

LES ASTUCES DE VOTRE HERBORISTE

Renforcer son système immunitaire pour mieux affronter l'hiver

Avant que les virus et les bactéries pathogènes pénètrent nos défenses immunitaires, nous devons renforcer et accroître la résistance de notre organisme, rééquilibrer notre flore intestinale et optimiser la réponse de notre système immunitaire.

Par Chantal Beaulieu Hta., M.Sc., B.Sc..A .

Herboriste-thérapeute accréditée
Membre de l'Association nationale
des naturothérapeutes

- 1^{re} RÈGLE:

ALLÉGER SON ALIMENTATION

Une alimentation saine basée sur la consommation abondante de légumes et de fruits, et une consommation réduite de produits laitiers, de blé, de sucre, de viandes rouges et d'alcool saura accroître votre vitalité. Dans ma pratique d'herboriste-thérapeute, j'ai vu de nombreuses fois des infections s'amorcer ou s'aggraver après la prise de repas copieux ou la consommation de bonbons d'Halloween, et j'ai rencontré des personnes de tous âges dont les mucosités s'intensifient après l'ingestion de produits laitiers. Ce sont là des indications que le système immunitaire est appauvri par la consommation de ces aliments.

- 2^e RÈGLE : FORTIFIER SON SYSTÈME IMMUNITAIRE À L'AIDE DE L'ASTRAGALE



Astragale au Jardin HerbedeVie

L'herboristerie offre non seulement des plantes curatives, mais également des plantes qui accroissent le potentiel de santé lorsque prises en prévention. Tout comme le ferait un super aliment qui aurait une spécialité pour fortifier une ou des parties du corps. C'est le cas de l'astragale, ou *astragalus membranaceus* de son nom latin, qui s'avère une plante de choix pour fortifier profondément le système immunitaire.

L'astragale augmente la résistance aux maladies infectieuses (bactérie, virus), elle combat les infections récidivantes et même chroniques. De plus, l'astragale augmente la résistance au froid et la vitalité générale dans le cas de surmenage et de stress.

Vous pouvez bénéficier de ses bienfaits en faisant mijoter ses racines. Cette décoction se boit chaude ou froide, et peut même servir de bouillon de soupe. L'important est de boire 2 à 3 tasses par jour durant un mois ou deux pour avoir un effet notable. Il est important de se procurer des racines biologiques. Elles sont disponibles dans les magasins d'aliments naturels ou chez votre herboriste.

Vous pouvez également prendre l'astragale sous forme d'un concentré liquide, en faisant une double extraction afin de bénéficier des propriétés complémentaires des solvants et ainsi extraire le maximum de principes actifs de cette racine. La posologie usuelle est de 30 gouttes 3 fois/jour.

L'astragale s'utilise en prévention lorsque l'on n'est pas en infection. Elle convient à presque tout le monde, sauf dans le cas de prise de médicaments immunosuppresseurs.

- 3^e RÈGLE : PRENDRE DES PROBIOTIQUES RÉGULIÈREMENT

Les milliards de bactéries qui tapissent l'intestin maintiennent un équilibre empêchant

les mauvaises bactéries de s'y développer. Une maladie infectieuse, la consommation de beaucoup de sucre ou encore la prise d'antibiotiques perturbent l'équilibre de la flore intestinale et affaiblit ainsi l'immunité.

Les probiotiques ont des effets antimicrobiens directs en prenant la place des bactéries pathogènes (phénomène de compétition) et en empêchant leur adhésion aux parois intestinales.

Pour maintenir et renforcer la flore intestinale, il est recommandé de consommer régulièrement des aliments qui renferment des bactéries lactiques, kéfir, yogourt, tempeh, choucroute, rejuvélac, ou prendre des bactéries lactiques en capsules. Prendre 5 à 10 milliards de bactéries lactiques équivaut à 1 ou 2 capsules par jour selon le fabricant.

Mme Beaulieu est herboriste-thérapeute, herboricultrice et enseigne les plantes médicinales dans le cadre de formations professionnelles à Montréal et populaires à Saint-Basile-le-Grand.