

Conseils donnés dans la palmeraie de Skoura (Maroc)

En prévention :

- 1- Oscillococcinum 1 dose par semaine
- Vit C, 500mg/jrs
- Ergy D, 10 gouttes/jrs

En traitement :

- 2- Si Fièvre, Chininum muriaticum 9 CH 3 granules 4/jrs
- 3- Si Toux, Squilla maritima 7CH, 3 granules 4/jrs
- 4- Si Difficultés respiratoires, Antimonium arsenicosum 7CH, 3 granules 4/heures
- 5- Si Grande fatigue, Bryonia 9ch, 3 granules 4/jours

Étant bien entendu, que dès qu'il y a une amélioration on réduit la dose selon la règle : 50 d'amélioration, 50% de remède en moins, 100% d'amélioration plus rien !

Et plutôt que de prendre des granules plusieurs fois par jour ou par heure, vous pouvez aussi mettre 3 granules dans une petite bouteille d'eau, et à chaque prise, vous secouez énergiquement la bouteille une dizaine de fois, et vous en buvez juste une gorgée, que vous laissez le plus longtemps possible dans la bouche...

Et on ne prend jamais 2 remèdes en même temps, on attend au minimum 1 heure entre chaque. Et ce que vous savez tous, on prend les remèdes 1 heure avant ou 1 heure après les repas, jamais pendant !

Bon courage

للوقاية:

- 1- جرعة واحدة من أسيكوكسيلوم Oscillococcinum في الأسبوع؛
- فيتامين سي، 500 مجم/يوم؛
- مكمل غذائي Ergy D، 10 قطرات/يوم؛

للعلاج:

- 2- في حالة الحمى ثلاث حبيبات أربعة مرات في اليوم من شينينوم موغياتيكم Chininum muriaticum9CH
- 3- في حالة السعال، ثلاث حبيبات أربعة مرات في اليوم من سكويلا مغيتيما Squilla maritima 7CH؛
- 4- في حالة صعوبات التنفس، ثلاث حبات أربع مرات في الساعة من أنتيمونيوم أغسونيكوزوم Antimonium arsenicosum 7CH
- 5- في حالة الشعب الشديد، ثلاث حبيبات أربعة مرات في اليوم من بريونيا Bryonia 9ch؛

قاعدة:

مع العلم أنه بمجرد حدوث تحسن، يتم تقليل الجرعة وفقاً للقاعدة: 50% من التحسن، 50% تراجع في كمية الجرعة، تحسن 100% توقف عن تناول الدواء!

نصيحة:

بدلاً من تناول الحبيبات مباشرة، عدة مرات في اليوم أو الساعة، من الأفضل وضع ثلاث حبيبات في قنينة صغيرة من ماء معدني أو ماء المائدة، وفي كل مرة تهز القنينة بقوة عشر مرات، ثم تأخذ الجرعة عن طريق السدادة وتفادي تلويث السدادة بالفم، مع الاحتفاظ بالجرعة في الفم حتى تأخذ حرارة الجسم.

لا تأخذ دوائين اثنين في نفس الوقت، في حالة ما دعت الضرورة الى ذلك، تنتظر ساعة قبل تناول الدواء الثاني. وكما نعلم جميعاً، تأخذ الدواء ساعة قبل أو بعد تناول الطعام وليس أثناء تناول الطعام.
حظاً سعيداً