



PASSEZ L'HIVER SANS INFECTIONS

Etes-vous prêt cet hiver à laisser rhumes, gripes et autres infections vous ignorer? Que faites-vous pour cela ? Avez-vous une attitude active et préventive envers votre santé ou attendez-vous d'être malade pour faire quelque chose ? En mettant en place quelques habitudes simples et efficaces, vous ne perdrez pas votre précieux temps à être malade et vous pourrez faire des choses bien plus intéressantes.

Réaction excessive ?

On parle beaucoup d'une certaine grippe cette année, qui a atteint l'état de pandémie comme elle l'a déjà fait plusieurs fois dans notre histoire. D'ailleurs elle est très contagieuse mais pas « virulente ». C'est bien de nous prévenir mais faut-il semer la panique et vouloir vacciner tout le monde ? Je ne pense pas que ce soit le meilleur moyen de nous en protéger. En effet la peur est un dépresseur de l'immunité et ensuite il n'y a aucune garantie que le vaccin utilisé protège réellement. Le virus de la grippe aime nous jouer des tours et muter en cours de pandémie. Si cela arrive le vaccin devient désuet.

Suivez une autre voie. Celle qui consiste à **renforcer vos défenses immunitaires**. Commencez dès l'automne pour vous préparer aux défis de l'hiver.

Savez-vous que votre système immunitaire réagit à votre environnement ? Le stress l'affaiblit, ainsi qu'une alimentation qui ne vous convient pas.

Après l'été, l'année reprend avec sa dose de stress. En renforçant dès maintenant vos surrénales, nos questionnaires du stress, vous partirez avec une longueur d'avance.

On dit que le stress est la cause essentielle de la grande majorité des maladies. En fait, c'est **l'effet du stress sur les surrénales** qui entraîne toutes ces conséquences sur la santé : fatigue, nervosité, déprime, confusion, mauvaise mémoire, insomnie, vertiges, palpitations, mauvaise résistance aux infections, perte de cheveux,

tendances à l'inflammation, difficulté à fabriquer du muscle, maux de tête, et bien d'autres encore.

Préparez-vous pour l'hiver en rechargeant vos batteries (autre nom pour vos surrénales !). [Pour en savoir plus sur le stress et les surrénales](#)

Mangez selon votre groupe sanguin est le meilleur gage de votre immunité

« Les groupes sanguins ABO sont une clef importante pour le système immunitaire de notre corps. Il contrôle l'influence des virus, bactéries, infections, produits chimiques, stress et tout l'assortiment d'envahisseurs et de conditions capables de causer la maladie et d'affaiblir l'immunité. A travers ses antigènes uniques, notre groupe sanguin accompli ceci en étant une sorte de gardien biologique de la porte d'entrée ». (Dr Peter D'Adamo)

En pratique, tout le travail du docteur Peter D'Adamo autour des groupes sanguins montre que chaque groupe a une manière différente de percevoir les substances venant de l'extérieur (allergènes, virus, bactéries, parasites) ou de l'intérieur (dans le cas du cancer) pour ensuite monter une stratégie de défense. Que vous soyez O, A, B ou AB vous n'êtes pas égaux devant l'intrusion des microbes. Chaque groupe sanguin a ses forces et ses faiblesses. Certains groupes se défendent mieux contre la grippe que d'autres par exemple. Pour en savoir plus lire: [La grippe : différences entre les groupes sanguins. Le merveilleux sureau !](#)

Mais la bonne nouvelle est qu'avec l'aide d'une alimentation qui convient à votre groupe sanguin et de compléments spécifiques vous pouvez améliorer vos défenses et assister votre corps pour lui donner la meilleure protection possible afin de passer un hiver sans le moindre éternuement !

Manger selon son groupe sanguin est aussi le moyen le plus naturel et simple de vous détoxifier. C'est en effet sur un corps toxique que les microbes aiment se développer. Le [Harmonia Deluxe](#) est une poudre convenant à tous les groupes sanguins et qui contribuera agréablement à votre détoxification. Ses ingrédients sont composés de nutriments vivants et d'enzymes, ces substances qui agissent comme des étincelles sur nos cellules. Commencez votre journée avec ce concentré de plantes, de fruits et d'algues et partez travailler l'esprit tranquille.

Le docteur Peter D'Adamo inclut des substances parfois très originales dans ses formules. C'est le cas d'un extrait de mélèze : l'arabinogalactane contenu dans [ARA 6 \(100g\)](#), [ARA 6 \(454g\)](#) et [ARA Plus](#). Cette fine poudre blanche a un double effet. Elle agit à la fois pour favoriser la bonne santé de vos intestins et pour augmenter les performances de votre système immunitaire. C'est une sorte de « super échinacée »

parce qu'elle contient les mêmes polysaccharides mais en plus grande quantité. De plus l'échinacée ne convient pas aux personnes de groupe O. L'ARA a le très grand avantage de convenir parfaitement aux 4 groupes sanguins.

Les intestins sont le siège de plus de 50% de votre immunité

Veillez à ce que votre flore intestinale soit abondante en prenant des probiotiques. Il y a encore 60 ans notre flore intestinale était nourrie par les bactéries bénéfiques qui s'accrochaient aux légumes pendant qu'ils poussaient dans la terre. Nos ancêtres avaient aussi l'habitude de fabriquer des aliments lacto-fermentés qui leur fournissaient ces bactéries. Dans certains pays d'Europe centrale c'est encore ancré dans les habitudes. Au Japon chaque repas est accompagné d'aliments lacto-fermentés. Aujourd'hui nos intestins sont très pauvres en bonnes bactéries et nos habitudes alimentaires ne font qu'aggraver la situation. Connaissant les bienfaits énormes d'une flore abondante je vous conseille comme deuxième bonne habitude, après l'adoption de l'alimentation groupes sanguins, de prendre des probiotiques. Mais pas n'importe lesquels. En prenant [Polyflora A, O, B ou AB](#), formulés par le docteur Peter D'Adamo vous êtes sûrs d'avoir le nec plus ultra pour votre santé. Pour savoir pourquoi, lisez [Les probiotiques et votre groupe sanguin](#). Consommez aussi régulièrement des légumes lacto-fermentés pour entretenir votre flore. Vous les trouverez dans les magasins Bio ou mieux vous pouvez les faire vous-même. C'est très facile.

Auriez-vous pensé au sureau pour vous protéger contre la grippe ?

Le fruit du sureau, abondant dans notre pays, peut vous aider à surmonter une grippe plus rapidement si vous en avez une et il peut aussi vous aider à optimiser vos défenses en prévision de l'hiver. On a en effet montré l'effet anti-viral du sureau pour le virus de la grippe. D'après des récentes études, le sureau serait efficace non seulement par son effet direct sur le virus de la grippe (A et B) mais aussi par son effet sur vos défenses immunitaires. Le [ProBerry 3](#) et le [ProBerry Caps](#) contiennent essentiellement du sureau ainsi que d'autres ingrédients puissants pour renforcer votre immunité pour l'hiver. Les enfants apprécieront beaucoup le ProBerry 3. Imaginez : prendre quelque chose au goût sucré et qui est bon pour la santé ! Les sirops de sureau du commerce sont préparés avec du sucre. Evitez-les. On a montré par des analyses de sang, que le sucre affaiblissait les performances du système immunitaire presque instantanément.

L'exercice physique

Des études ont montré que les personnes qui font de l'exercice (sans excès) avaient moins d'infections que les autres. Alors mangez et bougez selon votre groupe sanguin ! C'est un tandem gagnant pour votre immunité. Vous pourrez découvrir dans les livres de Peter D'Adamo, les meilleures types d'activité physique pour chaque groupe sanguin.

J'espère que vous avez bien profité du soleil cet été et de la dose de vitamine D qu'il apporte. Si vous avez reçu ma première newsletter, vous savez déjà à quel point cette vitamine est importante pour l'immunité. Si vous ne l'avez pas lue, vous trouverez la newsletter ici : [Sous le soleil exactement.](#)

Commencez dès maintenant à renforcer vos défenses. Bien d'autres aspects de votre santé s'amélioreront aussi.

Je vous souhaite une santé totale !



Karen Vago

NutritionK21.com

Karen@NutritionK21.com