

# HÉLÈNE KRAUS

DIÉTÉTICIENNE, MICRO-NUTRITIONNISTE ET NATUROPATHE

## COMMENT BOOSTER MON IMMUNITÉ ?

### 6 stratégies pratiques

En ces temps étranges, il m'est apparu extrêmement important de partager avec vous **comment chacun peut se prémunir du mieux possible contre les virus**. Dans cet ebook je vous parle de **6 stratégies pratiques**, qui vont vous permettre d'avoir une **meilleure immunité**.

Le constat: au-delà de toute faiblesse liée à l'âge ou à des pathologies préexistantes, 2 personnes en bonne santé ne réagissent pas du tout pareil au COVID -19 (ou à n'importe quel autre virus/bactérie). Le micro-organisme pathogène est pourtant le même pour tous. Alors pourquoi?



Je ne suis pas chercheuse et n'ai pas la prétention de détenir la vérité, mais au sein des médecines naturelles, il y a consensus: il est fort probable qu'une partie de la réponse se situe dans la théorie que soutenait Antoine Béchamp, médecin et chimiste français du 19e siècle: " **le microbe n'est rien, le terrain est tout**".

Alors bien sûr **les gestes barrières** et les recommandations du gouvernement sont incontournables en ce moment.

**Mais au-delà de ces premières mesures, il y a aussi le terrain, VOTRE terrain.**



# HÉLÈNE KRAUS

---

DIÉTÉTICIENNE, MICRO-NUTRITIONNISTE ET NATUROPATHE

Celui qui fait que les virus et autres pathogènes sont plus ou moins enclins à venir s'y développer. Celui qui fait que vous attrapez tout ce qui passe. Ou bien au contraire êtes en forme. **Et c'est celui là qu'il s'agit de chouchouter dans les prochaines semaines.**

Je partage ici avec vous **6 stratégies** qui vont vous permettre de reprendre en main votre terrain et donc votre **santé globale**.

**Pour information, je continue actuellement mes consultations en visio, via Doctolib.** Pourquoi ne pas profiter de ce temps de confinement pour vous concentrer sur l'essentiel, à savoir vous :)?

Bonne lecture!

# HÉLÈNE KRAUS

DIÉTÉTICIENNE, MICRO-NUTRITIONNISTE ET NATUROPATHE

## 1: Soignez votre alimentation

En n°1 (et ce n'est pas parce que je suis diet!): c'est la base de la base!!

Il se trouve que tous les 15 ans nous avons pratiquement un nouveau corps, avec une grande majorité de nos cellules qui se renouvellent. Et ces dernières se renouvellent en consommant les nutriments et micronutriments que vous leur apportez via votre alimentation. Si on leur apporte de la junk food ou même simplement les mauvais carburants au mauvais moment, comment voulez vous qu'elles construisent des fondations solides?

Concrètement ça donne quoi? Il s'agit d'adopter une **nutrition anti inflammatoire, qui défatigue le corps et lui apporte les bons carburants**, pour qu'il puisse fonctionner de manière optimale:

- Adoptez une **alimentation IG bas**. L'index glycémique représente la capacité d'une nourriture à faire monter la glycémie. Optez pour des glucides complexes, les moins raffinés possibles: céréales complètes, semi-complètes, légumineuses...
- Visez les **proportions justes dans l'assiette**: ½ légumes, ¼ protéines, ¼ féculents.
- Optez pour la **chrononutrition**: les bons aliments, au bon moment: protéines et gras le matin, des glucides le soir.
- Utilisez les **épices anti-inflammatoires**: curcuma, gingembre sous toutes leurs formes: en poudre ou fraîches. En plat, en infusion, râpées, coupées en petits morceaux...
- Diminuez un peu la consommation de **produits laitiers**, notamment le lait de vache, dont la caséine agresse les membranes intestinales stressées.
- Diminuez un peu la consommation de produits contenant du **gluten**: pain, pâtes, pâtes pour tartes, produits de boulangerie. Vous pouvez checker ma recette de pain sans gluten ici. Pour la même raison que le lait, le gluten est une grosse protéine qui peut être particulièrement difficile à digérer.
- Consommez des **aliments fermentés**: ils viennent nourrir votre flore intestinale. La barrière intestinale porte bien son nom. C'est une frontière ou certains pathogènes vont pouvoir ou non pénétrer dans votre corps pour de vrai = intégrer la circulation sanguine. Toutes les mesures



# HÉLÈNE KRAUS

DIÉTÉTICIENNE, MICRO-NUTRITIONNISTE ET NATUROPATHE

diététiques évoquées ici visent à en prendre soin, mais parfois il est inévitable de faire appel à des compléments, notamment quand elle a été trop abîmée. Cf la stratégie n°5.

- Un beau cadeau à s'offrir ou se faire offrir = un **extracteur à jus**. Non pas pour vous préparer de délicieux jus de fruits, mais pour apprendre à faire des jus verts. Des jus de légumes en somme. Dans lesquels on peut rajouter un peu de fruit pour le goût, mais ces derniers ne doivent pas en constituer la base.

Ces conseils d'ordre général sur la nutrition et l'immunité sont à adapter en fonction de votre âge, votre état de santé, votre poids actuel, avec l'aide d'un thérapeute formé.

## 2: Adoptez le bon état d'esprit

Le stress et les pensées noires affectent tout particulièrement notre système immunitaire. **Une simple dispute et le système immunitaire est affecté pendant 4h!!**

La **cohérence cardiaque** est un outil **gratuit**, très facilement accessible à tous, que je recommande systématiquement à mes patients. Elle permet de modifier totalement tout un tas de fonctions physiologiques du corps. Vous pouvez télécharger une appli gratuite. J'utilise personnellement **Respirelax**. Pour en savoir plus, j'ai écrit un article sur le sujet que vous pouvez retrouver sur mon [blog](#).

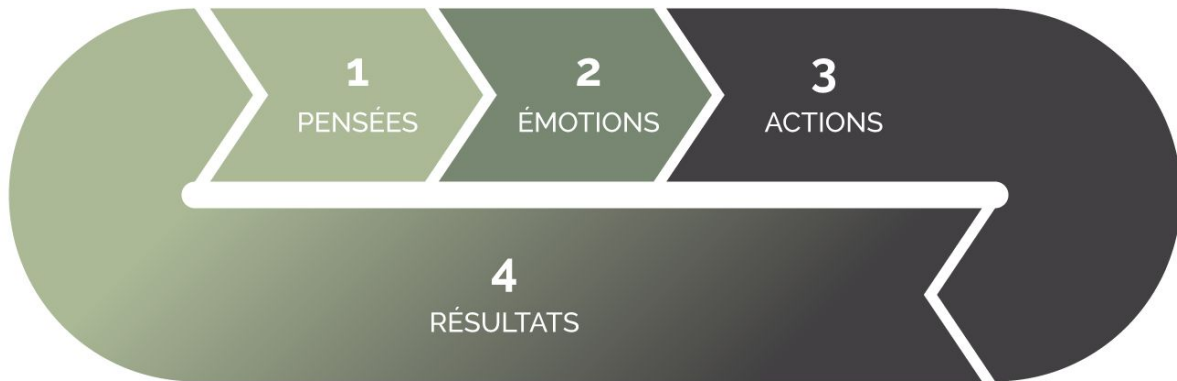
Par ailleurs, la science nous a appris que le cerveau a environ 60 000 pensées par jour, dont 50% de négatives... Imaginez encore une fois l'impact sur vos défenses immunitaires de cet état d'esprit qui vous mine en toile de fond.

Pour pallier à cela et apprendre à "manager son cerveau", **le coaching** est un outil très précieux. Se faire coacher et/ou s'auto coacher pour apprendre à mieux gérer son mental me paraît capital dans le but d'améliorer son état d'esprit et de diminuer son stress.

L'un des modèles de base de la psychologie moderne repose sur le fait que **notre état d'esprit génère des émotions, qui elles mêmes génèrent des actions, qui créent nos résultats.**

# HÉLÈNE KRAUS

DIÉTÉTICIENNE, MICRO-NUTRITIONNISTE ET NATUROPATHE



Je vous donne un exemple:

PENSÉES: "C'est la cata" ou "on va tous mourir"

ÉMOTIONS: Tristesse, angoisse, colère, anxiété, stress...

ACTIONS: Céder à la panique, ne rien faire et se laisser couler, ne pas cuisiner, manger n'importe quoi pour compenser

RÉSULTAT: Cela abaisse vos défenses immunitaires, vous tombez malade et hop cela vient renforcer vos pensées négatives. C'est un véritable cercle vicieux!

Avec le coaching, on se pose les bonnes questions: "Est-ce que cette pensée me sert? Est ce qu'elle m'est utile?" Et si on en vient à la conclusion qu'elle ne nous sert pas, on l'abandonne.

**Quand on est stressé de manière chronique, on est en immunodépression chronique...**

En consultation, je m'appuie souvent sur ces techniques de coaching pour détricoter avec mes patients les schémas mentaux, souvent inconscients qui sous-tendent nos actions et nos résultats.

Peut-être pourriez-vous profiter de cette période pour vous ouvrir à ces techniques de développement personnel, diablement efficaces quand il s'agit d'avancer plus léger dans la vie? **Dans ce but, je vous conseille le podcast de mon amie coach de vie certifiée, Jenny Chammas, Femme et Ambitieuse.**

# HÉLÈNE KRAUS

DIÉTÉTICIENNE, MICRO-NUTRITIONNISTE ET NATUROPATHE

## 3: Chouchoutez votre sommeil

Le sommeil doit être également chouchouté, car il est clair qu'un organisme fatigué se défend beaucoup moins bien qu'un organisme reposé.

**1h de sommeil par jour en moins pendant 4 hours et on diminue de 40% l'efficacité de notre système immunitaire.**

Ce sont des conseils qui peuvent paraître simples et/ou anodins, et pourtant, ils font toute la différence!

- 7 à 8 heures de sommeil par nuit en moyenne pour des adultes, avec des heures de réveil et de coucher plutôt régulières;
- Pas d'écrans tard le soir;
- Pas de sport intense après 20h;
- Un rituel du coucher avec un livre, une tisane (concentrée car il ne faudrait pas que cela vous réveille la nuit! = 15cl);
- Faire des promenades en forêt régulièrement, il est prouvé que la présence de tous ces arbres nous rebranche à la terre;
- La cohérence cardiaque (encore elle!) pour apaiser le mental et faciliter l'entrée dans le sommeil;
- Repas du soir pas trop copieux. Eviter les protéines animales le soir, particulièrement la viande.

# HÉLÈNE KRAUS

DIÉTÉTICIENNE, MICRO-NUTRITIONNISTE ET NATUROPATHE

## 4: Assainissez l'air

Comme nous avons vocation à être confinés chez nous ces prochaines semaines, il ne s'agirait pas de fonder au sein de son foyer un joyeux nid à microbes...Voici 2 conseils simples pour un air intérieur plus pur.

- **Aérez 2 fois par jour**, au minimum 10 minutes à chaque fois. L'air intérieur est extrêmement pollué, via nos activités, le relargage en COV des meubles, les produits ménagers et autres parfums d'ambiance... En complément, si vous avez un filtre à air, c'est très efficace.
- Diffusez des **huiles essentielles antivirales** et qui dégagent les bronches: eucalyptus radié, ravintsara et pin sylvestre sont particulièrement intéressantes. Elles sont disponibles au supermarché bio ou bien si vous préférez vous faire livrer en cette période de confinement, je vous conseille le site <https://www.essenciagua.fr/>, qui vend des huiles d'excellentes qualité, ainsi que des diffuseurs. Mon chouchou parmi les diffuseurs: <https://www.essenciagua.fr/diffuseurs-et-veilleuses/53-diffuseur-ona-stone.html>

# HÉLÈNE KRAUS

DIÉTÉTICIENNE, MICRO-NUTRITIONNISTE ET NATUROPATHE

## 5: Aidez-vous de la micronutrition

On sait aujourd'hui que nos choix agricoles délétères, la pollution et le stress sont tout autant de facteurs qui surconsomment les micronutriments du corps.

En parallèle, de nombreuses études montrent qu'**une large majorité de gens ne couvrent malheureusement pas les apports nutritionnels recommandés par jour.**

Comme il n'est pas toujours possible de manger parfaitement au quotidien et que peu d'entre nous ont la chance de pouvoir consommer des fruits et légumes de leur jardin cultivé en permaculture, il faut prévoir quelques cures de vitamines et de minéraux dans l'année.

**Les compléments ne sont certes pas la panacée, mais ils sont une bonne béquille sur laquelle s'appuyer de temps en temps.** A titre professionnel, je les utilise quotidiennement dans ma pratique avec d'excellents résultats.

Je vous livre ici gratuitement mon protocole de base. Veuillez noter que la micronutrition est à manier avec précaution, je vous invite donc à vous rapprocher d'un micronutritionniste pour adapter ce protocole en fonction de vos besoins. Et a fortiori si vous présentez certaines pathologies.

### **Je vous livre ici ma sélection de compléments micronutritionnels de l'immunité:**

- Cure de vitamine D: 3000 UI/jour pour un adulte, la moitié pour un enfant de plus de 3 ans. Si vous avez pris des ampoules de vitamine D dans l'hiver, vous pouvez rester sur 2000 UI/jour. Prendre de la vitamine D3 exclusivement. Zyma D en pharmacie est une bonne option.
- Zinc: nutriment indispensable au bon fonctionnement du système immunitaire et qui module la réponse 10 à 20mg/jour.
- Les omega 3, pour leur activité anti-inflammatoire. Visez 1g d'omega 3 par jour.
- La vitamine C: 200mg/jour pour un adulte et la moitié pour un enfant de plus de 3 ans.
- Le magnésium: pour aider à apaiser le mental mais aussi à faire fonctionner tous le métabolisme énergétique et in fine le système immunitaire, à raison de 300mg/jour minimum, sous des formes facilement biodisponibles, type glycérophosphate.
- Visez des compléments contenant NAC, L-glutamine et des probiotiques pour prendre soin de votre barrière intestinale, siège de l'immunité. Vous en trouverez chez Therascience ou Bionutrics.

Pour se procurer ces compléments, RDV dans la section "pour aller plus loin", tout en bas du ebook.



# HÉLÈNE KRAUS

DIÉTÉTICIENNE, MICRO-NUTRITIONNISTE ET NATUROPATHE

## 6: Misez sur les plantes de l'immunité

La **rhodiola** ou l'**éleuthérocoque** sont des **plantes adaptogènes**, c'est à dire qu'elles permettent de faire face à des situations stressantes avec plus de recul et d'adaptabilité, ce qui va permettre de moins solliciter votre système immunitaire. C'est valable en situation d'examen à l'école, mais aussi pour des fortes périodes d'activité au travail ou bien encore la période que nous vivons actuellement, que chacun vit certainement plus ou moins sereinement. Pour l'éleuthérocoque, vous pouvez le prendre en décoction, à raison de 2 à 3g de racines dans 1/4L d'eau, pour la rhodiola, ce sera la version gélule.

En parallèle, si vous sentez que c'est une période où vous attrapez le moindre microbe qui passe par là, il est temps de faire **une cure de mycothérapie**, qui est un très bon immunostimulant. Le shiitake ou le reishi se prennent en gélules. Suivre les posologies des fabricants.

Comme pour la complémentation, la phytothérapie et l'aromathérapie doivent être maniées avec précaution. Renseignez-vous auprès d'un professionnel (naturopathe, aromathérapeute, phytothérapeute, herboristerie)

# HÉLÈNE KRAUS

DIÉTÉTICIENNE, MICRO-NUTRITIONNISTE ET NATUROPATHE

## EN BONUS

### ➔ N°1: 1 semaine de menus booster d'immunité

|                            | LUNDI   | MARDI  | MERCREDI   | JEUDI  | VENREDI  |
|----------------------------|---|--|--|--|--|
| <b>PDJ:</b>                | -1 oeuf cuisson mollet<br>-1 tartine de pain + 10g max de beurre<br>-1 thé vert sans sucre, ni lait                         | -1 tartine de saumon fumé + fromage frais de chèvre ou brebis + ciboulette + citron<br>-1 thé vert sans sucre, ni lait     | -1 oeuf cuisson mollet<br>-1 tartine de pain + 10g max de beurre<br>-1 thé vert sans sucre et sans lait        | -1 tartine de pain + 10g de beurre max<br>- 1 tranche de jambon blanc<br>-1 thé vert sans sucre, ni lait | -Fromage blanc + granola maison<br>-1 thé vert sans sucre, ni lait   |
| <b>Déjeuner:</b>           | -Poireaux vinaigrette<br>-Poulet + semoule complète + carottes/brocolis + <a href="#">caviar de tomates</a><br>-1 fruit cru | -Poisson + Emincé de poireaux et fenouils + riz complet<br>-30g de fromage + pain  | - <a href="#">Pâtisson farci à la viande + légumes (courge, salade, panais)</a> + riz complet<br>-1 fruit cru  | -Salade de mâche butternut rôtis + châtaignes + poulet<br>-1 fruit cru                                   | - <a href="#">Filet de maquereau +poireaux/betteraves/endives + pdt</a><br>-30g de fromage + pain                          |
| <b>Goûter (optionnel):</b> | Amandes + 2 petits carrés de chocolat noir  | 1 fruit cru + noisettes  | 1 compote + graines de courge  | Pain + 2 petits carrés de chocolat noir  | 2 noix du brésil + 1 carré de chocolat noir + 1 fruit cru  |
| <b>Dîner</b>               | -Lentilles vertes + vinaigrette aux échalotes<br>-Soupe de légumes d'hiver<br>-Fruit cru et noix                            | -Soupe de butternut<br>-Endives rôties + semoule complète + pois chiches + <a href="#">caviar de tomates</a><br>-1 compote | -Tartine de houmous maison et bouillon de légumes<br>-Endives en salade avec bleu + noix + pommes<br>-1 yaourt | -½ pamplemousse<br>-Soupe de légumes d'hiver<br>-Tartine de houmous<br>-Noix                             | - <a href="#">Salade d'hiver au fenouil cru</a><br>-Pâtes complètes + sauce tomate maison avec légumes d'hiver<br>-Compote |

# HÉLÈNE KRAUS

DIÉTÉTICIENNE, MICRO-NUTRITIONNISTE ET NATUROPATHE

## ➔ N°2 Mon elixir secret, spécial immunité:

½ jus de citron vert (avec la peau) + ¼ jus de curcuma + ¼ jus de gingembre, fait à l'extracteur.  
Cet élixir se conserve dans une bouteille opaque pendant 3 semaines au frais pour profiter au mieux de ses bienfaits.

Il est à dégainer au moindre symptôme grippal.

Vous pouvez le prendre pur à raison de 3 cas/prise, mais aussi dilué dans une infusion avec du miel si vous avez la gorge irritée.

Découvrez ce remède **extraordinairement puissant et curatif**, vous m'en direz des nouvelles!

## Pour aller plus loin

- **Je reste à votre disposition via la visio consultation sur Doctolib, même pendant le confinement.**
- Mon article de blog "[booster votre immunité](#)", qui reprend certains points développés ici et explique un peu plus en détails les mécanismes de l'immunité.
- Mon site internet, rubrique recettes, pour retrouver les recettes du menu ci-dessus. <https://unesecondenature.fr/recettes/>
- Pour en savoir plus sur l'intestin et ses mille fonctions, le livre "le charme discret de l'intestin"
- Pour trouver les produits de micronutrition ou de phytothérapie/aromathérapie,
  - Vous pouvez aller en supermarché bio ou en herboristerie, mais je ne connais pas de marque en particulier. Je recommande Dr Valnet pour les huiles essentielles.
  - Je travaille personnellement en cabinet avec les laboratoires Herbolistique, Therascience et Bionutrics, qui se commandent sur internet ou par téléphone.



# HÉLÈNE KRAUS

---

DIÉTÉTICIENNE, MICRO-NUTRITIONNISTE ET NATUROPATHE

## MENTIONS LEGALES

Ce livre est totalement gratuit. Il vous est offert et vous avez le droit de l'offrir à qui vous le souhaitez, à votre entourage, vos amis, votre famille, les réseaux sociaux, car tout le monde devrait pouvoir avoir accès à des informations sur la prise en main de santé. Vous avez la permission de l'offrir sur votre site Internet, votre blog, l'intégrer dans des packages, et l'offrir en bonus avec des produits.

MAIS vous n'avez pas le droit de le vendre directement, ni à l'intégrer à des offres punies par la loi dans votre pays. « Comment booster son immunité » est un guide gratuit qui doit le rester.

ET il vous est demandé de citer son auteur, Hélène Kraus et de donner le lien de son site [www.unesecondenature.fr](http://www.unesecondenature.fr)

Toute reproduction intégrale ou partielle, toute traduction, adaptation ou transformation faite sans le consentement écrit de l'auteur est, conformément aux dispositions de l'article 40 de la loi du 11 mars 1957, illicite et constitue une contrefaçon prévue et réprimée par les articles 425 et 426 du code pénal. Ce présent ouvrage ne pourra en aucun cas faire l'objet d'une exploitation quelconque rémunérée

### Avis de responsabilité

Vous engagez votre propre responsabilité et êtes le seul responsable de vos choix. En conséquence, et pour quelque raison que ce soit, l'auteur ne pourra être tenu responsable des problèmes de santé et autres désagréments physiques et psychologiques résultants de l'utilisation et de l'interprétation de ces informations.

Malgré le soin apporté à la rédaction de ces informations, elles ne sauraient se substituer à l'avis d'un médecin, seul qualifié pour évaluer votre état de santé. En aucun cas les informations contenues dans ce livre ne sauraient être prises pour des conseils médicaux. Si vous suivez un traitement médical pour une maladie grave, des troubles de l'alimentation, ou que vous êtes obèse, prenez un avis médical avant tout changement alimentaire.