

## Covid-19, informations & conseils médicaux

*Voici des informations & des conseils pour calmer les esprits. Je rappelle qu'il est essentiel pour cela de rester les deux pieds sur terre et de se nourrir de faits réels sur ce nouveau virus qui fait dorénavant partie de nos vies mais qui peut également disparaître spontanément.*

### informations

les premiers cas de grippe de Covid sont apparus en Chine en décembre 2019 : on lui a donc donné le nom « 19 », année de son apparition.

Le covid-19 est plus contagieux que la grippe hivernale annuelle, et moins grave.

Le virus est aéroporté, c'est à dire qu'il se retrouve sur les gouttelettes de salives. D'où l'importance du port du masque, de la désinfection des mains et d'une distance de sécurité minimum.

Il existe des rares formes graves touchant les personnes avec comorbidité (présentant déjà des maladies chroniques telles que diabète, et/ou excès de poids. Ces pathologies sembleraient dérégler le microbiote en fragilisant notre immunité). Les personnes les plus touchées ont un âge > 70 ans, alors que les enfant ne font pas de formes graves.

**Dans l'immense majorité des cas la grippe disparaît en quelques jours et la personne récupère totalement.**

Mi-mars la « vague chinoise » épidémique se calme enfin. Nous avons un retard d'environ 2 mois par rapport à cette vague.

Le virus est hivernal, le printemps nous aidera à faire disparaître ce virus.

Il est essentiel de soutenir son immunité. Une immunité forte règlera le compte de ce virus dès le premier contact en court-circuitant les symptômes grippaux et en évitant une évolution vers des symptômes plus marqués.

### conseils préventifs

- Restez à la maison et portez un **masque** en sortant (voir tutorial pour faire un masque en tissu sur mon compte FB). Stériliser votre masque après chaque utilisation (au four 70° pendant 20 minutes par exemple, ou au sèche-cheveux ou fer à repasser). Vous pouvez rajouter une goutte d'huile essentielle de **ravintsara** sur votre masque quand vous le portez.
- Soutenez votre **immunité** avec des oligo-éléments cuivre-or-argent, 5 ml par jour à jeun. Pensez également à l'échinacea, la vitamine C en cas de contact avec une personne malade.
- **prophylaxie homéopathique** : ARSENUM ALBUM 30K : 3 granules chaque matin à jeun, 3 jours de suite. A renouveler au bout d'un mois tant que la pandémie est présente.

### conseils curatifs

- Si vous avez la grippe restez au lit, reposez-vous, dormez et acceptez d'avoir de la fièvre si vous la tolérez bien : elle fait partie du processus de guérison.
- Hydratez-vous abondamment : tisane à base de citron pressé, miel et gingembre frais.
- Soutenir son immunité avec Echinacea + vitamine C (4 grammes par jour) pendant 5 jours.
- Huile essentielle anti-virale de ravintsara : 1 goutte sur les poignets chaque 2 heures, frottez les poignets l'un contre l'autre pour passage sanguin rapide
- ARSENICUM ALBUM 200K : 1 dose diluée dans 25 cl d'eau (1/2 bouteille d'eau minérale), boire une gorgée toutes les 6 heures.
- en cas de détresse respiratoire : CAMPHORA MK : 1 dose diluée dans 25 cl d'eau (1/2 bouteille d'eau minérale), boire une gorgée toutes les 6 heures pour calmer les symptômes en appelant du secours.
- L'artemisia annua (armoise) est une plante qui a également fait ses preuves. Vous pouvez la prendre sous forme de gélules.
- Evitez l'aspirine et les anti-inflammatoires non stéroïdiens. En cas de douleurs ou de fièvre mal tolérées, préférez le paracétamol.

*Stress & anxiété dépriment l'immunité,  
le calme en stimulant notre système parasympathique soutient une immunité forte.  
Soyez sereins, profitez de la vie, et restez confiants.*

