

COVID & Co

Conseils naturopathiques et gestes de bons sens pour préserver au mieux sa santé

En cette période d'épidémie de COVID-19 et de confinement, des personnes me questionnent sur la manière de se « protéger » (ne pas tomber malade) ou de prendre soin d'elles si elles présentent des symptômes grippaux qui ne nécessitent pas une hospitalisation.

*En tant que naturopathe il me semble pertinent et utile de partager avec vous mon expérience et mes recommandations. Elles ne sont pas exclusives du COVID et valent **pour toute affection saisonnière de type grippe**.*

Le principe que je propose ici, en synergie avec la médecine allopathique, est d'adopter un certain nombre de gestes et d'utiliser des compléments alimentaires bien ciblés pour aider l'organisme à se défendre plus efficacement.*

*En amont, il existe des règles de bon sens et d'hygiène à observer pour sa santé et le soutien de son système immunitaire. La naturopathie en effet n'a pas vocation à s'intéresser aux symptômes mais vise à **donner ou redonner à l'organisme les capacités de préserver la santé en agissant pour restaurer la qualité du « terrain »**. Louis Pasteur lui même le concéda à la fin de sa vie : « Le microbe n'est rien, le terrain est tout ».*

La crise sanitaire que nous vivons n'est elle même que le symptôme d'une catastrophe écologique globale : la pollution de notre environnement est génératrice de troubles et de maladies dans le même temps où notre écosystème mental et corporel nous permet de moins en moins d'y faire face.

J'espère que nous prendrons mieux conscience de l'importance de la prévention en matière de santé. Ici comme dans tous les autres domaines de sa vie, chacun est d'abord responsable pour lui même.

*Aujourd'hui cependant, nous sommes au cœur de la crise et de l'urgence, en particulier pour les plus fragiles d'entre nous. **Que convient-il de faire dans l'instant pour se protéger, autant que possible ?***

***IMPORTANT : En aucun cas les informations et les conseils que je propose ici ne sont susceptibles de se substituer à une consultation ou à un diagnostic établi par un médecin : lui seul est en mesure d'évaluer de manière adéquate votre état de santé.**

Comme la grippe, le coronavirus **se transmet** entre les humains par la salive, les gouttelettes (toux, éternuements), par contacts rapprochés avec des malades (poignées de mains...) et par contact avec des surfaces contaminées. Il semble que le coronavirus **survit plus longtemps sur les surfaces** que le virus de la grippe : de quelques heures sur des surfaces inertes sèches et jusqu'à 6 jours en milieu humide ¹.

A noter : le virus n'est pas présent dans le sang mais peut être retrouvé dans les selles. Le fait d'abaisser la cuvette des toilettes avant de tirer la chasse d'eau ² est d'ailleurs un geste supplémentaire de prévention (non exclusif du coronavirus) mais ne fait pas partie des recommandations sanitaires, c'est pourquoi je le mentionne ici.

Pour 80% de la population, le virus covid-19 ne présente pas de dangerosité.

Le **délai d'incubation** du coronavirus COVID-19 est de 3 à 5 jours en général, et peut parfois s'étendre jusqu'à 12 voire 14 jours.

Le sujet est contagieux durant la période d'incubation et pendant toute la période où il présente des symptômes.

Les **symptômes plus courants** sont une fièvre supérieure à 38,1°C et une toux sèche ou grasse. Il peut également faire apparaître : courbatures et douleurs musculaires, frissons, fatigue intense, maux de tête, rhume, ainsi qu'une perte de goût et d'odorat, voire, plus rarement, une conjonctivite. Il semble que les symptômes apparaissent progressivement, avec souvent d'abord une grande fatigue, puis des signes respiratoires pouvant aller en cas de complications jusqu'à une détresse respiratoire mortelle. Ces complications restent heureusement minoritaires et les patients qui présentent des symptômes sans gravité sont invités à rester chez eux pour ne pas saturer les établissements de santé.

Pour en savoir plus : <https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus>

¹ <https://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Dossiers/Fiche.aspx?doc=symptomes-coronavirus-les-reconnaitre>

² <https://blogs.mediapart.fr/dominique-vidal/blog/080320/coronavirus-recommandations-et-inhalation-article-actualise>

Si vous n'avez pas de symptômes

Cela ne veut pas dire que vous n'êtes pas porteur du virus.

Pour vous protéger et protéger les autres, vous devez appliquer strictement toutes les recommandations sanitaires qui figurent sur le site : <https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus>

EN COMPLEMENT de ces recommandations, voici les **conseils génériques de prévention** que je peux vous formuler :

1. Bien vous alimenter et éviter les excès

Il s'agit d'éviter le plus possible tout ce qui peut surcharger l'organisme et provoquer une toxémie qui le fatigue, ce qui limite ses défenses naturelles : l'excès quantitatif de nourriture bien sûr et plus largement tous les toxiques : **aliments industriels et transformés, alcool, tabac, excitants (café et thé noir), chocolat...**

Supprimez également tout ce qui encrasse et acidifie : le gluten (farines de blé, mais aussi de seigle, d'avoine et d'orge), la caséine (contenue dans TOUS les produits laitiers), le sucre blanc raffiné sous toutes ses formes, les fritures.

Mangez **au moins 2 portions de légumes à chaque repas**, crus et cuits, idéalement issus de l'agriculture biologique : légumes verts et colorés tels que salades, carottes, choux, mais aussi les poireaux, navets, radis

Mangez des graines germées, de l'ail++, des herbes aromatiques, utilisez du curcuma, du gingembre, ...

Mangez des fruits crus de saison 1 à 2 fois par jour et en dehors des repas. Pensez à **bien laver tous les fruits et légumes** que vous consommez, voire à les désinfecter au vinaigre blanc.

Consommez de **bonnes huiles crues riches en oméga 3** comme l'huile de colza 1^{ère} pression à froid de qualité biologique ou l'huile de cameline + mangez 2 portions par semaine de petits poissons des mers froides (sardines, maquereaux,...) ou de truite.

Pratiquez **une journée de diète par semaine**, de la manière suivante :

Soit une diète de légumes et fruits bios :

Matin : pommes cuites nature

Midi : velouté de légumes avec un peu de pomme de terre

17 h : un fruit de saison

Soir : velouté de légumes avec un peu de pomme de terre

Tisanes de romarin, menthe poivrée, thym, cassis.... à volonté

Soit une monodiète (4 prises dans la journée) :

- de bouillon de poule maison (bio)

- ou de velouté de légumes avec un peu de pomme de terre

2. Adoptez les gestes quotidiens d'hygiène nasale

L'hygiène nasale est indispensable à la prévention de toutes les affections respiratoires.

Les virus respiratoires pénètrent dans l'organisme par les voies aériennes supérieures, nez et bouche, d'autant plus l'hiver où elles sont fragilisées par le froid. Les muqueuses protectrices, à commencer par celles du nez, ont tendance à s'assécher et donc à moins nous protéger, elles deviennent favorables au développement des infections qui peuvent ensuite évoluer vers des pathologies respiratoires aiguës.

En période hivernale et/ou de propagation d'épidémies, le lavage de nez doit devenir un geste d'hygiène quotidienne.

La seule manière efficace de le faire est celle utilisée depuis des millénaires en médecine ayurvédique avec le « Iota ».

On trouve en pharmacie par exemple le **Rhinohorn**, ici en vidéo : <https://www.rhinohorn.fr/video/>

⇒ En prévention : procédez à ce **lavage 1 fois par jour**, précédé **1 jour sur deux d'un vidage des sinus*** à l'aide de cotons tiges imprégnés d'huiles essentielles diluées. *Vous trouverez le protocole détaillé en annexe à cet article.

3. Buvez !

Au moins 1,5 litre par jour en privilégiant les infusions (le thé, même vert ne compte pas parmi les infusions). Privilégiez les infusions de thym, romarin, sarriette, et tout ce qui calme le système nerveux : verveine, camomille, tilleul, ... **Buvez chaud** et par petites gorgées.

En journée vous pouvez ajouter dans votre théière, des morceaux de gingembre, curcuma, bâtonnets de cannelle ou zestes de citrons (bio) qui sont anti-infectieux et/ou stimulants immunitaires.

4. Soutenez votre immunité

★ **Se charger en vitamine D** : surtout si vous ne vous êtes pas supplémenté cet hiver ! **Mettez vous au soleil 15 à 20 mn par jour**, aux alentours de midi, au moins le visage et les bras nus.

La vitamine D est encore perçue à tort comme seulement utile à la croissance osseuse. Elle est indispensable notamment au bon fonctionnement du système immunitaire. Or la déficience en vitamine D sous nos latitudes concerne 80% à 90% des personnes non complémentées.

★ **Faire une cure de vitamine C** : la forme la plus efficace de la vitamine C est la **vitamine C liposomale**. Son assimilation est supérieure et elle ne cause pas d'acidité. **Se trouve en pharmacie et sur Internet.**

Je conseille en particulier la version **Vitamine C 3D liposomale de Phytofrance**, que l'on trouve sur Internet (par exemple ici : www.phytonut.com ; www.nature-et-forme.com ; www.pharmashopdiscount.com) et qui agit de manière homéopathique (support à base d'alcool mais on peut néanmoins la donner aux enfants) :

⇒ **1 goutte / 3 kg de poids 3 fois par jour** sur toute la période critique (bien agiter et prendre dans un peu d'eau).

★ **Faire une cure d'échinacée** : par exemple, vous pouvez acheter de l'échinacée en **teinture mère** (en pharmacie) :

⇒ **50 gouttes 3 fois par jour pendant 3 semaines**. Renouveler si nécessaire au bout d'une semaine. Contient également une base alcoolique. Pour les enfants à partir de 7 ans : 1 goutte / kg de poids / jour réparties en 3 fois. N'est pas adapté aux femmes enceintes et allaitantes.

L'échinacée a des propriétés antivirales et immunostimulantes.

★ Vous pouvez aussi en + à titre préventif pratiquer la **perfusion aromatique** décrite en page 6.

5. Pensez positif et évitez le stress

Le stress affaiblit le système immunitaire par la sécrétion excessive et prolongée d'hormones telles que le cortisol. Il ne suffit pas de vivre une situation stressante pour sécréter des hormones de stress, **le fait de penser à quelque chose de négatif suffit pour provoquer une réaction physiologique de stress.**

Si vous faites partie des personnes confinées, c'est le moment de prendre du temps pour pratiquer ou expérimenter des **exercices très efficaces de gestion du stress, basés sur la respiration ou la visualisation**. A titre d'exemple : cohérence cardiaque, respiration alternée, méditation de pleine conscience, récitation de mantras positifs le matin au réveil ou le soir avant de s'endormir, ... Toutes ces pratiques activent le système nerveux parasympathique et abaissent donc le niveau de stress. Vous trouverez sur Internet d'innombrables vidéos et tutoriels.

6. Protégez-vous des ondes électromagnétiques

Il n'y a malheureusement pas encore de consensus sur le sujet, alors que de nombreuses études scientifiques montrent que les ondes électromagnétiques ont un **impact extrêmement négatif sur la santé, en particulier en affaiblissant le système immunitaire**³. Les enfants y sont particulièrement sensibles. Il est à noter que le déploiement de la 5G⁴ comporte ainsi des enjeux sanitaires largement sous-estimés.

Voici quelques gestes simples : Connectez vous en filaire avec votre ordinateur et déconnectez le plus souvent possible la Wi-Fi, tenez vous à distance de votre box, déconnectez la fonction 3 ou 4G de votre smartphone lorsque vous n'avez pas besoin d'Internet, utilisez toujours une oreillette pour téléphoner, évitez les appareils connectés...

7. Soignez votre sommeil et accordez vous des temps de repos suffisants

La qualité du sommeil **renforce notre système immunitaire**⁵. Couchez vous à des heures régulières, dormez suffisamment, dans l'obscurité et dans une chambre peu chauffée.

Évitez télévision et ordinateur (et bien sûr les ondes !) dans la chambre et arrêtez tout écran au moins une heure avant de vous coucher. Dînez le plus tôt possible, et légèrement (pas de viande ou de fritures !), afin que la digestion ne vienne pas perturber votre sommeil : **c'est la nuit que le corps se nettoie de ses toxiques et toxines**, grâce notamment à l'activité du foie.

Après le repas, prenez une infusion de tilleul, de camomille, de verveine avec de la menthe ou de romarin (pour la digestion).

Avant de vous endormir, faites un peu de **cohérence cardiaque** et pensez à **3 choses positives de votre journée**.

³ <https://www.theses.fr/2018AMIE0012> - https://www.robindestoits.org/Pathologie-des-Frequences-Radio-RF-dans-l-Etude-de-Lilienfeld-Un-Effet-des-Micro-ondes-Ana-G-Johnson-Liakouris-1998_a593.html - <https://www.cem-vivant.com/page-enfance-et-ondes-electromagnetiques,89.html>

⁴ <https://www.notre-planete.info/actualites/3087-5G-reseau-ondes-consequences-sante>

⁵ <https://www.futura-sciences.com/sante/actualites/sommeil-sommeil-renforce-notre-systeme-immunitaire-75008/>

8. Bougez régulièrement et respirez

Bouger permet d'activer la circulation des fluides corporels, de renforcer le système osseux, de mobiliser les émonctoires pour **évacuer les acides et les toxines**. C'est pourquoi il est important de pratiquer **au moins 3 fois par semaine une activité physique qui fait transpirer**. Le confinement limitant les possibilités d'activités à l'extérieur, vous trouverez sur Internet de nombreuses idées pour vous dépenser à l'intérieur ou dans votre jardin. Soyez imaginatifs !

9. Veillez à assainir votre environnement intérieur

La qualité de l'air intérieur est souvent pire que celle de l'air extérieur : pensez à **ventiler et à aérer votre intérieur, diffusez des huiles essentielles**, et ceci est indispensable si des personnes du foyer sont malades !

Voilà des synergies à la fois agréables et efficaces contre les virus, à mettre dans votre diffuseur, à parts égales (à ne pas diffuser dans une pièce en présence de jeunes enfants ou d'une femme enceinte) : Ravintsara + orange douce / Eucalyptus radié + sapin pectiné / Pin sylvestre + sapin pectiné + épinette noire / Tea tree + pin sylvestre + gingembre / Ravintsara + lavande fine + gingembre.

Si vous n'avez pas de diffuseur, vous pouvez aussi fabriquer un spray désinfectant, comme par exemple : <https://ateliersanaturel.fr/fabriquer-son-spray-purifiant-aux-huiles-essentielles>

10. Prenez en prévention des compléments à visée anti-infectieuse

Faites une cure d'**extrait de pépins de pamplemousse (EPP)**...

Biocitrucid de chez Phytofrance (pour moi le + efficace des EPP) ⇒ **1 goutte / kg de poids dans un demi verre d'eau avant chaque repas (3 fois par jour) pendant 3 semaines** (s'utilise aussi chez les enfants à partir de 2 ans). On peut le trouver sur ce site par exemple : <https://www.phytonut.com/pepins-pamplemousse/1401-bio-citrucid-250-ml-3580253005800.html>

OU sinon **Citrobiotic** (en magasin bio ou sur Internet, voire en pharmacie) : Adulte: 15 à 30 gouttes dans de l'eau, 3 fois par jour pendant 1 mois / Enfant : 3 gouttes par 10 kg de poids 3 fois par jour.

AVERTISSEMENT : L'EPP a des propriétés hypoallergéniques, antifongiques et antibiotiques (efficace contre 800 virus et bactéries et plus d'une centaine de parasites et champignons), il stimule également le système immunitaire.

*S'il est de bonne qualité, il ne présente pas les risques d'interaction médicamenteuse imputables au jus de pamplemousse⁶. Cependant, **si vous prenez certains médicaments (statines, anti-hypertenseurs, immunosuppresseurs, cortisone, anti-arythmiques, antiviraux/HIV, certains antidépresseurs, cf. liste en lien au bas de la page⁷)**, évitez l'EPP (principe de précaution) et préférez l'argent colloïdal.*

...OU BIEN **d'argent colloïdal 15PPM voire 20 PPM maximum** (le 5PPM n'est pas assez dosé) ⇒ **1 cuillère à soupe (15ml) 3 fois par jour à jeun pendant 3 semaines** (garder 30 secondes dans la bouche avant d'avaler).

Outre Atlantique, il est spécifié qu'il peut être utilisé de la même façon chez les enfants de 3 à 10 ans et les femmes enceintes et allaitantes à raison d'une ½ CS (7ml) 3 fois par jour. On peut le trouver en magasin bio ou sur Internet, comme par exemple sur le site : <https://www.phytonut.com/argent-colloidal/55-argent-colloidal-15-ppm-11-3760138270009.html>

*AVERTISSEMENT : L'argent colloïdal est purificateur, puissant antibactérien, antiviral, antifongique, antimicrobien. Bien que reconnu pour ses applications antibiotiques et désinfectantes, l'argent a été délaissé suite au développement des antibiotiques. Malgré son efficacité prouvée par de nombreuses études et son innocuité (**à condition de respecter les dosages et d'utiliser un produit de qualité**), son utilisation en usage interne n'est pas autorisée en Europe, faute de données suffisantes. Vous trouverez dans cet article d'Alternative Santé⁸ toutes les informations pour **utiliser ce produit en connaissance de cause**. L'argent colloïdal est préconisé dans de nombreux protocoles par des médecins et naturopathes⁹.*

NB : A l'issue de la cure d'EPP ou d'argent colloïdal, **faites une cure de probiotiques** pendant 1 mois (par exemple Lactibiane Référence du laboratoire Pileje, en pharmacie), de manière à ré-ensemencer le microbiote après nettoyage.

⁶ https://www.herboristerieduvalmont.com/index.php?controller=attachment&id_attachment=41

⁷ **Liste des 43 médicaments avec lesquels le pamplemousse crée des interactions** : <https://www.cbc.ca/news/health/grapefruit-juice-interaction-with-drugs-can-be-deadly-1.1253489>

⁸ **L'argent colloïdal un antibiotique naturel** : <https://www.alternativesante.fr/antibiotiques/l-argent-colloidal-antibiotique-interdit>

⁹ <https://www.facebook.com/docteur.resimont/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3993170/?fbclid=IwAR35IP3jyQD54o05Nkww3NZb8iqofVL-p0gzMzfl9vSHnAirPAFpICUEf9A>

<https://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Nouvelles/Fiche.aspx?doc=argent-colloidal-antibiotiques>

Important : Les conseils en hygiène et qualité de vie et en compléments nutritionnels mentionnés sur ce document ne prétendent à aucun traitement de maladie. Si votre médecin vous a prescrit des médicaments ou des soins, lui seul est habilité à modifier son ordonnance.

Si vous avez des symptômes grippaux

Vous devez appliquer strictement **toutes les recommandations sanitaires** qui figurent sur le site : <https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus>

SI VOUS PRESENTEZ UN OU PLUSIEURS SYMPTOMES (**cf. page 1**) VOUS DEVEZ DEJA ET AVANT TOUTE CHOSE **APPELER VOTRE MEDECIN TRAITANT** QUI VOUS INDIQUERA LA MARCHE A SUIVRE.

EN CAS D'AGGRAVATION DE VOS SYMPTOMES, NOTAMMENT DE **SENSATION D'OPRESSION OU D'ESSOUFLEMENT**, VOUS DEVEZ IMPERATIVEMENT ET **RAPIDEMENT APPELER LE 15**.

SI VOUS FAITES PARTIE DES **PERSONNES FRAGILES**, <https://solidarites-sante.gouv.fr/actualites/actualites-du-ministere/article/coronavirus-qui-sont-les-personnes-fragiles> , **APPELEZ DIRECTEMENT LE 15**.

LES CONSEILS CI DESSOUS NE VALENT QUE SI VOTRE ETAT NE NECESSITE PAS UNE PRISE EN CHARGE MEDICALE IMMEDIATE OU UNE HOSPITALISATION, CE QUI CONSTITUE LE CAS LE PLUS FREQUENT, MAIS CE **QUE SEUL UN MEDECIN EST HABILITE A DETERMINER**.

A noter : Mes conseils visent à limiter le risque de surinfection et sont à **appliquer dès l'apparition de 1ers symptômes**. Leur mise en œuvre est compatible avec la prise de paracétamol, préconisée par les médecins en cas de fièvre (attention aux doses maximales !). Pour rappel, **vous ne devez surtout pas prendre d'anti-inflammatoires**. Si ces médicaments vous ont été prescrits, consultez votre médecin.¹⁰

Idéalement, il convient de **pratiquer l'ensemble des recommandations ci après** (afin de ne pas sur-stimuler le système immunitaire, stoppez les prises de vitamine C et d'échinacée si vous en prenez, et reprenez-les plutôt en phase de convalescence) :

1. **Se mettre tout de suite à la diète hydrique** : **pendant 2 jours, pratiquez une monodiète** de velouté de légumes telle que décrite précédemment, voire simplement de bouillons de légumes.

Consommez en plus des infusions de plantes telles que décrites précédemment pour au total **boire au moins 1,5 litre par jour**. Buvez chaud et par petites gorgées.

Les jours suivants et pendant tout le temps où vous présenterez des symptômes, **adoptez un régime végétarien et hypotoxique** : supprimez la viande, les produits laitiers, les céréales contenant du gluten et les légumineuses. Evitez les fruits crus.

Préférez le riz, et les légumes cuits aux légumes crus. La réintroduction des aliments évités pourra se faire progressivement au bout de 2 semaines minimum.

Objectifs : reposer le système digestif pour libérer de l'énergie, drainer les toxines.

2. **Hygiène nasale impérative (voir annexe)** : dès les 1ers symptômes, pratiquez :

- o le vidage des sinus à l'aide des cotons tiges imbibés d'huiles essentielles **au moins 1 fois, voire 2 fois par jour**
- o suivi du **lavage de nez avec le lota** (Rhinohorn) **au moins 2 fois par jour**.

Objectifs : l'hygiène nasale est le geste de base indispensable dans toutes les affections respiratoires.

¹⁰ Le ministre des Solidarités et de la Santé Olivier Véran a alerté le 14 mars que "la prise d'anti-inflammatoire (ibuprofène, cortisone...) pourrait être un facteur d'aggravation de l'infection". Il s'agit des médicaments contenant de l'ibuprofène : Nurofen®, Advil®, Antarene®, Spedifen®, Upfen® et des médicaments contenant de la cortisone : Prednison® et Cortancyl® . Le ministre rappelle qu'en cas de fièvre, le seul traitement adapté reste le paracétamol, en faisant attention à ne pas dépasser les doses maximales journalières à savoir 60 mg/kg/jour et de 3 g par jour. <https://www.doctissimo.fr/sante/epidemie/coronavirus-chinois/coronavirus-chinois-covid2019-quels-traitements>

3. **SOIT inhalation** : le coronavirus est détruit par la chaleur, ce qui nécessite de prendre des précautions et de disposer d'un inhalateur (le bol d'eau chaude ne suffit pas). Voir dans le lien en bas de page le protocole du Dr RAYBAUD¹¹. Bien que ce médecin ne les mette pas en avant, les propriétés antibactériennes et antivirales de nombreuses huiles essentielles (HE) ont été largement étudiée¹².

Ainsi, voici mes conseils, dès l'apparition de symptômes d'état grippal :

- Toujours se laver le nez (cf. point précédent)
- Mettre dans un bol d'eau bien chaude (ou dans inhalateur) **6 gouttes d'huiles essentielles** (pour les enfants de 6 à 12 ans diviser par deux, soit seulement 3 gouttes et ne pas les laisser sans surveillance –risque de brûlure-) :
 - 1 goutte d'HE d'Eucalyptus globuleux (adultes uniquement) OU d'eucalyptus radié (enfants <15 ans)
 - + 2 gouttes d'HE de Ravintsara OU de niaouli
 - + 3 gouttes d'HE de Tea tree (arbre à thé) OU de Thym à thujanol OU de Thym à linalol (attention : **pas de thym à thymol**)
- Se couvrir la tête avec une serviette et **respirer les vapeurs pendant au moins 5 mn de 1 à 2 fois par jour pendant 2 à 3 jours.**

Attention : **Pas d'inhalation chez les asthmatiques**. Si vous êtes fumeur, prudence ! Ravintsara et niaouli sont trop asséchants, utilisez le mélange suivant :

- 4 gouttes d'HE de Tea tree (arbre à thé)
- + 2 gouttes de Thym à Linalol ou de thym à Thujanol.

NB : La respiration doit être facilitée et l'inhalation agréable. En cas de gêne accrue, arrêtez immédiatement et préférez la méthode suivante.

4. **SOIT perfusion aromatique** : Huile essentielle de Ravintsara* ou de Niaouli ou de Tea tree

Dès les 1ers symptômes, déposer **2 gouttes à l'intérieur de chaque poignet** et frotter le creux du bras opposé toutes les heures ou toutes les heures ½ sans dépasser **6 applications / jour**, puis arrêter au bout de quelques jours. Pour les enfants de 7 à 12 ans : idem mais avec seulement 1 goutte sur chaque poignet.

Variante : On peut appliquer la même quantité d'huiles essentielles à la même fréquence mais **sous la plante des pieds**, ce qui permet de contourner une sensibilité cutanée et/ou d'utiliser une huile essentielle très puissante mais plus irritante comme le Laurier noble. Dans ce cas on peut utiliser 1 goutte d'HE de Ravintsara ou de Niaouli ou de Tea Tree + 1 goutte d'HE de Laurier Noble sous chaque pied.

NB : si rupture de stocks, le Ravintsara peut être remplacé par l'huile essentielle de Niaouli. *Pour plus d'informations sur les huiles essentielles et le coronavirus, voir le lien de bas de page*¹³.

Important : Pour éviter une trop forte charge en huiles essentielles, je recommande de ne pas pratiquer simultanément les inhalations et les perfusions aromatiques, d'autant que je préconise la prise d'HE également par voie orale. **Vous pouvez les alterner** : soit 1 jour sur 2, soit faire 3 jours d'inhalation et 3 jours de perfusion, soit l'inverse, suivant l'effet observé.

5. Compléments anti-infectieux

★ **Huiles essentielles par voie orale** : à prendre uniquement si vous n'êtes pas sous antibiotiques car les 2 associés seront trop puissants.

Acheter en pharmacie des gélules d'Origan : « **Oléocaps n°2** » de chez Pranarom ⇨ **Prendre 2 capsules au milieu des repas (donc 3 fois par jour) pendant 5 jours.**

¹¹ Docteur Pierre-Jacques Raybaud, 14 mars 2020, L'inhalation d'air chaud humide à haute température: un moyen de lutte contre le coronavirus ? : <https://blogs.mediapart.fr/dominique-vidal/blog/080320/coronavirus-recommandations-et-inhalation-article-actualise>

¹² <https://pepite-depot.univ-lille2.fr/nuxeo/site/esupversions/af28f865-0202-44b7-9486-f8144803237a>

¹³ http://mon-aromatherapie-bio.com/quelles-huiles-essentielles-utiliser-face-au-covid-19-coronavirus/?fbclid=IwAR3xvYEPwUzHomqeAoWOT4ZyklPMoaAZrM_RxC6DENIVo_ZGWhTtR5ibec

Important : Les conseils en hygiène et qualité de vie et en compléments nutritionnels mentionnés sur ce document ne prétendent à aucun traitement de maladie. Si votre médecin vous a prescrit des médicaments ou des soins, lui seul est habilité à modifier son ordonnance.

Ne pas utiliser pendant la grossesse et l'allaitement et chez l'enfant de moins de 8 ans. Pour les enfants de 8 à 15 ans, seulement 1 capsule 3 fois par jour.

OU acheter sur Internet* la formule origan « **ADP** » de chez **Energetica Natura**, plus performante car à libération prolongée au niveau des intestins ⇒ **prendre un comprimé d'ADP 4 fois par jour au moment des repas et juste avant de dormir pendant 1 semaine**. Ne pas utiliser chez l'enfant (comprimé non sécable).

*Par exemple ici : <https://www.la-vie-naturelle.com/2/adp-huile-d-origan>

ou là : <https://www.newpharma.fr/energetica-natura/42843/energetica-natura-biotics-adp-60-comprimes.html>

OU SINON huile essentielle de Cannelle de Ceylan ⇒ **prendre une goutte dans une toute petite cuillère à café de miel 3 fois par jour pendant 5 jours** (laisser fondre en bouche pour un effet antiseptique. Attention à ne pas en déposer sur les lèvres, cette HE est dermocaustique). Ne pas utiliser chez les enfants de moins de 8 ans. De 8 à 12 ans, seulement 1 goutte par jour.

Objectifs : les huiles essentielles par voie orale permettent d'agir sur les risques de sur-infection. L'origan et la cannelle sont très puissantes et particulièrement adaptées aux pathologies respiratoires, mais difficile à prendre par voie cutanée (dermocaustiques) ou respiratoires (interdites en inhalation). La voie orale est la plus adaptée, sur une courte période afin de ne pas affecter le fonctionnement du foie.

*En note de bas de page, plus d'informations sur les **précautions à prendre avec les huiles essentielles**¹⁴.*

★ **Extrait de pépins de pamplemousse (EPP) OU argent colloïdal**

EPP : Biocitrucid de chez Phytofrance (le + efficace des EPP)

⇒ **1 goutte / kg de poids dans un demi verre d'eau avant chaque repas (3 fois par jour) et continuer pendant 3 semaines** (s'utilise aussi chez les enfants à partir de 2 ans). On peut le trouver sur ce site par exemple : <https://www.phytonut.com/pepins-pamplemousse/1401-bio-citrucid-250-ml-3580253005800.html>

OU sinon **Citrobiotic** (en magasin bio ou sur Internet, voire en pharmacie) : Adulte: 15 à 30 gouttes dans de l'eau, 3 fois par jour pendant 3 semaines / Enfant : 3 gouttes par 10 kg de poids 3 fois par jour.

BIEN LIRE L'AVERTISSEMENT concernant l'EPP : page 4.

OU BIEN argent colloïdal 15PPM ou 20 PPM : seulement si pas de prise d'antibiotiques

⇒ **2 cuillères à soupe (30ml) 3 fois / jour avant les repas (estomac vide) pendant 1 semaine puis 3 CS par jour pendant 1 semaine puis 1CS par jour pendant 1 autre semaine**

Peut être utilisé de la même façon chez les enfants de 3 à 10 ans et les femmes enceintes et allaitantes à raison d'une ½ CS (7ml) 3 fois par jour. On peut le trouver en magasin bio ou sur Internet, comme par exemple sur le site : <https://www.phytonut.com/argent-colloidal/55-argent-colloidal-15-ppm-1l-3760138270009.html>

BIEN LIRE L'AVERTISSEMENT concernant l'argent colloïdal : page 4.

NB : A l'issue de la cure d'EPP ou d'argent colloïdal, **faites une cure de probiotiques** pendant 1 mois (par exemple Lactibiane Référence du laboratoire Pileje, en pharmacie), de manière à ré-ensemencer le microbiote après nettoyage et à renforcer ainsi votre immunité.

6. Transpirer Et boire !

La transpiration est un processus qui permet à la fois de réguler la température du corps et à l'organisme d'éliminer les déchets, les toxiques et les toxines.

Dès que vous transpirez, il est nécessaire de boire abondamment.

Dès les **1ers symptômes** (fatigue, mal de gorge, nez qui commence à couler...) mais **tant que vous n'avez pas de fièvre**, vous pouvez si vous en avez la force pratiquer un peu d'activité qui vous fait transpirer, prendre des bains hyperthermiques le soir ou bien vous coucher bien couvert pour transpirer.

¹⁴ Les précautions d'emplois et contre-indications quant à l'utilisation des huiles essentielles sont nombreuses, notamment pour les femmes enceintes et allaitantes, les personnes âgées, les enfants, les sujets allergiques, asthmatiques et épileptiques. Ces informations sont à consulter dans les articles d'Aude Maillard « Maitriser la dangerosité des huiles essentielles ». <https://www.aude-maillard.fr/traitement-flash-de-la-grippe-avec-le7-huiles-essentiellles/>

Important : Les conseils en hygiène et qualité de vie et en compléments nutritionnels mentionnés sur ce document ne prétendent à aucun traitement de maladie. Si votre médecin vous a prescrit des médicaments ou des soins, lui seul est habilité à modifier son ordonnance.

Pratique du « bain hyperthermique » (seulement si vous n'avez pas de fièvre !):

- Mettre une poignée de gros sel et le dissoudre en remuant l'eau
- Rentrer dans l'eau à température corporelle pendant 5 mn. Augmenter la température jusqu'à l'objectif 38-39°C. Rester en gardant la température constante pendant 10 à 15 mn.
- Sortir bien enveloppé pour continuer à transpirer et se détendre au lit pendant 30 mn.

Dès que vous avez de la fièvre: sachez qu'une fièvre modérée (en dessous de 40°) est votre alliée: ne cherchez pas à la faire baisser trop rapidement et prenez le temps de transpirer.

Prenez par contre régulièrement votre température pour surveiller qu'elle ne monte pas au dessus de 40 degrés. Plus de précisions sur la gestion de la fièvre dans le lien figurant en note de bas de page ¹⁵.

7. Convalescence :

Après un état grippal accompagné de fortes fièvres ou de fièvre prolongée, vous pouvez faire une cure de **Plasma de Quinton hypertonique**, pour vous recharger en minéraux et oligo-éléments: de 1 à 3 ampoules par jour pendant 3 semaines.

NB: la version hypertonique est fortement déconseillée en cas d'**hypertension** artérielle, de maladie cardiovasculaire, de problèmes de rétention d'eau, d'insuffisance rénale ou dans le cadre d'un régime sans sel. Dans ce cas, choisissez la version « isotonique ».

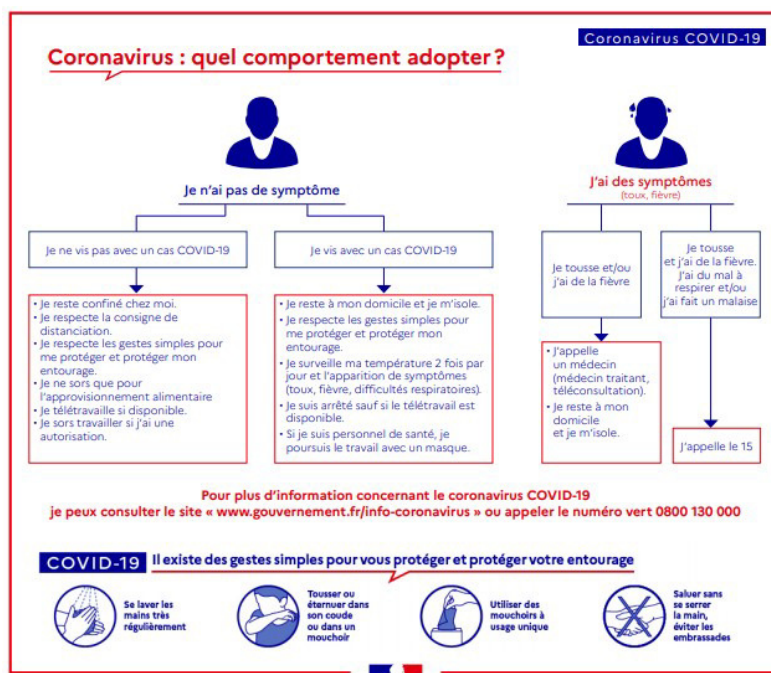
Prenez soin de vous !

Isabelle Choquer, praticienne naturopathe

Le 23 mars 2020

www.natureisa.fr

ET POUR RAPPEL :



<https://solidarites-sante.gouv.fr/soins-et-maladies/maladies/maladies-infectieuses/coronavirus/coronavirus-questions->

¹⁵ <https://www.pourquoidoctor.fr/Articles/Question-d-actu/23784-Grippe-grippe-fievre-principal-moyen-defense-Il-faut-savoir-la-respecter>

Important: Les conseils en hygiène et qualité de vie et en compléments nutritionnels mentionnés sur ce document ne prétendent à aucun traitement de maladie. Si votre médecin vous a prescrit des médicaments ou des soins, lui seul est habilité à modifier son ordonnance.