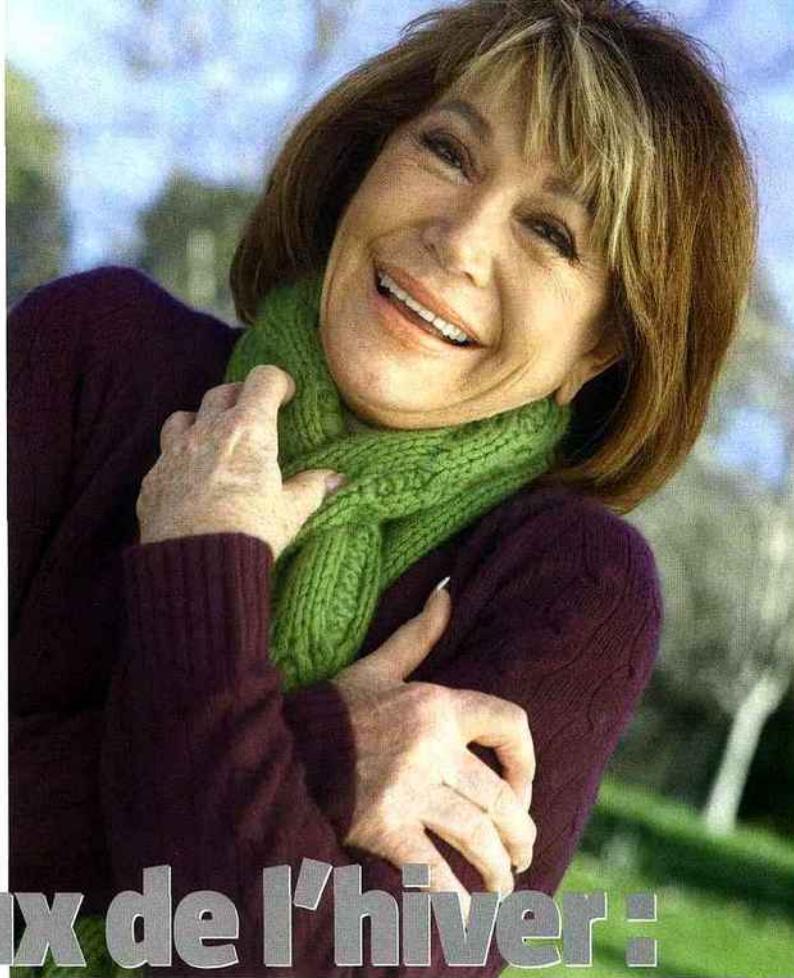




Santé

Par Claire Lelong-Le Hoang



© BANARAT/STOCK/THIPATOCK

Maux de l'hiver : vive les remèdes naturels !

Rhume, maux de gorge... Le froid qui saisit la France met le corps à rude épreuve. Pourtant, grâce à de bonnes habitudes et à de judicieux remèdes naturels, il est facile de rester en bonne santé ou de se soigner rapidement.

Ne pas passer par la case médecin, tel est l'objectif de bon nombre d'entre nous. Les petites maladies de l'hiver tentent pourtant de s'inviter dans l'organisme et de mettre à mal celui-ci.

Un petit cocktail de remèdes naturels, de trouvailles dénichées – ou non – dans des enseignes bio peut empêcher ces tracas de prendre leurs aises.

Préparer le corps

Prédisposer son organisme aux traitements préventifs ou curatifs augmente leurs bienfaits : les ferments lactiques assainissent la sphère digestive, optimisent sa capacité à assimiler aliments et remèdes et stimulent l'immunité. Ils sont disponibles en sachets ou dans

le pollen frais congelé. Pour vous détoxifier et accroître votre énergie, prenez en alternance du jus d'herbe d'orge et de la spiruline. Pensez aussi aux produits de la mer : le plasma marin aide à préparer le corps et les algues sont riches en oligoéléments, à saupoudrer dans l'assiette ou à déguster en tartare. En parlant d'oligoéléments, les naturopathes, ostéopathes et homéopathes conseillent souvent le cuivre-or-argent en prise quotidienne en cas de coup de froid et, en prévention, trois fois par semaine, en alternance avec manganèse-cuivre, ou granions de cuivre (curatif, en cas de mal de gorge), d'argent ou de zinc (préventif).

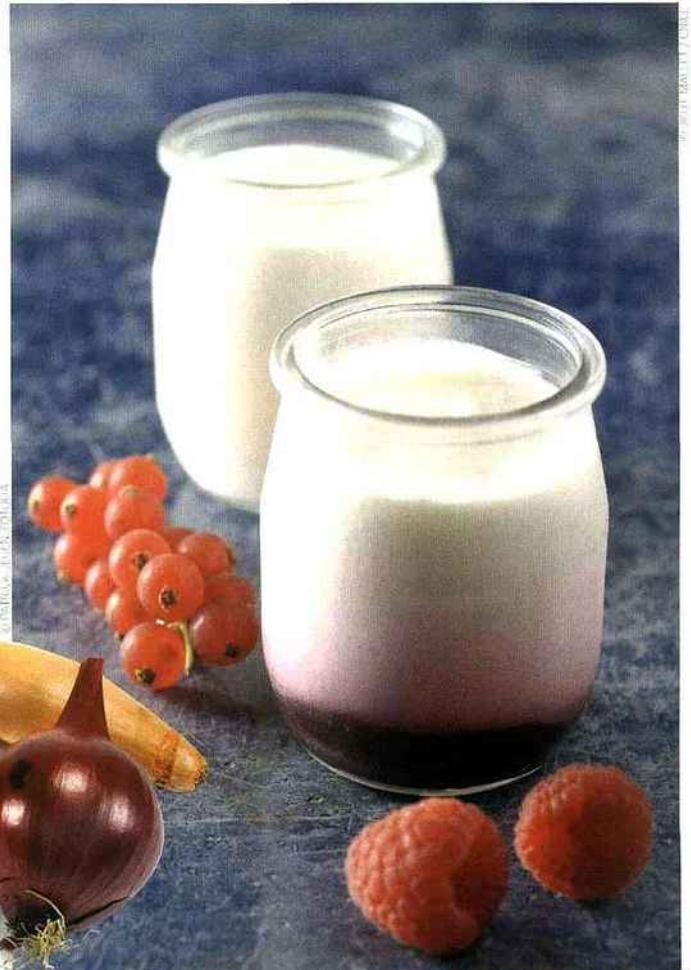
Mangez bon et bien

L'efficacité anti-infectieuse et anti-inflammatoire de l'ail, de l'oignon, du curcuma, des épices et des

aromates (thym, origan, sarriette, sauge, clou de girofle, cannelle, curry) est connue depuis des lustres... Ne les oubliez pas et choisissez-les bio, à saupoudrer sur chaque plat ou à boire en infusion (on les trouve en vrac dans les magasins bio). Quant aux huiles de colza, d'olive, de noix, ou de pépin de raisin, elles permettent de faire le plein de bonnes graisses (omega 3). N'hésitez pas à consulter un naturopathe : ses conseils personnalisés sur votre alimentation sont précieux pour faire de votre principal carburant, la nourriture, le meilleur allié.

L'incontournable vitamine C... autrement !

Le cocktail moderne vitaminé C se compose d'acérola et de pamplemousse. L'acérola est un fruit qui contient vingt à trente fois plus de vitamine C qu'une orange : croquez-le à raison d'un quart de comprimé quatre fois par jour pour équilibrer l'apport d'énergie au long de la journée. En complément, l'extrait de pépin de pamplemousse (EPP) est un antibiotique naturel très riche en vitamine C. D'une grande efficacité contre les dysfonctionnements intestinaux et les rhumes en particulier, il a aussi de nombreux



DEUX RITUELS AUX PORTES D'ENTRÉE ET DE SORTIE

1- Propolis

Une pulvérisation de propolis (résine végétale utilisée par les abeilles) dans la gorge forme une barrière antimicrobes avant de sortir de chez soi. A utiliser ensuite tout au long de la journée en cas de mal de gorge par exemple (une pulvérisation toutes les quinze à trente minutes pendant deux heures puis espacer les

prises petit à petit en fonction de l'amélioration). Les produits de la ruche sont préventifs : gelée royale, pollen...

2- Sérum physiologique

Une autre astuce efficace est tout simplement de se laver le nez en rentrant chez soi ! Tous les soirs, vaporisez dans chaque narine du sérum physiologique pour nettoyer les voies respiratoires des éventuels microbes qui ont pu s'y loger dans la journée.

3 QUESTIONS À... Chantal Moreau

NATUROPATHE ET ANIMATRICE EN FORMATIONS POUR DIET HORIZON

- **LE COMPLÉMENT ALIMENTAIRE PHYTORUB EST-IL À CONSEILLER DÈS LES PREMIERS SIGNES DE RHUME ?**
Oui, dès les premiers signes de rhume, d'états grippaux, d'écoulement nasal, d'éternuements, de maux de gorge et de tête aussi bien chez l'enfant que chez l'adulte.
- **QUELS SONT LES AVANTAGES D'UNE FORMULATION À BASE DE PLANTES PAR RAPPORT AUX REMÈDES CLASSIQUES ?**
Notre formule, à base de plantes, permet de faire chuter la fièvre (andogaphis, sureau noir, grande camomille), d'agir sur les maux de tête (saule blanc), de favoriser l'expectoration (N-acetylcystéine, eucalyptus, sureau noir), de fluidifier l'excès de mucus (thym)

pour en favoriser l'évacuation, de renforcer l'immunité (échinacée, astragale, vitamine C, zinc) tout en réduisant la durée et la sévérité des symptômes, sans effets indésirables.

- **SPRAYS NASAUX, COMPRIMÉS... CES FORMES DE SOINS SONT LES PLUS FRÉQUENTES. POURQUOI UNE FORMULE À DILUER ?**

C'est une formule complète, d'utilisation plus facile pour les enfants, agréable au goût, à diluer dans un jus de fruits, avec un spectre d'action plus large.

Plus d'infos : 0 805 102 563 ou www.diet-horizon.com

autres bénéfiques (aphtes, sinusite, enrouement, maux d'oreilles, affections de la peau...).

D'autres pistes pour booster l'organisme

Côté plantes et champignons, l'échinacée, variété de plante, est un traitement d'appoint efficace des infections des voies respiratoires supérieures car elle réduit la durée et la gravité des symptômes déjà présents. Elle est disponible en comprimés, jus, infusion... Le lapacho, le ginseng et l'astragale sont aussi préventifs et stimulants.

L'alliance des champignons reishi, shiitaké et maitaké (le plus immunostimulant) utilisés en médecine traditionnelle chinoise pour combattre la fatigue, fortifier l'organisme et améliorer l'immunité, est particulièrement adaptée aux seniors. Prenez ce cocktail pendant trois semaines en alternance avec la propolis – avec une pause de dix jours entre les deux.

Respirez, regardez : vous êtes en forme !

Quelques accessoires peuvent aussi être utiles... Un diffuseur d'huiles essentielles assainit l'air intérieur de la maison et protège les voies respiratoires.

Demandez conseil à votre pharmacien ou en magasin bio (Naturalia, Biocoop, La Vie Claire...).

Aroma-Zonecom préconise par exemple ce petit cocktail pour créer une barrière antivirale : huile essentielle de ravintsara ou saro (3 ml = 105 gouttes), de citron (3 ml), de laurier (2 ml = 70 gouttes) et d'origan compact (0,5 ml = 17 gouttes) :

« En inhalation, des séances de 20 minutes trois fois par jour dans les pièces confinées (évités de rester dans la pièce pendant la diffusion) sont indiquées.

En prise orale, une goutte de ce mélange sur un support adapté pendant le petit déjeuner en cure de



3 QUESTIONS À... Samy Ben Jazia

CHEF DE MARQUE TEMPO CHEZ SCA HYGIENE PRODUCTS

• TEMPO COMPLETE CARE DISPENSE DEUX EFFETS BÉNÉFIQUES AU MOMENT DU RHUME. LESQUELS ?

Un baume apaisant, tout d'abord, qui soigne les rougeurs des ailes du nez. Ensuite, ce mouchoir hygiénique renferme des huiles essentielles à base d'Eucalyptol qui dégagent les nez encombrés et ainsi, aident à respirer plus librement.

• RARES SONT LES GAMMES DE MOUCHOIRS PARFUMÉS ET DOTÉS D'UN BAUME. COMMENT EST NÉE CETTE IDÉE ?

La naissance de cette innovation est partie d'une volonté d'apporter un soin aux personnes enrhumées car face à ce mal, on a soit le nez rouge et fortement irrité, soit la bouche ouverte à cause d'une respiration difficile. Voire, pire, les deux en même temps ! Dans

les deux cas, on préférerait rester chez soi, bien au chaud. Tempo Complete Care vise à soulager l'un et l'autre de ces symptômes, et aide à se sentir mieux.

• SA VENTE S'EFFECTUE UNIQUEMENT EN PHARMACIE. POURQUOI CE CHOIX ?

La pharmacie est le refuge « santé ». Le seul endroit où, lorsque l'on est malade, on va chercher conseils et solutions, en cas de rhume ou de pathologies hivernales. Le mouchoir de soin Tempo Complete Care trouve donc naturellement sa place dans ce lieu où les pharmaciens apportent bien-être et attention à leurs clients.

Plus d'infos sur www.tempocompletecare.fr

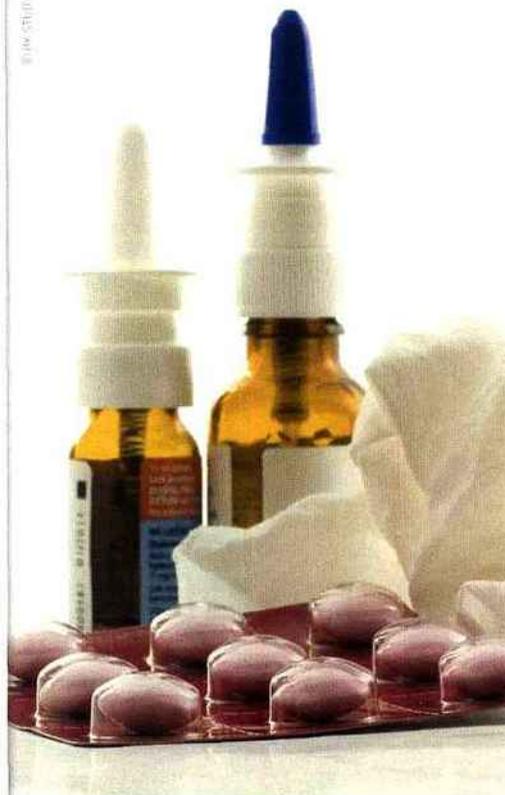
quinze jours à renouveler. Pour les quintes de toux, utilisez l'huile essentielle de cyprès toujours vert : deux gouttes sur une pastille neutre à sucer au moment des quintes de toux en ne dépassant pas six fois par jour et cinq gouttes en massage au niveau du thorax et du haut du dos, jusqu'à huit fois par jour.»
Pensez aussi aux lampes de luminothérapie qui permettent de contrer le manque de lumière jouant sur le moral, et donc sur la capacité du corps à se défendre contre toutes sortes d'agressions : l'exposition quotidienne recommandée est de 30 minutes à une lumière d'intensité supérieure à 2 000 lux, de préférence le matin, tous les jours dès le début de l'automne. ■



LE CONSEIL DU NATUROPATHE

« Les huiles essentielles préventives et curatives sont ravintsara, saro, niacoli, eucalyptus, bois de rose, citron, lavande... Non toxiques et bien tolérées par la peau, elles sont immunostimulantes et antivirales. Appliquez-les diluées dans de l'eau ou de l'huile d'amande douce ou dans un diffuseur. Par ailleurs, évitez en hiver les aliments acides (jus d'orange le matin, moutarde, vinaigre, agrumes, thé et café...), car ils refroidissent le corps. Si vraiment vous avez une envie d'agrumes, mangez-les plutôt l'après-midi. Et privilégiez un sommeil de qualité et l'exercice physique, qui jouent un rôle primordial dans l'immunité ! » Son conseil en cas de gastro-entérite : le charbon et l'argile.
Remerciements à Frédéric Fort : 01 30 55 61 41 et 06 14 20 99 94.

© ILLUSTRATION : A. ET M. ANDRÉ TORO/AR



3 QUESTIONS... Axelle Note

PDG DES LABORATOIRES TECHNI-PHARMA

• POURQUOI PRATIQUER DES INHALATIONS EN CAS DE RHUME ?

Après avoir cherché à traiter vite et fort les rhumes et sinusites, la tendance actuelle s'oriente vers des traitements plus doux et naturels. L'enjeu ici est d'allier le bénéfice de l'inhalation aux vertus thérapeutiques scientifiquement prouvées des huiles essentielles pour décongestionner et aseptiser. L'administration par inhalation de Calyptol Inhalant permet à ses principes actifs, les huiles essentielles, d'atteindre directement leur cible et d'agir efficacement et rapidement là où ça fait mal.

• QUELS SONT LES BIENFAITS DES HUILES ESSENTIELLES DE CALYPTOL INHALANT ?

La formulation originale de Calyptol Inhalant a été étudiée pour allier les avantages thérapeutiques complémentaires de l'Eucalyptol,

de l'Alphaterpinéol et des huiles essentielles de pin, romarin et thym. Celles-ci, du fait de leur action antiseptique, décongestionnante, fluidifiante et expectorante, vont permettre de lutter contre l'œdème et l'inflammation des muqueuses, de faciliter le drainage des sinus et l'assainissement des voies respiratoires jusqu'aux bronches ce qui limite le risque de surinfection bactérienne.

• CE MÉDICAMENT S'ADRESSE-T-IL À TOUTE LA FAMILLE ?

Calyptol Inhalant peut être utilisé chez tous les adultes et chez l'enfant de plus de 12 ans. Mon astuce : avant que les enfants ne rentrent de l'école, mettre un bol d'eau chaude contenant une ampoule de Calyptol Inhalant dans leur chambre. Cela permet d'aseptiser l'atmosphère et les aidera à passer l'hiver sans trop de rhumes.

Plus de renseignements sur www.calyptol.com