

A winter landscape with snow-covered mountains and evergreen trees under a bright sky. The scene is captured in a soft, slightly hazy light, with the sun visible in the upper right, creating a lens flare effect. The snow is thick and covers the ground and the branches of the trees. The overall color palette is dominated by whites, blues, and greens.

# IMMUNITÉ ET ALIMENTATION

# Les aliments de l'Immunité

- Apportant :
  - Vitamines C, A, E, D, B6 et B9
  - Magnésium, Potassium, Zinc, Cuivre, Fer, Manganèse, Sélénium
  - Probiotiques
- Stimulant les enzymes
- Possédant des vertus immunostimulantes

# Les aliments de l'Immunité

Riches en vitamines A, C, E, D et Oméga 3





# Les aliments de l'Immunité

Riches en vitamines B6 et B9





# Les aliments de l'Immunité

Riches en Magnésium:





# Les aliments de l'Immunité

Riches en Potassium:



# Les aliments de l'Immunité

Riches en Fer:





# Les aliments de l'Immunité

Riches en Calcium:





# Les aliments de l'Immunité

Riches en Zinc:





# Les aliments de l'Immunité

Riches en Cuivre:





# Les aliments de l'Immunité

Riches en Manganèse:





# Les aliments de l'Immunité

Riches en Sélénium:





# Les aliments de l'Immunité

Riches en probiotiques



# Les aliments de l'Immunité

Stimulant les enzymes :





# Les aliments de l'Immunité

Aux vertus immunostimulantes :



# Les aliments de l'Immunité

Anti-inflammatoires :

➤ riches en Polyphénols





# L'alimentation au quotidien

## ○ Consommez tous les jours des **Acides gras essentiels : Oméga 3**

### ➤ D'origine végétale :

- Huile de Colza, de Noix, de Lin
- Noix et fruits oléagineux
- légumes verts à feuilles riches en Oméga 3
- Algue Klamath



### ➤ D'origine animale :

- Poissons gras 2 à 3 fois par semaine :

Anchois, anguille, flétan, hareng, maquereau, roussette, sardine, saumon, truite, rouget et thon



# L'alimentation au quotidien

- Consommez à chaque repas 1 **légume** ou 1 **fruit cru**





# L'alimentation au quotidien

- Consommez des **légumes cuits** au moins 1 fois par jour



# L'alimentation au quotidien

- Consommez des **céréales complètes** et/ou des **légumineuses** 1 fois par jour





# L'alimentation au quotidien

- Consommez des **fruits secs** et **oléagineux**



# L'alimentation au quotidien

- Usez et abusez des **épices** et des **aromates**





# L'alimentation au quotidien

- Consommez des **Champignons** très régulièrement : Booster de l'immunité



# L'alimentation au quotidien

- Consommez du poisson ou des fruits de mer très régulièrement





# L'alimentation au quotidien

- Pensez aux produits de la ruche :



Protecteur intestinal



Gelée royale:  
renforce l'immunité,  
réduit la fatigue physique,  
intellectuelle et le stress

# En résumé

- **Pour stimuler votre immunité, il est primordial d'adopter une alimentation saine et équilibrée selon la règle des « 3V » : vivant, végétal et varié**
  - Aliments riches en acides gras essentiels : Oméga 3 (huile de colza, de lin, de cameline, de noix) & poissons gras
  - Aliments riches en Polyphénols : aubergine, betterave, fruits rouges (cassis, myrtille, framboise, mûre, canneberge...) frais, en jus, surgelé
  - Aliments crucifères, ailacés, apiacées, oléagineux, légumineuses et céréales.
  - Champignons : Champignon de Paris, pleurote, shiitake, Maitake



# En résumé

- Epices et aromates : curcuma, poivre, gingembre, origan, thym, laurier, romarin, coriandre....
- Aliments riches en Zinc, Magnésium, Sélénium, Cuivre, Fer, Manganèse, Vitamines D, A, E, C, B6, B9
- Aliments probiotiques : laits fermentés, kéfir, légumes et jus lactofermentés, graines germées
- Produits de la ruche : Pollen frais & Gelée royale
- Buvez 3 tasses de thé vert par jour en dehors des repas
- Lavez bien les légumes et les fruits avant de les consommer
- Privilégiez les aliments biologiques, locaux et de saison