TOPAZEN

BIEN ÊTRE ▪ SANTÉ ▪ SPORT

Edition spéciale COVID-19

PRENDRE SOIN DE SON SYSTEME IMMUNITAIRE POUR FAIRE FACE AUX DANGERS QUI LE MENACENT

Présentation

La nature correspond à l'ensemble des êtres vivants, animaux et végétaux, ainsi que le milieu où ils se trouvent (minéraux, mers, montagnes, continents,), que l'on trouvent dans l'univers.

L'homme ne peut donc se passer d'elle, car elle est notre essence. Elle assure notre survie, nous enrichie, nous enseigne et nous apporte le bien-être dont nous avons besoin au quotidien. Tout ce que nous mangeons provient d'elle. Elle constitue à elle seule, notre source de vie.

Pour optimiser la ligne de défense de notre système immunitaire, la nature nous met à disposition, les arbres, les plantes, les fleurs, le soleil, pour influencer, de manière généralement positive, nos quotidiens et nos conditions de vie.

Ces composantes de la nature, regroupent les éléments essentiels et vitaux dont notre organisme a besoin pour se renforcer au quotidien et faire face aux dangers qui le menacent :

- Les vitamines
- Les minéraux et oligoéléments

Ces éléments se retrouvent principalement, dans les plantes et dans notre alimentation (légumes, viandes, poisson, céréales etc.).

TOPAZEN à réunit pour vous dans ce petit guide, les informations ESSENTIELLES à retenir pour apprendre à prendre soin de son système immunitaire, pour faire face aux dangers qui le menacent.

Plantes, aliments, huiles essentielles, compléments alimentaires… nous avons regroupés les conseils pertinents et pratiques dont vous aurez besoin pour vous prémunir des risques et/ou améliorer votre état de santé.

Petit point theorique : le systeme immunitaure

C'est un ensemble de mécanismes de défense dont l'organisme dispose pour nous protéger quotidiennement contre l'impact environnemental, les infections, virus et maladies qui circulent.

On peut distinguer 2 types d'immunité :

- L'immunité innée / non spécifique
- L'immunité acquise / spécifique

L'immunité innée est celle qui agira directement contre les agents infectieux et tous autres pathogènes qui nous entourent, grâce à différents modules de défense. Elle interviendra en tenant compte du type de maladie qu'elle combat.

L'immunité acquise quant à elle, est un processus d'apprentissage qui commence lorsque le système immunitaire d'une personne est attaqué par des corps étrangers. L'immunité vas alors constituer une mémoire immunitaire pour protéger l'organisme contre les attaques ultérieure. C'est un système de défense spécifique, qui s'appuie sur la reconnaissance de la nature de « l'envahisseur étranger » (l'antigène) et le développement d'une réponse spécifique intense en faisant intervenir les organes lymphoïdes, les anticorps et les cellules dendritique.

Toutes ces composantes et lignes de défense du système immunitaire, permettent à notre organisme de faire face au quotidien à tout ce qui le rend vulnérable et l'affaiblit.

Alors pourquoi et comment en prendre soin au quotidien ?

Il est possible de booster notre système immunitaire de façon préventive ou curative.

Un organisme en bonne santé, qui fonctionne normalement, n'aura pas de difficulté à combattre le virus qui l'attaque et l'éliminer totalement. A l'inverse, un organisme fatigué, fragilisé et carencé, laissera la porte ouverte à toutes les infections virales qui l'entourent et le menacent. Il ne pourra pas se défendre tout seul.

Prendre soin de son système immunitaire de façon préventive c'est anticiper les mauvaises surprises, c'est renforcer la ligne de défense de son corps pour que jamais elle ne faiblisse.

Notre anticipation, on la travaillera dans notre alimentation générale, mais également à l'aide de compléments alimentaires, dosés en substances organiques essentielles que le corps humain ne peut synthétiser lui-même.

On retrouve parmi ces compléments alimentaires :

La vitamine D

Elle peut être assimilée par l'alimentation, mais aussi par les rayons de soleil lors d'une exposition au soleil. Cette vitamine est essentielle pour la formation osseuse, dentaire et musculaire. Elle possède également de très bonnes vertus pour aider à prévenir la formation de certains cancers.

Il est possible de compléter son apport en vitamine D (surtout si l'on réside dans un pays à tendance hivernale) en utilisant des compléments alimentaires dosés en Vitamine D. Cette supplémentation favorisera ainsi l'absorption du calcium et du phosphore au niveau des os, stimulera et protégera le système immunitaire des maladies, notamment les maladies cardio-vasculaires.

Les probiotiques ou « bonnes bactéries »

Ce sont des micro-organismes vivants qui jouent un rôle clé dans de nombreuses fonction de notre organisme. On les retrouve dans notre organisme mais également sous forme de compléments alimentaires (levures de bières, bactéries lactiques par exemple).

Ces compléments vont aider l'organisme à compléter ses besoins manqués, stimuler son système de défense et le renforcer.

Toutefois, un mauvais dosage ou une prise inadaptée de certains produits, peut s'avérer dangereux pour le corps. Chaque être humain étant différent, il est important de faire appel à un professionnel de la santé, pour disposer d'un regard et de conseils qui répondent au besoin de notre propre organisme.

LES VITAMINES

L'organisme, pour pouvoir assurer toutes ses fonctions vitales, a besoin d'un équilibre vitaminique quotidien. Cet équilibre vitaminique est rendu possible grâce aux différentes substances organiques, sans valeur énergétique, que le corps ne peut produire (à l'exception des vitamines K, D et B3, qu'il produit en petite quantité). Ces substances organiques sont essentielles pour la croissance et le bon fonctionnement du corps. On compte 13 vitamines, que l'on regroupe en deux catégories :

- Les vitamines dites LIPOSOLUBES
- Les vitamines dites HYDROSOLUBLES

LES VITAMINES LIPOSOLUBLES

Noms	Bienfaits généraux
VITAMINE A (Rétinol)	Maintient l'acuité visuelle Fortifie les os et les dents Nourrit et aide à maintenir la beauté des cheveux Prévient le vieillissement de la peau
VITAMINE D (Calciférol)	Agit sur le système nerveux et la santé du cerveau Excellent protecteur du système immunitaire Antioxydant puissant Diminue le risque de maladie cardiovasculaire
VITAMINE E (Tocophérols et tocotriénols)	Antioxydant puissant Protège le système immunitaire Lutte contre les maladies chroniques et cardio-vasculaire Fluidifie le sang Ralentit le vieillissement Agit comme un dépolluant
VITAMINE A (Rétinol)	Anti-inflammatoire Renforce les os Joue un rôle important dans la santé cardiovasculaire

LES VITAMINES HYDROSOLUBLES

Noms	Bienfaits généraux
VITAMINE B1 (Thiamine)	Agit sur le système nerveux Améliore les troubles de la tension et les problèmes de mémoire Accélère la cicatrisation
VITAMINE B2 (Riboflavine)	Tonifiante Améliore les troubles de la vue, de la peau et des muqueuses Maintien les cheveux en bonne santé
VITAMINE B3 (Niacine)	Tonifiante Permet de maintenir le niveau de cholestérol bas Favorise le bon fonctionnement cérébral
VITAMINE B5 (Acide pantothénique)	Contribue au maintien d'un métabolisme normal Aide à lutter contre la fatigue Aide au maintien du cheveux Soigne les affections respiratoires Agit sur les capacités intellectuelles
VITAMINE B6 (Pyridoxine)	Prévient des maladies cardio-vasculaires Aide à lutter contre la dépression et le stress Aide à réduire la fatigue
VITAMINE B8 (Biotine)	Soigne notre peau, nos cheveux et nos ongles Aide au maintien du métabolisme normal
VITAMINE B9 (Acide folique)	Lutte contre la fatigue et les troubles du sommeil Aide au renouvellement rapide des globules blancs et des globules rouges
VITAMINE B12 (Cobalamine)	Lutte contre la fatigue Lutte contre l'anémie Favorise la multiplication des cellules
VITAMINE C (Acide ascorbique)	Antioxydant puissant Protège, renforce et fortifie les os et les tissus Combat les virus et bactéries Agit sur la santé du cerveau

Où les trouver ?

Vitamine A	Huile de foie de morue, foie de veau, beurre, œufs cuits, carottes crues, Epinards, Abricots, Fromage, Lait entier
Vitamine D	Huile de foie de morue, sardines, thon, hareng, maquereaux, saumon, chocolat noir, jaune d'œuf, lait de vache, beurre, gruyère, comté, lait de femme
Vitamine E	Huile de germe de blé, huile de noix, huile de tournesol, huile d'olive, huile de foie de morue, huile de noisette huile de colza, huile d'arachide, Margarine, amandes, noisettes, germe de blé, cacahuètes, anguille suite, sardine en conserve, œuf
Vitamine K	Choucroute, choux de Bruxelles, épinard, brocolis, endive, persil, laitue, huile de soja, huile de colza, huile d'olive asperges, céleri, choux blanc, foie, pomme de terre pruneau, haricots verts
Vitamine B1	Levure de bière, germe de blé, céréales de petit déjeuner, viande de porc, rognons, œufs, foie, jambon sec, pain complet, fèves, pois, banane, noix, pistaches, riz complet, farine de sarrasin, pâte au blé complet, pain de seigle
Vitamine B2	Levure, foie de veau, foie de génisse, sardines, lait, rognon de bœuf, roquefort, calamar, céréales, fromage de chèvre, Amandes, pistaches, camembert, pruneaux
Vitamine B3	Levure, foie de veau, viande de bœuf, poulet, truite, pommes de terre, lentilles, riz complet, dattes, miel, saumon, foie de bœuf, d'agneau, de veau, thon en conserve, escalope de veau
Vitamine B5	Levure, foie de veau, œuf, lait, beurre, riz, pain complet, lentilles, haricots, châtaignes, figues sèches, orange, fraises
Vitamine B6	Levure, foie de veau, bœuf, épinard, pomme de terre, tomates, banane, miel, foie d'agneau, abats de volailles, champignon shitaké, céréales de petits déjeuner, rognons de porc braisés, graines de tournesol, cœur de dinde poulet porc ou veau, beurre de graines de tournesol, saumon cuit, champignons bouillis, Morue, œuf, fromage bleu
Vitamine B8	Levure, foie de mouton, foie de veau, œuf, huîtres, avocat, banane, fraises, yaourt, foie de volaille, pain complet, noix, graine de soja, céréales de petit déjeuner, bacon cuit, brie, filet de porc, steak grillé
Vitamine B9	Levure, foie de poulet, poulet, épinard, foie de veau, fenouil, betterave rouge, abats de volaille légumineuse cuites, pinards bouillis, asperges, pâtes, brocoli, haricots de soya, graines de tournesol, laitue romaine, betterave, choux de Bruxelles, Gombos, noix, graines de lin
Vitamine B12	Levure de bœuf, foie de veau, rognons, huitres, maquereau, sardines, fromages frais, œufs frais
Vitamine C	Cassis, chou, agrumes, fraises, kiwi, persil, pommes de terre, tomates, châtaignes, miel, avocat, goyage, poivron rouge et vert, papaye, mangue, brocoli, choux de Bruxelles, chou-rave, ananas, cantaloup, carambole, chou-fleur, pois verts

L'homme ne pouvant les synthétiser lui-même, trouvera ainsi ces vitamines dans l'alimentation qu'il consomme (d'où l'importance de faire attention à ce que l'on mange). Un apport insuffisant en vitamine entraîne des carences et insuffisances, responsables dans la plupart des cas de problèmes de santé.

Toutefois, il est important de faire la différence entre apport important en vitamines et équilibre vitaminique. Un apport trop important en vitamines -selon qu'on a un organisme déjà en bonne santé et carencé – peut devenir toxique pour notre corps (plus précisément dans le cas de certaines vitamines et selon certaines pathologies ou état physique). Il est important donc de faire attention à la quantité de nutriment et aux portions recommandées, et surtout ne pas hésiter à faire appel à un professionnel et un médecin.

Pour être efficiente, notre alimentation doit toujours être adapté à notre organisme, soit TOTALEMENT A SON IMAGE !

Ce qui est bon pour les uns, n'est pas forcément bon pour les autres

LES MINERAUX

Mais l'équilibre vitaminique n'est pas le seul facteur essentiel au bon fonctionnement de notre organisme. Il lui faut aussi des minéraux essentiels. Les minéraux sont des substances très importantes pour la croissance et le bon fonctionnement de l'organisme.

Ils jouent un rôle clé sur les fonctions de l'organisme (Maintien d'un bon rythme cardiaque, équilibre acido-basique, résistance neuronale et musculaire etc.), dans la composition des os et des dents ainsi que dans la composition des enzymes et hormones.

Il existe 22 minéraux, que l'on regroupe en deux catégories :

- Les oligoéléments
- Les minéraux majeurs

Les oligoéléments : On les trouve à l'état de traces. Ils représentent moins de 15g de la masse corporelle totale. En voici 6 principaux :

LES OLIGOÉLÉMENTS

Le Fer	C'est un oligo-élément présent dans l'hémoglobine des globules rouges qui transportent l'oxygène vers toutes les cellules.
Le Sélénium	C'est un oligo-élément antioxydant qui intervient dans le métabolisme thyroïdien.
Le Zinc	C'est un oligo-élément qui joue un rôle important dans la croissance, la réponse immunitaire, les fonctions neurologiques et reproductives.
Le Cuivre	C'est un métal dans notre alimentation essentiels dans de nombreuses fonctions biologiques.
L'Iode	C'est un oligo-élément dont le rôle principal est de fabriquer les hormones thyroïdiennes, impliquées dans de nombreuses fonctions de l'organisme.

Les minéraux majeurs : Appelés ainsi car ils exigent des apports supérieurs à 100mg par jour.

LES MINÉRAUX MAJEURS

Le Potassium	Il joue un rôle majeur dans notre organisme, notamment sur le plan cardiaque et est souvent associé au sodium.
Le Phosphore	Sel minéral essentiel à presque toutes les réactions chimiques à l'intérieur des cellules. La majeure partie se situe dans les os et les dents et est étroitement lié au calcium.
Le Chlore	Le chlore est un anion indispensable qui joue un rôle de maintien de l'équilibre acido-basique et pour maintenir le sodium des concentrations normales en eau.
Le Calcium	C'est un sel minéral indispensable à l'organisme, qui contribue à la formation et la solidité des os et des dents
Le Magnésium	C'est un sel minéral essentiel à l'organisme, qui favorise l'énergie, le sommeil de qualité, la prévention du stress, aide le calcium à se fixer sur les os et participe à la transmission neuromusculaire.
Le Souffre	C'est un oligo-élément qui rentre dans la structure des vitamines B1 et B8 et qui joue un rôle dans le bon fonctionnement des articulations.
Le Sodium	C'est un élément minéral très présent dans l'organisme qui facilite la digestion et l'absorption des nutriments. Il est indispensable la transmission de l'influx nerveux et la contraction musculaire.

Attention : Pour votre santé, il est toujours conseillé de suivre les recommandations d'un praticien de santé, avant d'utiliser les compléments alimentaires, car un dosage trop important ou une utilisation non adaptée à votre organisme ou terrain pourra être toxique pour vous.

Où les trouver ?

Le Fer	Les viandes rouges, les poissons et crustacés (palourdes, huîtres), les abats (foie, rognons), les charcuteries (boudin noir).
Le Sélénium	Crustacés, fruits de mer, viandes, jaune d'œufs, céréales, levure de bière, les fromages, le thon, le saumon, le hareng, les volailles, le foie, le poisson. Les oléagineux secs (notamment les noix du Brésil), les céréales (notamment les céréales complètes)
Le Zinc	Les tomates, l'ail, les raisins secs, l'oignon, le brocoli, le chou le poivron rouge, les champignons Le bœuf haché, les lentilles, la langouste, le crabe, les graines de courges, les morceaux de bœufs braisés, le foie de veau, les germes de blé grillé, les huitres, Epaule de veau, jarret ou épaule d'agneau braisé, agneau maigre rôti, graines de sésame déshydratés ou grillées, beurre de sésame, Palourdes, homard, champignon, shiitakés séchés, légumineuses cuites, graines de citrouilles et de courges.
Le Cuivre	Le foie de veau, le foie d'agneau, la levure alimentaire, les boissons au cacao non sucrées, le pain de mie multicéréales, les noix de cajou grillées et salées, les noix du brésil, le bigorneau, les graines de sésame, le crabe, les huitres, le chocolat noir, les pommes de terre, le raisin, les lentilles, les haricots secs, l'eau minérales.
L'Iode	Les fruits de mer, les algues, le poisson, le lait et les produits laitiers, le sel de table enrichi en iode, la morue, l'aiglefin, le fromage cottage, la fève de soja, le pain (seigle, blé entier, blanc), les œufs, les haricots
Le chrome	Les moules, les noix du brésil, les huitres, les dattes séchées, la poire, les crevettes brune, la farine complète, les tomates, les champignons, les brocolis, l'ogre, les noisettes, les côtes de porc, le maïs, le jaune d'œuf, le bœuf, le hareng, le pain de farine blanche, les céréales, les flocon, les raisins secs, la pomme de terre, le pain de farine complète, le persil cru, l'huile d'olive, la tartinade, les biscuits salées, la sauce tomate, les épinards, le bouleau de pain, la pêche, le vin rouge, la betterave, le noix de coco rappée, la banane, les oignons.
Le Potassium	Le riz blanc, le pain blanc, les œufs, le chocolat entier frais, biscottes ordinaires, pâtes, semoule, porc, yaourt nature, raisin, haricots verts, lait ½ écrémé, sardines en boîte, poisson maigre, poireau, carottes, potiron, veau, maquereau, bœuf, poulet, cassis, petits pois frais, lapin, mouton, banane, pommes de terre, artichaut, abricots, noix, champignons, avocat, épinards, amende, pruneaux, datte séchées
Le Phosphore	Le lait, le yaourt nature, le fromage blanc, les œufs, le bœuf, le porc, le veau, l'agneau, le riz complet, le cabillaud, le pain complet, le maquereau, le thon, le saumon cuit, le fromage chèvre, les muesli, le crabe, le jambon blanc, les noix, les amandes, la pistaches, les noix de cajou, la noisette, le blanc de poulet, le foie d'agneau, la mimolette, le morbier, la sardine à l'huile en boîte, les graines de sésame, l'Emmental, le comté beaufort, le parmesan, le germe de blé, la levure de bière

Le Chlore	Le sel, le bouillon de bœuf, les anchois à l'huile, l'olive noire à l'huile, le jambon cru ou jambon sec, le saucisson secs, le roquefort, la viande des grisons, le saumon fumé, la sauce pesto, le parmesan, le ketchup, les crevettes, les biscuits apéritifs, le jambon cuit, le pain de seigle
Le Calcium	Le lait de vache, les algues, le parmesan, les sardines en boîte, le tofu, le lait de chèvre, le persil, les amandes, les épinards, le cresson, le chèvre sec, la farine de soja, le chocolat, les brocolis, les haricots blancs, les viandes et poissons les figues sèches, les haricots verts, les oranges.
Le Magnésium	Les légumes verts, les céréales complètes, les fruits oléagineux, les légumes secs, le chocolat
Le Souffre	Les rognons, le foie, le porc, le poulet, l'agneau, le veau, le bœuf, les crevettes, le saumon, le cabillaud, les huitres, le jaune d'œuf, l'ail, l'oignon, les échalotes, la ciboulette, le chou vert, le chou de Bruxelles, les lentilles, les brocolis, le navet, le poireau, le pois chiche, les noix séchées, les amandes, les noix de cajou, les noix de pécan, les noix du brésil, la châtaigne, les graines de tournesol, les graines de sésame, les pistaches
Le Sodium	Le sel blanc non iodé, fleur de sel non iodé, sel marin non iodé, sauce de soja, moutarde, câpre, olives vertes en saumure, ketchup, bouillon de légume, bouillon de viande, filet d'anchois à l'huile, morue séchée, hareng, saumon fumé, jambon sec, jambon cru, saucisson sec, jambon cuit fumé, chorizo, salami, lardons, rillettes de porc, roquefort, fromage au lait de vache, fromage bleu, fêta de brebis, biscuits à base de pomme de terre, chips de maïs, chips de crevette, biscuits apéritifs.

Comme vous l'aurez compris, notre santé dépend principalement de notre système immunitaire qui lui dépend de notre environnement et notre alimentation.

Notre top 5 des plantes essentielles à integrer dans notre quotidien

Renforcer notre système immunitaire, surtout en période de crise sanitaire, c'est se prémunir de toutes sortes d'infections.

Nous avons sélectionné pour vous 5 plantes en infusion ou décoction, à intégrer dans votre routine.

PLANTE	EN INFUSION	EN DECOCTION	LES BIENFAITS
L'echinacee		Faire bouillir pendant 5 à 10 minutes, 1 cuillère à soupe de feuille d'échinacée dans 1L d'eau. Laisser consommer pendant 5 min et boire tout au long de la journée	Stimule le système immunitaire Atténue les symptômes du rhume et calme les maux de gorge Préviens les infections des voies respiratoires
Le thym		Faire bouillir pendant 5 à 10 minutes, 1 cuillère à soupe de feuille de thym dans 1L d'eau. Laisser consommer pendant 5 min et boire tout au long de la journée	Anti-infectieux, antivirale, antifongique, Stimule le système immunitaire Permet de lutter contre les affections pulmonaires et la fatigue
Le gingembre	Faire infuser 100g de gingembre dans 1L d'eau, recouvert avec une serviette et laisser poser pendant 15min. Consommez tout au long de la journée et pourquoi pas avec un peu de miel		Anti- inflammatoire, Antiseptique et antivirale Il permet de prévenir de la grippe et la sinusite Calme les troubles intestinaux et digestifs
La cannelle	Laisser infuser dans 1 tasses, 2 bâtons de cannelle avec 1 lamelle de citron et 1 gousse de gingembre râpée, pendant 5min puis consommer.		Antibactérienne, anti-virus, antiseptique Elle permet de lutter contre les infections virales et les infections de la flore intestinale
La menthe	Laisser infuser 1 pincée de feuilles de menthes dans 1 tasse d'eau bouillante, pendant 5 à 10min, filtrer puis consommer		Antiseptique et tonifiante Elle permet de lutter contre les troubles digestifs et les affections respiratoires

Dans le contexte de confinement auquel nous faisons face, il est intéressant d'utiliser les plantes de manière préventive.

Les adopter c'est renforcer ses défenses immunitaires.

Notre top 7 des huiles essentielles protectrices et guerissantes

Les huiles essentielles sont d'étonnants outils de soins pouvant prévenir, apaiser et guérir les maux, troubles et douleurs. Ce sont des fractions odorantes extraits de végétaux.

On les connaît principalement sous le nom de « Huiles essentielles » mais elles sont aussi appelées « Essences aromatiques » « Huiles volatiles » ou encore tout simplement « Essences ».

Elles possèdent d'énormes propriétés médicinales. On parle alors, d'aromathérapie – Se soigner par les plantes, soit à l'aide des huiles essentielles.

Nous avons sélectionné 7 huiles essentielles les plus utiles, surtout quand on traverse une période difficile et menaçante, comme celle de la pandémie du COVID-19.

THE	PROPRIETEES SITUATIONNELLES
ARBRE A THE (TEA TREE)	**Antivirale, Antiseptique et Antifongique elle est efficace contre :** • Les affections bactériennes et virales *Ici, nous l'utiliserons en synergie avec l'eucalyptus, le niaouli, le ravintsara, le soro, le romarin, le thym à thuhanol*
EUCALYPTUS RADIE	**Antibactérienne, anti inflammatoire, antiseptique, elle est efficace contre :** • Les épidémies virales, la grippe, La rhinopharyngite, la bronchite, la sinusite *Ici, nous l'utiliserons en synergie avec le ravintsara et le niaouli*
LAURIER NOBLE	**Antibactérienne et antifongique, elle est efficace contre :** • Les virus, bactéries, grippe *Ici nous l'utiliserons en application locale diluée dans une huile végétale ou du miel*
MARJOLAINE	**Antispasmodique, sédative, elle est efficace contre :** • La nervosité, l'angoisse *Ici, nous l'utiliserons en synergie avec la mélisse pour calmer la tension, ou en synergie avec la camomille romaine pour aider à calmer et endormir*
ORIGAN COMPACT	**Antibactérienne et antivirale, elle est efficace contre :** • Les infections bactériennes, virales, parasitaires, l'immunité faible, les affections des voies respiratoires, *Ici, nous l'utiliserons en synergie avec l'eucalyptus radié pour l'expectoration des voies respiratoire ou en synergie avec la ravintasara pour les infections virales ou en synergie avec le cyprès pour calmer ou guérir la toux,*
RAVINTSARA	**Antivirales et anti-infectieux, elle est efficace contre :** • L'Epidémie ORL (angine, grippe, grippe aviaire..) • L'Immunité Faible • La fatigue Nerveuse et psychique *Ici nous l'utiliserons en synergie avec l'Eucalyptus radié*
THYM A TUHANOL	**Antiinfectieux puissant, elle est efficace contre :** • Les maladie virales difficile à soigner *Ici, nous l'utiliserons en synergie avec le tea tree ou l'Hélichryse italienne*

Attention : Pour votre santé, il est toujours conseillé de suivre les recommandations d'un praticien de santé, avant d'utiliser les huiles essentielles car un dosage trop important ou une utilisation non adaptée à votre organisme ou terrain pourra être toxique pour vous.

En complément des huiles essentielles, observer les bons réflexes suivants, surtout pendant la période de confinement :

En cas de fatigue intense :

- Assurez-vous d'avoir une alimentation riche en potassium, magnésium et fer
- N'hésitez pas à vous reposer, isolé de la télévision, du téléphone portable, tablettes etc.
- Faites un peu d'exercices physiques à la maison. Même dans un petit espace nous pouvons adopter des gestes simples pour stimuler le corps (Squats, étirements, mouvement circulaire du bassin et de la tête, etc.)

En cas de grippe :

- Consommez d'avantage d'aliments riche en Vitamine C
- Reposez-vous
- Pensez d'ailleurs à faire une cure naturelle dans l'année pour vous immuniser contre la grippe)

En cas d'immunité faible :

- Gavez-vous de vitamine C tout au long de la journée et reposez-vous.

Plus d'information sur www.topazen.fr

TOPAZEN

contact@topazen.fr

www.topazen.fr

07 69 49 42 75

topazen_

Topazen1

1 centre commercial la Tour,
93120 La courneuve