

# Pour bien préparer l'hiver

Les conseils de Jean-Pierre Rouvinez, droguiste

## Echinacée pour les enfants!

Parce que le système immunitaire n'est pas encore mature chez l'enfant et pour renforcer les défenses immunitaires, le rudbeckia pourpre (*Echinacea purpurea*) leur convient parfaitement.

## Propriétés médicinales de la propolis

La propolis est un matériau recueilli par les abeilles à partir de certains végétaux. Cette résine végétale, utilisée par les abeilles comme un mortier anti-infectieux, améliore les défenses de l'organisme contre les infections bactériennes, fongiques et virales. Traite aussi les affections de l'appareil respiratoire et de la sphère ORL par ses effets anti-inflammatoire, antitussif et anesthésique.

## Extrait de pépins de pamplemousse

Riche en bioflavonoïdes et vitamine C, l'extrait est idéal lors du changement de saison, efficace pour le traitement des dysfonctionnements intestinaux et des rhumes, anti-bactérien naturel.

## Qu'est-ce que les probiotiques?

Les probiotiques aident à rétablir et à maintenir l'équilibre entre les bonnes bactéries et les pathogènes. Ils sont donc généralement utilisés pour renforcer naturellement la flore intestinale et ainsi l'aider à lutter contre les agressions produisant des substances qui inhibent les bactéries pathogènes. Pharmalp, entreprise valaisanne qui se trouve sur le site technologique Phytoark à Conthey, développe des produits naturels basés sur l'exploitation des plantes médicinales alpines. •

[www.phytoark.ch](http://www.phytoark.ch)

## Quelques principes simples

- Se laver les mains avec du savon et de l'eau
- Se moucher avec des mouchoirs jetables
- Veiller à avoir une alimentation saine
- Porter des vêtements chauds
- Prendre des probiotiques pour renforcer le système immunitaire.

## Echinacea for children!

As the immunity system is not yet mature in children, to reinforce their immune defence system, the purple coneflower (*Echinacea purpurea*) suits their needs perfectly.

## Medicinal properties of propolis

Propolis is a material gathered by bees from certain plants. This plant resin, used by bees as an antiseptic mortar, improves the organism's defences against bacterial, fungal and viral infections. It can also treat disorders of the respiratory system and the ENT sphere by its anti-inflammatory, cough relieving and anaesthetic properties.

## Grapefruit pip extract

Rich in bioflavonoid and vitamin C, the extract is ideal at the time when the seasons are changing, efficient for the treatment of intestinal dysfunctions and colds, a natural antibacterial agent.

## What are probiotics?

Probiotics help to restore and maintain the equilibrium between good bacteria and pathogenic bacteria. They are, therefore, generally used to reinforce the intestinal flora in a natural way and thus help it to fight against aggressions that produce substances that inhibit pathogenic bacteria. Pharmalp, a Valais enterprise situated at the Phytoark technologic site in Conthey, is developing natural products based on the use of medicinal Alpine plants. •

[www.phytoark.ch](http://www.phytoark.ch)

## A few simple principles

- Wash your hands with soap and water
- Blow your nose with disposable tissues
- Make sure you eat healthy food
- Wear warm clothing
- Take probiotics to reinforce your immune system



> Jean-Pierre Rouvinez, droguiste à la droguerie-herboristerie de La Résidence à Crans.