



# SOUFFLE ET LUMIERE

## GUIDE PRATIQUE POUR VOTRE SANTE

### ETRE EN BONNE SANTE ET LE RESTER EST IMPORTANT



### BOOSTEZ VOTRE DEFENSE IMMUNITAIRE ET RESTEZ POSITIF

#### CONSEILS IMPORTANTS

- Vitamine D3 (\*), 2000 unités internationales minimum par jour
- Vitamine C «Acérola» (\*) en comprimé
- Zinc (\*) en comprimé

Vous conformer à la posologie indiquée sur les emballages

Pour la vitamine C et le Zinc : A prendre 6 jours sur 7

- Et dès que l'on ressent un léger symptôme (nez qui coule, courbature, léger rhume), utiliser très vite l'huile essentielle de Ravintsara qui est très efficace

En curatif : **Huile Essentielle (HE) de Ravintsara** (On en trouve dans les magasins bio ou en pharmacie) :

- 2 à 3 gouttes sur du miel ou sur un petit morceau de sucre, à avaler 2 à 3 fois par jour
- 1 goutte sur les ailes du nez, 2 à 3 fois par jour
- 2 à 3 gouttes avec une **huile de base** (amande douce par ex) sur le thorax, 2 à 3 fois par jour

Vous pouvez assainir votre maison à l'aide d'un diffuseur :

Utiliser l'**huile essentielle d'Eucalyptus smithii** : diffusions d'environ 20 minutes par pièces principales, une fois par semaine. Eviter la présence de bébés ou d'enfants dans la pièce pendant la diffusion.

- pour un meilleur confort respiratoire : il est préférable de maintenir un taux d'hygrométrie suffisant à l'aide de **saturateur** ou chauffer de l'eau dans une casserole en y déposant **quelques feuilles d'Eucalyptus**.

- **Rejeter la peur et rester positif**

- Rappelons que le **magnétisme** est très efficace dans la lutte contre les virus.

## Une alimentation saine et variée :

Manger environ 8 aliments différents dont 5 fruits et légumes par jour issus de culture raisonnée ou biologique de préférence.

Un repas doit comporter des fibres longues, des fibres courtes et des féculents de telle sorte que le système digestif fonctionne au mieux.

Il est important de s'hydrater correctement (environ 1,5 litre de liquide par jour). Eviter le plus possible les boissons alcoolisées.



### Exemple de repas :

- 1) Boire un verre d'eau
- 2) Manger un fruit, de préférence de saison
- 3) Plat : une fibre longue, trois fibres courtes, un féculent
- 4) Un morceau de fromage, de préférence à pâte dure
- 5) Boire un grand verre d'eau

Pour le soir : Éviter la soupe, la salade et les produits laitiers liquides qui peuvent provoquer des remontées gastriques, ce qui engendre un mauvais sommeil, des problèmes ORL, bronchite...

# SI VOUS AVEZ OPTÉ POUR LA VACCINATION

## Conseils suite à la vaccination

### Optimiser la réponse immunitaire suite à une vaccination

**HE** : Plusieurs huiles essentielles sont immunostimulantes dont **l'huile essentielle «Star de l'hiver»** : **le Ravintsara** (*Cinnamomum camphora* CT cinéole) : Appliquer 2-3 gouttes pures sur la peau, 2 à 3 fois/jour (en massages sur les avant-bras, voûte plantaire), pendant 5 jours avant l'injection et poursuivre pendant 5 jours après l'injection.

NB : ce conseil est contre-indiqué si vous présentez un asthme sévère

### Limiter la survenue d'effets secondaires (fatigue, maux de tête, douleurs musculaires...) : Ces effets sont simplement dus à l'activation du **système immunitaire**.

Le remède est un drainage pour favoriser l'élimination du vaccin :

**Homéopathie** : prendre pendant 5 jours avant et 15 jours après la vaccination :

**Thuya 9CH** : 5 granules le matin

**Silicea 9CH** : 5 granules le soir

**Gemmothérapie** : **le bourgeon de Genévrier commun**, un grand drainant et détoxifiant à la fois au niveau du sang, du foie et des reins : 8 gouttes sur un fond d'eau, le matin, les 15 jours suivant la vaccination.

### Réduire la douleur et le gonflement au site d'injection : Cet effet indésirable est bénin mais désagréable, et fréquent selon les données actuelle (plus d'une personne sur 10).

**HE** : Appliquer 2 gouttes d'**huile essentielle d'immortelle de Corse** (*Helichrysum italicum*) sur la zone douloureuse et enflammée, 3 fois par jour, pendant 3 jours.

NB : Ce conseil est contre-indiqué chez les personnes sous traitement anticoagulant avec le Previscan (fluindione) ou la Coumadine (Warfarine) et qui présentent un INR déséquilibré.

OU

Faire un **cataplasme d'argile verte** : Après l'injection, cataplasme épais (1 cm env.) d'argile verte étalée dans une gaze ou un tissu de 10 à 15 cm de côté, à fixer avec un bandage. Laisser en place minimum 2h.

OU

Après la vaccination, appliquer 20 gouttes d'**huile essentielle de lavande** sur une compresse, à poser sur la zone piquée puis entourer d'un cellophane. A garder 24 heures.

### **Se maintenir en forme à l'aide d'une alimentation saine et variée**

- Se référer à la rubrique "**Une alimentation saine et variée**"
- Sachant que le pH de ces virus varie de 5,5 à 8,5, nous devons donc privilégier plus d'aliments alcalins qui sont au-dessus du niveau de pH supérieur au virus :

Quelques exemples d'aliments : Citron, avocat, ail, mangue, mandarine, ananas, pissenlit, orange. N'oublions pas le miel !

- Attention : Continuons à entretenir notre système immunitaire :

- . Voir rubrique "**CONSEILS IMPORTANTS**" page 1
- . **Glutathion (\*)** pour éliminer les toxines du vaccin et des maladies virales (pendant 1 mois)
- . **Probiotiques (\*)** pour la reconstitution de la flore intestinale

# ETRE EN BONNE SANTE ET LE RESTER EST IMPORTANT

## VACCINATION GRIPPE PAR HOMEOPATHIE

### Pendant 5 semaines

**Influenzinum 9 CH** : 15 granules en une seule prise le lundi

**Thymuline 9 CH** : 15 granules en une seule prise le mardi

### Puis pendant tout l'hiver

**Influenzinum 9 CH** : 15 granules le lundi une fois par mois

**Thymuline 9 CH** : 15 granules le mardi une fois par mois

### Si maladie

**Influenzinum 9 CH** : 5 granules 3 fois par jour jusqu'à la fin de la maladie

Puis reprendre le protocole normal jusqu'à la fin de l'hiver

## SI PALPITATION, FATIGUE CARDIAQUE, ESSOUFFLEMENT PROTECTION

### Pendant 6 à 8 mois

**Oméga 3 fort (\*)** : 2 capsules par jour

**Coenzyme Q10 (\*)** : 1 gélule par jour

**Vitamine K2 (\*)** : 1 gélule par jour

S & L

(\*) Compléments alimentaires dans la gamme Fenioux

Vous pouvez contacter votre thérapeute ou nous appeler au 03 44 80 13 97

Nous vous rappelons les coordonnées de notre partenaire Fenioux :

Commande sur site ou par tél : 02 54 27 54 12

Nom du praticien : Boudeweel Christian, code client : 60411

Code privilège : SD36 (pour la remise de 50 % sur la 2ème boîte)