

# Mes 4 priorités

## pour booster mon système immunitaire

Le **système immunitaire** est un système très organisé permettant au corps de se défendre contre les agressions extérieures :

- virus
- bactéries
- champignons
- parasites
- cellules cancéreuses
- corps étrangers

Environ **60% du système immunitaire se situe dans le système digestif**. Avoir un bon système digestif est donc primordial pour maintenir le corps en bonne santé.

Le système digestif est composé de la **flore intestinale** qui correspond à des centaines de milliards de bactéries. Ce sont de « bonnes » bactéries qui permettent la digestion des aliments et le maintien des cellules immunitaires et garantissent une barrière intestinale fiable.

Un déséquilibre de cette flore pourrait avoir pour conséquences :

-des problèmes digestifs : constipation, ballonnements, diarrhée, crampes, aphtes, côlon irritable, maladie de Crohn...

-des problèmes respiratoires : asthme, infections chroniques (bronchites, sinusites, otites...)

-des problèmes du système reproducteur : endométriose, syndrome prémenstruel...

-des problèmes urogénitaux : démangeaisons, brûlures et décharges vaginales, douleurs, infections urinaires...

-des problèmes nerveux : fatigue, dépression, insomnies, anxiété, troubles du comportement et de l'apprentissage, maux de tête, ...

-des problèmes de peau : démangeaisons, psoriasis, acné, infections fongiques chroniques...

Alors comment avoir ou maintenir une bonne flore intestinale et ainsi garantir un système immunitaire fort (et donc une bonne santé) ?

## Priorité n°1 : S'alimenter correctement:

Les « mauvaises » bactéries prolifèrent dans un milieu inflammatoire. Donc tout ce qui va augmenter l'**inflammation est à éviter** : les excitants (café, thé noir, coca..), les sucres, les produits laitiers et la surconsommation de protéines animales, les huiles non hydrogénées et oméga 6 (beurre, huile de tournesol).

A l'inverse tous les **aliments anti-inflammatoires vont aider la flore intestinale** : fruits et légumes frais de préférence biologiques, céréales complètes, boire beaucoup d'eau, huiles hydrogénées (huile olive, colza noix, lin), oméga 3, curcuma + poivre noir, le thé vert.

Les intolérances alimentaires :

L'**intolérance alimentaire** peut générer des symptômes similaires à l'allergie (nausée, diarrhée, crampes d'estomac), mais elle n'implique en aucun cas le système immunitaire de la même manière. L'intolérance alimentaire se produit lorsque l'organisme n'est pas capable de digérer proprement un aliment ou un composant de l'aliment.

Elles sont dues à **une flore digestive perturbée**. Les bactéries digestives ne sont plus capables de dégrader correctement certains aliments et laissent des résidus toxiques qui vont passer la barrière intestinale devenue perméable.

Certaines protéines sont plus propices aux intolérances comme le **gluten** (protéine du blé, orge, avoine, seigle) et la **caséine** (protéine des laits animaux, particulièrement le lait de vache).

Je vous invite à consulter un site très intéressant sur le lait de vache :

<http://www.lepalaisavant.fr/pourquoi-et-comment-replacer-le-lait-de-vache/>

J'ai déjà eu l'expérience de patients à qui je conseillais de stopper le lait de vache et qui voient leurs acnés, eczéma, otites, douleurs articulaires, lourdeurs de jambes...diminuer ou disparaître. Mais pour cela il faut parallèlement reconstruire une bonne flore intestinale, notamment en introduisant des pré et probiotiques pour recoloniser le système digestif.

Comment connaître ses intolérances alimentaires ?

Soit chez un chiropraticien qui fait des tests en ce sens. Soit par des examens sanguins spécifiques comme le propose le laboratoire barbier avec son test Into20 ou les autres tests du site [www.intolsante.com](http://www.intolsante.com).

### Qu'est-ce que fait un chiropraticien ?

Un chiropraticien est un praticien de santé qui agit sur le système nerveux de ses patients. Le système nerveux (cerveau, moelle épinière et nerfs) gouverne tous les muscles, tous les tissus, tous les organes et toutes les fonctions du corps (sommeil, digestion, système immunitaire...). En travaillant sur la colonne vertébrale et le crâne, le chiropraticien a une action sur tout l'organisme. Il a donc une vision très globale de la santé : les symptômes décrits par les patients ne sont pas des problèmes à résoudre mais des indications de dysfonctionnements sous-jacents.

## Priorité n°2 : Reconstruire sa flore intestinale :

Voici mon petit protocole simple et efficace pour restaurer une bonne flore :

1-Trouver vos **intolérances** et éliminez les aliments incriminés

2-Faites une cure de 3 semaines de **charbon végétal actif** du site [www.la-vie-naturelle.com](http://www.la-vie-naturelle.com) à raison de 1 cuillère à soupe 3 fois par jour (attention, le prendre au moins 2h après la prise d'autres médicaments ou contraceptifs)

3-Puis faites une cure de 3 semaines **d'extrait de pépins de pamplemousse** du site [www.la-vie-naturelle.com](http://www.la-vie-naturelle.com) à raison de 1cuillère à café 3 fois par jour (j'insiste pour que vous l'achetiez sur ce site car ils ne sont pas tous fabriqués de la même façon et donc pas tous aussi efficaces) combiné avec la prise de **prébiotiques et probiotiques** (probioplex sur [www.la-vie-naturelle.com](http://www.la-vie-naturelle.com)) à raison de 3 gélules ¼ d'heure avant chaque repas (soit 9 gélules par jour) pendant 3 semaines.

Pendant ce temps vous optez pour une **alimentation** fraîche, équilibrée, riche en fibres, fruits et légumes bio et vous vous hydratez bien...les changements sont surprenant : plus de vitalité, moins de maladies infectieuses, meilleur sommeil et moins de troubles digestifs, respiratoires, urogénitaux, cutanés, nerveux...

### Pourquoi le charbon végétal activé ?

Ce charbon est obtenu en deux étapes :

1/la carbonisation où l'on calcine du bois en l'absence d'air.

2/ l'activation : le bois est recalciné aux mêmes températures, mais cette fois, en présence de vapeur d'eau, d'air, ou de gaz oxydants.

Cela permet le développement d'un réseau de micro-pores qui seront de véritables pièges à molécules indésirables. 1 cm<sup>3</sup> de charbon pulvérisé présente une surface totale de 1 km<sup>2</sup> ! Ceci explique ses performances : le charbon peut absorber 97 fois son volume de gaz carbonique, 165 fois son volume d'anhydride sulfureux et 178 fois son volume d'ammoniaque... Le charbon est ainsi la plus puissante pompe à poison. Cela concerne les venins d'animaux mais aussi les stupéfiants, les médicaments dangereux, les alcaloïdes, les additifs alimentaires, les produits chimiques agricoles, les métaux lourds, les gaz toxiques, les détergents, les solvants organiques, la chimiothérapie...

Mais les indications de la carbothérapie dépassent largement les situations d'empoisonnement. On peut l'employer pour résoudre les problèmes de mauvaise haleine, de hoquet chronique, de flatulence, de turista, et plus généralement tous les troubles intestinaux.

### Et pourquoi l'extrait de pépins de pamplemousse (EPP)?

L'huile de pépin de pamplemousse a un effet équivalent ou supérieur aux antibiotiques et antimycotiques les plus puissants. Cela a été prouvé par des équipes de recherche internationale lors de tests comparatifs.

L'EPP présente de plus une action rapide, sans affaiblir le système immunitaire (au contraire, il le soutient). Avant de l'utiliser, rappelez-vous qu'il s'utilise toujours dilué et qu'il doit être évité sur les yeux.

En usage interne, il est efficace aussi bien en prévention qu'en traitement d'attaque pour toutes les infections, particulièrement :

- Les infections du **système digestif**, intoxications alimentaires, diarrhées, maladies parasitaires...
- Les ulcères de l'estomac et du duodénum (il tue *Helicobacter pylori*),
- Le **Candida albicans**, les candidoses et autres **mycoses**.
- Le rhume, les **infections de la sphère ORL** en général, la grippe, les affections bronchiques...
- Les infections urinaires et cystites.
- La fatigue chronique et **l'affaiblissement immunitaire**.
- Les allergies (car il est aussi hypoallergène).

En usage externe, l'EPP est aussi un recours dans bien des situations :

- La bouche : aphtes, herpès des lèvres, muguet, gingivite...
- La peau : acné, dermatites, psoriasis mais aussi petites coupures ou brûlures, piqûre d'insectes, verrues, mycoses...
- Les cheveux : pellicules, démangeaisons du cuir chevelu, poux.
- Les pieds : eczéma des orteils, verrues plantaires, infections à champignons.
- Les ongles : onychomycose, panaris.
- Les organes génitaux : vaginite, infections vaginales, parasites...

### Qu'est ce que sont les pré et probiotiques ?

Les **probiotiques** sont des micro-organismes vivants et bénéfiques à l'organisme, qui font partie de la **flore intestinale**.

Toutefois, il ne suffit pas d'apporter des probiotiques, encore faut-il leur fournir de l'énergie. C'est le rôle des **prébiotiques** : ils représentent une source sélective de nourriture pour les bactéries intestinales, et plus précisément pour les bonnes bactéries. En ingérant des prébiotiques, on peut donc contrôler la population bactérienne, c'est-à-dire rééquilibrer la flore intestinale en favorisant la prolifération des bonnes bactéries au détriment des mauvaises bactéries.

En modifiant la flore intestinale à l'aide des prébiotiques, on prévient le syndrome de l'intestin perméable.

Attention, à chaque prise d'antibiotiques qui détruisent toutes les bactéries, les bonnes comme les mauvaises, il faudra faire une cure de pré et probiotiques après pour reconstituer une flore intestinale efficace.

### **Pour les bébés :**

Dans le ventre de sa mère, le tube digestif du bébé est stérile. Il n'y a dedans aucun microbe. Ce n'est qu'au moment de l'accouchement que des bactéries et des levures s'installent : 72 heures après la naissance, le tube digestif contient déjà 1000 milliards de bactéries et levures!

Mais d'où proviennent ces bactéries et levures ? Très peu de gens le savent, là encore, mais elles viennent, pour les enfants nés par voie naturelle, de la **flore vaginale** de leur mère.

Or, cette flore vaginale est très dépendante de la flore intestinale et donc une femme qui aura une bonne flore intestinale dans les dernières semaines de sa grossesse donnera en héritage à son enfant les bonnes espèces microbiennes pour ensemer son intestin. Si, par contre l'intestin de la mère est contaminé par des espèces opportunistes et pathogènes, son bébé en héritera aussi, malheureusement.

Ainsi constate-on que certaines prédispositions aux maladies sont en partie liées à une microflore particulière transmise par les mères à leurs enfants au moment de la naissance. C'est par exemple le cas des lignées familiales d'asthmatiques et d'eczémateux. Si, au cours des derniers mois précédant l'accouchement, la mère régénère sa flore, son enfant ne sera pas porteur d'une microflore induisant de l'eczéma ou/et de l'asthme. Cette simple mesure permet donc souvent de préserver le nouveau-né d'une faiblesse qui risque de le poursuivre toute sa vie.

**Mais un autre cas très problématique est celui des enfants nés par césarienne.**

Etant directement extraits du placenta (stérile), le bébé né par césarienne n'a aucun contact avec la flore de sa mère. Il reçoit alors la microflore de l'environnement, et donc de l'environnement hospitalier, souvent riche en bactéries résistantes aux antibiotiques.

Donc pour les mamans qui sont forcées d'accoucher par césarienne, il est très important qu'elles ensement le tube digestif de leur bébé, dès la naissance, avec de bonnes bactéries.

Je vous conseille baby-flore du site [www.la-vie-naturelle.com](http://www.la-vie-naturelle.com). L'autre solution est que la mère, si elle allaite, prenne des probiotiques (probioplex du même site) qui passeront dans le lait au bébé.

## Priorité n°3: Avoir une bonne hygiène de vie :

### 1/ Le stress psychologique

Le stress entraîne une suractivité de l'hormone cortisol. Le cortisol permet de réguler le métabolisme des graisses ainsi que le cycle du sommeil et provoque une baisse du système immunitaire. On comprend donc mieux pourquoi le stress (et donc l'augmentation du cortisol) engendre une baisse du système immunitaire, une prise ou perte de poids et des troubles du sommeil.

### Comment savoir si on est sujet au stress ?

<b>Signes et symptômes du stress</b>	
<b>Symptômes cognitifs</b>	<b>Symptômes émotionnels</b>
Problèmes de mémoire	Agitation
Difficultés à prendre des décisions	Irritabilité, impatience
Incapacité à se concentrer	Sensation de fatigue
Pessimisme	Incapacité à se détendre et se relaxer
Anxiété	Avoir l'impression d'être sur les nerfs
Inquiétude constante	Sentiment d'isolement et de solitude
Perte d'objectivité	Dépression ou tristesse généralisée
Anticipations négatives	
<b>Symptômes physiques</b>	<b>Symptômes comportementaux</b>
Maux de têtes ou mal de dos	Manger beaucoup plus ou beaucoup moins
Tensions musculaires	Dormir beaucoup plus ou beaucoup moins
Diarrhée ou constipation	Isolement
Insomnie	Procrastination, fuite des responsabilités
Douleurs dans la poitrine	Abus d'alcool, de cigarettes
Rythme cardiaque rapide	Sur-activité dans certains domaines (sport, shopping)
Perte ou prise de poids	Réaction démesurée
Démangeaison	Tics nerveux (se ronger les ongles)
Coups de froid fréquents	

## Comment diminuer son niveau de stress ?

Il n'y a pas de recette miracle car il n'y a pas 2 personnes pareilles et il n'y a pas 2 stress identiques !

Mais la première chose à faire est d'essayer **d'identifier la/les causes** : dans quelles situations suis-je stressé ? Pourquoi cela me stress ?

Ensuite il faut voir si on peut modifier la situation qui est source de stress : au travail, à la maison, avec un collègue ou un ami. Parfois pour enlever la cause d'un stress important il faut changer de travail ou apporter des modifications majeures qui ne se font pas du jour au lendemain. Mais **planifiez ce changement**, vous serez actif pour plus de bonheur et cela vous aidera à passer au-delà de ce stress. Ne laissez pas couler en pensant que le temps va travailler pour vous, car ce n'est pas vrai. C'est à vous de faire des choix pour votre vie et votre bien être. Parlez aux personnes concernées et confiez-vous à un proche. Etre soutenu, compris est très important.

Je vous conseille d'écrire sur une feuille tous les changements que vous souhaiteriez apporter à votre vie pour vous sentir heureux et bien avec vous-même. En dessous de chaque changement vous écrivez ce que cela implique de faire pour y arriver. Et en dessous de cette ligne vous écrivez ce que vous devez faire pour arriver à cette étape et ainsi de suite jusqu'à ce que l'étape écrite soit réalisable dans les jours qui viennent. Puis vous remontez petit à petit pour arriver à votre objectif.

Par exemple : Je veux changer de travail

Je dois savoir ce que je désire faire

Je dois consulter un coach de vie pour m'aider

Rechercher sur internet un coach qui me corresponde (peut être fait le jour même)

Une fois ces étapes faites on en crée d'autres pour trouver un nouveau travail ou développer son activité.

La procrastination (c'est le fait de tout repousser au lendemain) augmente encore plus le niveau de stress. Cette méthode permet d'avancer au jour le jour. Mais encore faut-il savoir ce que l'on veut ! Posez-vous les bonnes questions, osez rêver pour savoir ce que vous voulez vraiment.

Il y a pleins de techniques pour diminuer son stress :

- Se promener au grand air
- Faire du sport
- Faire une activité que l'on aime (musique, jardinage, art, lecture, cinéma...)

- Papoter avec un ami
- Avoir le sens de l'humour
- S'entourer de personnes positives

Le but étant de déconnecter du stress quotidien pour permettre à votre corps de se reposer.

## 2/ Le sommeil

Saviez-vous qu'une seule nuit blanche affaiblit le système immunitaire ? Une étude de l'université médicale de Rotterdam a démontré qu'après une nuit sans sommeil le niveau de granulocytes (globules blancs qui permettent de lutter en cas d'agression du corps) est augmenté. Or l'élévation du taux de globules blancs est un signe majeur d'activation du système immunitaire. Après une nuit de sommeil perdue, l'organisme réagit donc en mobilisant ses cellules immunitaires, comme il le ferait s'il était soumis à un stress physique.

Le nombre d'heures de sommeil dépend de chacun mais d'après les études il doit se situer entre 6 et 9 heures par nuit. Le plus important est de se coucher et se lever toujours aux mêmes heures.

## 3 / L'activité physique

En plus de contribuer à une bonne santé globale, l'exercice physique a aussi un effet direct sur l'immunité. Le sport concourt à l'augmentation des cellules de l'immunité et diminue le risque infectieux. Il est recommandé de pratiquer l'équivalent de 30 minutes d'activité physique par jour comme la marche rapide.

À l'inverse, il faut mentionner l'impact négatif d'un surentraînement sur l'organisme. Après un tel entraînement on observe une baisse du taux de lymphocytes ce qui fait moins d'anticorps potentiel en cas d'agressions.



## Priorité n°4 : Booster son système immunitaire

Cette priorité n°4 est un petit coup de pouce une fois les bases des 3 premières priorités mises en place.

### 1/ Protéger ses muqueuses

Premier rempart face aux virus, une muqueuse nasale propre et saine est capable de nous défendre en cas d'infection respiratoire. Pulvériser matin et soir du spray nasal à base d'eau de mer. Pour protéger sa gorge, faire des gargarismes d'extraits de pépins de pamplemousse (dix gouttes dans un verre d'eau tiède) ou des pulvérisations de propolis en spray buccal.

Penser à boire assez d'eau pour éviter le dessèchement des muqueuses qui les rendent plus vulnérables. Pour les enfants, l'idéal est d'avoir un humidificateur dans leur chambre.

### 2/ Cure de vitamine D3 naturelle

La vitamine D est essentielle à :

- L'absorption intestinale du calcium et du phosphore
- La prévention de l'ostéoporose
- La **prévention des infections notamment hivernales**, mais aussi de certains cancers (sein, ovaire, prostate, côlon).
- La prévention du diabète de type 1 (diabète juvénile) et de la sclérose en plaques...
- La protection contre affections cardio-vasculaires...

Une vitamine assez rare

Les sources de vitamine D sont doubles : d'une part l'exposition à la lumière, d'autre part les poissons gras (l'huile de leur foie, notamment, dont la célèbre huile de foie de morue) et les coquillages. Ni l'une ni l'autre de ces sources ne suffisent à satisfaire les besoins de la population générale : en hiver les rayons solaires sont trop inclinés sur l'horizon pour permettre la transformation efficace du précurseur en vitamine D. Et, toute l'année, la consommation de produits marins adéquats est au-dessous des conseils régulièrement diffusés (trois fois 100 grammes par semaine de poisson de mer gras sauvage).

Selon des études prospectives au niveau de la Communauté européenne, 36 % des hommes présentent un déficit significatif, 47 % des femmes, 60 % des personnes de plus de 75 ans et... 90 % des personnes placées en institution.

Des apports quotidiens dangereusement sous-évalués

L'AFSSA précise que « les apports nutritionnels conseillés en vitamine D ont été définis en considérant que la production endogène (c'est-à-dire la production de notre corps) couvre 50 à 70 % des besoins quotidiens en cette vitamine ». Les apports quotidiens pour les personnes de moins de 65 ans, d'abord évalués à 10 µg/j ont toutefois été abaissés à 5 µg/j en 2000 de manière incompréhensible alors que toutes les études internationales à ce sujet affirment qu'une action réellement préventive et/ou curative ne peut être escomptée sans multiplier par quatre ou cinq les apports quotidiens conseillés.

## Comment éviter un tel déficit ?

- En s'exposant au soleil sans excès, l'été avant 11 heures et après 15 heures. En dehors de cette période, l'exposition sera moins efficace, surtout dans les régions du nord et les mégapoles recouvertes d'un nuage de pollution.
- En consommant 100 à 120 g de poisson de mer gras et sauvage deux à trois fois par semaine (sardine, maquereau).
- Le recours à des capsules d'huile de foie de flétan ou de morue permettra une complémentation efficace et sans danger dans le respect de la posologie indiquée par le fabricant.
- Le recours à l'utilisation de vitamine D3 naturelle sous forme huileuse du site : [maboutiqueonaturel.com](http://maboutiqueonaturel.com) à raison de 5 gouttes par jour pour les adultes et 3 pour les enfants.

## 3/ Cure de vitamine C

C'est une vitamine indispensable que le corps ne sait ni stocker ni fabriquer, et qui doit être apportée quotidiennement par l'alimentation. Elle est certainement la vitamine la plus connue et la plus utilisée en complément alimentaire. Trois Français sur quatre n'en consomment pas assez, c'est-à-dire moins de 110 mg par jour (un peu plus encore pour les fumeurs et les femmes enceintes). Un paradoxe au regard des nombreux bienfaits apportés par cette vitamine miracle.

### **La vitamine C est connue pour :**

- son action antifatigue, mais ce n'est qu'une des facettes de cette vitamine, qui dispose de très nombreuses actions
- la prévention des petites maladies, type rhume ou maux de gorge
- la prévention des maladies cardio-vasculaires (pour le cœur et la circulation sanguine : angine de poitrine, infarctus)
- ainsi qu'un fort rôle antioxydant.

### **Quels sont les aliments qui contiennent de la vitamine C ?**

Les aliments les plus riches en Vit C sont la cerise acérola et le kiwi.

- Les fruits frais : les agrumes tels que l'orange, le citron, le pamplemousse, la mandarine ...
- les fruits rouges : la fraise, la framboise, le cassis, la groseille, la cerise ... et la mangue, la goyave, le kiwi, le melon, l'abricot, le kaki, l'ananas ...
- Les légumes frais : les légumes verts tels que les épinards, le cresson, le persil, les haricots verts, les petits pois... ainsi que la tomate, le poivron rouge et vert, l'asperge, l'aubergine, le navet, le poireau, le radis, l'oignon, l'artichaut ... et les différentes variétés de choux : chou-fleur, choux de Bruxelles, chou vert, brocoli.
- Les pommes de terre.
- Les graines, mais uniquement si elles sont germées

Il est important de consommer chaque jour suffisamment de fruits et légumes frais contenant de la vitamine C, mais aussi de respecter les saisons, en hiver on en trouvera alors dans les agrumes, les kiwis, certains fruits exotiques, mangue, papaye, goyave, ananas, les différentes variétés de chou, et même dans la pomme de terre.

### **Et si l'on ne consomme pas assez de fruits et de légumes frais ?**

Souvent pour optimiser notre santé, une complémentation en Vitamine C est nécessaire, et pour une meilleure qualité de complément alimentaire, favorisez une vitamine C naturelle et non synthétisée du type Vitamine C Acérola que vous trouverez en magasin Bio ou en parapharmacie.

#### 4/ Cure d'Echinacée

Les vertus **immuno-stimulantes** (démonstrées au travers de plus de trois cent cinquante recherches in vitro, in vivo et cliniques menées au cours des cinquante dernières années) et **anti-virales** de cette plante originaire d'Amérique du Nord en font un des remèdes majeurs de la pharmacopée naturelle.

Vous en trouverez sur le site [la-vie-naturelle.com](http://la-vie-naturelle.com)

#### 5/ Cure de propolis

La Propolis extra forte est un extrait de propolis primeur de peuplier, concentré à 20 %, avec 12 % minimum garanti de polyphénols, pour réagir naturellement aux agressions extérieures.

La Propolis extra forte **améliore la riposte immunitaire**, grâce aux flavonoïdes qui la composent et qui agissent contre les infections virales. Elle permet aussi d'être moins vulnérable lorsque nos défenses sont très sollicitées.

La propolis est donc un allié de poids dans la lutte contre toutes les infections et maladies à transmission virale, telles que le rhume, la grippe, les maux de gorge, la bronchite ou l'angine. Ses pouvoirs **anti-inflammatoires et antidouleur** soulagent les patients souffrant de toux chronique, de laryngites, de rhinites et d'otites.

En bain de bouche, la propolis lutte contre les infections de la bouche, les plaies de la muqueuse ou les abcès.

De nombreuses études ont démontré son action sur l'herpès génital, les vaginites, ainsi que les brûlures au deuxième degré.

La Propolis est utilisée dans la pharmacopée depuis 3000 ans pour ses propriétés antifongiques, antibactériennes et antiseptiques.

Il y en a encore beaucoup de booster d'immunité mais celles-ci sont les principales et celles que j'ai utilisé pour moi et ma famille.

## Conclusion :

En résumé : Ayez une vie saine que vous avez choisie :

- choisissez des aliments anti-inflammatoires,
- éliminez les aliments source d'intolérance,
- hydratez-vous,
- construisez une bonne flore intestinale grâce au protocole « simple et efficace »
- dormez suffisamment,
- faites une activité physique,
- entourez-vous de gens positifs
- ayez des loisirs et du temps pour vous,
- et boostez votre immunité avec de la vitamine C, de la vitamine D3 et des cures de propolis et d'échinacée.

Prenez votre vie en main, vous serez en pleine santé et plein de vitalité ! Ayez de grands projets !

A vous de jouer !!

Gaëlle Dupin  
Chiropraticienne

Blog : [familleenpleinesante.com](http://familleenpleinesante.com)  
Site : [gdupin.wix.com/chirogex](http://gdupin.wix.com/chirogex)