

### Alimentation saine afin de supporter le Système Immunitaire et Lymphatique

25 mars : Ajout d'une recommandation portant sur les antioxydants et la quercétine.

Les informations récentes et parfois contestées portant sur la quercétine m'amène à ajouter une recommandation importante sur le texte *Alimentation saine afin de supporter un système immunitaire fort*.

Si les antioxydants et plus spécifiquement la quercétine ne peuvent pas prévenir, contrer ou guérir le virus COVID-19\*, ils peuvent certainement contribuer à une santé optimale. Je vous rappelle le principe fondamental de naturopathie qui veut qu'un esprit sain dans un corps sain constitue un terrain fort sur lequel les microbes ont moins de chance de se développer.

Voir le détail de la recommandation au point 11.

Un corps en santé et particulièrement un système immunitaire fort pourra mieux faire face à un nouveau virus qui ne fait pas déjà partie de l'appareil microbien du corps. Je vous parlerai plus en détails de l'acquisition et des rôles importants de ce très grand nombre de microbes du corps. Vous le savez peut-être, il y a dans le corps humain plus de microbes qu'il y a de cellules constitutives. Pour en savoir plus sur le système microbien, participez aux webinaires du 16 et du 18 mars à 19h. Inscription au bas de cette page.

Maintenir et modifier son alimentation en période de pandémie est une excellente façon de faire sa part pour réduire l'impact de ce nouveau virus dans notre environnement.

Voici quelques conseils :

Je ne vais pas ici vous recommander un régime alimentaire plus qu'un autre parce que les besoins et habitudes de chacun varient et il serait trop long d'énumérer toutes les conditions possibles. Je vous donne plutôt des conseils généraux afin de faire en sorte que votre nutrition soit une source d'énergie plutôt qu'une source de ralentissement métabolique. Nul besoin d'appliquer ces recommandations à l'extrême. La modération a bien meilleur goût !

1. Réduire la quantité des portions dans votre assiette. En général, les nord-américains mangent beaucoup trop, surchargeant ainsi leur systèmes digestif, sanguin et lymphatiques. Déjà, de réduire la quantité de nourriture en général aura un apport positif en période de crise épidémique.
2. Réduire la consommation de sucre raffiné au strict minimum. Il est connu que le sucre est la nourriture de prédilection de plusieurs microbes « dits nocifs ». Ceci inclut la consommation d'alcool et de boissons gazeuses.

## **SYSTÈME IMMUNITAIRE ET LYMPHATIQUE**

---

3. Augmenter la supplémentation en probiotiques
4. Réduire la consommation d'aliments génétiquement modifiés, les OGM. Ceux-ci n'étant pas reconnu par le système digestif, lorsqu'une grande quantité est consommée, elle ne peut être éliminée par les voies naturelles et s'accumulent dans le corps créant une surcharge entre-autre pour le système lymphatique.
5. Augmenter la consommation de fruits et de légumes frais et de sources biologiques, autant que possible.
6. Augmenter la consommation de pousses de germination, luzerne, radis germés, ... Vous les trouverez dans la section fruits et légumes de votre épicerie. Mais, peut-être que la période d'isolation actuelle vous donnera le temps d'apprendre à faire votre propre germination. C'est simple et économique. Tapez « germination » sur votre fureteur internet. Les bénéfices alimentaires de ces petites pousses sont extraordinaires :  
Riches en minéraux ; contiennent plusieurs oligo-éléments ; vitamines (en particulier C et B, mais aussi A, E et P) ; protéines d'excellente qualité, contenant tous les acides aminés essentiels ; acides gras essentiels ; enzymes (qui rendent les graines germées très digestes et favorise la digestion en général).
7. Ajouter à votre alimentation des algues marines comme si elles étaient un légume supplémentaire. Aussi très riches en minéraux et en oligo-éléments. Ils existent actuellement des algues qui se consomment comme des « chips ». Les enfants en raffolent !
8. Augmenter votre consommation de poissons et diminuer votre consommation de viande rouge, afin d'accroître vos sources naturelles d'Oméga-3 et de réduire les sources d'acidité alimentaire.
9. De l'ail Biologique partout et en bonne quantité. Parmi les aliments de votre garde-manger l'ail est l'aliment « *anti-tout* » par excellence. Il est anti-aseptique, antibiotique naturel, antiviral, décongestionnant, PURIFIE LA LYMPHE, antispasmodique, vermifuge, fongicide, anti-inflammatoire naturel, casse-grippe, EXCELLENT POUR LES AFFECTIONS PULMONAIRES... L'ail est aussi un excellent tonique, rééquilibrant hormonal, rééquilibrant glycémique, donne de la force et de l'endurance.  
À utiliser cru ou légèrement cuit. Dans les sauces salades, avec vos légumes, dans des recettes...  
Pour ceux qui ont des difficultés à la digérer, vous pouvez vous fabriquer une huile d'ail : 7 à 8 gousses d'ail dans 4 oz d'huile d'olive vierge, laissez macérer 2-3 jours. Vous pouvez la mettre sous la plante des pieds et dormir avec vos bas !  
Eau d'ail : presser une gousse d'ail dans de l'eau froide. Boire dans les 5 minutes après l'avoir pressée.  
Pour neutraliser l'odeur de l'ail, mâcher 2-3 grains de café quelques graines de cumin ou d'anis, ou une branche de persil frais. Il existe aussi des suppléments d'ail concentrée contenant jusqu'à l'équivalent de 7-8 gousses d'ail.  
La seule contre-indication est pour ceux qui ont des troubles pression artérielle. Si vous n'êtes pas médicamenté allez-y doucement et surveiller votre pression surtout dans les cas de basse pression. Dans les cas de médication, consultez votre médecin bien sûr.
10. Les produits de l'abeille : Pollen, propolis, gelée royale, miel (attention ici à l'indice glycémique).
11. Ajout du 25 mars : Augmenter les aliments à propriétés antioxydantes dont la gamme d'aliments à forte teneur en quercétine. Les antioxydants sont recommandés pour réduire l'effet des radicaux ou radicaux libres que produit naturellement le corps dans le processus de respiration

## SYSTÈME IMMUNITAIRE ET LYMPHATIQUE

---

par exemple. Cependant, une quantité excessive de radicaux libres peut se créer en présence d'éléments de stress environnementaux (pollution, alimentation malsaine, ...) ou dans des situations de grands stress psycho-émotionnels comme ceux présents en situation de crise économique ou pandémique. \*\*

Il est reconnu qu'un niveau excessif d'oxydation (production exagérée de radicaux métaboliques) favorise un vieillissement accéléré des cellules, notamment sur l'ADN et par conséquent, une augmentation des déchets métaboliques, qui eux, encombrant la lymphe.

La quercétine, est un flavonoïde (antioxydant) puissant auquel a été associé des propriétés anti-inflammatoires et antivirales qui ralentissent l'apparition des pathologies liées au vieillissement et favorisent un état de santé optimale.

Voici une liste des principaux antioxydants connus, ma recommandation étant de tenter le plus possible de les intégrer dans une alimentation saine et biologique, puisque c'est ainsi que leur absorption est la meilleure. Sinon, la supplémentation devrait respecter les doses quotidiennes recommandés par les fabricants.

- Des vitamines : E, C, A ;
- Des minéraux : sélénium, zinc ;
- Des molécules complexes comme les polyphénols, les flavonoïdes, le coenzyme Q10, les caroténoïdes, ...
- Des enzymes comme la glutathion peroxydase et la superoxyde dismutase (SOD) : dans l'organisme, ces enzymes jouent un rôle de protection antioxydante naturelle.

(Source : Futura santé)

Les aliments à forte teneur en quercétine sont, en ordre d'importance : (source USDA et Phenol Explorer selon Wikipédia)

- Les câpres
- Livèche (plantes vivaces),
- Piment fort, jaune cru
- Sureau
- Chocolat noir
- Oignon cru, rouge,
- Myrtilles sauvages
- Cassis
- Brocoli cru
- Thé vert
- Cerise
- Vin rouge
- Pomme crue, avec sa peau
- Thé noir

Assurez-vous d'utiliser des produits de bonnes sources et suivez les indications de posologie ou faites tester par une personne qui questionne le corps à partir d'un test de kinésiologie ou d'un appareil bioénergétique.

Je vous invite à commenter ou à ajouter des éléments de saine alimentation dans vos commentaires sur le [Gr FB La réponse du corps](#).

## **SYSTÈME IMMUNITAIRE ET LYMPHATIQUE**

---

Finalement rappelez-vous qu'un corps peu stressé est beaucoup plus capable de combattre et d'intégrer facilement un nouveau virus dans son appareil microbien et de s'en immuniser.

Plus d'information dans les webinaires interactifs gratuits :

- Lundi le 16 mars de 19h à 20h30
- Mercredi le 18 mars de 19h à 20h30

C'est gratuit mais il faut s'y inscrire : <https://www.louiselaplante.com/modules-de-decodage-du-corps-humain-systeme-immunitaire/>

### **\* 23 mars 2020 : Mise à jour ; En conformité aux connaissances actuelles sur la prévention et le traitement du virus COVID-19**

Les conseils donnés ici ont pour objectif de vous permettre de renforcer votre système immunitaire, car celui-ci est généralement sollicité lors d'épidémie ou de pandémie.

Ces conseils répondent au grand principe de base de naturopathie voulant que le maintien d'un corps à son niveau optimal de santé et présentant particulièrement « un terrain immunitaire fort », permet une réaction minimale à la majorité des microbes ou agent infectieux rencontrés.

**Cependant, il n'existe aucune preuve scientifique reconnue par les autorités de santé autant nationales qu'internationales qui permette d'identifier un médicament, un traitement ou un remède (produits naturel, vitamines, herbes ou nutriments) pouvant directement prévenir ou combattre le virus COVID-19.**

Il est donc important pour vous de lire ces recommandations avec l'objectif de maintenir une santé optimale et ce, dans toutes les dimensions de votre être, incluant la bonne gestion du stress engendré par la situation de pandémie actuelle ou par les mesures prises afin de LIMITER LA PROPAGATION du virus COVID-19.

\*\* Notez que certains scientifiques ne reconnaissent pas nécessairement l'effet du stress psychologique sur l'accroissement du processus oxydatif. C'est une position à laquelle je n'adhère pas.