



Josseline Georges Educatrice de santé/Naturopathe
Praticienne de massages bien-être/Enseignante de Yoga

n° SIRET 34822532700041

CONSEILS POUR SOUTENIR VOTRE SYSTEME IMMUNITAIRE

- Prendre 2 à 3 gouttes/jour de vit.D3 1000UI (à mettre dans une C à Café)
- 1 comprimé de 1000mg de Vit C/Jour (Acerola)
- 1 à 2 comprimés/jour de Magnésium Marin OU mélanger 1 sachet de chlorure de Magnésium (pharmacie) OU 2 C à Soupe de Sel de Nigari (magasin Bio) dans 1 Litre d'eau (à conserver au frigo) et en boire 1 verre/Jour
- 1 goutte/jour d'HE Ravintsara (cinnamomum camphora)+ 1 goutte de Laurier Noble 2fois/Jour sur une pastille neutre OU prendre en « miellat » : mettre 2 Gouttes de Ravintsara + 1 goutte de Laurier noble dans 2 C à C rases de miel à mélanger vivement(dans un petit contenant) jusqu'à obtenir un mélange blanc et crémeux qui sera pris en 2 ou 3 fois dans la journée. OU huile de Pépin de pamplemousse (selon marque ; observez la posologie d'entretien)
OU propolis
- Cure de 4 à 6 semaines d 'Actibiotique LAB Base 2 gélules à jeun le matin : à commander 1 boîte au Laboratoire Parinat ; n° vert 00800 77 99 21 en donnant mon code praticien : 81085

Par ailleurs, favoriser la quantité et la qualité de votre sommeil, exposer vous régulièrement au soleil.

Nettoyons notre foie

Nous entrons aussi dans l'énergie du Printemps qui vient chahuter notre foie, prenons-en soin en optant pour une alimentation plus frugale : moins de sucre, moins d'alcool, moins de laitages, moins de céréales et moins de gluten (pain, pâtes, pâtisseries, pizza etc...). Apport plus important de légumes et fruits colorés. Prendre pendant 15 jours un draineur hépatique (radis noir, artichaud, romarin, chardon marie, pissenlit, fumeterre etc...)

CONSEILS PRATIQUES IMMUNITÉ IMMÉDIATE :

Désinfection des mains

Il est conseillé de se laver le plus souvent possible les mains à l'eau et au savon, (ou à défaut de se les désinfecter avec une solution ou un gel assainissant hydro-alcoolique). 1 goutte d'HE de Laurier noble peut être déposée dans le creux de la main, aussi en guise de bouclier, deux à trois fois par jour.

Protection rapprochée du nez et des voies ORL

Il est vivement conseillé de préparer une solution huileuse d'HE à mettre dans un flacon en verre fumé spécifiquement dédié à cet usage. Le contact des HE avec la muqueuse nasale et respiratoire offre une immunité immédiate par rapport aux germes présents grâce aux diverses propriétés anti-infectieuses des HE. Un film lipophile aromatique tapisse la muqueuse respiratoire pour diminuer les chances de répllication du virus. La nature lipophile des HE leur permet de traverser l'enveloppe et la capsid du virus pour déstructurer l'organisation virale.

Avant d'aller dans un lieu Public : Déposez et ouvrez avec (1 batonnet ouaté d'oreille) dans chaque narine la synergie suivante*, maximum 3 fois/jour (déconseillé chez les enfants de moins de 13 ans, en cas d'asthme, d'épilepsie, en période de grossesse et d'allaitement, de saignements de nez).

Huile nasale protectrice (à conditionner dans un flacon vide de 30 ml en verre teinté)

HE Laurier noble, *Laurus nobilis* 6 gouttes

HE ravintsara, *Cinnamomum camphora* CT 1,8 cinéole 6 gouttes

HE tea tree, *Melaleuca alternifolia* 6 gouttes

H végétale de calendula ou huile d'amande douce ou huile d'abricot ou autre huile végétale 29,5 ml

Par ailleurs en cas de début de rhume faire 1 inhalation chaude le soir avec pastilles ou gouttes aux huiles essentielles ou une douche nasale avec sel et un peu de chlorure de magnésium (fiche jointe) (ustensile à acheter à la pharmacie Jacquemart à Romans)

Les produits peuvent s'acheter en pharmacie ou magasin Bio

Réduire de moitié les quantités pour les enfants de moins de 13 ans
pas d'huile Essentielle en dessous de 7 ans