


Stop aux virus ! Boostez votre immunité



Nous sommes tous porteurs de germes. En outre, nous entrons en contact avec d'autres personnes également porteuses de bactéries.

Heureusement, grâce à nos globules blancs et à nos anticorps, nous n'y succombons pas sans cesse.

Pourtant, nous n'y résistons pas toujours. Pourquoi ?

Selon le nutrithérapeute Pierre van Vlodorp, licencié en « Physiologie & Micronutrition », il y a 3 raisons principales.

Nous sommes fatigués

L'énergie est le « nerf de la guerre ». Les globules blancs, comme les anticorps, ont besoin d'énergie pour se multiplier et être efficaces. Nous sommes vulnérables si nos réserves en énergie sont basses. La première ligne de défense est de cultiver la vitalité au jour le jour et apprendre à la maintenir à un niveau optimal.

Recharger son énergie par le magnésium, un complément énergétique et antistress

La plupart des personnes qui prennent un complément alimentaire de magnésium pendant quelque temps rapportent des sensations très nettes : moins de stress, un meilleur sommeil, une meilleure concentration, un meilleur souffle et un système immunitaire plus vigoureux.

Répartition des calories et qualité du sommeil

Préférez un petit déjeuner copieux et protéiné, un repas de midi équilibré en protéines et glucides (riche en végétaux), un goûter composé de fruits, d'oléagineux et de chocolat noir (min 70 %) et un souper léger à prédominance glucidique (riche en végétaux et végétarien). Ces repas favorisent une disponibilité d'énergie pour les activités de la journée et un métabolisme ralenti pendant la nuit, période de récupération, de réparation et de maintenance, y compris immunitaire.

Nous manquons d'outils pour que nos défenses fonctionnent bien

Quelques nutriments clés, nécessaires à la production des armes antivirales et antibactériennes, ne sont pas en quantité suffisante dans notre organisme.

La glutamine

Les globules blancs assurent nos défenses. Ils ont besoin de glutamine, un acide aminé. Celui-ci se retrouve dans les aliments riches en protéines et dans nos muscles. L'activité sportive régulière est aussi importante que l'alimentation pour améliorer les défenses immunitaires. Cela s'explique principalement par le fait que l'exercice régulier contribue à conserver une bonne masse musculaire. En cas d'attaque virale, les globules blancs se multiplient et la demande en glutamine augmente.

Le zinc

Les anticorps sont des protéines utilisées par notre organisme pour détruire les bactéries et les virus. Or, ils ne peuvent pas être fabriqués en quantités nécessaires si l'on manque de zinc (c'est également le cas au moment de la vaccination). Ce minéral se retrouve en abondance dans les viandes, les fruits de mer et les poissons.

La vitamine D

Plus il y a de vitamine D dans votre corps, plus il fabrique des antibiotiques naturels. Le rhume, la grippe, les pneumonies... frappent plus souvent en hiver quand le taux de vitamine D est au plus bas.



La vitamine C

Elle joue de multiples rôles dans l'immunité et contribue à la synthèse des anticorps. Au bout de 24 h de rhume, le taux de vitamine C dans les globules blancs est fortement diminué. Ils brûlent leurs cartouches, d'où l'intérêt de les recharger en continu en augmentant sa consommation de fruits et légumes frais : kiwi, cassis, papaye, agrumes bio, etc.

Le thé vert

Le thé vert agit comme un antiviral. Par ailleurs, il est fortement anti-inflammatoire, ce qui protège les globules blancs et les tissus infectés.

Nous consommons des aliments qui profitent aux agents infectieux

La consommation d'acides gras saturés contenus dans le beurre, les fritures ou les fromages, permettent aux virus et aux bactéries de se forger une carapace. Celle-ci empêche les globules blancs de les détruire.

En pratique !

- Éviter les « toxiques » tels que le tabac ou les cuissons agressives.
- Prendre 3 repas équilibrés et variés avec une dominante végétale.
- Manger des poissons gras 3 fois par semaine (maquereaux, sardines).
- Éviter l'excès d'acide gras saturé (viande grasse, fromage, beurre) et trans (margarine, produits industriels).
- Éviter le sucre rapide et consommer des sucres lents « à faible index glycémique » : céréales semi-complètes (riz basmati, quinoa, sarrasin, millet...) et les légumineuses (lentilles, haricots secs, pois chiches).
- Favoriser les amandes et les noix avec des fruits frais comme collation.
- Cuisiner à l'huile d'olive sans jamais la faire fumer.
- Assaisonner les légumes cuits ou crus et les céréales avec de l'huile de colza (oméga-3).
- Utiliser quotidiennement les épices : curcuma, gingembre, clou de girofle.
- Boire du thé vert et des infusions.
- Manger des fruits et des légumes frais riches en vitamine C (kiwi, cassis, agrumes bio) et caroténoïdes (carotte, brocoli, tomate, mangue, pêche, abricot, sauce tomate).
- Manger des légumes lactofermentés (choucroute).
- Prendre de la vitamine D d'octobre à mars.
- Augmenter votre masse musculaire (carburant de votre immunité) par une activité physique ludique et régulière.



Avantages

omnimut
MEDI

Lorsque le système immunitaire est affaibli à cause d'une mauvaise hygiène de vie, il est important de mettre en place de meilleures habitudes alimentaires et de bouger plus. Pour vous y aider, Omnimut a prévu une intervention pour un suivi diététique et une activité sportive régulière. Vous recevez jusqu'à 130 €/an... et la santé en prime!



Avantages

omnimut
ASSUR

Notre nouveau produit d'assurance **Medicalia** couvre vos frais médicaux ambulatoires (hors hospitalisation) jusqu'à 1500 €. Il est gratuit jusqu'à 6 ans inclus. Sans limite d'âge ni questionnaire médical, il offre à toute la famille une couverture idéale pour les soins de santé au quotidien. Informez-vous auprès de nos conseillers ou sur le site www.omnimut.be

