

Le trésor des abeilles !



Quelles sont les vertus de la Propolis ? s'attaque à toutes les affections de la sphère ORL : angines, rhinites allergiques, sinusites chroniques, rhumes... et s'avère très efficace en cas de gingivites, d'aphtes et d'herpès labial.

Elle est un excellent antiviral, anti-inflammatoire, un excellent stimulant pour la formation d'anticorps ainsi qu'un atout indéniable pour le renforcement du système immunitaire.

Vous trouverez des spray buccaux de propolis hautement dosés (90%) en magasin BIO, ceux de Pharmacie sont trop faiblement dosés (10%)



La vitamine du soleil !



La vitamine D est créée principalement par l'action du soleil, c'est pourquoi on la qualifie souvent de vitamine du soleil.

La vitamine D accroît l'activité des macrophages et favorise la production de peptides anti infectieux et de cytokines anti-inflammatoires.

Il y a une corrélation entre les variations saisonnières du taux de vitamine D et l'incidence et la gravité des pathologies infectieuses en particulier respiratoires.

Une forme très intéressante est la D3, naturellement contenue dans la lanoline (extrait de la laine de mouton).



Vous pouvez faire une cure de vitamine D tout au long de l'hiver

Dosage : de 200 UI à 500UI pour les enfants

de 1000UI à 1500UI pour les adultes

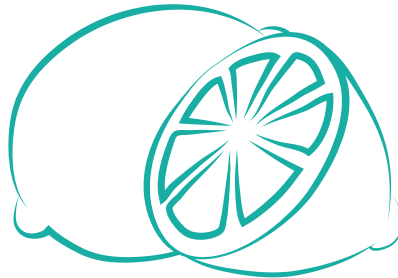
Savez-vous pour quelle raison les agrumes ont une peau épaisse ?

C'est pour préserver longtemps leur teneur en vitamine C.

Elle est connue pour être anti-fatigue et antioxydante, elle protège les globules blancs de l'oxydation et augmente leur mobilité.

Elle stimule aussi la production de l'interféron, une molécule produite par les cellules du système immunitaire pour détruire les microbes.

Les agrumes se trouvent en hiver, cela tombe bien c'est pile au moment où nous en avons le plus besoin. Préféré un citron frais pressé.



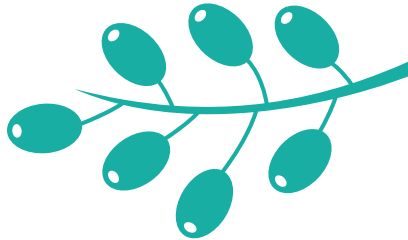
Connaissez-vous les super-aliments ?

La baie de Goji fait partie des superaliments que l'on trouve désormais facilement dans le commerce.

Ses propriétés sont multiples, en plus de stimuler le système immunitaire, c'est aussi un antioxydant, un anti-inflammatoire.

Elle aide à la prévention des troubles oculaires et à la protection des cellules de la rétine. Elle stimule les capacités d'adaptation de la peau au froid et à la sécheresse avec un effet protecteur contre les ultraviolets.

Vous pouvez la consommer tous les jours, une bonne poignée lors de vos collations.



Huile essentielle d'Eucalyptus :

Elle est remarquable pour agir sur les infections respiratoires, en particulier des voies basses, telles que les toux grasses ou les bronchites.

On pourra aussi l'utiliser pour les pathologies infectieuses des voies hautes type rhume, rhinopharyngite, sinusite.

Notre conseil, en diffusion avec un diffuseur d'huile essentielle.

5 à 8 gouttes dans le réservoir pour purifier l'air
et les voies respiratoires

Attention : La présence de cétones en plus ou moins grande quantité, nous fera éviter son usage chez le jeune enfant et la femme enceinte.



Huile essentielle de Ravintsara :

Adaptée à toute la famille, c'est l'huile essentielle de référence contre les épidémies de l'hiver. Incontournable pour lutter contre le retour des virus. Outre ses qualités anti-bactériennes, l'huile essentielle de ravintsara booste les défenses immunitaires.

Bronchite productive avec toux grasse, rhinopharyngite, etc. : diluer dans une huile végétale et masser le thorax antérieur et postérieur ainsi que la plante des pieds.

Grippe : diluer dans une huile végétale et masser la colonne vertébrale et la voûte plantaire.

Otite : déposer une goutte derrière l'oreille et masser.

Attention : L'usage de cette huile est déconseillé durant le premier trimestre de grossesse et avant l'âge de 3 ans.



L'essence de citron :

L'essence de Citron est un allié précieux pour faciliter la digestion et lutter contre les foies fatigués. Remarquable antiseptique aérien, sa diffusion protège des infections virales, bactériennes ou fongiques et vous fait profiter par la même occasion de son odeur délicieusement fruitée.

Constipation chronique : en application cutanée, diluer à 20 % avec une huile végétale et masser l'abdomen. Par voie interne, 1 à 2 gouttes dans une cuillère à café d'huile d'olive 2 fois par jour pendant 7 jours.

Gastro-entérite : utiliser en diffusion afin de limiter la propagation virale. Par voie interne, 1 à 2 gouttes dans une cuillère à café d'huile d'olive 2 fois par jour pendant 7 jours.

Problèmes digestifs (ballonnements, état nauséux, indigestion) : en application cutanée, diluer 4 à 5 gouttes dans une cuillère à café d'huile végétale et masser l'abdomen.

