

PRÊT POUR L'HIVER

Au secours, la grippe arrive ! Les maladies hivernales.

● Faut-il craindre la grippe et les épidémies ? Oui et non.

- > Si je vis dans une atmosphère malsaine, mal aérée.
- > Si je mange n'importe quoi et n'importe quand, que je grignote à tout moment.
- > Si je fume ou séjourne dans une atmosphère enfumée,
- > Si je suis alcoolique, je suis fragilisé.
- > Si ma digestion me donne des soucis,
- > Si mon organisme donne des signes de dysfonctionnements,
- > Si je ne m'accorde pas un temps de repos suffisant...

Alors oui j'ai quelques raisons de m'inquiéter, car je ne suis pas armé pour faire face à une invasion virale.

● Première ligne de défense

Il est évident qu'un organisme bien harmonisé, doté d'un bon mental résistera mieux qu'un autre, en déséquilibre. Une bonne hygiène de vie est toujours l'élément incontestable et indispensable à une défense immunitaire efficace. Une fonction intestinale au Top est essentielle, on aurait tort de ne pas s'en occuper !

Consulter le dossier **Bioécolians**.

Avec cela, une bonne remise en forme du foie, des reins avec élimination des toxines, grâce au complexe **Depurbel**, et voilà un organisme harmonisé et en état de se défendre.

5 gouttes avant les 3 repas

● Deuxième ligne de défense

Soutenir la sphère ORL et le système respiratoire :

La pratique de la marche et d'une activité en plein air, augmentera la capacité respiratoire, l'oxygénation, la résistance et le souffle.

Ici encore, l'alliance de l'orthomoléculaire et de la gemmothérapie nous aidera à augmenter notre résistance face aux atteintes hivernales et autres épidémies.

Les bourgeons seront consommés

5 minutes avant les repas.



Le complexe **Immubel**, grâce à la présence de bourgeons ciblés pour leurs capacités à fortifier l'immunité, le système respiratoire, la résistance aux états inflammatoires ;

Le sapin, le rosier, le bouleau et l'argousier à raison de **5 gouttes avant 2 repas en prévention,**

ou 3 repas lors des infections. Les bébés et enfants jusqu'à 4 ans, 1,2 à 3 gouttes/jour.

> On peut y associer le complexe **Immulor**, contenant les pidolates de zinc, cuivre et manganèse, utiles dans la protection de l'immunité, ainsi que de la vitamine C.

1 gélule, fin des 3 repas.

S'il n'y en avait qu'une, ce serait celle-là :

La vitamine C, que notre organisme ne peut ni synthétiser ni stocker. Or celle-ci intervient dans toutes nos fonctions et mécanismes.

> Pour les jeunes enfants, l'**Acérola** à sucer, (1 tablette/jour).

> Pour les adolescents et les adultes, **1 tablette de vitamine C+ à assimilation prolongée**, non acidifiante ; avaler avec 1 repas, en prévention et avec 2 à 3 repas, lors d'atteinte virale ou infectieuse.

> Ou bien 1 **vitamine C+**, avec 1 gélule de **bioflavonoïdes** qui amplifie ses effets.

> Le bourgeon de **cassis**, lutte contre l'inflammation et peut être utilisé lors des toux grasses,

> Le **rosier** et le **charme**, à raison de 5 gouttes avant les 3 repas, dans les cas de rhinite, sinusite, trachéite.

> Le **noisetier** en cas de sclérose pulmonaire (fumeur!), 5 gouttes avant les 3 repas.

> On peut y associer le **marronnier**, lors de toutes les gênes respiratoires, 5 gouttes avant les 3 repas.

> La **viorne**, dans les atteintes spasmodiques et bronchiques, 5 gouttes avant les 3 repas. Ou bien on prendra 10 gouttes de noisetier le matin, 10 gouttes de marronnier le midi et 10 gouttes de viorne le soir, avant les repas.

● Troisième ligne de défense ●

Favoriser un rétablissement solide

La prise de **vitamine C+** et de **bioflavonoïdes** reste d'application ainsi que le **cassis** et le **rosier**, ou le complexe **Immubel**

Pour retrouver la forme

> Le complexe **Pasmeor** contient les **minéraux**, **enzymes** et **vitamines** qui apportent les éléments de construction de l'organisme. **1 gélule fin des 3 repas**

> Le complexe **Tonibel** ou le **Prostabel**, qui tout en aidant les messieurs, lors des problèmes de prostate, peut très bien également remettre une femme sur pieds.