

Document élaboré à titre gracieux par des professionnels de santé diplômés, pour un usage familial. En aucun cas les conseils donnés ici ne peuvent se substituer à l'avis d'un praticien qualifié, concernant votre cas particulier.

Contact [librensoins82@protonmail.com](mailto:librensoins82@protonmail.com)

### Prévention générale à la saison automne-hiver

- Prendre soin de sa santé, manger sainement, dormir assez, éviter les toxiques
- Respirer 3 fois par jour une de ces 4 huiles essentielles (cannelle, ravintsara, laurier noble ou tea-tree) : 1-2 gouttes sur un mouchoir, ou respirer doucement directement au flacon ouvert.  
*NB: Faire une pause d'une semaine au bout de 3 semaines puis recommencer si vous le souhaitez pour 3 semaines de plus. Les huiles essentielles ne doivent pas être prises en continu.*
- Boire de la tisane d'Artemisia Annu (légère, et à mélanger avec d'autres tisanes car amertume) ou utiliser de la Teinture-mère: 20 gouttes deux fois par semaine  
*NB: Artemisia ANNUA : différente de l'armoise (artemisia) « commune ».*
- Vitamine D (\*\*): 5000 unités par jour (regarder sur le flacon le nombre d'unités par goutte, et calculer le nombre de gouttes)  
*NB : la choisir naturelle plutôt que chimique*
- Vitamine C : 250 mg 2 à 3 fois par jour (compter les milli-grammes de vitamine C et non des constituants)  
*NB: de préférence vitamine C naturelle plutôt que chimique: la chimique peut favoriser des insomnies, dans ce cas éviter la prise le soir.*
- Zinc : 15 mg par jour
- +/- Echinacée en gélules (\*) ou teinture-mère (TM = 20 gouttes 3 fois par jour)

**En cas de contact avec une personne atteinte d'affection respiratoire saisonnière**

- Vitamine D (\*\*): monter à 10 000 unités par jour (regarder sur le flacon le nombre d'unités par goutte, et calculer le nombre de gouttes).  
NB : la choisir naturelle plutôt que chimique
- Vitamine C : 250 mg 4 à 5 fois par jour (compter les milli-grammes de « vitamine » et non des « constituants »)  
NB: de préférence vitamine C naturelle plutôt que chimique: la chimique peut favoriser des insomnies, dans ce cas éviter la prise le soir.
- Zinc : augmenter à 15 mg 2 fois par jour

Ajouter selon votre fragilité, vos habitudes et la disponibilité des produits, 1 des 5 propositions suivantes :

- Echinacée en gélules (\*) ou teinture-mère (TM = 20 gouttes 3 fois par jour)
- Bourgeons de Cassis (par exemple « Ribes Nigrum 1DH » chez Weleda) (\*)
- Propolis (\*)
- Extrait de pépin de pamplemousse (\*)
- Argent colloïdal (\*)

-----

(\*) En l'absence d'indication particulière, respecter la posologie indiquée sur le flacon du produit ; choisir de préférence des vitamines naturelles (et non chimiques) et des produits bio. Produits à trouver en boutique bio, pharmacie ou sur les sites internet (en s'adressant de préférence aux laboratoires fabriquant eux-mêmes leurs produits plutôt que les revendeurs)

(\*\*) **Contre-indications possibles de la vitamine D** : insuffisance rénale, hypercalcémie ou calculs rénaux calciques. Demander l'avis du médecin en cas de doute. Par contre, attention ! Nombreuses sont les personnes notamment âgées ou fragiles qui sont déjà supplémentées. Ne pas faire doublon