

conseils santé



Coup de froid ? Jamais avec les

Sinus enflammés, nez qui coule, éternuements, tête lourde et grosse fatigue avec éventuellement un peu de fièvre... L'hiver s'installe avec sa cohorte d'infections bénignes qui nous mettent à plat. Pour enrayer le processus et éviter toute complication, il faut agir dès l'apparition des premiers symptômes. Notre sélection phyto anti coup de froid.

Enroué ?

Ne coupez pas le son

Une goutte d'extrait alcoolique de propolis dans une cuiller de miel, trois fois par jour en période de grand froid, devrait vous protéger des infections de la gorge.

Pour faire barrage aux infections de l'hiver, un seul mot d'ordre : abusez de la vitamine C. Idéalement sous forme de fruits frais (orange, pamplemousse, kiwi) et de légumes crus ou à peine cuits au wok (chou vert, céleri râpé, cresson, épinard, oseille, persil, radis noir). Les fruits et les légumes représentent une source importante d'antioxydants qui aident l'organisme à se débarrasser des radicaux libres et donc à se défendre contre les virus.

Mettez-en à chaque menu. Et rappelez-vous que selon sa couleur, chaque légume ou fruit apporte des vitamines différentes. Alors, variez la composition de vos menus en fruits et légumes de couleurs différentes !

Des œufs, des céréales complètes et des épinards

Pour doper votre système immunitaire, abusez des oméga 3. Ces acides gras essentiels se trouvent en fortes concen-

Parole d'expert

Nelly Le Grand, docteur en pharmacie et expert en ingrédients végétaux chez Aroma-Zone.

Classique en hiver, le rhume se manifeste par des éternuements, des maux de tête et souvent des écoulements nasaux. En règle générale, la guérison est spontanée en 4 à 5 jours. Afin d'éviter qu'il ne s'éternise, dès les premiers symptômes n'hésitez pas à inhaler des huiles essentielles décongestionnantes et purifiantes : eucalyptus mentholé, eucalyptus radié, eucalyptus smithii, menthe poivrée, pin laricio, romarin à camphre. Ne surchauffez pas les lieux de vie et assurez-

vous que l'air est suffisamment humide : n'hésitez pas à diffuser les huiles essentielles à l'aide d'un brumisateur. Le sommeil et le repos favorisent la guérison, alors dormez ! Buvez régulièrement, surtout si vous vous sentez fiévreux. Lorsque le corps n'arrive pas à lutter contre le rhume, l'écoulement nasal s'épaissit. L'infection gagne les bronches et s'accompagne souvent d'une toux grasse. Parfois le malade ressent des douleurs

articulaires (courbatures) et présente une fièvre plus ou moins élevée. Des huiles essentielles anti-infectieuses sont alors nécessaires pour lutter contre les virus et les bactéries responsables de l'infection (bois de rose, cannelle, fragonia, origan, tea tree, sarriette). Ainsi que des huiles essentielles expectorantes et mucolytiques (eucalyptus globulus, radié, smithii, inule odorante, niaouli, pin sylvestre, romarin à cinéole). En inhalation et en diffusion.



plantes !

Une tisane et au lit!

Menthe poivrée et pin

Si vous avez le nez qui coule, buvez trois fois par jour une tisane miellée à base d'hydrolats de menthe poivrée et de pin douglas. Si l'écoulement nasal devient purulent et que l'infection gagne les bronches, vous pouvez alterner la menthe poivrée avec des hydrolats de cannelle, romarin, tea tree, thym à linalol.

trations dans l'huile d'olive et de colza et dans le poisson. Et agrémentez vos petits-déjeuners de noix, d'amandes et de noisettes.

Rappelez-vous que le zinc est un incomparable allié contre les coups de froid. Vous en trouverez dans les fruits de mer, et notamment les huîtres, la viande rouge, le jaune d'œuf, les céréales complètes (deux à trois tranches par jour de pain complet vous permettront de couvrir vos besoins), les pois, les brocolis, les champignons, les épinards. Mais aussi dans la levure de bière et les graines de courge.

Mettez aussi souvent que possible des protéines dans vos menus. Les

œufs, les poissons et les viandes apportent des acides aminés indispensables au système immunitaire car ils participent à la fabrication des anticorps. Attention toutefois : privilégiez les viandes maigres comme la volaille, les œufs et le poisson. Les charcuteries, viandes en sauce, fritures, pâtisseries et fromages épuisent l'organisme qui ne peut plus résister aussi bien aux infections.

De l'ail, de l'oignon et de la cannelle

Pour ralentir le processus infectieux, ajoutez à vos plats des condi-

Stop toux

Cyprès commun

Pour soulager les quintes de toux, rien de tel que l'huile essentielle de cyprès toujours vert (cyprès commun). 2 gouttes sur une pastille neutre à sucer au moment des crises (ne dépassez pas six prises par jour et, pour les enfants de plus de 6 ans, pas plus d'une goutte trois fois par jour). À réserver aux adultes : 5 gouttes en massage du thorax et du haut du dos, jusqu'à huit fois par jour.



Remède de grand-mère

Radis noir

Pour fluidifier les sécrétions, buvez du jus de radis noir et mettez dans vos salades de l'oignon cru.

ments, des aromates et des épices. Abusez de l'ail, de l'oignon et des échalotes. Ajoutez du vinaigre de cidre à vos assaisonnements et relevez vos plats avec du thym, de la cannelle, de la coriandre et de l'origan... Et sachez que le piment, riche en vitamine C et en provitamine A, possède aussi des propriétés apaisantes contre les maux de tête. De plus, il contient de la capsaïcine, qui déclenche un écoulement nasal salubre quand on est enrhumé.

Évitez en revanche les aliments susceptibles de provoquer des fermentations intestinales. J'ai nommé le

sucré raffiné, les produits laitiers (remplacez-les par du lait de jument ou de soja) et troquez ceux qui contiennent du gluten comme le blé, l'orge, le seigle et l'avoine par du riz, de l'amarante, du sarrasin ou du quinoa... En modifiant la flore, ces aliments bloquent la réponse immunitaire, ouvrant toute grande la porte aux infections.

Sachez que l'abus d'alcool, de médicaments allopathiques et de tabac, le manque d'activité physique et de repos ainsi que la pollution sont des facteurs qui affaiblissent vos défenses immunitaires.

phyto-graphie

PAMPLEMOUSSE ET PROPOLIS

Ce remède est d'une remarquable efficacité contre les coups de froid. Il contient de l'extrait de pépins de pamplemousse bio, riche en bioflavonoïdes antioxydants qui contribuent à l'équilibre microbien des organes. De l'extrait alcoolique de propolis bio (16%) qui accroît les défenses naturelles et contribue à la résistance de l'organisme. Et enfin du miel bio, antimicrobien naturel, concentré en antioxydants qui maintiennent les défenses naturelles. Prenez 30 gouttes trois fois par jour dans un verre d'eau. **ProRoyal Bio**, Institut Phytoceutic, flacon verre de 60 ml avec bouchon compte-gouttes, 13,40 €. Pharmacies, parapharmacies et magasins diététiques, 0800 127 190.

THYM, GELÉE ROYALE, GLYCINE

Ce complexe purifie les voies respiratoires grâce à son action antiseptique, antivirale et bactéricide. Grâce à sa concentration en nutriments, oligo-éléments, minéraux, il stimule nos défenses

naturelles et aide ainsi la vitalité de notre organisme en l'aidant à s'adapter aux agressions extérieures. Il contient du thym qui agit sur la toux en cas de bronchites, soulage l'inflammation des voies respiratoires et purifie le système respiratoire supérieur. La propolis a des propriétés antiseptiques et antibactériennes. La gelée royale est un immunostimulant puissant. Antradicalaire, adaptogène, elle apporte de nombreuses vitamines et contient les 8 acides aminés nécessaires à notre organisme. Enfin, la glycine est un acide aminé qui accroît la synergie des différents actifs et en augmente l'assimilation dans l'organisme. Prenez 2 gélules par jour, de préférence le matin avant le petit-déjeuner, en cure de quatre à six semaines. **Bien-Être immunité**, Activa, 45 gélules, 18 €. Pharmacies, 0825 09 21 92.

PROPOLIS, MÛRIER, SAUGE

Ballot-Flurin a conçu un kit hiver. Au menu un spray nasal à la propolis, au thym et au mûrier sauvage pour

nettoyer et purifier. Un spray nomade à emporter avec soi élaboré avec de l'extrait de propolis noire française à 90% et du miel (tous deux issus à 100% de l'apiculture douce biologique et récoltés sur place par Ballot-Flurin) pour protéger et assainir la gorge. Et un sirop d'hiver formulé à partir de sirop de blé, de miel d'acacia du sud de la France, de l'extrait de propolis concentré et dynamisé, de la teinture de sauge officinale, thym vrai et lavande pour adoucir, la gorge, apaiser les voies respiratoires, et stimuler en douceur la résistance de l'organisme.

Spray nasal des Pyrénées, Ballot-Flurin, flacon de 15 ml, 8,60 €. **Spray nomade**, flacon 15 ml, 10 €. **Sirop d'hiver à la propolis**, 100 ml, 11,10 €. Boutiques bio, pharmacies, parapharmacies, VPC, 05 62 96 49 57.

MÉLISSE, PLANTAIN, REINE-DES-PRÉS

Élaboré à partir d'ingrédients issus de l'agriculture biologique par le laboratoire Biosystem qui verse 1% de son chiffre d'affaires à la protection de la planète

(1% for the Planet), ce spray **Nez-Sinus jour/nuit** est formulé avec des ingrédients aux actifs reconnus pour garantir une triple action. Aider à atténuer les maux de l'hiver, à stimuler les défenses de l'organisme et à soulager la douleur. Le jour, l'échinacée aide à lutter contre les signes de refroidissement et facilite la respiration. La vitamine C procure l'énergie nécessaire pour se défendre. Pour les **gélules nuit**, mélisse, plantain et reine-des-prés sont connus pour leurs propriétés relaxantes, adoucissantes et calmantes. Prenez 2 gélules, matin, midi et soir. **Nez-Sinus jour/nuit**, 20 gélules jour, 10 gélules nuit, Biosystem, 8,90 €. Boutiques bio, pharmacies, parapharmacies, 05 46 52 30 30.

FRAGONIA, MENTHE POIVRÉE

En hiver, les maux de gorge sont fréquents et s'accompagnent souvent d'enrouements, de difficultés à avaler et parfois de fièvre et de gonflement des ganglions. Mélangez les huiles essentielles suivantes :

N'oubliez pas le miel. Ses vitamines, minéraux et antioxydants permettent de limiter les symptômes du rhume et l'irritation de la gorge en y limitant la reproduction des bactéries. Prenez-le sur des tartines au petit-déjeuner, ou dans une décoction. Versez au dernier moment l'eau chaude ou mieux, le thé vert, un puissant antiviral, sur le jus de citron pressé et le miel, pour ne pas détruire les vitamines. Et pourquoi ne pas ajouter une tranche de gingembre pour un petit coup de fouet? ●

Arthur Pauilhac

Matin et soir

Inhalez, respirez

Matin et soir, inhalez des huiles essentielles de thym, lavande, eucalyptus, sarriette, dans de l'eau bouillante.
Dosage : une goutte de chaque dans un grand bol d'eau chaude.



marjolaine à thujanol (2,5 ml), fragonia (1,5 ml), menthe poivrée (1 ml). Prenez 2 gouttes du mélange avec du miel, quatre à cinq fois par jour. Pour les enfants à partir de 6 ans, 1 goutte du mélange dans du miel, trois fois par jour.

Huiles essentielles, Aroma-Zone, en flacons de 10 ml (marjolaine à thujanol, 14,40 €; fragonia, 7,30 €; menthe poivrée, 6,90 €).
04 73 34 37 88
aroma-zone.com

SUREAU NOIR, ÉCHINACÉE

Ces pastilles pour la gorge sont élaborées avec des actifs sélectionnés spécialement pour leur capacité à agir en synergie. Le miel, l'orme rouge, le sureau noir et le thym possèdent des propriétés apaisantes et adoucissantes. La propolis et l'extrait de pépin de pamplemousse permettent de lutter contre les bactéries et les microbes. Cette action est renforcée par l'apport en huiles essentielles de citron, de menthe poivrée et d'eucalyptus. L'échinacée est traditionnellement utilisée pour favoriser la guérison.

L'apport en vitamine C contribue à renforcer les défenses naturelles de l'organisme. Pour un soulagement rapide, prenez 1 à 3 pastilles par jour. Pour les enfants à partir de 5 ans, ne pas dépasser 2 pastilles par jour. La gamme Phyt'Orl comprend aussi un spray et un sirop.

Phyt'Orl Pastilles, Santé verte, 20 comprimés, 7,80 €.
Pharmacies, parapharmacies,
0805 11 07 96

ORTIE, THYM ET PROPOLIS

La formule que propose Pollenergie contient des extraits de thym, du romarin, de l'ortie, de l'eucalyptus et de la propolis primeur de peuplier française, issue de l'apiculture durable, pure et saine, garantie en principes actifs (immunitaires, antiseptiques, antibactériens). Elle est enrichie en hydrolat de soufre. Résultat : une lotion nasale isotonique très efficace pour dégager le nez rapidement et respirer enfin.

Spray nasal, gamme Propolia, Pollenergie, 20 ml, 7 €.
Boutiques bio, 05 53 68 11 11,
pollenergie.fr