

## Le système immunitaire : notre bouclier

Le système immunitaire est notre meilleur système de défense contre les maladies et pour le préserver, les bonnes habitudes de vie sont essentielles. Les défenses immunitaires sont affaiblies par une alimentation non équilibrée en quantité ou en qualité, un surplus de poids, des changements hormonaux et le stress chronique. Le stress a un effet néfaste sur la santé s'il est présent de façon constant ou prolongé. Il entraîne la libération élevée d'hormones du stress par les glandes surrénales, comme le cortisol et l'adrénaline qui nuisent aux défenses immunitaires. Ces glandes deviennent fréquemment fatiguées, notamment en période de changements hormonaux qui diminuent le bon fonctionnement de notre organisme. C'est au travers du repos et de la nutrition que celui-ci récupère et se régénère.

Si nos mécanismes de défense ne suffisent plus à la tâche, la nature nous offre des plantes médicinales qui sont de bonnes armes pour gagner la bataille. L'ashwagandha est une des meilleures plantes ayurvédiques reconnues comme étant adaptogène et ayant la capacité d'agir là où le corps en a besoin pour augmenter la résistance aux stress. Cette plante tonique agit contre la fatigue qui améliore la mémoire et maintient les fonctions cognitives pour la santé du cerveau. Elle possède la capacité de nourrir le système nerveux contre la fatigue intellectuelle, soulage les symptômes reliés au stress et est aussi anti-inflammatoire pour le traitement d'affections arthritiques. Lors de déséquilibres hormonaux chez l'homme et la femme, l'ashwagandha appuie les fonctions surrénales et thyroïdiennes, équilibre l'humeur et stabilise l'énergie.

Cette plante est disponible sous différentes formes : comprimé, poudre ou liquide. Cependant, la phytocapsule liquide contient un extrait hautement concentré de la plante, la rendant ainsi plus assimilable pour l'organisme. En matière de prévention, les plantes sont nos meilleures alliées et un bouclier pour notre santé.

Prenez votre santé en mains... Naturellement!

Lucille Carrier naturopathe pour la Santé de la Femme au Naturel



760645\_43959\_4