

PREVENTION DU RISQUE D'INFECTION VIRALE

Doper votre système immunitaire :

la vitamine C, le sélénium organique et le germanium organique agissent en synergie.

-La vitamine C (églantier, acérola...) :

Sources naturelles : Tous les fruits (en particulier, fraises, framboises) et légumes frais. Cette vitamine fragile est détruite par la cuisson à 65°C, un stockage de 3 à 4 jours au réfrigérateur, la fait pratiquement disparaître ; une supplémentation est souvent conseillée (au moins 1g/jour).

-Le sélénium organique :

Sources naturelles : Céréales complètes bio, graines germées, légumes et fruits frais.

-Le germanium organique (racines d'hortensia) :

A doses excessives, le germanium peut causer des problèmes rénaux.

Sources naturelles : Ginseng, beurre de cacahuètes (une cuillère à café par jour suffit à couvrir les besoins).

La restauration du système immunitaire a besoin aussi :

De vitamine **D3**, de vitamine **A**, de vitamine **E** et d'un complexe vitaminique **B** sans vitamine B12.

Prévention par huiles essentielles antivirales douces :

Plus particulièrement le laurier noble, le rosmarinus verbenone, et peut être d'autres, le ravintsare, l'eucalyptus radiata, le niaouli...

Posologie : 4 gouttes sur la peau de la voute plantaire matin et soir du mélange à part égal des huiles essentielles citées ci-dessus ou de l'une d'entre elles pour un adulte.

Le drainage des émonctoires est systématique pour stimuler le système immunitaire :

Bouleau, pissenlit, desmodium, bardane, chrysanthellium americanum...

Par l'homéopathie :

Arsenicum album 30 CH 1 dose ou 10 granules le dimanche

Thymuline 9 CH 1 dose ou 10 granules le jeudi

Natrum phosphoricum 15 CH 3 granules par jour

En cas d'infection virale avérée consulter le médecin traitant