

## « Le microbe n'est rien le terrain est tout »

Cette phrase en dit long sur l'importance de miser sur notre capacité d'autoguérison, car notre organisme à tout ce qu'il faut pour se guérir si on lui offre l'équilibre de vie nécessaire. Une bonne hygiène de vie peut se résumer par : **un sommeil récupérateur, une hydratation adéquate, une alimentation saine, de l'activité physique régulière, un environnement calme, un contrôle du stress...**

**Consultez un NATUROPATHE AGRÉÉ  
afin d'obtenir un programme de  
de mieux-être personnalisé à  
votre condition actuelle.**

Réalisé par les Naturopathes  
agrées de la Manne

Le plaisir  
de vivre  
**BIEN!**

Rev/01-18



**la manne**  
l'épicerie santé

**Rhume / Grippe  
PRÉVENTION**

194 Notre-Dame Est  
Victoriaville, Qc G6P 4A1

819.758.1211

[www.cooplamanne.com](http://www.cooplamanne.com)

En dehors des mesures classiques préconisées pour éviter la contamination (*port de masque, lavage des mains, évitement des contacts physiques*) de quels moyens naturels disposons-nous pour renforcer notre terrain et lutter contre les virus ?

## Astuces alimentaires

- Assurez-vous de consommer suffisamment de légumes et de fruits de couleurs variés pour maximiser l'apport en vitamines, minéraux, et phyto nutriments essentiels à la santé. Légumes : minimum 4-6 portions par jour. Fruits : 2 portions par jour.
- Consommez des **supers-aliments** tous les jours : herbe de blé, d'orge ou concentré d'aliments verts, lactofermentations, germinations, levure alimentaire et algues.
- Mangez léger, mais riche en nutriments nobles : évitez les plats en sauce, les viandes surcuites, les graisses animales (*privilégier les huiles végétales pressées à froid*).
- Supprimez les sucres raffinés qui ont un effet désastreux sur le système immunitaire.

## Renforcez votre système immunitaire en hiver

- Consommez régulièrement des « bactéries amies » : **les probiotiques**. Idéalement de septembre à avril.
- Prenez de la vitamine D3 au quotidien tout l'hiver : de septembre à avril.
- Assurez-vous de consommer suffisamment de vitamine C (*fruits et légumes crus*) et complétez au besoin avec un supplément.

Il existe également de puissants mélanges plantes adaptogènes qui stimuleront votre système immunitaire et votre énergie.

- **Deep Immune** de *St-Francis Herbs* pour enfants ou adultes.
- **Immuno-défense** de *Kyolic*
- **Immunomed** de *Alterra*
- **Immunho** de *l'Herbier du midi*
- Tisane **Résisthé** de *La clef de champs*.

## Les suppléments en cas de grippe

### Pour adulte

- Gamme **Anti-viral** de *Natural Factor*
- **Échinacée Extra** en comprimé ou liquide (teinture-mère) de *A.Vogel*
- **Drastix** de la *Clefs des Champs*
- **Respira Cleanse** de *St-Francis*
- **Sambu Guard** de *Flora*
- **Suro breathe** de *Suro biosambucus*
- Huile essentielle mélange **Rhume et grippe** de *Vitarôm* à l'externe en friction dans une base d'huile végétale (*tournesol ou ricin*)

### Pour enfant

- **Tonique hivernal** ou **sirop aux herbes** de *La souris Verte*
- **Échinacée propolis** ou/et **sirop de plantain** de *La clef des champs*
- **Huile essentielle d'eucalyptus radiata** ou **sapin baumier** ou **ravensare** à l'externe en friction dans une base d'huile végétale (*tournesol ou ricin*)
- **Rhume et grippe** à croquer de *Sisu*



Le plaisir  
de vivre  
**BIEN!**