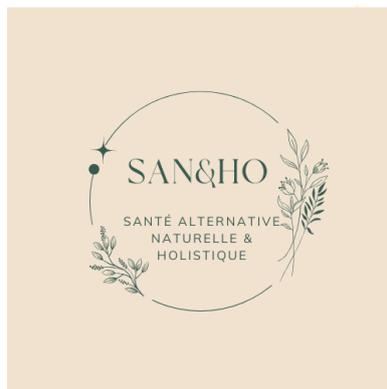


**En bref : Comprendre et prendre
naturellement soin de son système
immunitaire**



Carol Panne

**Publié par :
SAN&HO**



© SAN&HO

© Carol Panne

© SAN&HO SRL

Cet écrit a été rédigé par Carol Panne, publié par la société SAN&HO SRL.

Tous droits réservés. Aucune partie de cette publication ne peut être reproduite, stockée dans un système de récupération ou transmise sous aucune forme ou par aucun moyen, électronique, mécanique, photocopie, enregistrement ou toute autre manière, sans l'autorisation préalable écrite de l'auteur et de la société SAN&HO SRL.

Malgré tous les soins apportés à la composition du texte, ni l'auteur, ni l'éditeur, ni la société SAN&HO SRL ne peuvent être rendus responsables du dommage qui pourrait résulter directement ou indirectement d'une erreur qui pourrait figurer dans cette édition. Cet ouvrage ne relève pas du secteur médical et ne fait pas office de « traité thérapeutique ». L'auteur et la société SAN&HO SRL déclinent dès lors toutes responsabilités envers les usages qui pourraient être faits suite à la lecture de cet ouvrage.

Nous rappelons que tout problème de santé nécessite un avis médical ainsi qu'une prise en charge par des professionnels de santé formés et compétents



1	Introduction.....	5
2	Le système immunitaire : Généralités	6
2.1.	Les organes immunitaires lymphoïdes primaires ou centraux	6
2.1.1	Le thymus.....	6
2.1.2	La moelle osseuse	6
2.2.	Les organes immunitaires lymphoïdes secondaires ou périphériques	7
3	Les cellules immunitaires.....	8
4	Les autres éléments intervenant dans l'immunité	9
4.1.	Les antigènes (Ag).....	9
4.2.	Les anticorps (Ac) ou immunoglobulines (Ig).....	9
4.3.	Le système du complément.....	10
4.4.	Les médiateurs chimiques de l'inflammation (MCI)	10
5	L'immunité naturelle, innée, spontanée, non spécifique ou héréditaire	11
5.1.	Immunité de surface	11
5.2.	Immunité interne.....	11
5.3.	Résumé de la RII (système immunitaire inné)	12
6	Le système immunitaire adaptatif, de défense spécifique ou immunité acquise	13
6.1.	L'immunité à médiation humorale (RIH)	13
6.2.	L'immunité à médiation cellulaire	13
7	Les différents agents infectants, agresseurs ou antigènes.....	14
8	L'évaluation des paramètres du système immunitaire	15
9	Les perturbations du système immunitaire.....	17
10	Agir naturellement sur le système immunitaire	18
10.1.	Les vitamines, les minéraux et les oligo-éléments en soutien du système immunitaire ..	18
10.1.1	Vitamine D3	18
10.1.2	Vitamine C et bioflavonoïdes (vitamine P)	18
10.1.3	Zinc	18
10.1.4	Iode.....	19
10.1.5	Germanium.....	19
10.1.6	EAP Calcium	20
10.1.7	Phosétamine.....	20
10.1.8	Vitamine B6 (pyridoxine)	20
10.1.9	Quelques autres nutriments – vitamines utiles au système immunitaire	20



10.2.	Probiotiques.....	21
10.3.	Les oméga 3	22
10.4.	Un immunomodulateur naturel : les phytostérols : stérols et stérolines.....	22
10.5.	Alimentation et système immunitaire	23
10.5.1	Pro et prébiotiques alimentaires	23
10.5.2	Les nutriments des aliments utiles pour l'immunité	24
10.5.3	Les aliments, légumes, condiments, aromates et épices antibactériens et antiviraux	26
10.5.4	Autres aides alimentaires	27
11	Références	28
11.1.	Bibliographie	28
11.2.	Vidéos utiles.....	28
11.3.	Sites utiles	28

Carol Panne – Naturopathie – Endocrino-Psychologie