



Boostez votre immunité !

En saison froide, notre organisme manque très souvent d'énergie. Non seulement, il n'aime pas les changements de température, mais en plus il manque de soleil et de lumière. Pour éviter de tomber de fatigue chaque soir et d'avoir du mal à se lever le matin, il suffit parfois d'avoir recours à des solutions naturelles toutes simples. Notre banc d'essai pour booster votre tonus et votre immunité.

Dès sa naissance, l'être humain fait connaissance avec les maladies infantiles, la chaleur ou le froid, la faim ou l'abondance, les mauvais traitements ou la sécurité du cocon familial. C'est là qu'interviennent ses mécanismes de défenses physiques ou psychiques, en un mot : l'immunologie. Alors comment renforcer son immunité lorsqu'on est épuisé ou en situation de fatigue chronique ? Ou encore, lors des changements de saison ou en cas de grippe ? Comment diminuer le stress et s'adapter plus facilement lors des périodes difficiles de la vie ?

Zoom sur le système immunitaire

Le système immunitaire est un gigantesque complexe comprenant la muqueuse gastro-entérocolique, le foie, la rate, le thymus, les ganglions lymphatiques, la moelle osseuse, le système neuroendocrinien où chacun de ces acteurs collabore, interfère en symbiose avec les autres pour assurer la santé et la pérennité de la vie...

Pour s'assurer une bonne immunité tout au long de sa vie au quotidien, il existe des facteurs de destruction immunitaire à supprimer : déprogrammation organique, anxiété, angoisse, insomnie chronique, champs électromagnétiques, mal bouffe... ; et des bâtisseurs d'immunité à promouvoir : contact avec la nature, sérénité, exercice physique, sommeil, alimentation, etc. Un plan alimentaire adapté à chaque âge de la vie complètera ce programme de renforcement immunitaire.

Le syndrome du "coup de pompe"

Pour rester en forme, ne pas attraper de virus et éviter le syndrome du "coup de pompe", les solutions sont multiples. Il faut bien manger, bien dormir, avoir une activité physique régulière qui vous permet



d'avoir une fatigue "saine". Surtout, il faut trouver votre rythme, et s'y tenir : la bonne heure pour se coucher, les plages horaires où vous êtes le plus performant, celles où il faut au contraire savoir lever le pied. Ne restez pas assis dix heures de suite : marchez, préférez les escaliers à l'ascenseur, prenez l'air après votre pause déjeuner... N'oubliez pas de goûter chaque jour si besoin (une pomme, un yaourt...), afin de ne pas vous jeter sur la nourriture le soir !

N'oubliez surtout pas non plus la fameuse « sieste » ! Elle permet d'améliorer sa concentration. En cas de grande fatigue, elle permet de récupérer rapidement. Mais ne dépassez pas une durée de vingt minutes, pour éviter les insomnies la nuit suivante. Les champions du sommeil savent pratiquer la micro-sieste à peu près n'importe où : au bureau, dans leur voiture, dans une salle d'attente, etc.

Vive la luminothérapie !



« Notre recommandation est d'anticiper la baisse de forme que beaucoup ressentent durant les mois d'hiver en commençant les séances de luminothérapie dès maintenant » explique Jonathan Cridland, directeur général de Lumie, spécialisée dans la luminothérapie depuis plus de 20 ans et à l'origine du premier simulateur d'aube. La vraie révolution, c'est qu'on n'est pas obligé de se soigner dans un centre spécialisé. Il suffit en effet de se procurer un appareil de luminothérapie ou un simulateur d'aube à la maison ! Lumie Zest, par exemple, peut parfaitement répondre à ces besoins : c'est un produit nomade à double emploi, à la fois appareil de luminothérapie et simulateur d'aube.

Lumie Zest, 199 €, sur www.lumie.fr

Pour renforcer ses défenses

Les laboratoires mettent au point chaque année de nouvelles solutions pour nous aider à garder notre forme au top et c'est tant mieux, car parfois notre organisme n'est pas en capacité de se régénérer tout seul. A chacun sa recette : les suppléments en vitamines, les compléments alimentaires, les huiles essentielles... La rédaction de *Féminin Santé* a testé pour vous des solutions différentes mais toutes très utiles en période de changement de saison. A vous de jouer !

• Un bon équilibre avec le Noni

Le Noni serait le fruit qui contient le plus de Pro-xéronine. Sa consommation permet donc un apport en Xéronine nécessaire à la restauration des fonctions cellulaires. La régulation des fonctions biologiques en bénéficie directement,



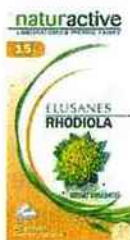
contribuant à rétablir l'homéostasie (état d'équilibre) et donc les défenses immunitaires de l'organisme.

Jus de Noni de Tahiti Naturel®, en magasins bios.

• Augmentez votre résistance

Elusanes propose tout une gamme de compléments alimentaires pour vous permettre de lutter contre les signes de fatigue de changement de saison au printemps et combattre le stress qui vous guette. *Elusanes Rhodolia* est notamment conseillé pour favoriser le tonus intellectuel et pour augmenter la résistance au stress. Prendre 1 gélule le matin et 1 le midi.

Elusanes Rhodolia, 9,50 € la boîte de 30 gélules en pharmacies.



• Pour les 50 ans et plus



Ces compléments alimentaires multivitaminés permettent de compléter ou rééquilibrer les apports en vitamines et minéraux des plus de 50 ans, dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée et d'un mode de vie sain.

Centrum Select 50+, 11,50 € la boîte de 30 comprimés, en pharmacies.

• Sirop immunitaire

Véritable cocktail énergisant, le sirop Propolis Verte est formulé au miel, aux huiles essentielles de thym, à l'eucalyptus, à la propolis verte et enrichi en vitamine D3 reconnue pour stimuler notre immunité en période hivernale. Prendre 2 cuillères à café par jour.

Sirop Propolis Verte adulte de Famille Mary, 11,90 € le flacon de 125 ml, disponible sur www.famillemary.fr



• Opération Katrafay

Venant tout droit de Madagascar, l'huile essentielle de Katrafay a des propriétés énergétiques bien connues pour améliorer les activités physiques et mentales, lutter contre la fatigue générale et est même réputée pour être un très bon aphrodisiaque. Parfaite en période d'asthénie ou de convalescence.

Huile essentielle de Katrafay, Arko Essentiel, Arkopharma, 7 €, en pharmacies.



Zoom sur le Sélénium

Les propriétés du Sélénium sont nombreuses. On connaît bien son action anti-oxydante, mais il joue aussi un rôle dans la stimulation de l'immunité, pour détoxifier l'organisme, ou encore prévenir les maladies cardio-vasculaires et certains cancers. Anti-oxydant, le sélénium permet de neutraliser les radicaux libres, ralentissant ainsi le phénomène de vieillissement cellulaire. Il corrige également les dommages causés par ces mêmes radicaux libres.



• Soutenir nos défenses naturelles

Innovation issue de la recherche des Laboratoires Pierre Fabre, la formule *Activ 4* est la première à associer un extrait de Sureau et un Lactobacille, complétés par une sélection spécifique de vitamines et de minéraux. Ce cocktail participe au bon fonctionnement des défenses immunitaires et au maintien de la vitalité.

Activ 4 adultes, Naturactive Pierre Fabre, 9,90 € la boîte de 28 gélules pour un mois, en pharmacies. ■

E.d.B.



Le guide d'une bonne immunité

Cet ouvrage pratique et complet fait le point sur nos différents systèmes immunitaires (acquis et inné) et présentent les meilleures façons d'utiliser les plantes stimulantes pour retrouver de façon naturelle et efficace une vitalité avec les traitements en cours pour défendre son système immunitaire, et les techniques naturelles & pratiques pour apprendre à renforcer ses défenses immunitaires, sans oublier une liste de plantes pour stimuler des capacités antistress, des traitements naturels, des conseils de thérapeutes pour utiliser ses propres ressorts psychiques pour créer ses défenses immunitaires.

« Renforcer son immunité » de Paul Goetz, Solar, 6,90 €.