

La grippe A H1N1 : que faire ?

Voilà une question que tout le monde se pose. D'un côté les adeptes à la vaccination de l'autre ceux qui sont sceptiques et entre deux, ceux qui se laissent faire.

Ce qui est important c'est que chacun puisse choisir librement, sans contraintes et en toute connaissance de cause. Mais voilà il est dit tellement de choses qu'il est difficile de faire un choix.

Malheureusement ceux qui veulent vacciner jouent sur la peur et la culpabilité des gens. Facile aujourd'hui où le monde est déjà déstabilisé.

Ce qu'il faut comprendre c'est que le risque zéro n'existe pas. On connaît cependant les risques si l'on attrape la grippe :

- 1 / d'être malade quelques jours
- 2/ de transmettre plus loin le virus
- 3/ les personnes qui de toutes façon auraient déjà des effets secondaires lors de la grippe saisonnière, peuvent faire un séjour hôpital.

Et celui des avantages : être immunisé naturellement ce qui va favoriser la défense de votre corps dans le temps.

Le risque de la vaccination c'est justement de ne pas avoir de recul et de ne pas en connaître réellement les conséquences dans la vie future. Bien des vaccins aujourd'hui sont retirés du marché suite à des effets secondaires tels que maladies auto-immunes ou autres.

Ce qu'il est important de savoir, c'est que, si vous ne souhaitez pas vous faire vacciner, parlez-en à votre médecin en

lui demandant de respecter votre choix. Il pourra vous donner de bons conseils en cas de début de symptômes. Et le monde médical a les moyens de traiter votre grippe.

Ceux qui désirent se faire vacciner, faites-le, mais en toute connaissance de cause et ne jugez pas les personnes qui ont une autre idée que vous.

Si vous souhaitez faire de la prévention certains produits peuvent aider votre système immunitaire par exemple : prendre en homéopathie 1 dose d'Influenzinum 9 CH par semaine et pour ceux qui ont facilement des problèmes ORL prendre également 1 dose de Thymuline 9CH ou 15 CH 1 x par semaine, à quelques jours d'intervalle entre les deux doses et ceci au moins pendant 1 mois. Les huiles essentielles sont très antiseptiques comme par exemple le Ravintsara à utiliser en diffusion dans une pièce. Ne surtout pas consommer les huiles essentielles, toujours les utiliser en parfaite connaissance, demandez l'avis d'un spécialiste. Votre pharmacien peut vous conseiller selon vos besoins et votre état de faiblesse.

La naturopathie est également une bonne aide pour renforcer vos défenses immunitaires et peut être efficace également en complément à un traitement médical.

Autres informations et conseils au Cabinet «Naturellement Vôtre» à Orbe.

Pascale Thommen