

Newsletter #6

1er avril 2020

Par Bertrand GUERIN,
Naturopathe-Herboriste et Coach sportif



Naturellement
opérationnel !

"Une bonne stratégie contre les virus est de prendre soin de son système immunitaire."

Decryptage

1. 5 facteurs pour soutenir son syst. immunitaire.

Dans cette période d'épidémie notre système immunitaire est en première ligne. Voici 5 pistes pour l'aider dans sa tâche de défense contre l'envahisseur :

- Dormir suffisamment et minimiser son stress (altère l'immunité)
- Avoir une alimentation riche en antioxydants : fruits et légumes colorés, superaliments (spiruline, baies de goji, gingembre, acérola, cacao...)
- Avoir un profil vitaminique et minéral satisfaisant : vit.C et Vit.D, zinc et magnésium notamment.
- Garder une activité physique quotidienne mais modérée.
- Utiliser régulièrement les plantes : thym, échinacée, eucalyptus et les huiles essentielle en cas de besoin : Ravintsara, Laurier noble, Arbre à thé...

Alliés aux gestes barrières, ils vous éviteront je l'espère de tomber malade.

2. La propolis (produit de la ruche).

La propolis est une résine récoltée par les abeilles dont elles se servent pour calfeutrer et aseptiser leur ruche. En 1989, des chercheurs constatent qu'elle réduit la durée des symptômes du rhume plus rapidement qu'un placebo. Grâce à la forte présence de flavonoïdes (antioxydants), elle accélère le processus de destruction des virus et bactéries en améliorant la capacité des macrophages (globules blancs) à les neutraliser. C'est un antibiotique naturel très puissant notamment contre les angines. A utiliser en cure de 3 semaines face aux virus et aux microbes indésirables, notamment l'hiver.

Le produit du coach

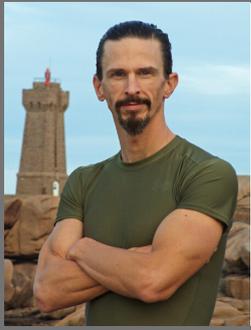


#SeFortifier

<https://www.ladeferlante-morbihannaise.bzh/catalogue/vitalite/8148-propolis.html>

POUR EN SAVOIR PLUS

www.naturops.fr / naturops@gmail.com / 06.24.48.47.18.



Newsletter #6

1er avril 2020

Par Bertrand GUERIN,
Naturopathe-Herboriste et Coach sportif

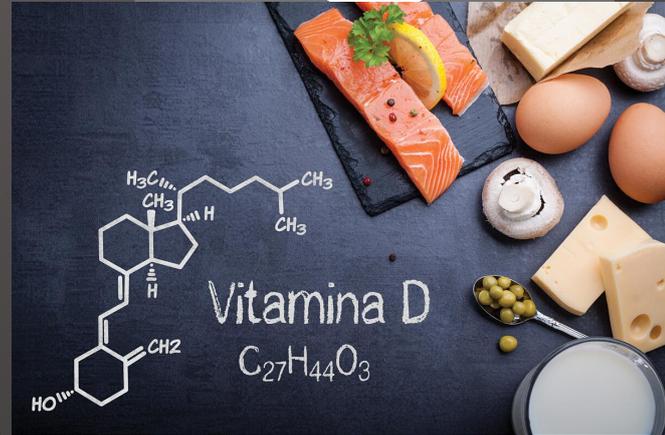


Naturellement
opérationnel !

3. La vitamine D (calciférol) est la vitamine des os, mais pas que !

Elle :

- intervient dans l'absorption et la régulation du métabolisme phosphocalcique,
- assure une minéralisation optimale : aide les os à rester solides et rigides,
- intervient dans la différenciation des globules blancs (en première ligne contre les attaques virales),
- a un rôle dans la modulation de l'immunité notamment sur les maladies auto-immunes,
- régule la pression artérielle,
- possède une propriété anti-inflammatoire,
- favorise la reproduction.



Elle a une double origine :

- endogène (synthèse à partir du cholestérol sous l'action des UVB sur la peau)
- exogène :
 - D2 végétale (ergocalciférol)
 - D3 animale (cholécalciférol), c'est cette dernière qui est la mieux assimilée.

La synthèse par la peau est suffisante si vous vivez dans une région ensoleillée et si vous vous exposez vers la mi-journée au soleil, entre 11h et 15h, de 5' à 30' (en fonction de la période de l'année) avec prudence (en évitant les coups de soleil et en protégeant le visage et les yeux).

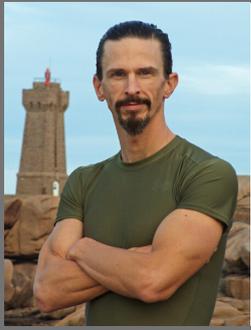
La vitamine D contribue à l'amélioration des performances sportives et au processus d'anabolisme musculaire. Une carence, très fréquente en hiver, affecte le sportif et augmente son risque de blessure.

Des suppléments de vitamine D3 (pas D2) peuvent être conseillés aux enfants et aux adultes en saison froide (d'octobre à mars, dans l'hémisphère nord). Des suppléments devraient être pris pendant la grossesse et l'allaitement (sur prescription médicale).

<https://www.ladeferlante-morbihannaise.bzh/catalogue/vitalite/8211-vitamine-d3.html>

POUR EN SAVOIR PLUS

www.naturops.fr / naturops@gmail.com / 06.24.48.47.18.



Newsletter #6

1er avril 2020

Par Bertrand GUERIN,
Naturopathe-Herboriste et Coach sportif



Naturellement
opérationnel !

4. Prendre soin de ses muscles (2e partie)

>> La pratique des **étirements** ne fait pas consensus chez les spécialistes. En effet, étirer un muscle qui a été malmené sur des exercices très intenses ayant occasionné de nombreuses microlésions (travail en excentrique, compétition) peut faire pire que bien. Toutefois les étirements permettent d'entretenir la souplesse et de libérer les contraintes qui s'appliquent sur les articulations (décompression articulaire).

Soin du sportif



Aussi la pratique régulière d'étirements, progressifs et adaptés, permettra de garder la musculature souple, les articulations en bonne santé et de réduire l'occurrence de certains problèmes musculo-tendineux.



>> Les **automassages** avec ou sans matériel : balles de tennis ou rouleau de type *foam roaler* est intéressant pour travailler sur les *trigger points* et les zones musculaires contractées afin de limiter la perte de fonctionnalité des muscles.



>> Enfin il est intéressant de systématiser l'utilisation de **baumes** ou d'**huiles de massage** car la peau est un organe qui permet de diffuser les principes actifs au plus près des zones le nécessitant. Les huiles de massage sont riches en acides gras et vitamines et un très bon vecteur pour les **huiles essentielles** qui pénètrent ainsi rapidement le torrent sanguin.

POUR EN SAVOIR PLUS

www.naturops.fr / naturops@gmail.com / 06.24.48.47.18.