

Dr. Pierre Des Lauriers, Docteur en Chiropratique et en Naturopathie
Diplômé en Homéopathie et en Acupuncture
Professeur et Praticien en Médecines Alternatives et Complémentaires

www.missionsante.org



RHUME GRIPPE — 9 REMÈDES

Comment faire face, de façon efficace et naturelle, aux maux de l'Hiver ?

Le froid, la grisaille, la fatigue, le manque de lumière, l'humidité... Autant de facteurs qui font que notre corps est plus vulnérable pendant la période hivernale.

Pour affronter naturellement et en toute efficacité les maux de l'Hiver, adoptez les bons réflexes:

- Que votre assiette soit variée et colorée!

Privilégiez les aliments riches en **Vitamine C** (brocoli, chou de fleur cru, chou rouge, oranges, citrons), en **Vitamine D** (maquereaux, sardines en boîte, chocolat noir, oeuf à la coque), en **zinc** (huîtres, foie de veau, pain de seigle), en fer (boudin noir, lentilles, petit pois frais, épinards);

- Essayez de faire au moins 3 activités physiques par semaine (20-30 minutes de marche suffisent!);

- Dormez suffisamment, 7-8 heures par jour;

- Pensez aux compléments alimentaires, qui vous aideront à stimuler et renforcer votre immunité!

9 remèdes naturels contre le rhume et la grippe qui fonctionnent

9. Le Zinc

Il a été démontré que le zinc réduit la durée et la gravité du rhume, mais vous devez le prendre dans les 24 heures suivant vos premiers symptômes. Il a également été démontré que de faibles doses de zinc prises pendant cinq mois aident à réduire le nombre de rhumes chez les enfants.

Lorsque le rhume ou la grippe est installé, vous avez intérêt à ajouter de la **Quercétine** qui facilite le transport du zinc dans les cellules pour détruire les virus.

8. La Vitamine C

Prendre régulièrement de la vitamine C peut aider à réduire (modestement) la durée et la gravité des symptômes du rhume. La vitamine C a une action particulière sur les voies respiratoires supérieures mais très peu sur les poumons, c'est à ce moment que la **vitamine A** doit être ajoutée.

Chez les personnes soumises à un stress physique, comme les coureurs de marathon ou les skieurs, la vitamine C ordinaire réduit en fait de moitié l'incidence des rhumes.

7. L'Échinacée

L'échinacée, et en particulier l'échinacée purpurea, peut aider à raccourcir la durée du rhume et à réduire la gravité des symptômes chez les adultes, bien qu'il existe des recherches contradictoires à ce sujet.

6. Les Probiotiques

Il a été découvert que des bactéries bénéfiques connues sous le nom de probiotiques aident à prévenir les infections des voies respiratoires supérieures, y compris le rhume, ainsi qu'à réduire éventuellement la prescription d'antibiotiques.

5 L'Ail :

L'ail améliore naturellement la production de globules blancs et optimise l'efficacité de vos anticorps, peut-être en raison des composés à base de soufre comme l'allicine, l'allium et la N-acétylcystéine.

L'ail a des propriétés antibactériennes et antivirales, et la recherche a montré que ceux qui prenaient de l'ail tous les jours pendant trois mois avaient moins de rhumes que ceux qui prenaient un placebo.

4. Faites de l'exercice

Les personnes qui font de l'exercice régulièrement ont jusqu'à 20% moins de rhumes que celles qui ne le font pas. Et dans certains groupes, tels que les femmes ménopausées, il a été constaté que l'exercice régulier d'intensité modérée réduisait encore plus l'incidence du rhume, jusqu'à 50%.

3. La Vitamine D3

La vitamine D3 joue un rôle dans l'immunité innée de votre corps, y compris la prévention des infections des voies respiratoires comme le rhume et la grippe, mais beaucoup en sont déficients. La recherche nous montre que les personnes ayant des niveaux plus élevés de vitamine D sont moins susceptibles au rhume ou à la grippe.

Au moins une étude suggère également que la supplémentation en vitamine D3 pendant l'hiver (lorsque la lumière du soleil, la source naturelle de vitamine D de votre corps est plus susceptible d'être rare) peut réduire l'incidence de la grippe, en particulier chez les enfants d'âge scolaire.

2. Le Sureau

Le sureau (Sambucus) est traditionnellement utilisé pour traiter à la fois le rhume et la grippe, et les recherches suggèrent qu'il possède une « défense relativement forte » contre le virus de la grippe A en « stimulant la réponse immunitaire et en prévenant l'infection virale » pour raccourcir la durée des symptômes de la grippe de plus de 50 pour cent.

1. Les Enzymes protéolytiques

Saviez-vous que les symptômes du rhume et de la grippe sont le résultat de la réponse inflammatoire de votre corps au virus, plutôt que le résultat du virus lui-même ?

Les enzymes protéolytiques ont non seulement de puissantes propriétés anti-inflammatoires, mais elles combattent également les virus et soutiennent votre système immunitaire.

Les enzymes protéolytiques sont produites naturellement par votre pancréas et sont utilisées par votre corps pour « dévorer » les tissus cicatriciels, nettoyer les toxines de votre sang, combattre les virus et améliorer votre système immunitaire, de sorte que vous êtes susceptible de tomber malade moins souvent.

Malheureusement, votre corps cesse de produire des quantités optimales d'enzymes protéolytiques vers la fin de la vingtaine, c'est pourquoi prendre un supplément d'enzymes protéolytiques est une décision très intelligente, surtout si vous avez la quarantaine et plus.

Consultez un naturopathe de confiance ou autre professionnel de la santé ayant une connaissance dans les médecines alternatives pour les posologies en regard à votre âge ou votre état de santé.

Pierre Des Lauriers — Mission Santé

www.missionsante.org/

info@missionsante.org

© MISSION SANTÉ

DISCLAIMER — Les informations partagées ici proviennent de près de 60 ans d'expérience en médecines alternatives et complémentaires, ainsi que de réflexions personnelles. Elles ne remplacent pas un avis, un diagnostic ou un traitement médical professionnel. Consultez toujours un professionnel de santé qualifié avant d'interrompre ou de modifier un traitement. L'auteur et le site ne sauraient être tenus responsables des conséquences directes ou indirectes liées à l'utilisation de ces informations.

© 2026 MISSION SANTÉ — toute reproduction interdite sans autorisation.