

200

Plus de 200 virus sont responsables des infections typiques en hiver : rhumes, bronchites, gripes, gastro-entérites...

Renforcez votre immunité pour mieux affronter l'hiver



L'IMMUNITÉ EST NOTRE MEILLEURE ALLIÉE POUR PASSER UN HIVER SANS ENCOMBRE. DÈS L'AUTOMNE, COMMENCEZ À BOOSTER VOS MÉCANISMES DE DÉFENSE IMMUNITAIRE CONTRE LES VIRUS ET BACTÉRIES, RESPONSABLES DES RHUMES, ÉTATS GRIPPAX ET DIVERSES AFFECTIONS ORL.

Quelques conseils de base


Adoptez une bonne hygiène de vie et veillez à : un sommeil de qualité, éviter le stress, ne pas fumer, aérer l'habitation et ne pas surchauffer, vous laver régulièrement les mains (pensez au gel hydroalcoolique).

Privilégiez également une alimentation santé : des fruits et légumes frais de couleurs variées, des céréales complètes et des acides gras oméga 3. Pour les seniors, veillez à un apport satisfaisant en protéines.



COMMENT RENFORCER VOTRE **SYSTÈME IMMUNITAIRE****PAR LA NUTRITHÉRAPIE** **Notre sélection de compléments alimentaires**

La **vitamine D** est LA vitamine de l'immunité ! Un apport s'avère souvent indispensable en période d'automne-hiver, à tous les âges. L'idéal est un apport quotidien sous forme de comprimés à croquer ou de gouttes.

Grâce à ses propriétés antioxydantes, la **vitamine C** aide à lutter contre la fatigue et à renforcer les défenses immunitaires. Préférez la forme naturelle présente dans l'acérola, un petit fruit rouge riche en flavonoïdes (**Arko® Acerola 1000** )

L'intestin est le premier défenseur de l'organisme : il concentre 70 % des cellules de défense et fabrique 90 % des anticorps. La flore intestinale contribue aussi au processus de défense en créant un effet de barrière. En renforçant cette dernière, la supplémentation en certaines souches **probiotiques** permet d'améliorer la résistance de l'organisme aux agressions. Pour une bonne efficacité, nous vous conseillons de commencer la cure en automne et de la poursuivre tout l'hiver.

CONSEIL**VACCIN CONTRE LA GRIPPE**


Pensez à vous faire vacciner contre la grippe entre mi-octobre et début décembre.

Particulièrement à partir de 50 ans ou en cas de maladie chronique.



Pour les petits mangeurs de fruits et légumes, pensez aussi aux **complexes antioxydants** riches en zinc et sélénium.

PAR LA PHYTOTHÉRAPIE **Les plantes qui renforcent les défenses de notre organisme**

Une cure de **gelée royale** (**Arko Royal** ) augmente le tonus et la résistance à la fatigue et au froid. Secrétée par les abeilles pour nourrir la reine - d'où son nom, elle constitue un véritable concentré nutritif (acides aminés et acides gras essentiels, oligoéléments et vitamines du groupe B).



ARKO ROYAL® 100%
Gelée Royale
Fraîche Bio
(1 x 40g)



ARKO ROYAL®
Gélules de Gelée Royale (30 caps)

Autre dérivé de la ruche, la **propolis** est une substance résineuse récoltée par les abeilles qui a des propriétés antiseptiques, antivirales et immunostimulantes.

L'**échinacée** est une plante traditionnellement utilisée pour renforcer les défenses immunitaires de l'organisme (à prendre préventivement en cure de 10 jours par mois).

Certains champignons, tels le **shiitaké** ou le **pleurote**, sont riches en **β-glucanes**, des polysaccharides immunostimulants (gamme **ImunixX**[®]).

Une association de ces différents immunostimulants vous est proposée dans l'**Echinalis**[®] (échinacée, propolis, shiitaké).

PAR L'AROMATHÉRAPIE ET LA GEMMOTHÉRAPIE

L'**huile essentielle de Ravintsara** (*Cinnamomum camphora* CT cinéol) est l'huile essentielle antivirale et immunostimulante par excellence. On la retrouve également dans la solution défenses naturelles **Aromaforce**[®] **3** (à utiliser aussi bien en friction, inhalation,

diffusion ou voie orale) et dans les capsules orales **Immunesence** de Pranarôm[®].

Assainissez l'atmosphère de la maison et du bureau à l'aide du **spray assainissant Puresentiel**[®] aux **41 HE** ou diffusez le mélange **Immuno'Plus**[®] de Pranarôm[®].

En **gemmothérapie**, utilisez la synergie Herbalgem[®] **Immunogem** (bourgeons de rosier sauvage, sapin pectiné et cassis).

PAR L'HOMÉOPATHIE

Se prémunir contre la grippe dès le mois d'octobre

En prévention des états grippaux (fièvre, frissons, courbatures, maux de tête), nous vous conseillons de prendre chaque semaine une dose d'**Oscillococcinum**[®] pendant la période d'exposition d'octobre à mars.

En complément pour la prévention de la grippe, prenez 1 dose par semaine de **Poly-influenzinum**[®] pendant 4 semaines puis 1 dose par mois.

2
ACEROLA
1000
Family Pack



3
AROMAFORCE
Spray Nasal 15 ml



Ce qu'il faut retenir

Renforcez vos défenses naturelles dès le mois d'octobre en adoptant une alimentation santé et en boostant votre immunité par des compléments naturels.