

Il n'existe pas de traitement médical hormis les anti-viraux.

PREVENTION

- Vitamines C, A et E
- Zinc et Fer
- Magnésium
- **Gelée royale**
- Thym

Par exemple, le matin :

Lundi	Vitamine C
Mardi	Magnésium
Mercredi	Gelée royale
Jeudi	Multi-vitamines / oligo-éléments
Vendredi	Magnésium
Samedi	Gelée royale
Dimanche	Multi-vitamines / oligo-éléments

TRAITEMENT

- Boire de l'eau citronnée (>1.5 l/jour)
- Repos au chaud
- Manganèse-cuivre
- Cuivre

Un champignon, le **shiitake** est antiviral et antibactérien. Il renforce aussi les défenses de l'organisme.

- **Teinture d'ail ***
- **Gingembre**
- **Citron**
- Eucalyptus – thym – pin – lavande – marjolaine – bouillon blanc
- Pépins de pamplemousse
- **Echinacea ***
- **Propolis (dérivé du miel)**
- Huile essentielle de thym

Ail, gingembre et citron constituent la base du traitement de la grippe.

- Grog (pour un verre)
 - une cuillerée à soupe de rhum
 - une cuillerée à dessert de miel
 - eau chaude
 - une rondelle de citron
- Vin chaud (faire bouillir de 3 à 5 mn)
 - 2 clous de girofle
 - 1 pincée de cannelle
 - zeste d'un citron
 - 40 g de miel
 - 25 cl de vin rouge (un bol)
 - 1 pincée de gingembre

Pulvériser dans la pièce :

- Huile essentielle de thym ou eucalyptus
- Vinaigre des quatre voleurs

Grippe aviaire

Le fameux anti-viral dont on parle beaucoup en ce début 2006 est extrait d'une plante, la badiane ou *anis étoilé*. Non, je n'ai pas dit que le pastis est un bon remède...

**L'ail et l'echinacea ont des propriétés antibiotiques et antivirales.*