

Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2009)
Heft: 7

Rubrik: Santé

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 15.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

LA GRIPPE

Prévenir et soigner en douceur

Comment se préserver de façon plutôt douce des méfaits du froid, de la toux, du rhume et surtout de la grippe? Josianne (NE)



Alfredo Garcia,
Pharmacien
responsable.

 CAPITOLE
PHARMACIE - PHARMACIE - PHARMACIE
GAMMA

Il y a plusieurs façons de prévenir et de combattre les refroidissements, grâce à l'homéopathie et aux huiles essentielles. Mais la meilleure manière d'y échapper et d'éviter la grippe consiste à augmenter ses défenses immunitaires tout au long de l'année. Les remèdes de nos grands-mères restent efficaces. Par exemple, il suffit de presser le jus d'un citron dans un verre d'eau tiède, d'y ajouter une cuillère à café de miel et de le boire chaque matin. On peut aussi avaler des comprimés de vitamine C dilués dans de l'eau. La nature nous fournit de son côté des remèdes préventifs. A la base de tout, nous trouvons les produits de la ruche. Le miel, le propolis (une sorte de gomme rouge que les abeilles recueillent sur des bourgeons de certains arbres afin d'obturer les fentes des ruches) ainsi que le pollen sont très efficaces.

Un set antigrippe

Nous avons créé, à l'intention des personnes qui souhaitent agir préventivement de manière douce, un set appelé *Homeogam antigrippe* très facile à utiliser. Il comprend quatre doses d'influenzinum et deux de Thymuline, à laisser fondre sous la langue une fois par semaine, en alternance, durant les mois d'hiver. Si la mauvaise saison se prolonge, il suffit d'absorber des doses supplémentaires. Cette méthode connaît un grand succès auprès de nos clients.

Nous conseillons encore *l'oscilococcinum*. Ce remède homéopathique est à prendre une

à deux fois par semaine de manière préventive. En cas de maladie, la dose est augmentée à deux fois par jour. Dans un but préventif toujours, l'Office de la santé publique recommande également aux personnes à risques le vaccin de la grippe saisonnière. Pour être efficace, ce vaccin devrait être administré dès le mois de septembre.

Les huiles essentielles

Pour les adultes, les huiles essentielles peuvent être bénéfiques. On peut les avaler. Un inconvénient toutefois: leur goût. La sarriette, un excellent antibactérien et antiviral certes, vous fera passer quelques minutes difficiles au moment de les ingérer.

Leur prise peut toutefois se faire aussi sous forme de suppositoires ou de gélules. Ou alors, il est possible de les appliquer sur le corps, comme on le ferait avec une bonne vieille friction à base de camphre.

Les huiles essentielles ont également des propriétés curatives et leur action est immédiate. Mais qu'il s'agisse de remèdes homéopathiques ou d'huiles essentielles, il est important de connaître les symptômes de chaque personne afin d'agir effi-



© Kurhan

cacement et d'éviter les quelques contre-indications éventuelles.

Pour compléter le tableau, je citerai encore les oligoéléments, soit le cuivre, l'or, l'argent et le sélénium qui sont à prendre sous forme liquide (2,5 ml) chaque matin à jeun.

Une chose est à retenir en ce qui concerne les refroidissements et la grippe. Lorsque les premiers symptômes se déclarent, il est généralement trop tard pour faire de la prévention. Il faut alors agir de manière curative. Dans ce cas, les huiles essentielles me paraissent très appropriées.