

CONSEILS pour L'HIVER 2020/2021

1. SE PROTEGER DE LA GRIPPE SAISONNIERE ET AUTRES CORONA VIRUS

PROTOCOLE :

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

Le 1^{er} samedi : **Influenzinum 30 CH** (fabriqué avec le vaccin de la grippe 2020/21)

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) :

Demandez-vous : « **Quelle situation ou quelle personne m'a refroidi ?** ».

Pensez à vous reposer davantage en hiver. Si nos Reins énergétiques (batterie du corps) sont faibles, le système immunitaire est faible. Couchez vous tôt : 22h30 au plus tard.

ESSAYEZ d'avoir toujours sous la main au moins un des remèdes suivants :

- CUIVRE GRANION (pharm) : 3 ampoules dans la journée, à garder sous la langue.
- GOUTTES AUX ESSENCES (pharm) : C'est fort et ça réchauffe grands et petits : 10 à 20 gouttes dans une boisson chaude plusieurs fois par jour.
- 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 homéopathique 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 stimule les défenses immunitaires, le pouvoir phagocytaire des globules blancs et « yangise » 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