

## L'hiver s'en vient... faut-il le détester pour autant ?

Mais pourquoi donc l'hiver nous donne-t-il si froid dans le dos ? Libre à nous de maudire le temps gris et glacial, mais à quoi cela sert-il sinon à tourner le fer dans la plaie (et longtemps, puisque la saison hivernale est la plus longue) ? Parlant de plaie, ne serait-ce pas justement parce que l'hiver nous rend malades que nous avons tendance à le prendre en grippe ? Et que dire de ces nuits interminables et de ces journées sans soleil qui donnent des bleus à l'âme ?

Si le combat contre la météo est perdu d'avance, nous pouvons par contre fourbir nos armes afin de nous protéger de tous les dangers hivernaux qui menacent notre santé physique et psychique.

### **Rhume et grippe**

Ces redoutables maux nous assaillent dès que les premiers vents froids se mettent à balayer nos régions... pour ne nous laisser de répit que des mois plus tard, bien après le retour officiel du printemps.

Les germes sont omniprésents dans notre environnement... mais pourquoi une cohabitation pacifique serait-elle impossible ?

Un système immunitaire blindé pourra les envoyer promener sans broncher. Nos globules blancs ont en effet la faculté de détecter et de détruire les bactéries ainsi que les virus avant même qu'ils se mettent à l'oeuvre. Nous avons donc tout intérêt à fournir à ces valeureux petits « soldats » le nécessaire pour qu'ils se maintiennent au sommet de leur forme. Voici les essentiels à inscrire sur votre liste de ravitaillement :

- Du repos – le manque de sommeil demeurera toujours un ennemi juré.
- Des liquides – eau, tisanes, jus chauds agrémentés de cannelle et de gingembre.
- Du rire – votre système immunitaire fonctionne mieux si vous êtes de bonne humeur (sans blague !).
- De la vitamine C – on a peut-être moins envie de salades et de fruits frais en janvier, mais ce serait un tort que de se priver des produits de la terre. Cuisinez des potages aux légumes, faites mijoter des fruits avec des épices et prenez des suppléments de vitamine C pour stimuler votre production de globules blancs.
- Echinaforce® – l'outil par excellence pour aider les globules blancs à repérer les intrus et à les mettre K.O. en deux temps, trois mouvements. À prendre sur une base quotidienne pour garder les microbes hors d'état de nuire.



## Toux

La toux, qui est un réflexe, ne constitue pas nécessairement un symptôme qu'il faut neutraliser – nous toussons pour expulser de nos poumons les matières indésirables qui s'y trouvent. Une bonne toux aura pour effet de propulser les sécrétions vers le haut, c'est-à-dire vers le monde extérieur, où elles vous causeront moins de tort que si elles restent collées à vos poumons. Les toux moins salutaires, qui sont également plus irritantes, sont celles qui découlent de l'inflammation des tissus de la gorge ou qui torturent vos poumons sans vous libérer de quoi que ce soit.

- Pour soulager la gorge – sucez des pastilles Echinacea ou des bonbons Santasapina, utilisez le Spray pour le mal de gorge avec échinacée et sauge, et buvez des tisanes chaudes aromatisées avec du gingembre, de la cannelle et un trait de jus de citron.
- Pour apaiser les bronches – utilisez Bronchosan à base de lierre et de thym, des plantes qui aident à réduire la toux spasmodique tout en éclaircissant le mucus pour aider les poumons à s'en débarrasser plus facilement.

## Fatigue

Nous avons souvent tendance à être plus fatigués durant les mois d'hiver. Il y a plus d'une raison à cela : notre organisme doit combattre le froid ambiant, nous sommes exposés à moins de lumière du jour et notre métabolisme ralentit de façon naturelle.

- Demeurez actif afin de contrebalancer le ralentissement de votre métabolisme.
- Exposez-vous à la plus grande quantité de lumière possible – si le soleil est déjà couché lorsque vous terminez votre journée de travail, faites l'effort de sortir à l'heure du lunch.
- Nourrissez votre système glandulaire. Énergie Vitale vous aidera à le libérer du stress et vous énergisera en renforçant vos surrénales. Ce remède a aussi un effet très calmant sur le système nerveux et l'hypophyse, ce qui aide à apaiser l'esprit et du même coup à mieux dormir et à réduire la tension interne.

## Circulation

L'hiver provoque-t-il chez vous un état de grelottement perpétuel ? Remarquez-vous des engelures sur vos extrémités frissonnantes ? Pis encore, on vous a diagnostiqué la maladie de Raynaud ? Il faut activer votre circulation sanguine pour bien irriguer toutes les parties de votre corps, sinon l'hiver promet d'être plus difficile en régions éloignées ! En clair, cela signifie que si elles sont à court de nutriments et d'oxygène, les parties telles que les pieds risquent de devenir dévitalisées et sensibles, sujettes aux blessures et enclines aux problèmes cutanés.

- Pratiquez des activités physiques légères, mais régulières, ne serait-ce qu'une promenade de cinq minutes autour du pâté de maisons avant le déjeuner, cinq autres minutes à l'heure du midi et une marche rapide jusqu'à la boîte aux lettres en soirée. Ou encore, montez et descendez les escaliers quelques fois d'affilée. Bref, bougez pour faire circuler votre sang.



- Préparez-vous des tisanes au gingembre ou autres pour stimuler la circulation.
- Attention aux chaussures ! Des souliers trop serrés aggravent les problèmes circulatoires.
- Ginkgo biloba – la plante par excellence pour faciliter la circulation sanguine aux extrémités : la tête, les doigts, les pieds et les autres parties difficiles à atteindre... Notez toutefois que le ginkgo biloba est contre-indiqué si vous prenez des anticoagulants comme l'aspirine ou la warfarine.

