Nous sommes au début d'un **hiver** qui a débuté très fort. Beaucoup de neige, et le froid qui vient de s'installer.

Le docteur **Michel Tourrasse** nous explique comment se prémunir en amont des maladies qui vont bientôt sévir en France. Les **médecines naturelles** apportent des bienfaits pour augmenter le potentiel des défenses immunitaires.

Ecoutez l'interview intégrale du Docteur Michel Tourrasse

Dans les grands classiques de la médecine naturelle nous dit le docteur Tourrasse, nous avons l'**églantier**, le **cassis** qui a une action immuno-modulante, le **Ribes nigrum** en bourgeon. Pour les
teintures mères
il y a l'
Echinacea angustifolia
et l'
Echinacéa purpuréa
. En ce qui concerne les
oligoéléments
, il y a le
fer
et le
cuivre
, l'
or
et l'
argen
t.

Les **huiles essentielles** sont elles aussi précieuses en hiver. Dans les plus connues, nous avons l' **Eucalyptus radiata**, par exemple pour les gens qui ont une fragilité au niveau des bronches, et l' **Euca lyptus globulus**

pour la partie haute de l’appareil respiratoire (gorge et rhinopharynx).

Il faut bien évidemment penser aux **produits de la ruche**, avec la **propolis** et la **gelée royale**. Il faut être attentif sur la provenance des produits de la ruche, il faut que ces produits soient **bios**
.

Il n’est point besoin de prendre tous ces produits matin midi et soir, mais seulement trois ou quatre jours par semaine pour atteindre une stimulation de l’immunité, qui pourra nous permettre de passer un hiver tranquille.

Le vrai premier problème de santé publique, termine le Docteur Tourrasse, devrait être celui de l’environnement et de ce que nous allons laisser à nos enfants.

Ecoutez l'interview intégrale du Docteur Michel Tourrasse