

# SE SOIGNER DES INFECTIONS VIRALES (DONT LA COVID)

TOUS ENSEMBLE, RESPIRONS LA SANTE !

Les personnes les plus vulnérables aux affections virales sont celles avec des comorbidités : surpoids, hypertension artérielle, diabète, pathologies cardiovasculaires, immunodépression. Ces pathologies sont liées en grande partie à notre mode de vie, notamment à une alimentation déséquilibrée aggravée par la sédentarité et le stress émotionnel.

« Le microbe n'est rien, le terrain est tout »

Pour limiter l'impact des affections virales comme le Covid, il est essentiel de stimuler le système immunitaire et d'avoir une bonne hygiène de vie.

Vous trouverez dans la fiche suivante les conseils qui permettront de **limiter l'impact du Covid dès les premiers symptômes.**

## CONSEILS en cas de COVID

Eviter de prendre du Paracétamol (Doliprane) ou de l'Ibuprofène : préférer l'Aspirine (si pas de risque de dengue ou de contre-indication).

### A prendre pendant toute la durée de la phase aiguë

#### Compléments Alimentaires -----

##### 1- Vitamine D3 : 10 000 UI/j

VITAMINE D3 2000 UI de COPMED (1 pulvérisation = 2000UI) soit 5 pulv/j tous les matins  
ou « D3 Biane » en spray (1 pulv = 1000UI) soit 10 pulvérisations tous les matins

##### 2- Zinc : 60 mg/j

2 gélules matin et soir de : RUBOZINC  
ou Zinc NHCO  
ou Zinc BIOCYTE  
ou FORZINC de Pileje

##### 3- NAC (N-Acétyl Cystéine) – précurseur du Glutathion

Fluimicyl (dosé à 600mg) = 1 sachet matin et soir  
ou Mucomyst ou Exomuc (dosé à 200mg) : 3 sachets 2 fois par jour  
(matin et soir) chez l'adulte  
ou NAC de Supersmart (1 gél = 600mg) soit 1 gél matin et soir  
ou NAC de Vitall+ (1 gél = 280mg soit 2 gél 2x/j)

##### 4- Vit C : 1 à 3g/jour

Vit C Liposomée de Biocyte (1 gel = 500mg) soit 1 gélule 3x/j  
ou Vit C en poudre Bionéo = 1 dosette = 180mg = 5 dosettes 3x/jour



## 5- Argile

2 à 4 cuillères à soupe d'argile verte (en plastique ou en bois, pas en fer) à déposer dans un verre d'eau sans remuer. Attendre 10 mn, ensuite remuer et boire ...

Prendre deux fois par jour au moins 2h en dehors de la prise des compléments alimentaires ou médicaments.

## Plantes locales-----

- **Niaouli** (Melaleuca Quinquenervia) : en infusion, en inhalation ou en diffusion
- **Mitché** (Plectranthus Parviflorus) : en friction sur les zones sensibles (tête), en décoction
- **Thym Martiniquais** (Plectranthus Amboinicus) : en infusion
- **Atoumo** (Alpinia Zerumbette) : en décoction (feuille) et en infusion (fleurs)
- **Feuille de papayer** (carica papaya) : en jus : 2 à 3 feuilles, enlever les parties dures et la tige, presser les feuilles et boire 2 à 3 fois par jour. En infusion
- **Feuille de goyavier** (psidium guajava) : Infuser 30min 1x/j en préventif (3x/j en curatif) – Adultes/ado 2-3 feuilles, Enfants 1 feuille, < 4ans ½ feuille

Diffusion : mettre des feuilles dans une marmite d'eau bouillante et laisser diffuser dans la pièce

Infusion : 2-3 c. à s. de plante dans une tasse d'eau bouillante, laisser infuser 10 mn avant de boire

Décoction : 1 poignée de plantes dans une casserole à feu doux, réduire d'1 /3 avant de boire

## Lavages réguliers -----

### 1. Hygiène nasale (A faire en priorité pour baisser la charge virale)

Laver les sinus 3 à 4 fois par jour avec :

- de l'eau salée ½ cuillère à café de sel dans un verre d'eau
- ou sérum physiologique
- ou bétadine 10% diluée : ½ c.à c dans un verre à shooter
- ou argent colloïdal pur

Bien nettoyer en mettant la tête en arrière jusqu'à ce que le liquide descende dans la gorge et recracher par la bouche



### 2. Hygiène buccale

Faire des gargarismes à l'eau salée 3 à 4 fois par jour ; ½ cuillère à café de sel dans un verre d'eau tiède

### 3. Lavage des mains

Se laver les mains de préférence avec du savon et si besoin avec du gel, tout ceci avant préparation des repas, après les toilettes et à chaque départ ou retour de la maison.

### 4. Respect des distances physiques

Éviter de partager les verres, assiettes et couverts pendant toute la durée des symptômes.  
Si possible dormir seul.

## En cas de -----

- **Toux sèche**

- HE pour la toux sèche (dans le cas du Covid) : HE de Cyprès Toujours Vert 1 goutte + 1cc de miel : 4 fois/j jusqu'à amélioration

- **Sinusite ou nez bouché**

Mitché : une feuille écrasée pour en extraire une goutte à faire tomber dans chaque narine.

Inhalation de la vapeur d'eau chaude pendant 15 minutes 4 fois/jour avec 4 gouttes de chaque : HE de Ravintsara, Sapin Baumier, Epinette Noire, Eucalyptus radié ou avec feuilles de Niaouli jusqu'à amélioration.

- **Mal de tête**

1 goutte (max) de HE de menthe poivrée sur les tempes et le cou.

- **Douleurs**

Massage avec HE Eucalyptus Citronnée pure ou diluée à une HV (5 gouttes + 20 gouttes d'huile) – Evitez les muqueuses

+/- PEA Biane de Pilèje dosé à 300mg/gélule (2 à 4 gélules/j selon besoin)

- **Stress**

HE Lavande Fine, Petit Grain Bigarade, ou Camomille Noble = par voie orale sur du miel ou en massage diluée et tisane de coquelicot, mélisse, valériane...

- **Spasmes intestinaux**

HE Estragon (2 à 3 gouttes diluées avec une huile végétale en massage du ventre)

## Alimentation -----

Bouillon d'os ou de poisson, bouillon de légumes, légumes verts, fruits frais

### **A RAJOUTER SEULEMENT ET SUR AVIS MEDICAL:**

Pour les personnes immunodéprimées, malades, avec insuffisance cardiaque, rénale, pulmonaire, obésité, HTA, personnes âgées fragiles, cirrhose,

ou Si COVID avec symptômes importants et tableau sévère (désaturation, fièvre tenace, maux de tête élevés et tenaces...) :

Ivermectine, Azithromycine, Cortisone + un fluidifiant sanguin (Aspirine ou Lovenox)

## **Penser à -----**

- **S'hydrater +++**

Boire régulièrement le mélange : « Eau Chaude + Miel +/- Citron +/- Curcuma en tranche » (curcuma longa) ou « carry racine »

Favoriser l'eau ou des boissons à température ambiante ou tiède (tisane avec plantes du jardin comme la citronnelle, niaouli, feuilles de corossol, ...) en évitant les boissons glacées et gazeuses

- **Respiration adaptée pour augmenter l'oxygénation :**

Exercice du ballon à gonfler

Exercice de la paille dans une bouteille

Posture de respiration

- **Stimulation du Thymus :**

Tapoter doucement la zone du thymus (faire comme King-Kong), pendant 2 minutes plusieurs fois par jour

## **Hygiène de vie Générale -----**

### **1. Sommeil :**

Mettre son corps au repos et dormir 7-8 heures par nuit

Je limite les écrans surtout avant d'aller me coucher, et je respecte mes cycles de sommeil ainsi que mes heures de sommeil en fonction de mon âge et mon activité physique.

### **2. Technique de Respiration**

Cohérence cardiaque : longue inspiration (compter jusqu'à 6, 7 et même jusqu'à 8, idéalement) puis longue expiration de la même longueur

Respiration ou marche en pleine conscience

### **3. Éliminer les Perturbateurs endocriniens**

Les parfums, colorations, vernis, senteurs artificielles des lessives, désodorisants, des produits d'entretien, exhausteurs de goût-MSG, ...

### **4. Ondes électromagnétiques :**

Éteindre le wifi et les téléphones pour dormir

Éviter les écrans 2 heures avant le coucher

### **6. Arrêt ou limitation du tabac et de l'alcool**

**Important:** ces conseils et recommandations sont donnés à titre indicatif pour les adultes. Chaque individu étant unique, certains de ces conseils et recommandations correspondront mieux à certaines personnes qu'à d'autres. Ils ne sauraient donc se substituer à l'avis d'un médecin.