



QUESTIONS DE FEMMES
– octobre 2015
OJD: 81738
Page 1

santé



Se soigner au naturel

ENVIE D'ANTICIPER LES ÉPIDÉMIES HIVERNALES ?
D'ÉVITER LES MAUX CHRONIQUES, LE STRESS
OU LA FATIGUE SAISONNIÈRE ? C'EST POSSIBLE.
POUR AUTANT QUE VOUS VOUS COMPOSIEZ
DÈS MAINTENANT UNE PHARMACIE NATURELLE
OÙ PIOCHER DÈS LES PREMIERS SYMPTÔMES.

Par Alexandra Zilbermann



QUESTIONS DE FEMMES

– octobre 2015

OJD: 81738

Page 2

La journaliste Marie-Laure de Clermont-Tonnerre assure que « faire de la prévention reste à la portée de tous, à condition d'être informé et d'opter pour les bons réflexes santé. Il suffit de se composer une pharmacie à base de plantes, d'oligoéléments et d'huiles essentielles, et de suivre des cures alimentaires, adaptées aux faiblesses de chacune et au changement de saison actuel. C'est facile, efficace et peu coûteux et j'ai surtout voulu trouver, en tant que journaliste, patiente et mère, une alternative à la surconsommation de médicaments ». Mais attention ! « L'éducation à la santé n'a rien à voir avec l'automédication, souligne le docteur Jean-Christophe Charrié. N'hésitez pas à demander conseil à votre pharmacien, il a le diplôme d'herboriste. »

Quelques conseils

L'aromathérapie automnale idéale du médecin Jean-Christophe Charrié se compose d'huiles essentielles

de lavande, d'eucalyptus et de thym, à vaporiser dans son intérieur, histoire d'affronter l'humidité et les coups de froid. L'huile essentielle de lavande se montre aussi très efficace pour lutter contre l'anxiété. Il recommande également de saupoudrer de la levure de bière maltée sur ses salades ou dans sa soupe afin de maintenir un bon équilibre de la flore intestinale et éviter les gastros. Les personnes sensibles au changement de saison prendront pendant un mois une cuillère à soupe de jus d'argousier. Idéal pour diminuer le stress, le magnésium se prend sous forme d'ampoules, de gélules ou de prise homéopathique. Autre allié à adopter : la cannelle, couplée avec le jus d'un citron bio, qui stoppera les premiers signes d'un coup de froid. Les ressources naturelles se montrent infinies, mais il ne faut pas s'y aventurer à l'aveugle : conseillées par des professionnels de la santé, elles sauront remplacer quelques réflexes médicamenteux au profit de recettes naturelles.



Pour en savoir plus

Soigner au naturel les maux de l'automne et de l'hiver, du docteur Jean-Christophe Charrié et Marie-Laure de Clermont-Tonnerre, éditions Prat, 180 p., 2014, 12 €. Jean-Christophe Charrié s'est formé dès 1997 à la phytothérapie clinique, qu'il enseigne depuis 2003 en France comme à l'étranger.

Attention au changement d'heure

Cette année, le passage à l'heure d'hiver aura lieu dans la nuit du 24 au 25 octobre. Afin d'aider la nature à reprendre son rythme, il est conseillé de limiter, durant cette période de transition, sa consommation d'excitant après 16 heures, de dîner léger et relativement tôt, avant 20 heures, et surtout d'écouter son corps et d'aller se coucher au premier bâillement... Quoi qu'il en soit, cette fatigue passagère peut aussi être atténuée par une cure de gelée royale et/ou de ginseng. « En effet, la gelée royale est reconnue pour son action revitalisante, régénérante et reconstituante de l'organisme. De son côté, le ginseng est traditionnellement utilisé en médecine chinoise pour son action tonique générale sur l'organisme. Il en augmente les performances physiques et intellectuelles, et améliore le processus de mémorisation, ainsi que les réflexes. D'un point de vue général, il permet une meilleure adaptation de l'organisme à l'effort », nous confie Nicolas Brodetsky, directeur général des laboratoires Aragan.

