

La Newsletter santé

par Camille Chopinot **Naturopathe**
capitaine des seniors garçons BAB'SS



Bonjour à toutes et tous,

le froid est arrivé et avec lui, baisse d'énergie, nez qui coule, maux de gorges et autres problèmes ORL.

Qui mieux que dame Nature pour vous aider à affronter ce changement de saison?!

Je vous propose donc ci-dessous quelques essentiels à avoir sous la main pour passer un hiver en bonne santé et sans molécules de synthèse!

Extrait de pépins de pamplemousse (pharmacie ou magasin biologique ex: "citrobio") : antibiotique naturelle aux nombreuses vertus, dont celle de stimuler et renforcer les défenses immunitaires. A utiliser en prévention pour toute la famille, 15 gouttes dans un verre d'eau tout les matins pendant 3 semaines.



Huile essentielle d'origan Origanum Compactum (en pharmacie oléocaps n°8 de pranarom) : antibiotique naturelle très puissante, en cas d'infections, angine, laryngite, trachéite, pharyngite. **Attention** de respecter les doses prescrites, 2 capsules 3 fois par jour pendant les repas pendant 5 jours, **enfants à partir de 7ans** diviser la dose par deux.



Tisane de romarin (magasin bio) : antioxydant, anti inflammatoire, antiseptique, le romarin est aussi détoxifiant et protecteur du foie (utile après les excès des fêtes de fin d'année). Stimulant physique et hypertensif, à éviter le soir.



Tisane de thym : le thym possède de nombreuses propriétés parfaites pour cette saison : antiseptique, antibactérien, antiviral, antitussif, adoucissant des bronches, etc .., très utile en cas de fatigue passagère, contre les infections pulmonaires et bronchiques. Toutes infections d'origine bactérienne ou virales.



Enfin, n'oublions surtout pas les produits de la ruche eux aussi très efficaces, une cuillère de miel d'eucalyptus dans votre tisane journalière par exemple, mais aussi : **la propolis** qui va prévenir et traiter les infections des voies respiratoires et **la gelée royale** qui va stimuler et fortifier les défenses immunitaires, aide à lutter contre la fatigue et régule le métabolisme.



Mais comme le disait Claude Bernard (1813-1878) " **le microbe n'est rien, c'est le terrain qui est tout**".

Une bonne hygiène physique et émotionnelle sont donc la base d'une bonne santé, cela commence par une alimentation saine et un exercice physique adapté aux capacités de chacun.

Bien à vous,

Camille Chopinot

Naturopathe

3 rue Marie Curie

Pôle santé Henri Arnault

81370 St Sulpice

Tel: 06.19.91.55.38

Site web : www.naturohygieniste.fr