

CONSEILS pour L'HIVER 2016

1. SE PROTEGER DE LA GRIPPE SAISONNIERE

PROTOCOLE : va jouer sur l'influence du climat de crise et d'incertitude ambiant

1) Alternier tous les mois, dès novembre une dose de : (toujours le matin au réveil)

Le 1^{er} samedi : Influenzinum 30 CH (fait avec le vaccin de la grippe 2016/17)

Le 2^{ème} samedi : Gelsemium 30 CH

Le 3^{ème} samedi : Bryonia 30 CH

Le 4^{ème} samedi : Serum de Yersin 30 CH (prévient les gastros)

2. DES LES PREMIERS SIGNES DE REFROIDISSEMENT (maux de gorge, frissons) :

Sur un plan psychosomatique, demandez-vous : "*quelle situation ou quelle personne m'a refroidi(e) ?*". Pensez aussi à vous reposer davantage en hiver.

ESSAYEZ d'avoir toujours sous la main au moins un des produits suivant :

- CUIVRE GRANION (pharm) : 3 ampoules dans la journée, à garder sous la langue.
- "GOUTTES AUX ESSENCES" de Phytaroma (pharm) : C'est fort et ça réchauffe grands et petits : 10 à 20 gouttes dans une BOISSON BIEN CHAUDE.
- "INFLUDO" de WELEDA ou le "COMPLEXE LEHNING n°52" : 10 gouttes toutes les heures avec un peu d'eau
- "EXTRAIT DE PEPIN DE PAMPLEMOUSSE" (maison BIO) : Stimule les défenses immunitaires.
- "SPENGLERSAN KOLLOID" "G" : (pharm allemande) SPRAY Homéo très pratique pour les petits ou les grands : 2 à 3 projections 3 fois par jour à l'intérieur du bras, sur la gorge, dans la bouche ou derrière l'oreille (en cas d'otite).
- CHLORURE DE MAGNESIUM (pharm) : dissoudre 1 sachet de 20 g dans 1 litre d'eau. Prendre 40 ml (1/3 de verre) toutes les 2 à 3 heures pendant le temps nécessaire. Une petite diarrhée peut s'ensuivre. Le chlorure de magnésium augmente les défenses immunitaires, le pouvoir phagocytaire des globules blancs et yanguise le corps (plus résistant).

- Pensez à prendre un BAIN très chaud et faites-vous TRANSPIRER dans une bonne couverture pour chasser le froid qui a pénétré en vous. (Si vous transpirez, c'est gagner !)

- **En cas de FATIGUE hivernale ou pendant un refroidissement** prenez "OLIGO Cuivre Or Argent" : (une dose = 4 ml le matin) pendant 3 semaines.

Et bien entendu, en cas d'aggravation consultez votre médecin habituel