

# Comment optimiser notre immunité

A ce jour, les médias, les publicités quotidiennes, les professeurs conseillant le président, Santé Publique France, l'ARS, la CPAM ne nous donnent aucune information pour renforcer notre système immunitaire alors que l'on parle de celui-ci comme défaillant lorsque nous sommes atteints par des affections virales. Au lieu de tout ça, ils préfèrent nous donner comme protection des béquilles technologiques. Or, notre corps a des capacités de régénération que vous ignorez peut-être, que vous ne soupçonnez pas. Peut-on agir par nous même ?

## Consultez votre médecin quoi qu'il arrive

Je rappelle que l'avis médical reste votre premier réflexe en cas de symptômes et en cas de dégradation de votre santé. Ne commencez jamais une thérapie sans avis médical. La liste que je vous propose n'est pas exhaustive, elle a pour but de vous informer. Cette liste ne remplacera jamais les conseils de votre médecin.

Les béquilles technologiques que l'on nous propose et impose :

- les masques (Y a-t-il des pathologies qui apparaissent lors du port prolongé du masque ? Est-il recommandé pour tous, notamment les patients présentant des pathologies respiratoires ? Est-il tout simplement utile ?)
- la Solution Hydro Alcoolique pour vous laver les mains (Est-ce que l'asepsie est la solution pour notre santé à long terme ? Est-il utile de tout éliminer ? Aseptiser ne veut-il pas dire renforcer les agents pathogènes ?).
- Le vaccin (Est-il efficace, sécuritaire et sans effets secondaires nocifs ? Comment faisait-on dans les siècles passés ? Avez-vous toutes les informations sur cette expérimentation à échelle internationale ?).

Quand cela est nécessaire, faites confiance à votre corps.

## Le système immunitaire

L'immunité désigne la capacité de l'organisme à se défendre contre des substances étrangères, comme des agents infectieux.

Enlevons les rhétoriques guerrières employées par les organismes de santé, c'est plutôt une coopération : *Ne luttons pas contre, mais travaillons pour.*

Partons du principe que le système immunitaire n'est pas l'armée, mais le bureau des archives. C'est lui qui va reconnaître les microorganismes, c'est lui qui va amorcer une reconnaissance et qui va envoyer les indications au corps pour qu'il puisse utiliser ce dont il a besoin pour réparer ce qui a été endommagé.

Voici quelques conseils de base et remèdes utiles pour optimiser votre système immunitaire, et qui a pour but d'amener à réfléchir quant à votre pouvoir de générer la santé dans votre organisme.

### **1. Gardez vos intestins en bonne santé :**

Entretien du microbiome de ses intestins (notre 2ème cerveau). Manger une alimentation locale, de saison et en agriculture raisonnée. Possibilité de combiner avec des pro-biotiques. (Hippocrate disait : que ton aliment soit ton premier médicament)  
Un changement de régime alimentaire doit se faire progressivement et non brutalement. Parlez-en à votre médecin et/ou à un professionnel de l'alimentation.

### **2. Eviter le sucre raffiné et les aliments transformés**

Eloignez-vous de la plupart des rayons des supermarchés. Retournons en cuisine et cuisinons les produits bruts.

### **3. Restez hydraté avec de l'eau minérale**

Les sodas, les jus de fruits, les sirops sont un apport de glucides supplémentaire non nécessaire au corps humain. Les alcools n'hydratent pas.  
L'eau est notre principale source d'apport hydrique avant tout autre boisson industrielle.

### **4. Dormir suffisamment**

Le sommeil et le système circadien exercent une forte influence régulatrice sur les fonctions immunitaires.  
Le sommeil doit être le plus naturel possible (fermez les yeux et profitez de votre nuit réparatrice).

### **5. Minimiser le stress à long terme**

Aujourd'hui, nous savons que le stress à long terme est nocif. Il peut entraîner une inflammation chronique par une libération de cortisol (hormone du stress) qui aurait un effet néfaste.  
Regardez ce que vous pouvez changer dans votre quotidien pour minimiser le stress à long terme.

### **6. Ne soyons pas trop rapide pour faire baisser la fièvre**

La fièvre stimule la réponse immunitaire de l'organisme. Certaines études montrent qu'une fièvre comprise entre 38 et 39,4°C est excellente pour nous.  
Attention en cas de fièvre prolongée et plus élevée, consultez votre partenaire santé qu'est votre médecin.

### **7. Les vitamines A, C, D3**

Ces vitamines sont essentielles pour leurs actions anti-oxydantes, pour les infections virales, pour le bon fonctionnement du système immunitaire et le soulagement des inflammations.

Les meilleures sources sont :

A : patate douce, légumes à feuilles vertes, les poivrons rouges, paprika, carottes, courges, laitue, abricots secs...

C : agrumes, poivrons rouges, piments, thym, persil, légumes vert foncé, fraises, brocolis, kiwi...

D3 : huile de foie de morue, le poisson, les huîtres, la viande, les œufs, les champignons...

Ces vitamines peuvent être prises en compléments alimentaires. Parlez-en à votre médecin ou votre pharmacien.

## **8. Le zinc**

Il est intéressant dans les réponses immunitaires (notamment lors d'atteinte du Covid)  
On le retrouve dans l'agneau, le bœuf, les coquilles Saint Jacques, les graines de sésame, les graines de citrouille, les noix, l'avoine, la dinde, les crevettes, les pois verts...

## **9. L'ail**

Il est connu comme l'un des meilleurs antibiotiques et antiviraux naturels.

## **10. Le gingembre**

C'est un puissant antioxydant qui est excellent pour renforcer notre système immunitaire.

# **Le système neuro-végétatif (l'hormèse ou l'art de se mettre en difficulté)**

Ce n'est pas une notion nouvelle mais au contraire une connaissance ancienne. Issu du grec 'hormaein' (mettre en mouvement), ce mot désigne une réaction positive des organismes vivants quand on les expose à des contraintes, à de faibles doses de toxines ou à d'autres sources de bon stress. Tout ce qui va de manière courte mais plus ou moins intense nous mettre en « stress biologique » va renforcer notre réactivité neurovégétative.

Nietzche disait : Ce qui ne nous tue pas nous rend plus fort. On peut donc définir que le manque d'effort nous fait souffrir.

Nous avons vu que le système immunitaire était le bureau des archives, voici le système neurovégétatif qui sera la réponse suite à la reconnaissance du pathogène par le système immunitaire. Il stimulera les éléments qui nous serviront à faire face au microorganisme pathogène.

En définition, le système nerveux végétatif, appelé également autonome, est un système qui permet de réguler différentes fonctions automatiques de l'organisme (digestion, respiration, circulation artérielle et veineuse, pression artérielle, sécrétion et excrétion)

Liste non exhaustive de ce que nous pouvons faire :

1. **Le froid** (prendre des douches froides, nager en eau froide, prendre des bains froids).
2. L'effet bénéfique peut être renforcé par **l'alternance de chaud et de froid** « extrêmes » : Passer du sauna au bain froid par exemple.
3. **Faire des exercices d'apnée et de respiration.** L'apnée va également mettre notre système nerveux autonome en activation et lui permettre ainsi de réagir plus promptement ultérieurement. La cohérence cardiaque est intéressante (C'est une méthode de respiration, Méthode 365 : 3 fois par jour, 6 respirations par minute, 5 minutes de travail). On retrouve aussi des exercices de respiration lors de la pratique du yoga.

4. De manière générale, **inclure plus « d'inconfort » dans notre quotidien** : marcher (et courir) pieds nus, s'asseoir sans chaise en « deep squat », opter pour un exercice physique naturel et dit « physiologique », c'est-à-dire avec le moins de matériel possible, et qui se rapproche le plus possible de notre façon d'évoluer en nature. Ceci va progressivement réhabituer notre corps à réagir d'une manière instinctive et plus adaptée aux stress que nous rencontrons en réactivant les ressources innées que nous avons tous.
5. **Travailler sur les peurs et les émotions de stress quand elles apparaissent** pour aider l'organisme à rétablir plus rapidement son rythme de base : Lorsque nous ressentons un stress, une peur, une émotion « désagréable » ou bien que nous nous voyons réagir de manière disproportionnée, il est fort utile de prendre quelques minutes au calme pour comprendre ce qu'il se passe à l'intérieur de nous. La manière la plus directe, rapide et efficace est de regarder ce qu'il se passe aux trois niveaux suivants : mental, émotionnel et physique. Sous forme de question, je regarde ce que je ressens comme sensation au niveau de mon corps, l'émotion que je vis à ce moment et les pensées qui l'accompagnent. Ensuite j'observe et j'attends que cela s'apaise. Toute tentative de refouler ces « signaux » de mon système nerveux est inutile puisqu'il s'agit de sa manière de nous prévenir d'un danger. Plus vite nous les observons et les écoutons, plus vite ils disparaissent.

En nous protégeant des aléas et de l'inconfort, la vie moderne sabote notre aptitude naturelle à surmonter l'adversité. Liste non exhaustive d'inventions humaines qui nous facilitent l'existence mais qui nous fragilisent :

- **les antipyrétiques.**
- **les protections solaires et les lunettes de soleil** : l'exposition au soleil doit être progressive dès les premiers rayons chauds du soleil (en alternant avec des situations à l'ombre), le danger est une exposition prolongée sans avoir été exposé au préalable. L'information envoyée au cerveau par les récepteurs oculaires et cutanés est primordiale pour une production optimale de sérotonine et éviter les coups de soleil.
- **l'excès d'hygiène** : attention à l'asepsie.
- **les glucides en abondance** : que l'on retrouve partout et en trop grande quantité dans les produits transformés, mais aussi : céréales, pommes de terre, pâtes, pizzas, sirop de glucose... C'est la quantité qui fait le poison.
- **le chauffage central.**
- ...

Beaucoup de choses s'offrent à nous pour nous permettre d'être en bonne santé. Reprenons notre vie en main. Nous sommes les premiers acteurs de notre santé.

Source :

- 16 conseils pour renforcer votre immunité, notre meilleure défense. Emile Bénard (Santé Science et Conscience n°21)
- L'Hormèse, les pièges du confort et les vertus de l'effort. Emmanuel Duquoc (Néosanté n°80)
- Epidémie : comment la peur nous impacte. Wyane Frisée (Néosanté n°100)
- Les 7 conditions d'une santé permanente (sans médicaments, sans thérapies, sans compléments), Jean Jacques Crèvecoeur. Editions Néosanté