

Cet hiver, restez cool...

Vous êtes de ceux qui se réveillent la nuit pour détester l'hiver?

Les soirées sombres et les journées glaciales vous donnent des frissons dans le dos?

Année après année, vous appréhendez les symptômes suivants dès que le mercure tombe en chute libre?

- Cerveau en bouillie
- Nez qui fuit tel un robinet
- Gorge à faire brûler d'envie un cracheur de feu
- Toux perpétuelle
- Raclements dans la poitrine

Voici de quoi vous défendre!

Franchement, vous auriez tort de vous résigner ainsi. Vous connaissez sûrement de ces bienheureux qui traversent l'hiver comme si de rien n'était, sans attraper autre chose que les regards assassins de leurs collègues accablés par de microscopiques bestioles. Et si, cette année, vous passiez dans le camp des rescapés?

Il suffit de prendre quotidiennement de l'échinacée. Echinaforce®, fait d'échinacée (*Echinacea purpurea*) fraîche et biologique, améliore la réponse immunitaire aux microbes de tout acabit. Son efficacité a été démontrée : vous risquez beaucoup moins d'être la proie d'infections diverses, qu'il s'agisse du rhume, d'infections de la gorge ou de la poitrine. Si vous êtes de ceux qui, bon an mal an, attrapent au moins quatre rhumes par hiver, commencez le traitement préventif en octobre. Vous serez le premier surpris à voir arriver le printemps sans avoir commis un seul reniflement durant des mois!

Ajoutez de la vitamine C à votre régime quotidien et améliorez votre production de globules blancs, les agents de sécurité de votre système immunitaire qui montent la garde contre l'invasion des germes. Pour optimiser les bienfaits de la vitamine C, il est préférable de la prendre en deux ou trois petites doses chaque jour. Bien sûr, il est tentant de se recroqueviller dans le confort de maisons et de bureaux pareils à des centrales thermiques, ou de rouler dans des voitures transformées en fours ambulants. Mais faites quand même l'effort de prendre l'air frais tous les jours, vous y gagnerez au change!

Pour combattre la toux

Bronchosan, un complexe à base de lierre et de thym, réduit les bronchospasmes et amincit le mucus qui s'accroche à la poitrine, ce qui permet de l'expulser plus facilement. Ce remède offre l'avantage d'agir très rapidement. Tout le monde peut l'utiliser, y compris les diabétiques, à qui les sirops ordinaires sont défendus en raison du sucre qu'ils contiennent. Quel bonheur de dormir d'un sommeil paisible, non interrompu d'épuisantes quintes de toux!

Le sirop apaisant contre la toux A.Vogel, fait à partir de bourgeons frais de sapin bien connus pour leurs effets bénéfiques sur les voies respiratoires durant les mois d'hiver, soulage la toux accompagnée de picotements. L'histoire veut que les Amérindiens, s'ils se retrouvaient coincés par la neige, utilisaient pour survivre une décoction préparée avec ces bourgeons. Leur instinct était bien fondé, puisque la science a par la suite confirmé que les bourgeons de sapin possèdent des



propriétés antiseptiques et antibactériennes, et qu'ils aident les poumons à se débarrasser des substances indésirables qui les empêchent de bien fonctionner.

Dès les premiers picotements à l'arrière de la gorge, essayez Echinaforce® spray mal de gorge. Ce vaporisateur contient deux plantes fraîches, l'échinacée (*Echinacea purpurea*) et la sauge (*Salvia officinalis*), qui possèdent une action antibactérienne et antivirale des plus efficaces. Une intervention rapide, dans bien des cas, peut éliminer complètement les symptômes ou du moins les atténuer.

Congestion des sinus et sinusite

Les cas de sinusite, une maladie inflammatoire et infectieuse des sinus, sont de plus en plus fréquents. Souvent récidivante et chronique, la sinusite peut être consécutive à un rhume ou à une grippe, mais elle peut aussi se déclarer d'elle-même. Les réactions allergiques des muqueuses en favorisent souvent le développement. Un climat humide et froid, des fluctuations importantes de la température et des niveaux de pollution élevés sont autant d'éléments aggravants, tout comme les produits laitiers et les allergies alimentaires.

Sinna, une combinaison homéopathique comprenant en outre du *Luffa operculata*, *Lemna minor* et *kali bichromicum*, aide à combattre la tuméfaction des muqueuses enflammées et infectées. Cette combinaison cible les différents aspects de la sinusite ainsi que ses principaux facteurs contributifs.

Quelques trucs pour un hiver sans histoire

Prenez l'air! Ne renoncez pas à jouer dehors malgré l'absence du soleil - sortez et respirez à fond au moins une fois par jour. On ne parle pas ici de deux ou trois bouffées le temps de passer de la maison à la voiture... Faites une promenade quotidienne de cinq minutes autour du pâté de maisons ou sortez à l'heure du midi pour faire quelques pas, question d'évacuer de vos poumons l'air vicié respiré durant la journée.

Bougez, encore et encore!

Ne sombrez pas dans un état végétatif - en vous blottissant au coin du feu sous trois couches de polar, vous aurez en fait bien plus froid qu'après une vivifiante promenade à l'extérieur. L'exercice a aussi une influence positive sur l'humeur; c'est prouvé, les personnes qui font régulièrement de l'exercice sont moins sujettes à la dépression. Vous n'avez pas à vous lancer dans l'athlétisme extrême ou la haute voltige aérobique, la simple marche ou d'autres activités tout à fait modérées vous feront le plus grand bien.

