

### ***Prévention des infections intestinales (Turista) au cours d'un voyage à l'étranger***

La Turista est une affection très fréquente, plus gênante que grave, sauf quand elle due à des certains parasites. Quoi qu'il en soit, selon le pays objet du voyage, les conseils de base du type "*Ne buvez pas l'eau du robinet, vérifier qu'une bouteille d'eau qu'on vous sert à table est bien cachetée*", sont toujours utiles.

Exemple de formule à faire réaliser en préparatoire et à emporter :

- HE **Tea tree**, (**Arbre à thé**) *Melaleuca alternifolia* (feuilles) 15mg
- HE **Cardamome**, *Elettaria cardamomum* 15 mg
- HE **Sarriette**, *Satureja montana* (plante fleuri 15 mg
- Charbon végétal 300 mg pour 1 gélule à délitement entérique



Posologie :

- 2 gélules par jour, une midi et soir au début du repas avec un grand verre d'eau minérale.
- Prendre un **probiotique** en préventif quelques semaines avant, et surtout tout au long du voyage est un conseil complémentaire judicieux.

Commentaire à propos du choix des HE :

*Il faut privilégier dans cette formule la bonne tolérance des HE choisies*

- L'**Arbre à thé** est très bien accepté par les muqueuses, très anti-infectieux,
- La **Cardamome** est un régulateur de la flore.
- la **Sarriette** contient certes des phénols (carvacrol) mais en quantité moyenne.

Dans cette formule, la proportion globale de phénols est très réduite.