

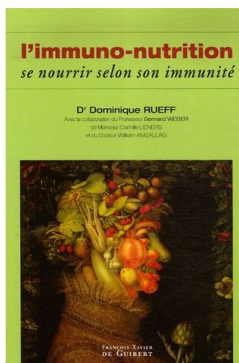
https://www.ameSSI.org/se-nourrir-selon-son-immunite*934



Se nourrir selon son immunité

- OUVRAGES CONSEILLES

-



Date de mise en ligne : samedi 22 décembre 2007

Copyright © AMESSI.Org® Alternatives Médecines Évolutives Santé et

Sciences Innovantes ® - Tous droits réservés

Présentation de l'éditeur

Aujourd'hui, personne ne doute plus du rôle primordial de la nutrition, tant en prévention des risques cardiologiques, cancérologiques et, plus généralement, des grandes maladies de nos civilisations, qu'en accompagnement des traitements spécifiques de ces maladies. Si la communauté scientifique s'est aujourd'hui unifiée autour d'une alimentation diversifiée, riche en fruits et légumes, en fibres, appauvrie en mauvaises graisses et apportant suffisamment de nutriments, d'antioxydants et d'acides gras de bonne qualité, elle néglige encore trop souvent l'aspect individuel, c'est-à-dire la capacité immunitaire et digestive vis-à-vis de certains aliments.

L'immunonutrition étudie les capacités immunitaires de chacun à tolérer tel ou tel aliment et les moyens d'augmenter ses tolérances propres. De ce fait, nous contrôlons un paramètre essentiel de la bonne santé : l'inflammation chronique. Cette inflammation chronique de notre organisme, souvent méconnue, est à l'origine de toutes ces maladies chroniques de civilisation. Elle les entretient, parfois les aggrave et contribue à augmenter le stress oxydatif et à accélérer l'évolution de ces pathologies. Maîtriser cette inflammation chronique en se nourrissant en fonction de son immunité spécifique, c'est aussi bien augmenter son bien-être, ses performances psychologiques, intellectuelles ou sportives, maîtriser son poids, optimiser son vieillissement et sa longévité, que contribuer et aider à la guérison de pathologies rhumatismales, cardiovasculaires, digestives, psychiatriques, allergiques, migraineuses et de bien d'autres encore.

Biographie de l'auteur

Diplômé universitaire en cancérologie, le Dr Dominique Rueff est président de l'Association pour le Développement de la nutrition Orthomoléculaire (ADNO) et vice-président de la Société française de médecine et de physiologie du vieillissement (SFMPV). Il a publié de nombreux ouvrages sur la nutrition et sur son rôle à la fois préventif et adjudicatifs vis-à-vis de nombreuses pathologies.

Le docteur Rueff participe également aux comités scientifiques des Congrès Mondiaux de Médecine Anti-Âge et organise des cours de formation post-universitaire sur le thème de la nutrition, de l'immunonutrition et de l'optimisation nutritionnelle de la santé et de la longévité.