



Deux minutes pour booster son système immunitaire naturellement !

Quand on parle d'immunité, on parle de la capacité de l'organisme à se défendre contre des substances étrangères, comme des agents infectieux.

PAR CÉLINE CHABERT - KINÉSIOLOGUE

Le système immunitaire est composé de quatre sous-systèmes de défense qui sont cependant très intriqués : spécifique, non spécifique, cellulaire et humoral. Cet ensemble reconnaît le « soi » du « non-soi » et a un rôle discriminant : le « non-soi » est rejeté par l'organisme. Des recherches ont également montré que la défense immunitaire dépend aussi de facteurs psychiques comme le stress et la régularité du rythme de vie. Ainsi, les personnes qui travaillent de nuit sont plus sensibles aux infections. Les horaires décalés, avec une alternance quotidienne de travail du matin et du soir, sont particulièrement pénalisants. La vitamine D, et donc l'exposition au soleil (sans excès bien sûr), joue également un rôle important dans le bon fonctionnement du système immunitaire.

LES ORGANES DU SYSTÈME IMMUNITAIRE

Toutes les cellules de défense sont formées dans la moelle osseuse où elles se multiplient. Elles sortent ensuite s'installer dans d'autres organes lymphatiques pour poursuivre leur développement. Les organes lymphatiques primaires, dans lesquels les cellules mûrissent, sont le thymus et la moelle osseuse. Les organes lymphatiques secondaires, présentés plutôt comme « le chantier de travail des cellules », comprennent les ganglions lymphatiques, la rate, les amygdales, les plaques de Peyer de l'intestin grêle et de nombreux autres tissus lymphatiques.

STIMULER L'IMMUNITÉ

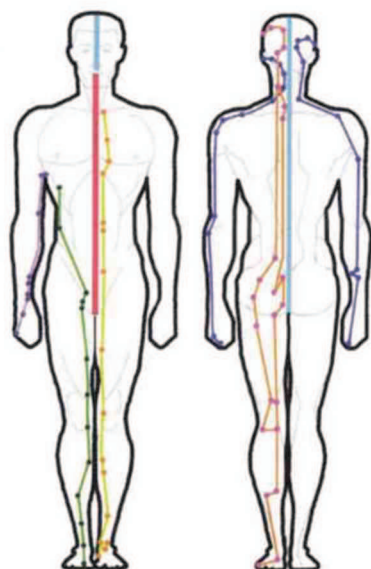
Le cadre et l'hygiène de vie influencent la qualité de la réponse immunitaire, il est donc essentiel de prendre soin de sa flore intestinale, d'avoir un sommeil de qualité et de pratiquer une activité physique. En complément d'une alimentation équilibrée, riche en vitamines (D, C, etc.) et minéraux (magnésium, etc.), plusieurs approches peuvent aider à booster l'immunité : aromathérapie, kinésiologie, homéopathie ou encore pratiques corporelles (Qi gong, yoga...). Ce sont de belles techniques d'appoint qui, ajoutées les unes aux autres, peuvent véritablement constituer une barrière naturelle contre les virus et agents infectieux.

TESTEZ CET OUTIL SIMPLE ISSU DE LA KINÉSIOLOGIE* ET OBSERVEZ LES CHANGEMENTS...

En kinésiologie, nous utilisons régulièrement le tapotement de points spécifiques (points d'acupuncture, points neurovasculaires ou encore neurolymphatiques) pour aborder les changements. Il existe un protocole destiné à améliorer et renforcer le fonctionnement du système immunitaire : celui-ci allie travail au niveau du thymus (cette petite glande logée dans le thorax produit un type de globules blancs et joue un rôle essentiel dans la réponse immunitaire de l'organisme) et action sur le méridien de la rate. Afin de rendre cet outil accessible à tous, tout en restant efficace, le déroulé a été retravaillé dans une version simplifiée, tout spécialement pour les lecteurs de Naturelles !

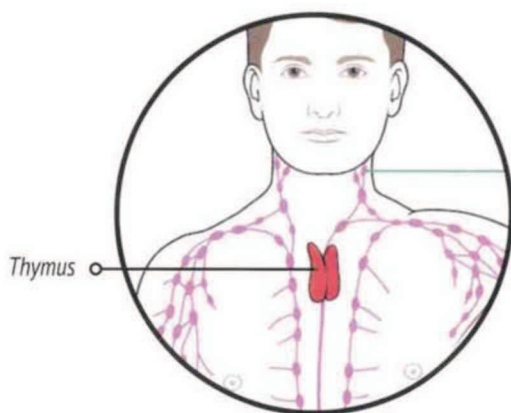


DOSSIER SPÉCIAL « RENFORCER VOS DÉFENSES IMMUNITAIRES ! »



LES MÉRIDIENS

● Vaisseau conception	de 1 à 24
● Vaisseau gouverneur	de 1 à 28
Estomac	de 1 à 28
Vésicule biliaire	de 1 à 28
● Foie	de 1 à 14
● Cœur	de 1 à 9
Maître du cœur	de 1 à 9
● Triple réchauffeur	de 1 à 23
Intestin grêle	de 1 à 19
Rate pancréas	de 1 à 21
Poumon	de 1 à 11
● Gros intestin	de 1 à 20
● Vessie	de 1 à 67
● Rein	de 1 à 27



- Placer 5 doigts sur le thymus.
- Placer l'index et le majeur sur le point d'acupuncture 21 du méridien rate-pancréas côté droit. Tapoter simultanément ces 2 points pendant 30 secondes à 1 minute.
- Renouveler l'opération en faisant de même avec le point d'acupuncture du méridien rate-pancréas côté gauche.
- Cette activité, toute simple, peut être menée dans un but de prévention, sous forme d'exercice quotidien pendant une période de 21 jours. Elle peut également venir en renfort lorsque vous vous sentez raplapla ou en cas de maladie déjà déclarée. Dans ce dernier cas, répétez l'opération dès que vous en ressentez le besoin. —

La stimulation neurolymphatique est aussi une bonne alternative : elle facilite le transport de la lymphe et améliore ainsi son filtrage.

Retrouvez les détails de cette pratique dans *Naturelles* n° 6 ou sur le blog de www.kinesiologie-belledonne.com

Où trouver un kinésologue certifié ?

Une liste mise à jour chaque année est fournie par le [Syndicat national des kinésologues](http://www.syndicat-national-des-kinésologues.fr) sur

www.annuaire-kinesiologie.fr

Cette liste rassemble les kinésologues formés à une pratique juste, et certifiés, dans le respect du code de déontologie de la profession.

**La kinésiologie ne se substitue pas à la médecine. En cas de traitement nécessaire pour une pathologie, la kinésiologie sera proposée comme accompagnement en complément à un suivi médical ou paramédical. Le kinésologue ne fait donc ni diagnostic, ni prescription médicale.*