

Le secret de ceux qui ne tombent pas malades en hiver (l'exemple de Christian)	1	« Médecine 4P » : redevenez acteur de votre santé !	12	Le régime gras protège votre cœur et votre cerveau	28
Arthrose : ces plantes ressoudent vos articulations et soulagent vos douleurs	6	[DOSSIER] - Ces bactéries éloignent Alzheimer (et Parkinson)	16	En librairie	31
		Votre assiette santé pour un moral au top !	23	Courrier des lecteurs : DMLA, trouble de l'attention	32

Le secret de ceux qui ne tombent pas malades en hiver (l'exemple de Christian)

Florence Müller

Comme chaque année avec le froid, le spectre des rhumes, gripes, angines et gastros resurgit. Et vous vous posez la question : vais-je encore tomber malade cet hiver ? Alors que vous êtes abonné aux virus et aux microbes, pourquoi d'autres semblent passer entre les mailles du filet ? Si, comme Christian, vous voulez passer un hiver en pleine forme, voici une stratégie naturo efficace pour soutenir votre immunité et passer un hiver serein !

Agé de 58 ans, Christian, un chef d'entreprise très actif, a six petits-enfants dont il s'occupe très souvent. S'il vient me consulter aujourd'hui, c'est parce qu'il en a marre d'attraper tous les microbes que ses petits-enfants rapportent de l'école. Depuis quelques années, il enchaîne chaque hiver les rhumes et les angines. « Si quelqu'un est malade dans la famille, vous pouvez être sûr que je le suis aussi, alors que mon épouse n'a rien du tout » me dit-il. Christian est donc convaincu que son système immunitaire ne fonctionne pas bien et qu'il

est urgent de faire quelque chose avant qu'il ne tombe plus gravement malade. Surtout, il vit ces maladies hivernales comme une injustice : « Pourquoi cela m'arrive-t-il à moi et pas aux autres ? »

Regardez la maladie sous un autre angle

Lorsque nous sommes malades, nous avons le responsable idéal : le microbe infectieux, virus ou bactérie,

qui s'est installé chez nous, et nous n'avons qu'une obsession : l'éradiquer. Certes, il a son rôle à jouer, mais pourquoi s'installe-t-il plus chez nous que chez le voisin ? Et surtout, pourquoi revient-il, encore et toujours ? Voilà qui me permet d'aborder avec Christian la notion de terrain. Si les virus ou les bactéries se développent facilement chez lui, c'est qu'ils ont trouvé les conditions idéales pour le faire. Et ces conditions, les voici : un terrain encrassé et fragilisé, une baisse de la vitalité



