

## Défenses immunitaires

On respire et avale tous les jours, des milliers de bactéries et de virus et notre système immunitaire résiste pour que l'on reste en bonne santé.

Mais lorsque qu'il cède, nous tombons malades aux changements de saison et durant les périodes de surmenage et de grande fatigue.

Le système immunitaire, nous protège contre les infections. Notre peau trop acide, sèche et couverte de bonnes bactéries et les muqueuses sont les premières défenses naturelles.

La bouche, les yeux, les oreilles, le nez, l'intestin, les voies urinaires et génitales très vulnérables, sont des voies pour les microbes. Leur système de protection : la diarrhée, la toux, l'éternuement expulsent du système digestif et des voies respiratoires les germes pathologiques.

Lorsque les microbes et autres pénètrent dans l'organisme, le système immunitaire s'active, il y a inflammation qui active une douleur ou une rougeur, comme signale d'alerte. Pour inactiver ces microbes et pour réparer les tissus en cas de lésion.

Une autre défense : la fièvre au début de l'infection, qui accélère les réactions immunitaires. Une fièvre plus élevée que la normale et les cellules agissent plus vite pour combattre le mal, certains microbes ne supportent pas l'augmentation de température.

Les globules blancs : les lymphocytes B combattent les infections, elles produisent des protéines anticorps qui se fixent sur le corps étranger. C'est alors la destruction des microbes. Les lymphocytes T se chargent d'éliminer directement les cellules infectées par des virus et cellules tumorales. On doit donc renforcer notre réponse immunitaire en soutenant leur action.

Certaines personnes souffrant de maladie chronique ou grave, les personnes âgées ont un système immunitaire faible vis à vis des infections, qui ne répond pas rapidement.

- La quantité de masse musculaire - les protéines des muscles sont le premier réservoir de protéines utilisé par le système immunitaire pour produire les lymphocytes NK.

- le taux de vitamine D dans le sang - cette vitamine est nécessaire à la production de peptides antimicrobiens très puissants.

- l'équilibre du système hormonal thyroïdien - les maladies de la thyroïde affaiblissent considérablement le système immunitaire quand elles sont mal soignées.

- l'hygiène de vie - manque de sommeil, manque d'exercice, mauvaise hygiène corporelle, tabac, alcool.

- l'alimentation - manque de variété, suralimentation ou sous-alimentation.

- le stress chronique.

- l'exposition aux agents polluants de toutes sortes.

- l'état psychologique - les personnes touchées par une dépression ont un système immunitaire considérablement affaibli.

De plus, lorsque l'organisme est confronté à un changement de saison - automne ou à une période de surmenage, de déprime ou d'anxiété, il peut être utile d'entamer une cure active de renforcement des défenses immunitaires.

Pour renforcer les défenses immunitaires :

- Le shiitaké (au moins 300 mg/j) : champignon asiatique appelé aussi élixir de vie. Sa richesse en vitamines du groupe B, en cuivre et en sélénium, mais surtout, le fait qu'il contient du AHCC, un mélange de glucides particuliers qui stimulent le système immunitaire. De nombreuses recherches ont montré que l'AHCC permettait d'augmenter l'activité des lymphocytes NK et notre capacité à détruire virus et bactéries.

- La propolis (au moins 300 mg/j), est elle aussi reconnue pour ses vertus antiseptiques, antibactériennes, anti-inflammatoires et anti oxydantes attribuées à sa teneur importante en flavonoïdes.

La propolis est une sorte d'enduit fabriqué à partir de diverses résines recueillies par les abeilles sur les bourgeons et l'écorce des arbres. Certaines études ont montré qu'elle était dans certains cas plus efficace que les médicaments.

Des gouttes de teinture mère de propolis combinées à du zinc permettait de diminuer la survenue d'otites chroniques.

La propolis permet d'empêcher l'infection par le virus de l'herpès, en particulier de l'herpès génital, le plus disgracieux puisqu'il touche les parties intimes.

- L'échinacéa (1000 mg/j) : une plante