

67 %

12 83

15 27

17 03

15 31

17 13

18 55

# 7 Astuces pour **BOOSTER** le Système Immunitaire

PAR MIKE GEARY ET CATHERINE EBELING

# 7 Astuces pour BOOSTER le Système Immunitaire

par Mike Geary & Catherine Ebeling

co-auteurs des best-sellers :

La Cuisine Brûleuse de Graisses

Le Top 101 des Aliments qui Combattent le Vieillissement

101 Astuces Malines pour Perdre du Poids Rapidement

Stoppez votre Diabète La Vérité sur la Testostérone

**Note :** ces conseils fonctionnent à n'importe quel moment de l'année, pour rester en bonne santé et éviter de tomber malade... pas seulement en hiver !

Tout d'abord, clarifions un GROS malentendu sur la raison pour laquelle plus de personnes tombent malades pendant l'hiver comparé à d'autres périodes plus chaudes de l'année. Je suis toujours surpris lorsque j'entends des mères et des grands-mères bien intentionnées dire à leurs enfants de se couvrir avant de sortir pour ne pas "attraper de rhume". Tant de gens ont encore cette énorme idée fausse sur le fait que les températures froides peuvent faire tomber malade...

**C'est totalement faux... les températures froides ne rendent pas malade !**

En fait, il existe plusieurs études qui montrent que l'exposition au froid augmente même l'immunité. C'est vrai ! Une étude a d'ailleurs montré que les expositions au froid tels que les bains d'eau glacée ou autre exposition à l'eau froide stimulent **l'amélioration** du système immunitaire.

**Et en ce qui concerne les germes ?**

Alors y a-t-il vraiment plus de germes et de virus qui circulent en l'hiver ? Non, bien sûr que non ! En fait, certaines études indiquent qu'il pourrait y avoir un nombre légèrement plus grand de virus durant l'été, due à des conditions plus favorables à leur survie.

# 7 Astuces pour BOOSTER le Système Immunitaire

Alors pourquoi plus de gens tombent malades en hiver ? Eh bien, voici un indice... ce n'est pas la température, mais plutôt **l'intensité des rayons solaires et comment cela affecte la santé...** En hiver dans l'hémisphère nord (Canada, États-Unis, Europe, etc) les maladies augmentent, mais en même temps c'est l'été dans l'hémisphère sud (Amérique du Sud, Australie, Nouvelle-Zélande, etc), et tandis que les maladies augmentent dans le nord de l'hémisphère, elles sont à leur point le plus bas dans l'hémisphère sud où c'est l'été.

**Serait-ce donc les températures chaudes qui diminuent le risque de maladie ? Pas vraiment... Tout est dû en fait à l'intensité des rayons solaires et la quantité de vitamine D que le corps produit par contact des rayons UV sur la peau !**

Il y a 2 théories...

**Théorie N°1.** Cela pourrait avoir un lien avec les gens confinés plus de temps à l'intérieur durant l'hiver et qui s'exposent à plus de germes dans des bâtiments fermés. C'est une belle théorie, mais les gens sont généralement encore dans les bureaux de 9h à 17 h en semaine, été comme hiver. La seconde théorie est la VRAIE coupable !

**Théorie N°2.** Si les gens tombent malades durant l'hiver, c'est principalement du à une réduction drastique de la production de **vitamine D** dans le corps, responsable directement de la résistance du système immunitaire.

Les rayons du soleil sont trop faibles en hiver en général et par conséquent, le niveau de vitamine D baisse significativement dans le corps, réduisant l'immunité. La plupart des gens ne réalisent pas à quel point la lumière du soleil et la vitamine D sont importants pour certaines fonctions du corps, y compris le système immunitaire, la production d'hormones, mais aussi pour certains équilibres précieux dans le corps.

Même pour les personnes qui sont souvent à l'extérieur en hiver et qui **habitent dans l'hémisphère nord**, les rayons du soleil ne sont pas assez forts durant les mois d'hiver pour stimuler une importante production de vitamine D.

# 7 Astuces pour BOOSTER le Système Immunitaire

Cet aspect est en fait la VRAIE raison pour laquelle il y a plus de maladies durant l'hiver.

## 7 astuces les plus efficaces pour booster le système immunitaire

### 1. Rester focalisé sur la vitamine D (pas sous forme de pilule ou d'aliment "enrichi")

C'est probablement LE conseil le plus important !

Il faut vraiment faire attention aux formes artificielles de vitamine D, car elles sont presque toujours inefficaces ou peut-être même préjudiciables comparé à sa forme naturelle.

Une chose qui n'a jamais eu de sens pour moi au fil des ans, était de voir comment les médias et autres sources ont toujours essayé de présenter l'exposition solaire comme des « rayons meurtriers ». Comme si nous devions vivre dans des grottes et ne jamais voir le soleil pour prévenir du cancer et rester en bonne santé.

C'est **absurde** si on y pense... le soleil est LE fournisseur de toute vie sur terre. Sans soleil, tout sur la terre mourrait.

Tout au long de la majorité de l'existence humaine (à l'exception des dernières décennies), les humains ont toujours passé plus de temps à l'extérieur qu'à l'intérieur. De nos jours cependant, la plupart d'entre nous sommes coincés à l'intérieur toute la semaine sans pouvoir sortir au soleil, excepté une fois par semaine et encore.

Le soleil est la meilleure source naturelle pour un renforcement puissant du système immunitaire, le corps peut produire naturellement de la vitamine D avec une exposition solaire modérée.

# 7 Astuces pour BOOSTER le Système Immunitaire

Cela ne signifie pas griller au soleil... mais une quantité modérée de soleil sur de grandes parties du corps (pas seulement au visage) pendant environ 15-40 minutes par jour, sans protection solaire (les protections solaires bloquent les rayons UV qui stimulent directement l'augmentation de la vitamine D dans le corps).

Tout le monde est différent en fonction de sa couleur de peau... les teintes de peaux très claires n'ont besoin que de 10 minutes ou plus en plein soleil, au milieu de la journée, afin de produire suffisamment de vitamine D avant d'endommager la peau. Les teintes de peaux plus sombres par contre, peuvent nécessiter plus de temps (parfois 30-40 minutes) d'exposition pour produire suffisamment de vitamine D. **Pour protéger la peau, il est essentiel de s'exposer suffisamment au soleil sans écran solaire, mais sans se brûler.**

Je ne néglige pas le fait que la surexposition au soleil PEUT causer des problèmes possibles, y compris le cancer... mais nous avons besoin de considérer aussi le fait que la **sous-exposition au soleil** peut entraîner des problèmes.

La non exposition fréquente au soleil et les coups de soleil fréquents sont la principale cause de dommages sur la peau, avec un risque accru de cancer... Une personne typique confinée à l'intérieur toute la semaine, sans jamais voir le soleil, puis va FRIRE à la piscine ou la plage le week-end, c'est à ce moment là que le dommage survient.

De petites quantités régulières d'exposition cohérente (sans brûlures) peut réellement avoir un effet protecteur sur la peau, augmenter le niveau sain de vitamine D dans le corps, améliorer l'humeur, aider la dépression et des dizaines d'autres avantages. La pigmentation de la peau de chaque individu détermine quelle quantité d'exposition solaire chaque personne doit respecter en toute sécurité, sans faire plus de mal que de bien.

En hiver, puisque le corps ne sait pas produire suffisamment de vitamine D sans soleil, il est important d'augmenter la consommation de certains aliments...

# 7 Astuces pour BOOSTER le Système Immunitaire

Les meilleures sources alimentaires naturelles de vitamine D sont les jaunes d'oeufs, les poissons gras, les abats et les champignons (les champignons portobella, maitake et shiitake sont d'assez bonnes sources de vitamine D).

Pour m'assurer une quantité décente de la meilleure vitamine D absorbée, je prend une petite dose d'huile de foie de morue chaque jour pendant les mois d'hiver, ainsi je m'assure de ne pas avoir un taux de vitamine D trop faible.

De petites doses d'huile de foie de morue suffisent, plutôt que de fortes doses qui risquent de surdosier l'organisme en vitamine A.

La version synthétique de la vitamine D est l'ergocalciférol (la vitamine D2), tandis que la forme naturelle est le cholécalciférol (la vitamine D3). Soit dit en passant, le lait enrichi est dosé en vitamine D2, et non en D3... Ce n'est donc pas une bonne source de vitamine D. En fait, je n'ai confiance en aucun aliment "enrichi", y compris les céréales pour petit déjeuner, qui prétendent être de bonnes sources de vitamine D... ce n'est vraiment pas le cas.

## 2. L'ail pour renforcer le système immunitaire

L'ail est un des plus puissants superaliments ! Non seulement son utilisation à haute dose remonte à des milliers d'années pour traiter la maladie, mais des études récentes revendiquent aussi un renforcement du système immunitaire.



L'odeur et le goût piquant de l'ail proviennent des composés contenant du soufre, principalement une substance appelée allicine. L'allicine est connue pour ses propriétés antibactériennes, antifongiques et antioxydantes. L'allicine doit être « activée » dans l'ail afin d'avoir l'effet le plus fort. En fait, elle n'est produite que lorsque la gousse d'ail est écrasée ou hachée, c'est un mécanisme de défense ancien de la plante. Une fois l'ail écrasé ou piqué, il faut patienter environ une minute avant que les enzymes activent les phytochimiques puissants et produisent l'allicine.

# 7 Astuces pour BOOSTER le Système Immunitaire

Un scientifique a écrit : « L'extrait d'ail brut... est supérieur à tous les antibiotiques classiques utilisés, à l'exception de la streptomycine... l'ail peut également posséder des effets de stimulation immunitaire en plus de son effet antibactérien ».

À votre avis, qu'est-ce qui est le mieux ; "les bonnes vieilles" pilules d'ail ou l'ail entier dans les aliments ? Je n'arrive pas à trouver la réponse à cette question, hormis simplement d'utiliser une variété de sources, y compris de la poudre d'ail sur un grand nombre d'aliments, de l'ail frais haché dans les repas et une capsule ou deux par jour. Pour en savoir plus sur l'ail [lisez ici !](#)

## 3. Le Kombucha

Le Kombucha est présent en Asie et dans d'autres pays depuis au moins quelques milliers d'années. Les Chinois l'appellent « l'élixir immortel de santé ».



Le Kombucha est un thé fermenté naturellement effervescent qui contient des vitamines B, des enzymes, de l'acide acétique (présent dans le vinaigre de cidre), du gluconique, de l'acide lactique et des milliards de [probiotiques](#) puissants qui contribuent à renforcer le système immunitaire.

*« Il est démontré que le Kombucha peut agir efficacement dans la préservation de la santé et de la récupération, grâce à quatre propriétés principales : désintoxication, anti-oxydation, dynamisation énergisante et stimulation du système immunitaire. »*

Parce que le Kombucha est naturellement riche en probiotiques par sa fermentation, il contribue à soutenir et à renforcer le système immunitaire.

# 7 Astuces pour BOOSTER le Système Immunitaire

Des études scientifiques démontrent la puissance des probiotiques pour fortifier la fonction immunitaire liée à 70 % aux intestins.

Les organismes protègent contre les agents pathogènes et la maladie. Cela n'a de sens que si le tube digestif est complété par une grande variété de bactéries bénéfiques.

Lorsque je sens que je tombe malade, je monte mon dosage de thé Kombucha et j'en bois toute la journée. Ce thé a un goût fort, aussi, je le mélange avec mon thé glacé, avec 1/3 de Kombucha et 2/3 de thé glacé. Il suffit d'en trouver un qui contient très peu de sucre (3-6 grammes pour 25 cl est acceptable, beaucoup plus que cela et c'est trop sucré).

On trouve généralement des bouteilles de thé Kombucha dans les magasins d'aliments naturels ou par correspondance.

## 4. Le thé vert, à la camomille, le thé Rooibos et autres thés

Il est prouvé que le thé vert et le thé à la camomille peuvent aider à renforcer le système immunitaire. Même si l'effet est faible, c'est tout de même une réalité, car les deux sont riches en antioxydants puissants, propres à chaque thé.

Le thé vert avec un peu de miel cru tôt dans la journée est excellent pour la santé, pour la nuit il vaut mieux boire du thé à la camomille. C'est un thé notamment apaisant qui aide à trouver une bonne qualité de sommeil.

D'autres thés sont aussi très bénéfiques comme le thé Rooibos. Le thé Rooibos gagne en popularité dans le monde entier, c'est une boisson délicieuse, saine et apaisante. Le thé Rooibos vient du plus profond de l'Afrique du Sud. Il a été utilisé pendant des siècles pour la bonne santé des Africains, pour une bonne raison !



# 7 Astuces pour BOOSTER le Système Immunitaire

Le thé Rooibos (prononcé Roy-bos) protège contre le cancer, réduit l'inflammation, aide à prévenir les maladies du cœur, abaisser la pression artérielle et même calmer les bébés. Et parce qu'il ne contient pas de caféine, contrairement au thé vert et noir, c'est une boisson sûre et apaisante avant le coucher, comme la camomille. Vous pouvez en boire autant que vous voulez. De nombreux Sud-Africains boivent 5-6 tasses de Rooibos tous les jours.

Un des meilleurs avantages pour la santé du Rooibos est sa teneur en minéraux, y compris le magnésium, déficient chez de nombreuses personnes.

Le magnésium est apaisant pour le système nerveux et les vaisseaux sanguins, il aide à réguler le rythme cardiaque et abaisser la tension artérielle. Le magnésium aide à absorber le calcium et le cuivre qui aident à absorber le fer.



Le Rooibos contient du calcium, du zinc et du manganèse essentiels pour les os et les dents, ainsi que du fer qui fournit des globules rouges et de l'oxygène au corps. Une des choses merveilleuses pour faire le plein de minéraux avec une excellente absorption, est qu'ils existent tous en parfait équilibre dans le thé Rooibos.

Les thés Noir, Vert et Rooibos contiennent tous des polyphénols, ce sont des antioxydants puissants qui font du thé une super boisson. Mais, le thé Rooibos contient près de 50 % de plus de polyphénols que le thé vert ! Deux des polyphénols qui se trouvent dans des concentrations élevées dans le Rooibos sont l'Aspalathine et la Nothofagine, ainsi que la Quercétine. Ces antioxydants combattent les radicaux libres, des cellules instables qui peuvent causer des maladies. L'Aspalathine se trouve uniquement dans le Rooibos !

L'Aspalathine contient plein de composés anti-cancéreux, à tel point que l'Association pour le cancer d'Afrique du Sud l'a officiellement reconnu comme l'une des principales sources de substances pour lutter contre le cancer.

# 7 Astuces pour BOOSTER le Système Immunitaire

Dans une étude réalisée sur des souris, le cancer a disparu pour celles qui avaient bu du Rooibos au lieu de boire de l'eau ! Une autre étude a démontré que l'application de Rooibos sur la peau de souris avec le cancer, avait réduit les tumeurs sur la peau de 70 %. Le Rooibos est si efficace que de nombreux produits cosmétiques et produits de soins de la peau, commencent à en ajouter dans leurs produits phares.

Les avantages du Rooibos vont bien au-delà de la prévention du cancer. Il contient un flavonoïde appelé le chrysoeriol qui améliore la circulation sanguine. Une étude suédoise montre qu'il contribue à inhiber l'ACE, un produit chimique physique qui resserre les vaisseaux sanguins et qui est lié à la pression artérielle. L'un des facteurs clés pour détecter les maladies du cœur est en rapport avec deux marqueurs sanguins indiquant une inflammation dans les vaisseaux sanguins. Une étude avec des participants qui avaient bu 6 tasses de Rooibos par jour pendant six semaines, a montré une réduction de 50 % !

Les antioxydants puissants du Rooibos réduisent aussi l'inflammation, qui est la cause de nombreuses maladies, y compris des maladies cardiaques, le cancer, l'arthrite, Alzheimer et le diabète. Le Rooibos fonctionne mieux que l'un des plus puissants analgésiques pharmaceutiques contre la douleur, le Vioxx, mais sans dangereux effets secondaires.

Le Rooibos est très apaisant pour le système digestif, il est si doux et apaisant que beaucoup de mères en Afrique du Sud l'utilisent pour apaiser les coliques des bébés. La Quercétine qu'il contient est un bienfait pour l'indigestion, les crampes et les maux d'estomac pour les adultes.

La plupart des thés Rooibos sont fermentés, d'où son apparence brune rougeâtre. Le thé vert Rooibos non fermenté est disponible, bien que plus difficile à trouver, mais il ne contient pas d'antioxydants. Le thé rouge Rooibos a un délicieux goût, léger et doux, avec une saveur de noisette, vous pouvez l'acheter en sachets ou en vrac. Laisser infuser pendant 5 minutes ou plus pour obtenir ses meilleures propriétés. L'ajout de lait peut réduire la disponibilité de certains antioxydants, il est donc préférable de boire le Rooibos nature ou avec juste une touche de miel ou de sirop d'éryable biologique.

# 7 Astuces pour BOOSTER le Système Immunitaire

## 5. Mettre le paquet sur les antioxydants

Nous savons déjà comment les antioxydants sont importants pour la santé globale ainsi que le système immunitaire.

Pour cette raison, il est judicieux de consommer un maximum de fruits riches en antioxydants, comme les baies, le cacao non sucré (dans les smoothies, etc.) et des légumes, pour aider à prévenir la maladie.

Je suis certain qu'à ce jour vous avez tout entendu sur les bienfaits étonnantes pour la santé des aliments riches en antioxydants. Non seulement les radicaux libres des antioxydants combattent la dégradation des cellules et aident à se sentir plus jeune en ralentissant le processus de vieillissement, mais ils peuvent également aider à prévenir du cancer, des maladies cardiovasculaires, et des tonnes d'autres maladies dégénératives. Vous l'avez compris, les antioxydants sont importants pour la santé globale, mais aussi pour le système immunitaire.

Les aliments les plus riches en antioxydants sont les baies (myrtilles, framboises, fraises, airelles), les cerises, différents types de thés (thé vert, thé blanc, thé noir, thé oolong, thé à la camomille, thé rouge), les noix, les graines, les haricots rouges, les haricots noirs, les patates douces, les raisins, le vin rouge, le café, le chocolat noir, le cacao, et de nombreux autres fruits et légumes.

Beaucoup d'épices sont aussi de fortes sources d'antioxydants – comme le [cumin](#), la [cannelle](#), le [curcuma](#), l'[origan](#), le [basilic](#), le [poivre noir](#), et la plupart des autres herbes et épices.

Souvenez-vous que votre corps est constamment bombardé chaque jour de radicaux libres (créant un stress oxydatif) suite à l'effort, la pollution de l'air, la fumée, les expositions solaires, la mauvaise alimentation, l'exposition aux produits chimiques, etc... qui influent également sur le système immunitaire. Pour tirer pleinement des avantages des antioxydants, essayez de faire en sorte que chaque repas et collation contiennent une ou deux sources d'aliments riches en antioxydants. Vous aurez ainsi un apport continu d'antioxydants pour prévenir des dommages du vieillissement et diverses agressions des radicaux libres, auxquels vous êtes exposé en permanence.

# 7 Astuces pour BOOSTER le Système Immunitaire

## 6. Exercice léger (oui - de l'exercice léger, pas intense)

Lorsque nous tombons malade, une séance d'entraînement de très haute intensité n'est pas une bonne idée, cela demande beaucoup de récupération à l'organisme, c'est à ce moment que le corps a besoin de toutes ses capacités pour essayer de lutter contre les maladies venant de l'extérieur.

Bien que je recommande d'habitude un entraînement de haute intensité, c'est le bon moment de faire de l'exercice à faible intensité.

Personnellement, j'aime sortir pour prendre l'air et partir en randonnée ou marcher en raquettes dans la neige. Ce n'est pas très fatigant pour moi et cela n'impose pas beaucoup de récupération à mon corps... mais juste le fait de sortir à l'air frais et d'augmenter ma circulation, je sens que cela aide mon corps à combattre la maladie.

Il n'est pas donné à tous de sortir pour faire de l'exercice, ce n'est d'ailleurs pas du goût de tout le monde. Dans une période de confinement par exemple, des travaux ménagers peuvent aussi bien faire office d'exercices de basse intensité, face à un organisme affaibli.

## 7. Eviter TOUS les aliments transformés et les boissons gazeuses sucrées

Pour les personnes sérieuses et soucieuses de leur santé et de leur minceur, cela devrait être une règle de tous les jours (sauf peut-être pour les repas de triche)...

Toutefois, lorsque nous tombons malade, ce n'est pas la peine de bombarder le corps avec des aliments transformés, des huiles oméga-6 inflammatoires (huile de soja, huile de maïs, etc.), des aliments frits, du sirop de maïs riche en fructose, des sucres raffinés, et des additifs chimiques.

Tout cela force le corps à faire des efforts supplémentaires pour lutter contre toutes ces cochonneries avec l'inflammation interne qu'ils entraînent.

# 7 Astuces pour BOOSTER le Système Immunitaire

Au lieu de cela, c'est le moment pour donner au corps des aliments non transformés sains, composés seulement d'un seul ingrédient... comme les fruits, les baies, les légumes, les œufs, les noix, les graines, les viandes bovines élevées en pâturages, etc.

**N'hésitez pas à consulter sur mon blog mes différentes investigations**



Ces articles peuvent aussi vous intéresser :

[Articles santé, forme et nutrition](#)

[Ces aliments sont de véritables polémiques dans le monde de la nutrition](#)

[4 aliments qui accélèrent le VIEILLISSEMENT](#)

[Le Top 7 des aliments qui aident à guérir des intestins endommagés](#)

[Pourquoi les graines de Sacha Inchi sont mon nouveau snack santé favori](#)

[Graines de citrouille – Le super aliment naturel oublié](#)

[Le vin rouge et vos intestins...](#)

# 7 Astuces pour BOOSTER le Système Immunitaire

3 aliments soi-disant "sains" que vous devriez ARRÊTER de manger

La graisse laitière est-elle saine ?

Déficience en vitamine D

Buvez ceci 2 heures avant de vous coucher et trouvez le sommeil

Le problème avec le yaourt...

Boire du jus de citron c'est bon !

Le blé endommage-t-il votre corps ?

Quelles huiles de cuisson sont saines ?

Les bénéfices pour la santé du bouillon d'os

Comment les probiotiques et les prébiotiques vous gardent en bonne santé

La coriandre : 7 raisons d'adorer cet super herbe pour votre santé

La magie du Shiitake et autres champignons