

Chronique bimestrielle bien-être santé & micronutrition

FÉVRIER & MARS

*Le printemps arrive...
Les allergies saisonnières aussi...*



Zoom
saison



PhysioNat[®]

Compléments Alimentaires Énergisés

Les huiles essentielles adaptées

Nos conseils nutrition



Quels compléments alimentaires ?



SOMMAIRE

- 01** Les allergies saisonnières
- 02** Les huiles essentielles utiles
- 03** Chouchoutez votre flore intestinale
- 04** Nos conseils nutrition
- 05** Les compléments alimentaires adaptés

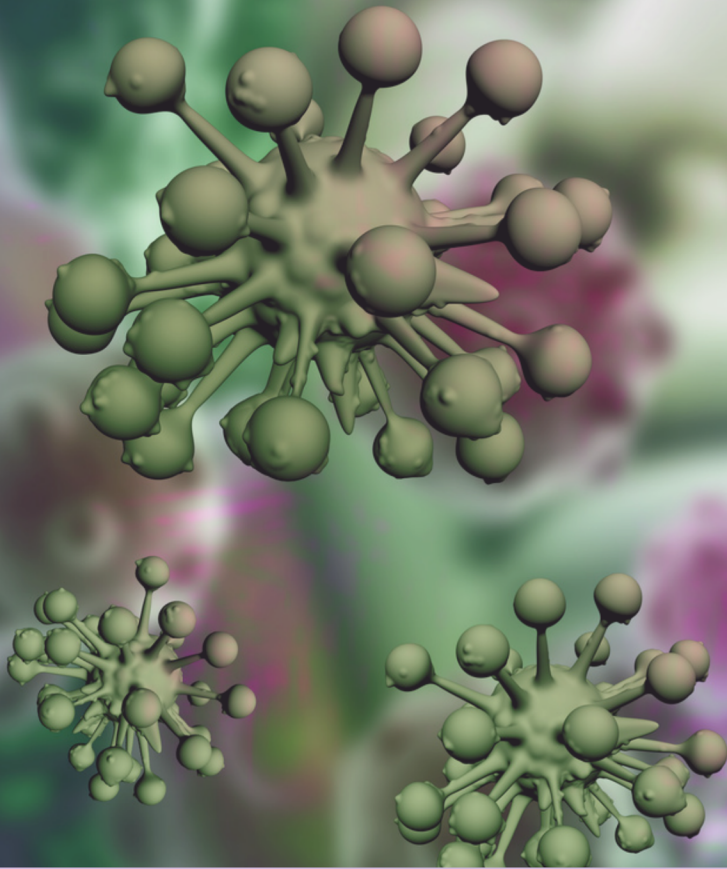


Les allergies saisonnières sont aussi appelées **RHINITE ALLERGIQUE, POLLINOSE OU RHUME DES FOINS**

Elles se caractérisent par une série de symptômes (qui ne sont pas nécessairement tous respiratoires, voir plus bas) survenant systématiquement à la même période de l'année. Elles sont causées par une hypersensibilité à certains pollens. On estime qu'environ une personne sur 4 souffre d'allergies saisonnières durant l'une ou toutes les périodes susceptibles de causer des allergies, ce qui les rend extrêmement fréquentes !

- Le printemps (avril à fin juin) : allergies à certains arbres et arbustes comme les bouleaux, les érables ou les peupliers.
- L'été (fin mai à mi-octobre) : allergies aux graminées comme le gazon, le blé, le maïs, etc.
- L'automne (fin août à octobre) : allergies à l'herbe à poux.





LES CAUSES DES ALLERGIES SAISONNIÈRES

Les allergies sont une réaction immunitaire : l'organisme de la personne qui en souffre identifie le pollen comme un « agresseur » même si cette substance est en fait inoffensive. L'organisme produit donc des anticorps et crée de l'inflammation pour lutter contre cette substance, ce qui provoque les divers symptômes ressentis, qui sont les symptômes d'une réaction allergique

Les allergies se manifestent lorsque le corps réagit de manière trop vive lors de l'exposition à certaines substances extérieures, comme les pollens de certaines plantes.

Même si l'on ne connaît pas les causes exactes qui font que seulement certaines personnes sont touchées par ces allergies, la science sait que la génétique joue un grand rôle.



Les allergies printanières

VOS 4 ALLIÉS CONTRE LES ALLERGIES

Consommez des aliments antioxydants

Grâce à leur teneur en vitamines A et C, ils empêcheront l'action des allergènes et feront que vos anticorps (défenses) luttent contre eux beaucoup plus efficacement. Plus précisément, la vitamine C a un effet antihistaminique inné et le pouvoir diurétique des deux vitamines vous aidera à éliminer les toxines, favorisant ainsi leur libération.

Nous vous recommandons de donner la priorité aux aliments de couleur rouge ou orange, comme par exemple les fraises et les carottes. En outre, ils vous aideront à protéger votre peau contre les agressions du soleil et elle n'en sera que beaucoup plus belle.

Incluez des légumes dans votre régime alimentaire

Ils contiennent une grande quantité de vitamines du groupe B, qui vous aideront à combattre les symptômes de les allergies et de l'asthénie printanière. C'est le cas notamment, surtout, des vitamines B2, B5 y B6, inclus dans les graines, la banane et bien sûr, les légumes.



BUVEZ DU THÉ FROID À TOUTE HEURE

Il augmente les niveaux de vitalité grâce à son contenu en théine et vous aide en même temps à avoir une concentration plus élevée. Vous réduirez la quantité de toxines grâce à son puissant effet détox et son contenu en agents antioxydants ne laissera personne indifférent. Vos défenses seront à leur plus optimal niveau !

FAITES DE L'EXERCICE PHYSIQUE

C'est un grand allié pour lutter contre les allergies de printemps et l'asthénie, car il vous aide à augmenter les défenses contre l'allergie et réduit l'état de fatigue propre à l'asthénie. Pour couronner le tout, vous éliminerez en transpirant de nombreuses toxines accumulées, ce qui transforme la pratique de l'exercice physique en une pratique détox fortement recommandée.

Accueillez le printemps comme il se doit et profitez à 100% de la période préférée de l'année pour de nombreuses personnes.



LES HUILES ESSENTIELLES UTILES

Les huiles essentielles sont des solutions naturelles pouvant être d'une grande aide contre les différents cas d'allergies. Ayant des propriétés étonnantes, anti-inflammatoires, antihistaminiques, calmantes et antiallergiques, elles agissent rapidement sur les facteurs allergisants. Pouvant être mélangées les unes avec les autres ou avec une huile végétale, elles s'utilisent facilement de toutes les manières, que cela soit en application locale ou par voie ORL.

Les huiles essentielles
les plus efficaces
contre les allergies seraient

L'huile essentielle d'estragon,
L'huile essentielle de Tanaisie
L'huile essentielle de camomille matricaire,
L'huile essentielle de menthe poivrée,
L'huile essentielle d'eucalyptus radié,
L'huile essentielle de Ravintsara.



QUEL BIENFAITS NOUS PROCURENT CES HUILES ESSENTIELLES ?

L'aromathérapie contre les allergies respiratoires

L'huile essentielle (HE) d'estragon (*Artemisia dracunculus*) est particulièrement indiquée en cas d'allergies respiratoires, comme le rhume des foins.

Comment l'utiliser ?

- Avalez 2 gouttes d'estragon dans une cuillère à café d'huile d'olive ou de mie 4 fois par jour le temps que dure l'allergie ; en cas d'allergie sur plusieurs mois et un traitement de longue durée, arrêter le traitement au moins une semaine par mois.
- Appliquez 5 gouttes d'estragon mélangées à 5 gouttes d'huile végétale de sesame ou de noisette en massage.
 - En cas d'asthme allergique : sur le thorax, le plexus solaire, la colonne vertébrale.
 - En cas de rhume des foins : sur les tempes et les ailes du nez.
- Respirez à fond 3 à 4 gouttes d'estragon posées sur un mouchoir (si rhume des foins)

L'HE d'eucalyptus radié pour son effet anti viral et expectorant (*Eucalyptus radiata*) peut aider à soulager les symptômes du rhume des foins : elle décongestionne les voies respiratoires et calme l'écoulement nasal.

Comment l'utiliser ?

Faites des inhalations sèches (quelques gouttes sur un mouchoir) ou humides (quelques gouttes dans un bol d'eau frémissante). À respirer pendant dix minutes.



CONTRE LES RÉACTIONS ALLERGIQUES CUTANÉES

Certaines huiles essentielles peuvent aider à soulager des démangeaisons, de l'urticaire ou de l'eczéma d'origine allergique.

- L'HE de Matricaire ou Camomille allemande pour son effet anti-allergique (*Matricaria recutita*)

Appliquez localement 1 ou 2 gouttes sur la zone irritée, pures si elle est petite, mélangées à de l'huile végétale si elle est étendue.

- L'HE de menthe poivrée pour son effet antalgique et anesthésique (*Mentha piperita*)

Appliquez 3 gouttes de menthe pour 10 gouttes d'huile végétale (de calendula si possible) en massage sur la zone qui démange, 3 fois par jour.

Cette huile essentielle est à proscrire chez le bébé de moins de trente mois, ainsi que chez la femme enceinte ou qui allaite.

Précautions d'emploi

Comme tout produit, les huiles essentielles peuvent être sources d'allergie. Avant d'essayer une nouvelle essence, déposez-en une goutte sur votre poignet (face intérieure) et attendez jusqu'au lendemain pour voir s'il n'y a pas de réaction.

Si vous êtes sujet aux allergies de contact, veillez à ne pas utiliser la même huile de façon prolongée car cela pourrait entraîner une sensibilisation allergique.

Certaines huiles essentielles sont plus susceptibles de causer une réaction allergique que d'autres. Demandez conseil à votre pharmacien !

Attention, n'utilisez pas les huiles essentielles citées chez la femme enceinte ou qui allaite et chez le petit enfant sans demander conseil à votre pharmacien.



Le remède naturel contre la rhinite allergique avec les huiles essentielles*

- 70 gouttes d'HE* de Camomille romaine
- 70 gouttes d'HE* de Katrafay
- 35 gouttes d'HE* d'Estragon
- 35 gouttes d'HE* de Tanaisie annuelle
- 25 ml d'Huile végétale d'Abricot

**A réaliser le mélange dans un flacon en verre 30 ml avec codigoutte*

Soulagez naturellement les symptômes de la rhinite allergique, qu'elle soit due aux pollens, aux acariens, aux moisissures ou à d'autres allergènes respiratoires. Les huiles essentielles de Tanaisie annuelle et de Katrafay, anti-histaminiques et anti-inflammatoires, associées à l'huile essentielle d'Estragon, anti-allergique et antispasmodique, calment les symptômes de l'allergie respiratoire, tandis que l'huile essentielle de Camomille romaine tempère l'hyperréactivité des sujets allergiques.

Appliquer 10 à 15 gouttes de ce mélange sur la face interne des avant-bras ou sur le thorax, en alternance. Répéter 2 à 3 fois par jour pendant les périodes d'allergie (pendant 3 semaines maximum).

Ne pas utiliser chez les femmes enceintes ou allaitantes, chez les enfants et chez les sujets épileptiques.



CHOUCHOUTEZ VOTRE FLORE INTESTINALE

Connaissez-vous les probiotiques ?

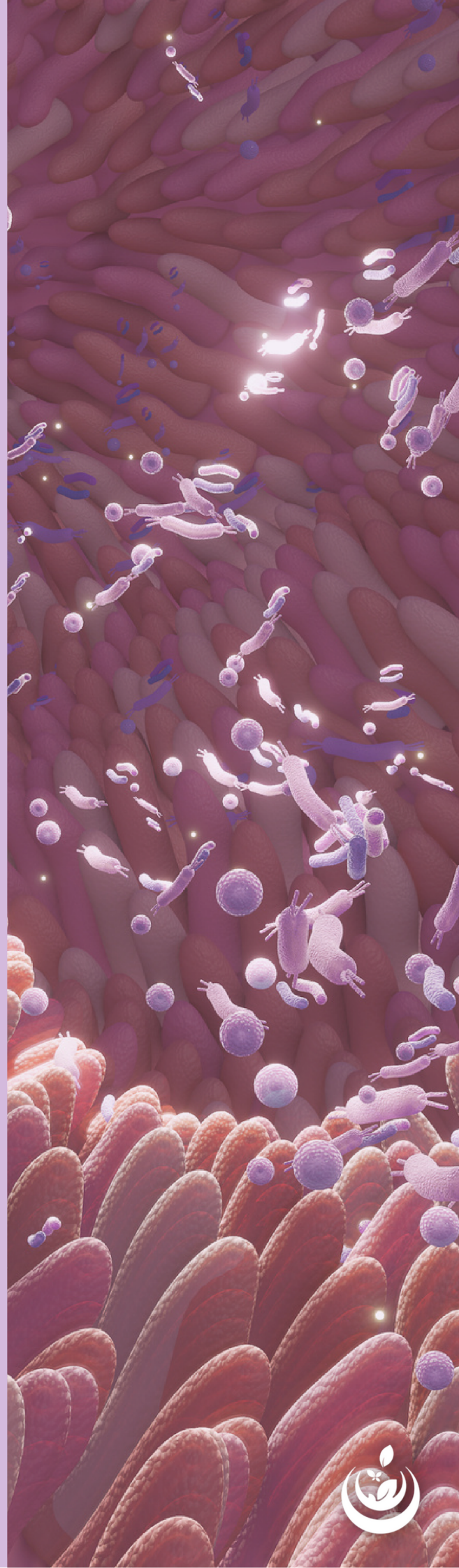
Les probiotiques sont des micro-organismes vivants. Aussi appelés "bonnes bactéries", ils jouent un rôle clé dans de nombreuses fonctions de notre organisme, de la digestion jusqu'à l'immunité, pour maigrir ou pour lutter contre la constipation.

Le microbiote intestinal c'est quoi ?

Le microbiote intestinal est souvent appelé deuxième cerveau, en raison du nombre de connexions neuronales qui s'y trouvent, l'intestin est également le premier organe de défense immunitaire.

Le microbiote intestinal (ou flore bactérienne) est lié à la production de lymphocytes T. Lorsque le microbiote est perturbé, on parle de "dysbiose intestinale".

Ce déséquilibre entre les bonnes et les mauvaises bactéries entraîne une altération de la barrière protectrice de l'intestin qui se traduit par une hyperperméabilité intestinale (qui laisse plus facilement passer virus et bactérie dans l'organisme).



DIFFÉRENCE ENTRE PROBIOTIQUES ET PRÉBIOTIQUES

Les aliments fermentés (les "probiotiques") favorisent le développement d'un microbiote sain : les yaourts, le kéfir, le kombucha, la choucroute ou le kimchi coréen, les cornichons, les olives, la sauce soja, le miso, etc.

Les "prébiotiques" sont des aliments qui nourrissent les "bonnes" bactéries du microbiote intestinale : on les trouve principalement dans les fruits (pomme, poire, fruits à noyau...), les légumes (alliacés, choux, champignons, topinambours...) et les légumes secs (pois chiches, haricots,

Leurs bienfaits sur notre immunité ?

Les probiotiques sont des bactéries ou des levures (Lactobacillus, Bifidobacterium, Streptococcus... naturellement présentes dans l'organisme. Ces micro-organismes vivants participent à différentes fonctions : la digestion, l'immunité...

Certains peuvent être pris sous forme de compléments alimentaires tels ceux présents dans le Florium.

Action des probiotiques ?

C'est dans l'intestin que tout se joue, siège de notre flore intestinale. Celle-ci contient de bonnes et de mauvaises bactéries. Sa bonne santé ne tient qu'au parfait équilibre entre toutes ces bactéries. Et lorsque ces dernières (les mauvaises...) sont en surnombres, elles sont responsables de divers problèmes de santé : infections à répétition, mauvaise digestion, allergies... Consommer des probiotiques est un bon coup de pouce pour rétablir cette harmonie.



Quels aliments privilégier pour lutter contre les allergies

Une alimentation anti-allergies ?

C'est possible et c'est bienvenue en période d'allergies saisonnières. Certains aliments ont en effet le pouvoir de calmer le système immunitaire et les réactions inflammatoires.

Légumes et fruits plutôt que viande et produits raffinés

Pour réduire les problèmes inflammatoires, de nombreux nutritionnistes prônent d'adopter un type de régime méditerranéen – fruits et légumes riches en polyphénols et autres micronutriments, huile d'olive, poissons... Simultanément, il conviendrait de réduire la consommation de viande, de produits gras type fromages, de produits raffinés (pain blanc..) et autres produits à charge glycémique élevée, qui portent une part de responsabilité dans la montée des réactions allergiques et des maladies inflammatoires.

Dans la catégorie des aliments sources d'inflammation également à « mettre en veilleuse », citons l'alcool, les épices...

Poissons gras et oméga-3

Les Oméga-3 contribuent à calmer les réactions inflammatoires typiques des allergies. Des études menées en Australie, ont montré que les enfants mangeant régulièrement du poisson présentaient beaucoup moins de réactions allergiques au pollen. Cap sur les Oméga-3 et les poissons gras (saumon, maquereau...) qui contiennent beaucoup d'Oméga-3. Toutefois, il faut garder en mémoire que certains poissons comme la sardine, le maquereau... sont très porteurs d'histamine, et donc potentiellement capables de déclencher des réactions anti-histaminiques, très proches de réactions allergiques (lire Histamine, une intoxication aux airs d'allergie).

Ail, oignons et anti-oxydants

L'ail et les oignons (surtout les rouges et les jaunes) sont riches en antioxydants. Outre leurs multiples vertus (anti-cancer, prévention des risques cardiovasculaires...), ces antioxydants joueraient un rôle bénéfique face aux réactions inflammatoires. (brocolis, piments, oignons, myrtilles, cassis, thé vert...) Très présent dans l'oignon, l'antioxydant quercétine (de la famille des flavonoïdes), un pigment qui donne la couleur aux légumes et aux fleurs, est réputé pour ses vertus anti-inflammatoires et ses effets de prévention contre l'asthme. Signalons que la quercétine est apportée par de nombreux fruits et légumes

Les aliments riches en probiotiques

D'autres produits sont parfois cités comme bénéfiques contre les réactions allergiques : les ferments lactiques, présents dans les yaourts, ont des effets sur la flore bactérienne de l'intestin et donc sur le système immunitaire. Plus globalement, les aliments fermentés (choucroute, kéfir...) riches en probiotiques, seraient bénéfiques. En aidant à renforcer le microbiote, ils favorisent un bon fonctionnement du système immunitaire. Autre catégorie bénéfique, les aliments riches en vitamine E (huiles végétales, céréales, noisettes, amandes, légumes verts), car la vitamine E est anti-oxydante.

Au final, l'alimentation anti-allergies c'est davantage un profil d'alimentation que telle ou telle catégories d'aliments. C'est ce profil alimentaire qui serait susceptible de mieux nous protéger des réactions allergiques parfois très gênantes au quotidien.



Booster son immunité avec des antioxydants

ANTI-OXYDIUM est un complément alimentaire à base :

- Acérola : Vitamine C naturelle
- Grenade
- Polygonum
- Zinc Bisglycinate (6 mg de Zn/gél)
- Acide Alpha-Lipoïque 25 mg
- Glutathion réduit 98%
- Béta carotène

Il contribue à :

- Un métabolisme énergétique normal (Vitamines C)
- Protéger les cellules contre le stress oxydatif
- Réduire la fatigue

*Boite de 30 gélules
Consommation 1 gélule par jour
au repas matin*



Ne contient pas d'agent conservateur, ni de colorant ou/et d'arôme de synthèse. Sans lactose et sans gluten



Le laboratoire PhysioNat vous conseille de toujours suivre les prescriptions de votre praticien en micronutrition !

Nos compléments alimentaires ne se substituent pas à un régime alimentaire varié et équilibré et à un mode de vie sain.

1 mois de cure

ANTI-OXYDIUM

22€
TTC

Booster son immunité avec les plantes adaptogènes

IMMUNIUM est un complément alimentaire qui contient :

- Echinacea anustifolia (plante adaptogène)
- Acérola : Vitamine C naturelle
- Griffes du chat (plante adaptogène)
- Zinc bisglycinate
- Vitamines B

Il contribue à/au :

- La stimulation du système immunitaire
- Maintien de fonctions psychologiques normales
- Protéger les cellules contre le stress oxydatif

*Boite de 30 gélules
Consommation 1 à 2 gélules par jour
au repas le matin ou le midi*



Ne contient pas d'agent conservateur, ni de colorant ou/et d'arôme de synthèse. Sans lactose et sans gluten



Le laboratoire PhysioNat vous conseille de toujours suivre les prescriptions de votre praticien en micronutrition !

Nos compléments alimentaires ne se substituent pas à un régime alimentaire varié et équilibré et à un mode de vie sain.

17€
TTC

IMMUNIUM

1 mois de cure

Booster son immunité avec des fibres alimentaires prébiotiques

PRÉBIOMAX est un complément alimentaire à base Multi-FIBRES => 5 sources différentes pour plus de biodiversité du Microbiote !

- Gomme Acacia Bio
- Inuline de Chicorée
- Mûre Rubus Fruticosus
- Beta-glucanes
- FOS Fructo-oligosaccharides

il contient également : Sorbitol, Angelic Archanglica L. racine et Origanum Majorana L. feuilles

Il contribue à :

- Stimuler de manière sélective au niveau du côlon la multiplication et l'activité de groupes bactériens susceptibles d'améliorer la physiologie de l'hôte.
- Rééquilibrer le transit et aide à une bonne assimilation des nutriments.

*Pot de 300 g - Consommation selon le besoin
ex : 60 jours de consommation pour
1 cuillère à café comble par jours*



Ne contient pas d'agent conservateur, ni de colorant ou/et d'arôme de synthèse. Sans lactose et sans gluten



Le laboratoire PhysioNat vous conseille de toujours suivre les prescriptions de votre praticien en micronutrition !

Nos compléments alimentaires ne se substituent pas à un régime alimentaire varié et équilibré et à un mode de vie sain.

46€
TTC

PRÉBIOMAX

1 à 2 mois de cure

Booster son immunité avec des probiotiques

FLORIUM est un complément alimentaire à base de probiotiques (1 gélule = 10 milliards de germes) :

- Bifidobacterium Bifidum
- Lactobacillus :
 - Acidophilus
 - Caseï
 - Plantarum
 - Reuteri
 - Rhamnosus
- Streptococcus thermophilus

*Boite de 30 gélules
Consommation 2 gélules par jour
à jeûn le matin durant 15 jours*



Ne contient pas d'agent conservateur, ni de colorant ou/et d'arôme de synthèse. Sans lactose et sans gluten



Le laboratoire PhysioNat vous conseille de toujours suivre les prescriptions de votre praticien en micronutrition !

Nos compléments alimentaires ne se substituent pas à un régime alimentaire varié et équilibré et à un mode de vie sain.

15 jours de cure à renouveler

FLORIUM

20€
TTC

Booster son immunité avec des Vitamines & Minéraux

VITAMINIUM est un complément alimentaire à base de :

- Vitamines B, Vitamine C Acérola et Vitamine D3
- Minéraux : Calcium, Magnésium, Manganèse, Zinc, Cuivre, Chrome et Potassium
- Bêta-carotène
- Ginseng rouge

Il contribue :

- à réduire la fatigue,
- à l'équilibre électrolytique
- au maintien d'une ossature normale
- au métabolisme acido-basique normal.
- au fonctionnement normal du système immunitaire

Boite de 60 gélules

Consommation 2 gélules par jour au repas matin



Ne contient pas d'agent conservateur, ni de colorant ou/et d'arôme de synthèse. Sans lactose et sans gluten



Le laboratoire PhysioNat vous conseille de toujours suivre les prescriptions de votre praticien en micronutrition !

Nos compléments alimentaires ne se substituent pas à un régime alimentaire varié et équilibré et à un mode de vie sain.

1 mois de cure

VITAMINIUM

19€
TTC

À BIENTÔT

CHRONIQUE MENSUELLE
BIEN-ÊTRE SANTÉ MICRONUTRITION



210 avenue de Tournamy
06250 Mougins - France
04 93 69 11 03
contact@physionat.net

