

TOP IMMUNE BOOSTERS

DISCOVER HOW TO INSTANTLY BOOST YOUR IMMUNE SYSTEM WITH **SAFE AND NATURAL** STRATEGIES!



Copyright © Tous droits réservés dans le monde entier.

VOS DROITS : Ce livre est réservé à votre usage personnel. Il n'est assorti d'aucun autre droit.

AVERTISSEMENT LÉGAL : Ce livre est protégé par la loi internationale sur le droit d'auteur et ne peut être copié, reproduit, donné ou utilisé pour créer des œuvres dérivées sans l'autorisation expresse de l'éditeur. L'éditeur conserve tous les droits d'auteur de ce livre.

L'auteur a déployé tous les efforts raisonnables pour être aussi précis et complet que possible dans la création de ce livre et pour s'assurer que les informations fournies sont exemptes d'erreurs ; cependant, l'auteur/éditeur/revendeur n'assume aucune responsabilité pour les erreurs, omissions ou interprétations contraires du sujet traité ici et ne garantit ni ne déclare à aucun moment que le contenu est exact en raison de la nature rapidement changeante d'Internet.

Toute atteinte perçue à l'égard de personnes, de peuples ou d'organisations spécifiques n'est pas intentionnelle.

Le but de ce livre est d'éduquer, et il n'y a aucune garantie de revenus, de ventes ou de résultats. L'éditeur/auteur/vendeur ne peut donc pas être tenu pour responsable des mauvais résultats que vous pourriez obtenir en appliquant les techniques ou en suivant les directives qui vous sont données dans ce livre.

Tous les noms de produits, de sites Web et de sociétés mentionnés dans ce rapport sont des marques ou des droits d'auteur appartenant à leurs propriétaires respectifs. L'auteur, l'éditeur et le revendeur ne sont pas associés ou affiliés à eux de quelque manière que ce soit. Les produits, sites Web et noms de société mentionnés ne parrainent, ne soutiennent ni n'approuvent ce produit.

DIVULGATION DE LA RÉMUNÉRATION : Sauf indication contraire expresse, vous devez partir du principe que les liens contenus dans ce livre peuvent être des liens affiliés, et que l'auteur/éditeur/vendeur touchera une commission si vous cliquez dessus et achetez le produit/service mentionné dans ce livre. Cependant, l'auteur/éditeur/vendeur décline toute responsabilité qui pourrait résulter de votre implication dans de tels sites/produits. Vous devez faire preuve de diligence raisonnable avant d'acheter les produits ou services mentionnés.

Le présent document constitue l'intégralité du contrat de licence. Tous les litiges ou termes non abordés dans cet accord sont à la seule discrétion de l'éditeur.

Table des matières de

Table	des matières	3
.....	Introduction	5
.....	Dormez bien	8
Restez	actifs	12
Mangez des	aliments végétaux entiers	15
Mangez des	graisses saines	20
Mangez des	aliments riches en probiotiques	22
Limiter la	consommation de sucre	24
Restez	hydraté	26
Réduire le	stress	29
Arrêter de	fumer	32

..... Conclusion34

..... Ressources37

Introduction

Votre système immunitaire est une machine étonnante. Il est chargé de protéger votre corps contre les envahisseurs extérieurs tels que les virus, les bactéries, les champignons et les toxines.

Il existe deux parties principales de votre système immunitaire : celle que vous avez à la naissance (système inné ou non spécifique) et celle que vous développez à partir de l'exposition à l'environnement (système acquis adaptatif ou spécifique).

Votre système immunitaire est constitué de divers organes, cellules et protéines : cellules de la peau, sang, moelle osseuse, tissus et organes comme le thymus et les glandes lymphatiques.

Un système immunitaire fort est votre meilleure défense contre les maladies et les infections. Sans lui, vous n'auriez aucun moyen de lutter contre les substances nocives ou les modifications de votre organisme.

Votre système immunitaire a trois tâches principales :

- Pour combattre les agents pathogènes (les "germes" responsables de maladies) tels que les virus, les bactéries, les champignons ou les parasites et les éliminer de votre organisme.
- Reconnaître et neutraliser les substances nocives de l'environnement
- Pour lutter contre les changements qui provoquent des maladies dans le corps, comme les cellules cancéreuses

Le système immunitaire est activé par des antigènes, c'est-à-dire des éléments que l'organisme ne reconnaît pas comme faisant partie du corps. Il s'agit de protéines présentes à la surface des bactéries, des virus et des champignons.

Lorsque les cellules du système immunitaire entrent en contact avec ces antigènes, toute une série de processus est stimulée dans votre système immunitaire.

La bonne nouvelle, c'est qu'une fois que votre système immunitaire est en contact avec un germe, il reconnaît ce germe s'il le revoit. C'est pourquoi les vaccins vous protègent contre certaines maladies.

Dans ce rapport spécial, nous allons examiner les principaux stimulants immunitaires entièrement naturels et sûrs dont tout le monde peut profiter pour renforcer sa réponse immunitaire, augmenter sa résistance aux maladies et aux infections, et l'aider à se rétablir plus rapidement en cas de maladie.

C'est parti !

Dormez beaucoup

Un manque de sommeil peut diminuer votre réponse immunitaire et vous rendre plus susceptible de succomber à une infection.

Dans une étude portant sur 164 adultes, ceux qui dormaient moins de six heures par nuit se sont révélés plus susceptibles d'attraper un rhume que ceux qui dormaient plus longtemps.

Lorsque vous manquez de sommeil, votre corps produit des hormones de stress comme le cortisol pour vous maintenir éveillé et alerte, ce qui peut supprimer votre système immunitaire.

Et vous pouvez également mettre plus de temps à récupérer si vous manquez de sommeil. En effet, votre organisme ne peut pas produire suffisamment d'anticorps pour combattre les maladies si vous n'êtes pas reposé.

Votre corps libère également des protéines spéciales (cytokines) qui aident votre système immunitaire, mais uniquement pendant que vous dormez. Votre corps fait beaucoup de guérison et de régénération pendant que vous dormez.

Les adultes typiques devraient essayer de dormir sept heures ou plus par jour pour fonctionner correctement.

Les adolescents ont besoin de huit à dix heures de sommeil par nuit et les jeunes enfants et les nourrissons doivent dormir jusqu'à 14 heures pour être au mieux de leur forme.

Selon une étude de 2019, les personnes ayant bénéficié de huit heures complètes de sommeil présentaient des niveaux plus élevés de cellules T que celles qui dormaient moins. Et une étude de 2015 a révélé que les personnes qui dormaient sept heures avaient quatre fois moins de risques d'attraper un rhume que celles qui manquaient de sommeil.

La plupart des personnes modernes ne dorment pas assez, ce qui est

dommage car il s'agit d'une solution facile à un problème courant.

Pour obtenir une bonne nuit de sommeil, il est conseillé de limiter le temps passé devant un écran deux à trois heures avant le coucher. Il a été démontré que la lumière bleue de la télévision, de l'écran d'ordinateur ou du téléphone portable perturbe le cycle de sommeil naturel de votre corps (rythme circadien).

Une autre chose à limiter est la consommation de caféine. Si vous avez du mal à trouver le sommeil, essayez de ne pas consommer de caféine après midi. Même si vous pensez que votre corps y est habitué, un peu de caféine peut faire beaucoup de chemin.

Vous pouvez également essayer de dormir dans une pièce totalement sombre et plus fraîche que le reste de votre maison, car votre corps se refroidit lorsqu'il est prêt à dormir.

Évitez également les livres ou les conversations très stimulants juste avant de vous coucher. Ils font monter votre taux d'adrénaline et vous aurez plus de mal à vous calmer.

Couchez-vous tous les soirs à la même heure, même pendant vos jours de congé, et suivez un horaire fixe avant de vous mettre au lit.

Si vous avez toujours des problèmes de sommeil, parlez-en à votre médecin.

Une bonne nuit de sommeil est essentielle au bon fonctionnement du système immunitaire et de nombreux autres systèmes de l'organisme. Vous ne pouvez pas donner le meilleur de vous-même si vous manquez de sommeil.

Stay Active

Il a été démontré que l'exercice intense et prolongé diminue la réponse immunitaire, alors que l'exercice modéré renforce cette réponse. Des études montrent que même une seule séance d'exercice modéré peut augmenter l'efficacité des vaccins chez les personnes dont le système immunitaire est affaibli.

"L'exercice physique est un moyen puissant de renforcer votre système immunitaire", déclare Mark Moyad, MD, MPH, directeur du service de médecine préventive et alternative Jenkins/Pokempner au centre médical de l'université du Michigan.

L'exercice fait circuler vos anticorps et vos globules blancs plus rapidement, ce qui les aide à détecter les germes plus vite. "Être actif de cette manière diminue également les hormones de stress, ce qui réduit vos chances de tomber malade", ajoute M. Moyad.

Selon une étude récente portant sur plus de 1 000 personnes, celles qui faisaient de l'exercice au moins cinq jours par semaine avaient presque deux fois moins de risques de contracter un rhume que les personnes plus sédentaires.

Un exercice modéré régulier peut également réduire l'inflammation, ce qui est connu pour améliorer votre système immunitaire. L'exercice peut également aider vos cellules immunitaires à se régénérer régulièrement.

Parmi les exemples d'exercice modéré, citons 30 à 60 minutes de marche rapide, de jogging, de natation, de bicyclette régulière et de randonnée légère, trois à cinq fois par semaine.

Remarquez que la plupart d'entre eux sont associés à l'extérieur. Il y a une bonne raison de faire de l'exercice dehors.

La lumière du soleil peut stimuler vos cellules T, des parties spéciales de votre système immunitaire qui aident à combattre les infections. Et le fait d'être à l'extérieur vous met en contact avec

des phytoncides et d'autres produits végétaux qui peuvent

renforcer votre fonction immunitaire. Il augmente également les niveaux de vitamine D dans votre corps, ce qui renforce votre système immunitaire.

Vous devriez également faire des exercices de musculation deux fois par semaine pour rester en bonne santé. Le CDC (Center for Disease Control and Prevention) recommande deux heures et demie d'exercices d'intensité modérée chaque semaine, ainsi qu'une heure et quinze minutes d'exercices d'aérobic d'intensité élevée.

Vous devez donc faire de l'exercice régulièrement et prendre suffisamment de soleil pour renforcer votre système immunitaire et améliorer votre état de santé général.

Mangez des aliments complets d'origine végétale

Le régime alimentaire transformé d'aujourd'hui est une cause majeure d'inflammation dans le corps. Nos ancêtres mangeaient davantage de fruits et de légumes crus et les médecins ont prouvé qu'il s'agissait d'un régime plus sain pour votre système immunitaire (ainsi que pour les autres systèmes de votre corps).

Les aliments végétaux entiers sont riches en antioxydants et en nutriments qui renforcent votre système immunitaire.

La diététicienne agréée Julia Zumpano, RD, LD, a déclaré ceci à propos de la consommation de vos fruits et légumes : "Essayez de manger une grande variété d'aliments et visez à manger des fruits et légumes de toutes les couleurs de l'arc-en-ciel."

Une alimentation colorée est non seulement agréable d'un point de vue artistique, mais les fruits et légumes frais sont bien

meilleurs pour la santé que les aliments transformés et les compléments alimentaires.

Les protéines sont également nécessaires à la santé immunitaire. Les acides aminés contribuent à la construction et à l'entretien des cellules immunitaires. Un régime pauvre en protéines peut réduire la capacité de votre organisme à combattre les infections.

Dans une étude de 2013, des souris dont le régime alimentaire ne contenait que 2 % de protéines ont été plus gravement touchées par la grippe que des souris ayant un régime normal (18 % de protéines).

Il existe trois vitamines principales dont votre système immunitaire a besoin : la vitamine C, la vitamine B6 et la vitamine E.

La vitamine C est l'une des vitamines essentielles dont a besoin votre système immunitaire. Il est important que vous consommiez beaucoup de vitamine C naturelle dans votre alimentation, car votre corps ne stocke pas cette vitamine.

Tout ce que vous n'utilisez pas est évacué du corps par vos reins.

La bonne nouvelle est que vous pouvez facilement obtenir

suffisamment de vitamine C à partir de l'alimentation sans dépenser de l'argent pour des suppléments. Les fruits et

Les légumes riches en vitamine C comprennent les agrumes (et leur jus), les fraises, les poivrons, le brocoli, le chou frisé et les épinards.

Une autre vitamine qui renforce le système immunitaire est la B6 ou pyridoxine. Il s'agit d'une vitamine hydrosoluble qui n'est pas fabriquée par votre organisme. Vous devez donc consommer les bons aliments pour en obtenir suffisamment pour votre système immunitaire.

Les sources naturelles de B6 sont le poulet ou la dinde et les poissons d'eau froide comme le saumon ou le thon. Vous pouvez également obtenir de la vitamine B6 à partir de légumes verts et de pois chiches (l'ingrédient principal du houmous). Ainsi, même si vous êtes végétalien, vous pouvez consommer beaucoup de B6 pour renforcer votre système immunitaire.

La vitamine E est une vitamine liposoluble qui est un puissant antioxydant. On la trouve dans les noix, les graines et les épinards. Vous devez être plus prudent avec la vitamine E car, étant donné

qu'elle est stockée dans les graisses, elle peut s'accumuler dans votre corps à des niveaux dangereux.

Ne prenez jamais de suppléments de vitamine E, sauf si votre médecin vous le demande expressément.

Si vous êtes plus âgé ou si vous vous sentez particulièrement fatigué, vous pouvez également demander à votre médecin de vérifier votre taux de vitamine D. La plupart des gens obtiennent suffisamment de vitamine D en sortant simplement à l'extérieur, où la lumière du soleil stimule la production de cette vitamine par l'organisme.

Toutefois, si votre médecin vous dit que vous avez besoin de plus, il a été démontré que la prise de 400 UI par jour augmente le nombre de cellules combattant la maladie, comme les lymphocytes T.

Les aliments qui contiennent de la vitamine D sont les poissons gras comme le thon, le maquereau et le saumon, le foie de bœuf, le fromage et le jaune d'œuf.

Les autres nutriments dont votre système immunitaire a besoin sont le zinc, les folates, le fer et le sélénium, selon l'Academy of Nutrition

and Dietetics.

Il est préférable de les obtenir par l'alimentation plutôt que par des suppléments, mais vous avez besoin de chacun d'entre eux pour soutenir votre système immunitaire.

Manger plus d'aliments végétaux complets peut vraiment améliorer votre système immunitaire.

Mangez des graisses saines

"80% de votre système immunitaire se trouve dans votre intestin", explique Yufang Lin, MD, du Centre de médecine intégrative de la Cleveland Clinic, "donc lorsqu'il est sain, nous avons tendance à pouvoir combattre les infections plus rapidement et mieux. Lorsqu'il ne l'est pas, notre système immunitaire est plus faible et plus susceptible de combattre les infections."

Les graisses saines sont celles qui ont des propriétés anti-inflammatoires, comme celles que l'on trouve dans l'huile d'olive, les noix et les poissons gras comme le saumon. Elles peuvent renforcer la réponse immunitaire de votre organisme en réduisant l'inflammation.

L'inflammation est une réponse naturelle au stress ou aux blessures, mais l'inflammation chronique, telle qu'elle peut être provoquée par un régime alimentaire riche en graisses et hautement transformé, peut supprimer les réponses de votre

système immunitaire.

L'huile d'olive a été scientifiquement liée à un risque moindre de diabète de type 2 et de maladies cardiaques. Elle est hautement anti-inflammatoire et peut aider votre corps à combattre les virus et bactéries dangereux. Oméga-3

Il a également été démontré que les acides gras essentiels, comme ceux que l'on trouve dans les poissons d'eau froide (comme le saumon) et les graines de chia, combattent l'inflammation et soutiennent votre système immunitaire.

En général, le Dr Lin recommande aux gens de se concentrer sur une alimentation de type méditerranéen. Cela signifie un régime riche en fruits, légumes, céréales complètes et graisses saines. "Ce mode d'alimentation est riche en nutriments tels que la vitamine C, le zinc et d'autres antioxydants qui contribuent à réduire l'inflammation et à combattre les infections", explique-t-elle.

Les adultes âgés de 65 à 70 ans qui ont suivi un régime méditerranéen ont montré une légère augmentation des cellules combattant les maladies (comme les cellules T), selon une étude de 2018 publiée dans *Frontiers in Physiology*.

Les graisses saines peuvent contribuer à stimuler votre système immunitaire et à renforcer la réponse de votre organisme aux maladies ou aux infections.

Mangez des aliments riches en probiotiques

Les aliments fermentés comme le yaourt, le kimchi, la choucroute, le kéfir et le natto sont riches en bactéries utiles appelées probiotiques. Ce sont les mêmes bactéries qui vivent dans votre intestin et qui aident votre système digestif à fonctionner correctement.

La santé intestinale et l'immunité sont étroitement liées. Des recherches ont suggéré qu'une population saine de bactéries intestinales peut aider votre système immunitaire à faire la différence entre les cellules saines du corps et les envahisseurs nuisibles.

Dans une étude, les enfants qui buvaient seulement 70 ml (2,4 onces) de lait fermenté par jour présentaient environ 20 % de moins de maladies infectieuses infantiles que le groupe témoin qui ne

consommait pas de probiotiques. Si vous ne consommez pas régulièrement des aliments fermentés, un supplément de probiotiques peut être une bonne idée.

Dans une autre étude portant sur des personnes infectées par un rhinovirus, celles qui ont pris un supplément de la bactérie *Bifidobacterium animalis* ont eu une réponse immunitaire plus forte et des niveaux plus faibles du virus dans leur mucus nasal que le groupe témoin.

Une dose quotidienne typique de probiotiques se situe entre 1 et 10 milliards d'UFC (unités formant colonie) par jour. L'essentiel est de prendre ces suppléments ou aliments probiotiques de manière régulière pour maintenir un intestin sain et soutenir votre système immunitaire.

Il est préférable de consommer des aliments riches en probiotiques comme le yaourt ou la choucroute, mais si vous ne pouvez pas les inclure dans votre alimentation habituelle, vous devriez envisager de prendre des suppléments pour améliorer votre réponse immunitaire.

Limitez votre consommation de sucre

Les dernières recherches indiquent que les sucres ajoutés et les aliments transformés peuvent contribuer de manière significative à l'obésité, qui peut à son tour réduire la réponse de votre système immunitaire.

Une étude portant sur un millier de personnes a révélé que les personnes obèses qui se faisaient vacciner chaque année avaient deux fois plus de risques de contracter la grippe par la suite que les personnes non obèses qui se faisaient vacciner.

Réduire votre consommation de sucre et d'aliments transformés peut diminuer l'inflammation. Cela permet également de perdre du poids, bien sûr, et de réduire le risque de développer des maladies comme les maladies cardiaques ou le diabète de type 2.

Et comme ces trois affections - obésité, diabète et maladies

cardiaques - sont connues pour affaiblir votre système immunitaire, "réduire votre consommation de sucre est un élément important d'un régime qui renforce le système immunitaire", selon *Healthline*.

Essayez de limiter votre consommation de sucre à 5 % ou moins de votre apport calorique quotidien total. Si vous suivez un régime de 2 000 calories par jour, par exemple, vous devriez consommer moins de deux cuillères à soupe (25 grammes) de sucre en une journée.

Réduire votre consommation de sucre et d'aliments transformés peut non seulement vous aider à perdre du poids, mais aussi à améliorer votre système immunitaire.

Restez Hydraté

On parle de déshydratation lorsque l'organisme ne reçoit pas assez d'eau. Elle peut réduire vos performances physiques, votre humeur, votre concentration, votre digestion et votre fonction cardiaque et rénale. Elle peut également diminuer votre résistance aux maladies.

Le premier indice que vous ne consommez peut-être pas assez d'eau est une sensation courante : la soif. Vous pouvez également ressentir un mal de tête. Vous devriez boire suffisamment de liquide pour produire une urine jaune pâle.

L'eau est la meilleure solution car elle ne contient pas de calories ajoutées. Essayez d'éviter de consommer trop de boissons sucrées comme les jus de fruits, le thé sucré ou les sodas.

Si ces derniers peuvent vous aider à vous hydrater, le sucre ajouté peut réduire votre réponse immunitaire et annuler les effets positifs d'une consommation suffisante de liquide.

Rester hydraté peut renforcer votre santé immunitaire. L'eau aide votre corps à fabriquer de la lymphe, qui transporte les cellules du système immunitaire comme les globules blancs. Essayez de manger des aliments hydratants comme les concombres, le melon ou le céleri.

Essayez également d'éviter d'abuser des substances diurétiques ou réduisant la quantité d'eau comme la caféine.

En règle générale, vous devez boire dès que vous avez soif et continuer à boire jusqu'à ce que votre corps ne vous signale plus qu'il a besoin de liquide. Vous pouvez avoir besoin de plus de liquide si vous faites de l'exercice, si vous travaillez à l'extérieur ou si vous vivez dans un climat chaud.

N'oubliez pas qu'en vieillissant, votre corps est moins apte à signaler ses besoins en liquide, de sorte que les personnes âgées sont moins susceptibles de boire suffisamment. Si vous avez plus de 55 ans, veillez à boire suffisamment, même si vous n'avez pas particulièrement soif.

Bien que l'hydratation n'ait pas d'effet direct sur votre système immunitaire, elle est importante pour votre santé globale et donc pour votre système immunitaire.

Réduire le stress

Il existe un lien étroit entre votre système immunitaire et votre santé mentale. Le stress et l'anxiété sont de mauvais combattants des germes.

Des études ont montré que le simple fait d'avoir des pensées anxieuses peut diminuer votre réponse immunitaire en une demi-heure seulement.

Un stress constant rend encore plus difficile la lutte contre les virus et les bactéries. Le stress fait produire à votre organisme des cytokines, des molécules qui déclenchent une inflammation susceptible de réduire votre réponse immunitaire.

"Lorsque vous êtes soumis à un stress ou à une anxiété chronique, explique le Dr Mark Moyad, votre corps produit des hormones de stress qui suppriment votre système immunitaire."

Des recherches menées à l'université Carnagie Mellon ont révélé

que si vous êtes stressé, vous êtes plus susceptible de contracter un rhume.

Dans une étude, des adultes en bonne santé ont été exposés au virus du rhume, puis mis en quarantaine pendant cinq jours et suivis. Ceux qui se sont déclarés stressés avaient deux fois plus de chances de tomber malades.

"En outre, précise le Dr Yufang Lin, les personnes stressées sont moins susceptibles de prêter attention à d'autres habitudes saines, comme bien manger et dormir suffisamment, ce qui peut affecter l'immunité."

Il est également prouvé que le chagrin, s'il dure longtemps, peut diminuer l'immunité de votre corps. Cet effet peut durer jusqu'à six mois, voire davantage si votre chagrin est profond ou ne s'atténue pas.

Consultez un médecin ou un thérapeute si vous souffrez d'une anxiété ou d'un chagrin qui ne semble pas s'atténuer dans un délai raisonnable.

Bien que vous ne puissiez pas éviter le stress ou la tristesse, vous

pouvez utiliser des stratégies pour mieux les gérer. Une étude publiée en 2012 dans *Annals of Internal Medicine* a révélé que les adultes qui avaient une routine d'exercice quotidienne ou qui pratiquaient la méditation de pleine conscience étaient moins susceptibles de tomber malades avec...

une infection respiratoire - ou qui, s'ils tombaient malades, manqueraient moins de jours de travail.

L'exercice augmente la libération d'endorphines, des hormones qui réduisent le stress et créent des sensations de plaisir. C'est donc un excellent moyen de combattre le stress. Selon le Dr Lin, "le stress ayant un impact négatif sur notre système immunitaire, c'est une autre façon pour l'exercice d'améliorer la réponse immunitaire.

La pleine conscience est une façon de concentrer ses pensées sur le moment présent au lieu de s'inquiéter de l'avenir ou de stresser pour le passé.

Le stress peut avoir un effet négatif sur votre système immunitaire, mais la gestion de ce stress peut modérer ou annuler cet effet.

L'exercice régulier est utile, tout comme la méditation de pleine conscience, qui concentre vos pensées sur ce qui se passe immédiatement autour de vous au lieu de vous laisser aller à vous inquiéter.

Arrêtez de fumer

Fumer endommage vos poumons, qui sont deux des principales portes d'entrée dans votre corps. La nicotine et la marijuana diminuent toutes deux la capacité de vos poumons à combattre les infections et augmentent toutes deux l'inflammation. Et oui, le vapotage compte toujours comme du tabagisme si l'on parle de votre système immunitaire.

"Les produits chimiques libérés par la fumée de cigarette - monoxyde de carbone, nicotine, oxydes d'azote et cadmium - peuvent interférer avec la croissance et la fonction des cellules immunitaires comme les lymphocytes T, les cytokines et les lymphocytes B", selon une analyse publiée en 2016 dans *Oncotarget*. Le tabagisme aggrave également les infections, surtout si elles se situent dans les poumons (comme la pneumonie, la grippe et la tuberculose).

Et l'abus d'alcool, même une seule fois, peut ralentir la capacité de votre corps à combattre les germes pendant 24 heures. Au fil du temps, boire trop

peut nuire à la capacité de votre corps à réparer les dommages. C'est pourquoi les personnes qui boivent sont plus sujettes à des maladies comme les maladies du foie, la pneumonie, la tuberculose et certains cancers. Si vous voulez vous faire plaisir, limitez-vous à un verre par jour pour les femmes et à deux verres par jour pour les hommes. La modération en toute chose.

Fumer et boire trop sont nocifs à bien des égards. L'une des choses dont vous n'avez peut-être pas tenu compte est votre système immunitaire.

Il existe une multitude de façons d'arrêter de fumer et de boire. Si vous avez des difficultés, consultez votre médecin pour obtenir l'aide d'un expert et retrouver la santé.

Conclusion

Votre système immunitaire est une partie étonnante de votre corps. Il reconnaît les germes comme les virus, les bactéries et les champignons et les combat. Il neutralise également les substances nocives et combat les changements qui provoquent des maladies dans l'organisme.

"Pensez au système immunitaire comme à un orchestre", explique Lauren Bedosky pour Everyday Health. "Pour une performance optimale, vous voulez que chaque instrument et chaque musicien de l'orchestre donne le meilleur d'eux-mêmes."

Vous n'avez pas besoin d'un musicien qui joue soudainement en double vitesse ou d'un instrument qui joue à plein volume. Il en va de même pour votre système immunitaire.

Il existe de nombreuses choses que vous pouvez faire pour renforcer votre système immunitaire et aider votre corps à

combattre les maladies. Vous en avez entendu parler toute votre vie : faire de l'exercice régulièrement, arrêter de fumer et de boire, s'alimenter, etc.

suffisamment de sommeil, et de gérer votre stress. Une méthode supplémentaire que vous pratiquez probablement déjà consiste à garder sous contrôle vos maladies chroniques.

"Les maladies chroniques comme l'asthme, les maladies cardiaques et le diabète peuvent affecter le système immunitaire et augmenter le risque d'infection", explique Mme Bedosky.

Selon une étude publiée en 2019 dans *Current Diabetes Review*, les personnes atteintes de diabète de type 2 qui ne parviennent pas à contrôler leur glycémie peuvent créer une réponse inflammatoire chronique de faible intensité qui affaiblit leur système immunitaire.

"Si vous gérez mieux vos maladies chroniques, dit le Dr Lin, vous libérez davantage de réserves pour aider votre organisme à combattre les infections." Donc, restez maître de vos conditions chroniques - prenez vos médicaments, respectez vos visites chez le médecin, et gardez toutes les habitudes saines qui permettent de tenir cette condition à distance. "Votre système immunitaire vous

remerciera", dit Bedosky.

Ressources

Voici des liens vers quelques ressources qui, je pense, vous aideront :

Vitamines pour renforcer le système immunitaire :

>> <https://health.clevelandclinic.org/3-vitamins-best-boosting-immunité/>

Les choses qui suppriment votre système immunitaire :

>> <https://www.webmd.com/cold-and-flu/ss/slideshow-how-you-supprimer-système-immunitaire>

Comment booster votre système immunitaire :

>> <https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/how-to-booster-votre-système-immunitaire>

7 façons de garder votre système immunitaire en bonne santé :

>> <https://www.everydayhealth.com/columns/white-seeber->

[grogan-the-remedy-chicks/ten-simple-natural-ways-to-boost-immune-system/](#)