KIT DE SURVIE

Vaincre les microbes

en hiver

SABRINA MASSY



« Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite. Il en est de même pour la traduction, l'adaptation ou la transformation, l'arrangement ou la reproduction par un art ou un procédé quelconque. »

Le Code de la propriété intellectuelle du 1er juillet 1992 interdit en effet expressément la photocopie à un usage collectif sans autorisation de l'auteur, qui constitue un délit de contrefaçon.

Le naturopathe n'est pas un « médecin », il n'effectue pas de diagnostic, il ne prescrit pas de traitement. Vous ne devez en aucun cas arrêter un traitement médical sans l'avis de votre médecin.

QUI SUIS-JE?

Naturopathe et nutrithérapeute, je me suis spécialisée dans les troubles digestifs chroniques et le syndrome de l'intestin irritable. La santé ne se limite pas à un seul organe : tout le corps est connecté, et chaque déséquilibre peut impacter notre énergie, notre immunité et notre bien-être au quotidien.

Mon approche est fonctionnelle et personnalisée : je combine nutrition, micro-nutrition et naturopathie pour proposer des solutions concrètes et adaptées à chacun, quel que soit le domaine de votre santé.

C'est dans cet esprit que j'ai conçu ce kit : pour vous offrir des conseils pratiques et naturels afin de renforcer vos défenses, améliorer votre vitalité et prendre soin de vous simplement, même si ce kit n'est pas centré sur les intestins.



SOMMAIRE

Introduction 4

Les grands principes

1- L'alimentation 7
2- Le sommeil 10
3- L'activité physique 11
4- La gestion des émotions 12

Un environnement sain

1- Aération et humidification 13
2- Les huiles essentiellles 14
3- Des produits ménagers toxiques 15

Les compléments alimentaires préventifs

1- Le complexe généraliste 16
2- Le magnésium 17
3- La vitamine C 18
4- La vitamine D3 19
5- La glutamine 20
6- Les probiotiques 20
7- Le ginseng sibérien 21

Protocole d'attaque

1- Le nettoyage des sinus 22
2- L'aromathérapie 24
3- La phytothérapie 26
4- La propolis 30

Conclusion 31



L'IMPORTANCE DE LA PRÉVENTION EN HIVER

A l'arrivée du froid, le système immunitaire est très souvent mis à l'épreuve! J'ai longtemps collectionné les infections en hiver, à tel point que je passais presque plus de temps la goutte au nez qu'en parfaite forme! et comme on nous a toujours dit qu'il n'y a rien à faire contre le rhume, j'attendais qu'il passe...parfois des semaines... comme vous peut-être?
Non il y a beaucoup de choses à faire, il suffit juste de les connaître.
Ce kit est le fruit de ce que j'ai appris en tant que professionnelle de la santé naturelle mais aussi de mon expérience personnelle, les outils qui m'ont aidé, pour moi et pour ma famille.

L'épidémie du Covid 19 nous a rappelé les fondamentaux (comme se laver les mains...), que les microbes choisissent leurs hôtes, mais aussi que nous ne réagissons pas tous de la même façon face aux microbes. Prenons la maladie plûtot comme un signe de dysfonctionnalité majeur qu'un signe d'inconfort qui faut supprimer à tout prix, écoutez ce qu'elle a à vous dire.

Sabrina

Pourquoi tombe t-on malade?

Chaque jour nous sommes en contact avec plusieurs centaines de microbes et pourtant nous ne tombons pas malade à chaque fois. Alors qu'est ce qui fait qu'un jour nous sommes plus vulnérables?

1**. Le Froid et l'Immunité**

En hiver, les températures plus basses peuvent affaiblir la réponse immunitaire de notre corps, rendant plus difficile la lutte contre les virus et bactéries.
De plus, le froid contracte les vaisseaux sanguins, surtout dans les voies repiratoires, ce qui limite l'efficacité des cellules immunitaires.



2. Le Manque de Lumière et de Vitamine D

Les UVB du soleil sont une source essentielle de vitamine D, importante pour le bon fonctionnement du système immunitaire.
En hiver, les journées plus courtes et moins ensoleillées limitent notre exposition au soleil, diminuant ainsi la production de vitamine D, ce qui rend l'organisme plus vulnérable aux infections.

3- Les espaces fermés et la proximité

En hiver, nous passons plus de temps à l'intérieur, souvent dans des espaces mal ventilés.
Cela facilite la transmission des microbes (comme les virus du rhume et de la grippe) d'une personne à l'autre.

4. L'Air Sec et les Muqueuses

L'air froid extérieur et l'air sec à l'intérieur (à cause du chauffage) dessèchent les muqueuses du nez et de la gorge, qui jouent un rôle important dans la protection contre les microbes.
Lorsque ces muqueuses sont asséchées, elles deviennent moins efficaces pour piéger et éliminer les agents pathogènes.

5**. La Fatigue et le Stress de Fin d'Année**

Enfin, **l**'hiver coïncide avec la fin de l'année, une période souvent stressante avec des charges de travail plus élevées et des obligations sociales.
Le stress et la fatigue peuvent affaiblir le système immunitaire, ce qui augmente le risque de tomber malade. C'est notre première ligne de défense et lorsqu'elle est affaiblie elle impacte plusieurs systèmes, et en premier lieu le système immunitaire.

L'énergie (l'ATP - Adénosine triphosphate) est fabriquée par nos cellules, dans les mitochondries qui sont les centrales énergétiques de notre corps, plus elles sont nombreuses et mieux c'est.
Il est donc essentiel d'optimiser son énergie en prévention.



LES GRANDS PRINCIPES

1- L'alimentation

Personne n'aurait l'idée de mettre sciemment un carburant différent pour sa voiture, nous savons que ça aurait pour effet d'endommager le moteur (ou les composants du moteur) et d'engendrer des dommages sérieux pour votre véhicule. Et pourtant... nous faisons exactement la même chose pour notre corps, votre véhicule le plus précieux. Il est logique que si vous n'alimentez pas correctement votre corps il présentera quelques gènes. Lui donner le bon carburant assurera un fonctionnement optimal de tous les systèmes.

"Toute maladie démarre dans les intestins" disait Hippocrate il y a plus de 2000 ans et il avait raison. Aujourd'hui cet adage est objectivé par des milliers d'études scientifiques: plus de 70% de notre immunité réside dans nos intestins, il faut donc en prendre soin...







Des aliments bruts, non transformés

Les additifs alimentaires altèrent la muqueuse intestinale, tout comme les pesticides. Privilégier tant que possible des aliments de qualité biologique.

Limiter la consommation d'aliments inflammatoires:

- Viandes
- Produits laitiers
- Sucres raffinés
- Acides gras saturés (huile de tournesol, de pépin de raisin, produits transformés...) voire TRANS comme la margarine.

Ajouter des végétaux

"5 fruits et légumes par jour". J'insisterais surtout sur les légumes. Une assiette doit se composer à moitié de légumes!

Consommer des bonnes graisses riches en oméga 3

Petits poissons gras (maquereaux, sardines, anchois...) mais pas plus de 2 fois par semaine dû à leur teneur en métaux lourds. Pour la même raison, je conseille le saumon uniquement une fois par mois car très pollué. Vous trouverez également des acides gras oméga 3 dans les huiles végétales de Colza, de lin et de cameline ainsi que dans les graines de chia, de lin...



Privilégier des céréales complètes

Ou semi-complètes. Sources de fibres qui permettent de nourrir les bonnes bactéries des intestins.

S'hydrater

Boire suffisamment d'eau aide à éliminer les toxines et à maintenir une bonne circulation, essentielle pour que les cellules immunitaires fonctionnent bien.
Des études ont révélé la présence de microplastiques et de produits chimiques dans l'eau en bouteille et dans l'eau du robinet. Il faudrait idéalement filtrer son eau, la meilleure option pour le moment est le filtre à gravitation.

Ajouter des superaliments

Nul besoin d'aller bien loin pour trouver ces super aliments qui possèdent des pouvoirs anti-oxydants très puissants comme :
le thé vert (riche en polyphénols, les catéchines), encore mieux le matcha: 137 fois plus puissant;
Le curcuma, puissant anti-inflammatoire
Les fruits rouges, riches en polyphénols
Le chocolat noir à plus de 74% de cacao



2- Le sommeil

Le repos est fondamental pour la régénération des cellules immunitaires. C'est pendant la nuit que toutes **les opérations de maintenance de l'organisme** se font. Respecter son cycle circadien assure une partie du bon fonctionnement du système immunitaire.

- Dormir avant 22H
- Eviter les écrans 2 heures avant de se coucher
- Eviter de manger des repas copieux et de la viande rouge au dîner
- Dormir dans une pièce aérée, sans lumière (même celle du réveil)
- Couper le WIFI



3- L'activité physique

Vous pourrez manger tous les bons aliments nécessaires à votre corps, si vous ne le mettez pas en mouvement ce sera vain.
Lors d'une activité physique, le corps active une protéine, **le PGC1 alpha** qui va, entre autres, donner l'ordre au cerveau de fabriquer des mitochondries, plein de mitochondries! Vous vous souvenez, nos centrales énergétiques! En plus clair, **en bougeant vous fabriquez de l'énergie**.

De plus, une activité physique modérée permet de fabriquer de la **glutamine** dans le muscle. La glutamine est un acide aminé (briquette de protéine) mais aussi le carburant principal des globules blancs, nos défenseurs en cas d'attaques microbiennes.



4- La gestion des émotions

Encore un élément qui a un impact direct sur le système immunitaire. Le stress chronique et les émotions négatives augmentent la sécrétion de **cortisol et d'adrénaline** qui peuvent entraîner une diminution des défenses immunitaires.

En revanche, des techniques de gestion du stress comme **la méditation, la sophrologie, la pleine conscience**, l'exercice modéré, et un bon soutien social réduisent le cortisol et renforcent l'immunité.

En cultivant des émotions positives, comme la **gratitude et l'optimisme**, on peut ainsi améliorer la résilience immunitaire et mieux protéger son corps contre les maladies.
Ainsi, vous pouvez **tenir un journal des gratitudes** en écrivant chaque jour les choses pour lesquelles vous êtes reconnaissants.



PRÉPARER UN ENVIRONNEMENT SAIN

Un environnement intérieur sain est essentiel en hiver pour prévenir les infections et offrir un espace où le système immunitaire peut mieux résister aux agressions extérieures.

1- Aération et humidification

Aérer régulièrement est le premier geste pour maintenir un air propre et sain dans la maison. En hiver, les espaces fermés accumulent facilement la poussière, l'humidité et les microbes, ce qui peut affaiblir notre immunité. Ouvrez les fenêtres au moins 10 minutes plusieurs fois par jour, surtout le matin, pour renouveler l'air et réduire l'humidité stagnante.

L'humidification est aussi cruciale pour éviter que les muqueuses respiratoires ne se dessèchent, ce qui les rendrait plus vulnérables. Utilisez un humidificateur d'air ou placez simplement des bols d'eau près des sources de chaleur pour atteindre un taux d'humidité de 40 à 60 %.



2- Huiles essentielles

Les huiles essentielles peuvent également assainir l'air de manière naturelle. Certaines huiles comme le **ravintsara, l'eucalyptus radié et le tea tree** possèdent des propriétés antivirales, antibactériennes et purifiantes **idéales en prévention hivernale.** Pour en profiter, diffusez ces huiles à l'aide d'un diffuseur, pendant **15 à 20 minutes par jour** dans les pièces principales. Toutefois, veillez à respecter les dosages et à ne pas diffuser en présence de jeunes enfants, de femmes enceintes ou de personnes asthmatiques, car certaines huiles peuvent être irritantes.



3- Des produits ménagers toxiques

Les produits ménagers conventionnels peuvent nuire à l'immunité pour plusieurs raisons. Ils libèrent des composés volatils (comme le chlore et l'ammoniaque) qui irritent les voies respiratoires, affaiblissant cette première barrière immunitaire. Les perturbateurs endocriniens (phtalates, triclosan) présents dans certains produits impactent également le système hormonal, influençant indirectement les défenses naturelles. De plus, les agents antibactériens éliminent aussi les bonnes bactéries, essentielles pour lutter contre les pathogènes. Enfin, ces produits peuvent provoquer des réactions allergiques et inflammatoires chroniques, épuisant ainsi le système immunitaire sur le long terme.



Le vinaigre blanc, le bicarbonate de soude et d'autres actifs peuvent remplacer efficacement les produits chimiques pour le ménage. Utilisez le vinaigre blanc dilué pour nettoyer les surfaces, en ajoutant quelques gouttes d'huile essentielle de tea tree ou de lavande pour un effet désinfectant. Le bicarbonate de soude est aussi excellent pour dégraisser et assainir les zones humides comme la salle de bain ou la cuisine. En adoptant ces habitudes simples, vous créez un environnement purifié et naturellement protégé contre les microbes.

LES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES PRÉVENTIFS

1- Le complexe généraliste

Qu'est-ce que c'est? C'est un complexe contenant toutes les vitamines et minéraux à doses nutritionnelles permettant d'**optimiser toutes les fonctions** de l'organisme, nottament l'immunité.
Attention, tous les complexes ne se valent pas en terme de qualité, de quantités nutritionnelles et de compositions.
Il ne doit jamais contenir ni fer, ni cuivre qui sont pro-inflammatoires, ni manganèse (neuro-toxiques).



<u>Exemples de bonnes formulations:</u>

Multigenics Senior (le mieux dosé même si vous êtes jeune!) du laboratoire Metagenics

Physiomance Multi du laboratoire Therascience

Multi vitamines de Nutripure

2- Le magnésium

Le magnésium est présent dans les complexes généralistes mais à très légère dose car il joue un rôle de co-facteur pour certaines vitamines et permet de les activer. Une alimentation, même très saine, ne suffit souvent pas à couvrir tous les besoins quotidiens. De plus, le magnésium est **surutilisé en cas de stress** chronique, de pollution, de sport intensif etc. Ce qui en fait aujourd'hui un des minéraux le plus déficitaire chez l'homme et pourtant si essentiel.
Le magnésium participe à **plus de 300 réactions enzymatiques** dans l'organisme et en particulier lors de la création d'énergie (l'ATP) qui est magnésio-dépendante.
Pas de magnésium = pas d'énergie = pas d'immunité

Il est important de choisir une forme bio-disponible comme **le glycérophosphate ou le bisglycinate** de magnésium.
Les bons complexes de magnésium sont souvent composés également de **vitamine B6 et de taurine** qui permettent une meilleure rétention du mg dans la cellule.
Eviter les formes telles que l'oxyde ou le chlorure qui sont très mal absorbées et qui seront surtout laxatives (exemple: le magnésium marin)



3- La vitamine C

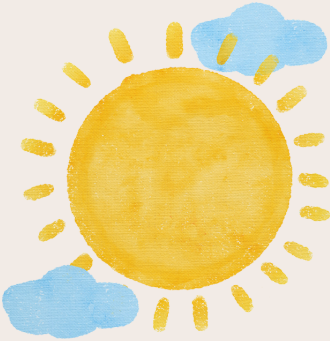
La vitamine C est un **antioxydant puissant** favorisant le bon fonctionnement du système immunitaire. Elle aide à **stimuler la production de globules blancs**, les cellules qui combattent les infections, et renforce les barrières protectrices de la peau. La vitamine C soutient également la fonction des cellules immunitaires, réduit l'inflammation, et **accélère la guérison des blessures**. En agissant contre les radicaux libres, elle protège le corps du stress oxydatif, renforçant ainsi les défenses naturelles face aux infections.
Elle aide également à recycler le glutathion, un élémént “allumeur”des globules blancs.

La prendre sous forme de comprimé (sécable) ou de poudre mais pas effervescente (moins efficace).



4- La vitamine D3

Plus qu'une vitamine, **une véritable hormone** capable de moduler les gènes. Nous pensions encore il y a quelques années que la vitamine D était juste facteur d'absorption du calcium sur l'os. Grâce aux découvertes scientifiques, nous savons aujourd'hui qu'elle a des **bienfaits sur tous les systèmes**, particulièrement sur le système immununitaire, considérée même aujoud'hui comme un **"co-antibiotique"**. Un déficit en vitamine D peut affaiblir les défenses immunitaires, rendant le corps plus vulnérable aux infections et aux maladies auto-immunes.



Il est conseillé de **faire un dosage plasmatique à chaque entrée de l'hiver**. Il est recommandé de se rapprocher des **60ng/L**, ce qui est rarement atteignable pour une personne qui n'est pas supplémentée.
En effet, la vitamine D est très peu apportée par l'alimentation. Elle est produite graĉe aux rayons UVB entre mai et octobre sous nos latitudes à condition de s'exposer à demi-nu pendant 30 minutes sans protection solaire (équivalent de 3000 UI).
Demander conseil à un profesionnel de la micronutrition pour la complémentation en vitamine D. Si besoin, il vous proposera une dose correctrice pour atteindre une valeur optimum avant de passer à une dose nutritionnelle (environ 3000 UI par jour). **Le surdosage en vitamine D est dangereux** car il existe un risque de calcification des tissus mous (comme le cerveau).

5- La glutamine

J'en parlais dans le paragraphe sur l'activité physique, la glutamine est un acide aminé qui a pour fonction de nourrir les entérocytes (cellules intestinales) et est le fuel privilégié des lymphocytes, les globules blancs en charge de notre immunité. En cas d'attaque virale, le besoin en glutamine augmente, d'où l'intérêt de faire des réserves avant l'hiver.

Vous en trouverez chez:
Nutripure, sachet de glutamine, 1 dosette par jour
Therascience Physiomance Nutristim (glutamine + Zinc)
A prendre en cure de 10 jours





6- Les probiotiques

Une cure inaugurale de probiotiques (pour le moment association de bifidobactéries et de lactobacilles) d'environ 1 mois à 10 millions d'UFC par jour. Si l'on veut que le microbiote intestinal reste durablement positif sur les plans de l'immunité et de l'inflammation, il est important de bien le nourrir.

7- Le ginseng sibérien

Le ginseng sibérien, aussi appelé **éleuthérocoque**, est une plante adaptogène connue pour renforcer le système immunitaire et aider le corps à résister au stress physique et mental. Contrairement au ginseng asiatique, plus stimulant, le ginseng sibérien agit en douceur pour **soutenir l'énergie et la vitalité au quotidien**.

En hiver, il est particulièrement utile pour lutter contre la fatigue saisonnière, **améliorer la résistance aux infections** et réduire les effets du stress sur le corps, souvent amplifiés par les journées courtes et le froid. Consommé **en cure de 3 semaines**, en teinture ou en gélules, il offre un coup de pouce naturel pour renforcer les défenses immunitaires et affronter les défis de la saison froide.







PROTOCOLE D'ATTAQUE



Au bout de 24H de rhume, le taux leucocytaire de vitamine C est un taux scorbutique. Les phagocytes brûlent leurs cartouches, d'où l'intérêt de recharger en continu. **Prendre 125mg toutes les heures le premier jour puis progressivement toutes les 2-3 heures jusqu'à amélioration.**

1- Se nettoyer les sinus

Le Jala Neti

Le Jala Neti est une technique d'**hydrologie ayurvédique** à usage interne.
Cette irrigation nasale se fait à l'aide d'**un lota rempli d'eau salée**. Cette pratique permet de nettoyer et de désengorger les fosses nasales.



Vs



Chez nous, la technique est connue sous la forme de pulvérisation de sérum physiologique.
L'avantage de la pratique du Jala neti est que le sérum entre dans une narine pour en ressortir par l'autre, ce qui assure **un nettoyage parfait** contrairement à la simple pulvérisation qui n'atteint pas le nez au plus profond.

Vous trouverez le lota en pharmacie sous le nom de **Rhino Horn.**

La technique

- Mettre 1 petite cuillère à café rase de sel non raffiné dans le lota.
- Ajouter de l'eau tiède et mélanger.
- Prendre en main le lota et se mettre en position au dessus d'un lavabo.
- Introduire l'embout du lota dans une narine puis incliner la tête pour laisser l'eau entrer dans le nez. L'eau s'écoulera par l'autre narine.
- Faire passer la moitié du contenu dans une narine.
- Changer de narine et faire passer le reste du contenu.
- Bien sécher les narines par ventilation forcée.
- Moucher le nez.

A utiliser en cas de:

- Rhume, sinusite
- Prévention des infections ORL
- Ronflement, respiration difficile
- Allergies respiratoires



La technique peut être désagréable la première fois, la pratique régulière améliorera cette inconfort.

2- Les huiles essentielles

L'aromathérapie est une pratique très puissante pour agir efficacement en cas d'attaque microbienne. Je l'utilise en massage, par voie orale (à avaler) et en inhalation.
Elles doivent être utilisées en respectant les précautions d'usage et en tenant compte des contre-indications. Les conseils qui suivent ne sont pas à suivre pour les femmes enceintes et allaitantes ainsi que pour les enfants.

En massage (en cas de rhume/rhinite)

Mélangez:
2 gouttes d'HE de **tea tree**
2 gouttes d'HE de **ravintsara**
2 gouttes d'HE d'**eucalyptus radié**
Diluer à 50% (6 gouttes) d'huile végétale







A avaler

Dans une cuillère à café de miel, versez:

1 goutte d'HE de **tea tree**
1 goutte d'HE de **ravintsara**

4 fois par jour (pendant 5 jours maximum)

ou

Capsules d'origan Pranacaps de Pranarom (en pharmacie)
2 capsules, 3 fois par jour pendant 5 à 7 jours.

En inhalation

Dans **un bol d'eau frémissante** ou encore mieux, **un inhalateur en plastique** que vous trouverez en pharmacie, versez:



- 3 gouttes d'HE de **menthe poivrée**
- 3 gouttes d'HE d'**eucalyptus radié**
- 3 gouttes d'HE de **niaouli** ou de **tea tree**

Attendre 1 à 2 minutes avant de démarrer, des vapeurs trop chaudes pourraient vous brûler les voies respiratoires.
Respirez cette formule pendant 10 minutes en couvrant votre tête d'une serviette si vous utilisez un bol.
Penser à retirer lunettes, lentilles de contact ou bijoux qui pourraient vous brûler.
A faire 3 fois par jour.

Je vous conseille d'utiliser ces trois pratiques



3- La phytothérapie

Depuis des siècles, les plantes sont utilisées pour soulager les symptômes d'infections ORL. Pendant l'antiquité, les Égyptiens, les Grecs et les Romains utilisaient déjà des plantes telles que le thym, la menthe poivrée et l'eucalyptus pour soulager les symptômes comme la congestion nasale et de la toux. Depuis, pleins d'autres plantes se sont distinguées et la phytothérapie est aujourd'hui **une pratique très efficace** pour toutes les personnes qui souhaitent se soigner naturellement.
Voic une sélection de plantes sous différentes formes à prendre:

Les tisanes

Très connues pour ses vertues, la tisane est très utilisée en cas d'inconfort des voies respiratoires.



Les sachets de tisane vendus dans le commerce sont très pratique mais ne contiennent que très peu de plante dans un sachet, entre 1 et 2 grammes. Or, **il faut environ 5 à 10 fois cette quantité** pour une tasse de tisane à vertues médicinale.

Les plantes séchées en vrac sont plus avantageuses d'un point de vue économique mais sont aussi très souvent de meilleures qualité, préservant ainsi leurs bienfaits thérapeutiques.



Le thym (thym vulgaire)
La tisane de thym est un incontournable. Seul ou en synergie avec d'autres plantes, le thym possède entre autres des propriétés immunomodulantes, anti-virales et expectorantes.

Le sureau noir
C'est la plante anti-grippe. Elle augmente la sudation et les sécrétions bronchiques. Elle est riche en anthocyanes (polyphénols) ce qui en fait un parfait anti-inflammatoire.

La sariette des montagnes
Elle protège des radicaux libres (le stress oxydatif) grâce aux anti-oxydants qu'elle contient. Elle permet également de renforcer les défenses de l'organisme.

La mauve
Elle adoucit et apaise les maux de gorge. Soutient également très bien les voies respiratoires.

La menthe poivrée
Elle dégage les voies respiratoires et soulage les symptômes du rhume grâce à son effet décongestionnant. En prime, elle donne très bon goût aux mélanges de plantes.

La camomille
Anti-inflammatoire et apaisante, elle aide à réduire l'inflammation des voies respiratoires et favorise le sommeil, qui souvenez-vous est essentiel pour la guérison.



Vous pouvez aussi opter pour les **mélanges tout faits** proposé **par votre herboristerie** ou vous faire personnaliser un mélange par un professionnel.
L'herboristerie Le comptoir de l'herbularium propose "Hébé" un parfait mélange de plantes biologiques et anti-virales.



Recette “SOS coup de froid”

A faire dès les premiers symptômes, lorsque vous sentez que vous risquez d’être envahi par une infection.

Dans une casserole, versez l’équivalent d’une tasse et demi d’eau et ajouter:

- 1 citron entier coupé en 2 (il est important qu’il soit BIO)
- 1 bâton de cannelle (ou 1 cuillère à café de cannelle en poudre)

Faire bouillir pendant 3 à 5 minutes, écraser le citron dans l’eau de cuisson, filtrer.

Consommer cette décoction tonifiante 1 à 3 fois par jour.



4- La propolis

La propolis est **une résine fabriquée par les abeilles** à partir de leurs sécrétions et d'une série de substances gommeuses et balsamiques. De consistance visqueuse, elle est recueillie par les abeilles sur des conifères (écorces des pins, sapins, épicéas) et sur des bourgeons de plusieurs espèces d'Aulnes, de Saules, de Bouleaux, de pruniers, de frênes , de chênes et d'ormes, de peupliers (qui semblent être la source la plus importante) et du maronnier d'Inde.

Elle est **riche en polyphénols** et en huiles essentielles
La propolis brute ou sous forme de teinture mère est un **anti-infectieux** (antifongique, antiseptique, antibiotique). Elle a de plus un pouvoir **anesthésique, cicatrisant et anti-inflammatoire.**

Spray Propolis du laboratoire Ladrome
2 à 4 pulvérisations par jour



LE MOT DE LA FIN

Merci d'avoir téléchargé ce kit, j'espère sincèrement qu'il pourra vous aider.

J'ai regroupé ici tous les conseils que j'aurais moi-même voulu connaître il y a quelques années.

L'hiver est une période durant laquelle notre corps a besoin d'attention et de soutien pour mieux résister aux microbes. Adopter un mode de vie sain, en privilégiant des solutions naturelles, permet de renforcer nos défenses tout en respectant notre équilibre.

Les conseils partagés dans ce kit de survie vous offreront des clés pour traverser cette saison en pleine forme, de la prévention aux gestes simples à intégrer au quotidien. En prenant soin de vous jour après jour, vous vous offrez une meilleure qualité de vie et une résistance accrue face aux infections hivernales.

Ces habitudes sont accessibles à tous et peuvent faire une réelle différence : commencez dès aujourd'hui à intégrer ces pratiques et découvrez leur impact bénéfique sur votre bien-être.

Prenez soin de vous, vous le méritez !

SABRINA MASSY

Nutrithérapeute & Naturopathe

VISITEZ MON SITE WEB

RÉSERVEZ UNE SÉANCE DÉCOUVERTE GRATUITE