

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, victimes d'effets secondaires suite « vaccination Covid » ou « Covid Long ». 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 « la 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 de « la Covid » dès les premiers symptômes.**

CONSEILS en cas de « COVID » ou autre infection virale :

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 = 2000 UI) soit 5 pulv/j tous les matins
ou « D3 Biane » en spray (1 pulv = 1000 UI) 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 : 600 à 1200mg 2 fois/j

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 3 grammes / jour (en plusieurs prises)

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.

6- Autres possibilités selon protocole FLCCC¹ :

Quercétine (250 à 500mg/j), Nigelle (huile : 1 cuil à café /j), Mélatonine (5 à 10mg avant le coucher), Curcuma (500mg deux fois/j), probiotiques à base de bifidobactéries....

Plantes anti-infectieuses -----

- Sureau, Cyprès, Echinacée = sous forme d'EPS ou gélules en pharmacie
- Huiles essentielles sous supervision d'un thérapeute : HE de Ravintsara, Niaouli, Tea Tree, Laurier Noble, Eucalyptus Radiata, Thym à thujanol, Cyprès Toujours Vert, etc.

Formules spécifiques aux HE (voie rectale + orale + cutanée) en cas de bronchite, grippe, toux....

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 papayers** (carica papaya) : 2 à 3 feuilles, enlever les parties dures et la tige, presser les feuilles pour en extraire le jus (shooter) et boire 2 à 3 fois par jour
- **Feuille de goyavier** (psidium guajava) : Infuser 30min 1x/j en préventif (3x/j en curatif) – Adultes/ados : 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

¹ https://www.reinfosantenc.com/files/ugd/41c468_3899a104ae294efc936292543b43ca09.pdf
https://www.reinfosantenc.com/files/ugd/41c468_ac8fc333a5c3488bba940218a64a75ea.pdf

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 Citronné 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 légère et digeste -----

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

A RAJOUTER SUR AVIS MEDICAL :

Pour les personnes immunodéprimées, malades, avec insuffisance cardiaque, rénale, pulmonaire, obésité, HTA, personnes âgées fragiles, cirrhose, victimes de Covid Long ou d'effets secondaires suite « vaccination Covid 19 » :

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

Selon FLCCC ² :

Si Grippe ou autres infections respiratoires :

Ivermectine (0,4mg/kg = 1 dose par jour pendant 5 jours)

Si « COVID » :

Ivermectine (0,4mg/kg à 0,6mg/kg = 1 dose par jour pendant 5 jours)

+ **Hydroxychloroquine** (200mg 2 fois/j pendant 5 à 10 jours)

+ **Aspirine** = 325mg/j (sauf si contre-indications médicales)

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 : grande inspiration en gonflant le ventre (respiration ventrale) puis gonfler le ballon en expirant (en rentrant le ventre)

- Exercice de la paille dans une bouteille d'eau : souffler dans une paille pour faire des bulles – grande inspiration en gonflant le ventre puis expirer doucement

- Posture de respiration (cf. vidéo³)

- ***Stimulation du Thymus :***

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

² <https://covid19criticalcare.com/treatment-protocols/flu-rsv-treatment/>

<https://covid19criticalcare.com/treatment-protocols/i-care/>

³ <https://www.reinfosantenc.com/post/techniques-de-respiration>

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 teintures de cheveux chimiques, vernis à ongles, parfums, senteurs artificielles des lessives, désodorisants, produits d'entretien, exhausteurs de goût-MSG (maggi et bouillons cubes), etc.

4. Ondes électromagnétiques

Eteindre le wifi et les téléphones pour dormir, éviter les écrans 2h avant le coucher.

5. 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.

« Ce document est modifiable en fonction de l'avancée des recherches sur les doses préconisées »