

REDUIRE LES RISQUES PAR DES GESTES SIMPLES

- ✓ Se laver les mains régulièrement
- ✓ Ne pas porter ses doigts à la bouche
- ✓ Nettoyer régulièrement l'écran de son smartphone
- ✓ Garder une distance de 1 à 2 mètres avec les autres personnes
- ✓ Aérer les pièces à vivre tous les jours



IMMUNO-NUTRITION

Pour une immunité forte

RENFORCER SES DEFENSES

Par l'alimentation :

- ✓ Aliments riches en vitamine C (kiwi, cassis, agrumes, choux crus, ...) et caroténoïdes (carotte, brocoli, sauce tomate, épinards, patate douce, pêche, abricot, ...)
- ✓ Consommer des légumes lacto-fermentés pour renforcer le microbiote
- ✓ Boire du thé matcha et des infusions de thym

Par une complémentation préventive :

- ✓ Extrait fluide d'échinacée
- ✓ Magnésium
- ✓ Zinc, vitamine D et vitamine C
(avoir un bon statut en Zinc et en vitamine D est essentiel)
- ✓ Huile essentielle de Ravintsara sur les poignets
- ✓ Complexe minéro-vitaminiques (avec glutamine et NAC)

AVOIR UNE BONNE ENERGIE

Dormir suffisamment (au moins 8 heures par nuit, en se couchant tôt)

Donner du bon carburant à son organisme :

- ✓ Avoir des repas équilibrés et variés à dominance végétale, arrosés d'huile d'olive
- ✓ Manger léger et végétarien le soir, vers 19h00, puis ne plus rien manger avant le petit-déjeuner du lendemain
- ✓ Manger beaucoup de légumes (assiette colorée) et 3 fruits par jour pour faire le plein de vitamines et minéraux
- ✓ Consommer des oméga 3 : petits poissons gras, huiles de colza, oléagineux, graines de lin broyées, ...

S'oxygéner, si possible tous les jours, en faisant du sport à l'extérieur (marche rapide, vélo, ...) et faire des ballades en forêt

AFFAIBLIR L'AGRESSEUR EN EVITANT

- ✓ Les graisses saturées et trans (beurre, fromage, produits laitiers, margarine, friture, produits industriels, ...)
- ✓ Les sucres rapides et les aliments à index glycémiques élevés (produits transformés, raffinés, biscuits, viennoiseries, bonbons, sodas, ...)
- ✓ Excès de fer dans le sang
- ✓ Les toxiques tels que le tabac, perturbateurs endocriniens donc manger BIO, cuissons agressives qui « roussies » les aliments
- ✓ Le stress et le surmenage