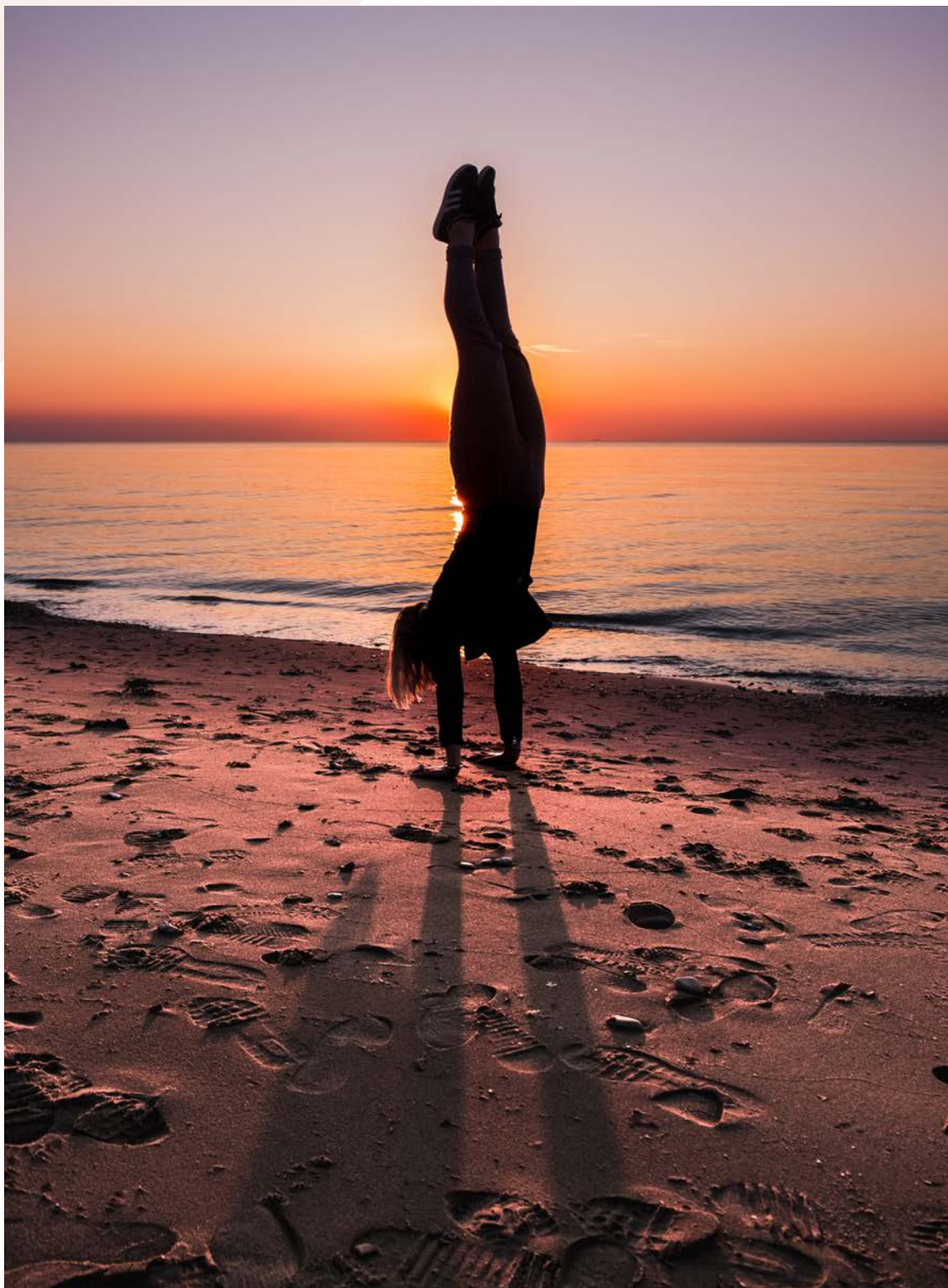


# *BOOSTER SON IMMUNITÉ*



BOOSTER SON IMMUNITÉ- 01  
MON CONSEIL/RECETTES-02

NUTRIMENTS/HYDROLATS-03  
KAPHA DRINK -04

# MON CONSEIL

BY DEBORAH DE DYCKER

\* Sommeil: min 7 heures, se coucher tôt, pas d'écran avant de dormir, se relaxer, méditer, dans une chambre bien aérée.

\* Gestion du stress: cohérence cardiaque ( application sur smartphone), relaxation, EFT,

\* Développer une attitude de bien-être: gratitude, faites-vous plaisir, profiter de l'instant présent

\* Activité physique: 30 minutes/jour, yoga, marche, profiter des contenus gratuits qui vous sont offerts en ce moment ( cours de fitness, yoga, ...)

\* Assiette: colorée, beaucoup de végétaux, de fruits , épices, aromates

Surtout: ail, gingembre, curcuma , curry, cannelle

Des fruits secs, des fruits à coques, légumes secs ( tous les 2 jours)

\* Boire suffisamment: eau, thé vert, café sans sucre, tisanes

\* Apport suffisant de protéines animales surtout pour les >60ans ( bœuf, veau, poulet, œufs )

Matin et/ou midi pas le soir . Pour rappel, le soir plus végétal

\* des omégas 3: petits poissons de mer froide, huile de colza, pourpier, foie de morue



## RECETTES

SARDINES ET MAQUEREAUX

### TARTINADE DE SARDINES

Egouttez 2 boîtes de sardines à l'huile. Retirez les écailles et les arêtes. Dans un blender, mixer 4 c à s de fromage frais et un mélange d'herbes (persil, ciboulette, cerfeuil), 1 filet de jus de citron, sel et piment.

### RILLETTES DE MAQUEREAUX

Egouttez 2 boîtes de maquereaux à l'huile. Dans un blender, mixer 4 c à s de fromage frais, 1 c à c de menthe séchée (tisane), les zestes d'un citron vert BIO et d'une mandarine BIO, plus le jus et la pulpe de mandarine et une pincée de curcuma, sel et piment.

# NUTRIMENTS

BY DEBORAH DE DYCKER

\* Vitamine D min. 2000 à 4000 U.I pour les adultes et 1000U.I pour les enfants

\* Zinc: sous forme citrate ou bisglycinate ( important pour l'assimilation) : il vous apportera une meilleure résistance au stress également

\* Sélénium : sous forme de sélénométhionine : 100 microgrammes/ jour

Pour les patients en chimiothérapie et radiothérapie: demandez d'abord l'accord de votre médecin. Pour les autres , c'est vivement conseillé surtout au delà de 60 ans.

\* Un apport de probiotiques pour soutenir notre flore intestinale:

-probiotiques: 5 milliards/jour ( yoghurt)

-prébiotiques: fibres ( légumes racines)

-glutamine: 2gr/jour ( avocat )

\* N-acetylcystéine pour détoxier et soutenir le foie surtout en cas de prise de paracétamol.

\* pour les plus de 60 ans, un apport de protéines issues du petit lait peut-être ajouter en journée: l'idéal à midi 15 à 20 gr pour faire du muscle ou comme goûter pour activer les voies de la relaxation et de la bonne humeur. Les protéines du petit lait sont anti-virales, immunostimulantes. C'est ce qu'on appelle les Whey protéines.

# LES HYDROLATS

O'FLOR

\*Vous pouvez utiliser: l'hydrolat bi-distillé de ravintsara et l'hydrolat bi-distillé de laurier noble à raison de 1 capuchon de chaque matin et soir dans 1 verre d'eau ou mettre 2 capuchons de chaque dans votre bouteille d'eau et le boire tout au long de la journée;

Ces deux hydrolats ont des propriétés immunostimulantes et anti-virales reconnues.

Petit plus : si vous éprouvez des difficultés respiratoires et/ou si vous êtes en contact avec des personnes malades ou infectées, je vous conseille de faire un aérosol avec 1 capuchon d'hydrolat bi-distillé de ravintsara pendant 10 min 3x/jour.

# KAPHA DRINK

## RECETTE

\* Pour vous aider en cas de symptômes grippaux, toux, je vous propose une boisson à base de lait de riz et d'hydrolats appelée Kapha Drink issue de la médecine ayurvédique. Cette boisson vous donnera également de l'énergie. Elle renforcera les poumons et le chakra du coeur.

HA Sariette des montagnes 1 c à café  
HA Cannelle 1 c à café  
HA Eucalyptus globuleux 1 c à café  
HA Pin sylvestre 1 c à café  
HA Thym vulgaire à linalol 1 c à café  
HA Rose de Damas 2 c à café  
Safran une douzaine de filaments  
Cardamome 1 c à café  
Gousse de vanille 1  
Lait de riz 1L  
Sucre complet ( fleurs de coco, rapadura) 1 c à soupe

Faire bouillir le lait de riz avec les épices et la gousse de vanille ( ouvrir la gousse de vanille préalablement pour que les graines puissent aromatiser le mélange )pendant 15 minutes à feu doux.

Préparer le mélange d'hydrolats , l'ajouter au mélange avant de servir.

recette issue du livre "L'hydrolathérapie  
Thérapie des eaux florales" Lydia Bosson



La boisson que je vous ai indiquée est une boisson à boire et à apprécier même si nous ne sommes pas malades car elle va stimuler la zone pulmonaire et cardiaque qui correspond pour ceux qui pratiquent la méditation et le yoga au Chakra du coeur. Cette zone est fort touchée pour l'instant par le virus. Il est donc essentiel de la renforcer.

***MANGER MIEUX,  
DORMIR MIEUX,  
BOUGER MIEUX!***