



Astuces pour contrer le rhume du Temps des Fêtes!

par Céline Arsenault

Naturopathe agréée, conférencière, auteure et inspiratrice

Le rhume ou la grippe ne frappe jamais au hasard. Les virus cherchent toujours un terrain fertile pour se développer. La preuve : tous vos amis, collègues ou membres de votre famille ne développent jamais la même maladie en même temps. Conclusion, fortifiez votre terrain pour que les virus passent leur chemin facilement sans même que vous le remarquiez, car votre système immunitaire veille au grain !

En cette période hivernale plusieurs habitudes sont à priorisées :

- Prendre notre meilleure alliée : **la vitamine D**, dite vitamine soleil. Assurez-vous d'avoir un dosage adéquat à chaque jour afin que votre taux sanguin se situe aux alentours de 125 nmol/L, ce qui est un taux optimal. (visionnez ma capsule vidéo sur Facebook)
Il est bon de se rappeler que nous ne synthétisons pas de vitamine D par notre peau au Québec du mois d'octobre à la fin mars d'où la nécessité de prendre cette vitamine, essentielle à la vigueur de votre immunité.
- Alternez les soirées de repos et de bon sommeil avec les soirées entre amis. Le sommeil est nécessaire à votre récupération physiologique.
- Soyez vigilants avec les sucres concentrés et raffinés (desserts, sucreries). Le sucre diminue la capacité de votre système immunitaire à éliminer les intrus.
- Soyez aussi parcimonieux avec les bons fromages, la crème glacée, le lait car ils stimulent la production de mucus, milieu propice pour faire croître les virus et les bactéries pathogènes.
- De plus, le gros bon sens veut que vous ne partagiez pas les verres et les ustensiles avec les personnes déjà malades !



Et si le rhume se pointe le bout du nez, n'attendez pas qu'il prenne de la force. La nature vous offre de nombreux outils pour vous épauler tels que les plantes (échinacée, hydraste du Canada, molène, etc), les huiles essentielles en friction (ravintsara, lavande vraie, épinette noire, etc.) ou par voie interne avec l'orégano (une goutte à la fois diluée dans un peu d'huile) ou encore les formules homéopathiques très utiles auprès des tout petits (formule Rhume, formule Grippe/influenza selon le cas) et bien sûr les probiotiques, amis de votre intestin.

Prévenir et se soigner est un art qui s'apprend à tout âge !

Bonne santé!

Céline Arsenault

Naturopathe agréée, auteure, conférencière et inspiratrice

Mieux la connaître : celinearsenault.ca

Consultez mon livre **Guide de soins naturels pour la famille** sur celinearsenault.ca pour en découvrir davantage sur les habitudes de vie favorisant la santé.

