

SOUTIEN IMMUNITAIRE

Nous savons qu'on étudie depuis des siècles l'importance d'une nuit de sommeil réparatrice. Les scientifiques ont concentré leur attention sur les lymphocytes T de notre corps, les globules blancs responsables de la lutte contre les virus et les agents pathogènes, et ont découvert que la privation de sommeil réduisait l'efficacité de ces cellules immunitaires importantes.

En ce qui concerne la santé de notre esprit, le sommeil reconstitue tout notre corps et est donc primordial dans l'effort de lutte contre les agents pathogènes, ainsi que dans l'aide au pouvoir cognitif (nécessaire à une prise de décision équilibrée, à des réponses raisonnables au stress, à des réserves d'empathie, qui sont tous particulièrement essentiels en cette période d'anxiété collective). Le sommeil nous protège également de la solitude et de l'isolement. De toute évidence, il est plus crucial que jamais de bien dormir en ce moment, mais en même temps, 70% des gens disent qu'ils se sentent incapables de se déconnecter de la technologie en raison de l'épidémie de coronavirus.

Nous sommes continuellement exposés à des organismes qui sont inhalés, avalés ou qui habitent notre peau et nos muqueuses. La question de savoir si ces organismes entraînent ou non des maladies dépend de l'intégrité des mécanismes de défense de notre corps ou de notre système immunitaire.

Lorsque notre système immunitaire fonctionne correctement, nous ne le remarquons même pas. Mais lorsque nous avons un système immunitaire sous-actif ou suractif, nous courons un risque accru de développer des infections et d'autres problèmes de santé.

Une « approche holistique » signifie également une bonne nutrition et l'ajout de suppléments antiviraux tels que ceux contenant des extraits d'ail, d'origan et de graines d'agrumes.

ALIMENTS ET HERBES QUI AIDENT LE SYSTÈME IMMUNITAIRE

AIL

L'ail contient d'innombrables nutriments vitaux; flavonoïdes, oligosaccharides, acides aminés, allicine et niveaux élevés de soufre (pour n'en nommer que quelques-uns) et il a été prouvé que la consommation régulière de cette épice offre des bienfaits incroyables pour la santé.

L'ail cru contient également environ 0,1% d'huile essentielle, dont les principaux composants comprennent le disulfure d'allylepropyle, le disulfure de diallyle et le diallyltrisulfure. L'ail cru est traditionnellement mesuré à des fins culinaires et médicinales par la gousse. Chaque clou de girofle est rempli de composants bénéfiques pour la santé.



Une gousse (environ trois grammes) d'ail cru contient : manganèse, vitamine C, calcium et sélénium. Ce ne sont là que quelques-uns des principaux nutriments présents dans cette épice. Il contient également de l'alliine et de l'allicine, qui sont tous deux des composés soufrés bénéfiques pour la santé. Les bienfaits de l'allicine sont particulièrement bien étudiés dans les études. Les scientifiques s'intéressent non seulement au potentiel de ces composés soufrés dérivés de l'épice pour prévenir et traiter les maladies chroniques et mortelles, comme le cancer et les maladies cardiovasculaires, mais aussi pour les virus du rhume et de la grippe. Des expériences ont montré que l'ail (ou des composés chimiques spécifiques comme l'allicine présents dans l'épice) est très efficace pour tuer d'innombrables microorganismes responsables de certaines des infections les plus courantes et les plus rares, y compris le rhume. Cela pourrait en fait aider à prévenir le rhume ainsi que d'autres infections.



Certaines herbes et aliments inhibent le développement et l'invasion des virus. Bon nombre des meilleurs aliments et herbes antiviraux renforcent le système immunitaire, ce qui permet au corps d'attaquer les agents pathogènes viraux. Cela peut être encore mieux que de s'attaquer à des agents pathogènes spécifiques, ce que les médicaments antiviraux sont conçus pour faire, car les agents pathogènes mutent avec le temps et deviennent moins sensibles au traitement. Non seulement les herbes antivirales combattent les infections virales, renforcent le système immunitaire et agissent comme remèdes naturels contre la grippe, mais elles ont un certain nombre d'autres avantages pour la santé, tels que le soutien cardiovasculaire, digestif et anti-inflammatoire.

AIL ET GINGEMBRE

Le gingembre et l'ail sont traditionnellement utilisés en phytothérapie comme expectorant et antitussif pour aider à soulager les symptômes associés aux infections des voies respiratoires supérieures et aux affections catarrhales, notamment la congestion nasale, la toux, le rhume et la bronchite. Le gingembre est traditionnellement utilisé en phytothérapie pour aider à soulager les troubles digestifs, notamment le manque d'appétit, les nausées, les spasmes digestifs, l'indigestion, la dyspepsie et les coliques flatulentes. Aide à prévenir les nausées et les vomissements associés au mal des transports et/ou au mal de mer.



POIVRE DE CAYENNE



Le poivre de Cayenne contient des vitamines A, C, B6, E, du potassium, du manganèse et des flavonoïdes, qui lui confèrent de puissantes propriétés antioxydantes.

L'un des principaux avantages du poivre de Cayenne est son effet positif sur le système digestif. Il aide à produire de la salive, ce qui facilite la digestion, réduit l'acidité et l'inflammation dans le corps et augmente la circulation pour aider à éliminer les toxines telles que les bactéries, les virus, etc.

Les bienfaits du poivre de Cayenne incluent le bêta-carotène et les antioxydants qui soutiennent votre système immunitaire. Il aide à briser et à déplacer le mucus congestionné, et une fois que ce mucus désagréable quitte le corps, les symptômes de la grippe ou du rhume diminuent.

Le poivre de Cayenne augmente également la température de votre corps, ce qui vous fait transpirer et augmente l'activité de votre système immunitaire. En tant qu'aliment à base de vitamine C, le poivre de Cayenne peut également vous aider à vaincre ce désagréable rhume.

Les herbes de myrrhe et d'hydraste d'origine naturelle sont traditionnellement utilisées en phytothérapie :



- aider à soulager les affections infectieuses et inflammatoires du tube digestif, comme la gastrite, et aider à soulager les troubles indigestifs tels que la dyspepsie
- pour ses propriétés antibactériennes et anti-inflammatoires; souvent pris pour prévenir ou traiter les infections des voies respiratoires supérieures et soulager efficacement le rhume, la toux et la bronchite
- L'hydraste est considéré comme un antibiotique à base de plantes et est traditionnellement utilisé pour les infections des muqueuses

Références disponibles sur demande. © Tous droits réservés 2025 Strauss Naturals Ltd. Tous droits réservés.

Disclaimer: The information contained in this article is for educational purposes only. It is not intended as a substitute for the diagnosis, ou les conseils d'un professionnel de la santé qualifié et autorisé. Les faits présentés ne sont offerts qu'à titre d'information, et non de conseils médicaux, et personne ne devrait en aucun cas déduire que nous pratiquons la médecine. Demandez l'avis d'un professionnel de la santé pour l'application appropriée de ce matériel à une situation particulière. Aucune déclaration dans cet article ou sur notre site Web n'a été évaluée par la Food and Drug Administration. Tout produit mentionné ou décrit dans cet article ou sur notre site Web n'est pas destiné à diagnostiquer, traiter, guérir ou prévenir une maladie.