A photograph of two glasses filled with a pink, bubbly smoothie. The smoothie is topped with a thick layer of white foam. Fresh blueberries are scattered around the glasses on a light-colored surface. The text 'SOUTENIR SON SYSTÈME IMMUNITAIRE' is overlaid in a semi-transparent grey box.

SOUTENIR SON SYSTÈME IMMUNITAIRE

PAULINE LIFESTYLE

Pauline
Lifestyle

Plaisir & Équilibre

SOMMAIRE

01

QU'EST CE QUE LE SYSTÈME IMMUNITAIRE?

02

INTESTIN ET SYSTÈME IMMUNITAIRE

03

FACTEURS DÉSÉQUILIBRANTS DU SYSTÈME
IMMUNITAIRE

04

L'ALIMENTATION

1. LES ALIMENTS A PRIVILÉGIER
2. HERBES ET PLANTES
3. LES ALIMENTS NOCIFS POUR L'IMMUNITÉ
4. LES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES
5. RECETTES

08

CONTRER LES EFFETS DU STRESS
S'EXPOSER AU SOLEIL
CONSEILS COMPLÉMENTAIRES

QU'EST CE QUE LE SYSTÈME IMMUNITAIRE ?

Il s'agit de l'ensemble des tissus et organes qui assurent la défense de l'organisme contre les agents extérieurs notamment infectieux. Ce système comprend le système lymphatique, les cellules de défenses et les différentes molécules que ces cellules sont susceptibles de produire.

Le but de ce système est de maintenir l'équilibre avec les micro-organismes environnants (nombreux nous sont bénéfiques, certains nous maintiennent en alerte et d'autres doivent être bloqués).

Le corps est constamment confronté à de nombreux germes, micro-organismes, virus, bactéries ou substances qu'il doit combattre pour se protéger. Si le système immunitaire est défaillant, trop sollicité ou hyperactif, il ne parvient pas à combattre les attaques quotidiennes. Des maladies auto-immunes peuvent apparaître, exemples : arthrite, allergies, maladie de Crohn , diabète, eczéma...



Les traitements antibiotiques affaiblissent le système immunitaire. Ils sont inefficaces contre les virus mais utiles contre les mauvaises bactéries et nocifs pour les bonnes bactéries. L'utilisation massive sur les hommes et les animaux a entraîné le développement d'une résistance de certaines bactéries aux antibiotiques. Il est donc important de chercher à augmenter l'immunité des personnes souffrant de maladies chroniques, infections à répétition, maladies auto-immunes ou les personnes en convalescence suite à un traitement médical lourd. Pour cela, différents outils existent.



INTESTIN ET SYSTÈME IMMUNITAIRE

L'intestin joue un rôle majeur dans les défenses immunitaires. Son efficacité tourne autour de 3 axes :

- La muqueuse intestinale qui tapisse les parois du tube digestif. Elle joue un rôle de barrière mécanique mais laisse passer les nutriments et micronutriments. Danger de la perméabilité intestinale, les villosités sont altérées par une mauvaise alimentation et le stress, elle laisse passer des microbes non souhaités.
- Le système immunitaire intestinal qui assure la défenses de l'organisme face aux micro-organismes indésirables. Environ 60% des cellules immunitaires sont dans l'intestin !
- Le microbiote intestinal (10 000 milliards de bactéries), son effet barrière tapisse la muqueuse intestinale. Les bactéries qui le composent empêchent les micro-organismes pathogènes de coloniser l'intestin.

FACTEURS DÉSÉQUILIBRANTS DU SYSTÈME IMMUNITAIRE

Comme nous l'avons vu l'intestin joue un rôle central dans nos défenses immunitaires. Or, il est sensible :

- à l'alimentation, les aliments irritants fragilisent le microbiote.
- aux chimiques que l'on ingère (les médicaments)
- à la saison
- au stress de toutes sortes (soucis, stress cumulé, mauvais sommeil, contrariétés, surmenage...)

Ils existent également d'autres facteurs :

- L'hérédité
 - L'allergie, l'état inflammatoire chronique facilite l'infection
 - Les émotions, ne jamais les sous-estimées, surtout dans les infections.
- On ne tombe jamais malade par hasard.

Tous ces facteurs influencent considérablement notre efficacité immunitaire.





L'ALIMENTATION

Elle a un rôle clé dans le processus de prévention et de guérison. En choisissant une alimentation saine, vous comblez les carences et améliorez votre immunité.

1. Les aliments à privilégier

- Consommer des aliments riches en vitamine C : Kiwi, orange, goyave, citron, cassis, brocoli, chou fleur, poivron....

- Consommer beaucoup de choux et de légumes riches en bêta-carotène. Intégrer au repas du brocoli, du chou, du chou fleur, associés à de la courge, de la carotte, du chou kale, des patates douces. Ces aliments permettront de renforcer la glande thyroïde, de protéger contre les substances toxiques, d'améliorer l'activité enzymatique et d'éliminer les radicaux libres.

- Consommer des aliments fermentés : miso, tempeh, choucroute (uniquement le chou), légumes lactofermentés, kéfir, kombucha, vinaigre de cidre...

Il renforcent et développent le microbiote intestinal, limitent la prolifération des mauvaises bactéries (rappelez-vous l'importance de l'intestin dans le système immunitaire).

- La consommation régulière de haricots rouges, haricots noirs, haricots azukis, riz sauvage, riz noir, riz rouge, riz complet, orge renforce le fonctionnement des reins et aide à l'élimination des agents infectieux et toxiques.

Appliquer ces recommandations dans le cadre d'une alimentation saine et équilibrée

2. Herbes et plantes

- Ajouter des herbes et épices dans vos plats : ciboulette, ail, radis, oignon, échalote, persil, romarin, thym. Elles combattent les infections. Ajouter également cannelle, gingembre, vinaigre de cidre, curcuma, piment pour leurs propriétés anti-inflammatoires.

- Pour booster l'immunité en prévention pensez aux plantes en infusion plusieurs fois par jour : astragale, bardane, pissenlit, éléuthérocoque, ginseng, citron, anis, ortie, myrrhe, propolis, thym, échinacée

3. Les aliments nocifs pour l'immunité

Sucre, sodas, jus de fruits... entraînent une hypoglycémie réactionnelle et entravent l'action des cellules immunitaires.

L'alcool et la caféine carencent l'organisme en nutriments, notamment le calcium et la vitamine B et l'excès d'alcool détruit les cellules immunitaires et ralentit leur production.

Une alimentation riche en mauvaises graisses ralentit l'activité des cellules immunitaires (dont le rôle est de détruire les agents infectieux) et dérègle la glande thyroïde. Les toxines contenues dans les produits transformés (additifs, colorants, nitrates) stressent le système hépatique et rénale.

La diminution des produits animaux limite l'absorption des substances toxiques (antibiotiques, pesticides). En cas d'infection, l'idéal est d'en consommer maximum 3 fois par semaine et remplacer par des légumineuses, céréales complètes et oléagineux.



4. Les compléments alimentaires

- Bêta-carotène (ou Vitamine A) est un antioxydant utile pour renforcer l'immunité. Elle agit sur les muqueuses et les rend plus résistantes aux substances toxiques, microbes...

- Vitamine B préserve l'efficacité et la production des cellules immunitaires

- Vitamine C a une action puissante sur l'immunité. La préférer d'origine naturelle.

Les cures de fruits et légumes et baies Juice plus vont dans ce sens (photo ci contre). Les résultats combinés de 4 études publiées indiquent que ces cures favorisent le fonctionnement du système immunitaire.

[Plus d'infos](#)

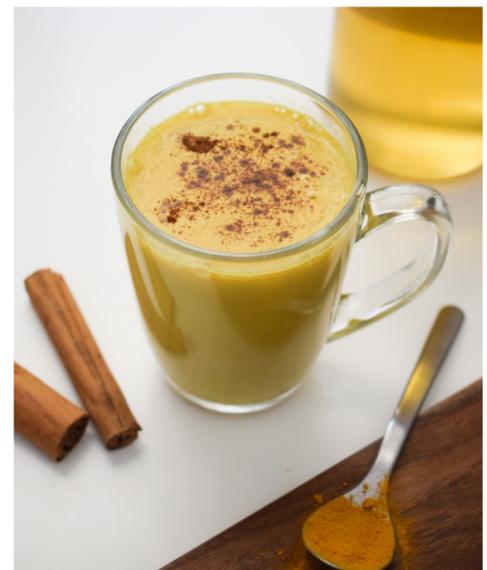
- Les minéraux les plus efficaces : sélénium (noix du Brésil), magnésium (cacao, fruits secs et oléagineux, céréales complètes), zinc (crevettes, haricots secs, graines de sésame, céréales complètes)
- Possibilité de faire une cure de probiotiques 1 à 2 fois par an pour entretenir son microbiote intestinal.

5. Recettes

Le golden latte (lait d'or)

Boisson bienfaisante, à se préparer au moindre symptôme d'état grippal (nez qui coule, gorge qui pique...) et même le reste du temps car c'est délicieux.

- 1 Tasse de lait végétal
- 1 Cuillère à café de cannelle
- 1 Cuillère à café de curcuma
- 1 Pincée de poivre
- 1 Cuillère à café de miel
- Gingembre râpé (facultatif)



Faire chauffer le lait dans une casserole, jusqu'à frémissements.

Ajouter la cannelle, le curcuma, le poivre, (et le gingembre) laisser infuser sur feu moyen quelques minutes.

Ajouter le miel quand le mélange n'est plus bouillant pour préserver ses bienfaits, mélanger. Et plus qu'à déguster !

Autre boisson, en cas d'infection

Mélanger 15 ml de vinaigre de cidre, 20 gr de miel, du gingembre, et 235 ml d'eau chaude, à boire 2 fois par jour.

Soupe pour renforcer l'immunité, en cas d'infection

- Faire revenir un oignon, échalote ou ail dans de l'huile d'olive à feu doux
- Ajouter brocolis ou chou, des carottes et champignons
- Incorporer du tempeh ou miso
- Ajouter des haricots rouges ou azuki et du riz sauvage ou complet
- Incorporer du gingembre, ciboulette et persil
- Couvrir avec de l'eau et laisser mijoter jusqu'à ce que l'ensemble soit cuit.

Green Smoothie Bowl

Recette idéal pour réussir à intégrer encore plus de chou au quotidien. La spiruline est une algue purifiante, riche en protéines (65%) et en chlorophylle mais aussi en fer, calcium, zinc, antioxydants et acides gras essentiels. Cette algue très nutritive et détoxifiante va aussi restaurer et stimuler le système immunitaire et donc prévenir l'apparition des rhumes, grippes etc...

- 1 banane congelée
- 100 gr ananas congelé
- 2 feuilles de chou kale
- Jus d'un citron
- 50 gr concombre ou quelques feuilles d'épinards si ce n'est pas la saison
- 1 cuillère à café de spiruline



Mettre l'ensemble des ingrédients dans un blender et mixer jusqu'à obtenir une texture lisse, ajouter un peu d'eau si besoin. Déguster avec les toppings de votre choix.

Pumpkin porridge (porridge au potiron)

Cette recette permet d'intégrer davantage de légumes riches en bêta-carotène, ici le potiron. En plus de ça, c'est un légume riche en oligo-élément (potassium, magnésium, calcium) et riche en fibres.

- 50 gr purée de potiron
- 1/2 banane
- 50 gr petits flocons d'avoine
- 150 ml lait végétal
- Cannelle



Dans une casserole, faire chauffer le lait et les flocons d'avoine. Quand le mélange frémit, ajouter la purée de potiron, la demi banane écrasée et la cannelle. Mélanger.

Laisser chauffer sur feu moyen jusqu'à ce que la texture vous convienne.

Verser dans un bol et ajouter le topping de votre choix.

CONTRE LES EFFETS DU STRESS

L'affaiblissement du système immunitaire peut être expliqué par le stress. Il inhibe la production de certaines substances indispensables à l'activité des cellules immunitaires et il provoque une surproduction de cortisol (hormone du stress). Le renforcement du système immunitaire est donc couplé avec le traitement du stress.

Pistes de travail : alimentation anti-stress, relaxation respiratoire, méditation, développement personnel, organisation, massages...

S'EXPOSER AU SOLEIL

La carence en vitamines D est fréquente chez les personnes avec des infections à répétition.

S'exposer au soleil chaque jour mais la peau ne doit pas rougir (courte durée)

En hiver, possibilité de se compléter en vitamine D.

CONSEILS

COMPLÉMENTAIRES

- Lieu de vie pas trop chauffé
- Se méfier du chauffage électrique qui dessèche l'air ambiant
- Aérer régulièrement
- Alimentation de qualité, adaptée avec des aliments bons pour soi
- Alimentation plutôt végétarienne que carnassière
- Manger plutôt léger pendant la maladie
- Bien dormir
- Chercher du côté de ses émotions



CONCLUSION

La santé est un tout, c'est un système en recherche d'équilibre permanent. Le système immunitaire en est un des reflets. On ne tombe pas malade par hasard. Quand nous sommes en équilibre, on peut traverser la vie sans tomber malade.

En mettant en place une action après l'autre, tu te donnes les moyens d'ancrer de nouvelles habitudes dans ta vie sur le long terme.

Si tu souhaites mettre en place de plus profonds changements dans ta vie, le programme que je propose est pour toi !

Rejoins nous en [cliquant ici](#) !



PAULINE LIFESTYLE

Pauline
Lifestyle

Plaisir & Équilibre