

Renforcez naturellement vos défenses immunitaires

Vous avalez et respirez chaque jour des milliers de bactéries et de virus. Heureusement, votre système immunitaire est là pour résister à ces agents pathogènes.

Dans l'ensemble, on peut dire qu'il réalise du bon travail pour vous maintenir en forme.

Mais parfois, vos défenses immunitaires cèdent et vous tombez malade. C'est souvent le cas aux changements de saison ou pendant les périodes d'activité intense et de fatigue.

Savoir comment renforcer le système immunitaire est l'une des questions les plus complexes de la biologie humaine. Mais bien que la recherche n'ait pas encore fini de percer tous les mystères de son fonctionnement, certains remèdes ont déjà prouvé leur efficacité pour soutenir les défenses naturelles.

Votre système immunitaire agit comme un bouclier contre les infections

Si le système immunitaire est complexe, c'est précisément parce qu'il est un « système » (et non un élément unique) qui met à contribution de nombreux organes, cellules et substances différentes.

La peau et les muqueuses sont les premières barrières naturelles face aux agresseurs externes.

La peau offre un milieu hostile aux microbes : sa surface est légèrement acide et plutôt sèche, et elle est couverte de « bonnes » bactéries.

La bouche, les yeux, les oreilles, le nez, l'intestin, les voies urinaires et génitales sont des zones beaucoup plus vulnérables car elles offrent des voies de passage pour les microbes. Toutefois, ces voies ont aussi leur système de protection. Par exemple, la diarrhée, les réflexes de la toux et de l'éternuement expulsent les micro-organismes du système digestif et des voies respiratoires.

Lorsqu'un agent pathogène réussit à franchir la barrière de votre enveloppe corporelle, votre système immunitaire va s'activer : il va d'abord enclencher un mécanisme d'inflammation, dont le but est d'inactiver les agresseurs et de mettre en œuvre la réparation des tissus (en cas de lésion). L'inflammation vous envoie aussi un signal, par l'intermédiaire d'une douleur ou d'une rougeur, pour vous dire que quelque chose ne va pas.

La fièvre est un autre mécanisme de défense parfois présent dans les premiers stades d'une infection. Son rôle est d'accélérer les réactions immunitaires. À une température un peu plus élevée que la normale, les cellules agissent plus rapidement pour combattre la maladie. De plus, certains microbes réagissent mal à cette augmentation de température, ce qui accélère encore le travail de défense.

Les lymphocytes, un type de globules blancs, jouent également un rôle essentiel pour combattre les infections. Lorsqu'un corps extérieur s'introduit dans votre organisme, les lymphocytes B se mettent à produire des protéines, les anticorps, qui se fixent sur les protéines étrangères : c'est le point de départ de la destruction du pathogène. Les lymphocytes T se chargent quant à eux de détruire directement les cellules infectées par des virus et les cellules tumorales. Il est donc indispensable de soutenir leur action pour renforcer votre réponse immunitaire.

Pourquoi certaines personnes résistent mieux aux infections que d'autres ?

Les personnes souffrant d'une maladie chronique ou grave et les personnes âgées ont généralement un système immunitaire qui répond de façon moins rapide et moins forte aux infections.

Mais, même parmi les adultes d'âge moyen et en bonne santé, on rencontre des différences énormes entre des personnes "dures à cuire", qui ne tombent jamais malades et d'autres qui "attrapent tout ce qui passe".

Pour ces personnes, l'origine principale de la faiblesse du système immunitaire est beaucoup plus complexe à identifier car elle repose souvent sur différents facteurs de risque liés à :

- la quantité de masse musculaire (les protéines des muscles sont le premier réservoir de protéines utilisé par le système immunitaire pour produire les lymphocytes NK)¹,
- le taux de vitamine D dans le sang (cette vitamine est nécessaire à la production de peptides antimicrobiens très puissants),
- l'équilibre du système hormonal thyroïdien (les maladies de la thyroïde affaiblissent considérablement le système immunitaire quand elles sont mal soignées).

D'autres facteurs pourront également influencer le niveau de votre réponse immunitaire comme :

- l'hygiène de vie (manque de sommeil, manque d'exercice, mauvaise hygiène corporelle, tabac, alcool),
- l'alimentation (manque de variété, suralimentation ou sous-alimentation),
- le stress chronique,
- l'exposition aux agents polluants de toutes sortes,
- l'état psychologique (les personnes touchées par une dépression ont un système immunitaire considérablement affaibli).

Les personnes à risque ainsi que les personnes en bonne santé générale mais qui ont tendance à souffrir fréquemment d'infections diverses (ex : rhume, grippe, gastro, infection urinaire, otite...) devront donc d'abord agir sur l'ensemble de leurs habitudes de vie pour renforcer leurs défenses naturelles.

De plus, lorsque l'organisme est confronté à un changement de saison (en particulier à l'arrivée de l'automne) ou à une période de surmenage, de déprime ou d'anxiété, il peut être utile d'entamer une cure active de renforcement des défenses immunitaires.

Des actifs naturels pour améliorer la réponse immunitaire

Pour renforcer le système immunitaire, certaines substances naturelles ont prouvé scientifiquement leur efficacité.

C'est le cas du shiitaké par exemple. Ce champignon asiatique appelé aussi "élixir de vie", est connu depuis longtemps pour sa capacité à stimuler les défenses de l'organisme.

Sa richesse en vitamines du groupe B, en cuivre et en sélénium, mais surtout, le fait qu'il contient du AHCC, un mélange de glucides particuliers qui stimulent le système immunitaire, en font un allié de choix.

De nombreuses recherches ont montré que l'AHCC permettait d'augmenter l'activité des lymphocytes NK et notre capacité à détruire virus et bactéries².

Les Japonais le recommandent même en cas de cancer : une étude a montré qu'après l'ablation d'une tumeur du foie, ceux qui prenaient l'extrait de champignon avaient deux fois plus de chances de survivre que les autres³.

La propolis est elle aussi reconnue pour ses vertus antiseptiques, antibactériennes, anti-inflammatoires et antioxydantes attribuées à sa teneur importante en flavonoïdes.

La propolis est une sorte d'enduit fabriqué à partir de diverses résines recueillies par les abeilles sur les bourgeons et l'écorce des arbres. Certaines études ont montré qu'elle était dans certains cas plus efficace que les médicaments.

En Pologne, une équipe de chercheurs a prouvé que la propolis avait accéléré de 250% la guérison de personnes enrhumées⁴.

Des chercheurs italiens ont montré qu'une supplémentation de gouttes de teinture mère de propolis combinées à du zinc permettait de diminuer la survenue d'otites chroniques de 32%⁵.

Enfin, des chercheurs israéliens⁶ et ukrainiens⁷ ont observé que l'utilisation de la propolis permet d'empêcher l'infection par le virus de l'herpès, en particulier de l'herpès génital, le plus disgracieux puisqu'il touche les parties intimes.

Une cure spécifique pour renforcer naturellement vos défenses

Vous pourrez trouver dans les pharmacies / parapharmacies ou sur Internet divers produits de phytothérapie visant à renforcer le système immunitaire. Privilégiez ceux qui comprennent ces actifs naturels dont l'efficacité est la mieux reconnue : le shiitaké (au moins 300 mg/j), la propolis (au moins 300 mg/j), mais aussi l'échinacée (1000 mg/j) une plante populaire lorsqu'il est question d'immunité⁸.

Le produit A40 Défenses Naturelles est l'un des plus intéressants dans ce domaine car il agit au niveau cellulaire global, synergiquement et simultanément sur la nutrition, la protection et le renforcement du système immunitaire. Ce complexe naturel comprend principalement du *shiitaké* (400 mg/j) et de la *propolis* (400 mg/j) auxquels sont associés du *pin sylvestre*, des *pépins de pamplemousse* et de l'*eucalyptus* également connus pour leur contribution au renforcement des défenses naturelles.

Ce produit a fait l'objet d'une expérience in vitro sur des cultures cellulaires vivantes⁹, ce qui est assez rare pour un complément alimentaire.

Cette étude a montré que *A40 Défenses Naturelles* entraîne au bout d'une heure une amélioration de 50% de la résistance des lymphocytes face à un stress cellulaire.

C'est notamment grâce à cette action de renforcement des lymphocytes, ce type de globule blanc qui combat les infections, que *A40 Défenses Naturelles* contribue à améliorer le potentiel des défenses immunitaires.

Si vous souhaitez suivre cette cure, il est conseillé de prendre 2 granules de *A40 Défenses Naturelles* 2 fois par jour pendant 20 jours puis 1 granule deux fois par jour pendant 20 jours.

Lorsque vous vous sentez faible ou que vous commencez à vous sentir malade (nez qui coule, mal de tête, état inflammatoire, fièvre...), prenez 6 granules de *A40 Défenses Naturelles* dans la journée en 2 ou 3 prises pour accélérer votre réponse immunitaire et aider votre corps à se débarrasser des agents pathogènes avant que la maladie ne se déclare.

La cure proposée inclut actuellement un produit en plus contribuant au nettoyage de l'organisme : le *A40 Détox*, qui contribue au renforcement de vos défenses naturelles en augmentant votre résistance aux stress quotidiens (pollutions, déséquilibres alimentaires...).

[Rendez-vous ici \(lien cliquable\)](#) pour vous procurer cette cure complète de renforcement des défenses immunitaires.

François Mercier