



## Dossier du mois : Les Petits Soucis ORL

Tout le monde l'aura remarqué, **il fait froid** ! Certains se disent qu'ils vont encore être enrhumés, s'ils ne le sont pas déjà, mais ceci n'est pas une fatalité. Tout le monde connaît le proverbe médiéval : « **il vaut mieux prévenir que guérir** ». Ce mois-ci, je vais donc essayer de vous donner mes astuces naturopathiques pour éviter les petits soucis ORL.

### Identifions les causes :

D'abord le **froid** mais n'oublions surtout pas les causes alimentaires : les **laitages** et le **gluten**, mais aussi trop de mauvaises graisses et de mauvais sucres. En résumé et pour faire simple, **le foie et le système digestif fatigués** vont contribuer à favoriser les soucis ORL en « **passant la relève** » au **système respiratoire** qui se retrouve surchargé. Par effet rebond, le **système immunitaire** (dont la plus grande source est notre flore intestinale) se retrouve affaibli. On ajoute un **sommeil insuffisant**, un **stress** important, et **pas assez d'oxygénation ni d'exercice physique** : la force vitale est mise à rude épreuve et les soucis ORL arrivent très vite.

### Facteurs favorisants :

D'autres facteurs rentrent en cause comme favorisants ou aggravants : le **tabac actif et passif** en premier. On trouve aussi les **allergies**, la **pollution externe et interne** (peinture, meubles en aggro, etc...) et les **vaccins**.

### Les solutions générales :

D'abord avoir chaud mais aussi **apporter du chaud à l'intérieur du corps**. Pensez à réchauffer vos aliments froids. Ensuite **manger léger** et adapter à votre digestion **en évitant le lait de vache et le gluten**, mais aussi **les plats raffinés, les mauvaises graisses, les céréales blanches et le sucre blanc**. **Drainez légèrement votre foie** et pensez à **nettoyer régulièrement votre nez**. Vous pouvez aussi **soutenir votre immunité** avec des plantes et vous assurer d'un **bon niveau de Fer**. Penser à **dormir**. Si besoin utilisez des **plantes adaptogènes** dans votre alimentation pour mieux gérer le stress. Enfin, oxygénez-vous et **faites du sport** en adéquation avec vos capacités.

→ [N'hésitez pas à contacter votre thérapeute pour vous accompagner dans des méthodes adaptées à votre mode de vie et votre constitution.](#)

### Coté légumes



Le **céleri rave** est de saison. Mais quels sont ses atouts ? [Suivez le guide !](#)

### L'astuce en plus



**huiles essentielles:**

Je veux faire mes cosmétiques, mais comment les convertir ? [Voici la méthode](#)

### Le coin lecture



**Isabelle Saporta** nous livre son analyse de l'état de notre agriculture après des études sérieuses. Surtout, gardez votre œil critique !

### Mon actualité

Retrouvez-moi sur [mon site](#), dans la [presse](#) et à la [radio](#).

**Atelier à venir :**

7 décembre, 14h30, [Eau Vive](#)

« **Les allergies alimentaires** »

8 décembre, 18h, [Biocoop](#)

« **trousse à pharmacie ORL** »

Céline Touati  
Naturopathe

49, rue d'Estienne d'Orves  
92400 Courbevoie

touatic@gmail.com

www.naturopathe-courbevoie.com

OnlYYou, 531 147 957 R.C.S. Nanterre