

FÉMININ BIO : conseils du Dr. ERAUD pour se protéger des virus & renforcer ses défenses immunitaires



Face aux virus et pandémies, le meilleur réflexe reste la prévention. Et oui, éviter de tomber malade est plus facile que de se lancer à l'assaut des traitements ! Pour cela, voici les meilleurs conseils "immunité" du Docteur Dominique Eraud, homéopathe et acupuncteur, membre du Comité éthique et scientifique de FemininBio.

Compte tenu de l'actualité, je vous propose une cure santé à démarrer en septembre. Il est utopique de rêver d'un monde sans épidémie, les virus ont toujours fait partie de notre environnement. En revanche, il est tout à fait possible et même souhaitable d'améliorer son terrain immunitaire pour mieux résister. Veillez aussi à garder le bon sens, le positivisme, les sourires, la bienveillance, l'écoute, et votre disponibilité envers votre famille, vos amis et notre belle planète, car cela aussi va améliorer votre potentiel de défense immunitaire ! Offrez-vous des temps de méditation, pour la paix en vous et autour de vous.

Les règles d'hygiène diététique de base à prendre en bio, chaque jour :

- 1/2 citron chaud pressé
- 1/2 CC miel
- 1 infusion de thym : 1 tasse
- des légumes et fruits
- diffuser dans votre lieu de vie et de travail des huiles essentielles antivirales comme Ravintsara, Niaouli
- Lavez-vous les mains régulièrement à l'eau et au savon de Marseille ou savon d'Alep ou tout produit bio nettoyant

>> A lire sur FemininBio [Rentrée 2020 : être en forme naturellement grâce à la naturopathie](#)

Attention à certains gels hydro-alcooliques qui ne sont pas bons pour la santé, et très peu recommandés pour les personnes fragiles (personnes malades, âgées, femmes enceintes, enfants de moins de 6 ans).

Compléments alimentaires pour booster l'immunité

Dans la liste ci-dessous, choisissez un ou deux compléments à prendre tous les jours, sauf le week-end pour laisser au corps une "fenêtre de respiration". Sélectionnez en fonction de votre sensibilité, de votre budget, de ce qui vous paraît le plus adapté à votre corps.

NB pour les Huiles essentielles elles ne sont pas conseillées pour les enfants de moins de 7 ans NI pour les femmes enceintes ;

Ndlr : le Dr Dominique Eraud n'est rémunérée par aucun de ces laboratoires pour promouvoir leurs produits. Ses conseils sont issues de sa pratique et de son expérience.

1. Huiles essentielles et extraits de plantes

RESISTIM® est une association d'huiles essentielles et d'extrait de plantes, sélectionnées pour leurs vertus désinfectantes et équilibrantes sous forme de petits sachets (lavande : calmante, avoine : stimulante et apaisante, cannelle de Ceylan : tonique, eucalyptus : santé respiratoire, sarriette : défense de l'organisme contre les agents extérieurs)

1 sachet par jour à diluer dans l'eau sauf le week-end [Resistim 15,50€, laboratoire Motima](#)

2. Principes actifs de végétaux

Extractions Intégrales® concentrées en principes actifs issus exclusivement de végétaux 100% biologiques à partir de : Gomme arabique bio issue de l'acacia (Acacia senegal L) 20%, Tournesol bio (Helianthus annuus) graine 20%, Avoine bio (Avena sativa) fibres 19%, Pomme bio (Malus pumila) fruit 10%, Origan bio (Origanum vulgare) feuille 10%, Carotte bio (Daucus carota) racine 5%, Citron bio (Citrus limon) fruit 5%, Curcuma bio (Curcuma longa) racine 5%, Lacto sérum bio de chèvre 5%,

En sachet ou gélules : 1 par jour sauf le week-end [Equilibre Immunité 26€, Biophénix](#)

3. Huiles essentielles bio

Appliquer chaque jour en local, comme un parfum, une goutte derrière les oreilles, sur les poignets et sur le plexus solaire sans frotter.

[Ravintsara à 5,90 € sur PuresSENTIEL](#) [Niaouli à 4,90 € sur PuresSENTIEL](#)

4. Extrait de pépins de pamplemousse

EPP Originel est un extrait de pépins pamplemousse de grande qualité par le choix des matières premières (pépins entiers broyés sans écorce ni peau) et l'originalité de sa méthode d'extraction. Cela lui confère une concentration optimale en pépins de pamplemousse avec une mise en oeuvre de 20%. Voir [notre article au sujet de l'EPP](#).

10 gouttes par jour, dans de l'eau sauf le week-end [EPP 25€, laboratoire Dioter](#)

5. Propolis

Ni gelée royale, ni miel, la propolis provient de substances résineuses et gommeuses recueillies par les abeilles sur les bourgeons de certains arbres qu'elles mélangent avec leur propre salive et des pollens. Elle permet aux abeilles d'assainir, isoler et protéger la ruche des agressions extérieures.. Voir [notre article sur la Propolis](#).

1 gelule matin et soir, sauf le week-end Propolis, [Boîte de 60 gélules 22,50€, Laboratoire La Royale](#)

6. Echinacée, Achillée, Plantain, Romarin et Oligo-éléments

Le mélange ERGYMUNIL est composé de plantes qui contribuent à la défense de l'organisme; certaines ont une action apaisante reconnue au niveau des voies respiratoires :Achillée, Plantain, Romarin. L'Échinacée est originaire d'Amérique du Nord où les indiens l'utilisaient traditionnellement pour soigner de nombreuses agressions, stimuler les forces naturelles de l'organisme. Des oligo-éléments en provenance d'eaux marine et argileuse complètent la formule, en particulier sélénium, cuivre et zinc qui soutiennent le système immunitaire.

1 bouchon par jour sauf week-end [ERGYMUNIL flacon de 250ml 18€, Laboratoire Nutergia](#)

7. Oligo-éléments, probiotiques, miel et plantes

D'un côté, les probiotiques et les vitamines, les oligo elements Cuivre et Zinc, de l'autre, les extraits de plantes (extrait de feuille d'eucalyptus (*Eucalyptus radiata*), extrait de fruit d'églantier (*Rosa canina*), extrait de racine d'échinacée (*Echinacea angustifolia*), extrait de feuille de cassis (*Ribes nigrum*))

1 flacon par jour, par cures de 10 jours par mois [Immuni-rel 1 boîte de 10, 22€, laboratoire Santarel](#)

8. Echinacée en homéopathie

Dans les grandes plaines américaines, les Amérindiens consommaient de l'échinacée pour soulager les infections des voies respiratoires et les morsures de serpent. Aujourd'hui, les recherches leur reconnaissent un usage de traitement d'appoint des infections des voies respiratoires et des voies urinaires. Elles sont aussi un allié pour la prévention.

ECHINACEA 5 CH : 3 granules matin et soir sauf le week end ou ECHINACEA COMPLEXE LEHNING 10 gouttes MATIN ET SOIR sauf le week end

9. Zinc Oligosol

Ce complément est utilisé chez l'adulte comme modificateur du terrain en particulier au cours de la phase de convalescence de maladies infectieuses, d'états asthéniques.

1 dose le matin, sauf le week-end [Flacon 60ml 7,50€, Laboratoire Oligosol Labcatal](#)

10. Huiles essentielles, Vitamine D3 et vitamine E

Contribue au fonctionnement normal du système immunitaire, notamment en soutenant les défenses de la muqueuse buccale et pharyngée.

Ingrédients : huile de Colza bio, huiles essentielles de : sommités fleuries de Thymus vulgaris (Thym), feuilles de Melaleuca alternifolia (Tea tree), antioxydant : vitamine E (tocophérol), vitamine D3 (cholécalférol).

1 spray buccal matin et soir, sauf le week-end [le flacon 12€90 Virtibac, Laboratoire Sofibio](#)

Prenez soin de vous !

Lien pour lire cet article sur le site www.femininbio.com