

# Aromaphyzen

## Pourquoi votre maman avait raison de vous dire de mettre un bonnet et une écharpe

On entend partout que le froid ne rend pas malade, que c'est le fait en hiver de se tenir dans des intérieurs surchauffés et surpeuplés, avec des gens malades, qui favorise les contagions.

Néanmoins, nous attrapons souvent un mal de gorge en sortant mal couvert ou simplement en buvant de l'eau trop froide. Un mal de gorge qui peu évolué en angine, ce qui est, à ma connaissance, une maladie.

Nous avons dans la gorge du mucus, une matière visqueuse finement étalée qui protège nos muqueuses. Les muqueuses sont des zones fragiles du corps qui laissent passer facilement les corps étrangers, en particulier les virus.

Cette couche de mucus est sensible aux brusques changements de température, et se défait. Les glandes qui fabriquent le mucus se paralysent. Le temps de retrouver leur température, des virus qui se trouvaient bloqués dans le mucus ont pu passer sur vos muqueuses et prendre pied dans les cellules de votre gorge, où ils vont rapidement se reproduire et envahir la zone.

Votre maman avait donc raison, lorsqu'elle insistait pour vous mettre une écharpe, un bonnet, un manteau quand vous sortiez jouer dehors.

Elle avait aussi raison quand elle s'énervait à vous voir croquer des glaçons (et pas seulement pour les bruits de succion horripilants que font les enfants en pareille occasion).

Elle avait encore raison quand, pour apaiser votre gorge et votre nez irrités par le rhume, elle vous faisait faire des inhalations de vapeur.

Les virus, en effet, sont très vulnérables à la chaleur. C'est d'ailleurs pour cela que nous faisons de la fièvre. Un degré, deux degrés de plus, et la virulence (vitesse de reproduction) des virus s'effondre, permettant à notre système immunitaire de reprendre le dessus.

Lorsqu'elle ajoutait du **menthol**, de l'**eucalyptus** ou du **camphre** dans votre inhalation, elle avait aussi raison, car cela permet d'évacuer le mucus et donc les virus qui s'y seraient installés.

Les tisanes au citron et au miel avaient le même effet, et la même efficacité !

Et sans oublier une bonne hygiène de vie, avec un sommeil réparateur d'au moins 6 heures, une alimentation saine et équilibré riche en **vitamine C** (le jus d'acérola et le kiwi par exemple) n'hésitez pas à agrémenter vos plat avec de l'ail, de l'oignon, ciboulette... qui on une action détoxifiante et antimicrobienne. Pensez aussi aux compléments alimentaires comme la **vitamine D, les probiotiques, la propolis...**