

Les 9 points essentiels pour maintenir un bon système immunitaire grâce à l'alimentation

1 Un équilibre alimentaire est essentiel. **Privilégier les légumes et les fruits.** En mettre à **chaque repas.** 😊. Mangez varié et coloré

2. Apporter de la vitamine C. Les aliments les plus riches en vitamine C sont les **Cassis, le Kiwi, le Poivron cru, les Choux crus, l'Orange.**

3 Apporter de la vitamine D. Pour cela 2 sources se complètent :

- ✓ Une exposition régulière au **soleil** (des avants bras par exemple)
- ✓ Une source alimentaire avec : des huiles de poisson (foie de morue), œufs de poissons (œufs de cabillaud, de saumon), des **poissons gras** (sardines, maquereaux, saumon, hareng)

4 Prendre soin de son microbiote (c'est-à-dire de ses bactéries intestinales) en mangeant des **aliments fermentés** : yaourts, laits fermentés (lait ribot, kéfir), de la choucroute, pickles, le pain au levain, le miso. Vous pouvez également faire une cure de probiotiques.

5 Faire le plein d'aliments riches en antioxydant (qui ralentissent le vieillissement cellulaire). Des fruits et des légumes mais aussi des aliments **riche en ZINC** tels que les huitres, la viande (bœuf, foie), le germe de blé, les graines de sésames grillées.

6 Consommer des aliments riches en **Magnésium** pour **lutter ou éviter le stress** tels que les algues, le son de blé, le cacao, graines (lin, sésame, noix du Brésil, sésame, tournesol, pavot, amande). Le stress diminue les défenses immunitaires !

7 Apporter des Oméga 3 par la consommation des poisson gras (sardine, maquereau, saumon) et des huiles de noix, de colza, de cameline. Les Omega 3 ont des propriétés anti inflammatoires, protecteur du cœur et du cerveau.

8 Un bon sommeil est indispensable.

9. Une activité physique régulière.