

Cas pratique



PROBLÉMATIQUES HIVERNALES



Hippocrates



GÉNÉRALITÉS

Les problématiques hivernales concernent la saison automne-hiver.

On y retrouve pêle-mêle les rhinos, les grippes, les refroidissements de gorge etc.

La prévention étant par définition le meilleur moyen de rester en équilibre, on comprend aisément que les produits naturels ayant une action de renforcement de nos défenses naturelles aient connu progressivement un développement.

L'expérience montre que nombreux sont satisfaits par l'utilisation de ces produits, en constatant une amélioration de leur capacité de résistance.

Les produits naturels renforçant les défenses sont nombreux.

Les préparations de laboratoire dans ce secteur sont donc nombreuses. Elles associent le plus souvent vitamines, oligoéléments, produits de la ruche et plantes médicinales

La période d'affluence pour ce type de conseil est évidemment le début de l'automne. Les jours diminuent, les premiers rhumes sont là, on cherche à se protéger.

Les conseils que nous pouvons donner sur ce sujet ne remplacent pas les vaccinations, ils agissent en complémentarité.

Ils peuvent s'adresser à des adultes autant qu'à des enfants.

Deux cas de figure peuvent se présenter :

Soit il existe une fragilité connue, la gorge ou les bronches par exemple, soit non. Dans le premier cas, on est sur une prévention ciblée, dans le second, une prévention générale.

La personne se présente en général en demandant quelque chose pour renforcer ses défenses ou celles de son enfant





QUESTIONS À POSER

"Y a-t'il un terrain fragile en particulier : gorge, nez, bronches ?"

Sur un terrain fragile particulier (Exemple enrouements et aphonies), on complètera le conseil avec des plantes ciblées. Par exemple, cette personne qui s'enroue facilement pourra bénéficier, en plus, d'*Erysimum officinalis*.

"Est ce que vous avez déjà l'habitude de prendre quelque chose pour renforcer vos défenses ?"

Intéressant de poser cette question car parfois la personne sait ce qui lui fait du bien. Si cela fonctionne, pourquoi changer ?

"Est-ce que votre fragilité respiratoire est récente ?"

Elle peut être révélatrice d'un problème de santé sous-jacent. Il faudra, dans ce cas, orienter vers le médecin.



LES CONSEILS

Les conseils classiques sont parfois utiles, si lors de l'échange on s'aperçoit que la personne les ignore (éviter de trop chauffer son appartement, de sortir avec les cheveux mouillés, etc.)

Nous les retrouvons au cas pratique rhinos à répétition, ils sont simplement du bon sens.





PRODUITS NATURELS

1. Il s'agit d'un enfant

Voici ce que l'on pourrait conseiller :

Une association synergique de bourgeons :

Une synergie de bourgeons, associant l'églantier riche en vitamine C, dynamisant du système immunitaire au niveau ORL, avec le **cassis** revitaliseur énergétique, anti-inflammatoire, intéressant si terrain allergique, et le sapin pectiné reminéralisant intéressant encas d'infections répétitives.

- **Eglantier (*Rosa canina*)** bourgeons macérat mère
- **Cassis (*Ribes nigrum*)** bourgeons macérat mère
- **Sapin pectiné (*Abies alba*)** bourgeons macérat mère

En prévention, prendre 1 goutte par 10 kg de chaque bourgeon macérat mère, le matin en dehors des repas, directement dans la bouche ou dans un peu d'eau ou de miel, 3 semaines par mois, pendant 3 mois.



Mais on pourrait également penser à :

Conseil enfant à partir de 3 ans

- Extrait de propolis blanche sans alcool : 5 gouttes 4 fois par jour.
- 2 cures préventives de 3 à 4 semaines par an, à l'automne et au printemps.
- Associé à Acérola (source de vitamine C) intéressante pour potentialiser l'effet de la propolis sur le système immunitaire.

Pour les enfants à partir de 7 ans ½ comprimé par jour acérola 1 g.

Pour les enfants en dessous 7 ans on trouve des compléments adaptés sous forme de sirops associant extrait de propolis, extrait d'acérola, échinacées, et parfois zinc, sélénium, fer.

On pensera également à une supplémentation en vitamine D souvent conseillée par le médecin sous forme d'ampoules dosées à 100 000 UI : 1 ampoule à l'automne et 1 ampoule au printemps.





2. Il s'agit d'un adulte

Voici ce que l'on pourrait conseiller :

Conseil dans la prévention d'affections ORL :

Echinacée (*Echinacea purpurea*) EPS

- Prendre 5ml le matin dans un grand verre d'eau avant le petit déjeuner, 10 jours par mois 3 à 6 mois par an.

Associé à propolis pure 400 mg/jour 10 jours par mois

- Cures de 3 mois 2 fois par an.

Mais on pourrait également penser à :

- Prendre matin et soir 10 jours par mois

Echinacée (*Echinacea angustifolia*) racine extrait sec à 200 mg, 1 gélule matin et soir

Associé à Shii-také (*Lentinus edodes*) 400 mg/jour 10 jours par mois

On trouve sur le marché des associations shii-také maïtaké et reishi.

- Cures de 3 mois 2 fois par an.

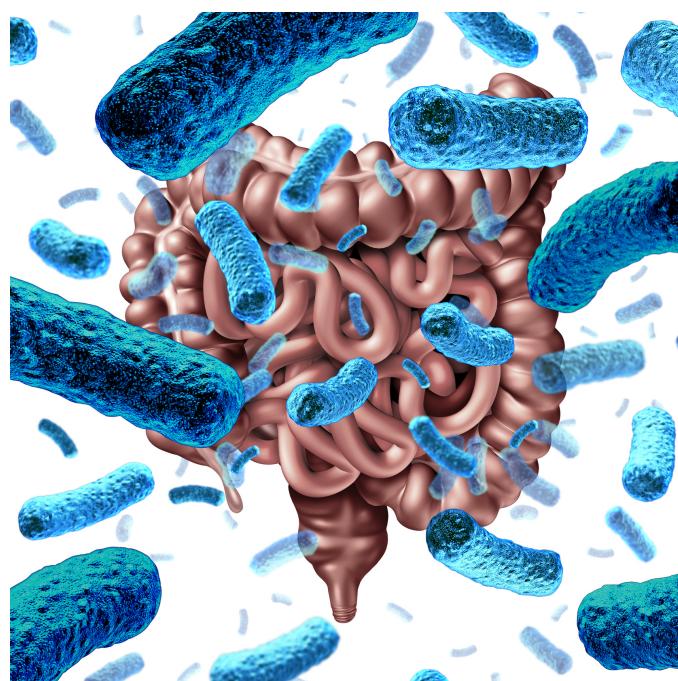
Conseils associés (adulte) :

On conseillera également une prise de vitamine D : 15ug, soit 600 UI par jour pendant toute la période de l'hiver.

On s'assurera que la personne n'est pas déjà supplémentée en vitamine D.

En cas de dysbiose, et afin de renforcer nos défenses naturelles (barrière de la muqueuse intestinale) on pensera à une prise de probiotiques (synergie souches lactobacillus et bifidobactéries) 10 jours par mois, associée à une prise de zinc oligoélément.

Cette prise de probiotiques doit être associée à une alimentation riche en fibres prébiotiques; si consommation de fibres insuffisante, choisir des compléments associant fibres prébiotiques et probiotiques.





Rappels

Eglantier (*Rosa canina*)

- Stimulant des défenses immunitaires,
- anti-oxydant.

Cassis (*Ribes nigrum*)

- Anti-inflammatoire,
- anti-allergique,
- tonique général.

Shii-také (*Lentinus edodes*)

- Propriétés antitumorales

Contre-indication :

- Considéré comme atoxique,
- Rares allergies avec le champignon cru.



Sapin pectiné (*Abies alba*)

- Stimulation de la croissance chez l'enfant,
- antitussif,
- stimulant immunitaire
- affections hivernales ORL