

Comment optimiser son système immunitaire ?

Le système immunitaire joue un rôle crucial dans notre santé en nous protégeant contre les infections et les maladies hivernales.

Pour maintenir un système immunitaire fort et résilient, il est essentiel de bien s'alimenter d'avoir des apports équilibrés, riches en fruits, légumes, protéines maigres et céréales complètes.

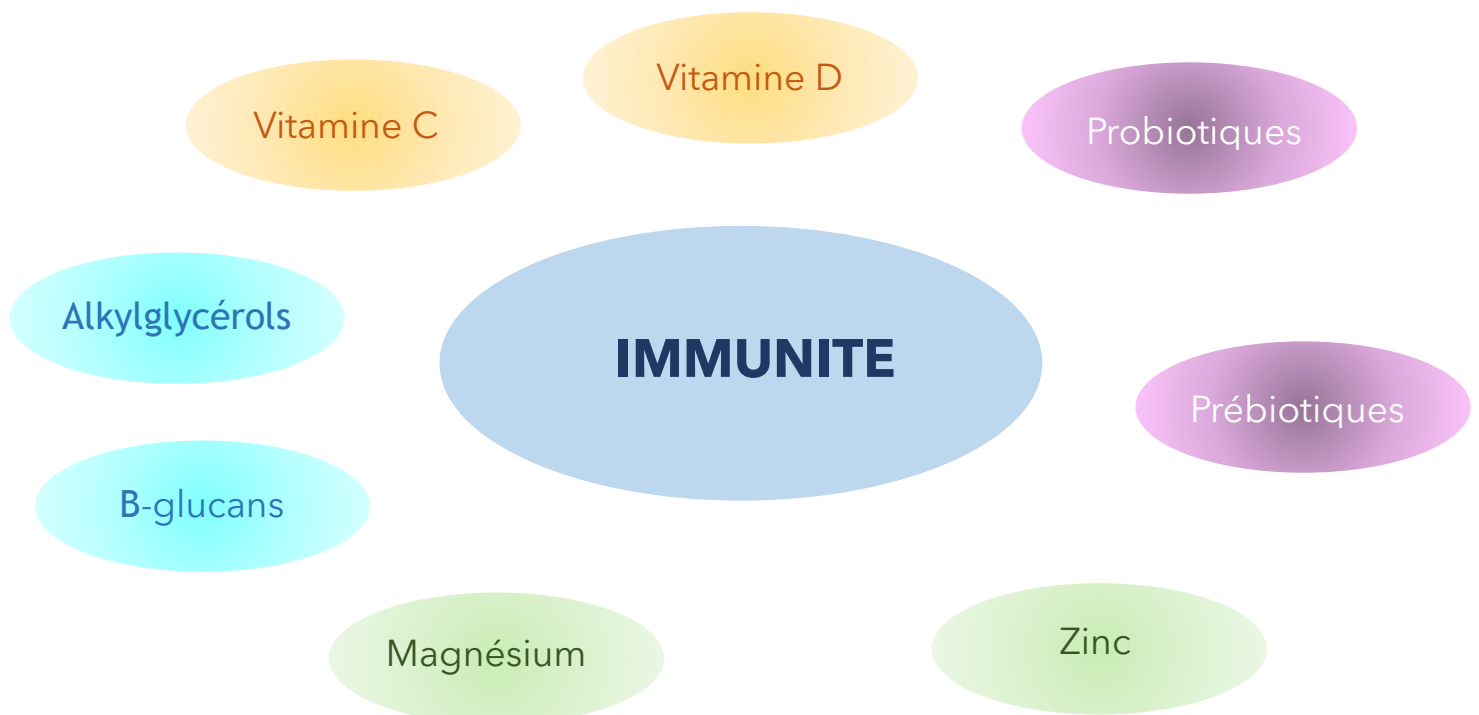
Prendre soin de notre corps est aussi primordial. La pratique d'une activité physique régulière, la gestion du stress et un sommeil de qualité sont toujours positifs pour notre bien-être.

Ces différents paramètres constituent la base d'un système immunitaire fort.

Les compléments alimentaires peuvent aussi être un outil précieux pour renforcer notre immunité.

Dans cet article, nous explorerons les nutriments utiles pour optimiser votre système immunitaire grâce aux compléments alimentaires.

Quels sont les nutriments intéressants pour booster notre immunité ?



1. La vitamine C : un allié incontournable

La vitamine C est probablement l'un des compléments les plus populaires pour renforcer le système immunitaire. Elle stimule la production de globules blancs, les cellules chargées de combattre les infections. Vous pouvez obtenir votre dose quotidienne de vitamine C à partir de fruits tels que les oranges, les fraises et les kiwis.

2. La vitamine D : l'importance de la lumière du soleil

La vitamine D joue un rôle essentiel dans la régulation du système immunitaire. Une exposition modérée au soleil est une source naturelle de vitamine D. Nous sommes très nombreux à être en carence de Vitamine D.

La vitamine **D3-LONGEVIE** vous assure un apport quotidien optimal en Vitamine D pour :

- ✓ Stimuler les premières lignes de défense que sont les macrophages et les cellules dendritiques,
- ✓ Permettre l'élimination des pathogènes

3. Les probiotiques : des alliés pour la santé intestinale

Une grande partie de notre système immunitaire réside dans notre intestin. Vous savez peut-être que plus de 75% des cellules immunitaires sont réparties le long de l'intestin grêle...Il faut donc s'assurer d'avoir une flore intestinale équilibrée ! Consommer de manière régulière du kéfir, des légumes lactofermentés, de la choucroute ou du miso permet d'apporter des probiotiques via notre alimentation. Les compléments alimentaires **LONGEFLORE-A** (adulte) ou **LONGEFLORE-E** (enfant) peuvent s'avérer aussi utiles pour équilibrer la flore intestinale et ainsi optimiser la réponse de votre système immunitaire.

4. Les prébiotiques : le substrat nutritif de votre flore intestinale

Beaucoup de monde connaît maintenant les probiotiques. Mais connaissez-vous les *prébiotiques* ?

Alors, un peu d'éclairage car vous verrez que le sujet est particulièrement intéressant.

C'est quoi un prébiotique ?

C'est une fibre alimentaire spécifique qui va permettre de nourrir vos propres bactéries intestinales.

Où trouver des prébiotiques dans l'alimentation quotidienne ?

Certains aliments sont riches en fibres prébiotiques : la chicorée, l'artichaut, l'ail, l'oignon, les poireaux, les asperges, les bananes, les pommes, ...

Quelles fibres en question ?

Les fibres prébiotiques les plus intéressantes et présentes dans le **PREBIPHAR**, sont extraites de la racine de chicorée.

Elles sont appelées *Inuline*.

L'intérêt de ces fibres est qu'elles sont peu fermentescibles et sont donc très bien tolérées au niveau intestinal.

A quoi cela peut servir ?

Les fibres d'inuline ont un impact sur de nombreuses fonctions biologiques :

- ✓ stimuler le transit intestinal,
- ✓ optimiser le bien-être,
- ✓ réguler la prise alimentaire,
- ✓ stimuler le système immunitaire,
- ✓ faciliter l'absorption de certains minéraux,
- ✓ ...

5. Le zinc : un minéral essentiel

Le zinc est un minéral crucial pour le développement et le fonctionnement des cellules immunitaires.

C'est un cofacteur de certaines enzymes antioxydantes importantes pour la défense de notre organisme et notre bien-vieillir 😊

Le **Zinc-LONGEVIE** sera bénéfique, surtout pour les personnes présentant une carence.

6. Le Magnésium

4^{ème} minéral le plus abondant dans notre corps (après le Sodium, le Potassium et le Calcium), il intervient dans de très nombreuses fonctions biologiques.

C'est le cofacteur indispensable de très nombreuses enzymes.

Un déficit en Magnésium aura des effets sur votre stress et votre sommeil, tout le monde le sait ! Mais pas que...

Il est aussi impliqué dans les processus de digestion !

Le **MAGNESIUM-TAURINE B** est là pour vous aider à corriger la carence, ce qui concerne au bas mot 80% de la population en France

7. Les β -glucans

Les β -glucans utilisés chez LONGEVIE sont des extraits spécifiques, prélevés sur certaines levures de boulanger.

Les β -glucans sont utiles pour le système immunitaire car ils permettent d'activer toutes les premières lignes de défenses de notre organisme, à savoir les macrophages, les neutrophiles et autres cellules NK.

Le **POLYGLUCAN** va ainsi contribuer à contrôler au plus vite le micro-organisme qui s'est introduit et à limiter l'infection ou la pathologie.

8. Les Alkylglycérols

Les Alkylglycérols, également connus sous le nom de AKG, sont présents dans l'huile de foie de requin et l'huile de foie de morue.

Les Alkylglycérols contenus dans **ALKYL 50** sont très utiles pour le soutien du système immunitaire car ils ont la capacité de stimuler la production de cellules immunitaires clés, telles que les macrophages et les cellules tueuses naturelles (NK).

Chacun de nous peut facilement agir au quotidien pour optimiser toute notre physiologie !

Que des petites choses simples à mettre en place.
Rien de compliqué, rien de contraignant.

En voici quelques pistes :

- Avoir des apports alimentaires équilibrés entre les protéines, lipides et glucides.
- Concernant les lipides (les graisses), il est important d'avoir une bonne répartition entre les graisses saturées, mono-insaturées, poly-insaturées.
- Avoir une diversité alimentaire.
- Consommer les aliments les moins transformés.
- Diminuer légèrement les quantités dans les assiettes.
- Prendre le temps de manger, et surtout bien MASTIQUER.
La mastication est essentielle car c'est elle qui permet d'activer toutes les enzymes qui interviendront dans la digestion.
Si les aliments ne sont pas correctement mâchés, ils arriveront mal dégradés dans le tube digestif, et entraînera un déséquilibre de la flore intestinale qui aura, à terme, des répercussions sur le système immunitaire.
- Avoir une pratique physique régulière (marche, course, natation, ...) pour remettre notre corps en mouvement et ainsi permettre de brûler un peu plus de calories.
C'est bon pour notre cœur et pour notre transit intestinal !

Reconnaissez que ce ne sont que des choses facilement applicables dans notre quotidien !

A votre service !

N'hésitez pas à rejoindre nos communautés Facebook ou Instagram pour suivre notre actualité 😊