



## Prévention

Chers patients,

Comme tous les ans, l'automne avec sa saison des refroidissements est à la porte. C'est la saison où la circulation des bactéries et des virus est forte. Pour passer à travers les maladies de l'automne ou de l'hiver nous devons nous protéger. Il est temps maintenant de préparer notre corps à l'hiver et de renforcer nos défenses immunitaires.

Outre les mesures d'hygiène habituelles il existe d'autres astuces utiles pour booster notre système immunitaire.

Profitez des effets naturels de la choucroute crue. Avec seulement une poignée de choucroute crue par jour vous pouvez renforcer votre système immunitaire. Vous pouvez rajouter de l'ananas, de l'huile et des pignons de pin. Utilisez du raifort ou de la moutarde pour affiner vos plats.

Trouvez une activité physique régulière, comme simplement la marche à raison de 30 minutes par jour ! Empruntez les escaliers plutôt que les ascenseurs. Un exercice modéré est bénéfique et immunostimulant. Dormez suffisamment ! Nourrissez-vous de manière équilibrée et buvez suffisamment ! N'oubliez pas d'aérer régulièrement chez vous et au bureau !

Faites des pauses pour déstresser ! Les activités douces et relaxantes sont également bénéfiques pour le corps : lecture, dessiner, écouter de la musique, parler avec des amis, jardinage, ... Ce qui compte, c'est de se détendre car le stress et le surmenage affaiblissent notre système immunitaire. Le bonheur et votre satisfaction renforcent votre système immunitaire.

Nous serions heureux de pouvoir vous aider. Contactez-nous, si vous avez besoin de **Citrobio** (sauf si vous prenez des médicaments anticoagulants), **Echinacea** (en cas de traitement immunosuppresseur demandez à votre thérapeute), **Vitamin D**, **Darmflora**, **Curcuma** ou notre **carte « grippe »**.

Nous recommandons 1 x 10 – 15 gouttes par jour d'**Echinacea** et **Citrobio** en alternance hebdomadaire, ainsi que 1 x 5 gouttes de **Vitamin D3** par jour. En cas d'infection, la dose peut être augmentée pour une période limitée.

Comme vous voyez, il n'est pas besoin de beaucoup d'effort pour renforcer nos défenses immunitaires.

Envie de booster votre système immunitaire ? Alors, c'est parti!

Votre équipe Praxis Hartgens