



Anaëlle Juaire
Naturopathe agréée



la manne

l'épicerie santé

COOPÉRATIVE

www.cooplamanne.com

Trousse de voyage au naturel

Voyager est de plus en plus accessible pour tous et est en général perçu comme un moment privilégié pour se détendre, s'amuser et visiter des lieux qui nous ont fait rêver depuis longtemps. Mais ces vacances de rêves peuvent vite tourner au vinaigre si des malaises physiques apparaissent. Bien que nous sommes conscients que des mesures d'hygiène plus strictes doivent être prises lors d'un voyage à l'étranger, nous ne pouvons nous protéger de tout.

Partir du bon pied

Votre organisme est-il prêt à vivre les déséquilibres que le voyage comporte : contact avec des microbes étrangers, alimentation déséquilibrée et excès de table, exposition au soleil, etc.

Voici quelques suggestions qui pourraient tonifier votre organisme avant votre départ :

Votre digestion est lente et vous avez des ballonnements, des lourdeurs digestives ou même des maux de cœur lors d'un repas trop copieux? Pensez aux plantes tonifiantes digestives comme **l'artichaut, le chardon-marie, le radis noir ou la racine de pissenlit**. Elles stimulent la digestion en augmentant la sécrétion de bile et d'enzymes digestives. Une petite cure de 10 jours avant votre départ, elle libérera votre digestion et vous permettra de mieux tolérer les changements alimentaires.

Les **probiotiques** sont de « bonnes bactéries » fortifiant la flore intestinale et ont démontré une efficacité clinique excellente pour traiter et prévenir plusieurs types d'infections telles que les rhumes, les gripes et les gastro-entérites, dont diarrhée du voyageur (**tourista**). Il est conseillé de prendre un probiotique contenant un minimum de 10 milliards durant une semaine avant votre départ.

La fatigue et le stress sont des facteurs diminuant l'immunité naturelle et ceci vous prédispose davantage aux infections. Si avant même de partir vous vous sentez affaibli physiquement, vous pourriez considérer la prise de plantes fortifiantes immunitaires ou énergisantes telles que **le ginseng, l'astragale, l'échinacée ou même la vitamine C**.

Le transport

Plusieurs produits naturels peuvent également aider à prévenir les désagréments du voyage. Le **gingembre** est excellent pour diminuer les nausées ou les vertiges reliés au transport. D'autres, comme le « **rescue** » ou la **L-théanine**, peuvent calmer les petits et grands stress que génère le voyage.

Les incontournables

La prise de **probiotiques** devrait être priorisée lors du voyage. Ceux-ci régulent le transit intestinal, aidant autant lors de diarrhée que de constipation.

Le **charbon activé** est davantage utilisé en traitement qu'en prévention. C'est un antipoison reconnu depuis longtemps et fort utile pour absorber les toxines et bactéries nuisibles lors d'intoxication alimentaire ou de gastro-entérite. Il permet de ralentir le transit, calmer les ballonnements, les crampes et les brûlements digestifs. **ATTENTION, il interagit fortement avec plusieurs médicaments d'ordonnance, qu'il élimine.**

La **mélatonine** sera d'une grande utilité pour les gens au sommeil fragile et qui supporte mal le décalage horaire.

Les **enzymes digestives** serviront à calmer les gaz, ballonnements et autres inconforts digestifs reliés aux écarts alimentaires. Il sera d'une aide précieuse pour les gens souffrant d'intolérances alimentaires.

L'**extrait de pépins de pamplemousse** est un antimicrobien très pratique pour traiter toute sorte d'infections et peut aussi servir de nettoyant pour la peau, les brosses à dents, les ustensiles ou les fruits et légumes.

Les **huiles essentielles** sont d'une aide thérapeutique précieuse, car les molécules aromatiques qui les composent sont d'une puissance et d'une efficacité surprenante, certaines étant antibactérienne, antiparasitaire et d'autre calmante ou même anti-inflammatoire. Nous pouvons vous suggérer plusieurs mélanges qui serviront pour les petits maux (*piqûres d'insectes, brûlure, entorse, maux de tête, punaises de lit, infections, etc.*)

BON VOYAGE !

AVERTISSEMENT : plusieurs des produits suggérés précédemment peuvent avoir des interactions médicamenteuses et ne devraient pas être utilisés sans l'avis d'un professionnel de la santé. De plus, aucun moyen préventif n'assure à lui seul une protection totale et ces informations ne remplacent en rien les recommandations de votre médecin.

- Produits BIOLOGIQUES
- Produits LOCAUX
- Produits SANS Gluten
- VRAC biologique

- HUILES ESSENTIELLES
- COSMÉTIQUES
- MAQUILLAGE

