

NUTRITION et MICRONUTRITION



Alimentation équilibrée, de qualité, de saison, cuissons douces, prise en conscience...

Zinc: intervient dans le fonctionnement de l'immunité acquise, régule l'inflammation/ AJR=10 à 12 mg/j

Huitres, fruits de mer, jaune d'œuf, viande, abats +++ puis céréales complètes, noix de cajou et noix de pécan

Sélénium: protection des membranes cellulaires, puissant antioxydant / AJR=50 µg/jour

1 noix du Brésil/jour= 50 à 80µg/jour, ail, betterave rouge, céréales complètes, levure de bière

Magnésium: intervient dans la synthèse des anticorps et la réponse des macrophages / AJR=360 à 420mg/jour

Céréales complètes, légumes verts tous les jours, noix du Brésil, amandes blanches, cacao 70%, noisette, banane

Vitamine C: stimule la production de cytokines dans les infections virales et augmente la production de globules rouges:

transport d'O₂ nécessaire au fonctionnement cellulaire / AJR=110mg/j selon experts:250mg/J 1 à 2g/infection

Choux, poivron, radis noir, goyave, cassis, papaye, kiwi, persil, nêfle (En complément: acérola, argousier, cynorrhodon)

Vitamine A et pro vitamine A: Stimule l'immunité innée et acquise, notamment la production de lymphocytes AJR= 5000UI/jour

Provitamine A: légumes verts, algues (nori), carotte, oranges (1 jus de carotte/jour) , huile de foie de morue, foie d'animaux (agneau) beurre cru

Acides gras essentiels Ω3 et Ω6: dilate les vaisseaux, propriété anti-inflammatoire

Huiles de poissons flétan, sardine, maquereau, saumon / Huile de cameline, huile de lin, huile de chanvre

La flore intestinale: prébiotiques (betterave, oignons, ail, céréales complètes, racine de chicorée ,artichaut et probiotiques

(lactobacillus acidophilus=85% espace gastro-intestinal) Aliments lacto fermentés (légumes 2à3CS/j, miso)

Huiles essentielles:

▪ Synergie anti virale classique:

Dans un flacon de 10ml:

3 ml d'HE de tea tree

2ml d'HE d'eucalyptus radié

5 ml d'He de ravintsara

En prévention: 2 gouttes à l'intérieur des poignets à respirer profondément 5 fois de suite 1X/jour

▪ Huile essentielle de **laurier noble** activité reconnue sur virus Covid en 2003

En prévention: 2 gouttes sous chaque pied le matin

CI: enfant de moins de 7 ans, femme enceinte et allaitante

Champignons:

Maitaké, Reishi, Shiitaké, Maitaké=
régulation immunitaire

Meilleures plantes anti infectieuses:

Curcuma, gingembre, ail, échinacée (Fl), sureau noir (Fl)

▪ Recette tisane anti grippe: préventive et curative

Porter à ébullition 500 ml d'eau avec 1 gousse d'ail écrasée, 1 phalange de gingembre coupée en deux. Couper le feu aux premiers petits bouillons et laisser infuser à couvert 10 minutes. Ajouter le jus d'un citron bio et 1CS de miel. Boire en plusieurs fois dans la journée

CI: enfants, estomac fragile, maladie auto immune

Le STRESS, l'anxiété

- Epuise les réserves en nutriments
- Bouleverse équilibre de la flore intestinale
- Bouleverse l'équilibre hormonal

Magnésium / vitamines B1, B3, B5, B6 /noix de muscade, cannelle, safran/ plantes adaptogènes: ginseng, éléuthérocoque, rhodiola/
Acides gras Ω3/ Recharge surrénalienne/ oxygénation+++/cohérence cardiaque/ exercices respiratoires

Recharge surrénalienne:

Dans un flacon de 15 ml:

1,5 ml d'HE thym saturé

1,5ml d'HE de géranium Bourbon

3 ml d'HE d'épiette noire

3ml d'HE pin sylvestre

6 ml d'HV noyaux abricot

10 à 15 gouttes en application sur les surrénales matin et soir pendant 15 jours. Faire pénétrer en massant les creux du dos avec les poings fermés

CI: hyperthyroïdie, maladie d'Addison, femme enceinte, allaitante, enfant, antécédant cancer hormono-dépendant, peau fragile ou lésée

Recharge surrénalienne manuelle (Qi gong)

Prépare à l'action, à réaliser le matin:

Mettre les mains en forme de poings sur les zones

rénales: dans le dos sous la dernière côte palpable

Prendre un inspiration complète et non forcée

Se pencher en avant (dos rond) et rester en apnée

Frapper légèrement et alternativement les lombes (

bruit mat en aucun cas claqué!) de 10 à 20 secondes

Lâcher le souffle progressivement et les bras ballants

Renouveler 3 fois

CI: calcul rénal, pathologie rénales, infection urinaire