

## Un hiver en pleine forme

### Atouts santé



#### Stop au rhume !

Nez qui coule, éternuements, impression d'avoir la tête qui bourdonne... autant de symptômes typiques du rhume sur lesquels Coryzalia agit efficacement. Ce médicament homéopathique convient à tous (adultes, enfants à partir de 6 ans, femmes enceintes) et est très facile à utiliser grâce à ses comprimés dragéifiés. Laboratoires Boiron, Coryzalia, 5,10 € environ la boîte de 40 comprimés.

naturelles du corps. Plante Fraîche Intégrale, Echinacée, 10 € environ le flacon de 100 ml.

de 4 € environ la boîte de 50 g, et inhalateur, 3,55 € environ.

#### Air marin



Issus de l'huile de foie de requin, les Alkylglycérols d'Ecomer aident à prévenir la grippe, les rhumes ainsi que les refroidissements. Ce fortifiant aux effets revitalisants participe également à la prévention du vieillissement de la peau. Nutrilys, Ecomer, 52 € environ la boîte de 120 capsules.

#### Huiles essentielles



Rien de tel que quelques gouttes d'essence d'eucalyptus posées sur un mouchoir pour décongestionner les voies respiratoires et apporter, par la même occasion, une sensation de fraîcheur. Christian Lenart, Essence d'eucalyptus, 6,10 € environ le flacon de 50 ml.

#### Défenses naturelles



Réponse efficace aux pathologies hivernales, Echinacée est un immunostimulant pour l'organisme. Issu de l'agriculture biologique et du procédé de fabrication SIPP (suspensions intégrales de plantes fraîches), ce complément alimentaire liquide permet d'augmenter les défenses



#### Trio adéquat

Cet hiver, laissez les plantes prendre soin de vous : le baume secours s'applique en friction sur la poitrine, les pastilles adoucissent les gorges irritées, tandis que l'inhalateur dégage le nez en toute occasion. Laboratoires Vegebom trio bien-être, baume secours, 1,90 € environ le tube de 7,5 g, pastilles pour la gorge, à partir

#### Voies respiratoires



«Cocktail» de plusieurs huiles essentielles, Calyptol Inhalant permet de traiter les affections des voies aériennes supérieures par inhalation. Grâce à son action antiseptique, décongestionnante, fluidifiante et expectorante, il procure un soulagement rapide aux maux de l'hiver. Laboratoires Techni-Pharma, Calyptol Inhalant, 4,70 € environ la boîte de 10 ampoules.

entourage. Entre les effets néfastes de la fumée et de la nicotine, les microbes apprécient particulièrement le corps d'un accroc à la cigarette. Quant au tabagisme passif, il est l'un des facteurs majeurs de l'aggravation et des complica-

tions de ces affections bénignes qui, en temps normal, guérissent toutes seules.

#### La grippe, un danger ?

Provoquée par un virus s'attaquant surtout aux voies respiratoires supérieures (nez, gorge, bronches), la grippe est une infection qui guérit généralement

en 1 à 2 semaines avec beaucoup de repos. Caractérisée par l'apparition brutale d'une forte fièvre, d'une toux sèche, d'une gorge irritée, elle touche chaque année entre 2 à 7 millions de personnes !

Mais, si nous sommes toutes et tous susceptibles de l'attraper (elle se transmet en effet par voies aériennes via la toux, les