

TOP Santé

JANVIER 2026 - N°424 - TOPSANTE.COM

MÉDECINES DOUCES
On soigne sa
TOUX, GRIPPE,
GASTRO...
naturellement

PÉNURIE
DE DERMATOS
Qui pour vérifier mes
grains de beauté ?

ALZHEIMER
Quand les
proches vivent
un deuil blanc

ALCOOL & BEAUTÉ
LES LIAISONS
DANGEREUSES

MINCIR EN PAIX Et si tout commençait dans la tête ?

- ➔ LES FREINS PSYCHO À LA PERTE DE POIDS
- ➔ LES BONS RÉFLEXES POUR RETROUVER SON ÉQUILIBRE SANS RÉGIME

BEAUTÉ SPÉCIAL FÊTES
L'art de retrouver
une mine radieuse

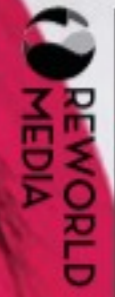
DOULEURS, FATIGUE,
PANSEMENTS...

Retour d'opération :
que dois-je anticiper ?

+ CAHIER
MÉDECINE
30 PAGES DE SANTÉ
PRATIQUE

TROUBLES DE L'AUDITION LES DÉPISTER POUR MIEUX LES SOIGNER

- ➔ Limiter leur impact sur la santé et la mémoire
- ➔ Acouphènes, hyperacousie... Les solutions efficaces
- ➔ Les nouvelles aides auditives sur mesure



L 15911 - 424 - F: 3,00 € - RD



EN OLIGOTHÉRAPIE

LA GRIPPE

Du cuivre (Cu)

Virucide, immunostimulant et anti-inflammatoire, le cuivre permet de lutter contre les virus et notamment celui de la grippe.

Mode d'emploi : dès les premiers symptômes et pendant dix jours, prenez 3 à 4 ampoules par jour, réparties sur la journée.

« Pour récupérer après une grippe ou un covid, faites un traitement de fond en cure d'un mois avec un comprimé du complexe cuivre-or-argent (Cu-Au-Ag) », complète Christine Cieur.

LE MAL DE GORGE

Du bismuth (Bi)

Cet anti-inflammatoire de la sphère oropharyngée a aussi des propriétés immunostimulantes. À utiliser en cure courte seulement.

Mode d'emploi : 15 minutes avant un repas, prenez une ampoule par jour, pendant 4 jours.

LE MAL DE TÊTE

Du cobalt (Co)

Le cobalt améliore certaines migraines grâce à un effet régulateur du système sympathique, via une action antispasme, à la fois circulatoire et digestive.

Mode d'emploi : prenez 1 dose par jour ou 3 fois par semaine, selon la présentation, en cure de 3 mois.

LE + IMMUNITÉ : le zinc (Zn)

C'est un booster d'immunité qui améliore l'ensemble de l'état général. Prenez le matin avec un grand verre d'eau 1 ampoule ou 1 gélule, en cure de 2 mois dès l'arrivée de l'automne.



NOTRE SÉLECTION



Oscilloccinum®, 9,85 € (6 doses), Laboratoire Boiron, en pharmacie.

Huile essentielle de ravintsara, 6,90 € (10 ml), Fleurance Nature, sur Fleurance.nature.fr



Infusion Confort respiratoire bio, 6,90 € (20 sachets), Propolia, sur Propolia.com



Gelée royale pollen propolis bio, 5,90 € (10 ampoules), Lea Nature, Biosens, en supermarché ou sur Leanature.com



Granions de cuivre, 9,90 € (30 ampoules), Laboratoire Granions, en pharmacie et sur Granions.fr

SI LES SYMPTÔMES PERSISTENT OU S'AGGRAVENT AU-DELÀ DE TROIS JOURS, OU EN CAS DE FIÈVRE, CONSULTEZ UN MÉDECIN.