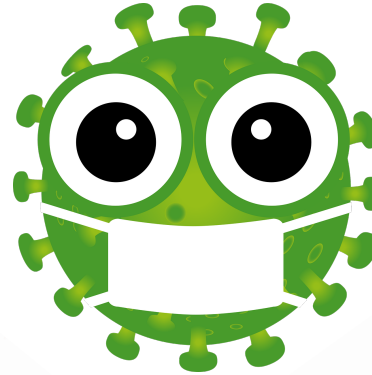


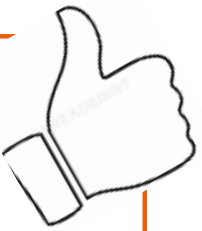
Réduire les risques



- 😊 Se laver les mains régulièrement
- 😊 Boire du thé vert (3-4 tasses/j) et de la tisane « anti-grippe » :
« Faire bouillir +/- 1 litre d'eau avec une branche de thym, 1 bâton de cannelle et 2 clous de girofle. Quand c'est à ébullition, maintenir 5 min puis laisser infuser 10 minutes hors du feu. Boire sur une journée avec un trait de jus de citron par tasse. »
- 😊 Utiliser les huiles essentielles (Tea tree, ravintsara, citron, thym à thymol...)
- 😊 Augmenter sa masse musculaire grâce au sport (réservoir de glutamine pour les globules blancs)



Avoir une bonne énergie



- 😊 Dormir suffisamment
- 😊 S'oxygéner
 - Aérer quotidiennement les pièces de vie
 - Sortir en forêt
- 😊 Donner du bon carburant à son corps :
 - Prendre des repas équilibrés et variés à dominance végétale
 - Souper léger (meilleur sommeil, réparation)
 - Augmenter les apports en oméga-3 : petits poissons gras, huiles (colza), oléagineux, ...
 - Faire le plein de vitamines et de minéraux grâce aux fruits et légumes (assiette colorée)
 - Consommer des aliments à index glycémique bas
- 😊 Utiliser de l'huile d'olive pour la cuisson, sans la faire fumer
- 😊 Se compléter en magnésium (glycérophosphate de Mg) (300-500 mg/j) ou selon recommandations

Immuno-nutrition



Renforcer ses défenses

- 😊 Se compléter en vitamine D (2000-4000 UI/j) pour atteindre taux optimal (50 à 60 ng/ml)
- 😊 Se compléter en ZINC (15-20 mg/j) – Surtout les pers. > 60 ans
- 😊 Augmenter sa consommation de vitamine C et polyphénols : fruits et légumes colorés + Acérola en comprimé
- 😊 Prendre le matin 200 à 400 mg de N-acétylcystéine (NAC) / j) ou selon recommandations
- 😊 Consommer des champignons + en complément : shiitaké et /ou maïtaké...
- 😊 Se compléter en Glutamine (1 à 3 gr/J) ou selon recommandations
- 😊 Prendre soin de ses intestins : Cure de probiotiques

Affaiblir les agresseurs en évitant



- ☹ Diminuer les graisses saturées et surtout les trans (beu.. margarine, friture, fromage, produits industriels, ...)
- ☹ Eviter les sucres rapides (produits transformés, raffinés, biscuits...)
- ☹ Excès de fer, dosage
- ☹ Les toxiques tels que le tabac, les cuissons agressives

Ces informations sont à titre purement informatif et ne peuvent être considérées comme des conseils personnalisés. Nos cabinets proposent des consultations personnalisées pour renforcer votre immunité