

## ATELIER INFO-SANTÉ

Apprendre à gérer sa santé permet de mieux comprendre la maladie, de l'éviter ou de guérir. De nouvelles thérapies médicales et de nouveaux diagnostics existent. Nous vous invitons à mieux les connaître en participant à nos ateliers info-santé. Ces réunions nous permettent d'échanger nos expériences et de nous tenir informés des derniers acquis concernant la santé. Dans la mesure du possible, un spécialiste du thème choisi est invité à prendre part à notre soirée.

### Notre prochain rendez-vous : lundi 26 février à 19H

Cet hiver, talonné par la grippe, ce sont pourtant les bronchites et les gastro-entérites qui nous ont rattrapés et cloués au lit. Alors pour commencer l'année d'un bon pied et anticiper sur l'avenir, nous vous proposons une séance de récapitulation autour des

**7 piliers de la santé**, proposés dans la lettre du Dr Dominique Rueff.

consulter son site : <http://dr-rueff.com>

Puisque à cette saison, l'inévitable publicité en faveur du vaccin contre la grippe a sévit partout, nous démontrerons une fois encore, que ce vaccin - qui s'est révélé d'une efficacité très contestable cette année - n'est pas la panacée pour contrer la maladie.

Face à l'artillerie lourde proposée officiellement, certains produits naturels se révèlent être de puissants bactéricides ou virucides, moins dangereux et plus efficaces pour soigner ou résister aux maladies infectieuses !

**En compagnie de nos amis spécialistes habituels**, nous reparlerons des effets bénéfiques de toutes les **vitamines**, associées aux **minéraux** : **zinc et magnésium**, une combinaison miracle, nous rappellerons le rôle important des **oligo-éléments**, anti-grippaux puissants, alliés au pouvoir étonnant des **huiles essentielles** et de la **phytothérapie**. De tout ceci, la presse officielle n'en parle surtout pas, la règle consistant à ignorer totalement le rôle éventuel de la médecine alternative.

Pour passer le prochain hiver sans **rhume** ni **grippe** ou tout simplement pour rester en forme tout au long de l'année, s'informer aujourd'hui permet d'être paré pour toute éventualité future.

**Cette soirée est la vôtre, toutes vos idées sont bienvenues.**

**Envoyez-nous par mail vos propositions concernant un sujet de débat que vous souhaitez être pris en considération lors d'un prochain programme.**

Que ceux qui ne sont encore jamais venus profitent de cette occasion pour faire connaissance avec notre groupe d'entraide et nous comptons sur la participation active de ceux qui nous fréquentent régulièrement.

Apportez votre pique-nique, des **snacks** et des **boissons** seront à disposition. N'hésitez pas à étoffer dignement notre buffet en apportant des mets de votre fabrication. Venez nombreux, votre présence nous apporte l'encouragement et la stimulation nécessaires pour poursuivre notre action.

Edith Gallay, présidente

**Veillez noter que dès 18h. nous assurons une permanence pour nous permettre de faire plus ample connaissance avec les nouveaux venus à l'Association.** Entre 18h. et 19h. **sur demande**, nous sommes également à votre disposition pour répondre à toutes vos préoccupations de santé d'ordre personnel, vous guider selon vos demandes et vos besoins spécifiques pour faire le choix parmi les thérapies proposées et fournir les adresses des thérapeutes qui les pratiquent.

**L'adresse de notre rendez-vous : 1, rue du Vieux Billard (angle av. du Mail, l'arcade à côté de chez Pouly) Bus 1 - 2 - 19 et tram 15 - arrêt place du Cirque - Parking sous la Plaine.**