

L'organisme humain dispose de mécanismes d'action pour éviter de tomber malade. Le système immunitaire protège en permanence des germes pathogènes comme les bactéries, les virus et les champignons. Ainsi, 60 milliards de cellules immunitaires veillent à ce que nous restions en bonne santé!

Le système immunitaire est l'un des systèmes les plus complexes du corps humain. Sa mission: protéger l'organisme. Il fonctionne en permanence, car des milliers d'agents pathogènes et de substances nocives parviennent à tous moments dans le corps via l'eau, l'alimentation, l'air inspiré ou les blessures. L'organisme doit alors prendre des mesures d'urgence pour ne pas tomber malade.

Les globules blancs qui composent le système immunitaire, aussi appelés leucocytes, se forment dans la moelle épinière et mûrissent dans le thymus (sous le sternum). De là, ils passent dans le sang pour se rassembler aux portes d'entrée du corps humain: peau, ainsi que muqueuses de la bouche, du nez et du tube digestif. Le corps humain dispose d'environ 60 milliards de cellules immunitaires qui patrouillent en permanence. Seuls 10% se trouvent dans le sang. Les 90% se trouvent dans les organes et les vaisseaux lymphatiques.

Lorsque des agents pathogènes tentent de pénétrer dans l'organisme (bactéries, virus, champignons), ils butent d'abord contre les barrières externes de protection: la peau et les muqueuses. Si des agents pathogènes arrivent à passer ces obstacles et parviennent à intégrer l'organisme, ils sont neutralisés par le système de défense spécifique et non spécifique.

Les cellules de défense qui agissent de manière non spécifique (macrophages par exemple) interviennent rapidement et indépendamment de la nature de la substance étrangère. Les cellules qui agissent de manière spécifique (lymphocytes B et T



par exemple) interviennent plus lentement, mais de façon ciblée; et elles ont une mémoire, de telle sorte qu'elles peuvent par la suite attaquer ladite substance plus rapidement. Cependant, si les agents pathogènes sont particulièrement nombreux ou

qu'ils sont spécialement virulents (agressifs), le système de défense est débordé et l'infection se déclare. Des symptômes apparaissent, comme la fièvre, car elle permet d'accélérer les réactions immunitaires. MT

Comment prévenir les infections?

Hydrater les muqueuses et la peau. Il est conseillé de boire au moins 1,5 litre d'eau ou de tisane par jour et d'appliquer un soin naturel, par exemple à base de beurre de karité, sur la peau.

Avoir une alimentation saine et équilibrée permet d'éviter les carences en vitamines et sels minéraux (particulièrement la vitamine C et le zinc) et de diminuer une sensibilité accrue aux infections.

Soutenir les intestins est particulièrement important pour assurer le bon fonctionnement du système immunitaire. Afin de nourrir correctement la flore intestinale, l'apport de fibres alimentaires de bonne qualité et en suffisance est primordial. En cas de faiblesses immunitaires, des cures de probiotiques peuvent également être utiles.

Éviter le stress. Lors de stress et

d'anxiété, notre corps libère du cortisol (hormone du stress) ce qui nuit au bon fonctionnement du système immunitaire. Il est important de s'octroyer des moments de détente.

Dormir suffisamment afin que les cellules immunitaires puissent se renouveler et être efficaces.

Bouger permet de lutter contre le stress et la circulation sanguine est stimulée. Avoir froid aux extrémités indique que la circulation est ralentie et que les défenses immunitaires sont mises à mal. Des séances de sauna ou des bains de pieds peuvent être bénéfiques.

L'aide des plantes. Les drogueries Roggen proposent la gamme Résistance et le sirop Immunoflore à base d'échinacée. Votre droguiste vous conseillera la préparation adaptée à vos besoins. MT