

## Comment affronter le COVID-19 autrement ?

Vous vous posez tous beaucoup de questions pour savoir ce que vous pouvez faire face au coronavirus. Cet article, adressé à nos patients, est un condensé de nos connaissances allant dans le sens d'éléments pouvant améliorer votre immunité ou ayant fait ses preuves sur d'autres virus.

*Ces informations sont partagées à titre informatif et ne peuvent en aucun cas être considérées comme des conseils personnalisés. Des consultations en ligne sont disponibles via le site internet.*

Une grande majorité d'entre nous sera confronté au COVID 19.

**Ce qui fera la différence c'est notre comportement et notre IMMUNITE!**

Suivez les consignes de distanciation sociale, rappelez-vous que le virus survit plus de 12h sur les surfaces inertes et sur les vêtements.

Lavez-vous souvent les mains comme c'est recommandé partout.

N'oubliez pas que vous pouvez être porteur sain!

Pensez aux personnes les plus vulnérables et protégez-les en les évitant.

### **Conseils pour les adultes et les enfants au-dessus de 10 ans ou pesant plus de 45kg**

#### 1/ Hygiène de vie (il n'est jamais trop tard)

- ❖ Une bonne alimentation est nécessaire:
  - évitez les sucres raffinés et mangez léger (imaginez-vous que vous affamez le virus sans vous affamez vous-même, les virus aiment beaucoup le sucre)
  - évitez les aliments immunosuppresseurs (alcool, sodas, aliments industriels, ...)
  - privilégiez les aliments « bio » et frais, les petits poissons gras, les graines de chia et lins
  - Utilisez des condiments anti-viraux tels que l'ail, les oignons, le gingembre cru, le thym,...
  - Buvez des tisanes de thym avec un demi citron et du gingembre (frais râpé) ou du thé vert matcha...
- ❖ Une activité physique journalière douce est indispensable! Le confinement n'est pas une excuse pour rester dans son canapé. Attention pas d'activité physique trop intense.
- ❖ Il est primordial de vous oxygéner, sortez dans votre jardin, dans un parc, dans les bois en respectant les consignes des autorités. Aérez également votre maison ou votre appartement
- ❖ Ayez un bon sommeil en quantité et en qualité. Evitez les écrans le soir et imposez-vous un rythme régulier.
- ❖ Ne vous laissez pas contaminer par la peur! Pas de panique, évitez le stress par tous les moyens, il diminue fortement votre immunité.  
Méditation, pleine conscience, cohérence cardiaque, ...  
Il y a beaucoup d'informations à ce sujet sur internet.

## 2/ Améliorer et stimuler votre immunité

C'est votre meilleure défense contre les infections virales!

### ❖ Les indispensables:

**Vitamine D** : 1500UI / 10 kg/j avec votre repas le plus gras (NON ce n'est pas trop!).

Votre taux sanguin doit être supérieur à 70 ng/ml

Si vous n'en avez pas pris ces derniers temps, il est probablement inférieur à 20 ng/ml.

**Vitamine A naturelle:** La bonne vieille huile de foie de morue (je vous rassure, elle existe en gélule)

**Zinc** : Puissant anti-viral ; le mieux est de le prendre dans une multivitamine « bien faite » (sans fer ni cuivre)

Trop de zinc est néfaste.

**Vitamine C** : 250 mg toutes les 2 heures ou 500mg à chaque repas

### ❖ Une barrière intestinale « étanche » est indispensable, c'est elle qui fait votre immunité à 80%.

Évitez de l'abîmer en diminuant la charge de gluten, de produits laitiers de vache et de faux sucres.

Autant que possible, bannissez les pâtes, les plats industriels, les chips, les sodas...

Enrichissez votre flore intestinale avec des **probiotiques**.

Nourrissez vos cellules intestinales avec de la **glutamine** : nourriture des entérocytes (cellules de l'intestin) et des globules blancs dont nous aurons besoin pour nous défendre.

### ❖ Les huiles essentielles (HE)

Certaines HE augmentent votre immunité et sont bactéricides et viricides (elles tuent les virus et les bactéries ainsi que les parasites et les champignons).

exemple : origan, ravintsara, tea-tree, laurier noble, cannelle de Ceylan, giroflier, palmarosa, ....

Sur la peau : **Ravintsara** et **tea-tree** en mélange 50/50 :

mettez 2 gouttes sur l'intérieur de vos poignets et frottez les l'un contre l'autre 2x/j.

A avaler: **Origan** capsule 150 mg 1x/j en prévention.

En diffusion: un mélange à part égale de **Ravintsara, eucalyptus radié, Tea-Tree, camomille romaine, laurier noble et citron** va assainir votre pièce.

### ❖ Autres idées qui ont montré leurs preuves pour l'immunité ou contre les virus:

Les polyphénols (dans les fruits et légumes), propolis, gelée royale, pollen cru, sureau, cassis, ail cru, oignon cru, gingembre cru, thym, argent colloïdal, N-acétyl-cystéine, réglisse, échinacea, quercetine, chlorella, spiruline, ginseng, shiitake, maïtake, reishi, pleurote (béta-glucane)

## EN PRATIQUE

Compte tenu de la situation d'urgence, je me permets de vous citer des marques dont l'accessibilité en pharmacie m'est connue. Je voudrais préciser que nous n'avons évidemment aucun lien commercial avec aucune d'elles.

### Pour la prévention (pdt 1 à 2 mois):

- **Vit D** 1500 UI/ 10 kg/j (avec un maximum de 12000 UI) pdt le repas le plus gras . En moyenne 9000UI/j (Vitamine D3 forte 3000UI/ gel ; natur-D 2000UI/gel ou vita-D3 2000 UI/gouttes)
- **Vit A** (huile de foie de morue: fish liver oil (be-life), huile de foie de morue( Leppin ) 1 gel 2x/j avec les repas
- **Vit C** Acérola 500 mg sécable 500 mg 3X/j après les repas (attention pas de comprimés effervescents !)
- **Capsule d'origan** : 50 à 150 mg/j (pranarom, nutri-logics, be-life) 1 gel/j avec un repas 5 jours/7
- **Mutivitamine**: multigenics senior 1 sachet/j, multivit men/fem (leppin) 1 cp/j, One multi (pure encapsulations) 1 cp/j
- **Ravintsara** : 2 gttes sur l'intérieur du poignet à frictionner
- **Béta-glucane** : A JEUN 200 mg/j (pour les gens à haut risque 600mg/j) : Immunippin (Leppin) ; Takeshi (be-life) ; Imunixx 100 ou 500

Pour le stress : les fleurs de Bach, spray antistress à base de plantes. Leur action est rapide.  
Pensez également au magnésium (glycérophosphate ou bisglycinate) 600 mg/j en 3 prises.

### Dès le moindre signe d'infection:

Reposez-vous !

Continuez le traitement préventif et ajoutez pendant 7 à 10 jours maximum:

- **4 à 6 g de l-glutamine** l-glutamine poudre (Métagenics, DeBa): 1 à 2 càc

Attention la glutamine est déconseillée chez les personnes ayant un cancer.

- **N-acétyl cystéine**: lysomucil 600 mg/j 1 sachet à mélanger à la glutamine ou cystenac (be-life)

Augmentez les capsules d'origan à 1 gel 4x/j avec les repas

Augmentez la vit C: 125mg toutes les heures

Augmentez les béta-glucanes à 600 mg/j toujours A JEUN

- **Argent colloïdal** (15 ou 20ppm) 15ml 3x/j à avaler en dehors des repas ou laisser sous la langue 1 min

Attention pas de cuillère en métal.

Ne tenez pas compte de l'inscription « Usage externe » sur la bouteille, vous pouvez sans problème l'avaler.

### Dès le moindre signe de difficulté respiratoire :

A faire préparer en pharmacie :

**HE ravintsara** 2ml

**HE palmarosa** 1ml

**HE laurier noble** 1ml

**HE tea tree** 1ml

Mettre 5 gouttes du mélange dans l'eau d'un inhalateur (ou dans un bol d'eau chaude avec une serviette au-dessus de la tête)

### Traitement de choc aux huiles essentielles en cas d'infection avérée

**Attention** : Ce mélange d'huiles essentielles peut être irritant sur la peau comme pour l'œsophage.

Faites un test sur votre avant-bras.

Ne convient pas aux femmes enceintes et allaitantes.

Pas de substitution sans avis d'un expert.

A faire préparer en pharmacie :

**HE ravintsara** 8ml

**HE palmarosa** 4ml

**HE laurier noble** 4ml

**HE tea tree** 4ml

**HE cannelle de Ceylan** (feuille) 2ml (*ou giroflier(clou) si pas disponible*)

**HV** (huile végétale) **de noyaux d'abricot** 8ml

Déposez 4 gouttes de ce mélange dans une boulette de mie de pain

à avaler comme une gélule 4x/j au milieu du repas pdt 10 j

Appliquez le même mélange : 10 gouttes à faire pénétrer par les avant-bras ou par la plante des pieds

8 x/j pdt 48h puis 4x/j pdt 10j.

## TRES IMPORTANT

Si vous avez de la fièvre :

Ne prenez **ni anti-inflammatoire** (Ibuprofène, Diclofénac, Voltaren, Brufen, Cataflam ...)  
**ni paracétamol** (Dafalgan)

La fièvre est une réaction nécessaire pour vous défendre.

A haute température les virus ne survivent pas et notre système immunitaire est plus performant!

Ne lui coupez pas l'herbe sous le pied.

La toux permet de dégager les voies respiratoires, il n'est pas nécessaire de la couper non plus.

Quelques explications :

Les anti-inflammatoires permettent une entrée plus rapide du virus dans nos cellules.

Le paracétamol épuise vos réserves en glutathion qui est notre meilleur antioxydant et qui active nos globules blancs. Il protège nos cellules pulmonaires saines contre les dégâts de l'inflammation.

Il vaut mieux être quelque peu inconfortable avec 39,5 °C de température pendant quelques jours plutôt que se retrouver aux soins intensifs en insuffisance respiratoire.

Si vous avez des douleurs ou une température supérieure à 39-40°C il vaut mieux prendre 1 g de Dafalgan MAIS toujours accompagné d'un Lysomucil (ou cysténac) en plus du protocole pour éviter que le paracétamol ne détruise vos réserves de glutathion absolument nécessaire à votre défense.

Rappel des symptômes le plus fréquents lors d'une infection par COVID-19 :

Température, toux sèche, oppression et difficulté respiratoire.

Si vous avez d'autres symptômes, des doutes n'hésitez pas à contacter votre médecin.

**Dr Anne Vanhecke**

**Mr Kevin Gervaise**

[www.lautremedecine.com](http://www.lautremedecine.com)