



Offert par:

Refroidissements: et si on essayait d'agir à la racine?

Les nombreux virus qui sont à l'origine des refroidissements sont plus ou moins libres de nous «envahir» et de se multiplier jusqu'à ce que notre système immunitaire ait trouvé la parade. Résultat: plusieurs jours de symptômes très gênants et la tentation d'utiliser un ou plusieurs médicaments de synthèse pour les soulager. Mais n'y a-t-il pas d'autres solutions?

La médecine phytothérapeutique traditionnelle répond oui à cette question! L'extrait de rudbeckie, ou échinacée, est utilisé depuis des décennies dans les pays occidentaux et depuis des millénaires par les Indiens d'Amérique du Nord. Des recherches ont mis en évidence que l'extrait d'échinacée pourpre déploie une action anti-inflammatoire tout en inhibant les virus susceptibles de coloniser les voies respiratoires et, à de hautes concentrations, les rhinovirus. L'échinacée est également pourvue de propriétés antibactériennes. Chez les personnes enrhumées ou grippées, ces effets se traduisent par un soulagement des symptômes. L'échinacée est donc en mesure de traiter efficacement les

refroidissements en agissant comme immunomodulateur, anti-inflammatoire, antiviral et antibactérien. Son action immunomodulatrice permet également d'utiliser cette plante à titre préventif, en cure.

En phytothérapie, on connaît de nombreuses autres plantes utiles en cas de rhume, de toux et de maux de gorge. Le tilleul, la sauge, le sureau ou le cynorrhodon en tisanes, les décoctions de gingembre...

Une boisson chaude fait toujours du bien

Avant même de boire, les vapeurs d'une tisane contribuent à dégager le nez et



L'extrait d'échinacée traite les refroidissements en agissant comme immunomodulateur, anti-inflammatoire, antiviral et antibactérien.

les voies respiratoires. Ensuite, la prise de liquide est essentielle pour fluidifier les glaires, qui encombrer les bronches en cas de toux grasse. La chaleur est finalement bienfaisante sur les muqueuses de la gorge. Agrémentée de jus de citron et de miel et prise à plusieurs reprises au cours de la journée, une bonne tisane aidera à passer le cap. Les plantes indiquées ci-dessus, ainsi que les différents mélanges que l'on trouve dans le commerce, conviennent parfaitement. Il existe également un sirop destiné à la préparation d'une délicieuse boisson chaude à base d'échinacée, aromatisée aux baies de sureau.

Isabelle Hulmann
www.vitaexpress.ch

PUBLICITÉ



Souvent enrhumé?
Je renforce mon système immunitaire.

Echinaforce® forte
Comprimés renforçant la résistance

En prévention!

Echinaforce® forte
Pour renforcer les défenses de l'organisme.

En vente en pharmacie et droguerie. Ceci est un médicament autorisé.
Lisez la notice d'emballage. Bioforce SA, Roggwil TG.

A.Vogel

IMPRESSUM: Éditions en français, allemand et italien. Supervision des éditions: Rita Ducret-Costa, pharmacienne, nutritionniste, homéopathe. Editeur: Les ateliers de la presse Sàrl. Directeur: Serge C. Ducret. Concept et régie publicitaire: Communis Sàrl - Healthcare Media Concept - 1752 - Villars-sur-Glâne - tél. 026 409 77 10 - E-mail: info@communis.ch. Back office Manager: Zuzana Baghin. Project Manager: Stéphane Zaccaria Ducret. Assistante commerciale: Claudia Bürgisser. Graphisme: Natalya Davydova. © **Toute reproduction partielle ou intégrale faite sans autorisation de la part de l'éditeur est interdite et illégale. Tout procédé de reproduction et d'adaptation est illicite.**