

J'applique le B.A.B.A Recette maison

Recette maison de gel hydroalcoolique maison

Par le Dr Valérie Coester, médecin avec approche intégrative

Dans cette période de pandémie, qui n'est pas la première, nous sommes exposés à un scénario catastrophe qui réactive nos peurs profondes, nos méfiances et notre stress... Plus que jamais, nous sommes appelés à rester ancrés, à retrouver nos fondamentaux et nos essentiels !

En tant que médecin et maman de quatre enfants, je suis de manière personnelle interpellée et me questionne pour approcher cette expérience avec discernement, prudence et flexibilité.

J'applique le B.A.B.A, à savoir :

- **Badigeonner** : régulièrement, nettoyage des mains à l'eau et au savon et gel hydroalcoolique lors des courses, etc... (face à la pénurie de gels, voici une recette maison gel hydroalcoolique : dans un flacon de 50 ml, mettre 25 ml de gel d'aloé Vera 5 ml d'alcool, vodka par exemple, 10 gouttes d'huile essentielle de Tea Tree, 5 gouttes d'huile essentielle de lavande, secouez, c'est prêt !)

- **Aérer** : j'aime renouveler l'air des pièces régulièrement et j'en profite pour une connexion et une méditation express ou un exercice de cohérence cardiaque. « J'aère » également mon cerveau en me nourrissant de citations inspirantes, de sketches humoristiques, de moments évasion, de musiques joyeuses, je réserve des tranches de rigolade en famille, rire est un excellent moyen de stimuler son immunité !!!

- **Boire** : Je bois en conscience et propose à intervalles réguliers des boissons chaudes, le coronavirus étant fragilisé par la chaleur ; j'aime spécialement les tisanes ayurvédiques curcuma-cannelle avec du gingembre frais et un peu de miel de thym ou de romarin, ou encore les infusions plus simples évoquant mes moments de partage avec ma grand-mère comme le thym, la mélisse...

- **S'alimenter** : que décidons-nous de nourrir ? Nos peurs ou notre confiance ? En conscience, j'aime les supports micronutritionnels tels que zinc, vitamines B, D, sélénium, les probiotiques, la nourriture colorée, riche en légumes, de bonnes huiles, des protéines et du magnésium. L'alimentation de la peau : j'en profite pour masser mes enfants chaque matin (massage express le matin dos et voûtes plantaires avec un mélange ravinstara - sarò sur un support d'huile végétale. Et le soir, idem le long de la colonne vertébrale et à la base de l'atlas : détente garantie et stimulation des méridiens énergétiques !)

« Le traitement préventif que je conseille à mes patients »

Par le Dr Joël Liagre, médecin et phytothérapeute

Voici le traitement préventif que je donne à mes patients :

- **Phytostandard cyprès-astragale (comprimés Pileje)** : 2 comprimés par jour
- **HE de Ravintsara (Cinnamomum camphora)** : plusieurs gouttes en application sur la plante des 2 pieds et la poitrine matin et soir

Le cyprès (en extraction phytostandard) est un puissant antiviral, l'astragale est antiviral et immunostimulant.

Quant au ravintsara, c'est l'huile essentielle la plus antivirale connue : elle est immunostimulante, stimulante, dynamisante, rassure les angoissés et régularise le sommeil.

Chez les personnes fragiles, insuffisants respiratoire, je rajoute des complexes d'huiles essentielles anti-infectieuses :

- **Soit des Capsules défenses naturelles de Pranarom** : 1 capsule matin et soir
- **Soit Aroma Celt Respiratoire Lab Aroma celt** : 1 gélule matin et soir

Les plantes qui stimulent l'immunité

Par le Dr Jacques Labescat, médecin et phytothérapeute

Voilà mon ordonnance naturelle issue de nombreuses années de pratique médicale et du travail de plusieurs médecins spécialisés sur les plantes médicinales pour aider à combattre le coronavirus : en stimulant nos défenses immunitaires et en attaquant directement le virus.

- **L'échinacée** est stimulante immunitaire (ne pas prendre en cas de maladie auto-immune).

- Le thym est antiviral, lutte naturellement contre la fièvre et est aussi antitussif (c'est ici un des symptômes dominants). Une bonne coordination d'actions donc !
- Comme le sont également l'origan et la cannelle
- Le cassis est un excellent anti-inflammatoire.
- Le romarin comme aussi la fumeterre, nettoie l'appareil digestif, le foie, surtout pour aider le corps à se défendre.

Cette ordonnance n'est donc pas empirique, mais justifiée par l'expérience acquise par nos anciens et éclairée par nos connaissances scientifiques actuelles. Elle est sans risque en dehors des restrictions sur l'utilisation des huiles essentielles. Elle ne doit pas remplacer un traitement allopathique classique mais peut l'accompagner avec l'accord des professionnels en charge de votre santé. Elle peut être utilisée préventivement (renforcement des défenses immunitaires) ou curativement. En cas de maladie auto-immune, on enlève l'échinacée, comme on l'a déjà dit, mais on peut prendre tout le reste.

Prendre le matin :

- Un jus d'un citron de préférence non traité avec de l'eau tiède (volume équivalent)
- Puis, prendre au moins trois tasses par jour de l'infusion de thym à raison d'1 cuillerée à soupe de plante par tasse
- Et trois tasses par jour de la tisane de cassis, romarin et échinacée, 1 cuillerée à soupe du mélange à parts égales par tasse. On peut ajouter 10 clous de girofle par litre d'eau et de la cannelle, deux excellents anti-infectieux.
- Ajouter du miel pour sucrer avec 2 gouttes matin et soir d'huile essentielle d'origan (ou cannelle) et de tea tree, pendant au moins 8 à 10 jours, sous surveillance médicale stricte

Les femmes enceintes ou allaitantes, les enfants de moins de 12 ans ne prendront pas, sans avis spécialisé, d'huiles essentielles.

Les patients présentant des maladies auto-immunes ne prendront pas d'échinacée.

Florent Cavalier