

**Les moyens naturels**

**éprouvés pour renforcer**

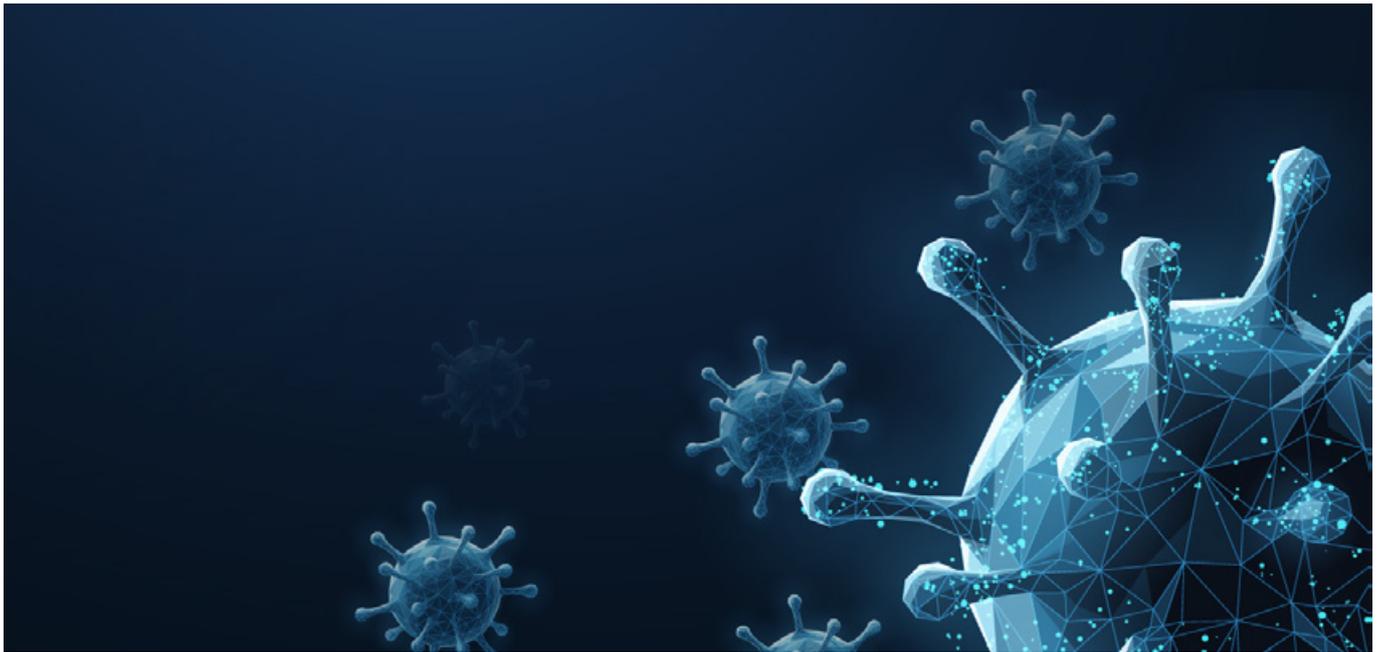
**votre immunité**



# Les moyens naturels éprouvés pour renforcer votre immunité

## Sommaire

Ce que nous devrions et pouvons faire- . . . . .	03
Pourquoi vous ne devriez pas avoir trop peur des virus . . . . .	04
Stimuler votre <b>vitalité défensive</b> . . . . .	04
Comment ces 4 nutriments peuvent vous aider . . . . .	05
Les associations choc . . . . .	06



Respecter les recommandations officielles pour limiter la transmission du virus est évidemment indispensable. Mais nous pouvons faire mieux ! Car si aucun remède, naturel ou médicamenteux, ne peut à l'heure actuelle venir à bout du Coronavirus, des solutions éprouvées pour soutenir notre immunité existent !

## Ce que nous devrions et pouvons faire

Quoique l'on pense du Coronavirus, des mesures prises par les gouvernements ou de son traitement médiatique, une chose est sûre, ce virus vient bousculer nos croyances et certitudes, notre économie, nos relations sociales... bref, nos vies.

Que nous apprend ce phénomène d'ampleur mondiale ? Tout d'abord que notre monde est bel et bien un village. À cette échelle, nous sommes donc tous responsables les uns des autres et la solidarité (mondiale et pas uniquement nationale), n'est plus une option. Les plus fragiles doivent se protéger, mais ceux qui le sont moins également car ils peuvent être des vecteurs de transmission. Cela passe par le respect des règles officielles pour éviter la propagation du virus <sup>1</sup>:

1. Se laver fréquemment les mains avec du savon ou une solution hydroalcoolique
2. Éviter les contacts proches de moins d'un mètre
3. Éviter de se toucher les yeux, le nez et la bouche
4. Se couvrir la bouche et le nez avec le pli du cou ou un mouchoir en cas de toux ou d'éternuement
5. Éviter de se rendre dans des lieux très fréquentés : transports publics, cinéma, restaurant
6. Saluer sans se serrer la main, éviter les embrassades...

Cette épidémie qui touche tous les recoins de la planète nous incite également à aiguïser notre sens critique. Car il faut toute rai-

1. Site du gouvernement français : <https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus>.

son garder face à, d'un côté le discours angoissant des médias qui comptent les morts et annoncent les pires catastrophes, et de l'autre des farfelus qui dénigrent les réalités scientifiques et conseillent des remèdes insensés.

Il ne faut pas se leurrer, pour bien connaître ce virus et le combattre par des moyens radicaux, il faudra plusieurs années de recherche. Mais rassurons-nous, l'Homme a su composer avec des millions de virus depuis son arrivée sur terre. La meilleure chose que nous puissions faire est de stimuler notre capacité naturelle de résistance.

## Pourquoi vous ne devriez pas avoir trop peur des virus

Notre système immunitaire fait face à des milliers d'agressions chaque jour. Par exemple on trouve<sup>2</sup> :

- 17 000 à 400 000 virus qui pénètrent dans nos poumons chaque minute ;
- 40 millions de bactéries dans un gramme de terre ;
- 1 milliard de bactéries se trouvent par litre d'eau douce ;
- 3 249 germes sur un centimètre carré de bureau ;
- 400 fois plus de bactéries sur nos téléphones, souris et claviers d'ordinateur que sur la cuvette des toilettes.

Notre corps est donc en état de siège permanent. Et pourtant **nous ne tombons pas malades tous les jours!** Pour pouvoir faire face à toutes les attaques, vos défenses immuni-

taires doivent être robustes. Les conseils qui suivent ne prétendent pas combattre tel ou tel pathogène et encore moins le Coronavirus. Mais soutenir efficacement votre immunité vous permettra de mettre les meilleures chances de votre côté.

## Stimuler votre vitalité défensive

Pour toutes les médecines traditionnelles, le meilleur moyen de lutter contre des infections est d'avoir un niveau d'énergie vitale élevé. Ainsi, **la vitalité est l'un des premiers remparts contre toutes les agressions**. En biologie, on associe ce concept à la production d'ATP (*adénosine triphosphate*). Cette molécule fabriquée au cœur de nos cellules est la source même de notre énergie. Suivez ces conseils pour booster ces centrales énergétiques.

- Faites de la **cohérence cardiaque** et des **exercices respiratoires** pour apporter du **dioxygène**, indispensable pour la production de l'ATP. Cela aura également pour effet de diminuer le stress qui affaiblit vos défenses immunitaires.
- Consommez des **acides gras insaturés quotidiennement** (huile d'olive et de colza) car ils accélèrent la production d'ATP.
- Prenez au moins 600 mg de **magnésium** par jour (sous forme de **citrate** ou **bisglycinate**). Il est le cofacteur de toutes les réactions métaboliques qui permettent la production d'ATP... Vous pouvez l'associer à la taurine et la vitamine B6 pour un meilleur effet sur l'énergie vitale.

Avec ce surplus d'ATP, vous avez un organisme plus apte à réagir rapidement aux agressions. Tous vos systèmes en bénéficient...

2. Travaux du Pr Gerba de l'université de l'Arizona.

## Comment ces 4 nutriments peuvent vous aider

- Prenez **30 mg de citrate de zinc par jour** (pendant 3 mois). Ce minéral participe à la fabrication des anticorps et des globules blancs nécessaires à la lutte contre les virus et les bactéries. Mais attention, évitez d'en prendre pendant une infection, car il peut être un facteur de croissance des bactéries.
- Faites le plein de **vitamine C**, par exemple avec un complément d'acérola. Visez une formule avec au moins 200 mg de vitamine C par comprimé et prenez-en un toutes les 2 heures. Pour qu'elle soit efficace, vous devez en consommer entre 1 et 3 g par jour<sup>3</sup>.
- N'oubliez pas la **vitamine D** qui intervient dans la différenciation des globules blancs (en première ligne contre les attaques virales). **Le Zyma-D** en gouttes en pharmacie ou une autre vitamine D3 sont idéals. Prenez le nombre de gouttes nécessaire pour un apport de 10 000 unités par jour.
- Prenez de la **glutamine** à raison de 1 à 2 g par jour. C'est le carburant des globules blancs.
- Suivez un programme de **ferments lactiques (dits « probiotiques »)** pour soutenir votre microbiote avec un complexe qui contient au moins les souches suivantes: *Lactobacillus paracasei* LA802 et *Lactobacillus acidophilus* LA201 reconnues utiles pour l'immunité.

## Le stress affaiblit les défenses immunitaires

Si vous avez peur, que vous êtes anxieux, ou que vous pensez aux pires scénarios, votre organisme diminue la production d'anticorps et d'immunoglobulines salivaires qui circulent sur vos muqueuses, pour environ 2 heures<sup>4</sup>.

Le premier conseil à suivre est d'**éteindre la télévision**, trop anxiogène en ce moment car elle se focalise sur les cas graves.

Ensuite, pour contrer le stress et les émotions négatives, misez sur la **confiance** et la **sérénité**. Pour y accéder, il existe des moyens reconnus comme le **mindfulness**, la **cohérence cardiaque** pour les plus documentés, ou la **relaxation** et la **sophrologie**. Cela peut vraiment faire la différence sur le plan immunitaire, tout en aidant à faire ce pas de côté nécessaire pour ne pas être pris dans la tourmente.

3. Frédéric Sardon, « Immunité: le protocole pour faire face à toutes les agressions », Solutions naturopathie, n°5, novembre 2018, p. 3.

4. Frédéric Sardon, « Immunité: le protocole pour faire face à toutes les agressions », Solutions naturopathie, n°5, novembre 2018, p. 4.

## Les associations choc

Pour stimuler efficacement et directement votre immunité, vous pouvez associer ces cinq solutions naturelles. La plupart d'entre elles ont bénéficié d'études scientifiques sérieuses qui ont validé leur intérêt sur l'immunité.

Solution naturelle	Propriétés	Commentaires
<b>L'échinacée</b> ( <i>Echinacea purpurea</i> )	Grâce à ses polysaccharides, c'est l'un des meilleurs stimulants immunitaires <sup>5,6</sup> .	En extrait hydroalcoolique: prendre 50 gouttes deux fois par jour dans un verre d'eau.  En extrait sec: prendre 150 à 300 mg 3 fois par jour.  Inutile de suivre des programmes continus. Privilégier les prises sur 10 à 20 jours par mois.  <i>Contre-indiquée en cas de maladie auto-immune.</i>
<b>Églantier</b> ( <i>Rosa canina</i> )	Riche en vitamine C, c'est un revitalisant avec un effet anti-inflammatoire intéressant <sup>7</sup> .	Sous forme de gemmothérapie en macérat glyciné.  Deux formulations possibles:  1DH: 30 à 50 gouttes 3 fois par jour à prendre dans un verre d'eau avant les repas.  Macérat mère (ou concentré): 15 gouttes le matin dans un verre d'eau.  Prise sur 3 mois.
<b>Reishi</b> ( <i>Ganoderma lucidum</i> )	De nombreuses études valident les propriétés immunostimulantes <sup>8</sup> .	1000 mg d'extrait sec par jour. Programme d'un mois.  <i>Éviter chez la femme enceinte ou allaitante.</i>
<b>Propolis</b>	La propolis est un excellent anti-infectieux <sup>9</sup> .	Préférez la propolis pure à raison de 1 à 3 g par jour. Prises sur 2 à 3 semaines.  <i>Précautions d'emploi: allergies croisées.</i>
<b>Gelée royale</b>	La gelée royale fraîche est très revitalisante sur le plan général.	Prenez 1 g par jour en programme d'un mois.  <i>Précautions d'emploi: allergies croisées.</i>

5. Birt DF and al. Echinacea in infection. Am J Clin Nutr. Février 2008 ;87(2):488S-92S.

6. Binns SE and al. Antiviral activity of characterized extracts from echinacea spp. (Heliantheae: Asteraceae) against herpes simplex virus. Planta Med. Septembre 2002 ; 68(9):780-3.

7. Lattanzio and al. In vivo anti-inflammatory effect of Rosa canina L. extract. J Ethnopharmacol. Septembre 2011. 1;137(1):880-5.

8. Chen HS, Tsai YF, Lin S, Lin CC, Khoo KH, Lin CH, Wong CH. Studies on the immuno-modulating and anti-tumor activities of Ganoderma lucidum (Reishi) polysaccharides. Bioorg Med Chem. 2004 Nov 1;12 (21):5595-601.

9. Schnitzler, P., Neuner, A., Nolkemper, S., Zundel, C., Nowack, H., Sensch, K. H., & Reichling, J. (2010). Antiviral activity and mode of action of propolis extracts and selected compounds. Phytotherapy Research, 24(S1), S20-S28.

## Préparez votre gel antiseptique pour les mains



Il y a deux raisons de fabriquer votre propre gel antiseptique. D'abord pour pallier la pénurie et ensuite parce que la recette que nous vous proposons ici est naturelle et exploite les propriétés naturellement antiseptiques des huiles essentielles.

Munissez-vous de deux récipients, de préférence en inox ou en verre.

- Dans le récipient n° 1 placez 60 g de gel d'*Aloe vera* aux effets adoucissant et cicatrisant pour la peau.
- Dans le récipient n° 2, versez 40 g d'alcool à pharmacie à 60°, qui a lui-même un

pouvoir antiseptique. Ajoutez 20 gouttes d'huile essentielle (HE) de **ravintsara** (*Cinnamomum camphora*), 20 gouttes d'HE de **thym à linalol** (*Cymbopogon martinii*) et 20 gouttes d'HE de **niaouli** (*Melaleuca quinquinervia*), 20 gouttes d'HE de **laurier noble** et 10 gouttes d'HE de cannelle (*Cinnamomum zeylanicum*). Mélangez les ingrédients.

- Versez en plusieurs fois le contenu du récipient n° 2 dans le récipient n° 1. Mélangez à l'aide d'un petit fouet jusqu'à obtenir un mélange homogène.
- Ajoutez 1,5 g de glycérine végétale pour atténuer l'effet asséchant de l'alcool et améliorer la conservation du mélange. Mélangez énergiquement.
- Versez le tout dans un flacon pompe de 60 ml (si possible teinté).
- Appliquez une noisette sur les mains, sans oublier que le lavage des mains prime !

Ce gel antiseptique naturel est à éviter chez les enfants de moins de 6 ans (les huiles essentielles peuvent les irriter s'ils portent leurs mains à la bouche ou aux yeux).

*Les dossiers de PureSanté*

### Dossier spécial:

Les moyens naturels éprouvés pour renforcer votre immunité

**Rédaction:** réalisé à partir d'un dossier de Frédéric Sardon, paru dans la revue Solutions Naturopathie

Néo-Nutrition – SNI Éditions SA

**Adresse:** Am Bach 3, 6 072 Sachseln – Suisse

Registre journalier No 4835 du 16 octobre 2013  
CH-217-3553876-1

**Capital:** 100 000 CHF