

Le Coronavirus - il ne passera pas par moi

Apparu au coeur de la Chine, le développement du virus Covid-19 frappe désormais la France. Alors que l'épidémie suscite beaucoup de préoccupations, voici un protocole stimulant de l'immunité qui renforce notre résistance face au coronavirus.

Les experts annoncent que la pandémie est presque inévitable. Mais même si la propagation du coronavirus est rapide, celle-ci ne doit pas nous faire sombrer dans la peur. Rappelons-nous que les virus existent depuis toujours et qu'ils ont même joué un rôle majeur dans la formation du noyau cellulaire de nos cellules au même titre que les bactéries participent à notre bonne santé en nous colonisant allègrement. Depuis quelques décennies, les virus sont également des agents thérapeutiques testés expérimentalement avec succès, notamment sur certains cancers.

Comment le virus se propage-t-il ?

Le Covid-19 est un virus discret, mais très contagieux car il possède une forte affinité pour les cellules humaines. Dans 80 % des cas, les symptômes sont bénins (fièvre, rhume, toux, fatigue) et passent facilement inaperçus. Ce qui explique sa rapide propagation, d'autant que les porteurs sains (personne porteuse du virus mais sans les symptômes) sont probablement nombreux. Ce virus inquiète car son taux de mortalité (1 à 3 %), qui augmente avec l'âge, est bien supérieur à celui de la grippe saisonnière (0,1%). En revanche, aucun décès n'est à déplorer chez les enfants de moins de 10 ans jusqu'à présent. D'autre part, les décès actuels enregistrés concernent uniquement des personnes vulnérables (âgées ou atteintes d'autres maladies : asthme, hypertension, diabète, cancer). Voici comment se prémunir et ne pas tomber malade.

Les mesures d'hygiène de vie

On peut considérer l'infection virale comme un dialogue à deux, entre le virus et notre organisme, orchestré par notre système immunitaire. La maladie n'apparaît que si l'équilibre immunitaire est rompu. Dans ce cas, notre corps perd momentanément la capacité de s'adapter et le virus en profite pour s'installer au lieu de ne faire que passer... Il est donc capital de préserver nos défenses naturelles. Or, le système immunitaire est en étroite communication avec le système neuroendocrinien. Pour fonctionner de manière optimale, cet ensemble requiert une hygiène de vie optimale :

Buvez suffisamment d'eau afin d'éviter le dessèchement des muqueuses qui rend inopérant la première barrière de protection (cils vibratiles de la muqueuse respiratoire).

Mangez tous les nutriments indispensables : vitamines (D, C), minéraux et oligoéléments (magnésium, zinc, cuivre, fer, sélénium), protéines, acides gras polyinsaturés (oméga-3 et 6).

Veillez à limiter votre stress au maximum car son impact est directement mesurable sur l'immunité, en vous ménageant du temps au contact de la nature.

Lavez-vous fréquemment les mains.

Éternuez ou tousez dans votre coude.

Un protocole antiviral

Nous vous proposons un protocole phyto aromatique afin de renforcer le système immunitaire à prendre en continu jusqu'à la fin de l'épisode épidémique (en doublant les doses si vous êtes entourés de malades, exception faite pour l'aromathérapie).

Une formule Cuivre-Or-Argent : une association d'oligoéléments agissant comme modificateur de terrain, immunostimulant et tonique général. Prenez une dose au réveil à jeun. Attendre quinze minutes avant de prendre le petit déjeuner.

Des bourgeons de cassis : ils servent à optimiser le niveau de fonctionnement de la corticosurrénale, glande majeure de l'adaptation. Prenez 5 à 15 gouttes de macérat mère (ou 50 gouttes de macérat 1 DH), diluées dans un peu d'eau, le matin à jeun, juste après le Cuivre-Or-Argent. Vous pouvez remplacer le bourgeon de cassis par l'application quotidienne de deux gouttes d'huile essentielle d'épinette noire (*Picea mariana*) dans le dos, au niveau des glandes surréaliennes. Chez l'enfant, remplacer par le bourgeon d'églaier : la dose sera calculée au prorata du poids (s'il s'agit d'un macérat 1 DH, donnez une goutte par kilo de poids).

De la vitamine C naturelle : effet direct sur l'immunité. Prenez au moins 500 mg par jour (adulte) ; 100 à 500 mg chez l'enfant au prorata du poids.

Des huiles essentielles par voie cutanée : antivirales, antibactériennes et immunostimulantes. Chez l'adulte, choisissez l'huile essentielle de saro (*Cinnamomum fragrans*), de ravintsara (*Cinnamomum camphora*) ou le mélange des deux à parts égales ; appliquez une goutte sur chaque poignet, tous les matins. Pour les enfants à partir de 3 ans, mélangez au préalable dans un petit flacon compte-gouttes, l'huile essentielle de ravintsara avec la même quantité d'huile végétale ; appliquez une goutte du mélange sur la plante de chaque pied le soir.

Et pour les plus fragiles ?

Si vous êtes une personne fragilisée ou à risque, ajoutez aussi, une fois par semaine, une dose homéopathique de Thymuline 7 CH. Cette souche correspond à l'hormone qui booste l'activité des lymphocytes T (globules blancs en première ligne pour assurer une grande partie des réactions du système immunitaire). Aussi, si vous êtes soumis au stress, pensez à vous supplémenter en magnésium, et si votre taux de vitamine D est trop bas (à voir avec votre thérapeute), sachez que cette dernière joue un rôle capital dans l'immunité. Pensez donc à vous supplémenter.

Limiter la propagation

En plus de ces mesures, commencez par assainir l'air afin de diminuer la propagation du virus et de protéger vos voies respiratoires.

Chez vous : faites régulièrement une à deux fois par jour (et jusqu'à dix minutes par heure en cas de présence de malades) une diffusion aromatique d'huiles essentielles telles que le ravintsara, le sapin baumier ou l'essence de citron, à l'aide d'un diffuseur. Vous pouvez aussi utiliser des produits prêts à l'emploi dénués d'huiles essentielles agressives, en privilégiant les formulations simples et en suivant les recommandations d'usage.

Dans les transports ou dans les lieux publics : mettez quelques gouttes de ces mêmes huiles essentielles ou d'un mélange prêt à l'emploi sur un mouchoir ou sur un galet portatif et respirez régulièrement tout au long de la journée.

Christine Cieur, docteure en pharmacie, est l'auteure du Guide Terre vivante de la santé au naturel.