



Alimentation et immunité



Construire et renforcer notre système immunitaire est une démarche de fond, un véritable moyen d'agir pour une santé durable.

Notre système immunitaire est chargé de détecter ce qui pourrait perturber la bonne marche de l'organisme (substance, microbe ou défaillance cellulaire) et d'y remédier.

Il existe sous 2 formes, naturelle et acquise. Elle est dite « acquise », lorsque une personne ne devient résistante ou immunisée contre une maladie qu'après l'avoir contractée, ou qu'après avoir été vaccinée contre cette maladie. La forme « naturelle » est celle qui est confrontée en permanence à l'arrivée de micro-organismes indésirables ou à des cellules nuisibles pour l'organisme.

Ce qui mine nos défenses :

- les produits chimiques contenus dans les aliments courants (colorants, conservateurs, pesticides, métaux lourds)
- un transit perturbé avec des intestins altérés
- une alimentation pauvre en vitamines et minéraux : peu de fruits et légumes frais, fortes cuissons
- abus d'alcool, de tabac, de café, de médicaments
- agressions extérieures : air pollué, ondes, bruit
- stress et émotions négatives

Les symptômes courants d'un système immunitaire déficient sont : infections à répétition, fatigue chronique, herpès, intolérances et allergies alimentaires, maladies auto-immunes...

Ce qui stimule nos défenses :

Une alimentation de bonne qualité , riche en micro-nutriments va renforcer ou rétablir notre immunité efficacement.

- une alimentation saine à base d'aliments simples, les moins transformés possible ;
- une alimentation digeste favorisant un bon fonctionnement intestinal ;
- des fruits et légumes, crus et cuits, pour leur richesse en vitamines et minéraux qui sont des éléments vitaux indispensables à notre métabolisme comme :

la vitamine C (fruits et légumes **crus**),

la vitamine E (huiles végétales bio extraites à **froid**, sardines),

le magnésium (fruits secs, céréales complètes, fruits de mer) ;

- des boissons : eau, thé vert, infusions avec du thym ;
- un environnement sain (aération des pièces) , chauffage inférieur à 20° ;
- des moments de détente obligatoires et un sommeil réparateur suffisant ;
- un éventuel supplément en Vitamine D pour pallier au manque de soleil

le système immunitaire est intimement lié aux domaines psychique et nerveux : un moral d'acier = une santé de fer !



Allergies, intolérances alimentaires et système immunitaire :

Fléau des temps modernes, les allergies touchent une part grandissante de la population.

L'allergie est une réaction exagérée et quasi immédiate (de quelques minutes à quelques heures) du système immunitaire. Elle se produit au contact d'un aliment auquel le système immunitaire est sensible et qu'il considère comme ennemi. Les conséquences peuvent être très graves.

L'intolérance est une réaction immunitaire plus insidieuse. Elle ne se manifeste pas forcément tout de suite après l'ingestion de l'aliment. En général, cet aliment est une protéine que notre corps n'arrive pas à digérer, souvent du fait d'une déficience enzymatique.

Une intoxication aux métaux lourds peut bloquer certaines enzymes digestives et provoquer une intolérance à certains aliments.

A la suite de perturbations digestives, le système immunitaire, affaibli, permet l'entrée de maladies opportunistes ou auto-immunes ou provoquant des affections difficiles à soigner.

- **Le lait** est une source fréquente de réaction immunitaire : les symptômes courants sont : asthme, rhinite (nez qui coule), otites, sinusites à répétition, éruptions cutanées (urticaire, acné, eczéma), constipation ou diarrhées, douleurs abdominales.

Le lait contient à lui seul plusieurs allergènes dont la caséine (utilisée d'ailleurs pour faire de la colle blanche), et le lactose (la lactase, enzyme digestive du lactose disparaît généralement à l'âge adulte).

- **Le gluten**, protéine contenue en plus grande quantité dans la plupart des céréales d'aujourd'hui (blé, seigle, orge, avoine, kamut), forme une « colle » indigeste qui se dépose dans nos intestins et peut provoquer une réaction immunitaire.

De nombreuses personnes y sont intolérantes à divers degrés sans le savoir : les symptômes courants sont : inflammations (nez, gorges, oreilles...), constipation chronique, anémie, allergies environnementales (rhume des foins ...), douleurs articulaires, perturbations psychiques (hyperactivité, autisme).

Le gluten et la caséine du lait de vache sont des « colles » qui engluent notre organisme et qu'il vaut mieux consommer avec modération, notamment au premier signe de faiblesse de l'hiver (premier nez qui coule). Il suffit souvent de s'abstenir de ces 2 aliments pendant quelques jours pour que tout rentre dans l'ordre.

D'autres aliments sont considérés comme allergènes : l'œuf, l'arachide, le soja et bien d'autres.

Notre organisme a la capacité de se défendre face aux différentes agressions, qu'elles soient microbiennes, environnementales, alimentaires, voire psychologiques. Une bonne hygiène de vie, une alimentation saine renforcent nos défenses immunitaires : nous nous devons bien cela !

