



LA PREVENTION HIVERNALE

L'hiver est installé maintenant, même si les températures ne sont pas toujours très basses.

Elles remontent, puis baissent et nous subissons des écarts de température importants, parfois ; un cycle sans régularité.

Ce phénomène a tendance, à fatiguer notre système immunitaire, qui s'il n'est pas bien entretenu, s'affaiblit et c'est alors que nous déclenchons des petites affections de l'hiver qui nous perturbent et nous fatiguent.

Baisse des températures et humidité entraînent la prolifération des virus et bactéries dans l'air.

La luminosité étant diminuée en hiver, notre organisme reste plus fragile psychologiquement.

Affections des voies respiratoires, grippe, gastro-entérite, mal être, sont les maux de cette période hivernale; Notre organisme, fragilisé par le froid, combat en permanence virus et bactéries de saison.

Avant toute chose les recommandations qui vont suivre n'excluent en rien une alimentation saine, équilibrée, la plus bio possible, la plus mesurée possible et adaptée aux capacités digestives de chacun, accompagné d'un sommeil de qualité, bref une bonne hygiène de vie.

Alors pour remédier à ces situations désagréables et bien finir l'hiver, il est important avant tout de réensemencer sa flore intestinale, si vous ne l'avez pas encore fait.

Une petite cure de probiotiques adaptée à votre cas et votre profil renforcera le système immunitaire et permettra de diminuer la durée des épisodes de rhumes, épisodes pseudo-grippaux, le nombre de jours de fièvre...

Des études ont été menées et ont décrit l'efficacité d'un mélange de probiotiques associé à des vitamines naturelles pour la prévention du rhume et des épisodes pseudo-grippaux sur des adultes sains.

Un supplément **de vitamine C naturelle** serait de "bon augure." J'insiste sur le fait qu'elle soit naturelle, car l'excès en trop apporté sera éliminé directement par votre corps.

Fruits, agrumes de préférence pris l'après-midi, quelques baies de Gogi, le sirop d'Argousier, acérola naturel etc....

L'extrait de Pépins de Pamplemousses ou (EPP) contient des citroflavonoïdes, lesquels ont des propriétés immunostimulantes., car sont des sources importantes d'antioxydants.

De nombreux travaux scientifiques ont montré que les EPP présentent une activité antimicrobienne, antifongique et immunostimulante.

Quelques gouttes par jour au quotidien pendant la période hivernale suffiront.

L'ECHINACEA est la plante du système immunitaire par excellence.

Sa capacité à combattre les pathologies virales de l'hiver est connue depuis longtemps.

Des chercheurs canadiens ont confirmé que la prise d'Echinacée (traitement d'environ 8 semaines)diminuait d'un quart l'intensité des symptômes lors de refroidissements.

L'échinacée présente un effet bénéfique comme fortifiant contre les agressions de l'hiver en diminuant la fréquence et l'intensité des symptômes.

De nombreux autres ingrédients existent :

Certaines huiles essentielles sont immunostimulantes :

Par exemple, **la Ravintsara Aromatica**, est particulièrement indiquée dans la grippe et les infections de l'arbre respiratoire.

L'huile essentielle de **Tea Tree ou (Mélaleuca Alternifolia)**, est un anti-infectieux et un anti-viral puissant qui renforce les défenses immunitaires ;

Ces huiles sont à utiliser en massages associées à une huile végétale.

Déconseillées aux femmes enceintes et aux enfants en dessous de 6 ans.

Voilà, quelques conseils précieux, qui pourront sûrement déjà vous aider.

Mais attention, si votre état de santé le nécessite, consultez votre médecin.

Bon hiver à toutes et à tous en pleine forme !

Législation.

La consultation d'un praticien de santé, d'un praticien EFT, d'un naturopathe ou d'un réflexologue ne se substitue en aucun cas à celle d'un médecin et ne remplace pas le diagnostic médical. Nous ne sommes pas habilités à poser de diagnostic. Toutes les informations dans ce site ne sont pas d'ordre médical Si votre état de santé le nécessite, il faut impérativement consulter votre médecin..