

SPÉCIAL IMMUNITÉ

Des défenses au Top !

Il existe sur le marché des centaines de compléments alimentaires plus ou moins efficaces pour renforcer vos défenses immunitaires et vous protéger des virus comme des bactéries. Voici notre sélection de ceux qui ont déjà fait leurs preuves.

Booster d'immunité bio

Arkofluides® Bio Programme Immunité Ultraconcentré est composé de plantes rigoureusement sélectionnées pour booster l'immunité et les défenses naturelles en 3 étapes : préparer l'organisme, renforcer l'immunité et augmenter la résistance aux virus et bactéries (23,60 € les 3x10 ampoules pour 1 mois de cure).



Cocktail d'actifs en spray

Ce spray immunité est composé de sept ingrédients ultra performants et entièrement



naturels : La propolis, le ginseng de Sibérie, le ravintsara, l'échinacée, le gingembre, le thym et le shiitaké. Un cocktail d'actifs hautement dosés qui vous protège contre les agressions de l'hiver, renforce les défenses naturelles de l'organisme et booste votre immunité grâce à ses actions antioxydantes (*Immu de D+ for care*).



Le plein de chlorophylle

La chlorophylle permet d'oxygéner notre organisme, et donc nos cellules, mais aussi de le désintoxiquer et de maintenir l'équilibre acido-basique si important. En plus de se balader en forêt, certains compléments alimentaires peuvent être conseillés en complément



pour renforcer ses défenses : *Chlorophyllum* de Sofbio (sofibio.com) ou *Quantaphylle* de PhytoQuant (phytoquant.net).

Défenses immunitaires

Notre système immunitaire peut être affaibli par de nombreux facteurs : le stress, des déficits nutritionnels, l'âge... Afin de le renforcer tout en aidant à réduire la fatigue, la recherche des Laboratoires Nutreov a développé *Immunée*®. Véritable innovation, sa formule unique est un complexe réunissant les meilleurs actifs (13,95 € les 30 comprimés en pharmacies).



Microbiote protégé

On le sait désormais, un déséquilibre de la flore intestinale est à l'origine de diverses pathologies. Un bon équilibre du microbiote intestinal est donc essentiel. *Actibiota équilibre et défense* est un complément alimentaire qui contient des ferments actifs spécifiques, ainsi que du zinc et des vitamines du groupe B. Sa formule est spécialement conçue pour contribuer à l'équilibre intestinal et renforcer les défenses immunitaires de l'organisme (7,50 € en pharmacies).

Vive la sève de bouleau !

Minérasève, le spécialiste de la sève de bouleau à l'état brut, vient de lancer la *Probiotisève*,



une sève de bouleau lactofermentée, 100% naturelle, sans conservateur, non pasteurisée et bio. Faire une cure permet de stimuler les défenses immunitaires et de prendre soin de la flore intestinale (38 €).

Bien-être marin

Arkocéan fortifiant & tonique propose une formule marine à base de vitamines et de deux algues essentielles - le Wakamé et la Spiruline -, ultra concentrées en antioxydants qui boostent les défenses immunitaires. Une solution marine 100% naturelle, idéale à tout changement de saison et en période de grosse fatigue (*Arkocéan fortifiant & tonique*, 7,90 € la boîte de 30 gélules, en pharmacies).



Protecteur au top

CitroPlus est traditionnellement utilisé comme complément alimentaire pour se protéger des épidémies microbiennes et parasitaires. L'extrait de pépins de pamplemousse *CitroPlus bio* est fabriqué exclusivement à partir de fruits de culture biologique. Il est idéal comme complément alimentaire quotidien et se distingue par une teneur élevée en bioflavonoïdes (en magasins bio).

Tout-en-un pour l'hiver

Voici une huile antibactérienne et antivirale à base d'huiles essentielles de ravintsara, girofle, cannelle, origan, échinacée et laurier dans une teinture mère de cynorrhodon. Dès qu'on se sent fébrile, prendre 15 gouttes dans un verre d'eau deux à trois fois par jour (5 gouttes pour les enfants dans une cuillère de miel) jusqu'à tant que cela cesse, c'est-à-dire environ 5 jours (*Alternativ'aroma, Salvia*, 28 €). ■ E.d.B.

HUILES ESSENTIELLES

Il est possible de booster son immunité en utilisant les huiles essentielles. Certaines comme le Ravintsara (ravensara) font même barrière à de nombreux virus. Tea-tree, Cannelle de Chine, Citron, Eucalyptus, Laurier Noble, Myrte, Niaouli, Pin, Romarin cinéole, Saro sont de formidables huiles anti-infectieuses qui peuvent non seulement lutter contre les infections virales mais aussi contre les infections locales (de la bouche, de la peau, du système urinaire...).