

# PREVENTION DE LA GRIPPE

**Le principe** : remonter rapidement l'immunité et les globules blancs en cas de début de grippe, rhume etc...

Si la grippe s'installe, il est conseillé en premier lieu de prendre de la **teinture d'échinacée**, quelques gouttes toutes les 15 minutes pendant 1 à 2 heures ou plus. Préventif 10 gouttes deux fois par jour pendant 5 jours par semaine. Réduire à 3 gouttes le dosage en cas de teinture Ceres.

**Magnésium** : en prévention boire ½ verre par jour de chlorure de magnésium (20gr/litre) ou est faire des cures de magnésium sous formes de comprimés (Orotates de magnésium Burgerstein, Tauri-mag Synergia....prendre. **En cas de grippe** : Boire un à deux verres de chlorure de magnésium (20gr par litre) en une fois, ceci pour vidanger l'intestin, cela provoque une diarrhée totalement indolore, mais l'immunité en sera reconnaissante. On peut ensuite continuer avec un petit verre à vin blanc 1 fois par jour (ou ½ verre si la diarrhée persiste).

Concernant **la nutrition** favoriser la nourriture crûe (salades, fruits) ainsi que les jus de légumes et de fruits. En cas d'atteinte éliminer toutes les viandes lourdes à digérer ainsi que les féculents, ne garder que le riz.

**Vitamine C**, si possible à sucer, prendre jusqu'à un gramme par jour, surtout en cas de rhume, sinusite ... Préventif 50-100mg par jour.

**Oligo-élément Cuivre** (oligosol) 2-3 fois par jour avant les repas, c'est souverain en cas de fièvre et évite la fatigue post-grippale. En prévention : Cuive-Or-Argent, surtout si fatigue importante.

## Les huiles essentielles

**Aromathérapie** : l'aromathérapie sera utile pour augmenter l'immunité, pour soigner la grippe et pour désinfecter les locaux. Formule spéciale anti-grippe, le mieux est de les appliquer pur sur le haut du corps 10-30 gouttes 2-3 fois par jours (préventif et curatif) d'un mélange antiviral et immunomodulant (voir ci-dessous). On peut également respirer l'une de ces huiles pour désinfecter les fosses nasales (les antivirales, voire ci-dessous) Diffusion possible dans les diffuseurs d'huiles essentielles. (Préventif et curatif).

- Préventivement, diffuser abondamment avec des diffuseurs appropriés de type pompe Venturi avec verre, ou diffuseurs à vapeurs d'eau froide. Choisir surtout tous les agrumes (citron, mandarine, orange) et tous les sapins et pins, qui sont le plus indiquées ainsi que la manuka, évitez les phénols en diffusion (origan, cannelle, thym,...), qui pourraient être irritant. PAS DE DIFFUSION AVEC CES APPAREILLES CHEZ LES ENFANTS DE MOINS DE 7 ANS.
- En application cutanée ou voie interne choisir les plantes (préventif et curatif):
  - antivirales : eucalyptus radiata et globulus, ravintsare, myrte vert.
  - les immuno-stimulantes : thym, origan, cannelle (attention dermocaustiques)
  - les immuno-modulantes (plus douces) : bois de rose, thym doux, geranium,
  - pour les enfants : ciste, bois de rose, thym doux, néroli.

**Homéopathie** préventif : Influenzinum 9CH Prendre 5 granules matin et soir tous les dimanches de novembre et décembre. Une fois la grippe déclarée essayer de prendre Oscillococcinum 200K en dose journalière pour l'enrayer.



ORANGER AVEC FLEURS