

Adieu, mouchoirs!

Pour la plupart des gens, les rhumes sont aussi inévitables que les impôts et leur tombent régulièrement dessus dès que les jours raccourcissent... et que les nuits refroidissent. Pis encore, les complications font apparaître le spectre des antibiotiques, avec en prime la candidose buccale et les troubles intestinaux qui s'ensuivent.

Rien à faire, dites-vous? C'est la vie, voilà tout? Et s'il y avait moyen d'éviter ou du moins d'atténuer tout cela? L'organisme n'est pas automatiquement la proie des virus simplement parce que l'hiver frappe à nos portes. Bien souvent, une grippe ou un mauvais rhume et les sécrétions qui l'accompagnent constituent un moyen pour l'organisme d'évacuer le " méchant " accumulé durant les mois d'été.

Pour amoindrir le volume de ce magma à éliminer au retour de l'hiver, prenez soin de ne pas abuser des aliments riches, de limiter votre consommation d'alcool et d'y aller mollo avec les fromages fins. Les produits laitiers favorisent la production de mucus; le mot d'ordre est donc : modération. Non seulement vous aurez moins de sécrétions à longueur d'année, mais vous souffrirez beaucoup moins de congestion nasale si vous attrapez un rhume en hiver.

Vous pouvez également détoxifier votre organisme encore plus facilement en buvant régulièrement des tisanes d'ortie et en intégrant le gingembre à votre régime alimentaire. Formidable tonique pour le sang, le gingembre réchauffe et purifie les tissus; il possède aussi des propriétés anti-inflammatoires. Parce qu'il stimule la circulation, il vous aide à rester au chaud et vous encourage à étirer vos jambes. S'encabaner et régler le chauffage central au maximum est un moyen quasi infallible de créer un joli nid où les germes pourront proliférer... pour mieux vous contaminer. Alors si le rhume vous met le grappin dessus, préparez-vous une tisane à base de gingembre ou versez de l'eau bouillante sur du gingembre frais râpé et ajoutez un trait de jus de citron ainsi qu'un soupçon de miel.

Contre le rhume, l'ortie demeure toutefois la championne toutes catégories. La tisane ou la teinture d'ortie permet de libérer les tissus des déchets acides, diminuant ainsi la quantité d'impuretés à éliminer par d'autres moyens. Les feuilles d'ortie, une fois traitées pour permettre leur infusion, sont également une source de fer, de vitamine C, de calcium et de plusieurs autres minéraux.

À l'heure où les gens reviennent à des méthodes naturelles pour prévenir le rhume simple, la science comprend de mieux en mieux les problèmes inhérents à l'antibiothérapie en même temps qu'elle explore les rouages de nombreux remèdes médicinaux traditionnels. Tout en étant aussi efficaces que leurs équivalents pharmaceutiques, les produits de la nature s'en démarquent souvent, du fait qu'ils entraînent beaucoup moins d'effets secondaires.

Les antibiotiques, bien qu'ils puissent jouer un rôle vital dans les cas plus complexes, ne sont pas toujours utiles pour traiter le rhume ou la grippe. Ils n'agissent qu'en présence d'une infection bactérienne, par exemple une bronchite, etc. Ils ne sont d'aucun secours contre les infections virales; s'ils sont administrés quand même, ils peuvent au contraire être nuisibles. Comme les antibiotiques détruisent à la fois les bonnes et les mauvaises bactéries, les patients deviennent alors sujets aux infections buccales et aux problèmes intestinaux.

L'abus des antibiotiques a en outre entraîné un phénomène de résistance pour un nombre croissant de bactéries, mettant ainsi en péril l'efficacité de la médecine à traiter certaines maladies graves.



Dans un rapport du comité consultatif médical permanent du R.-U., l'émergence des superbactéries - des agents pathogènes résistants aux médicaments antimicrobiens - a été formellement associée à la surutilisation ainsi qu'au mauvais usage des antibiotiques.

Heureusement pour ceux et celles qui souhaitent éviter autant que possible les ordonnances d'antibiotiques, il y a l'échinacée. Se présentant sous la forme d'extrait d'herbe fraîche, A.Vogel Echinaforce® est utilisé pour la prévention et le traitement des rhumes, infections de type influenza et infections similaires des voies respiratoires supérieures. A.Vogel Echinaforce® agit en renforçant l'efficacité du système immunitaire, ce qui rend l'organisme plus apte à identifier et à détruire les envahisseurs que sont les bactéries et les virus. Utilisé comme traitement préventif, il empêche le développement d'infections; il peut aussi combattre les infections déjà présentes.

Un des nombreux avantages offerts par l'échinacée dans les cas d'infections virales est qu'elle encourage le système immunitaire à attaquer tout intrus plutôt qu'un virus spécifique; elle conserve ainsi toute son efficacité en cas de mutation du virus. Un des problèmes avec la vaccination contre la grippe est que le vaccin cible un virus spécifique, souvent le modèle de l'année précédente, laissant le patient à la merci des virus dernier cri, offerts en promotion pour la nouvelle saison...

Contrairement aux antibiotiques, l'échinacée n'entraîne pas d'effets secondaires indésirables, par exemple l'extermination de la flore bactérienne. En fait, grâce à ses propriétés antifongiques, l'échinacée élimine les micro-organismes indésirables tels que les champignons à l'origine de la candidose tout en favorisant la croissance des bonnes bactéries et de la flore intestinale.

Votre arsenal de prévention contre le rhume devrait aussi contenir des doses régulières de vitamine C afin de stimuler la production de globules blancs et de neutraliser les radicaux libres, qui causent des dommages aux tissus. L'organisme ne pouvant absorber d'importantes doses de vitamine C en même temps, prenez une petite dose plusieurs fois par jour pour maximiser les bienfaits, à plus forte raison si vous habitez ou travaillez dans un environnement pollué.

C'est tout simple :
facilitez les processus de détoxification naturels de votre corps tout au long de l'année et vous réaliserez sans doute de substantielles économies au rayon des papiers-mouchoirs!

