

Prévention COVID-19

Stimuler et renforcer le système immunitaire

Tout d'abord l'alimentation.

A toute époque de l'année, l'alimentation reste un facteur de bonne santé. Dans ce moment particulier de confinement, il convient de surveiller son alimentation en veillant à ne pas tomber dans l'excès alimentaire (et du sucré). Privilégiez une alimentation simple, équilibrée et frugale. Je ne conseille pas forcément le jeûne dans cette période, mais si besoin une mono diète, cela a le mérite de nettoyer l'organisme avec douceur et de le mettre en « alerte » !

Phytothérapie

Pour renforcer votre système immunitaire, voici quelques produits faciles à trouver :

Les complexes :

L 52 des laboratoires Lehning, pour les états grippaux

Gouttes aux essences de Naturactive, destinées aux affections respiratoires

L'extrait de pépins de pamplemousse, antibiotique naturel

L'oligothérapie sous forme d'ampoule Zinc – Cuivre de chez Labcatal

Les huiles essentielles anti-infectieuses et antivirales :

Niaouli, Thym, Ravinstara, Ravensare, Tea Tree et Clou de Girofle ...

→ A utiliser avec un diffuseur d'essences

Tisane :

Mélange de Thym et romarin, avec du citron et du gingembre.

→ Sans oublier la propolis et les vitamines C et D !

Encens :

Pour ceux qui souhaitent assainir un lieu de résidence avec des encens.

Dans le contexte actuel, je conseille des encens « lourds et gras », tel que la

Myrrhe et le Copal (blanc ou noir). A diffuser sur un charbon ardent, une coupelle chauffée ou une plaque vitrocéramique.

Inhalation

Comme les virus disparaissent avec des températures situées entre 55° et 60°, l'idée est de faire une inhalation pour se débarrasser des virus !

Pour ce faire, portez une grande quantité d'eau à ébullition et versez-la dans un grand saladier dans lequel vous aurez mis un mélange d'huiles essentielles (par exemple : quelques gouttes de Thym, Ravinstara et Niaouli). Pour ceux qui préfèrent utiliser un produit du commerce, je conseille le « Vicks VapoRub » (disponible en pharmacie) qui est tout prêt à l'emploi. N'en mettez pas trop (une demi cuillère à café suffit), car c'est un produit très concentré. Positionnez votre tête au dessus du saladier et utilisez une très grande serviette pour recouvrir votre tête et le haut de votre corps. Astuce : n'hésitez pas à mettre vos mains près de votre visage, vos mains seront ainsi « nettoyées ». Adaptez la distance de votre visage par rapport au saladier pour éviter de se brûler !

Faite une inhalation en cas de doute, ou lors d'un contact à risque !!

→ Respectez les gestes barrières et les consignes gouvernementales

→ N'oubliez pas d'aérer régulièrement votre habitation !

→ Et pour vous, marche, relaxation, étirements, bains de soleil, respirations ... Et gardons le sourire et la bonne humeur !!

Jean-Pierre LE RALLIC

Naturopathe

Musicothérapeute

7 Mail François Giovanelli

56650 Inzinzac-Lochrist

06 10 80 89 38

jp.lerallie@gmail.com

<http://sonjal.eklablog.com/>

Page Facebook : Jean-Pierre LE RALLIC Thérapeute