

17 CONSEILS

POUR ÉVITER LES MALADIES DE L'HIVER



Flocons, raclette et soirées au coin du feu, l'hiver est là. Noël, jour de l'an et séjour à la montagne pour les plus chanceux, cette saison offre bien des plaisirs que l'on n'aimerait pas voir gâcher à cause d'une mauvaise grippe, d'une angine ou d'une gastro-entérite. Même un simple rhume serait agaçant si on devait faire du ski ou si on devait se moucher trente fois par jour au bureau.

L'hiver, notre organisme se fragilise. Il devient la proie des virus et des bactéries qui profitent du moindre affaiblissement pour l'envahir et s'y installer à l'insu de notre plein gré.

En tout état de cause, la première chose à faire est d'éviter autant que possible d'entrer en contact avec les agents pathogènes qui sévissent dans notre environnement et ensuite de renforcer notre système immunitaire.

Vie pratique

Donc, les premières précautions à prendre, quels que soient les microbes en circulation autour de vous sont les suivantes :



1. Protégez-vous du froid, c'est la première chose à faire bien entendu. Emmitoufflez notamment votre tête, votre cou et votre poitrine.
2. Dormez suffisamment sinon votre système immunitaire manquera d'énergie en cas d'attaque virale ou bactérienne.
3. Hydratez-vous régulièrement. Un litre d'eau par jour, c'est le minimum. Buvez aussi plusieurs tasses de thé vert (antioxydant puissant) et/ou d'échinacée

(immunostimulante et anti-infectieuse) dans la journée, agrémentées d'épices ou d'une cuillère de miel.

4. En cas d'épidémie dans votre région, évitez de vous retrouver dans une foule ou dans un endroit confiné où les gens se rassemblent (cinéma, boîte de nuit, grand magasin...) car c'est là un terrain de prédilection pour la contagion.

5. Si vous pouvez éviter le train, le métro, le bus ou le taxi, faites-le. Mais rien ne vous empêche si vous sortez ou si vous prenez les transports en commun de tenir sous votre nez et devant votre bouche un mouchoir en papier imbibé d'huile essentielle de ravintsara (deux gouttes suffisent) pour filtrer en grande partie l'air que vous respirez. Ne restez pas en face de quelqu'un qui tousse, qui se mouche ou qui éternue.



6. Respectez autant que possible une distance d'au moins un mètre par rapport à une personne infectée (pas de bise ni de poignée de main).
7. Lavez-vous les mains fréquemment avec du savon ou une solution hydro-alcoolique après tout contact avec une surface possiblement contaminée par un virus (poignées de porte, verres, ustensiles, smartphone, etc.) sachant que le virus survit entre 1 et 2 jours et évitez de toucher vos yeux, votre nez et votre bouche qui sont les portes d'entrées des microbes. Le soir en rentrant à la maison, vous pouvez aussi laver l'intérieur de votre nez avec une solution saline à base d'eau de mer à acheter en pharmacie.
8. Dans les grands magasins ou dans les aéroports, ne touchez pas directement la rampe en caoutchouc de l'escalier roulant ni les boutons d'ascenseur et encore moins la poignée des toilettes.
9. Changez l'air de votre appartement au moins une fois par jour et laissez vos chaussures à l'entrée. Une bonne idée si vous le pouvez serait d'installer chez vous un purificateur d'air et un diffuseur d'huiles essentielles à ultrasons. Déposez par exemple dans un diffuseur une préparation comprenant 5 gouttes d'HE de *Ravintsara*, 2 gouttes d'HE d'*Eucalyptus radiata* et 2 gouttes d'HE de *Citron*. Il a été démontré qu'il suffisait de diffuser de l'huile essentielle de *Tea tree* ou d'*Eucalyptus globulus* pendant 30 minutes pour que la concentration du virus de la grippe dans une pièce diminue de 99 % !

Aérez-vous, respirez profondément mais lentement pour que l'air ait le temps de se réchauffer avant d'atteindre vos poumons. Faites ceci dans un endroit vaste et dégagé si possible. Et bougez ! Car les activités physiques, en stimulant votre énergie, aident à lutter contre les infections et diminuent votre stress qui est lui aussi un facteur d'aggravation.

10. Sachez que les conséquences du tabac sur l'immunité sont catastrophiques. En effet, la probabilité d'attraper la grippe quand on est fumeur, est multipliée par 4 car, en plus de provoquer une altération des moyens de défense mécaniques comme les cils bronchiques, la fumée de cigarette augmente drastiquement les niveaux d'inflammation, diminue la qualité de la réponse immunitaire, augmente le risque de contracter une infection respiratoire et favorise les complications. De plus, elle épuise les réserves de vitamine C, ce qui implique une supplémentation quasi-obligatoire (voir point 12).

Alimentation et compléments alimentaires

11. Variez votre alimentation, mangez de tout mais sans excès et n'oubliez pas les légumes verts et les aliments qui contiennent des antiseptiques naturels ou qui sont stimulants du système immunitaire : l'ail et l'oignon de préférence crus, les champignons, le chou blanc et les épices comme la cannelle, le gingembre ou le curry.

12. Faites le plein de vitamines C, E et D.

■ Les aliments riches en vitamine C comprennent : les agrumes, le brocoli, l'acerola, la goyave, le cassis, le chou-fleur, le chou frisé, le kiwi, la papaye, les poivrons, la patate douce, les fraises et les tomates ainsi que les herbes fraîches comme le persil et l'oseille.

■ Les aliments riches en vitamine E comprennent : l'huile de germe de blé, les amandes, l'huile de maïs, l'huile de foie de morue, les noisettes, le homard, le beurre de cacahuète, l'huile de carthame, le steak de saumon et les graines de tournesol.

■ Consommez deux ou trois fois par semaine des poissons gras (saumon sauvage, hareng, maquereau, sardine, thon) pour éviter une carence en vitamine D qui vous rendrait plus vulnérable aux infections.

13. Vous pouvez de plus prendre l'habitude de consommer (toute l'année) des gélules ou des pastilles d'un [complexe de multivitamines](#) car à notre époque, notre nourriture ne contient plus tous les éléments nécessaires à notre bonne santé.

14. Prévoyez également les oligo-éléments *sélénium* (noix, volaille...) et *zinc* (huîtres et autres fruits de mer) essentiels pour booster votre système immunitaire.

15. Vous pouvez aussi acheter en pharmacie le trio cuivre-or-argent qui a largement fait ses preuves pour contrer les virus (rhume, grippe, gastro...) et les bactéries. Le cuivre est à la fois antiviral et antibactérien, l'or stimule l'action des globules blancs et l'argent est plutôt bactéricide. Prenez 2 ml sous la langue chaque matin à jeun.



16. Le chlorure de magnésium a également démontré son efficacité préventive : diluez un sachet de 20 g dans un litre d'eau et buvez un demi-verre de la préparation toutes les 6 heures (1/4 de verre pour les enfants à partir de 6 ans).
17. Pensez aussi à l'homéopathie pour prévenir les maux de l'hiver. Dès les premiers froids, prenez une dose d'Oscillococcinum tous les 15 jours ; ensuite une dose d'Influenzinum 9 CH chaque semaine en octobre, novembre et décembre, et enfin une dose mensuelle en janvier, février et mars.

Faut-il se faire vacciner contre la grippe ?

Je sais que le vaccin contre la grippe a mauvaise presse, mais je le conseille pourtant aux populations qui présentent des risques de complications, c'est-à-dire :

- ✓ les personnes de plus de 65 ans,
- ✓ les personnes obèses qui ont un indice de masse corporelle (IMC) supérieur à 40,
- ✓ les femmes enceintes,
- ✓ les prématurés dès l'âge de six mois,
- ✓ les personnes souffrant de maladies chroniques métaboliques, du système cardio-vasculaire ou des voies respiratoires (par exemple : asthme, maladie coronarienne, diabète...),
- ✓ et les personnes dont le système immunitaire est affaibli suite à un cancer, en cas de dialyse, après une transplantation d'organes, sous médicaments immunosuppresseurs ou sous thérapie à base de forte dose de cortisone.



Si une personne faisant partie de cette liste devait malgré tout développer les symptômes d'une infection, il est bien évident qu'elle devrait consulter un médecin dans les plus brefs délais.

De plus, les professionnels de la santé qui travaillent avec des personnes présentant un risque élevé de complications (y compris les nourrissons de moins de 6 mois) ainsi que les personnes habitant dans le même foyer qu'elles, devraient se faire vacciner afin de réduire le risque de contaminer ces personnes vulnérables.

Pour finir, je vous donne ma mini-recette personnelle :

Lorsqu'une épidémie frappe dans ma région (grippe, rhume, angine ou gastro), chaque matin je prends (en plus de ma pastille multivitamines) 1 goutte d'huile

essentielle de *Ravintsara* et une goutte d'huile essentielle de *Tea tree* sur une petite cuillère de miel de forêt et je bois une tasse de thé vert citronnée bien chaude par-dessus. Bien entendu, « j'avale » parfois un virus ou un microbe malgré les précautions dont je vous ai parlé plus haut, mais cette petite recette me préserve maintenant depuis 10 ans des conséquences fâcheuses qui pourraient résulter d'une infection. Je pense donc qu'elle pourrait vous être utile à vous aussi et je vous le souhaite sincèrement.



Voilà. J'espère qu'avec cette série de conseils, vous allez rester en bonne santé durant tout l'hiver. Profitez et prenez bien soin de vous.

Amicalement,

Katia

Le site sur lequel je publie régulièrement : santejeunesse.com