

CONSEILS POUR UNE BONNE IMMUNITÉ

	CONSEILS ALIMENTAIRES ET ELEMENTAIRES
A privilégier dans vos assiettes	<p>Sélectionner du bio, de son jardin ou local (le moins traité possible)</p> <p>Légumes de saison (poireaux, navet, choux, radis, oignon...)</p> <p>Fruit de saison (clémentine, pomme, poire, kaki, orange...)</p> <p>Epices (curcuma, gingembre, cannelle...) et aromatiques (thym, persil, coriandre, basilic...)</p> <p>Graines germées, pignon, fruits à coques (noix, noisettes, noix du Brésil...)</p> <p>Légumineuses et céréales (sans gluten) et dérivés : lupin, lentilles, pois, haricot secs, azukis, quinoa, sarrasin, millet, riz, avoine, maïs....</p> <p>Produits de la mer (algues ou poissons), œufs et volailles bio</p> <p>Jus de légumes, ail noir, gomasio, noix de coco (en huile, farine...), bonnes graisses riches en oméga sous forme d'huile ou aliments : olive, avocat, lin, cameline, colza..., vinaigre de cidre ou jus de citron, moutarde....</p> <p>Manger + chaud de novembre à février (en France) et variez les couleurs, les textures, les saveurs, être dans la modération.</p>
A privilégier dans vos vies	<p>La tendresse, la paix intérieure les sensations de douceur, de sérénité,</p> <p>La foi, la confiance, le silence, les projets joyeux.</p> <p>Respirer profondément, sentir son corps, observer ses émotions, son état,</p> <p>Vous aérer au moins 1 à 2h / jour (marche, oxygénation...)</p> <p>Aérer votre maison 15 min matin et soir au moins et éviter les parfums chimiques</p> <p>Vous détendre, méditer ou pratiquer la cohérence cardiaque ou des relaxations guidées et autres moyens d'apaiser le mental (qi-gong, sophrologie.)</p> <p>Avoir une activité physique régulière (marche rapide, vélo, pilâtes, sport...) non violente mais engageante</p>

Cultivez votre mieux-être : par Laurie-Anne DUVAL

	<p>Manger idéalement pas trop tôt le matin ni trop tard le soir pour avoir un temps suffisant de régénération entre les digestions (ou découvrir jeûne intermittent)</p> <p>Manger en petite quantité et de grande qualité, sans grignoter entre les repas</p> <p>Prendre du recul sur ses émotions</p>
A éviter	<p>Sucreries, tabac, alcool, alimentation avec conservateur (EXXX), excès en tous genres, malbouffe, grignotage, plats cuisinés trop fréquents...</p> <p>Limitier l'exposition aux écrans (téléphone, TV....) et couper les WIFI ainsi que le téléphone souvent (mode avion)</p> <p>Eviter de recevoir une saturation d'information : les réseaux sociaux, les projections et théories des autres, les actus TV, le bruit, les pensées aberrantes</p> <p>Drogues, stress, relations toxiques, vampirisme, colère, peurs...</p> <p>Se remémorer le passé avec mélancolie ou envisager le futur avec anxiété, et fuir le présent dans le faire en oubliant « d'être »</p>

Les compléments « potentiellement » utiles

En premier lieu les vitamines et minéraux si toutefois l'alimentation n'était pas idéale ou les carences avérées par des signes évocateurs ou des analyses sanguines.

Vitamine C,

La Vitamine D3,

idéalement associé à la K2

Le zinc,

Et selon le terrain de chacun on peut envisager aussi d'autres soutiens

Le magnésium, le cuivre, le silicium, le manganèse et parfois un cocktail peut être utile

Les produits de la ruche :

Miel, propolis, gelée royale, pollen (à petite dose et en cure ponctuelle), sauf rares allergies

Aussi l'ail noir, la Maca, le ginseng, le shitaké, l'astragale, les baies de Goji et **les jus de légumes.**

Curcuma/poivre, cannelle, cumin, gingembre, thym, persil, basilic : **épices et aromates.**

PRENEZ SOIN DE VOUS 😊