

RESTER EN PLEINE FORME TOUTE LA SAISON FROIDE

Le but recherché est de renforcer les défenses immunitaires par des remèdes naturels et une bonne hygiène de vie, afin rester en forme durant tout l'hiver.

- Bien se protéger du froid, surtout au niveau de la nuque, des oreilles, du bas du dos et des pieds. Ne pas hésiter à utiliser une bouillote sur ces endroits.
- Dormir suffisamment voire plus qu'en temps normal, car la fatigue est un stress qui fait chuter nos défenses immunitaires de manière très importante. Il faut se sentir reposé au réveil.
- Alimentation : un déjeuner de roi, un dîner de prince et un souper de pauvre. Manger des fruits et légumes de saison. Ne pas surcharger l'alimentation en produits laitiers, mauvaises graisses et en sucres. Attention à l'excès de soda et de jus de fruits du commerce (trop acide).

BOIRE CHAUD ET MANGER CHAUD.

- S'octroyer des moments de repos et de calme, car le surmenage et la suractivité fragilisent notre métabolisme et nos défenses immunitaires.
- Maintenir un bon taux d'humidité (40-60%) dans la maison, bien l'aérer, voire diffuser des huiles essentielles.

Pour une bonne prévention et un hiver sans infections ORL, je vous recommande le traitement suivant, d'octobre à fin mars :

INFLUENZINUM 9 CH ou **THYMULINE 9 CH** (tube granules) 2 granules 1x /semaine à jeun
(vaccin homéopathique anti-grippe)

+ *****

Préparation magistrale en SPAGYRIE PHYLAK :

Echinacea pallida, augustifolia, purpurea + Eleutherococcus + Eupatorium
+ Okoubaka + Propolis + Tropaeolum Majus + Thuya + Thymus vulgaris +
Sambucus Nigra + Amygdala + Allium Cepa + Cynara + Vinca minor

OU

SIROP DU PERE MICHEL (Biologo)

10 gouttes matin et soir

selon notice d'emploi

+ *****

ACEROLA (vit. C naturelle) ou **Vit. C retard** ou **Vit C**

complexe (Burgerstein) ou **capsules d'Airelles rouges** ou **Antioxydant OPC** (Alpinamed)

OU

Complexes vit. et minéraux – Tout en 1 (Fenioux)

Vita mini, Multivitaminés Cela ou **Top Vital** (Burgerstein)

selon notice d'emploi

selon notice d'emploi

+ Fumigations avec la synergie **108** de Lakshmi.

Chaque fois que le nez coule, nez sec, gorge sèche ou que vous avez une toux, même petite.