Zeitschrift: Générations
Herausgeber: Générations, société coopérative, sans but lucratif
Band: - (2016)
Heft: 75

Artikel: Prévenir la grippe autrement
Autor: E.W.
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-830509

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: 07.01.2026

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

Prévenir la grippe autrement

Les médecines complémentaires offrent des moyens simples pour *booster* votre organisme contre les refroidissements.

Une fois malade, il est trop tard. Les médecines complémentaires doivent être utilisées de manière préventive pour aider le corps à mieux se défendre.

Le vaccin contre la grippe n'a pas la cote chez tout le monde. Toujours plus de personnes préfèrent ainsi les médecines alternatives à la piqûre du début de l'hiver. Une tendance dont tiennent aussi compte certaines entreprises. Après Migros Vaud et Neuchâtel-Fribourg, Migros Genève propose ainsi depuis l'automne dernier à ses employés, à choix, le vaccin traditionnel contre l'influenza ou la prévention par l'homéopathie.

Comme le rappelle Brigitte Zirbs Savigny, médecin généraliste et homéopathe à Perly (GE): «Les médecines alternatives agissent sur la globalité du patient, en stimulant une meilleure défense de tout l'organisme et permettent d'éviter que l'ensemble des bactéries ou virus hivernaux y fassent leur nid. Le vaccin contre la grippe, lui, consiste à inoculer un antigène spécifique, en général un extrait des virus grippe de l'année précédente, qui va stimuler le système immunitaire à se défendre uniquement contre des virus ciblés.»

Vous trouverez dans l'encadré ci-contre les principaux remèdes alternatifs recommandés par la Genevoise pour *booster* vos défenses. A prendre durant toute la saison froide. Si vous êtes novice en remèdes de médecine complémentaire, demandez conseil à un médecin ou pharmacien spécialisé. «Et il faut bien sûr consulter si on tombe tout de même malade, si la fièvre est élevée et qu'elle perdure au-delà de 48 heures. Ou s'il s'agit d'un enfant, d'une personne âgée ou affaiblie par une autre maladie», note la médecin de famille. «L'hygiène de vie est essentielle aussi», avise-t-elle: bien aérer pièces de vie et bureaux, manger équilibré (beaucoup de légumes de saison, moins de viande, et de préférence chaude en hiver), pratiquer une activité physique régulière (au moins 30 minutes par jour), dormir assez (6 à 8 heures par nuit) et réduire le stress, dont l'effet oxydant affaiblit l'organisme. E.W.

DANS VOTRE TROUSSE

HOMÉOPATHIE

- **Influenzinum 200K en association avec Thymuline 200K (1 prise / semaine). Protège spécifiquement contre la grippe et les personnes très fragiles des voies respiratoires. Opter pour des souches d'excellente qualité, non industrielles. Tout aussi efficace, la forme du tube granules est plus économique que les doses (1 prise = 3 granules).**

OLIGO-ÉLÉMENTS

- **Mélange cuivre – or – argent – sélénium (1 ml / j, à garder sous la langue 1 min. avant d'avaler.). Renforce l'organisme contre virus et bactéries et combat la fatigue hivernale.**

PHYTOTHÉRAPIE

- **Vitamine C naturelle (Acérola en comprimés, 400 mg/j. ou chimique (500 mg/j.), ainsi que des kiwis et des oranges pressés. L'effet antioxydant protège contre les maladies virales.**
- **Teinture mère d'Echinacea Purpurea™ (20 gouttes/j. ou Echinacea en comprimés (1/j.) pour stimuler les globules blancs.**

Ilya Andriyanov