



LA SAISON DU POUMON-COLON

2 Solutions pour éviter les rhumes

L'automne arrive! La fraîcheur fait de plus en plus d'apparitions. Passer à côté des rhumes demande quelques préparatifs.

En médecine chinoise c'est la saison du tandem **poumon-colon**. En ce moment, il est donc bon de s'occuper de ses poumons et de son colon. Si l'un ne va pas, l'autre en pâtira et vice versa.

Cette saison apporte souvent son lot de **rhumes, sinusites, bronchites, toux, asthme** et autres. En adoptant une alimentation qui convient à votre groupe sanguin (ou à votre génotype) vous allez renforcer vos défenses pour l'automne et l'hiver qui enchaîne tout de suite derrière.

Vos intestins sont le lieu de près de 60% de votre immunité. S'ils sont le théâtre de constipation, diarrhées, ballonnements, gaz et autres manifestations qui embaument l'environnement, vous pouvez être certains que tôt ou tard votre santé s'en ressentira. Et en cette saison c'est le nez, la gorge et les poumons qui sont aux premières loges. Ne laissez pas les choses s'installer plus longtemps, agissez maintenant.

Chérissez votre colon

L'association de [Live Cell](#) et [Polyflora](#), pris avec un grand verre d'eau et l'estomac vide, est une combinaison gagnante pour soutenir votre immunité, détoxifier l'organisme et assurer une digestion optimale.

Si vous voulez faire un travail plus profond encore, le [Deflect](#), l'[Intrinsa](#) et de la L-Glutamine en poudre (à raison d'une cuillère à café ou plus par jour) pris ensemble peuvent très rapidement réparer la muqueuse de vos intestins pour les rendre encore plus performants pour vous défendre contre les microbes intrusifs. Ce traitement de fond vous permettra également de mieux absorber les bonnes vitamines et les précieux minéraux que vous mangez avec vos aliments. Tout ce temps que vous passez à soigneusement choisir vos aliments, à les cuisiner et enfin à les manger ne sera plus en vain! Car il ne suffit pas de manger des bonnes choses, encore faut-il en absorber les nutriments. En fait le vrai secret est là.

Nettoyez votre nez

La première ligne de défense pour les poumons est le nez. Il est donc important d'entretenir une certaine hygiène nasale. Une excellente pratique pour prévenir les affections de la sphère ORL consiste à **se nettoyer régulièrement le nez** avec des lavements à base d'eau additionnée de sel de mer et de bicarbonate de soude. Vous aurez besoin de vous acheter un pot qui porte le nom de "neti pot" ou lota. Les yogis s'en servent régulièrement. De la même manière que vous vous brossez les dents deux fois par jour, vous pouvez rincer votre nez.

Les cavités nasales sont tapissées de mucus qui capture poussières, pollens, bactéries et particules de pollution qui finissent dans l'arrière gorge puis dans votre estomac! En nettoyant votre nez avec un neti pot (encore appelé lota), vous évacuerez ces substances. Vous pouvez l'utiliser ponctuellement lors de rhumes, allergies ou sinusites et aussi comme une hygiène quotidienne. Cette pratique est excellente pour nettoyer votre nez de la pollution des villes.

Voici le mode d'emploi: versez de l'eau tiède dans un "neti pot", ajoutez-y une demie cuillère à café de fleur de sel et une pincée de bicarbonate de soude (ou un peu de sel de Nigari que vous trouverez dans les magasins bio). Penchez votre tête sur le lavabo et faites un quart de tour. Insérez l'embout du "neti pot" dans une des narines et laissez couler par l'autre narine. Utilisez un demi pot par narine. Soufflez par les deux narines pour vider l'eau qui reste et soufflez encore (doucelement) pour sécher les narines.

Si vous êtes sujet aux sinusites le [Collinsonia](#) peut être la réponse pour vous.

Excellente santé!



Karen Vago

NutritionK21.com

Karen@NutritionK21.com