

# fUn&tEch



Les fruits et légumes peuvent contenir certaines vitamines. A découvrir sur notre prochaine édition.

© Photo USplash

CONSEILS SANTÉ PAR LE DOCTEUR SANDRA STALLAERT\*

## COMMENT RENFORCER SON SYSTÈME IMMUNITAIRE À L'APPROCHE DE L'HIVER AUSTRAL

En fonction du pays dans lequel vous vivez, le changement de saison est plus ou moins marqué et quand l'environnement change, notre organisme doit s'adapter.

Voici quelques conseils pour booster vos défenses et votre organisme tout entier afin de passer un hiver en pleine santé. Commençons par un incontournable, la vitamine D. C'est LA vitamine pour notre immunité. De nombreuses personnes en sont carencées, même dans nos régions. À l'occasion d'un bilan sanguin, je vous conseille de demander son dosage, ce qui n'est pas toujours réalisé. Nul besoin cependant de faire une analyse sanguine avant de vous supplémenter avec cette précieuse vitamine. Attention, le surdosage est toxique mais avec 1500UI/jour, il n'y a aucun risque. Il existe une autre vitamine qui vous rendra de précieux services, c'est la vitamine C. Une cure à l'approche de l'hiver est des plus efficaces. Choisissez une forme retard afin d'être couvert tout au long de la journée et prenez au moins 1000 à 2000 mg par jour en fonction de votre corpulence. Une précaution est parfois à prendre si

vous êtes hypertendu. En effet, dans de rares cas, des doses importantes de vitamine C peuvent faire augmenter la tension artérielle. C'est très peu fréquent mais il est important de le signaler. Par conséquent, je vous invite à vérifier votre tension car vous y êtes peut-être sensible.

### Vers un système immunitaire au top !

Le magnésium est également fort utile pour nos défenses et les carences sont fréquentes et souvent méconnues. Il existe en effet des situations qui vident nos réserves, le stress par exemple. Nous sommes dès lors tous concernés à un moment ou un autre de l'année et une cure pendant le changement de saison vous fera le plus grand bien. En consultation, je conseille la plupart du temps le citrate ou

l'orotate de magnésium à raison de 500 à 1000 mg par jour.

### Une alimentation saine et équilibrée

Contrairement à la vitamine D, une prise trop importante de magnésium ne présente pas de risque si ce n'est un transit intestinal accéléré avec des selles plus molles. Il vous suffira dès lors de réduire la dose pour que tout rentre dans l'ordre. Le sélénium est un autre important allié pour passer l'hiver sans encombre. Il est en vente dans de nombreuses pharmacies sous forme de comprimé ou sous forme liquide (oligo-éléments) mais le meilleur des comprimés et le moins onéreux reste la noix du Brésil qui en est très riche, 1 à 2 noix par jour et votre apport journalier sera optimal. En tant qu'homéopathe, je conseille très souvent à mes patients le remède Thymuline 7CH : 3 granules que vous laissez fondre sous la langue, une fois par semaine, pendant toute la période hivernale. Ces mesures préventives ne sont certes pas exhaustives mais sont le reflet de ma pratique au cabinet et des conseils prodigués à mes patients. Je ne peux terminer cet article sans souligner l'importance d'une alimentation saine et équilibrée. Ce sujet passionnant fera l'objet d'un prochain article.

Le Dr Sandra Stallaert est médecin homéopathe et nutritionniste. De nationalité belgo-suisse, elle exerce à l'île Maurice et consulte à distance dans le monde entier. Elle anime des groupes de jeûne de 3 jours à distance, de méditation et partage sur sa page Facebook "Miam la vie" de nombreux conseils santé faciles à appliquer au quotidien. En 2022, elle publie son premier livre "3 jours de jeûne, c'est parti" aux éditions Jouvence. Website : [www.sandrastallaert.com](http://www.sandrastallaert.com)

