


# Booster son Immunité

Quelques pistes

## Hygiène de vie

- ✓ alimentation équilibrée  
fruits hors des repas  
pas de grignotages 
- ✓ flore intestinale :  
éviter constipation   
prébiotiques 
- ✓ assez de vit a, c, d, e 
  - ✓ de zinc et sélénium 
  - ✓ d'Oméga 3 
- ✓ sommeil suffisant  
- ✓ confiance, lâcher prise 
- ✓ rire 




## Activités

- ✓ méditation  
- ✓ activité physique, sport modéré
- ✓ yoga, qi gong  
- ✓ bien-être : massage, etc


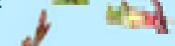

## Phytothérapie (tisane, teinture mère, etc)

- ✓ Immunostimulants :  
En prévention :
  - ✓ Echinacée\* 
  - ✓ Eleutherocoque\* 
- Pendant la maladie :
  - ✓ Thym\* 
  - ✓ Origan\* 
  - ✓ Sarriette\* 
- ✓ Vitamine C :
  - ✓ Argousier 
  - ✓ Églantier 

## Aromathérapie (Huile essentielle)

- ✓ Ravintsara\* 
- ✓ Tea-tree\* 
- ✓ Bois de rose\* 
- ✓ Thym à linalol\* 

## Gemmothérapie (Macérat de bourgeons)

- ✓ Bourgeons de Sapin\* 
- ✓ Bourgeons d'Églantier\* 
- ✓ Bourgeons de Cassis\* 

## Fleurs de bach

- ✓ Mimulus 
- ✓ Walnut 
- ✓ Centaury 

**\*Se renseigner sur les contre-indications et la posologie**

Affiche réalisée par l'arbre à soi : [www.larbreaso.be](http://www.larbreaso.be)

Ces conseils ne remplacent ni les recommandations, ni les consultations médicales.