

Prévention

Face à un virus, notre système immunitaire est notre meilleur allié, il s'agit de donner les moyens au corps de faire ce pour quoi il est fait : maintenir ou retrouver la santé. Les conseils de bonne hygiène de vie sur le long terme sont donc primordiaux.

Alimentation : consommer des aliments qui existent dans la nature.

Éliminer les produits transformés/industriels, additifs alimentaires, aliments inflammatoires (sucre, blé/gluten, produits laitiers industriels)

Favoriser de « vrais » aliments entiers non ou très peu transformés (légumes, légumes lacto-fermentés, fruits, noix/graines oléagineuses, graines germées, un peu de céréales anciennes, légumineuses préalablement trempées avant cuisson, huiles biologiques non raffinées extraites à froid, viandes biologiques brutes (pas de transformation industrielle), œufs biologiques de poules élevées en plein air, petits poissons sauvages riches en oméga 3. Boissons : eau, infusions, jus de légumes.

Voir conseils plus précis dans pièce jointe « Alimentation »

Hygiène de vie :

- sommeil de qualité (évités les écrans au moins 1h avant coucher, coucher avant 22h idéalement)
- activité physique quotidienne : *le mouvement, c'est la Vie* donc indispensable au bon fonctionnement du système immunitaire et à un bon équilibre émotionnel (activités qui vous donnent de la joie, sport, méditation, relaxation, respiration¹...)
- évitez/limitez les produits toxiques qui affaiblissent le système immunitaire (cigarette, alcool, produits d'entretien/cosmétiques chimiques, pesticides...)

Vitamine D3 (cholécalférol) : 5000 UI par jour. Si vous savez que votre taux de vitamine D est faible (analyse sanguine) ou en cas d'infection en cours, prenez 10 000UI par jour pendant 15j puis 5000 UI/j

<https://www.dplantes.com/vitamine-d3-huile-1000-ui.html>

Zinc (picolinate, gluconate ou bisglycinate) : 15 mg par jour pendant ou juste après un repas (si vous ne prenez pas de multivitamine contenant du zinc)

Multivitamines de bonnes qualités : 2 gélules 2 fois par jour au cours des repas

Toute carence empêche le corps et son immunité de fonctionner correctement alors idéalement, de *bonnes multivitamines* me paraissent importantes. Celles-ci contiendront du zinc, mais également de nombreux autres éléments favorisant le bon fonctionnement du système immunitaire.

<https://www.unae.fr/boutique/multivitamines/essentiel-multivitamines/> ou

<https://www.nutriting.com/nu-shop/nupower-multivitamines/?v=12c578c9f48d>

¹ Exemple : méthode de respiration Wim Hof pour oxygéner et alcaliniser le corps :

<https://www.youtube.com/watch?v=tyb0i4hjZFQ>

<http://www.sante-vousmieux.com/wp-content/uploads/2015/06/La-m%C3%A9thode-Wim-Ho-fr.pdf>

Vitamine C liposomale : 1000 mg trois fois par jour avant les repas sur estomac vide

<https://stop-veillissement.com/products/vitamine-c-liposomale> ou

<https://www.nutrixeal.fr/vitamine-c-liposomale-ester-c-phyto-complex-en-formulation-liposomale-100-g-de-poudre-c2x3644403>

Si vous n'avez pas le budget, prenez de la vitamine C classique de bonne qualité : 500 mg 2 fois par jour (au delà, la vitamine C ne sera que très mal absorbée)

Quercétine : 1000 mg par jour

<https://www.nutrixeal.fr/quercetine-anhydre-500-mg-c2x7657636>

Huiles essentielles de Ravintsara et Laurier noble : appliquez 2 gouttes de chaque sur l'intérieur des poignets/début des avant-bras matin et soir et avant de sortir de chez vous

Argent colloïdal² :

Par ingestion : 1 c à soupe 2 fois/j en dehors des repas jusqu'à la fin de cette crise (gardez en bouche ou gargarisez 1 min avant d'avaler)

Par nébulisation : 1 inhalation de 1 c à café/j ou lorsque vous avez eu un contact avec l'extérieur

N'utilisez pas de cuillère en métal, mais une cuillère en plastique ou en bois.

Etant donné que le virus attaque les voies respiratoires, la nébulisation me paraît être un bon moyen de protéger les voies respiratoires, de tuer les virus qui essaieraient de se frayer un chemin vers les poumons ou d'enrayer une infection débutante. Il existe aussi des sprays nasaux.

<https://www.biocolloidal.fr/produit/argent-colloidal-15-ppm-flacon-1l/>

<https://www.biocolloidal.fr/produit/nebuliseur/>

Plantes pour stimuler les défenses immunitaires : idéalement, je conseille des teinture-mères de plantes mais les teinture-mères sont de plus en plus difficiles à trouver en France. Voici quelques plantes intéressantes :

Propolis, Astragale, Eleuthérocoque, Reishi, Réglisse, Echinacée, Sureau noir, Scutellaire du Baïkal.

À défaut de trouver des teinture-mères, il y a également possibilité de trouver ces plantes sous d'autres formes (EPS Phytoprevent, infusions/décoctions Herboristerie du Palais Royal, extraits standardisés en gélules, extraits glycélinés, sirop pour le Sureau noir...).

Pour résumer :

- l'essentiel
 - Bonne alimentation/hygiène de vie
 - Vitamine D3
 - De bonnes multivitamines contenant du zinc
 - HE de ravintsara et laurier noble
- pour aller plus loin
 - Vitamine C liposomale
 - Quercétine
 - Teinture-mère de plantes pour stimuler l'immunité
- si vous avez beaucoup de contact avec l'extérieur ou êtes particulièrement anxieux d'être infecté
 - Argent colloïdal par nébulisation

² Depuis Janvier 2010, bien que la vente soit autorisée (notamment en pharmacie), l'argent colloïdal ne fait plus partie de la liste des compléments alimentaires autorisés en Europe, seul l'usage externe est recommandé. L'ingestion est donc officiellement interdite en France.

Dès les premiers signes d'infection

Mêmes conseils que précédemment mais augmenter la dose de vitamine D (10 000 UI/j pendant 10j) et vitamine C liposomale (1000 mg 5-6 fois/j)

Laisser la fièvre faire son travail car elle fait partie du processus inflammatoire provoqué par le système immunitaire pour combattre l'infection (ne pas prendre de doliprane pour faire baisser la fièvre). Intervenir uniquement si la fièvre monte trop haut (ne pas la laisser dépasser 40°C)

Si la fièvre monte trop haut : s'enrouler entièrement nu en laissant dépasser la tête dans une grande serviette fine que vous aurez préalablement trempée dans de l'eau tiède (27-33°C) et essorée à la main. Placer un gant frais sur le front/joues. Pendant 15-20min et reposez-vous. Si la fièvre ne descend pas, recommencez une ou deux fois jusqu'à atteindre une fièvre raisonnable (vous aurez toujours un peu de fièvre et c'est normal, elle descendra au fur et à mesure que l'infection partira)

(Une aide extérieure sera appréciée 😊)

Encourager la transpiration (bains chauds au gingembre, sauna, s'habiller chaudement)

Bain au gingembre : mettre 25g de gingembre fraîchement râpé ou 1 c à café de poudre de gingembre dans un bain chaud, laisser tremper pendant 15 min puis prendre un bain de 30 min maxi.

Argent colloïdal par nébulisation + ingestion :

Dose maximale journalière recommandée pendant la phase aigüe : 80ml/j pour une solution à 15ppm

HE de ravintsara en massage sur le thorax, colonne vertébrale, avant-bras et cou, HE de laurier noble sur les voutes plantaires plusieurs fois par jour

Infusions (thym, sureau noir, échinacée, réglisse, sauge, ail, gingembre...) à longueur de journée (+ miel biologique non chauffé, de préférence miel thym)

Teinture mère de plantes (ou autre extrait de plantes):

En plus d'un mélange pour l'immunité (Astragale + Eleuthérocoque par exemple), rajouter :

Échinacée + Sureau noir + Réglisse + Scutellaire du Baïkal

5ml 4 fois/j si c'est une teinture-mère

En traitement conventionnel

Le protocole du Pr Raoult me semble le plus approprié, auquel on pourrait rajouter des intraveineuses de vitamine C à haute dose pour potentialiser le traitement.