



**Yvan Bourgault**

Diplômé en pharmacie,  
homéopathe  
et copropriétaire de Naterro

## 4 conseils pour prévenir le rhume et la grippe naturellement

### 1. RÉDUISEZ LE SUCRE ET AUGMENTEZ LES ALIMENTS RICHES EN ANTIOXYDANTS

Le système immunitaire est un ensemble de globules blancs, d'organes et de réactions biochimiques spéciales nécessitant des nutriments spécifiques pour fonctionner de manière optimale. Créez une base saine à l'aide d'une alimentation riche en antioxydants et pauvre en sucre raffiné ainsi qu'en édulcorants artificiels. Des études ont montré qu'une trop grande quantité de sucre peut réduire l'activité des globules blancs. Les antioxydants comprennent les vitamines et les minéraux, notamment la vitamine C, le bêta-carotène et le zinc. Pour augmenter votre consommation d'antioxydants, mangez des fruits et des légumes, notamment des légumes verts, des poivrons rouges, des oranges et des bleuets.



### 2. AUGMENTEZ VOTRE NIVEAU DE VITAMINE D

Un faible niveau de vitamine D dans le sang est associé à une incidence plus élevée d'infections virales et bactériennes. De nombreux Canadiens souffrent d'une carence de cet élément essentiel et, comme le corps produit peu de vitamine D pendant les mois d'automne et d'hiver, la supplémentation devient essentielle dans les pays nordiques comme le nôtre.

### 3. LES MÉDICAMENTS HOMÉOPATHIQUES ET LES OLIGO-ÉLÉMENTS PEUVENT AIDER

Si vous êtes régulièrement sujet aux rhumes, mieux vaut dans ce cas prévenir. Dès que vous sentez les premiers frissons ou symptômes, prenez Influenzinum 9CH ou Oscillocoquinum le plus rapidement possible. On peut

également considérer le manganèse-cuivre en prévention et, si les symptômes sont présents, cuivre-or-argent aidera la mobilisation des cellules de défense contre les agressions virales.

### 4. STRESS ET REPOS : CONSIDÉREZ LES HERBES ADAPTOGÈNES

Le stress dû à un mode de vie trépidant, à une mauvaise alimentation et à une diminution de la qualité du sommeil peut diminuer les capacités immunitaires et ainsi augmenter le risque de contracter un rhume ou une grippe. C'est pourquoi je recommande souvent d'ajouter des herbes adaptogènes au régime de suppléments quotidiens de mes patients. Ces herbes renforcent la réponse immunitaire et la résilience au stress, ce qui peut signifier moins d'infections des voies respiratoires supérieures. Des herbes telles que l'astragale, l'ashwagandha, la rhodiola et la réglisse seraient indiquées; celles-ci se retrouvent dans les formules botaniques en vente libre.

**Certains produits naturels ne sont pas recommandés avec la prise de médicaments prescrits. Consultez des experts qui connaissent les deux approches pour plus de sûreté.**

\*Références disponibles sur demande.

Pour en savoir davantage : [NATERRO.COM](http://NATERRO.COM)



© Marc-Éric Baillargeon, Les Festifs