

UN SYTEME IMMUNITAIRE A L'EQUILIBRE

Nous avons une marge de manœuvre pour booster notre immunité, d'abord en travaillant globalement sur notre hygiène de vie. Dans notre alimentation, nous pouvons privilégier les fruits et légumes de saison, cuisinés à basse température (vapeur ou fait-tout spécifique). Nous pouvons limiter certains aliments dits « pro-inflammatoires » comme la viande rouge, les produits laitiers, le gluten et les céréales blanches (pain, pâtes, riz, farine), l'huile de tournesol, les sodas et plats préparés. Au-delà de l'assiette, nous pouvons décider d'intégrer des temps réguliers dans la semaine pour méditer, se concentrer sur notre respiration en travaillant son amplitude, faire quinze à trente minutes d'étirements par jour, adopter quotidiennement la technique du brossage à sec. Concernant cette dernière, il s'agit de prendre cinq minutes dans la journée pour dessiner, avec nos mains, de légers mouvements circulaires sur notre corps en direction des zones ganglionnaires (aine, aisselles, cou), en remontant toujours vers le haut : des pieds jusqu'à l'aine, du ventre jusqu'aux aisselles, des bras jusqu'aux aisselles et cou. Ainsi nous stimulons notre lymphatique et amorçons un nettoyage profond de notre organisme. Quelques points de vigilance tout de même : cette technique est déconseillée en cas d'hyperthyroïdie, de thrombose, de lymphome, d'œdème cardiaque, ou lorsque l'on présente de la fièvre.

Aussi, l'hydratation régulière tout au long de la journée contribue à son tour à décharger notre organisme de ses toxines et toxiques. S'ils ne sont pas bien éliminés, ils s'accumulent progressivement dans notre organisme et le rendent plus vulnérable au contact d'agents pathogènes tels les virus, bactéries, champignons...

Ce nettoyage peut être soutenu régulièrement dans l'année par des cures de plantes comme la racine de pissenlit (*Taraxacum officinale*), la semence de chardon-marie (*Silybum marianum*) ou encore la feuille d'ortie (*Urtica dioica*).

Et enfin le sommeil, ce fameux allié ! Pensons à lui accorder au moins 8 heures par nuit. Durant le sommeil en effet, bien de nos fonctions se régulent, notamment celles responsables de notre immunité.

Au-delà de ces conseils généraux, nous pouvons renforcer plus spécifiquement notre immunité. Par exemple, quelques gouttes d'huile essentielle de ravintsara (*Cinnamomum camphora* CT cinéole) par voie cutanée, à l'intérieur des avant-bras trois fois par jour, nous permettra de lutter plus facilement contre les virus. La teinture mère de propolis est également une excellente anti-infectieuse à large spectre. Nous pouvons l'utiliser aussi bien en préventif qu'en curatif.

Nos enfants, eux, peuvent faire une cure d'oligo-éléments avec le Cuivre Or Argent. C'est un basique pour renforcer leur immunité en profondeur. Aussi, des douches nasales quotidiennes avec un petit ustensile nommé « Lota » permettent d'éviter les stagnations de mucosités et le développement bactérien dans nos fosses nasales.

Si vous aimez les tisanes, le gingembre (*Zingiber officinale*), la racine d'angélique

archangélique (*Angelica vulgaris*) et le thym (*Thymus vulgaris*) vous offrent la possibilité respectivement de renforcer vos muqueuses ORL et de mettre au défi tout agent pathogène qui tenterait de vous atteindre.

Marie-Louise Grognet

Naturopathe en région nantaise

marielouisegrognet.wixsite.com/naturopathe