

Cet hiver, cohabitons sainement avec le covid-19

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.

Informations

Le virus est aéroporté, c'est à dire qu'il se retrouve sur les gouttelettes de salives.

La transmission se fait donc par la phonation, la toux et les éternuements.

Rarement par contact avec des objets contaminés.

Un virus a besoin d'une cellule hôte pour vivre, il finit par mourir sur une surface inerte.

Dans l'immense majorité des cas les symptômes disparaissent en quelques jours et la personne récupère totalement.

Le virus est hivernal : il est apparu en hiver, a décliné pendant les beaux jours d'été et réapparaît naturellement alors que nous entrons dans la saison froide, tout comme les autres virus hivernaux qui véhiculent la grippe, les angines et les nez bouchés.

A l'heure actuelle il semble utopique de l'éradiquer de la planète, mais nous pouvons vivre en bonne harmonie avec lui, c'est à dire soutenir notre immunité & notre santé de manière à l'empêcher de s'installer dans notre organisme.

Pour cela, 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 et en évitant une évolution vers des symptômes plus marqués.

Conseils préventifs hivernaux

Notre immunité repose sur un trépied constitué de oméga3 + vitamineD3 + zinc.

En consommer quotidiennement pendant la saison froide.

Voici les doses que je préconise pour les adultes, sous forme de compléments alimentaires :

- **zinc** : 12 à 15 mg
- **oméga3** : 1000 mg
- **vitamine D3** : 2000 UI

Vous pouvez rajouter

- **un citron pressé** chaque matin (à jeun)
- une prise régulière d'**échinacéa**, une plante immunostimulante qui bloque les infections respiratoire et qui a fait ses preuves dans la prévention du covid-19.
- Quand vous sortez, une goutte d'huile essentielle de **ravintsara** sur les poignets.

Une alimentation saine et équilibrée incluant des poissons des mers froides est à privilégier. L'ensoleillement est primordial pour notre vitamine D₃, d'où l'importance d'une supplémentation de cette vitamine en hiver.

Masque :

- Après utilisation de votre masque, vous pouvez le stériliser au four 70° pendant 20 minutes.
- Vous pouvez rajouter une goutte d'huile essentielle de ravintsara sur votre masque quand vous le portez.

Prophylaxie homéopathique :

- **Arsenicum album** 30K ou 30 CH : 3 granules chaque matin à jeun, 3 jours de suite chaque mois.

Conseils curatifs

- 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**.
- Soutenez 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.
- 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.