

Grippe, grippe aviaire, SRAS, gastro-entérite et aujourd'hui Covid 19

Conseils généraux pour agir préventivement et sainement (11/03/20)

L'hiver et la destruction de notre écosystème apportent son lot de virus qui se propagent de plus en plus rapidement. Avec la mondialisation, ils traversent les frontières et disséminent des foyers infectieux loin de leur lieu d'origine, dans des populations qui n'ont pas le temps d'acquérir des défenses immunitaires.

La vitesse de propagation du Covid19 est lié au fait que les porteurs sains déplacent le virus. Bien que désagréable à vivre et parfois problématique d'un point de vue économique, la distanciation sociale est une mesure pleine de bons sens et de citoyenneté. C'est aussi l'une des mesures clés pour les soignants qui n'ont pas encore de traitement avéré et qui n'ont pas encore de vaccin (il leur faudra plusieurs mois).

Pour autant, et pour prévenir plutôt que guérir, je vous propose des pistes complémentaires faciles à mettre en place pour traverser cette période à risque sereinement sans peur, si possible en conscience et en actes.

A. Construisez-vous un bouclier anti-infectieux.

1. Enlevez vos chaussures en rentrant à la maison. C'est la première source d'infection, car les chaussures transportent des poussières et des milliards de microorganismes qui se dispersent en aérosols dans l'air que vous respirez. Le Covid19 peut persister jusqu'à 9 jours sur certaines surfaces. Cf wikipedia.

2. Lavez-vous les mains ET le visage en rentrant à la maison. Cela paraît tellement banal et pourtant, c'est loin d'être acquis. Certains désinfectent leurs portable, clef et poignet de porte en rentrant chez eux.

3. Ayez sur vous un flacon avec une composition désinfectante.

Mais pas n'importe laquelle ! Il ne s'agit pas d'ajouter de nouvelles substances toxiques. Les gel hydro-alcooliques du commerce contiennent souvent des perturbateurs endocriniens. Vous pouvez préparer vous-même un gel désinfectant avec des ingrédients simples et sains, pour agir en prévention et par voie externe, pour nettoyer uniquement les mains car les mains ne sont qu'un vecteur d'auto-contamination. En effet, nous nous touchons le visage, les yeux et le nez de nombreuses fois dans une même journée sans nous en rendre compte. **Voici une formule « ange gardien » (contre les virus) à fabriquer soi-même pour un flacon doseur pour les mains :** HE Ravintsara (*Cinnamomum camphora* CT cinéole) : 30 gouttes + HE Tea-tree (*Melaleuca alternifolia*) : 30 gouttes + Gel Aloe vera : quantité suffisante pour 30 ml. Cette concentration est suffisante. L'aloé Vera se remplace avantageusement par un gel fait de graines de Lin. (Cf. le tuto sur you tube).

4. Ayez sur vous un stick désinfectant à inhaler. Le virus Covid 19 passe par les muqueuses, le nez, la bouche et les yeux. En prévention, vous pouvez vous laver le nez avec de l'eau de mer par exemple.

Si vous êtes fragile ou une personne à risque, vous pouvez aussi composer **une formule ange-gardien à respirer** : Mettez 5 gouttes d'Ess de Citron sur la mèche d'un stick inhalateur puis bouchez le stick.

Inhalez autant que nécessaire.

5. Pensez à faire des GARGARISMES pour assainir la bouche AVANT que le virus tombe dans les voies respiratoires basses. Il est possible d'utiliser du vinaigre de cidre dilué, de l'eau de mer ou de l'eau salée, du citron. N'oubliez pas de recracher après ! **Quand le virus est là**, il faut désinfecter la gorge, avec de l'alcool (type alcool de fruits) (en recrachant !). Ceci n'est pas une incitation à boire, au contraire si vous buvez de l'alcool, votre foie est occupé à traiter et détoxifier l'alcool plutôt que de vous soutenir avec ses cellules de Kupfer, qui sont des aides dans l'immunité naturelle importante. Fin de la digression sur le foie.

Chez l'enfant comme chez l'adulte, le gargarisme peut être réalisé avec du Syntol (= alcool) (avec une dilution à 10 % impérativement) et en veillant à ce qu'il le recrache.

B. Soutenez votre immunité depuis l'intérieur.

1/ Soutenez votre santé en veillant à la qualité de l'alimentation, du sommeil, des pensées...

Pour l'alimentation, rien de tel que les légumes et des fruits. Les vitamines B, C et D sont particulièrement importantes. Manger sans surcharger le corps pour ne pas mobiliser son énergie dans la digestion... Si possible, essayez de rester une douzaine d'heures à jeûn. Favorisez les aliments qui sont bénéfiques tels que l'ail, les champignons (bio), le citron, les algues, les légumineuses... Dormez suffisamment et essayez de ne pas focaliser sur le sujet du CoronaVirus, nos pensées jouent sur notre système immunitaire ! La pratique quotidienne de 30 mn à 1h de sport soutient énormément le corps dans ses capacités adaptatives.

2/ Faites-vous aider par la nature, et soutenir en cas de besoin ou de fragilités par un professionnel

Il y a des plantes qui, prises en infusions, ont des propriétés immunostimulantes ou immunomodulantes et permettent d'améliorer les capacités de l'organisme à se défendre. Toutes ces plantes de nos latitudes mais ô combien efficaces telles que Thym, Romarin, Origan, Sauge ou la Réglisse... qui vous donneront déjà leurs bienfaits. Le virus étant nouveau nous n'avons aucune donnée spécifique le concernant mais il y aura les *huiles essentielles chémotypées anti-virales* par voie orale si votre état le nécessite, sur les conseils d'un professionnel qualifié. Il y a aussi toutes ces formules de phytothérapie qui peuvent s'adapter à votre état et à votre portrait clinique, en considérant chacun dans sa globalité, sur les conseils d'un professionnel qualifié. Il *semblerait* que les personnes le plus à risque du Covid 19 soient celles qui ont déjà une maladie avérée, de même que celles qui sont fragiles du Cœur, des Reins, des Poumons et du Foie ainsi que les personnes âgées évidemment et immunodéprimées. **Vous l'aurez compris, mieux vaut AGIR en prévention que guérir !**

ATTENTION CE DOCUMENT NE REMPLACE PAS UNE CONSULTATION, UN APPEL AU 15 ou UN AVIS MEDICAL !

Ce document a pour objectif de vous donner des repères simples pour AGIR pour vous, vos familles et vos amis.

Marie Delenclos est Phytothérapeute et Naturopathe cutliverlasante.bzh Immense merci à Estelle Atlan pour sa veille sur les publications scientifiques des virologues et des épidémiologistes aux débuts de la maladie en Chine.

Les formules ange-gardiens sont élaborées avec la complicité du Docteur Alina Mosyon almaconsult-paris.com