étirements chaque jour

Votre système immunitaire est toujours plus performant lorsque vous êtes dans un état de relaxation. Vous pouvez donc vous mettre dans cet état en effectuant chaque jour des exercices simples d'étirement. Nous vous recommandons d'effectuer une série d'étirements pendant environ 10 minutes dès que vous vous levez du lit chaque matin.

L'un des étirements que nous recommandons vivement est le "pliage avant". Il peut vraiment renforcer votre système immunitaire car il force le flux sanguin vers vos sinus, ce qui libère toute congestion.

Il existe de nombreux étirements très faciles à réaliser. Cherchez en ligne des idées pour vous lancer. Vous n'avez certainement pas besoin de faire des étirements pendant très longtemps pour que votre système immunitaire en bénéficie. Faites deux séries d'étirements par jour, le matin et le soir.

Dormir pour renforcer votre système immunitaire

Il n'y a pas beaucoup de choses meilleures que de dormir suffisamment pour aider votre système immunitaire à combattre les antigènes. Il est essentiel que vous dormiez suffisamment, car vous devez produire les bons niveaux de cytokines, ce que vous ne pouvez faire qu'en dormant. Cette protéine contribue également à réduire les infections et les inflammations.

Lorsque vous dormez bien chaque nuit, vous maintenez votre système immunitaire dans le meilleur état possible pour vous protéger des virus et des bactéries. À l'âge adulte, vous avez besoin de 7 à 9 heures de sommeil par nuit pour permettre à votre corps de se régénérer correctement.

Nous savons qu'il n'est pas toujours possible d'obtenir cette quantité de sommeil chaque nuit. Si vous n'obtenez pas le sommeil dont vous avez besoin, essayez de faire quelques siestes de 30 minutes pendant la journée pour compenser.

Si vous avez des difficultés à dormir, nous avons quelques bons conseils à vous donner. Vous devez suivre ces conseils car si votre corps est privé de sommeil, votre système immunitaire ne sera pas en mesure de fonctionner comme il le devrait.

Établir une routine

Il est certainement possible de tromper votre corps pour qu'il s'endorme à une heure précise chaque jour. Avez-vous l'impression d'être fatigué à la même heure chaque jour ? Si c'est le cas, vous devez vous coucher juste avant cette heure.

Vous devez établir une routine afin de pouvoir faire tout ce que vous devez faire avant l'heure prévue pour aller vous coucher. Si vous en avez besoin, vous pouvez programmer une alarme pour vous rappeler qu'il est temps de vous préparer à aller au lit.

Il n'est pas difficile d'établir un rituel d'heure de sommeil dans votre vie. Vous saurez alors qu'à un moment précis de la journée, vous pouvez vous déconnecter de tous les stress quotidiens et faire comprendre à votre corps que vous avez besoin de vous éteindre et de trouver un sommeil réparateur.

Se préparer à dormir

Vous devez créer une atmosphère propice au sommeil. Jetez un coup d'œil à votre chambre et voyez si elle est suffisamment confortable pour vous. Si votre lit n'est pas très confortable, envisagez d'en acheter un nouveau qui le soit. De bons oreillers sont également essentiels. Il peut être difficile de s'endormir ou de rester endormi lorsque vous n'êtes pas à l'aise.

Quel est le niveau de bruit dans votre chambre ? Quelle est la température de la pièce ? Certaines personnes trouvent utile d'avoir un bruit constant dans leur chambre pour les aider à dormir, comme une machine à bruit blanc ou même un simple ventilateur.

L'utilisation d'huiles essentielles sur vos oreillers peut également aider votre cerveau à se détendre. Nous vous recommandons d'éteindre tout appareil électronique, tel qu'une télévision, dans votre chambre, ou de le déplacer dans une autre pièce. La télévision allumée ne vous incitera pas à dormir, elle vous stimulera plutôt.

Ne buvez pas de café ou tout ce qui contient de la caféine au moins 3 heures avant votre heure de coucher. Nous vous recommandons également d'éviter de manger de gros repas 3 heures avant d'aller vous coucher. Ces mesures sont efficaces, alors soyez patient et persévérant. En peu de temps, vous constaterez que vous dormez bien chaque nuit.

Dans le chapitre suivant, vous apprendrez à détoxifier votre corps pour renforcer votre système immunitaire...



DETOXIFY YOUR BODY FOR A STRONGER IMMUNE SYSTEM

CHAPTER 8

Votre système immunitaire est plus efficace lorsque votre corps est exempt de toxines. La raison en est qu'il travaille beaucoup moins dur lorsqu'il n'y a pas de toxines à combattre. Il en résulte une lutte plus intense contre les antigènes susceptibles de provoquer des maladies.

La désintoxication de votre corps consiste à éliminer tout ce dont vos cellules n'ont pas besoin. Il peut s'agir d'une substance nocive ou de quelque chose qui pourrait empêcher vos cellules de fonctionner correctement. Dans ce chapitre, nous vous proposons six méthodes simples que vous pouvez utiliser pour détoxifier votre corps de manière naturelle.

1. Utilisez de l'eau pure pour vous désintoxiquer

L'une des meilleures façons d'effectuer une désintoxication naturelle du corps est de boire de l'eau pure. Vous devez boire beaucoup d'eau pour vous assurer d'évacuer toutes les toxines. L'élément clé est "l'eau pure". Cela signifie de l'eau ordinaire, pas d'eau gazeuse et certainement pas de boissons sucrées ou de café.

Votre corps a besoin d'eau pour fonctionner correctement. Ainsi, si vous lui fournissez de l'eau pure pendant un certain temps, il l'absorbera facilement et éliminera ensuite toutes les toxines présentes dans les fluides corporels tels que la sueur et l'urine.

2. Boire de l'eau chaude citronnée pour se désintoxiquer

Pour rester dans le thème de l'eau, c'est une excellente idée de boire de l'eau chaude citronnée au réveil chaque matin. En fait, vous pouvez la boire à tout moment de la journée. L'avantage de l'eau chaude citronnée est qu'elle est très efficace pour décomposer les toxines indésirables et aider votre corps à les éliminer complètement.

L'eau chaude citronnée est un diurétique naturel qui nettoie vos voies urinaires. Elle permet également de désintoxiquer votre foie et de donner à votre système immunitaire un coup de pouce indispensable grâce aux nutriments qu'elle contient.

3. Mangez le bon type d'aliments

Manger les bons aliments a été un thème commun à tout ce guide et il y a une très bonne raison à cela. Lorsque vous consommez le bon type d'aliments, vous désintoxiquez naturellement votre corps. Veillez donc à ce que votre régime alimentaire comprenne beaucoup de fruits et de légumes frais et que les algues fassent également partie de votre alimentation.

Il existe des super aliments qui font un excellent travail pour éliminer les métaux lourds et les produits chimiques toxiques de votre corps. Ces super aliments comprennent :

- Luzerne
- Algues bleues-vertes
- Coriandre

Le jeûne est un autre moyen naturel et efficace de se désintoxiquer. Cette méthode tient compte de la façon dont vous mangez et de ce que vous mangez. Par exemple, vous pouvez suivre un régime dans lequel vous ne consommez que des liquides pendant une période de 12 heures ou plus, ce qui vous aidera à réduire considérablement les niveaux de toxicité de votre corps.

4. Exercice régulier

Vous pouvez penser qu'il est étrange de voir l'exercice régulier comme un moyen de détoxifier votre corps, mais cela fonctionne. L'essentiel est de transpirer lorsque vous faites de l'exercice. Transpirer de cette manière vous aidera à éliminer les toxines beaucoup plus facilement. Lorsque vous transpirez après un exercice, vous pouvez vous débarrasser des mauvaises toxines comme l'arsenic, le cadmium et le mercure par exemple.

5. Méditation régulière

C'est une autre façon de se désintoxiquer, à laquelle vous n'avez peut-être pas pensé. Lorsque vous méditez, vous améliorez la circulation de votre sang. Vous stimulez également votre métabolisme et la méditation est également excellente pour votre système cardiovasculaire.

6. Respirer de l'air pur

Il existe un autre moyen efficace de désintoxiquer votre organisme, qui consiste à respirer autant d'air frais et pur que possible. Si la pandémie de coronavirus est toujours en cours, cela peut être difficile à faire pour le moment. Mais lorsque vous pourrez à nouveau sortir, choisissez une destination où l'air est pur.

Vous pouvez toujours améliorer la qualité de l'air dans votre maison et sur votre lieu de travail. Vous pouvez ajouter des plantes à votre environnement, car elles purifient l'air. Il est très important que vous gardiez votre maison aussi exempte de poussière que possible.

Veillez à entretenir régulièrement votre système de chauffage, de ventilation et de climatisation et à nettoyer tous les conduits d'air. Il est facile pour des substances toxiques de se former dans votre système de chauffage et de ventilation et en voici quelques exemples :

- Micro-organismes
- Fumée
- Moisissure
- Fumées
- Poils d'animaux
- Mildew

Si vous avez une forte concentration de ces substances dans vos conduits d'air (ce qui est assez probable si vous ne les avez pas nettoyés depuis longtemps), elles peuvent rendre votre maison toxique.

Le message est donc clair. Éliminez les toxines de votre corps et de votre environnement afin de libérer votre système immunitaire pour qu'il puisse combattre ces méchants antigènes. Il n'est pas difficile de désintoxiquer votre corps, alors faites-le régulièrement.

Dans le prochain chapitre, nous aborderons l'utilisation des huiles essentielles pour renforcer votre système immunitaire...



USING ESSENTIAL OILS TO BOOST YOUR IMMUNE SYSTEM

CHAPTER 9

Saviez-vous que les huiles essentielles sont utilisées depuis des centaines d'années pour désinfecter et soigner ? C'est le cas, et la raison en est qu'une huile essentielle est un composé aromatique chimiquement actif dérivé de plantes.

La plupart des gens pensent que les huiles essentielles ne servent qu'à se faire dorloter. Il existe des produits que vous ajoutez à l'eau de votre bain, des produits d'entretien ménager à base d'huiles essentielles et des bougies, pour n'en citer que quelques-uns.

De nombreuses recherches ont été menées sur les huiles essentielles et la conclusion à ce jour est qu'elles ont des caractéristiques de renforcement du système immunitaire. Beaucoup de gens les utilisent en hiver, lorsque la saison du rhume et de la grippe est à son apogée, et jurent que cela les aide.

Le but des huiles essentielles était de protéger les plantes dont elles provenaient. Il n'est donc pas très surprenant qu'elles puissent également être bénéfiques à notre système immunitaire. De nombreuses huiles essentielles renforcent la réponse de votre système immunitaire en éliminant les antigènes et les bactéries à l'origine des maladies. Voici quelques-unes de leurs propriétés de renforcement du système immunitaire :

- Antiviral
- Anti-inflammatoire
- Antibactérien
- Antiseptique
- Antifongique

L'utilisation des huiles essentielles présente également d'autres avantages. Vous pouvez mieux dormir en utilisant l'huile essentielle de lavande. Pour soulager l'anxiété et le stress, vous pouvez utiliser le jasmin. Voici les meilleures huiles essentielles que vous devriez utiliser pour renforcer votre système immunitaire :

1. Encens

Vous en avez probablement entendu parler à l'école, lors de l'étude de la naissance de Jésus et des trois rois mages porteurs de cadeaux. L'encens est un extrait de l'arbre Boswellia, connu dans le monde entier pour ses propriétés anti-inflammatoires.

L'encens est capable de combattre l'inflammation grâce à quatre acides de l'arbre qui aident tes nombreuses voies inflammatoires. Le plus puissant de ces acides est l'AKBA (acide acétyl-11-céto- β -boswellique).

Différentes études scientifiques ont découvert un lien direct entre la capacité de l'encens à réduire l'inflammation et le renforcement du système immunitaire. Lorsque vous l'utilisez par voie topique, l'encens donne un coup de fouet à votre système immunitaire et réduit l'inflammation. Il permet également d'accélérer la guérison et le remodelage des tissus.

L'encens contient également de puissants antioxydants qui étouffent les radicaux libres et protègent votre système immunitaire contre une mauvaise alimentation, les toxines industrielles et les polluants environnementaux. C'est une huile essentielle étonnante.

2. Eucalyptus

L'eucalyptus est utilisé depuis très longtemps comme décongestionnant et se trouve dans de nombreux remèdes contre le rhume et la grippe. Il contient un composé appelé 1,8-cinéole qui possède de fortes propriétés antioxydantes, anti-inflammatoires et antibactériennes.

Une étude publiée dans la revue Clinical Microbiology and Infection a révélé que l'eucalyptus avait différents effets antibactériens sur un certain nombre de bactéries infectieuses des voies respiratoires. Il s'agit notamment des souches qui causent le streptocoque.

D'autres études ont rapporté que la simple inhalation d'eucalyptus combat les bactéries responsables du staphylocoque doré et de la tuberculose. L'eucalyptus peut également stimuler votre système immunitaire inné en améliorant la réactivité phagocytaire aux agents pathogènes.

3. Origan

Vous avez probablement déjà entendu parler de l'origan car il est largement utilisé dans la cuisine mexicaine et italienne. Mais il possède également de puissantes caractéristiques antibactériennes en raison des niveaux élevés de deux composés actifs qu'il contient, à savoir le thymol et le carvacrol. Ceux-ci tuent les cellules bactériennes car ils rendent les membranes plus perméables.

Les bactéries nocives sont compromises lorsque cela se produit et elles vont perdre des molécules essentielles à leur survie. Des tests ont montré que l'huile d'origan tue E. coli, Salmonella et un certain nombre de types de bogues Staphylococcus.

Dans une étude de 2017, il a été constaté que l'huile essentielle d'origan a également de très bonnes propriétés antioxydantes qui aident à renforcer le système immunitaire. L'origan inhibe également plusieurs virus, dont le norovirus, l'herpès résistant aux antibiotiques, un certain nombre de virus respiratoires et le rotavirus.

4. Thym

Le thym est riche en thymol, tout comme l'origan. Celui-ci peut aider à réduire les symptômes de la toux qui sont associés à un certain nombre d'infections respiratoires. Une étude combinant le thym et le lierre a montré que cela réduisait de plus de 68 % les quintes de toux chez les personnes atteintes de bronchite aiguë.

Mais le thym ne se contente pas de soulager les symptômes. L'huile essentielle de thym présente un niveau élevé d'activité immunitaire et antimicrobienne non spécifique. Des études ont montré qu'elle est efficace contre toute une série de bactéries, y compris les souches résistantes aux traitements comme le SARM.

Utilisez le pouvoir des huiles essentielles pour renforcer votre système immunitaire

Nous avons mis en évidence dans ce chapitre les quatre meilleures huiles essentielles pour renforcer votre système immunitaire. Elles peuvent vous aider à renforcer votre système immunitaire de manière directe et indirecte. Nous vous recommandons donc vivement d'intégrer les huiles essentielles dans votre vie quotidienne afin de renforcer votre système immunitaire.

Dans le dernier chapitre, nous vous montrerons les meilleures pratiques que vous devez suivre pour renforcer votre système immunitaire...



9 BEST PRACTICES TO BOOST YOUR IMMUNE SYSTEM

CHAPTER 10

Nous avons un certain nombre de bonnes pratiques que nous vous encourageons vivement à suivre pour renforcer votre système immunitaire. Il s'agit de moyens éprouvés de développer le système immunitaire le plus fort possible, qui vous offrira une protection maximale contre les maladies.

1. Comprendre les avantages d'un système immunitaire fort

Pour apporter les changements nécessaires à votre mode de vie qui vous permettront d'avoir un système immunitaire sain, il est essentiel que vous compreniez les avantages que vous en tirerez. Votre système immunitaire est vital pour vous protéger des maladies et il est très précieux. Vous devez donc faire tout ce qui est en votre pouvoir pour le garder fort.

2. Savoir ce que fait votre système immunitaire et comment il fonctionne

Il est important de savoir ce que fait votre système immunitaire et comment il travaille pour vous protéger, car cela vous motivera à apporter à votre vie les changements qui, vous le savez, le rendront plus fort. Certains de ces changements ne seront pas faciles pour vous, mais ils en valent la peine.

Il n'est pas nécessaire d'être médecin pour comprendre son fonctionnement. Il suffit d'être conscient des systèmes immunitaires inné et adaptatif, ainsi que du rôle du système lymphatique, et de la manière dont ils collaborent pour vous protéger.

3. Évitez les choses connues pour compromettre votre système immunitaire

Il y a certaines choses que vous faites peut-être en ce moment qui compromettent votre système immunitaire et l'affaiblissent. Vous devez éviter des activités telles que le tabagisme et la consommation excessive d'alcool, car elles endommagent votre système immunitaire au fil du temps.

Éviter le stress vous aidera certainement à protéger votre système immunitaire. De nos jours, la plupart des gens ont un mode de vie sédentaire, ce qui peut également nuire à votre système immunitaire. Il faut également éviter de manger les mauvais aliments et de se priver d'un sommeil suffisant.

4. Mangez des aliments qui stimulent votre système immunitaire

Les aliments que vous consommez sont vitaux pour l'état de votre système immunitaire. Votre alimentation vous fournit les nutriments et les antioxydants dont votre système immunitaire a besoin pour rester fort. Adopter un régime alimentaire riche en fruits et légumes est la bonne chose à faire.

Votre alimentation doit vous apporter la bonne quantité de vitamines C, D et E ainsi que du sélénium. Ces vitamines essentielles ne sont pas présentes dans les aliments transformés ; éliminez-les de votre alimentation. Nous comprenons qu'il est difficile de changer son alimentation, mais vous devez le faire pour le bien de votre système immunitaire.

5. Prenez des suppléments pour renforcer le système immunitaire

Il existe aujourd'hui une grande variété de compléments qui vous aideront à renforcer votre système immunitaire. Recherchez des compléments riches en vitamines essentielles C, D et E, ainsi qu'en zinc et en sélénium. Le sureau noir est un produit à considérer, tout comme les champignons médicinaux tels que le reishi et le cordyceps.

6. Réduire le stress pour aider votre système immunitaire

De nombreux éléments prouvent que le stress est mauvais pour votre système immunitaire. Vous ne pouvez pas éliminer complètement le stress, mais vous pouvez faire beaucoup pour le réduire. Une chose simple à faire est de réduire la quantité de caféine, de sucre et de glucides blancs que vous consommez.

La méditation de pleine conscience est un excellent moyen de réduire le stress, car elle vous oblige à vivre le moment présent. Elle n'est pas difficile à pratiquer et est très efficace. Vous pouvez également prendre des mesures pour adopter une attitude plus positive dans votre vie, car la négativité augmente le stress.

7. Faites de l'exercice et dormez bien

L'exercice régulier est un excellent moyen de maintenir un système immunitaire sain. Si vous ne faites pas d'exercice régulier en ce moment, vous pouvez commencer en douceur et augmenter progressivement votre activité. Modifiez votre routine pour obtenir la bonne quantité de sommeil chaque nuit. Vous pouvez établir un nouvel horaire et inciter votre corps à vouloir dormir à la même heure chaque jour.

8. Détoxifiez votre corps

Lorsque votre corps est débarrassé des toxines, votre système immunitaire est beaucoup plus efficace. En effet, il peut se concentrer sur la détection des agents pathogènes dangereux et n'a pas à lutter contre les toxines. Il existe un certain nombre de méthodes que vous pouvez utiliser pour détoxifier votre corps, comme boire de l'eau pure, manger sainement et respirer de l'air pur.

9. Utilisez les huiles essentielles pour renforcer votre système immunitaire

Les huiles essentielles ne sont pas seulement là pour que vous puissiez vous chouchouter. Certaines d'entre elles contiennent des caractéristiques qui vous aideront à renforcer votre système immunitaire, comme des propriétés antivirales, anti-inflammatoires, antibactériennes, antiseptiques et antifongiques. Les principales huiles essentielles sont l'encens, l'eucalyptus, l'origan et le thym.



CONCLUSION

Vous savez maintenant ce que fait votre système immunitaire, comment il fonctionne et ce que vous pouvez faire pour le stimuler et le maintenir dans son état optimal. Il y a beaucoup de choses que vous pouvez faire pour renforcer votre système immunitaire et nous vous recommandons de créer un plan pour les introduire dans votre vie.

Aujourd'hui plus que jamais, il est essentiel que vous preniez soin de votre système immunitaire et que vous fassiez tout ce qui est en votre pouvoir pour le renforcer. Avec la pandémie de coronavirus et les autres menaces qui pèsent sur votre santé, un système immunitaire fort contribuera grandement à vous protéger et à vous éviter de tomber malade.

Nous vous invitons donc à prendre au sérieux ces conseils pour renforcer votre système immunitaire et à les mettre en pratique dès aujourd'hui.