

UNE RENTREE DOPEE POUR NE PAS TOMBER MALADE CET HIVER !



Septembre
2016

FIN DES VACANCES, DEBUT DES
REFROIDISSEMENTS ? DITES NON !

Les vacances sont terminées pour la majeure partie d'entre nous et vont laisser place à l'automne et ses traditionnelles petites pathologies : rhume, rhinite, inconfort digestif, maux de gorges... Nous allons vous présenter les meilleures solutions pour éviter cela !

Une rentrée dopée pour ne pas tomber malade cet hiver !

UN CORPS FRAGILISE

Chaque année, nous tombons malades pendant la période automnale sans vraiment comprendre pourquoi. Notre corps doit s'adapter continuellement aux changements de rythme, chaque variation de température importante, chaque stress... Chacun de ces troubles provoque une forte diminution des capacités d'autodéfense de ce dernier. Et la fin de l'été et toutes les modifications qu'il engendre (reprise du travail après les grasses matinées ensoleillées, alimentation peu équilibrée et excès autour du barbecue, chute importante de la température) est propice à la faiblesse des défenses corporelles.



Contrairement à nous, les bactéries et virus ne baissent jamais de régime et sont continuellement présents autour de nous. Ce sont donc nos capacités de défenses qui restent le meilleur moyen de ne pas attraper ces maladies !

DIFFERENTES BARRIERES CONTRE LA MALADIE

Notre corps emploie différents mécanismes afin de nous protéger. Le premier rempart est la peau.

En effet, une belle peau hydratée et bien vascularisée protège des potentielles infections. Elle est peuplée d'un mélange bénéfique de bactéries et de champignons, que l'on appelle « flore », qui nuit à la prolifération d'autres germes, eux pathogènes.

N'ayant pas de peau sur toute la surface de notre corps, d'autres ressources agissent de paire pour nous protéger au mieux : les cils, les poils et les sécrétions limitent l'entrée des intrus ! Et pour ceux qui sont tout de même parvenus à pénétrer, d'autres « flores » les combattent.

Un peu plus en interne, le tube digestif, est encore plus rugueux : acidité extrême dans l'estomac et élimination plus ou moins importante (nausées et diarrhées) lorsque la flore intestinale est affectée.

Malgré toutes ces barrières, certains virus et bactéries parviennent à pénétrer notre corps pour le contaminer ... Et ce sont les globules blancs qui prennent la relève afin de les éliminer. Vous imaginez bien que tous ces processus nécessitent beaucoup de minéraux, de vitamines et d'énergie ! Alors voici pourquoi il est primordial de donner un petit coup de pouce à nos défenses naturelles en ce début d'automne, pour une fois ...

BOOSTEZ VOS DEFENSES !

La meilleure arme contre les maladies saisonnales reste le maintien de ses défenses immunitaires mais le style et le rythme de vie quotidien viennent régulièrement le perturber. Inutile de vous rappeler qu'une vie saine, sans tabac ni alcool, avec une alimentation équilibrée serait idéale pour leur maintien, ça, vous le savez déjà...

Rassurez-vous, il existe bien évidemment des aides pour se rapprocher au maximum de défenses digne de ce nom !

- **En phytothérapie**, des plantes comme l'échinacée, l'éleuthérocoque ou le ginseng stimulent votre système immunitaire en plus de nous booster physiquement et intellectuellement. Seuls ou en synergie, ils sont un bon complément aux mesures quotidiennes dans le cadre d'une prévention hivernale.
- **En homéopathie**, le travail est plus ciblé avec *Sulfur iodatum* pour les voies ORL, l'échinacée (de nouveau) pour le rhume, et les associations (*Oscillococcinum*, *Influenzinum*) contre la grippe.
- **Pour les fans de l'aromathérapie**, les huiles essentielles de pin des montagnes, de citron, de ravintsara ou encore de girofle se révèlent efficaces pour stimuler les défenses immunitaires. Comme toute huile essentielle, utilisez-les avec parcimonie !
- Et évidemment, **les vitamines et minéraux** sont indispensables car ils fournissent l'énergie nécessaire aux multiples processus de défense ! Un apport complémentaire à votre alimentation est grandement recommandé sous la forme de cure de 2 à 6 semaines (voire plus) pour attendre sereinement le froid de l'hiver. Optez pour les complexes multi vitaminiques, plus complet !

Evidemment, tous ces compléments sont à prendre en tenant compte de vos potentiels pathologies et médications, donc n'hésitez pas, demandez conseil à votre pharmacien. Sur ce, bon automne et n'oubliez-pas...

