



Josseline Georges *Educatrice de santé/Naturopathe*
Praticienne de massages bien-être/Enseignante de Yoga
n° SIRET 34822532700041

CONSEILS POUR SOUTENIR VOTRE SYSTEME IMMUNITAIRE ou FORCE VITALE

Déjà : qu'est-ce que la force vitale (Ou Immunité) ?

C'est une sorte d'intelligence universelle qui anime, organise, soutient, développe et guérit l'être vivant. Hippocrate parlait du Vitalisme, le Docteur Barteaux (fin 19ème siècle) de Principe Vital, Claude Bernard - père de la médecine expérimentale - d'un principe directeur échappant aux lois matérielles. Cette force vitale est déjà un potentiel donné à la naissance, plus ou moins bon capital de départ. Stockée dans les glandes endocrines, substance blanche sous-corticale, intestins....Mais ce capital peut être nourri, amélioré ou au contraire amoindri et gaspillé...

Quels sont les moyens pour renforcer notre force vitale ou système immunitaire ?

BIEN RESPIRER : *Pratiquer plusieurs fois/jour des respirations complètes ou exercices physiques (sans masque) : en apportant de l'oxygène à notre système immunitaire ; il sera plus apte à lutter contre les virus et microbes.*

BONNE ALIMENTATION : *Limiter les sucres rapides qui font chuter le système immunitaire. Réduire les viandes et les laitages mais manger plus de céréales (riz, quinoa, sarrasin, Millet..) associées à des légumineuses (lentilles, haricots, pois..) et poissons gras (sardine, maquereau, hareng..) Augmenter sa quantité de légumes variés verts et colorés et fruits frais. Consommer des huiles vierges 1ère Pression à froid, riches en oméga 3 (olive, colza, noix..) crues (les oméga 3 sont anti-inflammatoires). Limiter le sel, le café, le thé et l'alcool Favoriser les aliments biologiques, de saisons et de proximité.*

BON SOMMEIL : *Augmenter la durée et la qualité de son sommeil, en faisant un dîner léger et des exercices de respiration avant le coucher qui augmenteront nos capacités de résistance aux virus.*

BONNE ACTIVITE PHYSIQUE : *Privilégier celle en extérieur et particulièrement en nature. L'activité physique est aussi importante que l'alimentation pour améliorer notre immunité et nous apaiser ; une masse musculaire correcte permettra une source de glutamine indispensable pour soutenir les globules blancs dans leur lutte contre les Virus. C'est aussi le meilleur moyen de respirer et de faire le plein d'oxygène.*

PRENDRE SOIN DE SON ETRE INTERIEUR, APAISER LE STRESS ET LA PEUR: *Le stress, les peurs, les inquiétudes, nous rendent plus vulnérables aux infections pour diverses raisons : ils consomment beaucoup d'énergie qui n'est donc plus disponible pour se défendre. Le stress et les peurs font entrer le fer dans les cellules, lequel est un facteur de multiplication des virus et bactéries et élément pro-inflammatoire qui augmente l'intensité des réactions face à l'infection.*

REDUIRE NOTRE TEMPS DEVANT DES ECRANS : *(ordinateurs, Télévision, portables...) L'émission d'ondes électro-magnétiques nous dévitalisent et font chuter le système immunitaire, perturbent notre sommeil + l'écoute trop répétée d'informations négatives, nous déstabilisent.*

ALORS :

Favoriser la pratique d'exercices respiratoires, de relaxation, de sport, d'exercices physiques en pleine nature, de yoga, de méditation, de chant, de danse, d'activités créatives, de lectures inspirantes et positives etc... lesquels vont moduler le stress et les peurs et du coup améliorer notre immunité. Et aussi s'accorder de belles plages de repos, d'autant que l'hiver est une saison qui demande de limiter notre activité ou profit du « ne rien faire »
Privilégier des temps de partage familial, amical, amoureux....

LA PLACE DES COMPLEMENTS ALIMENTAIRES QUI SOUTIENNENT NOTRE IMMUNITE:

Certains nutriments essentiels vont nous permettre de résister au mieux aux attaques virales et à l'inflammation :

- Prendre 2 à 3 gouttes/jour de vit.D3 1000 UI, 1 goutte pour les enfants jusqu'à 12 ans (de Octobre à Avril) en plus d'être indispensable pour fixer certains minéraux, elle soutient l'immunité et elle est anti-dépressive.
- 1 comprimé de 1000mg de Vit C/Jour (de Octobre à Mars), pharmacie ou magasin bio ou 500mg de Vit.C Liposomale(Lab. Copmed*)
- 1 à 2 comprimés/jour de Magnésium Marin (en fond sur 2mois ou +)
- Cures de 3 semaines (Octobre/Novembre et Janvier/février) de probiotiques (pharmacie ou magasin bio) ou Actibiotique LAB Base 2 gélules à jeun le matin (Lab. Parinat*) ;
- 10mg de Zinc bisglycinate (d'Octobre à Mars), pharmacie ou magasin bio ou Lab.Copmed*, indispensable à la production d'anti-corps et production de globules blancs.
- 20 gouttes/jour d'EPP de pépins de pamplemousse ou 2 gélules de Myco-défenses(Lab. Copmed*) ou autres complexes pour booster immunité.

Laboratoire Copmed 05 49 28 01 36 mon n° de praticienne A26012

Laboratoire Parinat n° vert 00800 77 99 21 mon n° praticienne 81085

Pratiques d'immunité immédiate si nécessaire :

Désinfection des mains

Il est conseillé de se laver le plus souvent possible au savon surtout après être allé dans lieux publics ; vous pouvez y ajouter 1 goutte d'HE de laurier noble en guise de bouclier, deux fois /jour.

Protection du nez et des voies ORL

Avant d'aller dans un lieu Public : Déposez et oindre (avec 1 bâtonnet ouaté d'oreille) dans chaque narine la synergie suivante*, maximum 2 fois/jour (déconseillé chez les enfants de moins de 7ans, en cas d'asthme, d'épilepsie, en période de grossesse et d'allaitement, saignements de nez).

*Huile nasale protectrice à oindre avec petit batonnet ouaté (à conditionner dans un flacon vide de 20 ml en verre) Dans 19ml d'huile neutre (amande, tournesol, colza etc ...) ajouter :

- HE laurier noble, Laurus nobilis 2 **gouttes** + HE ravintsara, Cinnamomum camphora 2 **gouttes** + HE Eucalyptus Globulus 2 **gouttes**

Réduire de moitié les quantités pour les enfants de moins de 10 ans. **Pas d'huile Essentielle en dessous de 7 ans.**

Et puis n'oubliez pas la pratique de la bouillotte chaude ; ne jamais s'endormir les pieds froids, de plus en cas de refroidissement, de contrariété, d'indigestion, de mal être divers.... La bouillotte chaude sur le foie (à droite sous les basses côtes) !!

Que tous ces conseils vous permettent de traverser l'hiver le mieux possible.....

Pour des conseils et prescriptions individualisés prendre RdV pour une consultation de Naturopathie avec Bilan Iridologique.

8, rue de Bellevue « La Villa » 26100 ROMANS
Mail : nat.hatha@orange.fr

Tél : 06 85 73 60 24
www.natgrainesdesagesse.fr