

IMMUNE FOOD SOLUTIONS

The Ultimate Immunity Boosting
Diet For Health & Longevity



Copyright - Tous droits réservés.

Il n'est en aucun cas légal de reproduire, dupliquer ou transmettre une partie de ce document, que ce soit par voie électronique ou sous forme imprimée. L'enregistrement de cette publication est strictement interdit et tout stockage de ce document n'est pas autorisé, sauf avec la permission écrite de l'éditeur. Tous droits réservés.

L'information fournie ici est déclarée véridique et cohérente, en ce sens que toute responsabilité, en termes d'inattention ou autre, par tout usage ou abus des politiques, processus ou directives qu'elle contient est la seule et entière responsabilité du lecteur destinataire. En aucun cas, l'éditeur ne pourra être tenu pour responsable d'une quelconque réparation, d'un quelconque dommage ou d'une quelconque perte financière dus aux informations contenues dans ce document, que ce soit directement ou indirectement. Les auteurs respectifs détiennent tous les droits d'auteur qui ne sont pas détenus par l'éditeur.

Avis juridique :

Ce livre est protégé par le droit d'auteur. Il est uniquement destiné à un usage personnel. Vous ne pouvez pas modifier, distribuer, vendre, utiliser, citer ou paraphraser une partie ou le contenu de ce livre sans le consentement de l'auteur.

l'auteur ou le titulaire du droit d'auteur. En cas d'infraction, des poursuites judiciaires seront engagées.

Avis de non-responsabilité :

Veillez noter que les informations contenues dans ce document sont uniquement destinées à des fins éducatives et de divertissement. Tout a été mis en œuvre pour fournir des informations complètes, exactes, à jour et fiables. Aucune garantie d'aucune sorte n'est exprimée ou implicite. Le lecteur reconnaît que l'auteur ne s'engage pas à donner des conseils juridiques, financiers, médicaux ou professionnels.

En lisant ce document, le lecteur accepte qu'en aucun cas nous ne sommes responsables des pertes, directes ou indirectes, qui sont encourues suite à l'utilisation des informations contenues dans ce document, y compris, mais sans s'y limiter, - les erreurs, omissions ou inexactitudes.

TABLE DES MATIÈRES

.....	Introduction	5
Chapitre 1 : Le problème de l'immunité - Un aperçu		7
Comment	fonctionnesystème immunitaire	?10
Qu'est-ce qui	affecte le système immunitaire ?	10
Les moyens de renforcer votre	immunité	12
L'immunité et votre	âge	13
Chapitre 2 : La nutrition pour votre ... système immunitaire		15
La malnutrition et son rôle dans la faiblesse de l'	immunité	17
.....	Déficiences en micronutriments	19
Un aperçu des	super aliments	20
Chapitre 3 : Produits phytochimiques	et immunité	23
Que	sont les substances phytochimiques ?	25
Les	substances phytochimiquesles plus
.....	bénéfiques	25
Chapitre 4 : Les antioxydants et la	santé immunitaire	28
Que	sont les antioxydants ?	29
Quels sont les aliments qui contiennent des	antioxydants ?	32
Chapitre 5 : Polysaccharides - Améliorer votre	bien-être	35
Que sont les	polysaccharides ?	36
Les	polysaccharidesles plus
.....	courants	37
Comment puis-je ajouter des polysaccharides à mon régime alimentaire ?		38
Chapitre 6 : Les aliments végétaux et leur action contre le cancer		
.....	Propriétés	41
Le cancer et le	système immunitaire	42
Les aliments végétaux et leur rôle dans la lutte contre le	cancer	43
Quels aliments végétaux dois-je inclure dans mon régime alimentaire ?		44

Chapitre 7 : Les oméga-3 aident à combattre les maladies47

Qu'est-ce que les oméga-3 ?

Neutralisation de l'

.....inflammation
49

Bonnes sources alimentaires d'.....oméga-350

**Chapitre 8 : Les prébiotiques etvotre
immunité52**

Le rôle de l'intestin dans
l'immunité53

Que sont les prébiotiques et comment peuvent-ilsaider ?56

Comment ajouter des prébiotiques au régime
alimentaire ?57

Chapitre 9 : Les probiotiques et l'..... intestin64

Quesont les
probiotiques ?66

Comment les probiotiques peuvent-ils améliorer l'immunité ?68

Comment intégrer davantage de probiotiques dans monrégime
alimentaire ?68

**Chapitre 10 : Les 10 meilleurs aliments pour renforcer le
système immunitaire à ajouter à votre régime alimentaire73**

.....**Conclusion**
81

Introduction

Nous savons tous à quel point il est important d'avoir une alimentation saine pour préserver et soutenir notre santé et notre bien-être général. Cependant, il est trop facile de négliger le rôle que l'alimentation peut jouer pour renforcer notre système immunitaire et nous aider à résister aux maladies.

Nous savons tous que si nous mangeons beaucoup de fruits et de légumes, ainsi que des aliments à forte teneur en vitamines et en minéraux, nous pouvons nous assurer une meilleure qualité de vie, avec moins de risques de tomber malade à cause de la malnutrition ou de l'obésité. Pourtant, trop souvent, nous ne réalisons pas que nous devons manger les bons types d'aliments pour maintenir nos niveaux d'immunité élevés.

Sans une alimentation saine et adéquate, nous pouvons commencer à nous sentir mal et à souffrir d'une multitude de problèmes médicaux. Dans ce livre, nous examinons donc les aliments que nous devrions manger pour avoir une immunité optimale, et comment ces aliments peuvent aider notre corps à combattre les maladies. Nous examinons également les moyens de combiner ces aliments afin de créer le régime alimentaire

idéal pour renforcer l'immunité et vivre plus longtemps et en meilleure santé.

Poursuivez votre lecture pour découvrir ce que vous devriez ajouter à votre alimentation quotidienne et les différents avantages que ces aliments peuvent apporter à votre santé et à votre bien-être. Grâce aux conseils contenus dans ce livre, vous constaterez qu'il est plus facile que vous ne l'imaginiez de créer le meilleur régime possible pour renforcer votre immunité et vous donner une résistance optimale aux maladies.

D:
LLI
I
A.
c(
.
uc

1

L'IMMUNITÉ PROBLÈM F



Chapitre 1 : Le problème de l'immunité - Une vue d'ensemble

Votre système immunitaire a un rôle clé à jouer dans votre corps, en vous protégeant des micro-organismes qui peuvent provoquer des maladies. Si les germes réussissent à envahir votre corps, vous pouvez tomber malade. Il est donc essentiel de trouver des moyens d'intervenir dans ce processus et de renforcer votre immunité.

Sans un système immunitaire fort, le résultat est une maladie. Si certaines de ces maladies, comme le rhume, peuvent être bénignes et faciles à surmonter, d'autres peuvent être beaucoup plus graves et même mettre la vie en danger. Alors, comment est-il possible d'améliorer son immunité ?

L'idée de donner un coup de pouce à votre système immunitaire est séduisante, mais depuis des générations, il est difficile de trouver des moyens d'y parvenir. La raison en est que votre système immunitaire n'est pas une entité unique - c'est un système entier qui a besoin d'harmonie et d'équilibre pour

fonctionner efficacement. Aujourd'hui encore, les chercheurs manquent de connaissances sur la manière dont la réponse immunitaire s'interconnecte, et

aucun lien direct n'a été scientifiquement prouvé entre l'amélioration de la fonction immunitaire et le mode de vie.

Néanmoins, cela ne signifie pas que l'effet de votre mode de vie sur votre immunité n'est pas intrigant. Les chercheurs ont exploré l'effet d'un certain nombre de facteurs sur les réponses immunitaires chez l'homme et recommandent que la meilleure ligne de défense en matière d'immunité consiste à choisir un régime alimentaire sain. Cela permettra de maintenir naturellement votre système immunitaire aussi fort que possible.



Comment fonctionne le système immunitaire ?

Votre système immunitaire est le moyen de défense de votre corps contre les infections, il attaque les germes et vous maintient en bonne santé.

Le système immunitaire contient des leucocytes ou globules blancs, qui ont un rôle essentiel à jouer dans la destruction des organismes envahisseurs. Chaque fois que des substances étrangères, appelées antigènes, sont détectées par votre organisme, votre système immunitaire s'efforce de les reconnaître et de les éradiquer.

Lorsque votre système immunitaire est fort, il peut identifier rapidement ces menaces potentielles et les éliminer avant qu'elles n'aient la possibilité de vous rendre malade. Toutefois, si votre immunité est compromise pour une raison quelconque, vous risquez de tomber malade et de souffrir d'une maladie causée par les antigènes qui ont envahi votre organisme.

Qu'est-ce qui affecte le système immunitaire ?

Il existe un certain nombre de facteurs qui affectent le système immunitaire. Il s'agit notamment de :

- Le stress - si vous êtes soumis à des épisodes prolongés de stress intense, votre immunité est affectée. Le stress augmente le cortisol

dans le cerveau. Cela nuit au fonctionnement des cellules T qui combattent les infections.

- Solitude - si vous vous sentez seul, votre immunité peut être altérée. L'anxiété accrue qu'entraîne la solitude supprime le système immunitaire.
- Un mode de vie sédentaire - si vous restez assis trop longtemps et évitez de faire de l'exercice, votre corps a du mal à combattre les infections.
- Exercice excessif - si une vie sédentaire affecte votre système immunitaire, il en va de même pour l'exercice extrême. Le syndrome de surentraînement est débilitant et rend votre corps plus vulnérable aux maladies.
- Nicotine - l'exposition à la nicotine, que ce soit par le biais de cigarettes ordinaires ou du vapotage, peut nuire à votre immunité. Ceci est dû à l'augmentation des niveaux de cortisol que la nicotine engendre, associée à une réduction de la formation d'anticorps de cellules B.
- Rayonnement UV - les rayons ultraviolets nocifs peuvent affaiblir votre système immunitaire, en affectant les cellules qui déclenchent les réponses immunitaires et en diminuant vos défenses.
- Le régime alimentaire - si vous consommez des aliments malsains comme les graisses saturées, le sucre et le sel, vous risquez d'être obèse. Cela a un impact sur votre immunité en réduisant la fonction et le nombre de globules blancs nécessaires pour combattre les infections.

- L'alcool - une consommation excessive d'alcool réduit la réponse immunitaire à tout agent pathogène envahissant. L'acétaldéhyde, le principal métabolite de l'alcool, altère les fonctions ciliaires des poumons.

Ils deviennent donc plus sensibles aux invasions virales et bactériennes. L'alcool a également un effet négatif sur le processus de dégradation et d'attaque des virus et des bactéries par l'organisme, ce qui augmente le risque d'infection.

- Le deuil - un événement tragique peut affaiblir votre réponse immunitaire en stimulant les hormones et les substances chimiques nerveuses qui vous exposent à un risque accru d'infections virales. Le deuil a été associé à des déséquilibres immunitaires et à une réponse accrue au cortisol.

Les moyens de renforcer votre immunité

La médecine moderne a reconnu que le corps et l'esprit sont étroitement liés. De nombreuses maladies ont été liées au stress émotionnel, et il a été démontré que le stress a un impact négatif sur la fonction immunitaire. Par conséquent, une façon d'améliorer votre immunité est d'essayer de limiter le stress dans votre vie. Pratiquez des techniques de pleine conscience et de réduction du stress, comme le yoga ou la méditation, pour augmenter votre résistance aux maladies. La pratique régulière d'un exercice modéré contribuera également à renforcer naturellement votre immunité.

Votre système immunitaire a besoin d'une alimentation régulière et de qualité pour fonctionner correctement. Les scientifiques savent depuis longtemps que les personnes souffrant de malnutrition sont plus vulnérables aux infections.

Des carences en micronutriments comme le sélénium, le zinc, l'acide folique, le fer et les vitamines E, B6, C et A peuvent altérer votre réponse immunitaire. Il est donc impératif de veiller à consommer suffisamment de ces nutriments pour renforcer votre immunité.

Il est possible d'acheter des suppléments qui peuvent soutenir votre immunité, mais il est préférable d'essayer d'y parvenir en adoptant une alimentation plus saine.

L'immunité et votre âge

La plupart d'entre nous savent qu'en vieillissant, nous souffrons davantage de maladies et sommes plus exposés aux virus. Cependant, nous ne savons pas toujours pourquoi il en est ainsi.

Avec l'âge, la réponse immunitaire diminue, ce qui entraîne une augmentation des infections et des maladies.

Bien que certaines personnes vieillissent et restent en bonne santé, il a été démontré que les personnes âgées sont plus exposées aux maladies infectieuses. Chez les personnes âgées, un lien a été établi entre l'immunité et la nutrition. Les personnes âgées consomment souvent moins de nourriture, en

général, et ont une alimentation moins variée.

Cela peut entraîner une malnutrition en micronutriments, connue pour réduire l'immunité. Il est donc impératif pour les personnes âgées de

veiller à avoir une alimentation saine et équilibrée pour se protéger des maladies. Avec un régime riche en vitamines, minéraux et autres nutriments importants, il est possible de profiter d'un mode de vie sain jusqu'à un âge avancé.

III
I
A.
C.
C
u

2

NUTRITION POUR
VOTRE
IMMUNITÉ
SYSTEM
E



Chapitre 2 : La nutrition pour votre système immunitaire

Nous avons tous entendu le dicton "vous êtes ce que vous mangez". C'est particulièrement vrai lorsqu'il s'agit de votre système immunitaire. Des recherches ont montré que si vous mangez bien, votre système immunitaire en bénéficiera.

Votre système immunitaire a besoin d'une bonne nutrition pour fonctionner correctement. Si vous souffrez de malnutrition, de carences en micronutriments ou si vous ne consommez pas suffisamment d'aliments appropriés pour rester en bonne santé, non seulement votre bien-être général en pâtira, mais votre immunité s'en ressentira également. Les personnes qui ont une alimentation de mauvaise qualité sont incapables de maintenir un système immunitaire sain. Par conséquent, elles ont plus de chances de développer des problèmes de santé permanents ainsi que des maladies de courte durée.

Non seulement vous vous exposez à la toux, au rhume, à la

grippe et à d'autres affections relativement mineures, mais vous êtes également plus susceptible de développer des problèmes médicaux plus graves comme le diabète, l'hypertension ou le cancer. Par conséquent, il est important de connaître le lien entre

la nutrition et l'immunité est impérative afin que vous puissiez prendre des mesures pour améliorer votre alimentation et, par conséquent, votre bien-être général.

La malnutrition et son rôle dans la faiblesse de l'immunité

Si votre corps n'est pas suffisamment nourri, le nombre de globules blancs diminue, ce qui rend difficile la lutte contre les maladies et la guérison.

Lorsque vous souffrez de malnutrition, votre organisme ne peut pas se rétablir complètement, car les plaies ont besoin de protéines, d'énergie, de minéraux et de vitamines pour guérir complètement. En outre, si vous souffrez de malnutrition, vous êtes plus exposé au risque de cancer et vous aurez du mal à tolérer la chimiothérapie nécessaire pour le traiter. Bien entendu, si vous souffrez de malnutrition, vous serez également plus exposé aux infections et aux maladies.

Alors que nous avons tendance à penser que la malnutrition n'existe que dans les pays en développement, il existe en fait un nombre surprenant de personnes aux États-Unis et dans

d'autres pays développés qui souffrent de malnutrition en raison d'un manque de nutriments appropriés dans leur alimentation. Bien qu'ils puissent physiquement manger suffisamment,

Malheureusement, ils ne choisissent pas les bons aliments pour leur apporter la nutrition dont ils ont besoin. Choisir des aliments transformés, bourrés de sucres et de graisses ou d'ingrédients artificiels est un moyen infaillible de souffrir de malnutrition au fil du temps.



Vous pouvez penser que vous ne pouvez pas souffrir de malnutrition parce que vous prenez trois repas par jour, mais si le contenu de ces trois repas n'est pas équilibré et ne contient pas les bons composants, vous pouvez tout aussi bien vous affamer.

Déficiences en micronutriments

Le corps humain a besoin à la fois de macronutriments et de micronutriments pour atteindre une santé et un bien-être optimaux. Comme vous pouvez le deviner d'après leur nom, les macronutriments doivent être consommés en plus grandes quantités que les micronutriments. Le corps humain n'a besoin que d'une petite quantité de micronutriments pour bien fonctionner.

Ces minéraux et vitamines ne doivent être consommés qu'en très petites quantités. Cependant, si vous ne consommez pas ces petites quantités, le risque de maladie est beaucoup plus élevé, et votre système immunitaire en ressentira certainement les effets négatifs. Il est donc essentiel de s'assurer que vous choisissiez des aliments qui contiennent beaucoup de minéraux, de vitamines et de micronutriments essentiels pour rester en forme et en bonne santé et pour maintenir votre immunité à un niveau optimal.

Il existe près de 30 minéraux et vitamines qui ne peuvent être fabriqués par l'organisme en quantité suffisante. On les appelle les micronutriments essentiels. Si vous ne consommez pas suffisamment d'aliments contenant des minéraux, des vitamines et d'autres composés essentiels, vous courez un

risque plus élevé de contracter certaines maladies graves comme le cancer, le diabète de type II, l'ostéoporose et les maladies cardiaques.

La meilleure façon de s'assurer que l'on consomme suffisamment de micronutriments est d'avoir une alimentation équilibrée contenant beaucoup de légumineuses, de légumes, de fruits, de céréales complètes et de protéines maigres, ainsi que des graisses saines comme l'huile d'olive et les noix.

Il existe cinq micronutriments essentiels qui jouent un rôle clé dans le maintien de votre immunité. Il s'agit de la vitamine C, de la vitamine C6, de la vitamine E, du zinc et du magnésium. Ils peuvent être ajoutés à votre alimentation de plusieurs façons :

- Vitamine B6 - mangez plus de poulet, de bananes, de céréales, de pommes de terre avec la peau et de longe de porc.
- Vitamine C - manger des agrumes, des tomates, des kiwis, des brocolis et des poivrons.
- Vitamine E : mangez de l'huile et des graines de tournesol, de l'huile de carthame, des amandes et du beurre de cacahuète.
- Magnésium - manger des graines, des noix, des légumineuses et du blé complet.
- Zinc - mangez du jarret de bœuf, de la viande brune de dinde et des huîtres.

Un aperçu des super aliments

Ces dernières années, vous avez peut-être entendu parler des super aliments dans les médias. Ces aliments sont présentés comme la dernière et la meilleure chose à faire quand...

lorsqu'il s'agit de se maintenir dans un état optimal. Vous pouvez garder votre corps en bonne santé et plein d'énergie en consommant des super aliments connus pour améliorer votre immunité. Mais quels sont ces super aliments et comment peuvent-ils contribuer à améliorer votre santé et votre bien-être général ?

Les super aliments sont des aliments connus pour contenir une quantité particulièrement élevée de minéraux, d'antioxydants et de vitamines. Avec une telle concentration de nutriments, ils sont idéaux pour améliorer votre immunité. Les composants qu'ils contiennent travaillent ensemble pour apporter une aide précieuse à votre système immunitaire afin qu'il puisse fonctionner au plus haut niveau possible.

Voici quelques-uns des super aliments connus pour renforcer votre système immunitaire :

- Ail
- Gingembre
- Baies de Goji
- Graines de chia
- Matcha
- Chou frisé
- Myrtilles

Bien sûr, ce ne sont pas les seuls super aliments, mais ils font partie de ceux dont la recherche scientifique a démontré l'impact positif sur votre santé, votre bien-être et votre immunité.

En ajoutant une partie ou la totalité des aliments ci-dessus à votre alimentation quotidienne, il est possible de donner à votre système immunitaire un peu plus d'aide pour faire son travail et combattre les menaces envahissantes qu'il rencontre chaque jour sous la forme de bactéries et de virus. Grâce à cette puissance supplémentaire, il peut vous maintenir en bonne santé plus longtemps et vous éviter de succomber à des maladies qui pourraient vous rendre malade, à court ou à long terme.

III
I
A
C
C
u

B

PHYTOCHEMICAL



Chapitre 3 : Phytochimiques et immunité

Il a été démontré que les composés phytochimiques ont un impact important sur votre fonction immunitaire et votre bien-être général. Cependant, de nombreuses personnes ignorent leur existence. Contrairement aux super aliments, aux antioxydants et à d'autres aliments bénéfiques pour la santé dont on parle beaucoup, les composés phytochimiques ont reçu peu d'attention de la part des médias. Par conséquent, ils sont souvent négligés, même par les personnes désireuses de donner à leur santé un coup de pouce indispensable.

En fait, les composés phytochimiques font l'objet de recherches depuis des décennies, mais ce n'est que récemment qu'ils ont été étudiés chez l'homme. Pourtant, les résultats ont montré que ces produits chimiques végétaux d'origine naturelle pouvaient avoir un effet positif majeur sur votre bien-être et votre immunité. Cela vaut donc la peine d'en savoir plus sur eux et sur la façon dont vous pouvez les ajouter à votre alimentation quotidienne. Cela favorisera le fonctionnement de votre système immunitaire et l'aidera à vous protéger.

Que sont les substances phytochimiques ?

Les composés phytochimiques sont des substances chimiques végétales présentes à l'état naturel qui, lorsqu'elles sont consommées, interagissent avec le système immunitaire à tous les niveaux et le soutiennent efficacement. Il a même été démontré que les composés phytochimiques inhibent le cancer à chaque étape de son développement, en empêchant la formation de nouvelles cellules cancéreuses, en inhibant leur croissance et en éliminant les toxines qui peuvent causer le cancer.

Ils peuvent même influencer l'activité des gènes impliqués dans le développement du cancer et supprimer les hormones qui stimulent la croissance de certains types de cancer. Dans cette optique, il est important de connaître les composés phytochimiques les plus bénéfiques que vous pourriez ajouter à votre consommation quotidienne.

Les composés phytochimiques les plus bénéfiques

Il existe plusieurs types de substances phytochimiques qui se sont révélées très bénéfiques pour votre immunité. Il a été prouvé que ces produits chimiques bioactifs ralentissent et stoppent la progression du cancer en inhibant la division cellulaire, en modifiant l'expression des gènes, en réduisant

l'inflammation et les dommages causés par les radicaux libres,
et en inhibant l'apport sanguin aux tumeurs.

La quercétine est un flavonoïde fréquemment étudié. On la trouve dans le thé vert. Elle bloque la production des récepteurs hormonaux, des facteurs de croissance et des autres composants connus pour favoriser la croissance du cancer. Les avocats, les canneberges et les grenades sont d'autres aliments qui contiennent des substances phytochimiques bénéfiques pour votre système immunitaire.

Les canneberges contiennent un certain nombre de composés phytochimiques, notamment des polyphénols, des glycosides de flavanol, des proanthocyanidines, des acides phénoliques et des anthocyanines. Ces composés peuvent réduire la charge de votre système immunitaire, vous protégeant ainsi des maladies.



Quant aux avocats, ils sont une riche source de caroténoïdes et les grenades regorgent d'acide ellagique et d'ellagitannins hydrolysables, qui sont tous deux des polyphénols.

Il a également été démontré que le thé noir et l'ail sont des substances phytochimiques bénéfiques. L'ail contient des métabolites d'organosélénium tandis que le thé noir contient des polyphénols comme l'épigallocatechine-3-gallate.

Manger des aliments de différentes couleurs est l'un des meilleurs moyens de bénéficier des substances phytochimiques dans votre alimentation. Les aliments rouges comme les tomates contiennent du lycopène, les aliments verts comme le brocoli contiennent des glucosinolates, et l'oignon et l'ail contiennent des sulfures d'allyle. Tous ces composés sont connus pour renforcer l'immunité de façon exponentielle. Vous devriez donc essayer chaque jour de vous assurer que vous incluez des aliments de plusieurs couleurs dans vos repas pour vous donner les meilleures chances d'atteindre une immunité optimale.

Dr:
I D.
c.c
u

4

ANTIOXYDANTS ET
SANTÉ



Chapitre 4 : Les antioxydants et la santé immunitaire

Il a été récemment démontré que les antioxydants ont un rôle important à jouer dans l'amélioration de votre immunité et de votre bien-être général. Ces dernières années, les médias ont beaucoup parlé des antioxydants comme de l'élément le plus important et le meilleur à inclure dans votre alimentation pour garantir une santé optimale. Mais qu'est-ce qu'ils sont, et comment fonctionnent-ils ?

Que sont les antioxydants ?

Les antioxydants sont des substances connues pour ralentir, voire prévenir, les dommages causés aux cellules de l'organisme par les radicaux libres, ces molécules instables produites par l'organisme en réaction à des facteurs environnementaux et autres stress.

Les antioxydants peuvent provenir de sources artificielles ou

naturelles. Certains aliments d'origine végétale sont réputés regorger d'antioxydants, et les antioxydants d'origine végétale sont une forme de phytonutriment.

Certains antioxydants sont produits par l'organisme lui-même. Ils sont connus sous le nom d'antioxydants endogènes. Ceux qui proviennent de l'extérieur de l'organisme sont appelés antioxydants exogènes. Les antioxydants sont connus pour protéger contre le stress oxydatif, c'est-à-dire les dommages cellulaires causés par les radicaux libres dans l'organisme.

Parmi les processus et les activités susceptibles de provoquer un stress oxydatif, citons :

- Exercice excessif
- Activité mitochondriale
- Dommages causés par l'ischémie et la reperfusion
- Traumatisme tissulaire dû à une blessure ou une inflammation
- Fumer
- La consommation d'aliments transformés et raffinés, d'édulcorants artificiels, de graisses trans et de certains additifs et colorants.
- Pollution de l'environnement
- Exposition aux médicaments, aux pesticides et aux produits chimiques
- Radiation
- Ozone
- Solvants industriels

Lorsque les cellules sont endommagées, le résultat peut être :

- Libération excessive d'ions libres de cuivre ou de fer

- Activation des phagocytes, l'un des types de globules blancs qui combattent l'infection.

- Perturbation des chaînes de transport d'électrons
- Augmentation des enzymes qui génèrent davantage de radicaux libres. Tous ces éléments provoquent un stress oxydatif.

Le stress oxydatif est lié à la perte de vision, à l'athérosclérose et au cancer en raison des modifications cellulaires causées par les radicaux libres. Une consommation accrue d'antioxydants peut réduire ces risques.

Le rôle des radicaux libres

Les radicaux libres sont des déchets créés par les cellules lorsque l'organisme réagit à son environnement et transforme les aliments. Lorsque votre organisme ne peut pas éliminer efficacement les radicaux libres, il peut en résulter un stress oxydatif qui nuit aux cellules et altère le fonctionnement de votre corps.

Le stress oxydatif causé par les radicaux libres est lié à une foule de maladies, dont le cancer, les maladies cardiaques, les accidents vasculaires cérébraux, l'arthrite, les déficiences immunitaires, les maladies respiratoires, la maladie de Parkinson, l'emphysème et d'autres affections ischémiques et

inflammatoires. Lorsque vous consommez suffisamment d'antioxydants, les radicaux libres sont neutralisés, ce qui améliore votre état de santé général.

Quels sont les aliments qui contiennent des antioxydants ?

On pense qu'il existe des centaines, voire des milliers d'antioxydants. Chacun d'entre eux a son propre rôle à jouer et interagit avec les autres à l'intérieur du corps pour en assurer le bon fonctionnement. Voici quelques exemples d'antioxydants :

- Vitamine A
- Vitamine C
- Vitamine E
- Bêta-Carotène
- Lutéine
- Lycopène
- Sélénium
- Zéaxanthine
- Manganèse

Les flavonoïdes, catéchines, flavones, phytoestrogènes et polyphénols sont toutes des formes d'antioxydants que l'on trouve dans les aliments d'origine végétale.

Tous les antioxydants ont leur propre fonction et ne peuvent être échangés avec d'autres. C'est pourquoi vous devez avoir une alimentation variée et équilibrée.

Parmi les aliments connus pour être de riches sources

d'antioxydants, citons :

- Vitamine A - foie, œufs et produits laitiers
- Vitamine C - légumes et fruits, notamment les poivrons, les oranges et les baies.
- Vitamine E - graines et noix, huiles végétales et de tournesol, et légumes verts à feuilles.
- Bêta-carotène - légumes et fruits aux couleurs vives comme les petits pois, les mangues, les carottes et les épinards.
- Lycopène - légumes et fruits rouges et roses comme la pastèque et les tomates.
- Lutéine - légumes verts à feuilles, oranges, papayes et maïs.
- Sélénium - maïs, riz, blé, noix, céréales complètes, légumineuses, fromage et œufs.

D'autres aliments réputés être de bonnes sources d'antioxydants sont les suivants :

- Légumineuses comme les haricots rouges et les haricots noirs
- Aubergines
- Thés noirs et verts
- Raisins rouges
- Grenades
- Chocolat noir
- Baies de Goji



Il est important de noter que la cuisson de certains aliments peut diminuer ou augmenter leur teneur en antioxydants. Par exemple, lorsque les tomates sont cuites, le lycopène qu'elles contiennent devient plus facile à utiliser et à traiter par l'organisme. À l'inverse, les courgettes, les pois et le chou-fleur perdent tous une partie de leur pouvoir antioxydant lorsqu'ils sont cuits.

CHAPTER

5

POLYSACCHARIDES -
AMÉLIORER
VOTRE
BIEN-ÊTRE



Chapitre 5 : Polysaccharides - Améliorer votre bien-être

Alors que nous nous intéressons à la nutrition et à ses effets bénéfiques sur votre système immunitaire, il est impossible de négliger l'importance des polysaccharides dans votre alimentation. Vous n'avez peut-être jamais entendu ce terme auparavant. Cependant, vous pouvez être certain que vous aurez inclus des polysaccharides dans votre alimentation.

Que sont les polysaccharides ?

Les polysaccharides sont indispensables à une bonne alimentation car ils contiennent des glucides complexes qui sont des sources d'énergie essentielles pour l'organisme. Toutes les fonctions corporelles dépendent des glucides pour produire de l'énergie, et bien que le corps soit capable de produire lui-même une certaine quantité d'énergie, il ne peut en produire suffisamment pour être autonome.

Si vous ne consommez pas suffisamment de glucides, vous

devez compléter votre apport énergétique par d'autres sources.
Une consommation insuffisante de glucides dans votre
alimentation vous expose à des symptômes physiques

comme les chutes de glycémie, ainsi que les sensations d'étourdissement et de faiblesse. Les polysaccharides vous aident à surmonter la fatigue tout en favorisant un taux de glycémie et une pression artérielle sains, en soutenant votre fonction immunitaire, en favorisant une bonne santé cardiovasculaire et même en stimulant votre libido !

Les polysaccharides les plus courants

On trouve généralement des polysaccharides dans les enveloppes des céréales, certaines levures, algues, champignons et plantes. Parmi les polysaccharides les plus courants, citons :

- Racine d'astragale - ce polysaccharide est connu pour stimuler le système immunitaire en augmentant le nombre de cellules souches dans le tissu lymphatique et la moelle épinière et en les encourageant à se transformer en cellules immunitaires, en favorisant l'activation des lymphocytes T, en stimulant les macrophages et la production d'immunoglobulines, en stimulant la production endogène d'interféron et en inhibant la réplication des virus.
- Laminaria Japonica - ce polysaccharide se lie fortement aux molécules toxiques comme les métaux lourds, favorisant leur élimination de l'organisme avant que leurs effets néfastes ne se fassent sentir.

- Cordyceps Sinensis - riche en polysaccharides, adénosine et acide cordycepique, ce champignon stimule le système immunitaire.
- Baies de Goji - elles contiennent des polysaccharides qui soutiennent puissamment les systèmes de défense de l'organisme en augmentant l'activité des lymphocytes et des cellules NK.
- Mélèze - il contient des polysaccharides connus sous le nom d'arabinogalactanes qui augmentent la réponse du système immunitaire de l'organisme à la maladie en stimulant la cytotoxicité des cellules tueuses naturelles de l'organisme et en agissant sur l'inflammation.

Comment puis-je ajouter des polysaccharides à mon régime alimentaire ?

Il n'est pas difficile d'ajouter des polysaccharides à votre alimentation quotidienne.

L'amidon est un exemple principal de polysaccharides - la principale source de glucides pour les tubercules, les graines de plantes et les légumes qui poussent sous terre. Les sources alimentaires d'amidon sont souvent appelées glucides amylacés et comprennent des aliments tels que le riz, les pommes de

terre et le maïs, ainsi que les pâtes, les céréales et le pain. Ces aliments constituent généralement le type de glucides le plus courant dans votre alimentation quotidienne. Les amidons sont décomposés dans l'organisme en glucose, qui fournit l'énergie essentielle dont vous avez besoin.

La cellulose est un autre polysaccharide que l'on trouve dans de nombreux aliments. Elle fournit une structure ou une enveloppe protectrice aux légumes, aux fruits et aux graines. C'est la cellulose qui donne aux aliments leur texture croquante et elle ne peut pas être digérée par l'organisme. Elle fonctionne comme une source de fibres alimentaires, ajoutant du volume aux selles et contribuant au maintien de processus digestifs corrects. La peau des poires et des pommes contient de la cellulose, tout comme les céréales complètes telles que le son de blé et les feuilles de plantes telles que les épinards.

La pectine est un autre composé polysaccharide qui forme une substance semblable à un gel lorsque l'organisme le décompose. Les aliments contenant de la pectine sont parfois appelés des sources de fibres solubles, et ils sont bénéfiques pour votre corps en prolongeant le temps nécessaire pour vider l'estomac, ce qui vous aide à vous sentir rassasié plus longtemps. Parmi les sources de fibres solubles figurent les haricots secs, l'avoine, les graines de lin, l'orge, les noix, les pommes, les oranges, l'enveloppe de psyllium et les carottes.



Si les féculents ont souvent la mauvaise réputation d'être des aliments riches en graisses, ils contiennent en réalité moins de 50 % des calories des graisses de votre alimentation. Les féculents sont également de bonnes sources de fer, de calcium, de vitamines et de fibres. Pour maximiser leurs bienfaits, préparez-les dans des huiles saines comme l'huile végétale ou l'huile d'olive, et évitez les méthodes de préparation riches en graisses comme la friture, car cela peut annuler leur valeur nutritionnelle.

#

↑

6

u THEIR

PLANT FOODS
AN

CANCER
EIGHTENING PROPERI11



Chapitre 6 : Les aliments végétaux et leurs propriétés anticancéreuses

Un lien étroit a été établi entre le développement du cancer et l'affaiblissement du système immunitaire. Il est donc impératif de trouver des moyens de renforcer l'immunité pour aider à lutter contre cette maladie mortelle. L'un des moyens d'y parvenir est d'inclure davantage d'aliments végétaux dans votre alimentation.

Le cancer et le système immunitaire

Il existe des cancers spécifiques qui affectent directement le système immunitaire, comme la leucémie et le lymphome. Cependant, tous les types de cancer ont un impact sur l'immunité.

Les cellules cancéreuses sont créées à partir des propres cellules de l'organisme et, par conséquent, le système immunitaire ne sait parfois pas qu'il doit les attaquer. Si parfois notre système

immunitaire sait que les cellules cancéreuses sont des corps étrangers qui doivent être éradiqués, le plus souvent, ces cellules passent inaperçues. Dans certains cas, le cancer

Les cellules peuvent même désactiver la réponse immunitaire de l'organisme en s'assurant que les cellules immunitaires ne peuvent pas les attaquer.

De plus, les personnes atteintes de cancer ont souvent un système immunitaire faible. Cela se produit lorsque le cancer lui-même, ou les traitements administrés pour combattre la maladie, affectent la moelle osseuse. Les cellules sanguines sont produites à l'intérieur de la moelle osseuse. Lorsqu'elle est touchée par le cancer, la radiothérapie ou la chimiothérapie, elle produit moins de cellules sanguines que d'habitude. Si le nombre de cellules sanguines est faible, votre organisme ne peut pas lutter correctement contre les infections.

Les aliments végétaux et leur rôle dans la lutte contre le cancer

Certaines données suggèrent que les végétariens sont plus à même de résister au cancer. On pense que cela est dû au fait que les aliments d'origine végétale comme les légumes, les fruits, les noix, les légumineuses et les céréales complètes contiennent beaucoup de nutriments. Manger beaucoup de ces types d'aliments réduit le risque de développer un cancer.

En effet, les plantes produisent des substances chimiques appelées phytochimiques qui peuvent protéger les cellules contre les dommages. En outre, les aliments à base de plantes augmentent la quantité de fibres que nous consommons, ce qui réduit également le risque de certains cancers.

Enfin, les régimes à base de plantes sont, en général, moins caloriques, ce qui nous aide à maintenir un poids corporel sain, ce qui, là encore, réduit le risque de développer un cancer.

À cela s'ajoute le fait que la viande peut augmenter le risque de cancer. Une quantité supplémentaire de viande rouge de 3,5 oz par jour augmente le risque de développer des polypes dans le côlon de 2 %, et une quantité de viande transformée de seulement 1,25 oz par jour augmente ce risque de 29 %.

Quels aliments végétaux dois-je inclure dans mon régime alimentaire ?

Un régime à base de plantes met l'accent sur la consommation d'aliments complets, peu transformés, tout en limitant ou en évitant les produits d'origine animale. L'accent est mis sur les végétaux comme les fruits, les légumes, les céréales complètes, les graines, les noix et les légumineuses, tandis que les aliments raffinés comme la farine blanche, les huiles transformées et les sucres ajoutés sont exclus.

Voici quelques-uns des aliments que vous devriez ajouter à votre alimentation quotidienne :

- Les fruits tels que les agrumes, les baies, les pêches, les

poires, les bananes et les ananas.

- Les légumes comme le chou frisé, les épinards, le brocoli, les tomates, les carottes, le chou-fleur, les poivrons et les asperges.
- Les légumes riches en amidon comme les patates douces, les pommes de terre et la courge musquée.
- Les céréales complètes comme le riz brun, le farro, les flocons d'avoine, le quinoa, les pâtes, l'orge et le riz brun.
- Les graisses saines comme l'huile de olive, les avocats, la noix de coco et l'huile de noix de coco non sucrée.
- Les légumineuses comme les pois, les lentilles, les pois chiches, les haricots noirs et les cacahuètes.
- Noix, graines et beurres de noix comme les noix de cajou, les amandes, les graines de citrouille, les noix de macadamia, le tahini et le beurre de cacahuète naturel.
- Le lait végétal non sucré comme le lait d'amande, de cajou ou de noix de coco.
- Herbes, épices et condiments comme le romarin, le basilic, le curry, le curcuma, le sel et le poivre noir.
- Les condiments comme la moutarde, la salsa, la sauce soja, le jus de citron, le vinaigre et la levure nutritionnelle.
- Les protéines végétales comme le tempeh et le tofu.
- Boissons comme le thé, le café et l'eau.

Certains aliments doivent également être évités. Il s'agit notamment de :

- Restauration rapide
- sucreries et sucres ajoutés
- Céréales raffinées
- Produits alimentaires prêts à l'emploi et emballés
- Aliments végétaliens transformés
- Édulcorants artificiels
- Produits animaux transformés



W
I
D
.C
u

7

OMEGA-3 AIDE POUR LUTTER CONTRE LES MALADIES



Chapitre 7 : Les oméga-3 aident à combattre les maladies

Il est possible de renforcer votre immunité pour combattre les maladies en ajoutant des acides gras oméga-3 à votre alimentation. Vous avez peut-être entendu parler de ces acides gras dans les huiles de poisson et les compléments alimentaires, mais il est également possible de les intégrer à votre alimentation par le biais de sources alimentaires naturelles.

Qu'est-ce que les oméga-3 ?

Les oméga-3 sont des types d'acides gras essentiels qui ont un rôle clé à jouer dans le corps humain et qui offrent plusieurs avantages pour la santé. Comme ils ne peuvent être produits par l'organisme lui-même, ils doivent provenir de votre alimentation quotidienne.

Il existe trois principaux types d'oméga-3. Ce sont :

- ALA - Acide alpha-linolénique
- DHA - Acide docosahexaénoïque
- EPA - Acide eicosapentaénoïque

Alors que le premier se trouve principalement dans les aliments d'origine végétale, l'EPA et le DHA sont surtout présents dans les algues et les produits d'origine animale.

Parmi les aliments courants à forte teneur en oméga-3 figurent les huiles de poisson, les poissons gras, les graines de chia, les graines de lin, les noix et l'huile de lin.

Neutraliser l'inflammation

Lorsque vous pensez au mot "inflammation", vous pensez probablement à la douleur et, à bien des égards, c'est le cas. Le but de l'inflammation est principalement de protéger l'endroit où une blessure ou une maladie s'est produite. Elle encourage le système immunitaire de l'organisme à guérir et à réparer les tissus endommagés. Cependant, lorsque l'inflammation se poursuit sans relâche, elle déséquilibre les fonctions biologiques.

En général, l'inflammation chronique est un état indolore et se caractérise par des dommages causés par les radicaux libres. Elle n'est pas liée à un tissu spécifique et peut donc déclencher tout type d'affection, des maladies auto-immunes aux réactions

allergiques.

L'alimentation joue un rôle essentiel dans la prévention et la lutte contre l'inflammation. Plusieurs aliments sont connus pour favoriser l'inflammation, notamment les viandes grasses, le pain blanc, le fromage fondu et les huiles végétales, mais manger davantage d'aliments anti-inflammatoires soutient les défenses de l'organisme contre les dommages causés par les radicaux libres.

De nombreuses preuves scientifiques suggèrent que les oméga-3 que l'on trouve dans les poissons gras aident à combattre l'inflammation dans le corps. Manger deux ou trois portions de maquereau, de sardines, de thon ou de hareng chaque semaine peut vous aider à combattre les maladies et à renforcer votre immunité.

Bonnes sources alimentaires d'oméga-3

Les acides gras oméga-3 se trouvent à l'état naturel dans certains aliments et peuvent également être ajoutés à des aliments enrichis. Il est possible de consommer beaucoup d'oméga-3 en incluant ces aliments dans votre régime alimentaire :

- Poissons et fruits de

mer,notamment le saumon, le thon, le maquereau, les sardines et le hareng.

- Graines et noix comme les noix, les graines de chia et les graines de lin.

- Les huiles végétales comme les huiles de canola, de soja et de lin.
- Les aliments enrichis comme certaines marques de yaourt, les œufs, le lait, les jus et les boissons au soja.



W
I
D
E
C
U



LES PRÉBIOTIQUES ET VOTRE IMMUNITÉ



Chapitre 8 : Les prébiotiques et votre immunité

Il a été démontré que l'intestin joue un rôle important dans l'immunité. Le maintien d'une bonne santé intestinale peut donner un coup de pouce au système immunitaire de votre corps, et les prébiotiques ont un rôle à jouer à cet égard.

Le rôle de l'intestin dans l'immunité

La plupart d'entre nous savent qu'il est important de préserver la santé de nos intestins, ce qui implique de maintenir un microbiote intestinal sain.

Les chercheurs ont découvert et reconnu que les autres systèmes organiques du corps peuvent être influencés par l'environnement intestinal, et l'on se rend compte aujourd'hui qu'une mauvaise santé intestinale peut être à l'origine de nombreuses maladies et affections comme les maladies pulmonaires ou la dépression.

Notre système immunitaire constitue le principal lien entre les bactéries intestinales et la manière dont elles influencent notre bien-être. Sur le site

On pensait autrefois que l'utérus était exempt de bactéries. Or, on a découvert que des bactéries peuvent être détectées dans le placenta, ce qui garantit que les bébés sont exposés à des bactéries dès avant la naissance. Nous naissons tous avec un système immunitaire sous-développé et dépendons donc des anticorps fournis par nos mères au début, mais nos cellules immunitaires apprennent ensuite les meilleurs moyens de protéger notre corps des maladies une fois que tous les anticorps matériels ont disparu. Les bactéries de l'intestin sont essentielles dans ce processus d'apprentissage.

Des recherches ont montré que les bactéries intestinales maintiennent l'équilibre de notre système immunitaire. Au cours de notre vie, nous sommes continuellement exposés à de nouveaux éléments à l'intérieur de l'intestin, des poumons et du nez par le biais de notre environnement et des aliments que nous consommons. Des éléments tels que les additifs alimentaires, les micro-organismes non pathogènes présents dans la saleté ou la poussière et le pollen présent dans l'air que nous respirons pénètrent tous dans notre organisme. Heureusement, lorsque notre système immunitaire est en bonne santé, il peut facilement gérer ces envahisseurs.

Pour les personnes dont le système immunitaire est déficient, des réponses inflammatoires sont déclenchées chaque fois qu'un nouvel aliment est essayé ou chaque fois qu'une nouvelle

substance est rencontrée. Le système immunitaire est nécessaire pour maintenir le bon équilibre entre tolérance et réaction. Cette tolérance est connue sous le nom de tolérance orale. Elle peut être établie en maintenant une flore intestinale diversifiée avec beaucoup de champignons différents,

les micro-organismes et les bactéries pour apprendre aux cellules du système immunitaire quels envahisseurs sont mauvais et lesquels peuvent être ignorés sans danger.

L'équilibre bactérien dans l'intestin influence l'équilibre de notre système immunitaire. Si cet équilibre est rompu, le système immunitaire peut adopter un état inflammatoire accru qui se répercute sur les autres systèmes de l'organisme, augmentant ainsi les risques de développer toute une série de maladies, notamment le diabète de type I et II, la dépression et l'obésité.

Bien que la plupart des bactéries soient bénéfiques, il en existe qui provoquent la progression de maladies. Les bactéries s'adaptent également à leur environnement. Cela signifie que, lorsque les bonnes bactéries disparaissent à cause d'un médicament ou d'un changement de régime alimentaire, certains agents pathogènes opportunistes viennent combler le vide qui subsiste. Cela entraîne bien sûr d'autres problèmes, davantage d'inflammation et des soucis de santé.

Il n'est pas facile de modifier de façon permanente la flore intestinale une fois qu'elle est établie. Une fois qu'elle a été perturbée, elle revient généralement à son état normal dans un court laps de temps. Ainsi, par exemple, si vous partez en vacances à l'étranger et que vous mangez des aliments

différents, votre intestin reviendra à la normale à votre retour.

Cependant, une flore intestinale déséquilibrée peut tourner en boucle dans des cycles négatifs, renforçant les fonctions néfastes. C'est le manque de diversité bactérienne qui est à l'origine d'un microbiote déséquilibré. Le maintien de la diversité signifie que votre intestin peut rebondir plus rapidement après toute fluctuation alimentaire malsaine et qu'il est plus à même de résister aux intrus extérieurs. En conséquence, votre système immunitaire sera mieux régulé et beaucoup plus tolérant au changement. Vous serez donc plus résistant aux maladies.

Que sont les prébiotiques et comment peuvent-ils aider ?

Les prébiotiques sont des composants alimentaires connus pour améliorer l'approvisionnement en nourriture des micro-organismes qui vivent dans notre tractus gastro-intestinal. Ils sont capables de donner aux bactéries bénéfiques de nos intestins la nourriture dont elles ont besoin et, par conséquent, la meilleure chance possible de se développer et de s'épanouir. Il est possible d'augmenter naturellement le niveau de prébiotiques dans votre organisme en mangeant plus de fruits et de légumes.

Comment ajouter des prébiotiques au régime alimentaire ?

Il existe un certain nombre d'aliments connus pour être des prébiotiques bénéfiques. Il s'agit notamment de :

- Racine de chicorée - populaire grâce à son goût de café, la racine de chicorée est une source précieuse de prébiotiques. Près de la moitié des fibres contenues dans la racine de chicorée proviennent de l'inuline, une fibre prébiotique. Celle-ci nourrit les bactéries de l'intestin, améliore votre digestion et soulage votre constipation. Elle contribue également à stimuler la production de bile dans l'organisme, ce qui, à son tour, améliore la digestion des graisses. De plus, la racine de chicorée contient de nombreux composés antioxydants connus pour protéger votre foie des dommages oxydatifs.
- Les feuilles de pissenlit - ces feuilles sont idéales pour être incluses dans une salade et sont une excellente source de fibres, contenant jusqu'à 4g de fibres pour chaque portion de 100g. Une grande partie de ces fibres provient de l'inuline qui réduit la constipation, augmente la quantité de bonnes bactéries dans votre intestin et renforce votre système immunitaire. Les feuilles de pissenlit ont des effets diurétiques, antioxydants, anti-inflammatoires, hypocholestérolémiantes et anticancéreux qui peuvent vous

aider à rester en bonne santé.

- Topinambours - parfois appelé "pomme de terre", le topinambour présente de nombreux avantages pour la santé. Il fournit

Environ 2 g de fibres alimentaires pour 100 g et 76 % de ces fibres proviennent de l'inuline. Cet aliment augmente les bonnes bactéries dans votre organisme, renforce votre système immunitaire et prévient même certains troubles métaboliques. De plus, il est riche en potassium et en thiamine, deux substances qui aident le système nerveux et favorisent le bon fonctionnement des muscles.

- L'ail - cette herbe savoureuse a été associée à de nombreux avantages pour la santé. Environ 11 % de sa teneur en fibres proviennent de l'inuline, et 6 % d'un probiotique sucré naturel appelé fructooligosaccharides. L'ail est un prébiotique qui favorise la croissance des bifidobactéries dans l'intestin. Ces bactéries bénéfiques contribuent également à empêcher la prolifération de bactéries pathogènes. L'ail réduit également le risque de développer des maladies cardiaques grâce à ses effets antimicrobiens, anticancéreux et antioxydants.
- Les oignons - ces légumes sont polyvalents et savoureux, mais ils offrent également de nombreux avantages pour la santé, l'inuline représentant 10 % de leur teneur en fibres et les fructooligosaccharides 6 % supplémentaires.

Par conséquent, la flore intestinale est renforcée, la dégradation des graisses est facilitée et le système immunitaire est stimulé par l'augmentation de la production d'oxyde nitrique dans les cellules. En outre, les oignons

ont une teneur élevée en quercétine, le flavonoïde qui confère à ce légume ses propriétés anticancéreuses et antioxydantes.

- Poireaux - appartenant à la même famille de légumes que l'ail et l'oignon, les poireaux offrent des avantages similaires pour votre santé. Ils contiennent jusqu'à 16 % de fibres d'inuline, qui favorisent la croissance de bactéries saines dans l'intestin et aident à décomposer les graisses. De plus, les poireaux contiennent une grande quantité de flavonoïdes qui aident à soutenir la réponse naturelle du corps au stress oxydatif.
- Asperges - ce légume populaire représente une autre excellente source de prébiotiques, avec environ 2 à 3 grammes d'inuline par portion de 100 grammes. L'asperge favorise la croissance de bactéries amies dans l'intestin et est associée à la prévention de certains cancers. En combinant antioxydants et fibres, les asperges offrent des avantages anti-inflammatoires.
- Bananes - ces fruits populaires sont riches en fibres, en minéraux et en vitamines, et contiennent également une petite quantité d'inuline. Les bananes non mûres contiennent de grandes quantités d'amidon résistant, ce qui a un effet prébiotique qui augmente le nombre de bactéries saines dans l'intestin tout en réduisant les ballonnements.

- Orge - cette céréale contient 3 à 8 grammes de bêta-glucane par portion de 100 grammes. Cette fibre prébiotique favorise

la croissance de bactéries amies dans votre tube digestif. Il réduit également le taux de cholestérol total et de LDL ainsi que le taux de sucre dans le sang, tout en étant riche en sélénium, qui stimule la fonction thyroïdienne, procure des avantages antioxydants et améliore l'immunité.

- L'avoine - l'avoine entière et saine est une céréale aux vertus prébiotiques. L'avoine contient une grande quantité de fibres de bêta-glucane ainsi que de l'amidon résistant. Le bêta-glucan présent dans l'avoine est associé à des bactéries intestinales plus saines ainsi qu'à un meilleur contrôle de la glycémie, à des niveaux plus faibles de cholestérol LDL et à un risque réduit de cancer. L'avoine offre également une protection anti-inflammatoire et antioxydante pour le corps grâce à l'acide phénolique qu'elle contient.
- Les pommes - non seulement les pommes sont délicieuses, mais la pectine représente environ la moitié de la teneur totale en fibres d'une pomme. Comme nous l'avons déjà souligné, la pectine présente des avantages pour votre système immunitaire. Ses avantages prébiotiques incluent sa capacité à augmenter le butyrate - l'acide gras à chaîne courte qui nourrit les bonnes bactéries dans l'intestin tout en diminuant le nombre de mauvaises bactéries.

Les pommes contiennent également un niveau élevé d'antioxydants polyphénols, et lorsque la pectine et les

polyphénols sont combinés, le métabolisme des graisses et la santé digestive sont améliorés. En outre, les pommes ont des propriétés anti-inflammatoires et antioxydantes.

qui contribuent à réduire les risques de développer des maladies.

- La racine de konjac - parfois appelée igname éléphant, est un tubercule qui peut parfois être utilisé comme complément pour offrir des avantages pour la santé. Elle contient 40 % de fibres de glucomannane, qui sont des fibres alimentaires extrêmement visqueuses. La fibre glucomannane contenue dans le konjac favorise la croissance des bonnes bactéries à l'intérieur du côlon, ce qui soulage la constipation et renforce votre immunité. Elle réduit également votre taux de cholestérol sanguin et favorise la perte de poids tout en améliorant la façon dont votre corps métabolise les glucides.
- Cacao - les fèves de cacao ne sont pas seulement délicieuses, elles sont aussi très saines. Lorsque les fèves de cacao se décomposent dans le côlon, de l'oxyde nitrique est produit, ce qui a des effets bénéfiques sur votre système cardiovasculaire. Le cacao est l'une des meilleures sources de flavanols, qui présentent un certain nombre d'avantages prébiotiques puissants, contribuant à stimuler la croissance des bonnes bactéries intestinales tout en étant bénéfiques pour votre santé cardiaque.
- Racine de bardane - populaire au Japon, la racine de bardane offre de nombreux avantages pour la santé, contenant environ 4 grammes de fibres par portion de 100 grammes, la

plupart de ces fibres provenant de l'inuline et des FOS. Les FOS et l'inuline contenus dans la racine de bardane ont des propriétés prébiotiques, inhibant la croissance des mauvaises bactéries dans votre organisme.

les intestins tout en améliorant la fonction immunitaire et en favorisant un transit intestinal sain. La racine de bardane offre également des propriétés anti-inflammatoires et antioxydantes tout en abaissant votre taux de sucre dans le sang.

- Graines de lin - ces graines sont très saines et constituent une excellente source de prébiotiques. Contenant environ 20 à 40 % de fibres solubles provenant des gommés mucilages et 60 à 80 % de fibres insolubles provenant de la lignine et de la cellulose, les fibres présentes dans les graines de lin augmentent le nombre de bonnes bactéries dans votre intestin, favorisant ainsi des selles saines et réduisant la quantité de graisses de votre alimentation que vous absorbez et digérez. De plus, comme les graines de lin contiennent des antioxydants phénoliques, elles offrent des propriétés antioxydantes et anticancéreuses tout en aidant à réguler votre taux de glycémie.
- Racine de yacon - similaire à la patate douce, la racine de yacon regorge de fibres, notamment de FOS (fructooligosaccharides) et d'inuline prébiotiques. L'inuline présente dans la racine de yacon améliore la santé des bactéries intestinales, réduit la constipation, renforce votre immunité, améliore l'absorption des minéraux dans le corps et aide à réguler les graisses dans le sang. La racine de yacon

contient également des composés phénoliques qui renforcent ses propriétés antioxydantes.

- Racine de jicama - cette racine est riche en fibres mais pauvre en calories. Elle contient beaucoup d'inuline, une fibre prébiotique qui contribue à renforcer la santé digestive, à améliorer la sensibilité à l'insuline et à réduire le risque de cancer.

réduire votre taux de sucre dans le sang. Il contient également de la vitamine C qui stimule votre système immunitaire pour combattre les maladies.

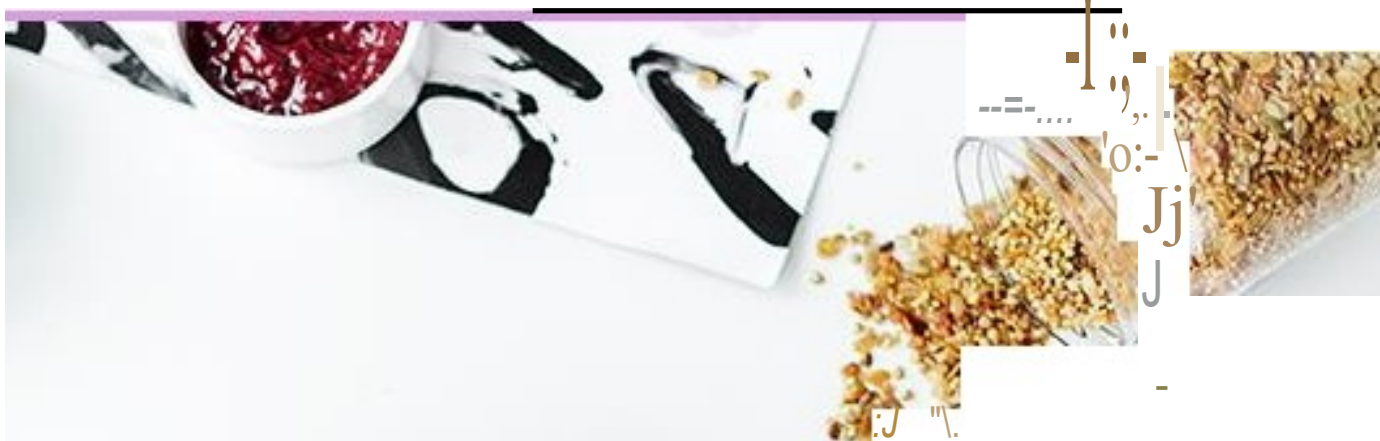
- Son de blé - cette couche extérieure du grain de blé complet est une excellente source prébiotique qui contient un type particulier de fibres, les AXOS (arabinoxylan oligosaccharides). Les fibres AXOS représentent jusqu'à 64-69 % de la teneur en fibres du son de blé et lui permettent d'augmenter les niveaux de bonnes bifidobactéries dans l'intestin. De plus, le son de blé réduit les problèmes digestifs tels que les douleurs abdominales, les crampes et les flatulences. Les céréales riches en AXOS présentent également des propriétés anticancéreuses et antioxydantes.
- Les algues - bien que les algues ne soient pas consommées souvent, elles constituent un prébiotique puissant à ajouter à votre alimentation. Environ 50 à 85 % de la teneur en fibres des algues proviennent des fibres hydrosolubles. Celles-ci favorisent la croissance des bonnes bactéries intestinales tout en empêchant les mauvaises bactéries de se développer. Elles renforcent également votre fonction immunitaire, réduisant ainsi vos chances de développer un cancer du côlon. En outre, les algues sont riches en antioxydants qui ont été associés à la prévention des accidents vasculaires cérébraux et des crises cardiaques.



D:
III
I
A.
c(
ul



PROBIOTIQUES ET LE GUT



» /
• -1 0
■ , ■
,
■ ■ ■
-9-
■ • 0 - , ti
.. - " --
■ ■
I

1,
||

Chapitre 9 : Les probiotiques et l'intestin

Les prébiotiques sont essentiels à une bonne santé intestinale, mais les probiotiques sont tout aussi importants. Il existe quelques malentendus sur la différence entre prébiotiques et probiotiques. Certaines personnes pensent même qu'il s'agit de la même chose. Or, ce n'est pas du tout le cas. Les probiotiques sont très différents des prébiotiques, mais ils ne sont pas moins essentiels à une bonne santé intestinale et à un système immunitaire fort.

Que sont les probiotiques ?

Les probiotiques sont des levures et des bactéries vivantes qui offrent de nombreux avantages pour la santé, notamment pour le système digestif. Habituellement, nous pensons que les bactéries sont mauvaises pour la santé et causent des maladies. Cependant, le corps humain est en fait rempli de différentes bactéries. Si certaines bactéries sont mauvaises, d'autres sont

bonnes et peuvent contribuer à la santé et au bon fonctionnement de l'intestin.

On peut trouver des probiotiques dans certains aliments, comme le yaourt, ainsi que dans certains compléments alimentaires. Ils sont souvent recommandés par les médecins pour aider à soulager les troubles digestifs.

Les probiotiques nous aident à rester en bonne santé :

- Remplacer les bonnes bactéries à l'intérieur du corps qui sont perdues par la prise d'antibiotiques.
- Équilibrer les niveaux de mauvaises et bonnes bactéries pour que votre corps puisse continuer à fonctionner comme il le devrait.

De nombreux types de bactéries sont des sortes de probiotiques. Tous offrent des avantages différents. Cependant, la majorité d'entre eux sont couverts par deux groupes principaux :

- Lactobacillus - ce probiotique est le plus courant. On le trouve dans les aliments fermentés et les yaourts. Différentes souches aident à traiter la diarrhée et peuvent être utiles aux personnes qui ne peuvent pas digérer le sucre du lait, appelé lactose.
- Bifidobacterium - ce probiotique se trouve également dans certains types de produits laitiers. Il contribue à réduire les symptômes associés au SCI (syndrome du côlon irritable) et à certaines autres affections.

Saccharomyces Boulardii est une levure que l'on trouve dans les probiotiques. Elle aide à combattre les problèmes digestifs et la diarrhée.

Comment les probiotiques peuvent-ils améliorer l'immunité ?

Il est connu que les probiotiques peuvent stimuler votre système immunitaire, en inhibant la croissance des bactéries intestinales nuisibles dans votre organisme. De plus, certains probiotiques favorisent la production naturelle d'anticorps par l'organisme. Ils peuvent même stimuler les cellules immunitaires telles que les lymphocytes T, les cellules tueuses naturelles et les cellules productrices d'IgA.

Des études ont montré que la prise de probiotiques réduit le risque de souffrir d'infections respiratoires et que ces infections durent moins longtemps. Il a également été prouvé que le probiotique connu sous le nom de *Lactobacillus Crispatus* réduit de 50 % les risques de développer une infection des voies urinaires.

Comment intégrer davantage de probiotiques dans mon régime alimentaire ?

Bien qu'il existe un certain nombre de types et de classes de probiotiques, certains sont courants :

- Lactobacillus
- Bifidobacterium
- Saccharomyces Boulardii

Parfois, les fabricants de produits alimentaires appellent les probiotiques "cultures actives" ou "cultures vivantes". Il s'agit en fait de la même chose. De nombreux aliments fermentés contiennent des probiotiques. Cela signifie essentiellement que les bactéries contenues dans ces aliments sont encore vivantes. Souvent, le processus de production des aliments détruit les bactéries vivantes qu'ils contiennent. Lorsqu'un produit est laissé sur une étagère de magasin sans être réfrigéré, il peut ne pas contenir de probiotiques actifs et vivants.

Certains produits laitiers sont connus pour contenir des probiotiques :

- Kéfir (boisson lactée probiotique)
- Les fromages vieillissants comme la mozzarella, le gouda et le cheddar.
- Babeurre traditionnel non cultivé
- Yogourts

Cependant, il existe des aliments qui ne sont pas laitiers mais qui contiennent quand même des probiotiques. Il s'agit notamment de :

- Yogourt non laitier
- Cornichons à l'aneth frais et acides
- Kombucha (un thé fermenté)
- Kimchi
- Miso

- Choucroute
- Natto (fabriqué à partir de soja fermenté)
- Olives à l'eau ou en saumure

- Tempeh

Il existe de nombreux aliments probiotiques différents, ce qui signifie que vous avez l'embaras du choix pour les inclure dans votre alimentation quotidienne. Il y en a forcément pour tous les goûts, que vous préféreriez les aliments sucrés ou salés.

Voici quelques façons d'ajouter des probiotiques à votre régime alimentaire sain :

- Prendre un petit-déjeuner composé d'un yaourt probiotique accompagné de noix, de graines de lin et de baies.
- Préparer un sauté en utilisant du tempeh à la place de la viande. Veillez à ajouter le tempeh à la fin du processus de cuisson, car une chaleur excessive pourrait détruire ses cultures actives.
- Ajouter le miso dans la soupe.
- Boire des boissons riches en probiotiques comme le kombucha ou le kéfir comme collation en milieu de matinée.
- Servez la choucroute en accompagnement de votre plat principal.

Rappelez-vous cependant que certains aliments comme les yaourts contiennent souvent des sucres supplémentaires. Essayez donc de choisir ceux qui contiennent le moins de sucres, d'édulcorants et d'arômes artificiels pour être en bonne santé.



N'oubliez pas non plus qu'il existe certaines idées fausses sur les probiotiques. Ce n'est pas parce que certains types d'aliments contiennent des probiotiques que d'autres types d'aliments similaires en contiennent. Par exemple, tous les yaourts ne contiennent pas de cultures actives et vivantes, et ceux qui en contiennent sont généralement clairement identifiés.

En outre, tous les types d'aliments fermentés ne contiennent pas de cultures vivantes. Voici quelques aliments fermentés qui ne contiennent pas de probiotiques :

- Chocolat
- Bière
- Vin

- Sauce soja
- Pain au levain

En effet, ces aliments ont subi un traitement supplémentaire qui rend les cultures vivantes inactives. Des procédés tels que le filtrage, la pasteurisation et la cuisson tuent les cultures vivantes et n'offrent donc aucun avantage pour la santé.

CHAPTER 10

TOP 10 IMMUNITÉ ALIMENTS STIMULANTS



Chapitre 10 : Les 10 meilleurs aliments pour renforcer l'immunité à ajouter à votre régime alimentaire

Êtes-vous prêt à découvrir les avantages de l'ajout d'aliments renforçant l'immunité à votre alimentation quotidienne ? Comme vous l'avez déjà vu, il existe de nombreuses façons de renforcer votre immunité en modifiant simplement votre alimentation quotidienne. Que vous soyez prêt à ajouter des prébiotiques, des probiotiques, des antioxydants ou des polysaccharides à votre régime alimentaire, voici dix des principaux aliments que vous devriez envisager de consommer davantage. Vous améliorerez ainsi votre résistance aux maladies.

1. Agrumes

On vous a certainement dit à un moment donné que la vitamine C devrait être votre premier recours si vous avez attrapé un rhume, et il y a une bonne raison à cela. La vitamine C est connue

pour aider à renforcer votre système immunitaire. Pour ce faire, elle augmente le nombre de globules blancs produits par l'organisme, ce qui constitue la clé de la lutte contre les infections. Pratiquement tous les agrumes ont une teneur élevée en vitamine C, et comme il existe de nombreux agrumes différents, il est possible d'en consommer beaucoup.

Vous pouvez facilement ajouter cette vitamine à n'importe quel repas. Certains agrumes populaires sont :

- Pamplemousses
- Clémentines
- Oranges
- Mandarines
- Limes
- Citrons

Comme le corps humain ne peut ni stocker ni produire de la vitamine C, vous devez en consommer tous les jours pour rester en bonne santé. Il est recommandé aux adultes de consommer 75 mg par jour s'ils sont de sexe féminin ou 90 mg par jour s'ils sont de sexe masculin.

2. Poivrons rouges

Les agrumes contiennent beaucoup de vitamine C, mais les poivrons rouges contiennent environ trois fois plus de vitamine C qu'une orange de Floride, ainsi que beaucoup de bêta-carotène. La vitamine C ne fait pas que renforcer votre immunité, elle améliore également l'état de votre peau, tandis que le bêta-carotène est transformé par l'organisme en vitamine A pour favoriser la santé de la peau et des yeux.

3. Brocoli

Surchargé en minéraux et en vitamines, le brocoli contient beaucoup de vitamines E, C et A, ainsi que des antioxydants et des fibres. Cela en fait un légume particulièrement sain. Pour qu'il reste aussi puissant que possible, il doit être consommé cru ou légèrement cuit. La cuisson à la vapeur est l'un des meilleurs moyens de préserver ses nutriments bénéfiques.

4. Ail

Présent dans pratiquement toutes les cuisines du monde, l'ail ajoute du piquant à vos plats et améliore également votre santé et votre bien-être. Sa valeur dans la lutte contre les infections est reconnue depuis des générations, et il peut également ralentir le durcissement des artères et abaisser la tension artérielle. Les propriétés de renforcement du système immunitaire de l'ail sont dues à sa forte concentration en allicine et autres composés soufrés.

5. Gingembre

Vous avez peut-être entendu parler de personnes qui utilisent le gingembre lorsqu'elles sont malades, et ce en raison de ses

propriétés anti-inflammatoires. Il peut aider à réduire les maladies inflammatoires et les maux de gorge tout en

aidant à combattre les nausées. Lorsqu'il est incorporé dans des desserts sucrés, il apporte de la chaleur sous la forme de gingérol, qui est apparenté à la capsaïcine. Il a également été démontré que le gingembre diminue les douleurs chroniques et possède des propriétés hypocholestérolémiantes.

6. Epinards

Non seulement les épinards ont une teneur élevée en vitamine C, mais ils regorgent également de bêta-carotène et d'autres antioxydants. Ces deux éléments peuvent renforcer les capacités de votre système immunitaire à lutter contre les infections. Comme le brocoli, les épinards doivent être cuits le moins possible pour préserver leurs nutriments, mais s'ils sont cuits légèrement, leur teneur en vitamine A peut être plus facilement absorbée et d'autres nutriments peuvent être plus facilement libérés d'un antinutriment appelé acide oxalique.



7. Yogourt

Vous devez rechercher des yaourts portant une mention indiquant qu'ils contiennent des cultures actives et vivantes. Le yaourt grec est l'un de ces types de yaourt. Ces cultures sont censées stimuler le système immunitaire pour combattre les maladies. Dans la mesure du possible, choisissez des yaourts naturels plutôt que des yaourts aromatisés, bourrés de sucre.

Il est possible de sucrer soi-même un yaourt nature avec un peu de miel et des fruits sains comme des baies. Le yaourt est également une bonne source de vitamine D, essayez donc de

choisir des marques qui ont été enrichies.

avec cette vitamine. La vitamine D régule votre système immunitaire, renforçant votre défense naturelle contre les maladies.

8. Amandes

Lorsque vous voulez prévenir ou combattre un rhume, vous choisissez probablement la vitamine C plutôt que la vitamine E. Pourtant, la vitamine E est un puissant antioxydant qui peut être la clé du bon fonctionnement d'un système immunitaire sain. La vitamine E est liposoluble, elle nécessite donc la présence de graisses pour être correctement absorbée.

Les fruits à coque comme les amandes sont remplis de cette vitamine et contiennent également des graisses saines. Un adulte n'a besoin que d'environ 15 mg de vitamine E par jour. Quarante-six amandes entières décortiquées (ou une portion d'une demi-tasse) fournissent la totalité de l'apport quotidien recommandé.

9. Graines de tournesol

Ces graines regorgent de nutriments comme le magnésium, le phosphore et les vitamines E et B6. La vitamine E joue un rôle

clé dans le maintien et la régulation de la fonction de votre système immunitaire. Parmi les autres aliments qui contiennent beaucoup de vitamine E, citons les légumes à feuilles vertes et les avocats. Non seulement le tournesol

graines riches en ces nutriments, elles ont également une forte teneur en sélénium. Une seule once contient 50 % du sélénium dont un adulte moyen a besoin chaque jour.

10. Curcuma

Le curcuma est souvent utilisé dans le curry et cette épice jaune vif et amère est historiquement utilisée comme anti-inflammatoire pour traiter à la fois la polyarthrite rhumatoïde et l'arthrose. Une forte concentration de curcumine (qui donne au curcuma sa couleur jaune) aide à réduire les dommages causés aux muscles par l'exercice. Elle contribue également à renforcer le système immunitaire pour vous protéger des maladies.

Conclusion

Le maintien d'un système immunitaire sain ne pourrait pas être plus important si vous voulez vivre longtemps et en bonne santé. Sans un système immunitaire qui fonctionne bien, vous avez un risque élevé de développer une maladie ou un malaise.

Une fois que vous êtes tombé malade, vous devez lutter contre la maladie et la combattre pour retrouver une pleine santé. Qu'il s'agisse de lutter contre un simple rhume ou d'avoir du mal à cicatriser après une blessure, un système immunitaire déficient entraîne une foule de problèmes qu'il vaudrait mieux éviter.

Il est également important de comprendre l'importance d'un système immunitaire fort lorsqu'il s'agit de prévenir des problèmes de santé graves comme le cancer. Le cancer a été lié à un mauvais fonctionnement du système immunitaire, et si vous êtes déjà atteint d'un cancer, les traitements administrés pour vous aider peuvent réduire encore davantage la fonction du système immunitaire.

La chimiothérapie et la radiothérapie ont toutes deux un impact négatif sur votre immunité, ce qui vous expose à un risque encore plus grand de souffrir d'autres maladies. Il est donc essentiel de prendre toutes les mesures nécessaires pour maintenir votre immunité à un niveau optimal.

Comme vous l'avez vu dans ce livre, l'une des meilleures façons d'améliorer votre système immunitaire est d'avoir une alimentation saine. Nous savons tous qu'une bonne alimentation, avec des repas équilibrés au quotidien, peut nous maintenir à un poids corporel approprié. Cela nous permet de rester aussi bien que possible. Cependant, nous ne réalisons pas toujours l'effet que l'alimentation peut avoir sur notre système immunitaire.

Si nous souffrons de malnutrition, notre système immunitaire en pâtit. Un manque de micronutriments tels que les vitamines et les minéraux peut entraîner, à terme, des maladies et des problèmes médicaux permanents. Il est donc impératif de veiller à éviter les dangers de la malnutrition pour protéger votre bien-être général.

Non seulement il est possible de protéger votre immunité en évitant la malnutrition grâce à une alimentation saine et équilibrée au quotidien, mais vous pouvez également donner un coup de pouce à votre système immunitaire en ajoutant certains

aliments à votre régime alimentaire. Il existe un certain nombre d'aliments différents dont la recherche scientifique a montré qu'ils offriraient une multitude d'avantages pour le système immunitaire. Ils lui apportent un soutien supplémentaire lorsqu'il s'agit de combattre les maladies suivantes

maladies et d'éradiquer les envahisseurs qu'il rencontre quotidiennement.

Voici quelques-uns des aliments que vous devriez inclure dans votre alimentation quotidienne pour améliorer votre immunité :

- Les super aliments tels que les baies, l'ail, le chou frisé et les graines de chia qui sont connus pour contenir des composés et des nutriments bénéfiques qui favorisent une bonne santé immunitaire.
- Phytochimiques - substances chimiques d'origine végétale qui ont des propriétés anti-inflammatoires pour stimuler le système immunitaire et l'aider à combattre les envahisseurs qu'il rencontre.
- Antioxydants - de nombreux aliments contiennent des antioxydants et sont connus pour réduire l'inflammation dans l'organisme et combattre les radicaux libres responsables du stress oxydatif à l'origine de nombreuses maladies.
- Polysaccharides - ces composés soutiennent l'immunité naturelle de l'organisme en renforçant l'efficacité des propriétés de destruction des cellules.
- Aliments d'origine végétale - il a été démontré que les aliments d'origine végétale contribuent à vous protéger contre le cancer et d'autres maladies liées au système

immunitaire.

- Prébiotiques - ces aliments peuvent contribuer à protéger l'intestin grâce aux fibres qu'ils contiennent, ce qui renforce l'immunité naturelle de votre organisme.

- Probiotiques - ces aliments sont connus pour favoriser la bonne santé intestinale, en réduisant le nombre de mauvaises bactéries et en augmentant le nombre de bonnes bactéries. Ainsi, vous pouvez avoir un meilleur équilibre de la flore intestinale essentielle qui est nécessaire pour assurer une protection optimale contre les maladies et une immunité optimale pour votre corps.

Le message général est que la consommation d'aliments sains comme les céréales complètes, les légumineuses, les huiles saines, les fruits, les légumes et les aliments fermentés est le meilleur moyen de renforcer le système immunitaire naturel de votre corps. Par conséquent, vous pouvez avoir les meilleures chances de vivre une vie longue et heureuse avec un risque minimal de maladies graves. Avec un système immunitaire fort, vous êtes moins susceptible de tomber malade, et si c'est le cas, vous aurez de bonnes chances de pouvoir combattre la maladie avant qu'elle ne cause des dommages sérieux.