

GUIDE DE LA
SANTÉ
IMMUNITAIRE



natural
Factors

MD



SECTIONS

- 3 Le système immunitaire**
- 5 Des habitudes saines pour la santé immunitaire**
 - 5 Hygiène personnelle et santé immunitaire
 - 6 Alimentation saine et santé immunitaire
 - 8 Activité physique et santé immunitaire
 - 10 Sommeil et santé immunitaire
 - 11 Gestion du stress et santé immunitaire
- 14 Récapitulons**
 - Protocoles de santé immunitaire pour enfants, adultes et personnes âgées
- 16 Guide des produits de santé naturels pour le soutien du système immunitaire**
- 30 Recettes**
- 31 Références**

Les informations contenues dans ce document ne sont fournies qu'à titre éducatif et nullement à des fins d'autodiagnostic ou d'automédication pour des affections devant être évaluées et traitées par un praticien de la santé. Bien que le contenu de ce document ait été examiné de façon approfondie et reflète les connaissances cliniques et scientifiques actuelles, il reste sujet à changement.

©Tous droits réservés – Natural Factors Nutritional Products Ltd.

Renseignements : CustomerServiceNF@naturalfactors.com

LE SYSTÈME IMMUNITAIRE

Le système immunitaire est essentiel à notre protection et à notre survie. Imaginez que vous ne puissiez pas vous défendre contre les bactéries, les virus et les parasites ! Heureusement, votre système immunitaire s'emploie à empêcher ces envahisseurs étrangers de pénétrer dans votre organisme et le protège contre leurs effets nocifs potentiels.

Le système immunitaire est constitué d'un ensemble de cellules et d'organes répartis dans tout le corps. Les ganglions et vaisseaux lymphatiques, la rate, les amygdales, le thymus et l'intestin font tous partie de ce système essentiel. En fait, le système immunitaire comporte trois lignes de défense :

1. LES BARRIÈRES PHYSIQUES ET CHIMIQUES (immunité innée)

La première ligne de défense du système immunitaire comprend des barrières physiques et chimiques présentes à la naissance. La peau, les cheveux, les muqueuses, ainsi que les voies digestives et respiratoires sont des exemples de barrières physiques du corps, tandis que la salive, l'acide gastrique, la bile et la sueur agissent comme des barrières chimiques contre les envahisseurs étrangers.

2. LA RÉSISTANCE NON SPÉCIFIQUE (immunité innée)

La deuxième ligne de défense du système immunitaire est la résistance non spécifique, également présente à la naissance. Ce type d'immunité est activée immédiatement ou dans les heures qui suivent l'invasion de bactéries, de virus ou de parasites, afin d'aider le corps à se défendre. Il n'est pas rare que surviennent l'inflammation et la fièvre pendant cette phase de défense.

3. LA RÉSISTANCE SPÉCIFIQUE (immunité acquise)

La troisième ligne de défense du système immunitaire est la résistance spécifique, un composant de l'immunité acquise. L'immunité acquise s'acquiert lorsque le système immunitaire rencontre des bactéries, virus ou parasites et produit une réaction immunitaire. Les lymphocytes T et les lymphocytes B sont des globules blancs spécifiques qui participent à la réponse immunitaire acquise.



La réaction du système immunitaire aux envahisseurs étrangers est modulée par de nombreux facteurs. Chacun de ces facteurs, selon son état, pourra déterminer la façon dont l'organisme réagira face à un microbe et tentera de se défendre.

QUELLE EST LA DIFFÉRENCE ENTRE LE RHUME, LA GRIPPE ET LES ALLERGIES SAISONNIÈRES ?

Que vous souffriez d'un rhume, d'une grippe ou d'allergies, votre système immunitaire entre en action ! Ces affections présentent souvent des symptômes semblables ; toutefois, elles ont des causes profondes différentes et nécessitent des mesures de prévention et de traitement différentes. Utilisez ce tableau pour vous renseigner sur les similitudes et les différences entre le rhume, la grippe et les allergies.

SYMPTÔMES	RHUME	GRIPPE	ALLERGIES SAISONNIÈRES
Durée des symptômes	Moins de 14 jours	7 à 14 jours	Plusieurs semaines
Fièvre	Courte poussée	Fréquente	Non
Maux de tête	Rare	Fréquents	Parfois (liées à la douleur sinusale)
Maux et douleurs dans tout le corps	Fréquents	Fréquents	Non
Fatigue ou faiblesse	Parfois	Fréquents	Parfois
Écoulement nasal ou congestion	Fréquents	Parfois	Fréquents
Éternuements	Fréquents	Non	Fréquents
Mal de gorge	Fréquent	Parfois	Parfois (légères)
Toux	Fréquente (légère)	Fréquente (habituellement sèche)	Rare



DES HABITUDES SENSÉES POUR LA SANTÉ IMMUNITAIRE

HYGIÈNE PERSONNELLE ET SANTÉ IMMUNITAIRE

MAINTENEZ UNE BONNE SANTÉ BUCCO-DENTAIRE

– Le plan en 5 étapes de l'Association dentaire canadienne

- › Prendre des rendez-vous réguliers chez son dentiste.
- › Avoir une alimentation équilibrée (consultez nos recommandations pour une alimentation saine).
- › Examiner régulièrement sa bouche pour détecter un début de maladie des gencives ou un cancer de la bouche.
- › Limiter sa consommation d'alcool et éviter de fumer, de consommer du tabac sans fumée et de vapoter.
- › Se brosser les dents deux fois par jour avec un dentifrice fluoré et utiliser de la soie dentaire 1 ou 2 fois par jour.

SUIVEZ LES CINQ ÉTAPES D'UN BON LAVAGE DES MAINS

- 1 Mouillez-vous les mains à l'eau courante propre, fermez le robinet et appliquez du savon.
- 2 Faites mousser le savon en frottant les mains ensemble. N'oubliez pas de frotter le dos des mains, entre les doigts et sous les ongles.
- 3 Frottez vos mains pendant au moins 20 secondes. Besoin d'aide ? Fredonnez deux fois la chanson « Bonne fête » du début à la fin.
- 4 Rincez-vous bien les mains à l'eau courante propre.
- 5 Séchez-les à l'aide d'une serviette propre ou d'un sèche-mains.

AIDEZ À PRÉVENIR LA PROPAGATION DES MICROBES ET LES INFECTIONS DES ONGLES

- › Gardez les ongles courts et coupez-les chaque semaine.
- › Nettoyez sous les ongles avec de l'eau et du savon à chaque lavage de mains.
- › Évitez de ronger vos ongles ou de les arracher.
- › Évitez de couper les cuticules, car elles servent de barrières à l'infection.
- › N'arrachez ni ne rongez jamais un ongle incarné. Coupez-le plutôt avec un coupe-ongles propre et désinfecté.

MAINTENEZ UNE BONNE HYGIÈNE CORPORELLE

- › Prenez une douche ou un bain tous les jours (ou tous les deux jours) pour éliminer la saleté, la sueur et les microbes.

- › Remplacez régulièrement les louffas (éponges végétales), les débarbouillettes et les serviettes.
- › Lavez-vous le visage quotidiennement avec un nettoyant approprié.
- › Lavez-vous les cheveux au besoin.
- › Renseignez-vous sur les produits de soins personnels, notamment les lotions, les dentifrices, les gels douche, les shampooings, les déodorants, les produits de maquillage, et les autres produits que vous utilisez quotidiennement.

Selon le groupe environnemental sans but lucratif *Environmental Working Group* (EWG), les femmes utilisent en moyenne 12 produits de soins personnels par jour, s'exposant ainsi à 168 ingrédients chimiques. Les hommes en utilisent 6 par jour, s'exposant à 85 produits chimiques.¹ Lorsque vous achetez des produits de soins personnels, efforcez-vous de choisir ceux qui sont exempts de produits chimiques tels que les parabènes, le formaldéhyde, les parfums et les métaux lourds.

AUTRES CONSEILS D'HYGIÈNE

- › Nettoyez régulièrement votre habitation, en particulier les surfaces comme les comptoirs, les sols, les tables, les douches et les poignées de porte. Nettoyez avec de l'eau et du savon, de l'eau et du vinaigre, des huiles essentielles ou d'autres produits de nettoyage écologiques qui ne contiennent pas de produits chimiques forts. Laissez vos chaussures à la porte avant d'entrer chez vous.
- › Toussez ou éternuez dans votre coude (pas dans votre main !) pour contribuer à éviter de transmettre des microbes à votre entourage. Lavez-vous les mains à l'eau et au savon après avoir toussé ou éternué et jetez les mouchoirs en papier après une seule utilisation.
- › Ne partagez pas vos objets personnels avec d'autres personnes, par exemple la nourriture, les boissons, les rasoirs, les serviettes, les vêtements, les brosses, les peignes ou le maquillage, car cela augmente les risques de propagation des infections.
- › Rendez visite régulièrement à votre praticien de la santé pour un examen de routine. Des visites régulières chez votre médecin traitant, votre dentiste et d'autres spécialistes vous aideront à traiter les problèmes courants et à prévenir les troubles de santé futurs.



ALIMENTATION SAIN ET SANTÉ IMMUNITAIRE

Il existe une relation importante et complexe entre la nutrition, l'alimentation et le système immunitaire. Notre apport alimentaire et notre état nutritionnel peuvent particulièrement impacter les barrières physiques telles que la peau et les intestins, le système immunitaire et le microbiote, connus comme étant la communauté des micro-organismes bénéfiques pour la santé.²

Avoir une alimentation saine et veiller à combler ses besoins quotidiens en nutriments peut contribuer au maintien d'un système immunitaire sain. Une alimentation saine signifie aussi choisir des aliments naturels qui fournissent des nutriments essentiels tels que des protéines, des glucides complexes, des graisses saines, des vitamines et des minéraux.

Lorsque vous choisissez des aliments de qualité, n'oubliez pas de choisir :

- Des fruits tels que la pomme, la poire, les baies, le melon, la tomate et l'avocat.
- Des légumes, tels que les légumes-feuilles verts, le brocoli, la courgette, le poivron et les champignons.
- Des protéines saines (pour vous et pour la planète !) telles que les viandes maigres issues d'un élevage durable, biologique ou sauvage, et des produits de la mer provenant de milieux sauvages ou durables.
- Des légumineuses, telles que les lentilles, les haricots et les pois.

- Des féculents tels que la pomme de terre, le maïs, la courge, la banane plantain, la patate douce et l'igname.
- Des céréales complètes telles que l'avoine, le riz brun ou sauvage, le quinoa, le millet et l'amarante.
- Des produits laitiers d'animaux nourris à l'herbe, comme le lait, le yaourt, le fromage et le beurre, ou des substituts de produits laitiers tels que les boissons de noix de coco, d'avoine et d'amandes.
- Des œufs biologiques ou fermiers.
- Des noix telles que les amandes, les noix de Grenoble et les noix de pécan, et des graines telles que les graines de lin, de citrouille et de chia.
- Des fines herbes et des épices tels que l'origan, la coriandre, la cannelle, le poivre, le gingembre et le curcuma.
- Des huiles végétales telles que l'huile d'olive vierge, l'huile de noix de coco pressée à froid, l'huile d'avocat, l'huile de pépins de raisin et l'huile de lin.
- Des aliments fermentés tels que la choucroute, le kimchi, le tempeh et le kombucha.

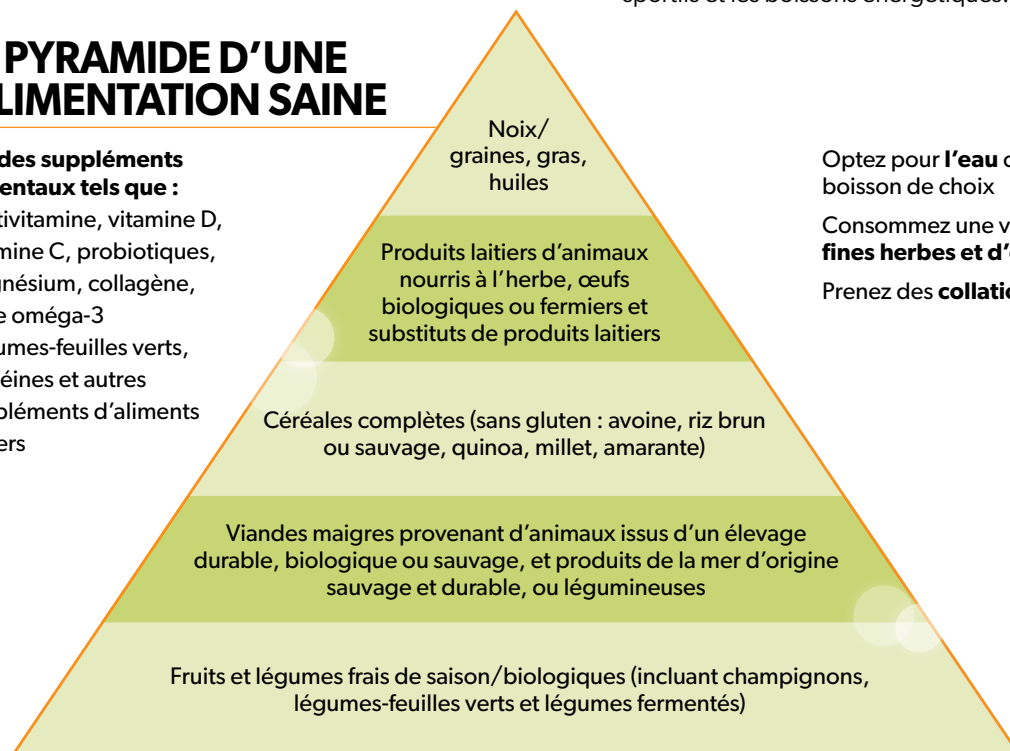
Et essayez d'éviter :

- Les aliments transformés tels que les aliments emballés, les viandes et fromages transformés.
- Les aliments raffinés tels que les farines blanches, les céréales commerciales pour petit déjeuner et les barres granola, les biscuits, les bonbons et les croustilles.
- Les boissons sucrées telles que les boissons gazeuses, les jus de fruits sucrés, les boissons pour sportifs et les boissons énergétiques.

PYRAMIDE D'UNE ALIMENTATION SAIN

Incluez des suppléments fondamentaux tels que :

- Multivitamine, vitamine D, vitamine C, probiotiques, magnésium, collagène, huile oméga-3
- Légumes-feuilles verts, protéines et autres suppléments d'aliments entiers



Optez pour l'**eau** comme boisson de choix

Consommez une variété de **fines herbes et d'épices**

Prenez des **collations saines**

PLEINS FEUX SUR CERTAINS ALIMENTS

DES ALIMENTS FERMENTÉS pour soutenir le microbiote et le système immunitaire

- › On estime que 70 % du système immunitaire se trouve dans l'intestin !³ Par conséquent, un déséquilibre parmi les bactéries intestinales (globalement qualifiées de microbiote) peut avoir un impact sur le système immunitaire.
- › Les probiotiques sont des micro-organismes vivants qui soutiennent le microbiote. Les aliments fermentés tels que la choucroute, le miso, le kéfir, le yaourt et le kimchi fournissent des sources naturelles de probiotiques.
- › Les probiotiques se trouvent également en suppléments normalisés ; des études ont montré qu'ils soutiennent l'organisme pendant les infections et réduisent les effets secondaires associés à l'usage d'antibiotiques, comme la diarrhée.
- › Les prébiotiques sont des fibres végétales non digestibles qui nourrissent les bonnes bactéries du système digestif. En plus des aliments fermentés et/ou des suppléments de probiotiques, incorporez à votre alimentation des aliments prébiotiques tels que l'ail, le poireau, l'asperge et la banane.

LES CHAMPIGNONS : Un concentré de nutriments pour le soutien immunitaire

- › Depuis plus de 5 000 ans, l'humain consomme des champignons. Leurs nutriments sont essentiels à la santé globale et ont un rôle bénéfique pour le système immunitaire, les fonctions cognitives, l'énergie et la résistance au stress.
- › Les champignons fournissent de la vitamine D et des vitamines B telles que la riboflavine, l'acide pantothénique et la niacine, ainsi que des minéraux tels que le sélénium, le cuivre et le potassium. Ils fournissent également des protéines et des glucides complexes, dont des fibres.

- › Les champignons contiennent notamment des antioxydants naturels (substances qui protègent les cellules contre les radicaux libres), ainsi que des polysaccharides bêta-glucanes. Les bêta-glucanes sont des « modificateurs de la réponse biologique » qui améliorent la réaction de l'organisme aux infections.
- › La recherche clinique a révélé que le champignon reishi en particulier contribue à protéger les cellules du système immunitaire contre les dommages oxydatifs.⁴
- › Vous pouvez ajouter des champignons médicinaux à vos recettes préférées de soupes, ragoûts ou poêlées, ou rechercher un supplément de champignons de haute qualité.

L'AIL : Une aide à l'immunité

- › L'ail est traditionnellement utilisé en phytothérapie pour aider à soulager les symptômes associés aux infections des voies respiratoires supérieures et aux affections catarrhales (comme la congestion nasale). L'ail renferme des ingrédients actifs spéciaux appelés composés organo-sulfurés, dont on a démontré la capacité d'inhiber le développement de certains virus.
- › Au cours d'une étude, 45 jours de supplémentation avec un extrait d'ail ont amené une hausse marquante de la concentration de cellules immunitaires par rapport aux personnes qui ont pris un placebo. Après 90 jours, les participants présentaient une diminution des symptômes de rhume et de grippe et ont manqué moins de jours de travail ou d'école que ceux qui ont pris le placebo.⁵
- › Vous pouvez ajouter de l'ail cru aux soupes, ragoûts et salades, ou chercher un supplément d'ail reconnu.



ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SANTÉ IMMUNITAIRE

L'activité physique est un autre excellent moyen de soutenir sa santé immunitaire. Des recherches ont montré que la pratique régulière d'un exercice modéré ou intense est associée à une concentration plus élevée de cellules immunitaires et à une résistance accrue des barrières immunitaires, dont celle des muqueuses.⁶ Il semble également que le risque de maladie infectieuse acquise dans la collectivité et de décès par maladie infectieuse soit moindre lorsque les personnes pratiquent une activité physique régulière. Des études ont montré que des séances régulières d'exercice de courte durée (jusqu'à 45 minutes) et d'intensité modérée ont des effets bénéfiques sur la défense immunitaire.⁷

Pour être en bonne forme physique, il faut améliorer sa souplesse, son endurance et son tonus musculaire, ainsi que sa capacité cardiorespiratoire, afin de combler ses besoins énergétiques quotidiens et de maintenir son corps en bonne santé.

TYPE D'EXERCICE	AVANTAGES	EXEMPLES
Souplesse	<ul style="list-style-type: none">• Améliore l'amplitude des mouvements• Augmente le tonus musculaire• Aide à maintenir une bonne posture• Améliore la circulation sanguine• Permet de se détendre et d'atténuer le stress	Exercices d'étirement, exercices de mobilité
Tonus musculaire et endurance	<ul style="list-style-type: none">• Aide à réaliser des activités avec facilité• Augmente la protection des articulations et des os• Améliore la densité osseuse, permet d'inverser ou de prévenir l'ostéoporose• Aide à maintenir plus efficacement l'alignement squelettique• Réduit le taux d'insuline et la pression sanguine• Stimule le métabolisme et améliore la composition corporelle	Squats, pompes, fentes, redressements assis, position de la planche
Forme cardiovasculaire	<ul style="list-style-type: none">• Aide à réduire la menace de nombreuses maladies chroniques• Diminue la tension artérielle, le cholestérol et les triglycérides• Augmente le taux de cholestérol HDL• Diminue le rythme cardiaque au repos• Diminue la graisse corporelle• Diminue les hormones de stress	Marche rapide, course à pied, jogging, natation, aquaforme, cyclisme

ÂGE	DIRECTIVES EN MATIÈRE DE MOUVEMENT
Enfants d'âge préscolaire (3 à 4 ans)	<ul style="list-style-type: none"> • Au moins 180 minutes d'activités physiques variées réparties au cours de la journée. • Inclure au moins 60 minutes de jeu énergétique.
Enfants et jeunes (5 à 17 ans)	<ul style="list-style-type: none"> • Un total d'au moins 60 minutes par jour d'activité physique d'intensité moyenne ou élevée, comprenant une variété d'activités d'aérobie. • Des activités physiques d'intensité élevée et des activités pour renforcer les muscles et les os devraient être intégrées au moins 3 jours par semaine. • Plusieurs heures d'une variété d'activités physiques d'intensité légère structurées et non structurées.
Adultes (18 à 64 ans)	<p>Une variété de types et d'intensités d'activité physique, incluant :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Des activités physiques d'aérobie d'intensité moyenne ou élevée, d'une durée cumulative d'au moins 150 minutes par semaine. • Des activités pour renforcer les muscles et faisant appel aux groupes musculaires importants, au moins deux fois par semaine. • Plusieurs heures d'activités physiques d'intensité légère, incluant des périodes en position debout.
Adultes (65 ans et plus âgés)	<ul style="list-style-type: none"> • Voir les directives pour les adultes de 18 à 64 ans. • Inclure en plus des activités physiques qui font appel à l'équilibre.

Il est important d'être aussi actif que possible. Voici quelques directives proposées par la Société canadienne de physiologie de l'exercice.



SOMMEIL ET SANTÉ IMMUNITAIRE

L'importance du sommeil est indéniable puisque le système immunitaire et le sommeil sont interconnectés. Le sommeil contribue à maintenir la santé immunitaire, en influant sur les systèmes de défense immunitaire inné et adaptatif. Les perturbations chroniques du sommeil bouleversent l'équilibre immunitaire et augmente le risque de voir apparaître des maladies auto-immunes, cardiovasculaires et métaboliques. Des études ont montré que le fait de dormir suffisamment réduit le risque de maladies infectieuses et diminue les conséquences des infections.⁸

LE SAVIEZ-VOUS ?

Les adultes de 18 à 64 ans ont besoin d'environ 7 à 9 heures de sommeil par nuit

- › Perdre ne serait-ce qu'une heure de sommeil peut nuire à votre capacité de penser correctement et de réagir rapidement, et a des conséquences sur les fonctions immunitaires, la santé cardiovasculaire, l'appétit et le métabolisme énergétique.

Les enfants ont besoin de plus de sommeil et les personnes âgées en ont besoin d'un peu moins

- › Les nourrissons peuvent (et devraient !) dormir de 14 à 17 heures par jour, tandis que les personnes âgées ont besoin de 7 à 8 heures de sommeil par nuit pour donner leur pleine mesure.

Passer du temps devant un écran avant de se coucher nuit au sommeil

- › Utiliser une liseuse électronique, une tablette, un téléphone intelligent ou regarder la télévision avant de se coucher peut gâcher le sommeil. Ces appareils émettent de la lumière bleue et font croire à votre corps qu'il fait jour, ce qui perturbe votre rythme circadien et rend le sommeil plus difficile.

SOLUTIONS POUR L'INSOMNIE

- › Éliminez la caféine et autres stimulants qui perturbent le sommeil et remplacez-les par des tisanes.
- › Instaurez des habitudes au moment du coucher qui vous aideront à vous détendre, telles que prendre un bain, écouter de la musique relaxante ou tenir un journal.
- › Faites un choix judicieux si vous avez envie d'une collation au coucher ! Optez pour des aliments riches en protéines tels que des beurres de noix, du yaourt grec ou un smoothie protéiné qui aideront à stabiliser la glycémie et procureront une sensation de satiété. Ces aliments fournissent également l'acide aminé L-tryptophane qui participe à la production de mélatonine et de sérotonine. La banane, les pois chiches et l'avoine sont des aliments qui stimulent la mélatonine et constituent d'excellentes collations au coucher. Veillez à éviter les repas lourds, le sucre et l'alcool avant de vous coucher.
- › Créez un environnement de sommeil relaxant pour une bonne nuit de repos. À cette fin, assurez-vous d'avoir un matelas et un oreiller confortables. Minimisez les sources de lumière en installant des stores obscurcissantes aux fenêtres et en retirant les veilleuses. Le maintien d'une température ambiante appropriée, l'élimination des appareils électroniques et la réduction des perturbations sonores sont autant d'éléments qui favorisent un meilleur sommeil.
- › Songez à prendre des produits de santé naturels pour le stress et le sommeil tels que la mélatonine et le magnésium.
 - La mélatonine est associée au maintien d'un rythme circadien, ou cycle veille-sommeil normal, ce qui aide essentiellement l'organisme à déterminer quand il est temps de dormir et quand il faut se réveiller. Malheureusement, le taux de mélatonine dans l'organisme diminue avec l'âge. Des recherches montrent qu'un supplément de mélatonine pris avant le coucher réduit le temps nécessaire à l'endormissement et augmente la durée totale du sommeil.
 - L'insomnie et le syndrome des jambes sans repos ont été associés à des carences en magnésium. Ce minéral peut calmer le système nerveux et induire la détente.



GESTION DU STRESS ET SANTÉ IMMUNITAIRE

Avez-vous déjà été malade après avoir subi un stress important ? C'est un phénomène assez courant, connu sous le nom d'« effet de relâchement ». Lorsque nous subissons un stress aigu, l'organisme produit des substances chimiques pour se protéger et aider à éliminer les agents pathogènes afin de prévenir les infections et favoriser la guérison. Cependant, le stress chronique peut entraîner des taux plus élevés de substances chimiques inflammatoires qui ont un impact négatif sur le système immunitaire. Dans ce cas, la capacité du système immunitaire à lutter contre différentes infections est amoindrie et le risque de maladie chronique est accru.⁹ Le stress ayant des répercussions importantes sur la santé immunitaire, il est impératif de prendre des mesures qui en neutraliseront les conséquences, comme une alimentation saine, un bon soutien nutritionnel et de l'activité physique.

SOLUTIONS DE GESTION DU STRESS

- › **Mangez sainement.** Une bonne alimentation peut contrebalancer les effets négatifs du stress en soutenant le système immunitaire et en stabilisant l'humeur et la glycémie. Choisissez des céréales complètes pour obtenir vos vitamines B, y compris l'acide pantothénique (vitamine B5) ; des fruits et légumes biologiques pour leurs fibres, leur vitamine C et leurs phytonutriments qui stabilisent la glycémie ; des protéines maigres pour soutenir le système immunitaire ; ainsi que des aliments riches en acides gras oméga-3 tels que des poissons sauvages, du chia, des graines de lin et des noix, pour réduire l'inflammation.
- › **Stabilisez la glycémie.** Le facteur de stress interne le plus important est la fluctuation de la glycémie. Évitez les sucres raffinés et les aliments transformés

qui peuvent provoquer des pics et des chutes de glycémie, déclenchant des poussées inutiles de cortisol (l'hormone du stress). Réduisez l'instabilité glycémique en mangeant à heures régulières, en incorporant des protéines de bonne qualité à chaque repas, en choisissant des aliments à faible indice glycémique tels que des pommes, de l'avoine ou des carottes, et en augmentant votre consommation de fibres par des céréales complètes ou un supplément de fibres.

- › **Restez hydraté.** Saviez-vous que vous êtes plus susceptible de vous déshydrater lorsque vous êtes stressé ? Soyez proactif et veillez à boire de l'eau et des tisanes tout au long de la journée et réduisez votre consommation de caféine, d'alcool et de boissons énergisantes sucrées qui peuvent entraîner la déshydratation et perturber la glycémie.



› **Soyez physiquement actif.** L'exercice est un excellent moyen de réduire les taux d'hormones de stress comme le cortisol et l'adrénaline et d'augmenter ceux des endorphines qui sont les analgésiques naturels du corps et les stimulants de l'humeur. Un exercice régulier pratiqué pendant 20 à 30 minutes par jour peut améliorer la circulation, accroître la confiance en soi, vous détendre et vous aider à vous sentir plus heureux. Optez pour des activités qui vous plaisent et que vous pouvez faire chez vous, au besoin, comme la danse ou l'entraînement en circuit.

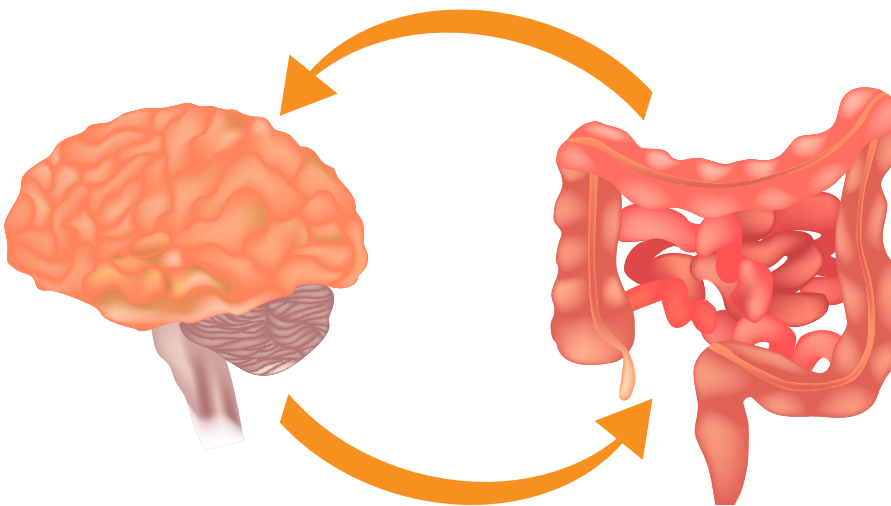
› **Recourez au soutien de micronutriments.** Le stress physique et mental peut amener l'organisme à utiliser davantage de vitamines et de minéraux, en particulier les vitamines B et le magnésium, ce qui contribue à causer des problèmes de santé liés au stress, tels qu'un malaise généralisé, de la fatigue, des tensions musculaires et une incapacité à se concentrer.

- Les vitamines B5 et C sont importantes pour une réponse saine au stress et un apport antioxydant. Elles sont hydrosolubles, ce qui signifie que le corps ne les emmagasine pas bien et que vous devez en consommer quotidiennement au moyen d'aliments complets et de suppléments.
- On qualifie le magnésium de minéral antistress, et des taux faibles de magnésium ont été associés à des conditions stressantes. Malheureusement, l'alimentation de la plupart des Nord-Américains ne contient pas suffisamment de magnésium, d'où l'importance des suppléments.

› **Dormez suffisamment.** Les perturbations du sommeil peuvent entraîner une hausse du cortisol, l'hormone du stress.¹⁰ En outre, l'augmentation de cortisol due au stress peut causer une baisse de la production de mélatonine, cette neurohormone qui aide à s'endormir et à rester endormi. Or, de faibles taux de mélatonine peuvent être à l'origine de troubles du sommeil comme par exemple la difficulté de s'endormir le soir ou de rester endormi. Il est important de prioriser des nuits de sommeil d'une durée de 7 à 9 heures car le sommeil est nécessaire pour combattre le stress de la journée. La mélatonine sous forme de supplément pris avant le coucher peut faciliter le sommeil sans créer d'accoutumance.

› **Gérez l'inflammation.** Les recherches montrent qu'une hausse du niveau de stress peut accroître l'inflammation dans l'organisme. À son tour, cette inflammation peut exacerber la réponse au stress et augmenter potentiellement le risque d'anxiété et de mauvaise humeur. Les acides gras oméga-3, la curcumine et la boswellie, ainsi que la consommation d'aliments anti-inflammatoires tels que les légumes-feuilles verts et les baies, peuvent aider à réguler l'inflammation dans l'organisme.

› **Soutenez votre microbiote.** Saviez-vous qu'il y a un lien entre l'intestin et le cerveau ? Il existe en effet une communication bidirectionnelle entre le cerveau et le système nerveux entérique (les nerfs situés dans le tube digestif et autour de celui-ci), appelée axe intestin-cerveau.¹¹



L'axe intestin-cerveau relie les centres affectif et cognitif aux fonctions digestives. Notre exposition au stress modifie le microbiote intestinal, entraînant des troubles gastro-intestinaux et de santé mentale.¹² En outre, le microbiote intestinal peut influencer les réactions au stress en agissant directement sur l'interaction entre le cerveau et les surrénales, connue sous le nom d'axe HHS (hypothalamo-hypophysio-surrénalienne) et sur la libération d'hormones de stress. Des études ont montré que certaines souches probiotiques telles que *Lactobacillus helveticus* (R0052) et *Bifidobacterium longum* (R0175) peuvent modérer l'humeur en période de stress.¹³ Les probiotiques peuvent soutenir l'axe HHS.¹⁴

Adaptez-vous au stress grâce aux plantes

médicinales. Les adaptogènes forment une catégorie de plantes qui soutiennent les surrénales et améliorent la capacité de l'organisme à gérer le stress physique et mental.

- › L'ashwagandha, la rhodiola et la maca sont des exemples d'adaptogènes qui aident à atténuer les effets du stress et à favoriser la détente.
- › Les nutriments qui participent au maintien de l'équilibre chimique du cerveau comprennent la L-théanine et le GABA ; ils favorisent des taux sains de neurotransmetteurs et procurent un sentiment de calme. La L-théanine est un acide aminé naturel présent dans le thé vert. Des études ont montré qu'elle augmente les ondes alpha du cerveau, contribuant à établir un état d'esprit alerte, mais détendu. Les études ont aussi révélé qu'elle augmente les taux de GABA, de dopamine et de sérotonine, ce qui améliore l'humeur et induit la détente.

Le rire, la gratitude et la détente sont des étapes clés de la gestion du stress.

- › **Le rire** peut atténuer les effets du stress car il diminue les taux sanguins de cortisol, d'adrénaline et d'hormone de croissance, ce qui dénote une inversion de la réponse au stress. Selon des études, le rire modifie l'activité de substances chimiques du cerveau telles que la dopamine et la sérotonine, et augmente les endorphines, ce qui contribue à soutenir l'humeur.
- › **Avez-vous une « attitude de gratitude » ?** Une attitude de gratitude signifie se montrer régulièrement reconnaissant et apprécier toutes les parties de votre vie, petites ou grandes. Une attitude de gratitude a été associée à une meilleure santé, un sommeil plus profond, une diminution de l'anxiété

et de la dépression, une meilleure satisfaction à long terme à l'égard de la vie et à un comportement plus bienveillant envers les autres.

- › Certains exercices, comme les techniques de relaxation et de massage peuvent être utiles pour moduler les réponses du corps au stress physique, mental et émotionnel. Ces pratiques permettent de réduire le stress psychologique et l'inflammation, de soutenir les fonctions immunitaires, de réduire l'activité HHS et d'améliorer l'humeur.

Prenez une brève pause à l'extérieur. Des études ont prouvé que la nature a un effet positif sur la santé mentale. Malheureusement, la quantité et la qualité des expériences dans la nature diminuent pour beaucoup de gens dans le monde. Nous pouvons renforcer notre lien avec la nature par différentes activités :

- › Prendre un bain de forêt (s'immerger dans la nature en se connectant à la forêt par la vue, l'ouïe, le goût, l'odorat et le toucher)
- › Se tenir debout, pieds nus dans l'herbe
- › Faire de l'exercice en plein air
- › Prendre un repas à l'extérieur
- › Faire un câlin à un arbre
- › Cultiver ses aliments
- › Faire une promenade en plein air

Votre système immunitaire est essentiel à une vie longue et saine. La recherche confirme l'importance de l'hygiène personnelle, d'une alimentation saine, de l'activité physique, d'un sommeil approprié et de la gestion du stress pour soutenir la santé immunitaire globale. En outre, certains produits de santé naturels peuvent être utilisés pour protéger contre les virus du rhume et de la grippe, en soulager les symptômes et favoriser la guérison.



RÉCAPITULONS

PROTOCOLE DE SANTÉ IMMUNITAIRE POUR ENFANTS, ADULTES ET PERSONNES ÂGÉES

Les protocoles suivants donnent des idées pour le soutien des enfants, des adultes et des personnes âgées pendant les maladies fréquentes en hiver. Pensez à continuer les visites régulières chez votre médecin de famille et consultez-le avant de commencer un programme ou de prendre un produit de santé naturel.

PROTOCOLE DE SANTÉ IMMUNITAIRE POUR ENFANTS

PROTECTION	SOULAGEMENT	RÉCUPÉRATION
<p>Pratiques de base : Distanciation, lavage des mains, alimentation saine, exercice, sommeil de qualité, gestion du stress</p>	<p>Pratiques de base : Distanciation, lavage des mains, alimentation saine, exercice, sommeil de qualité, gestion du stress</p>	<p>Pratiques de base : Distanciation, lavage des mains, alimentation saine, exercice, sommeil de qualité, gestion du stress</p>
<p>Choix de nutrition pro-immunité* :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vitamine C Big Friends^{MD} • Vitamine D Big Friends • Multi-vitamines et minéraux Big Friends • Multi-probiotique Big Friends • VitaSoleil D 400 UI en gouttes 	<p>Choix de nutrition pro-immunité* :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vitamine C Big Friends • Vitamine D Big Friends • Multi-vitamines et minéraux Big Friends • Multi-probiotique Big Friends • VitaSoleil D 400 UI en gouttes 	<p>Choix de nutrition pro-immunité* :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vitamine C Big Friends • Vitamine D Big Friends • Multi-vitamines et minéraux Big Friends • Multi-probiotique Big Friends • VitaSoleil D 400 UI en gouttes
<p>Défense ciblée (options) :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Echinacea ECHINAMIDE^{MD} Teinture de plantes fraîches sans alcool (à partir de 5 ans) <p>* Choisissez un ou plusieurs des produits proposés.</p>	<p>Défense ciblée (options) :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Echinacea ECHINAMIDE Teinture de plantes fraîches sans alcool (à partir de 5 ans) • Sureau noir extrait normalisé (à partir de 10 ans) ou Sureau noir Sambucus avec vitamines C et D plus zinc en gélifiés (à partir de 10 ans). 	<p>Défense ciblée (options) :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Echinacea ECHINAMIDE Teinture de plantes fraîches sans alcool (à partir de 5 ans)

PROTOCOLE DE SANTÉ IMMUNITAIRE POUR ADULTES

PROTECTION	SOULAGEMENT	RÉCUPÉRATION
<p>Pratiques de base : Distanciation, lavage des mains, alimentation saine, exercice, sommeil de qualité, gestion du stress</p>	<p>Pratiques de base : Distanciation, lavage des mains, alimentation saine, exercice, sommeil de qualité, gestion du stress</p>	<p>Pratiques de base : Distanciation, lavage des mains, alimentation saine, exercice, sommeil de qualité, gestion du stress</p>
<p>Choix de nutrition pro-immunité* :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Formule immunité supérieure • BioCgel^{MD} ou Vitamine C liposomale • VitaSoleil D3 • Zinc Bisglycinate • Quercétine Matrice LipoMicel • Multi-probiotique ultime • NAC • Multivitamine et minéraux Whole Earth & Sea^{MD} 	<p>Choix de nutrition pro-immunité* :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Formule immunité supérieure • BioCgel ou Vitamine C liposomale • VitaSoleil D3 • Zinc ECHINAMIDE en pastilles, soulagement du mal de gorge • Quercétine Matrice LipoMicel • Multi-probiotique ultime • NAC • Multivitamine et minéraux Whole Earth & Sea 	<p>Choix de nutrition pro-immunité* :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Formule immunité supérieure • BioCgel ou Vitamine C liposomale • VitaSoleil D3 • Zinc Bisglycinate • Quercétine Matrice LipoMicel • Multi-probiotique ultime • NAC • Multivitamine et minéraux Whole Earth & Sea

Défense ciblée (options)* :

- ECHINAMIDE Extrait de plante fraîche concentration clinique
- Huile d'origan
- GarlicRich^{MD} Super concentré ail + reishi
- Super champignon Whole Earth & Sea

* Choisissez un ou plusieurs des produits proposés.

Défense ciblée (options)* :

- ECHINAMIDE Anti-Viral Extrait fort de plantes fraîches
- ECHINAMIDE Teinture d'échinacée et hydraste
- Huile d'origan
- Poumons, bronches et sinus sains
- Sureau noir extrait normalisé
- Raifort Soulagement respiratoire Whole Earth & Sea
- ECHINAMIDE Sirop pour rhume et toux

Défense ciblée (options)* :

- ECHINAMIDE Extrait de plante fraîche concentration clinique
- Super champignon Whole Earth & Sea
- ECHINAMIDE Sirop pour rhume et toux
- ECHINAMIDE Zinc en pastilles pour le soulagement des maux de gorge

PROTOCOLE DE SANTÉ IMMUNITAIRE POUR PERSONNES ÂGÉES

PROTECTION	SOULAGEMENT	RÉCUPÉRATION
<p>Pratiques de base : Distanciation, lavage des mains, alimentation saine, exercice, sommeil de qualité, gestion du stress</p>	<p>Pratiques de base : Distanciation, lavage des mains, alimentation saine, exercice, sommeil de qualité, gestion du stress</p>	<p>Pratiques de base : Distanciation, lavage des mains, alimentation saine, exercice, sommeil de qualité, gestion du stress</p>
<p>Choix de nutrition pro-immunité* :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Formule immunité supérieure • BioCgel ou Vitamine C liposomale • VitaSoleil D3 • Zinc Bisglycinate • Quercétine Matrice LipoMicel • Multiprobiotique Seniors • NAC • Multivitamine et minéraux 50+ Whole Earth & Sea 	<p>Choix de nutrition pro-immunité* :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Formule immunité supérieure • BioCgel ou Vitamine C liposomale • VitaSoleil D3 • ECHINAMIDE, zinc en pastilles pour le soulagement des maux de gorge • Quercétine Matrice LipoMicel • Multiprobiotique Seniors • NAC • Multivitamine et minéraux 50+ Whole Earth & Sea 	<p>Choix de nutrition pro-immunité* :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Formule immunité supérieure • BioCgel ou Vitamine C liposomale • VitaSoleil D3 • Zinc Bisglycinate • Quercétine Matrice LipoMicel • Multiprobiotique Seniors • NAC • Multivitamine et minéraux 50+ Whole Earth & Sea
<p>Défense ciblée (options)* :</p> <ul style="list-style-type: none"> • ECHINAMIDE Extrait de plante fraîche concentration clinique • Super champignon Whole Earth & Sea <p>* Choisissez un ou plusieurs des produits proposés.</p>	<p>Défense ciblée (options)* :</p> <ul style="list-style-type: none"> • ECHINAMIDE Anti-viral Extrait fort de plantes fraîches • Sureau noir extrait normalisé • ECHINAMIDE Sirop pour rhume et toux 	<p>Défense ciblée (options)* :</p> <ul style="list-style-type: none"> • ECHINAMIDE extrait de plante fraîche concentration clinique • Super champignon Whole Earth & Sea • ECHINAMIDE Sirop pour rhume et toux • ECHINAMIDE, zinc en pastilles pour le soulagement des maux de gorge



GUIDE DES PRODUITS DE SANTÉ NATURELS POUR LE SOUTIEN IMMUNITAIRE

NUTRIMENTS



BIOCGEL ASCORBATE C HAUTE ABSORPTION

UTILISATIONS PRINCIPALES :

- Aide au développement et à l'entretien des os, du cartilage, des dents et des gencives
- Aide à soutenir les fonctions immunitaires
- Antioxydant pour le maintien d'une bonne santé

CIBLES :

- Toute personne soucieuse de renforcer son système immunitaire
- Toute personne aux prises avec le rhume ou la grippe
- Toute personne qui souhaite vieillir en bonne santé et gérer son niveau de stress

CONTIENT :

Vitamine C (ascorbate de calcium), mélange de fruits BerryRich^{MD}, bioflavonoïdes d'agrumes

CARACTÉRISTIQUES :

- Non acide, tamponné, pH neutre et doux pour l'estomac
- Contient un mélange de fruits hautement concentré et des bioflavonoïdes d'agrumes pour améliorer l'absorption et les effets de la vitamine C
- Le mélange exclusif de fruits BerryRich est une poudre d'extraits de raisins, de grenade, de fraises, de canneberges, de bleuets, de framboises et de myrtilles
- Offert en gélules



VITAMINE C LIPOSOMALE

UTILISATIONS PRINCIPALES :

- Aide au développement et à l'entretien des os, des cartilages, des dents et des gencives
- Aide à soutenir les fonctions immunitaires
- Antioxydant pour le maintien d'une bonne santé

CIBLES :

- Les adultes, les adolescents et les enfants à partir de neuf ans
- Les personnes qui n'assimilent pas efficacement la vitamine C
- Les personnes qui souffrent de rhumes, de gripes à répétition et de troubles liés à l'immunité
- Les personnes qui ont une forte charge de radicaux libres en raison de leur mode de vie ou de facteurs environnementaux
- Les personnes soumises au stress qui accroît les besoins de l'organisme en vitamine C
- Les personnes qui recherchent un soutien pour leur production de collagène afin de favoriser la santé de la peau, des os, du cartilage, des dents et des gencives

CONTIENT :

Vitamine C (ascorbate de calcium, acide ascorbique)

CARACTÉRISTIQUES :

- Nouveau mode de libération spécialisé enferme la vitamine C tamponnée dans un liposome
- Protège la vitamine C pendant la digestion et assure une absorption rapide et efficace dans les cellules, sans les malaises digestifs causés par certaines formes ordinaires
- Une dose de deux gélules fournit 1 000 mg de vitamine C



VITASOLEIL D3

UTILISATIONS PRINCIPALES :

- Contribue à prévenir une carence en vitamine D
- Aide à réduire les risques d'ostéoporose si elle est accompagnée d'un apport suffisant en calcium, d'une alimentation saine et d'exercice physique régulier
- Soutient la santé du système immunitaire

CIBLES :

- Les personnes chez qui une carence en vitamine D a été décelée
- Toute personne qui n'est pas suffisamment exposée au soleil, par exemple pendant l'hiver
- Les personnes préoccupées par leur soutien immunitaire
- Les personnes qui courent le risque de développer de l'ostéoporose

CONTIENT :

Vitamine D3 (cholécalférol)

CARACTÉRISTIQUES :

- Contient 1 000 UI ou 2 500 UI de vitamine D3, notre plus forte concentration
- Procure la forme naturelle D3 de la vitamine D (cholécalférol)
- Les gélules fournissent la vitamine D3 dans une base d'huile de lin biologique, ce qui en améliore l'absorption en raison de la nature liposoluble de la vitamine D
- Offerte en gélules ou en comprimés





VITAMINE A

UTILISATIONS PRINCIPALES :

- Soutient le système immunitaire
- Favorise la santé des yeux
- Contribue au maintien des muqueuses
- Soutien antioxydant pour le maintien d'une bonne santé

CIBLES :

- Les personnes en quête d'un soutien pour leur santé immunitaire
- Les adultes qui souhaitent améliorer leur vision
- Les personnes qui veulent maintenir la santé de leur peau

CONTIENT :

Vitamine A (palmitate)

CARACTÉRISTIQUES :

- Obtenue au moyen d'un processus de distillation moléculaire avancé
- Dans une base d'huile de lin biologique et de vitamine E
- Absorption supérieure de la vitamine A provenant d'huile de foie de morue
- Offerte en gélules



BISGLYCINATE DE ZINC

UTILISATIONS PRINCIPALES :

- Soutient le système immunitaire
- Contribue à la formation du tissu conjonctif et au métabolisme énergétique
- Contribue au maintien de la santé de la peau, des cheveux, des ongles et des os

CIBLES :

- Les personnes ayant un système immunitaire faible à cause d'une insuffisance en zinc
- Les végétariens, les adultes d'un certain âge ou toute personne qui absorbe mal le zinc alimentaire
- Les adultes soucieux de bien nourrir leur peau, leurs os et autres tissus conjonctifs

CONTIENT :

Zinc (bisglycinate)

CARACTÉRISTIQUES :

- Contient 25 ou 50 mg de zinc élémentaire
- Renferme du zinc sous la forme biodisponible de bisglycinate assurant une fiabilité d'assimilation
- Supplément pratique à prendre une fois par jour
- Idéal pour les personnes produisant peu d'acide gastrique ou ayant des difficultés d'absorption
- Convient aux végétariens et aux végétaliens
- Offert en capsules végétariennes



QUERCÉTINE MATRICE LIPOMICEL

UTILISATIONS PRINCIPALES :

- Constitue une source d'antioxydants
- Améliore l'activité antioxydante des autres composés alimentaires tels que la vitamine C
- Utilisée en phytothérapie pour son rôle de protection des vaisseaux sanguins

CIBLES :

- Les personnes qui souffrent de troubles des vaisseaux sanguins et qui ont d'autres facteurs de risque de maladie cardiovasculaire
- Les personnes qui recherchent un soutien immunitaire additionnel

CONTIENT :

Quercétine Matrice LipoMicel (*Sophora japonica*)

CARACTÉRISTIQUES :

- Procure un taux d'absorption 10 fois plus grand que la quercétine ordinaire*
- Fait appel à la technique LipoMicel qui améliore la biodisponibilité
- Chaque gélule liquide contient 250 mg de quercétine
- Procure une protection antioxydante végétale
- Offerte en gélules

*Les résultats peuvent varier selon les individus



FORMULE IMMUNITÉ SUPÉRIEURE

UTILISATIONS PRINCIPALES :

- Renforce le système immunitaire
- Aide à la formation et à la réparation du tissu conjonctif
- Aide à maintenir la santé de la peau et des muqueuses
- Contribue à la capacité de l'organisme de métaboliser les nutriments et à prévenir les carences en vitamine A, en vitamine D, en magnésium, en zinc et en cuivre

CIBLES :

- Les adultes qui souhaitent apporter un soutien complet à leur système immunitaire
- Toute personne ayant un risque d'exposition accru aux agents infectieux
- Les personnes qui consomment régulièrement des aliments et des boissons ayant une faible valeur nutritionnelle
- Les adultes soumis au stress

CONTIENT :

Huile de poisson fournissant de l'AEP (acide eicosapentaénoïque) et de l'ADH (acide docosahexaénoïque), vitamine A (palmitate), vitamine D3 (cholécalférol), magnésium (chélate de PVH), zinc (bisglycinate) et cuivre (gluconate)

CARACTÉRISTIQUES :

- Réunit les acides gras essentiels, les vitamines et les minéraux nécessaires au bon fonctionnement du système immunitaire
- Bénéficie à de multiples aspects de l'immunité, tels que la cicatrisation des plaies, le métabolisme des nutriments et la réponse immunitaire
- Procure la forme cholécalférol (D3) privilégiée de la vitamine D
- Dose unique quotidienne pratique
- Offerte sous forme de gélules faciles à avaler



MULTIPROBIOTIQUE ULTIME DOUBLE PUISSANCE

UTILISATIONS PRINCIPALES :

- Aide à rétablir et à maintenir la santé intestinale
- Favorise une flore intestinale saine
- Renforce la santé immunitaire globale

CIBLES :

- Les adultes en quête d'un produit de probiotiques à forte concentration pour usage quotidien
- Les personnes qui souffrent de maux digestifs (flatulences, ballonnements et douleurs abdominales)
- Toute personne qui souhaite apporter un soutien global à sa santé
- Les adultes sous antibiotiques qui veulent rétablir les bactéries saines détruites et prévenir la diarrhée

CONTIENT :

24 milliards de cellules actives de souches de probiotiques *Lactobacillus* et *Bifidobacterium* spécialement cultivées

CARACTÉRISTIQUES :

- Contient 12 souches de probiotiques provenant de sources humaines (8), végétales (1) et laitières (3), favorisant un soutien complet de la santé gastro-intestinale
- Préparation à double concentration garantissant 24 milliards de cellules probiotiques vivantes par capsule végétarienne à la date de péremption
- Composée de souches à action synergique qui résistent à l'acide gastrique et atteignent les intestins intacts
- Offert en capsules végétariennes

ECHINAMIDE^{MD}



ECHINACEA TEINTURE DE PLANTES FRAÎCHES ET TEINTURE SANS ALCOOL

UTILISATIONS PRINCIPALES :

- Traditionnellement utilisée en phytothérapie pour combattre les infections, en particulier celles des voies respiratoires supérieures (p. ex., le rhume)
- Aide à soulager les symptômes et à réduire la durée des infections

CIBLES :

- Les personnes qui recherchent un soutien immunitaire
- Les personnes qui ont besoin d'un soutien pour lutter contre les infections, en particulier celles des voies respiratoires supérieures
- Les personnes en quête d'un moyen de soulager les symptômes des infections des voies respiratoires supérieures et d'en réduire la durée

CONTIENT :

ECHINAMIDE (*Echinacea purpurea*)

CARACTÉRISTIQUES :

- Contient ECHINAMIDE, le seul phytoremède contenant une concentration normalisée des ingrédients actifs clés d'*Echinacea purpurea*
- Échinacée canadienne certifiée biologique et éprouvée en clinique
- Extrait liquide à 1:1
- Offerte en gélules
- Offerte dans une base d'eau purifiée et de 40 % d'alcool de grain pur
- Offerte dans une préparation de baies naturelles, sans alcool, contenant 60 % de glycérine (convient à tout âge à partir de 5 ans)

EXTRAIT DE PLANTE FRAÎCHE CONCENTRATION CLINIQUE

UTILISATIONS PRINCIPALES :

- Efficacité éprouvée pour la réduction de la durée et de la gravité des infections des voies respiratoires supérieures
- Offre un soutien immunitaire tout au long de l'année
- À prendre dès les premiers symptômes du rhume ou de la grippe

CIBLES :

- Les adultes qui recherchent un soutien immunitaire efficace
- Les personnes qui ont besoin d'un soutien pour lutter contre les infections, en particulier celles des voies respiratoires supérieures
- Les personnes en quête d'un moyen de soulager les symptômes des infections des voies respiratoires supérieures et d'en réduire la durée

CONTIENT :

ECHINAMIDE (*Echinacea purpurea*)



CARACTÉRISTIQUES :

- Contient ECHINAMIDE, le seul phytoremède contenant une concentration normalisée des ingrédients actifs clés de l'*Echinacea purpurea*
- Échinacée canadienne certifiée biologique et éprouvée en clinique
- Extrait de la plante fraîche en concentration clinique
- Extrait d'échinacée normalisé à 2,9:1, équivalant à 725 mg de plante brute
- Offerte sous forme de gélules faciles à avaler



ANTI-VIRAL TEINTURE FORTE DE PLANTES FRAÎCHES ET GÉLULES

UTILISATIONS PRINCIPALES :

- Aide à réduire la durée et la gravité du rhume et de la grippe
- Utilisée en phytothérapie pour combattre les infections, en particulier celles des voies respiratoires supérieures

CIBLES :

- Les adultes qui recherchent un soutien immunitaire pendant la saison du rhume et de la grippe
- Les personnes qui ont besoin d'un soutien pour lutter contre les infections et qui souhaitent réduire la durée et la gravité des infections des voies respiratoires supérieures

CONTIENT :

ECHINAMIDE (*Echinacea purpurea*), lomatum (*Lomatium dissectum*), astragale (*Astragalus membranaceus*), champignon reishi (*Ganoderma lucidum*), réglisse (*Glycyrrhiza glabra*)

CARACTÉRISTIQUES :

- Contient ECHINAMIDE, le seul phytoremède contenant une concentration normalisée des ingrédients actifs clés de l'*Echinacea purpurea*
- Échinacée canadienne certifiée biologique et éprouvée en clinique
- Mélange exclusif d'ECHINAMIDE, de lomatum, d'astragale, de champignon reishi et de réglisse
- Offerte en teinture liquide ou en extrait sans alcool sous forme de gélule



TEINTURE ÉCHINACÉE ET HYDRASTE

UTILISATIONS PRINCIPALES :

- Phytoremède traditionnel pour le soulagement des maux de gorge et de la toux dus au rhume
- À prendre dès les premiers signes d'infection

CIBLES :

- Les personnes aux prises avec une infection bronchique
- Les personnes constamment sensibles aux rhumes et aux virus
- Les personnes qui ont des difficultés à avaler des pilules

CONTIENT :

ECHINAMIDE (*Echinacea purpurea*), hydraste (*Hydrastis canadensis*)

CARACTÉRISTIQUES :

- Dosé à 3:1 d'*Echinacea purpurea* et d'hydraste
- Échinacée certifiée biologique, cultivée dans la vallée de l'Okanagan, en Colombie-Britannique
- ECHINAMIDE breveté sous forme liquide, issu d'une double extraction procurant des concentrations garanties des trois ingrédients actifs clés à l'origine de l'effet positif de l'échinacée sur le système immunitaire
- Convient aux végétariens et aux végétaliens
- Offerte dans une base d'eau purifiée et d'alcool de grain pur à 100 %





SIROP POUR RHUME ET TOUX

UTILISATIONS PRINCIPALES :

- Utilisé en phytothérapie traditionnelle pour le soulagement des maux de gorge et de la toux dus au rhume
- Soulage la gorge et les cordes vocales surmenées des orateurs et chanteurs
- Aide à réduire l'excès de mucosités

CIBLES :

- Les adultes en quête d'un soulagement des irritations de la gorge, des sinus et des bronches dues au rhume
- Les adultes qui recherchent un soutien pour la gorge ou la voix surmenée par une utilisation excessive

CONTIENT :

ECHINAMIDE (*Echinacea purpurea*), extrait de molène (*Verbascum thapsus*), extrait de merisier sauvage (*Prunus serotina*), menthe poivrée (*Mentha piperita*), extrait de marrube blanc (*Marrubium vulgare*), essence d'eucalyptus (*Eucalyptus globulus*)

CARACTÉRISTIQUES :

- Contient ECHINAMIDE, le seul phytoremède contenant une concentration normalisée des ingrédients actifs clés d'*Echinacea purpurea*
- Les feuilles de molène, l'écorce de merisier sauvage, les feuilles de menthe poivrée, les feuilles de marrube blanc et l'essence d'eucalyptus aident à soulager les irritations de la gorge et la toux
- Échinacée canadienne certifiée biologique et éprouvée en clinique, cultivée et transformée localement
- Préparation à action rapide dans une base de miel sans alcool
- Offerte sous forme de sirop qui peut être mélangé avec de l'eau chaude



ANTI-RHUME

UTILISATIONS PRINCIPALES :

- Utilisé en phytothérapie traditionnelle pour soulager les symptômes du rhume
- Préparation d'appoint dans le traitement des infections des voies respiratoires supérieures, comme le rhume ordinaire
- Aide à soulager les symptômes des infections des voies respiratoires supérieures et à en raccourcir la durée

CIBLES :

- Toute personne qui souffre de congestion des sinus due au rhume, à la grippe ou à des symptômes d'allergie
- Les adultes qui recherchent le soulagement immédiat d'une irritation de la gorge
- Les adultes qui souhaitent réduire la durée de leur rhume
- Toute personne qui recherche une solution de rechange aux rafraîchisseurs d'haleine

CONTIENT :

ECHINAMIDE (*Echinacea purpurea*) dans un mélange propriétaire de miel, de menthol, d'essence de citron, d'huile de menthe poivrée et d'huile d'eucalyptus

CARACTÉRISTIQUES :

- Le complexe ECHINAMIDE breveté garantit puissance et pureté
- Soulagement immédiat des maux de gorge dus au rhume ou à la grippe
- Dégage les sinus immédiatement, facilitant la respiration
- Emballage-coque pratique à emporter
- Offert sous forme de bouchées tendres à action rapide



PASTILLES DE ZINC

UTILISATIONS PRINCIPALES :

- Tel qu'utilisé en phytothérapie, soulage les symptômes du rhume et de la grippe tels que la toux, le mal de gorge et la congestion
- Tel qu'utilisé en phytothérapie, aide à soulager la fièvre et à favoriser la transpiration
- Contient des antioxydants qui aident à protéger contre les radicaux libres

CIBLES :

- Toute personne aux prises avec la congestion due au rhume ou au virus de la grippe
- Les personnes qui recherchent un soulagement rapide des maux de gorge ou de la toux
- Les personnes en quête d'une pastille au bon goût apportant un soutien au système immunitaire
- Les adultes qui souffrent souvent d'infections virales
- Toute personne qui recherche un soutien antioxydant additionnel

CONTIENT :

Extrait de sureau noir, poudre d'échinacée, vitamine C et gluconate de zinc

CARACTÉRISTIQUES :

- Renferme zinc, vitamine C, échinacée et sureau noir
- Contient de l'échinacée canadienne certifiée biologique
- Deux délicieux arômes : nectar de miel et cerise
- Fournit des nutriments essentiels et des antioxydants
- Offert sous forme de pastilles pratiques



AUTRES



SUREAU NOIR

UTILISATIONS PRINCIPALES :

- Aide à soulager la fièvre associée au rhume et à la grippe, à l'instar de son usage en phytothérapie
- Traditionnellement utilisé pour soulager les symptômes du rhume et de la grippe tels que la toux, le mal de gorge et le catarrhe des voies respiratoires supérieures
- Fournit des antioxydants
- Utilisé en phytothérapie pour favoriser la détoxification par les reins, la peau et les muqueuses

CIBLES :

- Toute personne qui recherche un moyen naturel de soutenir sa fonction immunitaire et sa santé respiratoire
- Les adultes et les enfants de plus de 10 ans qui souffrent fréquemment de rhumes et d'infections analogues à la grippe
- Les personnes qui voyagent souvent en avion et qui cherchent à réduire la durée et la gravité des rhumes et des infections analogues à la grippe

CONTIENT :

Extrait de baies de sureau noir européen ElderCraft^{MD}

CARACTÉRISTIQUES :

- Gélule à action rapide contenant l'extrait ElderCraft de baies de sureau noir cueillies à la main en Autriche
- Normalisé à 14 % d'anthocyanines, un composé clé du sureau noir
- Convient aux adultes et aux enfants à partir de 10 ans
- Offert sous forme de gélules à action rapide



SUREAU NOIR SAMBUCUS AVEC VITAMINES C ET D PLUS ZINC

UTILISATIONS PRINCIPALES :

- Maintient la santé du système immunitaire
- Utilisé en phytothérapie pour aider à soulager la fièvre (dans les cas de rhume et de grippe) et les symptômes du rhume et de la grippe (comme la toux, le mal de gorge et le catarrhe des voies respiratoires supérieures)
- Favorise la transpiration (diaphorétique) et soulage les douleurs articulaires associées à des affections telles que l'arthrite chez les adultes

CIBLES :

- Toute personne qui cherche un produit naturel permettant de soutenir les fonctions immunitaires et la santé respiratoire
- Les adultes et les enfants à partir de cinq ans qui souffrent souvent de rhumes et de symptômes de type grippal
- Les voyageurs qui cherchent à réduire la durée et la gravité de leur rhume ou de leurs symptômes de type grippal
- Les personnes qui détestent prendre des pilules

CONTIENT :

ElderCraft^{MD} Extrait de sureau noir européen, vitamine C, zinc, vitamine D3

CARACTÉRISTIQUES :

- Contient l'extrait de sureau noir d'Europe ElderCraft récolté manuellement en Autriche
- Gélifiés au goût délicieux, sans gélatine
- Normalisé à 14 % d'anthocyanines, des constituants actifs importants du sureau
- Convient aux adultes et aux enfants à partir de cinq ans



POUMONS, BRONCHES ET SINUS SAINS

UTILISATIONS PRINCIPALES :

- Aide à soulager les symptômes de la bronchite chronique
- Contient de la guimauve, de la molène, du cerisier noir, du marrube et du lierre qui sont utilisés traditionnellement en phytothérapie pour soulager/calmer la toux

CIBLES :

- Toute personne souffrant de congestion bronchique ou de trouble des sinus
- Les personnes exposées à la poussière, à la fumée et aux produits toxiques dans le cadre de leur travail
- Les personnes souffrant de rhume des foins ou d'autres irritations respiratoires occasionnelles
- Toute personne aux prises avec une maladie respiratoire telle que : influenza, pneumonie, bronchiolite, syndrome de détresse respiratoire et apnée du sommeil

CONTIENT :

N-acétyl-L-cystéine, broméline (*Ananas comosus*), extrait de racine de guimauve (*Althaea officinalis*), extrait de molène (*Verbascum thapsus*), extrait d'écorce de cerisier noir (*Prunus serotina*), extrait de marrube (*Marrubium vulgare*) et extrait de lierre (*Hedera helix* L)

CARACTÉRISTIQUES :

- Source de soutien naturelle pour les cas de bronchite et de sinusite
- Aide à réduire la douleur, les frustrations et l'épuisement qui accompagnent les troubles respiratoires et la toux persistante
- N'induit pas la somnolence ni la déshydratation
- Offert en comprimés



N-ACÉTYL-L-CYSTÉINE

UTILISATIONS PRINCIPALES :

- Antioxydant pour le maintien d'une bonne santé
- Aide à réduire le stress oxydatif pendant l'exercice physique
- Soutient le système immunitaire
- Soulage les symptômes de bronchite chronique

CIBLES :

- Les adultes qui souhaitent accroître leur apport en antioxydants ou qui ont un taux élevé de stress oxydatif
- Les personnes de plus de 65 ans, pour le soutien des fonctions immunitaires
- Les personnes qui souffrent de bronchite chronique ou répétée ou qui sont préoccupées par les effets de la pollution atmosphérique

CONTIENT :

NAC

CARACTÉRISTIQUES :

- Constitue la forme la plus stable et la plus absorbable de cystéine, un précurseur de l'antioxydant glutathion
- Augmente les taux de glutathion plus efficacement qu'un supplément de glutathion
- Acide aminé de haute qualité sous forme libre, testé en laboratoire
- Offert sous forme de capsules végétariennes de 500 mg et 600 mg



SUPER CHAMPIGNON

UTILISATIONS PRINCIPALES :

- Soutient la santé du système immunitaire
- Accroît l'énergie
- Contient des adaptogènes qui facilitent la gestion du stress

CIBLES :

- Toute personne qui souhaite renforcer son système immunitaire
- Les personnes qui veulent un regain d'énergie et une meilleure résistance physique
- Toute personne qui recherche un soutien des surrénales pour une meilleure gestion du stress mental ou physique
- Les végétariens et les végétaliens qui recherchent des suppléments de source durable sans OGM

CONTIENT :

Champignons biologiques (maitaké, shiitake, reishi, cordyceps, chaga et héricium) complexe de bêta-glucanes Wellmune^{MD} et concentré Farm Fresh Factors^{MC}

CARACTÉRISTIQUES :

- Une nutrition à base d'aliments complets entièrement naturels et sans OGM
- Contient le complexe breveté de superaliments MycoFusions^{MD} composé de champignons biologiques
- Contient le complexe de bêta-glucanes Wellmune qui a fait l'objet de recherches cliniques
- Renferme le concentré d'aliments bruts biologiques Farm Fresh Factors, obtenu au moyen de notre technologie exclusive EnviroSimplex^{MD}
- Convient aux végétariens et aux végétaliens
- Offert en capsules végétariennes



HUILE D'ORIGAN BIOLOGIQUE

UTILISATIONS PRINCIPALES :

- Offre une protection antioxydante pour le maintien d'une bonne santé
- Possède des propriétés antimicrobiennes

CIBLES :

- Toute personne souffrant d'une infection causée par des bactéries, levures, champignons ou parasites
- Les personnes qui souhaitent réduire les dommages causés par les radicaux libres
- Les adultes souhaitant se procurer un antiseptique naturel pour la bouche ou la gorge

CONTIENT :

Huile d'origan biologique (*Origanum vulgare*)

CARACTÉRISTIQUES :

- Récolté à la main à l'état sauvage
- *Origanum vulgare* certifié biologique
- Inclut toutes les parties de la plante pour un effet synergique maximal
- Distillation à la vapeur et en douceur pour en préserver l'intégrité et la puissance
- Concentration optimale de carvacrol garantie à 80 %
- Combiné dans un rapport de 1:4 à de l'huile d'olive extra-vierge pressée à froid, pour une meilleure assimilation
- Offert sous une forme liquide pratique





PROPOLIS D'ABEILLE

UTILISATIONS PRINCIPALES :

- Fournit des antioxydants pour le maintien d'une bonne santé
- Utilisée traditionnellement en phytothérapie pour aider à soulager les maux de gorge ainsi que les inflammations et les ulcérations mineures des muqueuses de la bouche (p. ex., aphtes)

CIBLES :

- Les adultes cherchant à soutenir leur système immunitaire en santé
- Toute personne qui souffre fréquemment du rhume, de la grippe ou d'autres infections des voies respiratoires supérieures
- Les adultes en quête d'un soulagement ciblé des maux de gorge et des infections buccales

CONTIENT :

Propolis [ruche de l'abeille à miel (*Apis mellifera*)]

CARACTÉRISTIQUES :

- Provient de ruchers installés dans les régions nordiques où les arbres produisent une résine de la plus haute qualité
- Source unique de bioflavonoïdes antioxydants
- Longs antécédents d'utilisation pour le soutien immunitaire avec un bon dossier d'innocuité
- Absence garantie de contaminants
- Offert sous forme de capsules et de liquide



PROPOLIS D'ABEILLE EN VAPORISATEUR POUR LA GORGE

UTILISATIONS PRINCIPALES :

- Utilisée en phytothérapie pour soulager les maux de gorge
- Utilisée en phytothérapie pour soulager les infections de la bouche et de la gorge
- Source d'antioxydants pour le maintien d'une bonne santé

CIBLES :

- Les adultes en quête d'un soulagement ciblé des maux de gorge et des infections buccales
- Les adultes cherchant à soutenir leur système immunitaire sain
- Toute personne qui souffre fréquemment du rhume, de la grippe ou d'autres infections des voies respiratoires supérieures
- Toute personne aux prises avec la bouche sèche ou des ulcères buccaux
- Les personnes qui recherchent un rafraîchisseur d'haleine naturel

CONTIENT :

Teinture de propolis (*Apis mellifera*)

CARACTÉRISTIQUES :

- Procure des effets antimicrobiens et antibactériens naturels
- Vaporisateur en format pratique pour le voyage
- Propolis de haute qualité, sans OGM et durable, naturellement parfumée à la cerise noire
- Ne contient pas de colorants, d'édulcorants ou d'agents de conservation artificiels
- Convient aux végétariens





GARLICRICH CONCENTRÉ D'AIL ULTRA-FORT

UTILISATIONS PRINCIPALES :

- Traditionnellement utilisé en phytothérapie pour aider à soulager les symptômes liés aux infections des voies respiratoires supérieures et aux affections catarrhales (p. ex., congestion nasale ou accumulation d'un excès de mucus)
- Utilisé en phytothérapie pour favoriser la santé cardiovasculaire chez l'adulte
- Utilisé en phytothérapie pour aider à réduire des taux élevés de lipides sanguins (hyperlipidémie) chez l'adulte

CIBLES :

- Les personnes qui ont une tension artérielle élevée ou un taux élevé de cholestérol, ou qui souhaitent maintenir leur santé cardiovasculaire
- Toute personne souffrant d'une infection des voies respiratoires, particulièrement en présence d'un excès de production de mucus
- Les personnes dont le système immunitaire est affaibli

CONTIENT :

Poudre d'ail GarlicRich

CARACTÉRISTIQUES :

- Concentré à 10:1 ultra-fort – équivaut à 8 gousses d'ail par gélule
- Contient un spectre complet des composés de soufre importants, à l'origine de la capacité de l'ail de prévenir et de traiter des affections chroniques
- Sans pesticides, extrait de gousses d'ail frais entiers récoltés à la main
- Offert en gélules à enrobage entérique, sans odeur



GARLICRICH AIL + REISHI SUPER CONCENTRÉ

UTILISATIONS PRINCIPALES :

- Traditionnellement utilisé en phytothérapie pour aider à soulager les symptômes liés aux infections des voies respiratoires supérieures et aux affections catarrhales (p. ex., congestion nasale ou accumulation d'un excès de mucus)
- Utilisé en phytothérapie pour aider à réduire des taux élevés de lipides sanguins (hyperlipidémie) chez les adultes
- Sources de polysaccharides fongiques possédant des propriétés immunomodulatrices
- Utilisé en phytothérapie comme adaptogène pour aider à accroître l'énergie et la résistance au stress (en cas de fatigue mentale ou physique liée au stress)

CIBLES :

- Les personnes qui ont une tension artérielle élevée ou un haut taux de cholestérol, ou qui souhaitent maintenir leur santé cardiovasculaire
- Toute personne souffrant d'une infection des voies respiratoires, particulièrement en présence d'un excès de production de mucus
- Les personnes qui ont un système immunitaire affaibli

CONTIENT :

Poudre de concentré d'ail GarlicRich, extrait de reishi biologique

CARACTÉRISTIQUES :

- Comprend un spectre complet de composés organo-sulfurés importants de gousses d'ail fraîches, récoltées à la main, extraits en douceur au moyen du procédé exclusif EnviroSimplex
- Deux capsules par jour équivalent à environ 6 000 mg ou 9 gousses d'ail crues
- Contient un extrait à 30:1 de champignon reishi biologique apportant un soutien adaptogène et immunitaire
- Offert en capsules végétariennes à libération retardée qui aident à limiter l'haleine d'ail
- Convient aux végétariens et aux végétaliens



RAIFORT SOULAGEMENT RESPIRATOIRE

UTILISATIONS PRINCIPALES :

- Soutient le système respiratoire pour améliorer la récupération à la suite d'infections des voies respiratoires supérieures
- Atténue les symptômes du rhume en éliminant la congestion et la production de mucus

CIBLES :

- Les personnes aux prises avec le rhume, la toux, la grippe ou des symptômes bronchiques
- Toute personne qui souffre de sinusite
- Les personnes en quête d'un effet antibactérien naturel
- Les adultes en quête d'un soutien antioxydant additionnel

CONTIENT :

Extrait de raifort, poudre d'ail GarlicRich, vitamine C (acide ascorbique)

ECHINAMIDE (*Echinacea purpurea*), poudre de fenugrec, extrait de guimauve, extrait de chardon-Marie, Farm Fresh Factors^{MC}

CARACTÉRISTIQUES :

- Comprend un extrait de raifort concentré à 8:1 aux propriétés antibactériennes
- Contient ECHINAMIDE, un complexe breveté obtenu à partir d'*Echinacea purpurea* biologique, cueillie à la main
- Renferme une combinaison de six ingrédients végétaux puissants et de la vitamine C
- Combiné au complexe biologique cru Farm Fresh Factors, constitué de légumes terrestres et marins, de germes de crucifères, de fruits et de plantes médicinales, traités au moyen du procédé exclusif EnviroSimplex
- Offert en comprimés à enrobage entérique qui empêchent l'irritation de l'estomac
- Convient aux végétariens et/ou aux végétaliens



RECETTES

SOUPE AU POULET
ET AUX LÉGUMES-
RACINES D'HIVER



SOUPE À LA PATATE
DOUCE ET À LA CAROTTE

BOISSON FRAPPÉE
IMMUNOSTIMULANTE



RÉFÉRENCES

Diagramme page 3 : Calder PC. Nutrition and immunity: *Nutr Diabetes*. 2021; 11(1):19.

Diagramme page 4 : Pfaar O, Klimek L, Jutel M, et al. COVID-19 pandemic: Practical considerations on the organization of an allergy clinic-An EAACI/ARIA Position Paper. *Allergy*. 2021; 76(3):648-76.

- 1 Environmental Working Group (EWG). Personal care products safety act would improve cosmetics safety [Internet]. Washington, DC: EWG; [cité en août 2021]. Disponible sur : <https://www.ewg.org/personal-care-products-safety-act-would-improve-cosmetics-safety>
- 2 Venter C, Eyerich S, Sarin T, et al. Nutrition and the immune system: A complicated tango. *Nutrients*. 2020; 12(3):818.
- 3 Vighi G, Marcucci F, Sensi L, et al. Allergy and the gastrointestinal system. *Clin Exp Immunol*. 2008; 153(Suppl 1):3-6.
- 4 Wang X, Lin Z. Immunomodulating effect of Ganoderma (Lingzhi) and possible mechanism. *Adv Exp Med Biol*. 2019; 1182:1-37.
- 5 Nantz MP, Rowe CA, Muller CE, et al. Supplementation with aged garlic extract improves both NK and gd-T cell function and reduces the severity of cold and flu symptoms: A randomized, double-blind, placebo-controlled nutrition intervention. *Clin Nutr*. 2012; 31:337-44.
- 6 Chastin SFM, Abaraogu U, Bourgois JG, et al. Effects of regular physical activity on the immune system, vaccination and risk of community-acquired infectious disease in the general population: Systematic review and meta-analysis. *Sports Med*. 2021; 51(8):1673-86.
- 7 Simpson RJ, Campbell JP, Gleeson M, et al. Can exercise affect immune function to increase susceptibility to infection? *Exerc Immunol Rev*. 2020; 26:8-22.
- 8 Besedovsky L, Lange T, Haack M. The sleep-immune crosstalk in health and disease. *Physiol Rev*. 2019; 99(3):1325-80.
- 9 Morey JN, Boggero IA, Scott AB, et al. Current directions in stress and human immune function. *Curr Opin Psychol*. 2015; 5:13-7.
- 10 Nollet M, Wisden W, Franks NP. Sleep deprivation and stress: A reciprocal relationship. *Interface Focus*. 2020; 10(3):20190092.
- 11 Suganya K, Koo B-S. Gut-brain axis: Role of gut microbiota on neurological disorders and how probiotics/prebiotics beneficially modulate microbial and immune pathways to improve brain functions. *Int J Mol Sci*. 2020; 21(20):7551.
- 12 Clapp M, Aurora N, Herrera L, et al. Gut microbiota's effect on mental health: The gut-brain axis. *Clin Pract*. 2017; 7(4):987.
- 13 Messaoudi M, Violle N, Bisson J-F, et al. Beneficial psychological effects of a probiotic formulation (*Lactobacillus helveticus* R0052 and *Bifidobacterium longum* R0175) in healthy human volunteers. *Gut Microbes*. 2011; 2(4):256-61.
- 14 Wall R, Cryan JF, Ross RP, et al. Bacterial neuroactive compounds produced by psychobiotics. *Adv Exp Med Biol*. 2014; 817:221-39.

natural
Factors MD