

Santé

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Génération plus : bien vivre son âge**

Band (Jahr): - **(2009)**

Heft 7

PDF erstellt am: **17.07.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

LA GRIPPE

Prévenir et soigner en douceur

Comment se préserver de façon plutôt douce des méfaits du froid, de la toux, du rhume et surtout de la grippe? Josianne (NE)



Alfredo Garcia,
Pharmacien responsable.

CAPITOLE
PHARMACIE - PHARMACIE - PHARMACIE
GAMMA

Il y a plusieurs façons de prévenir et de combattre les refroidissements, grâce à l'homéopathie et aux huiles essentielles. Mais la meilleure manière d'y échapper et d'éviter la grippe consiste à augmenter ses défenses immunitaires tout au long de l'année. Les remèdes de nos grands-mères restent efficaces. Par exemple, il suffit de presser le jus d'un citron dans un verre d'eau tiède, d'y ajouter une cuillère à café de miel et de le boire chaque matin. On peut aussi avaler des comprimés de vitamine C dilués dans de l'eau. La nature nous fournit de son côté des remèdes préventifs. A la base de tout, nous trouvons les produits de la ruche. Le miel, le propolis (une sorte de gomme rouge que les abeilles recueillent sur des bourgeons de certains arbres afin d'obturer les fentes des ruches) ainsi que le pollen sont très efficaces.

Un set antigrippe

Nous avons créé, à l'intention des personnes qui souhaitent agir préventivement de manière douce, un set appelé *Homeogam antigrippe* très facile à utiliser. Il comprend quatre doses d'influenzinum et deux de Thymuline, à laisser fondre sous la langue une fois par semaine, en alternance, durant les mois d'hiver. Si la mauvaise saison se prolonge, il suffit d'absorber des doses supplémentaires. Cette méthode connaît un grand succès auprès de nos clients.

Nous conseillons encore *l'oscilococcinum*. Ce remède homéopathique est à prendre une

à deux fois par semaine de manière préventive. En cas de maladie, la dose est augmentée à deux fois par jour. Dans un but préventif toujours, l'Office de la santé publique recommande également aux personnes à risques le vaccin de la grippe saisonnière. Pour être efficace, ce vaccin devrait être administré dès le mois de septembre.

Les huiles essentielles

Pour les adultes, les huiles essentielles peuvent être bénéfiques. On peut les avaler. Un inconvénient toutefois: leur goût. La sarriette, un excellent antibactérien et antiviral certes, vous fera passer quelques minutes difficiles au moment de les ingérer.

Leur prise peut toutefois se faire aussi sous forme de suppositoires ou de gélules. Ou alors, il est possible de les appliquer sur le corps, comme on le ferait avec une bonne vieille friction à base de camphre.

Les huiles essentielles ont également des propriétés curatives et leur action est immédiate. Mais qu'il s'agisse de remèdes homéopathiques ou d'huiles essentielles, il est important de connaître les symptômes de chaque personne afin d'agir effi-



© Kurhan

cacement et d'éviter les quelques contre-indications éventuelles.

Pour compléter le tableau, je citerai encore les oligoéléments, soit le cuivre, l'or, l'argent et le sélénium qui sont à prendre sous forme liquide (2,5 ml) chaque matin à jeun.

Une chose est à retenir en ce qui concerne les refroidissements et la grippe. Lorsque les premiers symptômes se déclarent, il est généralement trop tard pour faire de la prévention. Il faut alors agir de manière curative. Dans ce cas, les huiles essentielles me paraissent très appropriées.