TABLE DES MATIÈRES

Le concept ISIS 13

Vers une nouvelle vision de la santé 15

Vers une nouvelle vision de l'immunité 20

Organisation du livre 25

I. – Mieux connaitre votre système immunitaire 27

Les deux types d'immunité 31

L'immunité innée 31

L'immunité adaptative ou spéci□que de l'antigène 33

le yin et le yang de l'inflammation 40

Les acteurs de la réaction in□ammatoire 42

L'immunomodulation ou la régulation de la réponse immunitaire . . . 44

La régulation de la réponse in□ammatoire 46

II. – Les facteurs de déstabilisation de votre système immunitaire 57

Facteur 1 : Une rupture de l'homéostasie intestinale 62

Premier acteur de l'écosystème intestinal : la muqueuse intestinale . . 63

Deuxième acteur de l'écosystème intestinal : votre microbiote 67

Troisième acteur de l'écosystème intestinal : l'immunité intestinale . . 75

Quatrième acteur de l'écosystème intestinal : la régulation nerveuse . 80

Et quand votre écosystème intestinal se dérègle ! 83

Facteur 2 : La qualité de votre alimentation et de votre digestion 87

Premier constat : notre alimentation moderne favorise l'in□ammation et l'auto-immunité. 88

Deuxième constat : l'insu□sance digestive, un phénomène très répandu aux conséquences insoupçonnées 94

Troisième constat : les allergies et les intolérances alimentaires sont en constante augmentation 99

Facteur 3 : Les infections chroniques 107

Les virus : amis ou ennemis ? 107

Les infections parasitaires 110

Certaines infections chroniques peuvent être liés aux cancers 125

Facteur 4 : Votre rapport à l'environnement 128

Un monde plein de toxines qui pénètrent tous les jours dans notre corps 128

Le □uor, le meilleur ennemi de votre glande pinéale 129

Le dioxyde de titane, pas si ino□ensif que ça ! 131

Le danger des métaux lourds 132

Les perturbateurs endocriniens, de nouveaux acteurs dans l'in□ammation 144

Les champs électromagnétiques 151

Facteur 5 : Le stress et le manque de sommeil 163

La réponse au stress 164

Le manque de sommeil favorise l'in□ammation et l'immunodé□cience 171

Facteur 6 : Votre capacité à gérer l'inflammation chronique et le stress oxydatif 179

Qu'est-ce que le stress oxydatif ? 179

Qu'est-ce que l'in□ammation chronique ? 182

Stress oxydatif et in□ammation dans les MICI 185

III. – Les solutions en immunomodulation intégrative et systémique 189

Le 1er pilier : Prenez soin de votre écosystème intestinal 193

Alimentation et microbiote 193

Antibiotiques et microbiote 195

Les antimicrobiens naturels 197

Prébiotiques, probiotiques, symbiotiques 199

Comment protéger sa muqueuse intestinale ? 211

L'hygiène intestinale démarre dans la bouche 217

Le 2e pilier : L'immunonutrition 226

L'alimentation anti-in□ammatoire 228

L'alimentation antioxydante 253

Les micronutriments 262

Les compléments anti-in□ammatoires 289

Le 3e pilier : L'homéostasie du milieu intérieur 297

Il peut être parfois nécessaire de se débarrasser de nos infections chroniques 298

Prenez soin de votre foie et de sa capacité à éliminer les substances toxiques 301

La mitochondrie est notre alliée pour une bonne vitalité 315

Etes-vous sûr que vous méthylez correctement ? 324

Les bienfaits de l'autophagie 334

Le 4e pilier : Prenez soin de votre hygiène de vie 341

Commencez par bouger et respirer 341

Protégez-vous des champs électromagnétiques 349

Reliez-vous à la terre 351

Pro□tez de la lumière naturelle le plus souvent possible 356

Utilisez les pouvoirs de l'eau 362

Et en□n, n'hypothéquez pas votre sommeil 375

Le 5e pilier : Prenez soin de votre système psychoneuroendocrinien . .381

La réponse au stress est avant tout un mécanisme d'adaptation salutaire 382

L'importance du système autonome dans la gestion du stress 384

La branche vagale ventrale du parasympathique 387

Sous in□uence du sympathique 387

Sous in□uence de la branche vagale dorsale du parasympathique . .388

Sous quelle in□uence êtes-vous ? 388

Les stratégies adaptogènes 391

Le 6e pilier : Agissez directement sur votre système immunitaire 412

L'immuno-phytothérapie 412

L'immuno-aromathérapie 429

La mycothérapie 441

La micro-immunothérapie 446

IV. – La pandémie de COVID-19 dans l'œil d'ISIS 451

Les manifestations de l'infection 454

Les caractéristiques de l'infection par le SARS-CoV-2 456

La tempête in□ammatoire 456

Prévention et traitement 459

Pistes thérapeutiques alternatives 460

Adoptez une alimentation anti-in□ammatoire 462

Agissez sur votre écosystème intestinal, un modulateur de notre réaction immunitaire 467

Agissez sur vos intestins pour prendre soin de vos poumons 469

Réveillez votre nerf vague 470

Les infections chroniques, facteur de déstabilisation de notre immunité 474

Quelles sont les leçons à tirer de cette pandémie ? 480

Pour conclure 481

Spécialités citées dans le livre 487

Références 491

Liste des abréviations, sigles et acronymes 559

Glossaire 563

Index 575

Index des illustrations et des tableaux 583

Table des Matières 587