

Preventing Colds & Flu



Preventing Colds and Flu

The most commonly accepted theory of cold and flu transmission is that these viruses remain alive for several hours outside your body. The virus is transmitted from your nose or mouth to your fingers, and from there to hard surfaces such as door knobs and telephones. It then transfers to other people's hands, and from there to their nasal and oral membranes.

Why are colds most common in fall and winter?

During the summer, most of us eat lots of fresh fruit and vegetables, which are rich in immune-boosting vitamins and minerals. We get fresh air, exercise, and sunshine, and take relaxing vacations. All of this reduces stress, which is immune suppressant.

During fall and winter, we tend to eat more fat and sugar – which are immune suppressants – and nutrient-poor cooked and processed foods. We also work longer and harder, spend more time indoors, and get less exercise, sunlight, and relaxation. No wonder so many viruses catch us with our defenses down!

How do our bodies handle viruses?

When a virus invades the body, the immune system leaps into action. Sore throats, itchy eyes, runny noses and fever are signs that the immune system is fighting to expel the invader. Over-the-counter medications relieve these annoying symptoms, but are counterproductive because they suppress the immune response.

Year-round virus-fighting tips

Watch your diet. Get adequate protein and eat plenty of raw or lightly cooked produce. Avoid sugar, coffee, hydrogenated/saturated fats, and highly processed foods.

Get plenty of rest, exercise, and sunlight. They keep your body in good working order and relieve stress.

Avoid stuffy, overcrowded rooms and wash your hands frequently, particularly if you're in contact with people who have colds.

At the start of cold and flu season ...

If you're not already taking a multivitamin – start! In our fast-paced society it can be difficult to get adequate nutrition. A high-quality multivitamin can help.

Take extra Vitamin C. Vitamin C contributes to immune health in many ways: white blood cells only function properly in its presence; levels of several antibodies increase when Vitamin C levels rise; Vitamin C supplements can increase complement and interferon, two compo-



nents of the immune system; and it can reduce inflammation. As well, colds and stress deplete Vitamin C, making supplements advisable.

If you get a lot of colds ...

Take Ecomer®. Made from shark liver oil (non-endangered species), Ecomer® is high in alkylglycerols, a natural component of the human immune system. An ancient Scandinavian remedy, recent studies suggest that shark liver oil stimulates immune activity and has anti-fungal and antibiotic activity.

Take Andrographis. Native to India, recent research has revealed that the herb *Andrographis paniculata* has powerful anti-viral properties. Several studies have shown that taking *Andrographis* preventively can reduce the number of infections contracted, lessen symptoms, and shorten the course of illness.

When you feel a cold starting ...

Increase Vitamin C intake. The best way to do this is with a small amount of powdered Vitamin C – either a buffered C or Ester-C® – dissolved in water every hour. This allows your body to absorb as much as possible while limiting intestinal discomfort. If you experience diarrhea, decrease your dosage until it stops.

Take Echinacea. Research shows that this herb has seven immune-boosting constituents that enable it to simultaneously activate several different aspects of the multi-faceted immune response. Or if you haven't already been taking it, try *Andrographis*.



Suck on some zinc – lozenges, that is. Zinc helps with the development of T-cells, which destroy body cells affected by viruses. As well, sucking on zinc destroys bacteria in the throat.

If you get a virus that won't quit ...

Do it all – by taking a formula that combines Vitamin C, Echinacea, and zinc with B vitamins and beta-carotene. Our bodies convert beta-carotene to Vitamin A, which exerts a protective effect on oral and nasal membranes. B Vitamins enhance many aspects of immune function. If a high dosage of zinc upsets your stomach, try this formula in a slower-release lozenge form.

If you just can't shake it, your initial viral infection may have given rise to a secondary bacterial infection. If your physician prescribes antibiotics, remember to take probiotics at the same time to recolonize the good bacteria your body needs to restore health.

Above all ...

Drink plenty of fluids. Your immune system works better when hydrated.

Get lots of rest. Your body releases potent immune-enhancing compounds while you rest.

Avoid commercial cold remedies. Those annoying symptoms they suppress are signs of immune health.

Boost your immune system with high-quality nutritional and botanical supplements. Because they can help you achieve the healthy lifestyle you want.



www.sisuhealth.com

References

- Caceres, DD, Use of visual analogue scale measurements (VAS) to assess the effectiveness of standardized *Andrographis paniculata* extract SHA-10 in reducing the symptoms of common cold. *Phytomedicine*, 1999; 6:217-223.
- Dunne, LJ, *Nutrition Almanac*, 3rd Edition, New York: McGraw-Hill Publishing, 1990.
- Goodman, S, *Vitamin C: The Master Nutrient*, Connecticut: Keat Publishing, 1991.
- Murray, MT, *The Healing Power of Herbs*, 2nd Edition, Rockland CA: Prima Publishing, 1995.
- Puri, A, et al, Immunostimulant agents from *Andrographis paniculata*, *Journal of Natural Products*, 1993; 56:995-999.
- Quillan, P, *Healing Nutrients*, New York: Vintage Books, 1987.
- Radeisky, Peter, Taming the wily rhinovirus, www.britannica.com.
- Sandstead, H., Zinc deficiency: a public health problem, *American Journal of Diseases in Children*, 1991; 28: 11-20.
- Thaliakul, V, Efficacy of *Andrographis paniculata*, nees for pharyngotonsillitis in adults, *Journal of the Medical Association of Thailand*, 1991; 74:437-442.
- Werbach, MR, *Nutritional Influences on Illness*, 2nd Edition, Tazana CA: Third Line Press, 1993.

La prévention des rhumes et de la grippe



La prévention des rhumes et de la grippe

Selon la théorie la plus couramment acceptée relativement à la transmission des rhumes et de la grippe, ces virus survivent pendant plusieurs heures à l'extérieur de l'organisme. Le virus passe du nez ou de la bouche sur les doigts, et de là sur les surfaces dures telles que les boutons de porte et les téléphones. Il se transmet ensuite aux mains d'autres personnes et finit par atteindre leurs muqueuses nasales et buccales.

Pourquoi les rhumes se produisent-ils le plus couramment en automne et en hiver ?

En été, la plupart des gens consomment davantage de fruits et de légumes frais, riches en vitamines et en minéraux qui fortifient le système immunitaire. On prend plus d'exercice au grand air, on est au soleil et on prend des vacances reposantes. Tout ceci réduit le stress, qui inhibe le système immunitaire.

En automne et en hiver, on a tendance à ingérer davantage de matières grasses et de sucre, qui inhibent le système immunitaire, ainsi que des aliments cuits et traités, pauvres en nutriments. On travaille aussi davantage et plus longtemps, on passe plus de temps à l'intérieur, on prend moins d'exercice, on profite moins du soleil et on a moins de moments de détente. Il n'est guère étonnant que tant de virus, nous trouvant sans défense, en profitent pour nous attaquer !

Comment l'organisme réagit-il aux virus ?

Lorsqu'un virus envahit l'organisme, le système immunitaire réagit immédiatement. Le mal de gorge, les démangeaisons aux yeux, le nez qui coule et la fièvre indiquent tous que le système immunitaire lutte pour repousser le virus envahisseur. Les médicaments en vente libre soulagent ces symptômes désagréables mais sont contre-productifs du fait qu'ils inhibent la réponse immunitaire.

Quelques conseils pour lutter contre les virus toute l'année

Surveillez votre alimentation. Consommez suffisamment de protéines et de grandes quantités de produits maraichers crus ou légèrement cuits. Évitez le sucre, le café, les graisses hydrogénées/saturées et les aliments excessivement traités.

Accordez-vous suffisamment de repos et de lumière solaire et faites de l'exercice. Ceci entretient la forme et atténue le stress.

Évitez les pièces mal aérées et pleines de monde et lavez-vous fréquemment les mains, surtout si vous entrez en contact avec des personnes enrhumées.

Au début de la saison des rhumes et de la grippe ...

Si vous ne prenez pas déjà des polyvitamines, commencez à en prendre ! Dans notre monde trépidant, il peut être difficile de



s'assurer une nutrition adéquate. Un complexe vitaminé de qualité supérieure peut s'avérer utile.

Prenez un supplément de vitamine C. La vitamine C contribue de nombreuses façons à la santé immunitaire : les globules blancs ne fonctionnent qu'en sa présence ; les taux de plusieurs anticorps augmentent proportionnellement aux taux de vitamine C ; la supplémentation en vitamine C peut accroître le complément et l'interféron, deux constituants du système immunitaire, et de plus, la vitamine C peut réduire l'inflammation. Par ailleurs, les rhumes et le stress épuisent les réserves de vitamine C, d'où la nécessité de prendre un complément de cette vitamine.

Si vous attrapez souvent des rhumes ...

Prenez de l'Ecomer®. Fabriqué à partir d'huile de foie de requin (une espèce non menacée), l'Ecomer® est riche en alkyl-glycérols, constituant naturel du système immunitaire de l'homme. Les études récentes suggèrent que l'huile de foie de requin, remède scandinave

des temps anciens, stimule l'activité immunitaire et a aussi une action antifongique et antibiotique.

Prenez de l'Andrographis. La recherche récente a révélé que l'Andrographis paniculata, plante originaire de l'Inde, possède de puissantes propriétés antivirales. Plusieurs études ont démontré que la prise d'Andrographis comme mesure de prévention peut réduire le nombre d'infections contractées, réduire leurs symptômes et écourter la durée de la maladie.

Dès les premiers indices d'un rhume ...



Augmentez votre apport de vitamine C. La meilleure manière consiste à prendre toutes les heures une petite quantité de vitamine C en poudre - soit de la vitamine C tamponnée, soit de l'Ester-C, dissoute dans de l'eau. Ceci permet à l'organisme d'en absorber le plus possible tout en limitant les malaises intestinaux. Si cela déclenche la diarrhée, réduisez la dose jusqu'à ce qu'elle se dissipe.

Prenez de l'échinacée. La recherche indique que cette plante renferme sept constituants immunostimulants qui lui permettent d'activer simultanément plusieurs aspects de la réponse immunitaire, qui comporte de multiples facettes. Si vous n'en prenez pas déjà, vous pouvez aussi prendre de l'Andrographis.

Sucez des pastilles de zinc. Le zinc favorise le développement des cellules T qui détruisent les cellules de l'organisme atteintes du virus. De plus, le fait de sucer des pastilles de zinc détruit les bactéries dans la gorge.

Si vous attrapez un virus rebelle ...

Employez les grands moyens en prenant une formule qui réunisse de la vitamine C, de l'échinacée et du zinc, additionnée de vitamines B et de bêta-carotène. L'organisme transforme le bêta-carotène en

vitamine A, qui a un effet protecteur sur les membranes muqueuses buccales et nasales. Les vitamines B fortifient de nombreux aspects de la fonction immunitaire. Si les doses élevées de zinc vous dérangent l'estomac, essayez des pastilles de zinc à libération plus lente.

Si vous n'arrivez pas à vous débarrasser du virus, il se peut que votre première infection virale ait donné lieu à une surinfection bactérienne. Si votre médecin vous prescrit des antibiotiques, n'oubliez pas de prendre en même temps des probiotiques afin de repeupler les bonnes bactéries nécessaires pour rétablir la santé de l'organisme.

Et surtout ...

Buvez abondamment. Le système immunitaire fonctionne mieux lorsqu'il est bien hydraté.

Accordez-vous suffisamment de repos. L'organisme libère de puissants composés immunostimulants pendant le repos.

Évitez les remèdes commerciaux contre les rhumes. Les symptômes désagréables qu'ils inhibent sont des indices de la santé immunitaire.

Fortifiez votre système immunitaire en prenant des compléments alimentaires et des suppléments à base de plantes de qualité supérieure. Ils peuvent vous aider à atteindre le mode de vie sain que vous recherchez.



www.sisuhealth.com

Références au verso