

# Newsletter #1

2 janvier 2020

Par Bertrand GUERIN,  
Naturopathe-Herboriste et Coach sportif

# NaturOps

Naturellement  
opérationnel !

## Hiver et entraînement, comment rester fort ?

### Le conseil santé

Avec toutes les possibilités pour prendre soin de sa santé et anticiper les pépins, il serait regrettable de tomber malade et perdre ainsi de précieuses semaines d'entraînement. Je vous propose quelques pistes...

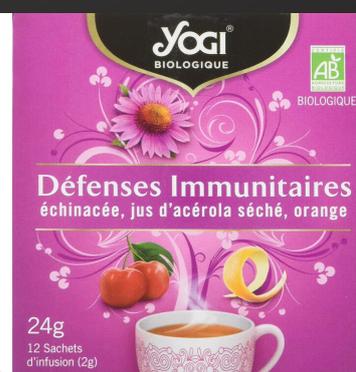
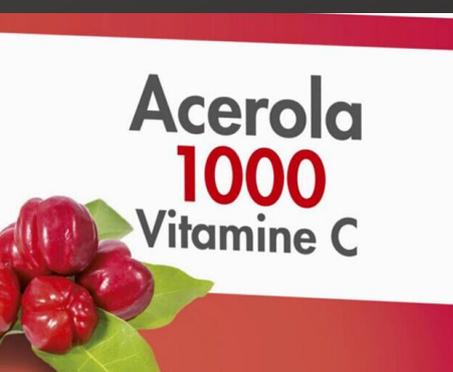
### 1. Le coup de froid, les affections ORL, la grippe

a. C'est le moment de penser aux vitamines et minéraux : **Vit.C** (anti-infectieux, à choisir sous forme d'**Acérola**), **Vit.D** (pour pallier le manque de soleil, à choisir sous forme de gouttes huileuses), **Magnésium** (anti-fatigue, sous forme de citrates) et **Zinc** (anti-infectieux, l'ortie et les huîtres en sont riche).

b. L'alimentation : **courges** (riche en Béta-carotène), **kiwi** (riche en Vit.C), **gingembre** (stimulant), **ail** et **oignon** (effet antibiotique et riche en Vit.C), **huile de lin** ou **de caméline** (riche en Oméga 3)

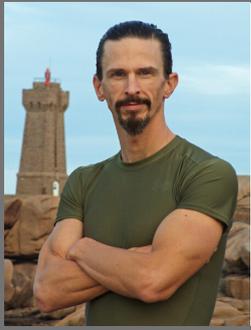
c. Les produits de la ruche : **gelée royale**, **pollen** et **propolis**

d. Quelques plantes viennent stimuler les défenses immunitaires : **l'échinacée** et le **thym**, pensez à prendre une tisane par jour pendant 3 semaines.



POUR EN SAVOIR PLUS

[www.naturops.fr](http://www.naturops.fr) / [naturops@gmail.com](mailto:naturops@gmail.com) / 06.24.48.47.18.



# Newsletter #1

2 janvier 2020

Par Bertrand GUERIN,  
Naturopathe-Herboriste et Coach sportif



Naturellement  
opérationnel !

## 2. La gastro et les problèmes digestifs

- Dès les premiers symptômes : réduire son alimentation, prendre du **charbon actif** et de l'**ultra levure** (*Saccharomyces boulardii*), en avoir un petit stock à la maison. L'**argile blanche** piège les virus responsable de la gastro.
- Les **probiotiques** sont intéressants mais à tester avec prudence car ne conviennent pas à tout le monde et dépend des souches proposées.

## 3. La blessure musculo-squelettique

- En fonction de la nature et après avoir pris un avis médical si nécessaire, pensez à l'**Arnica** en application locale ou à un **baume de consoude**.
- En prévention, la **Sporténine** de chez Boiron (composition homéopathique) permet de limiter la fatigue musculaire.
- En cas de fracture de fatigue il existe des préparations homéopathiques qui améliorent la guérison.



Dans ces 3 domaines, il est possible aussi d'avoir recours aux huiles essentielles.  
Me demander pour des conseils individualisés.

Et vous, quelle est votre stratégie pour rester au top ?

Prenez soin de vous.

**Bertrand**

**POUR EN SAVOIR PLUS**

[www.naturops.fr](http://www.naturops.fr) / [naturops@gmail.com](mailto:naturops@gmail.com) / 06.24.48.47.18.