

FICHE Immuno-Nutrition

Pour booster notre immunité et nous défendre des infections, il faut enrichir notre microbiote intestinal protecteur.

L'alimentation et toute notre hygiène de vie participe à sa santé et à la nôtre !

Plus de 70% du système immunitaire est niché dans l'intestin !

J'INVITE LES ALIMENTS PREBIOTIQUES ou APPARENTES, stimulant la croissance du microbiote protecteur

Légumes : artichaut, oignon, échalote, asperge, betterave, brocoli, choux de Bruxelles et autres choux, aubergine, fenouil, pissenlit, ail, poireau, pois mange-tout, champignons, salsifis, céleri, endive...
Fruits : bananes peu mures, pommes, poire, pastèque, kaki, prune, châtaigne, baies de goji, agrumes, noix de coco...
Céréales complètes : riz, orge, avoine, seigle, petit épeautre, blé. Son d'avoine
Légumineuses (moins riches si en conserve) : fèves de soja, fèves, haricots secs, lentilles, pois chiches, pois cassés.
Graines : sésame, cajou, pistache, tournesol, courge, noisette, noix, lin, chia
Algues/ sardine, maquereau
Huiles oméga 3 : colza, noix, cameline
Huile d'olive
Caroube, Thé et chicorée
Cannelle, gingembre, poivre noir et de Cayenne, origan

Mettre au réfrigérateur après cuisson : céréales, légumineuses et (pommes de terre) pour augmenter l'effet prébiotique (amidon résistant)

J'INVITE LES ALIMENTS PROBIOTIQUES RICHES EN GERMES BENEFIQUES qui potentialisent l'action du microbiote protecteur

Les légumes lactofermentés : choucroute crue, betterave...
Kéfir
Kombucha
Yaourts : 50 fois plus riches en ferments : les Kphilus (brebis, lait végétal...)
Soja fermenté : Tofu, Tamari (allégé en sel), miso, tempeh, natto en poudre
Ail noir fermenté

JE LIMITE LES ENNEMIS DU MICROBIOTE QUI DEVIENNENT AUSSI LES MIENS

Excès de sucres : pain blanc, confiture, gâteaux, viennoiseries, jus de fruits, sirop de glucose-fructose (préférez un peu de miel)
Excès de Graisses saturées : Charcuterie, viande rouge, fromage
Pesticides
Additifs
Alcool
Edulcorants : Aspartam sorbitol, xylitol, maltitol, mannitol...
Sel : (plats préparés, fromage, moutarde, bouillon cube, sauce soja, biscuits apéro...)
L'eau chlorée du robinet
Les cuissons intenses, Friture, barbecue
Les régimes privatifs

Supplémentez-vous en **vitamine D3**, essentielle pour le microbiote, l'intestin, l'immunité... est peu présente dans les aliments...

J'ADAPTE MON HYGIENE DE VIE A CELLE DE MON MICROBIOTE PROTECTEUR

Bien-être physique : je bouge !
Bien être mental : Relaxation, méditation, yoga, Qi Gong....
Sommeil suffisant , moins d'écran le soir tard
Horaires assez réguliers : coucher, repas
Plus de plats faits maison
Hygiène respectueuse : produits d'hygiène du corps et de la maison, écologiques.

JE PEAUFINE MON ALIMENTATION Pour MON MICROBIOTE ET MOI !

Le bio de saison
Les épices (curcuma, cannelle, gingembre...) et herbes aromatiques (thym, romarin, persil...)
Les graines germées, les jus d'herbes
Cuisson vapeur, étouffée
Petit déjeuner gras protéiné et peu sucré
Gouter de fruits choisis pour alléger dîner et garder la ligne
Huile Quintesens 50ans+ riche en DHA
Variété et qualité nutritionnelle
Plus de protéines végétales : tofu, quinoa, association céréales complètes-légumineuses
Blés ancestraux comme le petit épeautre
Céréales sans gluten : riz, millet, quinoa, amarante, sarrasin, teff, fonio. « Avoine ».
Le pollen frais bio de ciste congelé
Tout en mastiquant ...

Réalisée par : **le Dr Martine COTINAT**

Gastroentérologue, diplômée de nutrition et micronutrition,

Sources « Maigrir de plaisir en charmant ses bactéries » et « l'Assiette à malices ». Ed.

Thierry Souccar.

Téléchargeable sur le site IVABIEN



Des expériences effectuées chez des volontaires aux U.S.A. ont démontré que **la vaporisation dans les narines de suspension de virus susceptibles de déclencher cette affection n'a pas provoqué chez tous les sujets de maladie** ; ni même chez ceux que l'on avait placés dans une pièce froide, en plein courant d'air et avec des chaussettes mouillées ! Il faut donc que l'organisme soit dans un certain état de réceptivité pour que l'infection virale ou microbienne se développe. Quel est cet état de réceptivité ? A quel moment, dans quelles circonstances y a-t-il, de la part de l'organisme, réaction pathologique à une agression microbienne? Cette question est aussi importante que la réponse thérapeutique et celle-ci dépend souvent de celle-la, dans une médecine qui ne se contente pas de la suppression du symptôme.

SOURCE: *ESFACES NOUVEAUX DE LA MÉDECINE* - DR Antoine CLARIS, 1977

En 675 avant J.-C., une épidémie frappa le Japon. En raison du manque d'informations, il est difficile de déterminer avec précision quelle était sa nature. Il semble cependant que la maladie soit venue du continent asiatique et se soit manifestée notamment par de fortes fièvres et un changement de la coloration de la peau ; il s'agissait vraisemblablement d'une variante de la Peste Noire. Les gens mouraient par milliers, mais rien ne put enrayer ou ralentir la progression de la maladie. Sur le conseil d'un prêtre bouddhiste, l'Empereur Temmu fit proclamer ceci : « *A partir de ce jour la consommation de viande de bœuf, de porc, ou de tout autre animal domestique est prohibée. Cette loi restera applicable dans l'avenir* ». **L'épidémie ne tarda pas à prendre fin et les gens à se rétablir. Cette ordonnance donna naissance à l'alimentation traditionnelle japonaise, qui fut respectée pendant douze siècles. Il est vrai que, par la suite, des épidémies frappèrent le Japon à plusieurs reprises, mais les taux de mortalité restaient inférieurs à ceux de la Chine et de l'Europe.**

SOURCE: Muramoto, *IMMUNITÉ NATURELLE, ALIMENTATION et SIDA*, Ed. Trédaniel

ALIMENTATION OCCIDENTALE et COVID

Résumé : Bien que tous les groupes soient touchés par la pandémie de COVID-19, les personnes âgées, les minorités sous-représentées et celles qui ont des problèmes de santé sous-jacents sont les plus exposées. Le taux élevé de consommation de régimes riches en graisses saturées, en sucres et en glucides raffinés (collectivement appelés "régime occidental", Western Diet : WD) dans le monde entier, contribue à la prévalence de l'obésité et du diabète de type II, et pourrait exposer ces populations à un risque accru de graves pathologies et mortalité liées au COVID-19. La consommation de type WD active le système immunitaire inné et altère l'immunité adaptative, conduisant à une inflammation chronique et une altération de la défense contre les virus. De plus, l'inflammation périphérique causée par COVID-19 peut avoir des conséquences à long terme sur ceux qui guérissent, conduisant à des conditions médicales chroniques telles que la démence et les maladies neurodégénératives, probablement par le biais de mécanismes neuro-inflammatoires qui peuvent être aggravés par une alimentation malsaine. Ainsi, **maintenant plus que jamais, un accès plus large à des aliments sains devrait être une priorité absolue et les individus devraient être conscients de saines habitudes alimentaires pour réduire la sensibilité et les complications à long terme du COVID-19.** Source: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0889159120305377?via%3Dihub>

Toute alimentation industrielle transformée (sodas, nuggets...) réduit la concentration en micro-nutriments et favorise la baisse des défenses immunitaires, affirme le nutritionniste Laurent Chevallier.
SOURCE : *Le Monde*, 12/09/09

LE BRANCARD EST SOUS LA TABLE

(...) Informer les Français à tous les niveaux sur les dangers que leur fait courir l'alimentation actuelle, et sur les réformes à adopter, est une priorité nationale, d'autant plus qu'il est maintenant reconnu que les deux maladies les plus meurtrières - les maladies cardio-vasculaires et le cancer - ont, pour une large part, des causes alimentaires.

(...) Que devons-nous changer dans notre alimentation de demain ? Manger moins de sucre, de sel, de matières grasses, et davantage de fibres, comme le conseillent la plupart des nutritionnistes, est incontestablement nécessaire, mais est-ce suffisant ? L'aptitude de notre alimentation à nous maintenir en bonne santé, voire à nous guérir - que ta nourriture soit ton médicament, disait Hippocrate, - dépend de notre régime alimentaire, mais aussi de la manière dont nos aliments ont été produits, transformés et cuisinés.

En matière de régime, il faut des réformes beaucoup plus radicales que celles que nous proposent habituellement les diététiciens. Une part croissante de notre nourriture est constituée de " calories vides ", aliments riches en calories, mais plus ou moins dépourvus des nutriments indispensables à notre organisme : protéines, vitamines, sels minéraux, oligo-éléments. Le sucre blanc, qui n'apporte rien d'autre que des calories, doit être banni. Il en va de même des céréales raffinées, privées d'une bonne partie des vitamines, et des minéraux contenus dans les céréales complètes. La consommation de viande, qui est passée en un siècle de 20 kg à 100 kg par personne et par an, doit être considérablement réduite.

À l'inverse, nous devons réapprendre à manger des céréales complètes et des légumes secs, qui ont constitué depuis des millénaires la base de l'alimentation de l'humanité. Il faut apprendre au consommateur que l'association céréales + légumineuses (légumes secs) fournit, à un coût infiniment moindre, des protéines d'une qualité pratiquement équivalente à celles de la viande ou des produits laitiers, tout en n'apportant presque pas de matières grasses. Bien peu de gens savent que les lentilles sont plus riches en protéines que la viande.

CLAUDE AUBERT, Ingénieur agronome, auteur du livre *UNE AUTRE ASSIETTE*. Ed. Le Courrier du Livre. SOURCE : LE MONDE 14 AVRIL 1980, il y a 41 ans !

https://www.lemonde.fr/archives/article/1980/04/14/le-brancard-est-sous-la-table_2801853_1819218.html

LES CARENCES NUTRITIONNELLES PROVOQUENT LA MUTATION DES VIRUS

Les carences nutritionnelles de leurs hôtes peuvent provoquer la mutation des virus et devenir mortels. Dans la première étude sur l'effet des nutriments sur la croissance et le développement viral, des scientifiques de l'Université de Caroline du Nord ont signalé qu'un virus humain introduit chez des souris avait muté d'inoffensif à endommager leur cœur après le sélénium, un nutriment présent naturellement dans les grains entiers et les légumes, était limité. Le Dr Melina A. Beck, la chercheuse principale, a déclaré que les carences nutritionnelles peuvent rendre les virus et les bactéries plus virulents et être impliqués dans la propagation de la grippe, de l'hépatite, de la méningite et d'autres épidémies. Les virus utilisés dans l'étude étaient associés à des maux de gorge, des rhumes, des courbatures et des inflammations, ainsi qu'à la polio et à certains types de maladies cardiaques, de méningite et de diabète. "Peut-être que l'évolution du virus dépend de ce que nous mangeons ou de ce que nous ne mangeons pas", a conclu un éditorial du journal.

Source : M. A. Beck et al., "Rapid Genomic Evolution of a Non-Virulent Coxsackievirus B3 in Selenium-Deficient Mice Results in Selection of Identical Virulent Isolates", *Natural Medicine* 1(5):433-36, 1995.

LES VACCINATIONS FAVORISENT LA SURVIE DES MICROBES LES PLUS FORTS

"Les efforts actuels pour contrôler les maladies infectieuses n'impliquent généralement pas d'évaluation de la stabilité évolutive", explique Paul Ewald, biologiste, dans *Evolution of Infectious Diseases*. "Au contraire, les recherches se

concentrent sur les aspects vulnérables d'un agent pathogène, tels que les composants biochimiques qui peuvent être utilisés dans un vaccin Si les individus d'une espèce pathogène portaient toujours le même uniforme, les identifier et les détruire serait aussi simple que cela. était avec la variole. Mais la plupart des parasites pratiquent la guerre de guérilla... les vaccins générés contre les parasites à reproduction sexuelle comme le paludisme ou les virus sujets aux mutations comme le VIH et la grippe peuvent fournir des solutions partielles et instables. La vaccination a déjà annulé des adversaires faciles. Nous sommes maintenant laissés aux plus rusés, qui échapperont probablement à nos efforts de vaccination en changeant de pelage."

Au lieu de campagnes publiques de vaccination pour éradiquer les germes, Ewald propose que nous "utilisions nos connaissances à leur sujet pour les faire évoluer en organismes moins dangereux". Non seulement de nombreux vaccins sont dangereux et infectieux, mais ils finissent par produire des micro-organismes d'une virulence accrue.

Source : Paul Ewald, *Evolution of Infectious Diseases*, Oxford University Press, 1994 pp. 207-215.

La "malillumination" est générale à notre époque. Cette carence de soleil génère de nombreux problèmes de santé alors qu'au contraire, en profiter raisonnablement sur la plus grande partie de l'année apporte de multiples bienfaits. Il est prouvé que son action ne se limite pas à la synthèse de la **vitamine D** pour les os, et à prévenir la dépression saisonnière hivernale. Toutes nos cellules ont des récepteurs de la vitamine D qui stimule tous nos organes et toutes nos fonctions vitales : **immunité**, forme cardiovasculaire, physique et mentale, système hormonal, sexualité, protection contre plusieurs formes de cancer, etc.

SOURCE : DU BON USAGE DU SOLEIL, Dr Damien DOWNING & Jean CELLE, Ed. JOUVENCE 2006

ALERTE SUR LES CRÈMES SOLAIRES : Des avertissements exagérés sur les dangers de l'exposition au soleil poussent les Américains à se cacher sous des manches longues, de larges chapeaux et des lunettes de soleil enveloppantes et à enduire chaque centimètre carré de peau qui n'est pas recouvert d'écrans solaires à Facteur de Protection Solaire élevé. (Mes études ont montré que le FPS 8 réduit la production de vitamine D de 97,5% et que le FPS 15 la réduit de 99,9%). Le résultat de tout cela est de bloquer le soleil dont les humains ont besoin pour fabriquer de la vitamine D. Le fait incontournable est que les humains ont évolué de manière à dépendre du soleil pour leur vie et leur santé. La lumière du soleil est le carburant qui permet à votre corps de fabriquer de la vitamine D. Lorsque vous bloquez la lumière du soleil avec des écrans solaires et des vêtements de la tête aux pieds, vous arrêtez cet approvisionnement en carburant et votre corps ne peut pas produire suffisamment de vitamine D.

SOURCE : THE UV ADVANTAGE, DR Michel HOLICK & Mark JENKINS, ibook

Dr Mercola : Votre système immunitaire est chargé de protéger votre organisme contre les maladies et les infections. Mais en prenez-vous soin ? Voici quelques moyens de renforcer naturellement et en toute sécurité votre immunité naturelle.

https://french.mercola.com/sites/articles/archive/2021/07/21/moyens-naturels-et-surs-pour-renforcer-le-systeme-immunitaire.aspx?sd=20120204&cid_source=frWeekly&cid_medium=email&cid_content=art1HL&cid=20210802Z2&mid=DM945602&rid=1223782476

LIEN vers d'autres articles sur NUTRITION et SANTÉ et copie de ce document sur INTERNET >>>> 16/08/2021

