

L' IMMUNITE NATURELLE

SANTÉ / VITALITÉ / BIEN-ETRE À NOTRE PORTÉE

Couvray le 12/12/21



Maude COLLETTE
Coach Santé Intégrative
Docteur en Pharmacie

Comment optimiser simplement notre Immunité?

Ce qui renforce notre organisme naturellement

Immuno-Nutrition



Respiration-Activité-Bain de forêt



Méditation- Stimulation centre immunité



Immunité - Santé - Vitalité - Bien-être

L'immunité est l'ensemble des fonctions qui permettent à un organisme de se défendre contre les éléments qui lui sont étrangers, comme les agents infectieux (virus, bactéries, champignons...)

Ces fonctions apparaissent dès la vie fœtale, elles font partie intégrante du vivant, elles sont très performantes pour maintenir l'intégrité de notre organisme.



Cependant, notre façon de vivre (stress, peur, anxiété...), de consommer certains aliments inadaptés, certains médicaments... affaiblit notre système immunitaire, notre énergie et notre santé globale.



Comment stimuler son immunité naturellement?

Notre immunité dépend de l'équilibre d'un ensemble de fonctions de notre organisme comme la nutrition-digestion, la respiration, l'activité physique, l'élimination (foie, poumons, reins, intestins, peau)... et également la qualité de nos pensées et notre équilibre émotionnel.

Le bon fonctionnement de notre système immunitaire est en lien avec notre niveau d'énergie



Regard sur nos différentes sources d'énergie pour l'optimisation de notre immunité

L'alimentation : énergie apportée par les macronutriments (glucides, lipides, protides) et l'optimisation de nos fonctions métaboliques grâce aux nutriments essentiels (vitamines, minéraux...) pour **la fabrication de nos anticorps**.

La respiration : l'importance de cette source d'énergie qu'est le souffle est bien connue des yogis. Le prana terme sanskrit qui définit l'énergie vitale portée par le souffle principalement (prana, qi, chi, ki selon les cultures).

L'activité physique : permet de stimuler la fabrication de nos indispensables batteries cellulaires, les mitochondries, (qui ont une fâcheuse tendance à diminuer avec l'âge) et stimuler toutes nos fonctions vitales, notre métabolisme énergétique et soutenir notre physiologie.

La méditation et la stimulation du thymus : des pratiques permettant de cultiver des pensées et des émotions qui élèvent notre niveau vibratoire : GRATITUDE, JOIE, AMOUR et améliorent notre immunité.

Prendre soin de notre énergie et de notre organisme pour une immunité optimale



L'utilisation de l'énergie chez l'être humain se répartit selon un schéma particulier qui peut être résumer ainsi:

- ✓ **40%** environ de notre énergie est utilisée par la **digestion** en 1^{er} lieu.
- ✓ Puis l'énergie est utilisée pour le fonctionnement de notre **cerveau**.
- ✓ En 3^{eme} position, l'énergie est attribuée à notre **appareil locomoteur** pour se déplacer, bouger...
- ✓ Et en dernier lieu, l'énergie restante s'il y a, sera dirigée pour les **fonctions de réparation, récupération, guérison (dont la fabrication des anticorps)**, rajeunissement et régénération de l'énergie.

Vous comprenez alors le lien entre Immunité et Energie:

Un organisme occupé à digérer, détoxifier, répondre aux exigences physiologiques ordonnées par le stress... ne l'est pas pour réparer, guérir, construire !

Les déchets et toxines physiques ET mentaux sont de gros utilisateurs de l'énergie vitale du corps.

La clef de votre santé : préserver son énergie vitale et réduire l'inflammation et l'oxydation de notre organisme

IMMUNO-NUTRITION

1. Comment manger

1^{er} poste de préservation de votre énergie : la mastication (notre estomac n'a toujours pas de dents ;)

Manger en conscience, prendre le temps de bien mastiquer et insaliver entièrement les bouchées permet la fabrication des graisses brunes, alliées de notre santé:

→ Notre tube digestif a une intelligence : grâce à son « treillis de neurones » il permet la connexion entre le cerveau et le corps (via le nerf vague): La façon dont on absorbe conditionne la façon dont on élimine. Plus nous prenons le temps de mastiquer, d'absorber lentement les aliments (« boire ce que l'on mange ») , plus notre organisme est apte à absorber les nutriments essentiels et à éliminer les substances toxiques, indésirables.

La digestion commence par les yeux, le nez (voir, sentir...), puis dans la bouche par les amylases salivaires, puis les enzymes digestives, pancréatiques... toute une cascade subtile pour nous permettre d'absorber les nutriments de façon optimale.

La mastication permet au cerveau « d'en haut » d'avoir le temps d'analyser tous les ingrédients contenus. La « lecture » précise de ce que nous absorbons, le temps que nous accordons afin que tout le processus puisse se faire normalement, permet alors une optimisation des fonctions de notre organisme dont la fabrication de **GRAISSES BRUNES**.

Ces graisses brunes sont un organisme à part entière. Nous les fabriquons tous les jours en mangeant **en conscience** :

- Elles activent les défenses immunitaires
- Elles chassent les graisses blanches épaisses et jaunes
- Elles fabriquent des cellules souches : les cellules qui réparent
- Elles équilibrent le système hormonal (le système le plus sensible à nos émotions)
- Elles alimentent muscles, os, organes
- Elles régulent notre Température
- Elles participent à la synthèse d'ATP: la molécule d'énergie de notre corps, dans nos mitochondries : nos batteries cellulaires
- Elles régulent l'appétit, la tension artérielle
- Elles diminuent l'inflammation grâce à l'activation de nos fascias (ignorés par la médecine jusqu'en 2018, 1^{er} organe étudié aujourd'hui).

➤ **18 fonctions connues à ce jour des graisses brunes dont réparation/régénération...
interrelation fascias/fabrication des anticorps...**

2- Quoi manger ? S'offrir la quintessence de la nature

Des aliments bio, locaux, de saison :

Pour un maximum de nutriments indispensables à la fabrication de nos Anticorps. Les processus, qui opèrent jusqu'à maturité, **concentrent les phyto-nutriments et arômes, peaufinent la qualité nutritionnelle et gustative** des végétaux.



Concentré d'antioxydants dans les fruits et légumes colorés:

myrtille, framboise, mure, cerise, raisin noir, orange sanguine, prune, grenade, aubergine, radis noir, betterave, pommes de terre violettes, potimarron, huile d'olive ...



Usez et abusez des épices et herbes aromatiques, concentrés d'antioxydants vitamines et minéraux pour diminuer l'oxydation/acidification du corps :

Thym, romarin, sarriette...curcuma...



Viandes, produits laitiers, en excès, céréales, aliments industriels, sucres sont acidifiants, engorgent toutes nos fonctions digestives (foie...), génèrent déchets et utilisent notre énergie vitale pour éliminer et détoxifier.

3- Des Pré et Probiotiques

Votre intestin est l'allié de vos défenses immunitaires

Le microbiote intestinal est composé de milliard de bactéries, qu'il est important l'alimenter en pré et probiotiques.

Prébiotiques: fibres (chicorée, fenouil, psyllium...). Toutes les fibres, par leur activité prébiotiques favorisent l'équilibre de la flore intestinale et permettent aux **Probiotiques** (bactéries qui fabriquent nos vitamines, participent à la synthèse de nos anticorps) de se nourrir donc de s'installer et de se développer.

- Kéfir, kombucha
- Yaourts artisanaux et les laits fermentés
- Choucroute crue
- Olives et les cornichons
- **Légumes lactofermentés**



Recette maison: 1l d'eau + 2cuillères à soupe de sel gris, à verser dans bocaux préalablement ébouillantés, remplis de vos légumes coupés finement. Poser le couvercle sans trop serrer. Laisser une semaine à T° ambiante (ça fermente, ça déborde). Puis fermer complètement le couvercle et laisser dans une pièce fraîche pendant 3 semaines. Ils sont alors prêts à être consommés.

4- Nutriments essentiels / Immunité

**Zinc / Selenium / Magnesium /
Vit D / Vit C / Vit B / Vit E / Omega 3
Phytothérapie, Apithérapie, Mycothérapie**



Alimentation immunité

Zinc, Magnésium, Sélénium, vitamines C, B, E et D et des acides gras essentiels dont les oméga-3.

Pourquoi privilégier l'alimentation plutôt que les compléments alimentaires, tant qu'il n'y a pas de carence avérée ?

Les compléments contiennent des additifs, la biodisponibilité n'est jamais aussi bonne qu'avec l'aliment d'origine et il existe des contre-indications et des risques de surdosage.

Cependant il existe des carences fréquentes dans la population : magnésium et vitamine D, Zinc en cas d'infection virale

- **Zinc** 10-15mg/jr
huîtres, bœuf
légumes verts, lentilles
sésame, haricots blancs

- **Magnésium** 400 mg/jr :
noix cajou, amande,
levure, chocolat noir,
sésame

- **Vitamine D (600-1000 UI/jr)**
foie de morue, hareng,
maquereau, sardines, jaune
d'œuf

- **Acides gras essentiels oméga 3**
Les différentes noix,
l'huile de colza,
sésame...

- **Sélénium** : noix
du Brésil très
riche en Se, 1 à
2/jour sont
suffisantes

- **Vitamine C**
Fruits : cassis, kiwi, orange,
citron, pamplemousse, fraise,
Acérola
Légumes : poivron, brocoli, chou
frisé, persil, oseille, épinard...

- **Vitamine E** : huiles
noisette, colza,
germe de blé, noix,
amandes...

- Les petits poissons
gras : anchois, hareng,
maquereau, sardine

Les stimulants des défenses immunitaires

- ✓ Le **Zinc** : impliqué dans toutes les étapes de fabrication des anticorps: fruits de mer, viandes (foie...), graines oléagineuses, ou bisglycinate ou **citrate de zinc si vous complétez**.
- ✓ La **vitamine D** : diminution des taux de vit D en hiver car la 1^{ère} source est le soleil : rôle dans défenses immunitaires: différenciation de Globules Blancs :
En gouttes solutions huileuses en magasins bio ou zyma D en pharmacie (jamais d'ampoule à Libération Prolongée car hépatotoxique).
- ✓ La **vitamine C**, acérola ou forme liposomée, si alimentation vivante insuffisante.
(jamais en effervescente car perte totale des propriétés antioxydantes).
Pour une meilleure efficacité, fractionner les prises en petites doses toutes les 2 heures.



LES ALIMENTS SOURCES DE VITAMINES B

- Œuf, poulet, bœuf
- Poissons gras
- Produits laitiers
- Légumineuses
- Céréales complètes
- Oléagineux

Vitamin B₂

Food sources of Riboflavin (vitamin B2):

Cereal, nuts, milk, eggs, green leafy vegetables and lean meat



Vitamin B₃



Food sources of Niacin (vitamin B3) include dairy, poultry, fish, lean meat, nuts and eggs

© ADAM, Inc.

Vitamin B₆

Food sources of vitamin B6 (pyridoxine) include beans, legumes, nuts, eggs, meats, fish breads and cereals



© ADAM, Inc.

Phytothérapie, mycothérapie, apithérapie à la rescousse

- ✓ **Plantes adaptogènes** : Aloe vera, Ginseng, Éleuthérocoque ...

Plantes qui permettent à l'organisme de lutter contre les effets néfastes du stress, de la malnutrition.

Elles augmentent la résistance et la vitalité de l'organisme, stimulent les défenses naturelles, régulent l'activité des cellules intestinales : colon irritable, intestin poreux, intolérance au gluten, maladie de Crohn...



- ✓ Extrait de pépins de pamplemousse (antibiotique naturel, riche en flavonoïdes)



- ✓ Gelée royale, propolis

- ✓ Reishi, Shitaké

- ✓ Thym, Romarin, Curcuma ...



→ +++ défenses immunitaires

Respirez

Le souffle nous relie à notre vie terrestre, le 1^{er} souffle à notre naissance et le dernier souffle lorsque nous quittons le plan terrestre.

**Le souffle nous sort de notre état de perdition dans nos pensées.
En quelques secondes d'attention sur notre respiration, la magie opère, le corps et l'esprit se rejoignent.**

La respiration éveille notre énergie.



Le rôle salutaire de la RESPIRATION pour nos défenses immunitaires

Les bienfaits immédiats et à long terme en terme de production d'énergie et de fabrication d'anticorps, par la pratique de techniques respiratoires comme la cohérence cardiaque, la respiration lymphatique, la respiration spinale, Bhastrika Kapalabhati et tout autre pranayama sont parfaitement reconnues aujourd'hui.

Les phases de rétention du souffle (ou apnée) permettent à notre corps d'en diminuer l'acidose...

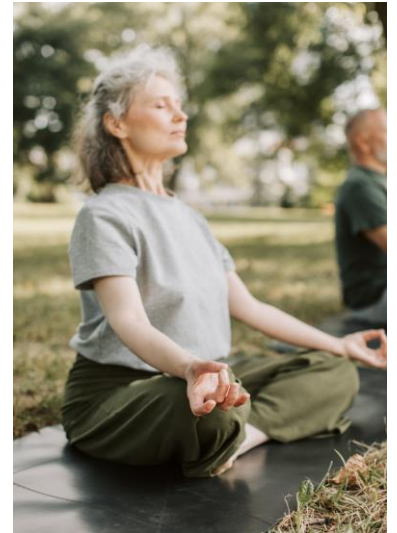
Le stress entraine une respiration peu profonde, les tissus sont mal oxygénés et les mitochondries (nos batteries cellulaires) manquent d'O₂ pour produire de l'ATP (Adénosine Tri Phosphate), la molécule de notre énergie.

Un rôle essentiel, vital de l'ATP qui fournit l'énergie nécessaire à toutes les réactions de l'organisme !

+ d'ATP, + de production d'anticorps = renforcement immunitaire.

L'ATP nécessite

- De l'oxygène O₂
- Des Acides gras insaturés (l'huile d'olive ou de colza...) qui accélèrent la production d'ATP
- Du Magnésium: LE minéral de l'énergie, cofacteur de toutes les réactions métaboliques qui permettent la production d'ATP...
- Des Vitamines du groupe B (B1, B2, PP), qui sont toutes des cofacteurs de la synthèse d'ATP



Une pratique particulière : La Respiration Spinale

Le pranayama de la respiration spinale nous purifie, facilite nos fonctionnements intérieurs et nous ouvre aux royaumes intérieurs extatiques.

Elle est l'expression de la force vitale en nous.

- **Prendre conscience de notre respiration, à l'inspir, à l'expir par le nez.**
- **Rythme lent et profond, suivre avec votre regard intérieur, le nerf spinal comme un canal lumineux le long de la colonne vertébrale, du périnée jusqu'au au 3eme œil.**
- **Visualiser à l'inspir l'air qui monte le long de ce canal lumineux, et qui descend à l'expire.**
- **Sentir l'air frais à l'inspir, chaud à l'expir le long de votre colonne vertébrale.**
- **Ouvrir la gorge à l'inspir, et resserrer à l'expir.**
- **Regard intérieur entre les 2 sourcils à la fin de l'inspir.**



Pratiquer en position assise, tailleur... pendant 5 à 10 minutes chaque jour, vous relaxe profondément, harmonise votre énergie intérieure, crée une connexion intense entre le corps et l'esprit, ouvre vos espaces intérieurs, dissout les douleurs, développe votre confiance et donne accès à la joie profonde.

Focus sur les « Bains de forêt »

Respirez en forêt contribue à faire chuter le taux de cortisol (hormone du stress) et la tension artérielle, **booste le système immunitaire**, développe l'intuition, l'imagination, la concentration.

Présence de composés aromatiques qui émanent des feuilles des arbres : les **phytoncides** : l'alpha pinène, une molécule bien connue en aromathérapie puisqu'elle est présente dans de nombreuses Huiles Essentielles : antiseptique et expectorante.

Recherches en Immunologie (Dr Qing Li Apon): 3 jours en forêt:
forte stimulation des cellules immunitaires NK (Natural killer),
les soldats des défenses immunitaires contre les cellules cancéreuses!

L'activité physique indispensable :

Notre corps a été façonné par des millions d'années d'évolution et s'est adapté à un certain type d'environnement et d'activité.

La sédentarité est un phénomène récent!

Bougeons chaque jour !!



Méditez

Thich Nhat Hanh:

« Méditer, c'est regarder profondément dans le cœur des choses.

C'est produire notre présence véritable dans l'ici et maintenant.

Tout ce que l'on fait en pleine conscience, en pleine présence c'est cela méditer.

Il n'existe qu'un seul moment où la vie est disponible : c'est le moment présent.

L'énergie qui aide à toucher la vie profondément c'est l'énergie de pleine conscience, nous avons tous cette graine d'énergie. »



La Méditation : élevez votre taux vibratoire

La méditation active la neuroplasticité et la neurogénèse (fabrication de nouveaux neurones et de nouvelles connexions dès que vous pratiquez la méditation)

Il s'agit de particularités humaines très spécifiques, le cerveau n'est pas figé, ni ne dégénère avec l'âge comme on nous le dit, mais évolue constamment. (Bruce Lipton)

Nous avons alors la capacité d'ouvrir notre champ de conscience de plus en plus grand, d'élever notre niveau d'énergie vibratoire et de prendre conscience de notre potentiel créateur.

La méditation c'est la pratique du regard profond sur la nature de notre état.

Méditer c'est se poser avec nos sensations pour observer chaque sensation, perception quand elles se produisent.



Cultivez la Gratitude et l'Amour, les 2 principales émotions à très haute fréquence vibratoire → Guérison, réparation

Le Thymus ou Cœur Karmique : chakra de l'immunité et de la spiritualité

Chakra peu connu, or il recèle des trésors intérieurs. Situé **entre le cœur et la gorge**, dans le haut de la poitrine

Sa particularité est qu'il est un organe lymphoïde à rôle immunitaire surtout dans l'enfance et à rôle très important de porte vibratoire subtile de notre essence spirituelle.

Pratique:

- Posez 2 doigts sur la fosse à la base du cou et descendez jusqu'à sentir une petite bosse sur le haut de votre cage thoracique, c'est l'emplacement de votre Thymus.
- Tapotez légèrement, caressez ou masser ce point, pendant 30 secondes minimum en respirant en conscience et profondément.

Des frissons vont parcourir votre corps lorsque le thymus est activé.
Vos vibrations énergétiques vont augmenter.

En pratiquant chaque jour, vous allez devenir de plus en plus sensible à l'effet de cette stimulation.

Les crispations, l'anxiété, le stress se dissolvent.

L'alignement intérieur se recrée.

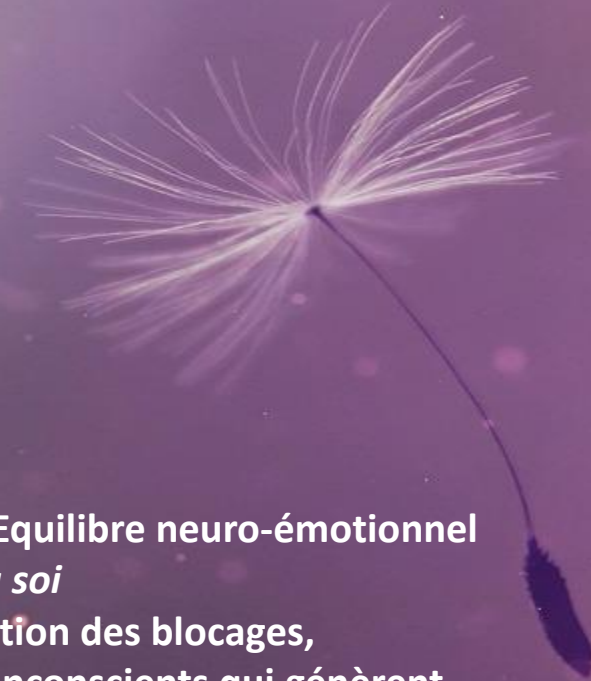
Vous êtes alors de plus en plus proche de votre vibration originelle.

Votre système immunitaire se renforce.



Pratiquez plusieurs fois par jour pour libérer votre potentiel intérieur

Merci de votre belle présence



Maude COLLETTE

- Coach en Santé Intégrative
- Thérapeute énergétique
- Conférencière en Immuno-nutrition et Equilibre neuro-émotionnel
- Animatrice de séminaire *Reconnexion à soi*

Transformation neuro-émotionnelle, libération des blocages, croyances limitantes et conditionnements inconscients qui génèrent du mal être, un manque de sens, des symptômes et des pathologies.
(visio et présentiel)

contact@athenaturelle.com

<https://athenaturelle.com>

+33 6 26 66 34 95

Docteure en Pharmacie
Master d'Immunologie
Master Agronomie/Écologie/Qualité des végétaux
Coaching Thérapeute SANE expert +
(SANE : Système d'alignement Neuro-Emotionnel,
l'alchimie des Neurosciences et de la Spiritualité)