

Stimuler l'Immunité

1- alimentation équilibrée, riche en VITamines et Minéraux avec :

A) Vit D (poissons gras, produits laitiers) ou compléments alimentaires.

vit D3 2000 UI par jour en Hiver et en prévention grippale.

(D plantes)

B) Vit C naturelle 1000mg 1 par jour (Sunday.fr)

C) Magnesium Actimag 1cp/jour

Et Homéopathie anti grippale :

- Influenzinum 15 CH 10 gr 1er Mercredi
- serum de Yersin 15 cH 10 gr 3em mercredi
- Thymusine D15 10 gr les 2e et 4e mercredi

En Massages :

Chez l'adulte, tous les jours, le matin (et soir si épidémie) masser le thorax, cou et entre les omoplates avec 5/6 gttes du mélange :

H.E.T.C Ravintsara 3ml/Eucalyptus Radiata 3ml / Niaouli 3ml/ Girofle clous 3ml

H.Végétale calendula QS un Flacon 30ml

Chez les Enfants :

H.E.T.C. = Bois de Rose 2ml/Niaouli 2ml / Eucalyptus radié 2ml/ Citron 2ml

H.Végétale noisette QS 30ml (1 fl)

Et prendre ; matin et soir sauf mercredi, 10 gttes de :

Ferrum phosphoricum D6/ ferrum sidereum D10/
prunus spinosa fructus D1 (un flacon de 60 ml Weleda)