Maladies hivernales et rhume : prévenir et soigner naturellement

Conférencière :
Dr Brigitte ZIRBS SAVIGNY
FMH médecine interne,
AFC homéopathie

La prévention :

principes de base

- 1. Ne pas attendre d'être malade
- 2. Adapter son mode de vie
- 3. Assainir son logement
- 4. Choisir son alimentation
- 5. Soutenir l'immunité
- 6. Agir vite en cas de symptômes

Alimentation protectrice

- 1. Culture locale
- 2. Adaptée à la saison
- 3. Limitée en produits laitiers
- 4. Limitée en viande grasse
- 5. Riche en légumes et fruits
- 6. Riche en anti oxydants

Aliments protecteurs

- **Vitamine C : acérola, cynorrhodon, argouse, kiwi, légumes et fruits frais**
- **Aliments anti-oxydants: pigments rouges (tomates, carottes, betteraves rouges, cranneberges, raisins rouges), crucifères**
- **Tanins (vin rouge, extraits)**

Soutenir l'immunité

C'est votre affaire!

- **Hygiène de vie**
- **Exercice physique**
- **Limitation du stress**
- **Repos régulier**
- **La bonne humeur**

Thérapies immuno-modulatrices

- Pollen, gelée royale
- Vitamines C
- Phytothérapie
- Homéopathie (isothérapie)
- Oligo-éléments

Phytothérapie

- **Echinacea (TM, extraits secs, mélanges)**
- **Cyprès (EPS)**
- **Cassis (BMG, EPS)**
- **Canneberge (jus, extraits secs)**

Homéopathie

Isothérapie

- **Anas Barbarie**
- **Thymuline**
- **Influenzinum hispana**
- **Influenzinum**

Oligothérapie

- **Cuivre**
- **Or**
- **Argent**

- **Adjonctions utiles: Se,Zn,Mn,Ma (mélanges éprouvés de longue date + dynamisés)**

Agir dès les premiers symptômes:



Comment attrape-t-on le rhume?

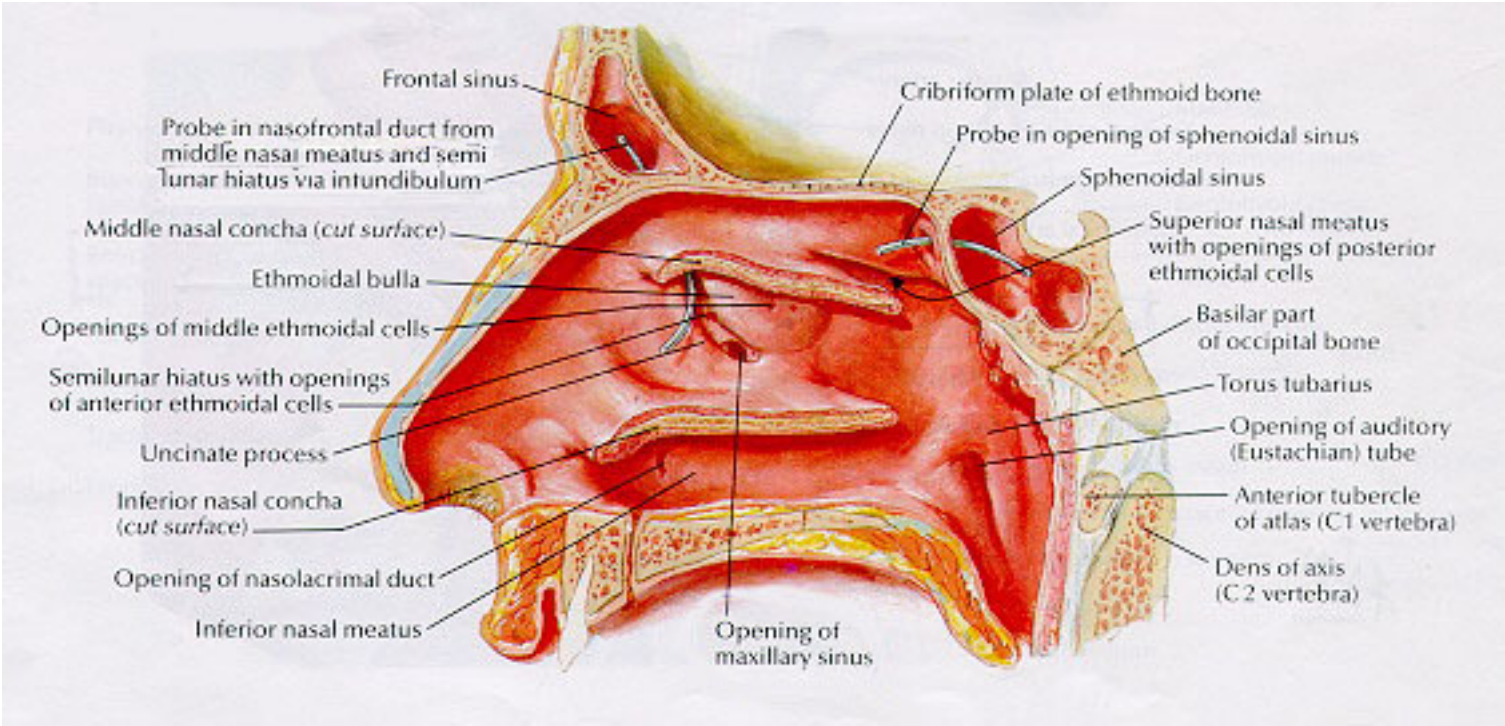
- 1. éclipse immunitaire
- 2. faiblesse des défences locales
- 3. un système immunitaire déficient
- 4. une « course de vitesse perdues » = la maladie et ses complications

L'éclipse immunitaire

Cela peut être :

- **le froid**
- **l'environnement « hostile »**
- **la « déprime »**
- **le stress, la fatigue**
- **la colère, la frustration**
- **un médicament**

Défences locales

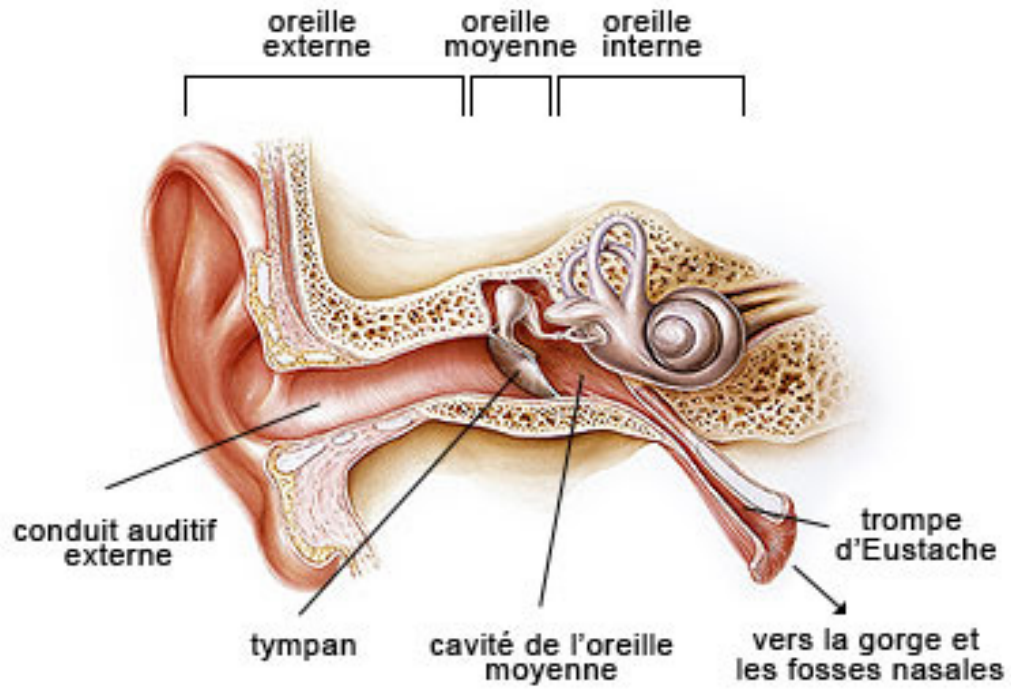


Défences locales

- Muqueuse
- Sécrétions physiologiques
- Anatomie : canaux, trompe d'eustache

Toute altération d'un de ces 3 facteurs va augmenter le risque de rhume et péjorer son évolution

Trompe d'eustache libre



Défences locales altérées

- L’atrophie de la muqueuse nasale
- L’air sec
- L’air pollué
- Le tabagisme actif ou passif

Défences générales

Dépend de:

- Flore intestinale
- Quantité et qualité des globules blancs
- Co facteurs des réactions immunitaires (catalyseurs)

Traiter le rhume

Soutenir les mécanismes de défence naturel :

- écoulement fluide
- repos
- soutien immunitaire : alimentation, médicaments homéo, phyto…

Ne pas faire . . .

- **Assécher le nez avec des comprimés ou des sprays**
- **Couper le fièvre à tout prix**

Liquéfier les sécrétions

- Humidifier l'air
- Inhalations
- Phytothérapie
- Lavage des croûtes dans le nez
- Spray anti-septiques
- Assainissants de l'air : aromathérapie

Maladie =

« course de vitesse » perdue

Les virus ont eu le dessus sur les globules blancs.

MERCI !

