



" En santé " avec GAGNÉ EN SANTÉ

« En avril, ne te découvre pas d'un fil. En mai, fais ce qu'il te plaît », dit le vieux dic-



Rachelle et Richard Gagné

ton et il semble bien qu'il est raison... De fait, les changements de température seraient l'une des causes du rhume et de la grippe. «Les changements de température font créer des virus qui eux, vont causer des problèmes au niveau du système immunitaire. La température qui change demande au système immunitaire de s'ajuster au froid et souvent, ça lui demande tellement d'efforts qu'il s'affaiblit.»

Pour aider le système immunitaire dans ce combat, la prise de supplément peut alors devenir un bon moyen de combattre les virus. «Il faut donc à ce moment dénicher un moyen naturel temporaire pour l'hiver, pour se soulager comme l'échinacée. Mais il y a beaucoup d'autres choses sur le marché comme la vitamine C, l'extrait de ginseng,

l'origan, sans oublier la gamme de produits qui vont toucher directement le système immunitaire», explique le naturopathe, spécialiste dans ce domaine.

Les souches homéopathiques sont également une des options qui s'offrent aux personnes atteintes de rhume ou de grippe. «On va donner des souches homéopathiques de cet hiver là, comme une cuvée, conçu pour combattre le rhume spécifique de l'année»

Fait très intéressant, selon une étude réalisée à l'Université McGill, le fait d'avoir quelques rhumes ou gripes pendant la saison hivernale ne seraient pas signe d'une mauvaise santé. Au contraire, il semblerait que les gens qui souffrent de rhumes ou de gripes perdraient de se débarrasser des cellules pré-cancéreuses qui s'accumulent dans l'organ-



Philippe Sauvé, naturopathe, n.d. c.s.n.d.



561-6727

224 Bellehumeur, Gatineau

isme. «En naturopathie, ce n'est pas quelque chose de mauvais que d'avoir un rhume ou une grippe une fois de temps à autre parce que ça désintoxique le système et ça stimule le système immunitaire», souligne M. Sauvé.

Votre belle vitalité s'est évanouie?



La carence en fer c'est la carence la plus répandue au monde et la plus répandue parmi les femmes!
« La carence en fer n'est pas un problème du tiers-monde. C'est un problème qui concerne chaque femme et un niveau de vie élevé n'est pas une panacée. »

Les indices et symptômes de la carence en fer

- Pâleur, surtout sous les yeux, les ongles et les paumes
- Cheveux cassants
- Ongles minces, cassants, aplatis, qui prendront la forme d'une cuiller si la carence n'est pas traitée
- Pâleur des muqueuses (tirez sur votre paupière inférieure)
- Pouls rapide
- Fatigue et faiblesse
- Fréquence accrue des infections telles que les rhumes et gripes
- Diminution de la capacité d'exercice
- Essoufflement
- Palpitations
- Mauvaise concentration
- Troubles du sommeil
- Humeur morose
- Étourdissements/vertiges
- Langue douloureuse (atrophie papillaire) et aphtes
- Pieds et mains froids
- Tintements dans la tête ou les oreilles
- Douleurs thoraciques pendant l'exercice
- Maux de tête
- Syndrome d'impatience musculaire
- Cheveux secs et ternes
- Fissures aux coins de la bouche



La trousse anti-rhume naturel haut de gamme



comprend :

- Sirop Spécial des Soeurs
- Huile de bain décongestionnante
- Sirop Herbo-douceur
- Gomme de sapin
- Pastilles Thymo Tabs
- Resithe

Ne prenez plus votre rhume en grippe grâce à notre gamme complète de produits



Protection virale supérieure grâce aux herbes médicinales

La récente épidémie du SRAS, la façon dont celui-ci peut changer de forme, et l'approche du virus du nil occidental nous ont ébranlés et nous ont donné l'impression d'être très vulnérables face aux virus, notamment à ceux qui se propagent rapidement et dans le monde entier. Existe-t-il des mesures préventives naturelles que nous pouvons prendre? Oui! Puisque la meilleure protection est celle que vous donne votre propre système immunitaire, il est essentiel de stimuler et de renforcer celui-ci à l'avance. Les plantes médicinales se sont révélées efficaces pour la protection contre les virus corona et autres, non seulement en activant le système immunitaire pour qu'il résiste au virus, mais, dans certains cas, en ayant également un effet antiviral direct. La meilleure combinaison pour fournir cette double protection contre les virus est la nouvelle Formule antivirale à base d'herbes.

ECHINAMIDEM^{MC} supérieur

ECHINAMIDE est un liquide résultant d'une extraction extrêmement poussée d'*Echinacea purpurea* qui garantit la concentration la plus élevée des ingrédients actifs clés contribuant à l'efficacité de

l'échinacée. Dans Echinamide, ces ingrédients activent le système immunitaire en stimulant la phagocytose, processus par lequel les globules blancs circulent et absorbent des envahisseurs étrangers, comme des bactéries et des virus, aidant notre organisme à résister aux infections comme le rhume et la grippe.

Astragale (*Astragalus membranaceus*)

selon la nouvelle Encyclopedia of Medicinal Herbs, l'astragale peut être utilisé comme plante préventive et réparatrice, à la fois pour prévenir la maladie et pour redonner de l'énergie et de la vitalité après une maladie aiguë. Les données scientifiques semblent aussi indiquer que l'astragale est l'une des plantes les plus importantes pour le renforcement du système immunitaire contre les maladies graves, comme le cancer.

Lomatium (*Lomatium dissectum*)

Lomatium a attiré l'attention pendant l'épidémie de grippe espagnole de 1917, après que l'on ait découvert que certains Autochtones d'Amérique du Nord se rétablissaient d'une grippe qui semblait semer la mort chez tous les autres. Cette plante antivirale a été largement utilisée par les Autochtones d'Amérique du Nord et les herb- oristes contre les infections.

Champignon reishi (*Ganoderma lucidum*)

Le champignon reishi antiviral est riche en polysaccharides – ces molécules de sucre liées les unes aux autres pour former de longues chaînes moléculaires – qui ont de puissants effets démontrés sur le système immunitaire.

Réglisse (*Glycyrrhiza glabra*)

La réglisse possède des propriétés antivirales, anti-inflammatoires, immunostimulantes et anticancéreuses. Les ingrédients actifs, la glycyrrhizine et l'acide glycyrrhétinique, peuvent induire la production d'interféron par le système immunitaire, stimulant une activité antivirale intense.

Ne soyez plus démunis devant les virus. Ces herbes médicinales sont de puissantes armes qui peuvent souvent combattre les envahisseurs viraux. La clé consiste à commencer à les prendre maintenant, avant que le virus frappe.



Équilibrez votre système immunitaire

Moducare[®]



Un système immunitaire faible peut nuire à la capacité de votre corps à se défendre contre les maladies et les toxines. Cependant, un système immunitaire trop actif peut également affecter votre capacité de maintenir une bonne santé.

Il existe maintenant des nutriments végétaux qui, selon une association et une quantité appropriées, maintiennent l'équilibre du système immunitaire. En adoptant un style de vie sain et en favorisant l'équilibre de votre système immunitaire, vous et votre famille pourrez profiter d'une santé resplendissante.

Les stérols et stérolines végétaux sont reconnus parmi les plus importants nutriments pour le système immunitaire. Moducare[®] a fait l'objet de nombreux tests et essais cliniques, y compris des études à double insu contrôlées contre placebo.

Moducare[®] est le seul produit avec la formule brevetée de stérols et stérolines dans une proportion de 100:1.