



NaturoSana



michel.le.naturopathe

Visitez [www.lenaturopathe.lu](http://www.lenaturopathe.lu)



## Avons-nous une Immunité Naturelle?

Un peu d'ironie... Après cette crise sanitaire de 2020, en écoutant nos chers media et soi-disant "experts", on aurait pu croire que la réponse était NON!

Le modèle est aujourd'hui basé sur celui de Pasteur: l'ennemi est à l'extérieur, nous agresse et doit être éliminé! Cette approche montre aujourd'hui ses limites.

Une meilleure option est celle d'Antoine Béchamp: les virus, les bactéries, nous habitent, nous construisent (voir l'ADN) et nous composons avec elles.

Nous avons 10 fois plus de micro-organismes que de cellules qui composent notre corps!  
Certains nous servent, d'autres doivent être évacués.

C'est la nature, la qualité de notre **terrain** qui fera la différence.

Nous avons une immunité **innée** et rapide, la première défense, constituée par la peau et la flore cutanée, les muqueuses (nez, bouche,...), les cellules tueuses (inflammation) et la flore intestinale!

La seconde est l'immunité **acquise**, plus lente, composée de cellules spécialisées (globules blancs) qui vont identifier l'intrus (antigène), produire des anticorps adaptés et les garder en mémoire.

La **flore intestinale** (le microbiote) représente 80% de nos défenses immunitaires.

Si cette flore n'est pas équilibrée (dysbiose), si la muqueuse est endommagée, poreuse, le système immunitaire (S.I.) sera affaibli, des substances inappropriées pourront passer dans le sang et circuler.

Peuvent alors apparaître les allergies (réponse excessive du S.I.), une mauvaise digestion, une faible assimilation des nutriments, et des maladies auto-immunes (thyroïdites, sclérose en plaque, maladie coeliaque, diabète type 1, polyarthrite rhumatoïde, ...) lorsque nos anticorps s'attaquent à tort à nos propres tissus.

Les **vaccins traditionnels** ne sont pas la panacée: ils agissent sur une petite partie de notre S.I. (production d'anticorps), ils contiennent souvent des adjuvants toxiques pour notre métabolisme (mercure, aluminium,...) et les derniers vaccins à ARNm n'en sont pas: on parle ici d'une interaction génique encore mal maîtrisée et aux conséquences inconnues à court et à long terme.

(1/2)



NaturoSana



michel.le.naturopathe

Visitez [www.lenaturopathe.lu](http://www.lenaturopathe.lu)



## Avons-nous une Immunité Naturelle?



Comment peut-on renforcer notre système immunitaire?

Vous devez en prendre soin, comme vous avez pu le comprendre.

- Le **repos**: si votre sommeil n'est pas réparateur, vos défenses s'affaibliront (régénération des cellules, réparations, repos du système nerveux) – voir la fiche N°7

- Le **stress chronique**: réduisez-le le plus possible (vie professionnelle, activité sportive, respiration - voir fiche N°5 et N°6).

L'afflux permanent de cortisol pour palier aux états inflammatoires endommage les muqueuses intestinales et fragilise les défenses naturelles

- L'**alimentation**: votre premier médicament! Une bon équilibre, une alimentation variée, nourrissante renforcera votre microbiote et assurera un bon équilibre.

Voir la fiche N°2 et N°3 à ce sujet.

- Une bonne **complémentation** est conseillée, car l'alimentation en général ne couvre pas tous nos besoins malheureusement. Veillez surtout à la vitamine D, au zinc, au magnésium.

Voir la fiche N°4.

- On peut ajouter à cela des **probiotiques** qui vont permettre de repeupler progressivement votre flore intestinale si elle a été endommagée ou déséquilibrée par des antibiotiques ou par une mauvaise alimentation durant longtemps.

- Favorisez le **nettoyage** de votre organisme et de votre émonctoire peau pour éliminer facilement les toxines (sauna, hammam, bains hyperthermiques).

- Choquer votre organisme en le soumettant à des **stress de courte durée** qui vont le renforcer et lui permettre de s'adapter plus facilement si les conditions changent: une douche froide, un bain froid pour les courageux (voir fiche N°6 pour la loi de l'Hormèse et suivez cette pratique enseignée par Mr Wim Hof)

Vous avez toutes les clés pour bien dialoguer avec le monde extérieur.

N'ayez plus peur des méchants virus!

(2/2)

Pour un conseil personnalisé – Contactez [lenaturopathe.lu](http://lenaturopathe.lu) !