

Cohabitions sainement avec le covid-19

Voici des informations & des conseils pour une immunité forte. Soutenir son immunité, c'est offrir à son organisme la possibilité d'une réponse rapide dès le contact avec un agent infectieux pour développer une immunité spécifique et durable dans le temps, sans forcément déclarer de maladie clinique. Une immunité forte nous permet ainsi de faire des formes asymptomatiques ou frustes des maladies infectieuses.

Stress & anxiété dépriment l'immunité, la méditation, le yoga et la sérénité, en stimulant notre système parasympathique, soutiennent une immunité forte. Soyez sereins, profitez de la vie, et restez confiants.

Informations

Le virus covid-19 est aéroporté, c'est à dire qu'il se retrouve dans les gouttelettes de salives. La transmission se fait donc par la phonation, la toux et les éternuements.

La transmission par contact avec des objets contaminés est rare.

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 du Covid-19 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 donc de soutenir son immunité. Une immunité forte court-circuite les symptômes en évitant une évolution vers des symptômes plus marqués et les complications.

Conseils préventifs

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

Il est recommandé d'en consommer quotidiennement pendant la saison froide, dans l'alimentation ou sous forme de compléments alimentaires.

Compléments alimentaires

Voici les doses quotidiennes que je préconise en prévention 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 (c'est à dire s'il y a un risque de contamination), frottez une goutte d'huile essentielle de ravintsara sur les poignets.

Alimentation

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 à visée anti-covid

- 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 : Echinacea + vitamine C (4 grammes par jour) pendant 5 jours.
- Traitement virucide à choix : (huile essentielle **ou** homéopathie)
 - 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.
 - L'artemisia annua (armoise) est une plante qui a également fait ses preuves. Vous pouvez la prendre sous forme de gélules ou teinture mère, additionnée à l'un des 2 traitement choisi (arsenicum ou ravintsara)
- En cas de difficultés prononcées à respirer : camphora MK : 1 dose diluée dans 25 cl d'eau (1/2 bouteille d'eau minérale), boire une gorgée toutes les heures pour calmer les symptômes en attendant les secours.