

# Booster son Immunité naturellement

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.