



www.espace-kalyana.ch
Association Yoga à Troinex

Propositions pour renforcer le système immunitaire Nathalie Keller (préparatrice en pharmacie)

octobre

Qu'est ce l'immunité et à quoi ça sert : Capacité à l'organisme de faire face contre les virus et les bactéries

N* 1 :Pharmalp défenses (laboratoire suisse) : En prévention mélange de bactéries+prébiotiques (FOS)-Zinc. Prendre 1 gélule chaque matin à jeun 10 jours par mois pendant 3 mois surtout en début de saison froide. En capsules.

Vitamine D (Dr. Jacobs). Prendre 1 goutte par jour directement sous la langue. Manque de soleil = manque de cette vitamine. Apport de septembre à mai

Vitamine C de préférence naturelle: (acérola-bioflavonoides de citrus). Prendre 1 gr par jour.

Vaccin Homéo : influenzzinum 9ch dose. 1 dose par semaine pdt 4 sem puis 1 dose par mois jusqu'à la fin hiver

En Teinture mère (TM): Echinacée- Spilanthes- Eleutherococcus.
Spilanthe action anti bact augm activité des cellules immun- Eleuth.
Régulateur syst imm et agit sur la fatigue redonne énergie- Echin connue pour ses propriété contre les refroidissement. A prendre 5 jours sur 7 ou 3 sem sur 4.
Prendre 20 gouttes 1 à 2 fois par jour pendant la saison froide.

OU

En Bourgeons macérat glycéринé dilution 1DH ou en concentré: Cassis (anti-bactérien)- Eglantier (fortifiant des défenses naturelles-stimulant général)- Aulne (anti-inflammatoire sphère ORL)- Pin (antiseptique des voies respiratoires). Conc= 10 gouttes 1x par jour 1Dh 25 gouttes 1x par jour + eau

OU

Sureau (tisane ou gélules): traitement des infections virales (Alpinamed)

OU

Eps (extrait de plantes standardisées) sans alcool: Pin-Plantain (toux) - cyprès- cassis- échinacée (immunité).

OU

Oligo élément: cuivre-or-argent Prendre 1 dose par jour à jeun.

He Ravintsara: Appliquer 1 goutte dans les poignets et respirer le plus souvent possible. Si refroidissement appliquer poitrine et haut du dos plante pieds

Traitement :

:

Teinture mère de Spilanthès: en spray pour maux de gorges (anesthésiant-désinfectant)

Tisane de thym qui grâce ses huiles essentielles est actif contre les virus

Extrait pépins pamplemousse : antibio naturel