

Santé

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Génération plus : bien vivre son âge**

Band (Jahr): - **(2010)**

Heft 12

PDF erstellt am: **30.06.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

L'HIVER A ÉTÉ LONG Les bons plans pour attaquer le printemps

«Je me sens très fatiguée depuis Noël. Que pouvez-vous me conseiller pour retrouver du tonus?»

Charlotte (6E)



Françoise de Vaux
Pharmacienne responsable

CAPITOLE
PHARMACIE • PHARMACIE • PHARMACIE
MORGES

Une sensation de grande fatigue est courante à la sortie de l'hiver. Il est important d'une part de désintoxiquer son organisme et d'autre part de le stimuler. Quelques conseils simples et efficaces sur les différentes substances qui peuvent nous aider à retrouver la forme.

VITAMINE C C'est un bon antiviral et tonique. Attention toutefois, il ne sert à rien d'en prendre trop. A partir d'un gramme, l'organisme ne l'assimile plus et s'en débarrasse naturellement. On la trouve sous plusieurs formes en officine, y compris une vitamine C naturelle. Pour ceux qui seraient tentés de faire une cure de jus d'orange, il faut savoir que plusieurs kilos seraient nécessaires pour arriver au même résultat. En clair, il est conseillé de manger des fruits et des légumes, mais cela n'aura pas un effet immédiat pour la sensation de fatigue. A noter pour les amateurs de légumes que la cuisson détruit les vitamines C. Enfin, on peut aussi recommander un jus de citron tous les matins, c'est

excellent pour éliminer les toxines.

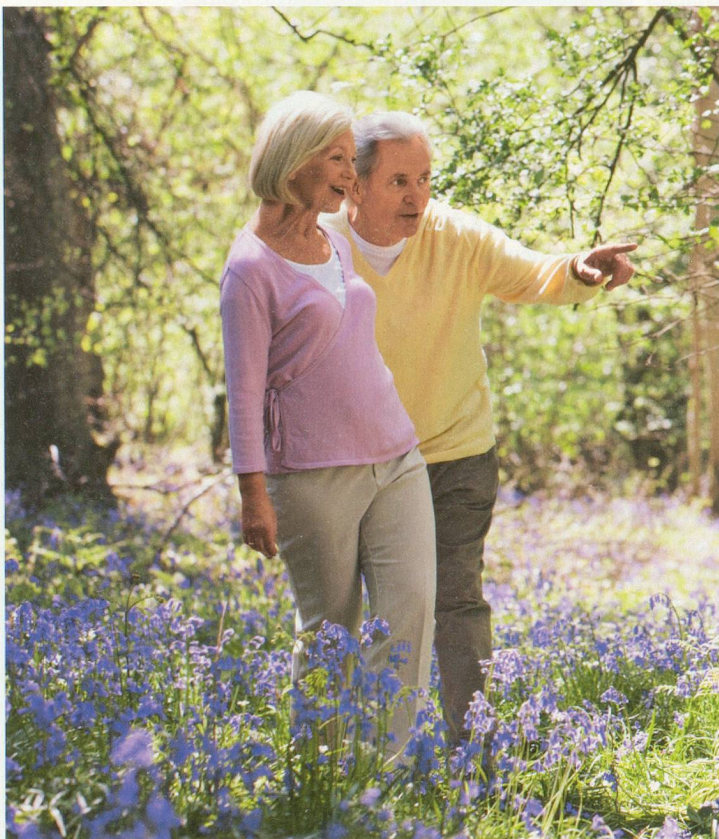
OMÉGA 3 Les oméga 3 surtout sont importants au niveau vasculaire et cérébral. On en trouve notamment dans le saumon, l'huile de colza et d'olive. Mais là encore, l'alimentation seule ne permet pas de couvrir les besoins de l'organisme. Il existe des compléments en pharmacie. On peut effectivement en acheter à différents endroits, mais seul un spécialiste est à même d'indiquer les bons dosages.

ZINC, FER ET CUIVRE Le déficit notamment en zinc et en fer affaiblit les défenses immunitaires. C'est donc un bon cocktail. Cela dit, il existe un ensemble d'oligo éléments encore plus complet avec la solution précieuse qui comprend aussi par exemple du manganèse. Autrement dit, ce sirop fournit tout ce qui est nécessaire pour remettre son organisme d'aplomb. A raison de deux cuillères à soupe par adulte, en dehors des repas, il faut prévoir une cure d'au minimum une dizaine de jours. Précisons que cette solution convient à toute la famille, y compris les enfants.

VITAMINE D Faute de soleil, on en manque durant l'hiver. Elle sert à fixer le calcium, d'où son importance. On en trouve par exemple dans la «fameuse» huile de morue qu'on administrait à l'époque aux enfants en période de croissance. La vitamine D est souvent moins bien synthétisée par l'organisme chez les femmes sujettes à des variations hormonales. On la trouve sous plusieurs formes, avec ou sans ordonnance.

PRODUITS DE LA RUCHE C'est quelque chose qu'on peut vraiment conseiller. Le propolis est l'antibiotique naturel. On peut aussi suggérer un cocktail excellent pour stimuler nos défenses immunitaires à base de miel et de vitamine C, notamment pour se débarrasser d'une toux qui traîne ou des suites d'une grippe. Quant à la gelée royale, elle a des vertus tonifiantes.

SORTIES En plus de ces recommandations, il importe de dire aux gens de sortir de chez soi, de faire des marches. C'est indispensable pour l'organisme, notamment pour les personnes qui ont tendance l'hiver à rester le plus possible chez elles.



Monkey Business