



Séverine Gambardella
Naturopathe diplômée de l'IFSH

06 35 33 48 51
severine@beathletik.com

Booster son immunité. Quelques petits conseils pratiques :

Améliorer notre hygiène de vie :

- S'oxygéner (yoga), mais aussi s'oxygéner en extérieur avec une activité sportive douce dans un environnement le plus calme et le moins pollué possible
- S'assurer un sommeil de qualité (avant minuit +++)

Améliorer notre alimentation :

- Manger beaucoup de fruits et légumes frais de saison (bio si possible)
- Réduire sa consommation de viande 1 à 2 fois par semaine
- Privilégier le poisson et les petits poissons gras (oméga 3)
- Consommer des légumineuses (trempées 12h avant cuisson) : haricots noirs, raicots blancs, haricots rouges, lentilles vertes, lentilles beluga, lentilles corail, pois chiche ...
- Préférer une cuisson vapeur qui respecte le contenu nutritionnel des aliments. Je vous recommande le vitaliseur de marion. Onéreux à l'achat mais tellement pratique.
- Consommer quotidiennement des huiles végétales de qualité, biologiques et non chauffées (huile d'olive, colza, lin, chanvre, noix, coco...) pour leurs acides gras anti-inflammatoires
- Bien mastiquer ses aliments (moins de travail pour le reste de l'organisme)
- Réduire sa consommation de sucre, car le sucre est un immuno-suppresseur. Pensons à tous les sucres : tous les mots se terminant en -ose, et les autres sucres traditionnels.
- Boire suffisamment d'eau (environ 1.5l par jour). Varier et préférer une eau non richement minéralisée (mont roucou, montcalme, volvic par ex).
- Consommer des aromates en assaisonnement (ail, oignon, échalote, clou de girofle, curcuma, gingembre ...) ou en tisane (romarin, cannelle, clou de girofle, sarriette, cyprès, thym, gingembre, échinacée, cynorrhodon sont quelques exemples). Vous les trouverez facilement en magasin bio, seules ou en mélanges.

Spécifique intestin :

1. Nettoyer son intestin (hydrothérapie, aloé véra, psyllium par exemple)
2. Réensemencer son intestin (pré et/ou probiotiques)

Pour aller plus loin :

- Faire une cure d'Ergymunil de Nutergia sur 10jours à la rentrée et au passage vers l'hiver par exemple. (en pharmacie)
- Utiliser l'huile essentielle de Ravintsara (nom latin :Cinamomum Camphora ct Cineole) sur 2 à 3 semaines. 2 gouttes matin et soir sous la voute plantaire ou sur le plexus solaire en massage. Il est possible de renouveler pendant les mois froids, en faisant des pauses d'une semaine.

Toutes les huiles essentielles ne se valent pas. La marque Pranarom, que l'on trouve en pharmacie est une valeur sure. D'ailleurs Pranarom a toute une gamme pour l'hiver que vous pouvez utiliser en toute confiance. Respectez bien les restrictions d'âge.

- Penser aux super-aliments, riches en nutriments (spiruline bio, goji, graines germées ...)
- Faire une cure d'EPP de pamplemousse (Citrobionic) 10 à 15 gouttes 1x/j en prévention pendant 15 jours minimum

Si quelqu'un commence à avoir la goutte au nez à la maison :

- Spray assainissant de Pranarom pour limiter le risque de contagion en pharmacie
- Bien aérer, changer les oreillers/draps de la personne malade régulièrement

Si vous commencez à vous sentir fébrile :

- Granions de cuivre – laboratoire des granions en pharmacie. 1 ampoule dans 1 verre d'eau 3 fois par jour, loin des repas.

Il existe bien entendu d'autres solutions, mais vous voilà déjà bien équipés 😊.

Merci encore pour votre écoute attentive.

Séverine