

# CONSEILS pour L'HIVER 2023/2024

## 1. **SE PROTEGER DE LA GRIPPE SAISONNIERE ET AUTRES VIRUS**

### PROTOCOLE :

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

Le 1<sup>er</sup> samedi : **Influenzinum 30 CH** (fabriqué avec le vaccin de la grippe 2022/23)

Le 2<sup>ème</sup> samedi : **Gelsemium 30 CH**

Le 3<sup>ème</sup> samedi : **Bryonia 30 CH**

Le 4<sup>ème</sup> samedi : **Serum de Yersin 30 CH** (prévient la gastro.)

## 2. **RENFORCER : en cas de FATIGUE hivernale ou pendant un refroidissement :**

Prenez "OLIGOSOL Cuivre Or Argent": (une dose = 4 ml le matin) pendant 3 semaines.

## 3. **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 :

- GRANIONS de CUIVRE + GRANIONS D'ARGENT (pharm) :  
1 ampoule toutes les 3h en alternance toute 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 COMPLEXE LEHNING n°52 : 10 gttes 4-5 x/J 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 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 « 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 d'aggravation, consultez votre médecin habituel**