



Retrouvez toutes les ordonnances naturelles pour chaque saison du Dr J. Labescat dans *En forme toute l'année grâce aux plantes*. Editions Ulmer.

Plan d'attaque contre la grippe

3 ordonnances vertes à base de jus, d'infusions et de gélules

Des frissons, de la fièvre, des courbatures : tels sont les piliers de la triade grippale. Après un coup de froid ou une contamination, on se sent mal brutalement et vite incapable de bouger, avec une fièvre qui grimpe et abat en même temps qu'elle fait frissonner. Impossible de se réchauffer et on a l'impression fort désagréable d'être passé sous un rouleau compresseur ! Tous les muscles sont douloureux, si bien que, même au lit, on se sent mal : tête qui cogne, nausées, sensation de froid et chaud. Un

état difficile qui peut durer jusqu'à une semaine si on ne fait rien. Très peu de médicaments allopathiques combattent la grippe, ils se contentent au mieux de faire tomber la fièvre et de lutter contre la fatigue qui en résulte, mais guère plus. Ce ne sont que des pis-aller uniquement symptomatiques. Prises dès les premiers frissons, les plantes peuvent en revanche limiter l'extension du virus en stimulant l'organisme à mieux se défendre contre lui.

J.A



Votre ordonnance verte

En cure de 5 à 7 jours

Un jus de légumes : 12 cl de jus de raifort + 12 cl de jus de citron, 2 fois par jour. Apporte à l'organisme les vitamines et oligoéléments dont il manque en hiver.

Une infusion : 30 g d'angélique + 30 g d'achillée + 20 g de valériane + 15 g de menthe poivrée, à raison d'1 c. à s. par tasse du mélange, 3 tasses par jour. Redonne du tonus tout en aidant à lutter contre les virus.

Votre ordonnance verte bis

Lorsque l'infection est importante, que les courbatures mettent à plat et que l'on se sent K-O.

En cure de 7 jours

Un jus de légumes : 15 cl de jus d'épinard et de persil, 2 fois par jour. Pour nettoyer le corps tout en l'aidant à lutter contre le virus.

Une infusion : 20 g de sureau + 20 g d'angélique + 20 g de camomille + 20 g de tilleul + 20 g de millepertuis + 20 g de saule + 10 g d'arnica, à raison d'1 c. à s. par tasse du mélange, 3 tasses par jour. Pour combattre fièvre, courbatures et fatigue, autant de symptômes qui mettent à plat.

Des gélules : 1 gélule d'Elusanes de sureau + 1 gélule d'Elusane d'échinacée matin et soir. Deux plantes spécifiquement antivirales, qui renforcent la fabrication d'anticorps et stoppent la multiplication des virus, grippal en particulier.

1 ampoule de Granions de cuivre ou Oligosol de cuivre, 3 fois par jour, 5 jours seulement. Anti-inflammatoire, le cuivre apporte rapidement une sensation de mieux-être.

Avec ces traitements d'une semaine, la fièvre et les troubles généraux doivent cesser en 5 ou 6 jours. Dans le cas contraire, il convient de consulter son médecin pour s'assurer de ce qui se passe. Même chose si vous voyez que les choses empirent, consultez sans tarder.

Si le praticien vous a confirmé toute absence de gravité, vous pouvez prendre l'ordonnance suivante ci-dessous : elle s'ajoute aux précédentes, que l'on prolongera par ailleurs d'1 semaine.

Votre ordonnance verte n°3

En cure de 5 jours

Des huiles essentielles : 1 goutte d'HE de cannelle + 1 goutte d'HE d'eucalyptus dans 1 c. à s. de miel, matin et soir. Plantes anti-infectieuses, elles préviennent et combattent, si elle apparaît, toute surinfection bactérienne qui pourrait compliquer la maladie.

