



Chaque année, le virus de la grippe atteint 2 millions de Français. Le vaccin antigrippe est conseillé pour les seniors et les personnes atteintes de maladies chroniques. Pour tous les autres, nous vous conseillons de prévenir la grippe avec des solutions naturelles.

NOTRE CONSEIL EN 3 GESTES :

1. Des plantes pour booster l'immunité.
2. Des huiles essentielles pour leurs actions antivirales.
3. De l'homéopathie comme alternative au vaccin antigrippe.



1. DES PLANTES

NUTRIPRESCRIPTION E550*

L'**Echinacée** est une racine connue pour prévenir les infections des voies respiratoires et la grippe. Elle réduit également la durée et les symptômes du rhume et aide à augmenter la performance physique .

Prendre 2 gélules par jour en dehors des repas.

2. DES HUILES ESSENTIELLES

RAVINTSARA ET THYM*

L'huile essentielle de **Ravintsara*** a de multiples propriétés antigrippe. Antivirale, elle limite la prolifération des microbes. Stimulant immunitaire, elle boost les hormones régulatrices du système immunitaire de façon naturelle. Expectorante, elle permet de nettoyer les bronches des impuretés.

L'huile essentielle de **Thym à Thymol***, est aussi antivirale et immunostimulante, mais elle a en plus la propriété de décongestionner les voies respiratoires.

***Par voie orale : 1 à 2 gouttes dans du miel 3 fois par jour. 10 jours**

Par voie cutanée: mélanger 10 gouttes dans 10ml d'huile végétale et masser le haut du dos, le thorax et la plante des pieds . 10 jours

3. DE L'HOMÉOPATHIE COMME ALTERNATIVE AU VACCIN

INFLUENZIUM 9CH*

L'**influenzinum** est une très haute dilution du vaccin antigrippal de l'année en cours. Chaque année, il est redéfini par l'OMS. Composé de souches de grippe il vise à prévenir et à lutter contre la grippe.

***1 dose influenazinum 9CH par semaine, pendant 3 semaines puis une dose par mois ensuite.**