

Docteur Annie MANHAVAL

06150 CANNES – novembre 2020

## **Comment renforcer son immunité en cette saison**

Dans la crise sanitaire que nous traversons, il est bien sûr important de pratiquer les mesures de prévention recommandées pour diminuer le risque de contamination virale.

Comme les autorités de santé nationales ne proposent aucun traitement préventif, heureusement que les thérapeutiques de médecine naturelle existent, en alternative, pour renforcer le terrain immunitaire de chaque individu.

Ces thérapeutiques : homéopathie, phytothérapie, aromathérapie ont d'ailleurs déjà fait leurs preuves lors des épidémies virales de grippe, par exemple, tant en préventif qu'en curatif.

### **1. En prévention des coronavirus (et autres virus) saisonniers et de la Covid 19 :**

#### **- L'hygiène de vie :**

Confinement, ou pas, garder des pensées positives, des liens sociaux (même à distance) un bon rythme de sommeil, une alimentation saine et équilibrée, une sortie quotidienne minimum (privilégier la marche en extérieur) durant 1/2h à 1H, permet de maintenir une bonne hygiène de vie pour notre corps et notre esprit.

Il faut se préserver également des médias, surtout du petit écran, trop générateur de stress et privilégier l'information par radio ou lectures afin de prendre une certaine distance par rapport à l'actualité ! Stress et anxiété sont générateurs de mauvais sommeil et donc de fatigue physique et mentale très nocives pour notre système immunitaire !

Ces recommandations sont capitales, surtout pour toutes les personnes sédentaires et confinées, par un télétravail ou un isolement volontaire comme beaucoup de personnes âgées !

#### **- Les conseils diététiques :**

Sont importants car ils contribuent au bon équilibre de santé :

Il faudra privilégier les fruits et légumes frais, de saison, riches en vitamines C, E, A, en Zinc, Sélénium et autres oligoéléments.

Les céréales et légumineuses présentent aussi un apport intéressant en Calcium, Magnésium, Fer.

La consommation modérée en viandes, œufs et poissons permet l'apport indispensable en Fer et vitamine D, sans oublier les protéines.

L'apport complémentaire en vitamines C (acérola : 300mg/j), et vitamine D naturelle (2000unités/j) peut être stimulant du système immunitaire.

La prise quotidienne de probiotiques améliore l'assimilation des aliments, vitamines et compléments alimentaires ainsi que l'immunité de l'individu (l'intestin étant très impliqué dans cette immunité).

La boisson tient un rôle important : 1litre ½ /j, sous forme d'eau, d'infusions (thym, romarin, sauge), thé vert pour une bonne hydratation.

- La prévention médicamenteuse :

Classiquement, l'**Homéopathie** est très efficace avec la prise d'une séquence de doses hebdomadaires, à renouveler pendant les mois d'hiver ou le risque viral est maximal. Ainsi : Influenzinum 9 CH 1 dose, Aviaire 9 CH 1 dose, Sérum de Yersin 9 CH 1 dose, Oscilloccinum 1 dose peuvent être pris en suivant du 1<sup>er</sup> au 4<sup>ème</sup> dimanche du mois, et renouvelés pendant 4 mois.

**La gemmothérapie et les oligoéléments** présentent aussi une grande aide thérapeutique :

La prise de bourgeons de cassis : Ribes Nigrum D1, 50gouttes/j et de bourgeons d'églantier : Rosa canina : 50 gouttes/j durant plusieurs mois stimulent durablement le système immunitaire.

Les oligoéléments comme le Cuivre, le Zinc, l'Argent, l'Or, le Soufre donnent un terrain sthénique et ont une action anti infectieuse.

**La phytothérapie**, en cures répétées, a un grand intérêt dans la prévention : l'Echinacée, le Cyprès, la Réglisse ont une puissante action anti virale ; le Cassis et le Ginseng, comme anti fatigue et stimulant du système immunitaire.

## 2. Les thérapeutiques d'accompagnement des maladies virales :

Lorsque la maladie virale est déclarée, là aussi, les thérapeutiques naturelles ont leur place, d'autant que la médecine « classique » ne propose pas grand-chose comme possibilités thérapeutiques dans les atteintes virales non graves.

Lors de la reprise épidémique de la Covid 19, de l'automne, quelques cas graves persistent toujours, surtout chez les personnes à risque, mais la grande majorité des malades ont présenté une forme bénigne de la maladie, comparable au syndrome de la grippe non compliquée, et sont restés confinés à leur domicile.

Pour la fatigue ressentie : on conseille le repos avec hydratation (infusions), la prise journalière de vitamine C, D, de cassis et de ginseng.

Pour la fièvre : selon les symptômes : Gelsemium 9 CH, Eupatorium perfoliatum 7 CH, Bryonia 7 CH, Aconitum napellus 9 CH, Arnica 9 CH. peuvent améliorer l'état général du malade.

Pour la perte de l'odorat et du goût : des inhalations avec des Huiles essentielles d'eucalyptus globulus, de Thym au thymol, 5 gouttes de chaque, 2fois/j

Pour les maux de gorge, gêne en avalant, brûlure : l'Echinacea 4 CH : 3 grains 3fois/j, associée à Phytolacca 5 CH ou Mercurius corrosivus 4 CH, par exemple, améliorera nettement l'inflammation.

Pour la toux bronchique, sans gêne respiratoire : le Plantain et le Pin sylvestre, associés aux huiles essentielles d'Eucalyptus globulus, de Ravensara, de thym apporteront un bon soulagement.

Pour éviter les risques de micro embolies dans la circulation sanguine (retrouvés parfois dans l'atteinte avec la Covid 19), on peut rajouter des venins de serpents, anticoagulants, à dose homéopathique : Vipera 5 CH, Lachesis 5 CH., Naja tripudians 5 CH. : 3 grains de chaque : matin et soir.

Il est bien entendu que ces propositions thérapeutiques s'appliquent aux formes sans complications de maladie virale, qui représentent heureusement la majorité des cas, même après 60 ans, à condition que la personne soit saine, sans autres problèmes de santé importants !

Quant à l'anxiété induite, et largement relayée par les médias ; une bonne hygiène de vie, la lecture, la méditation, la pratique artistique permettront de garder un bon équilibre psychologique et l'amour de la vie.

- L'Homéopathie garde une place de choix :

Pour les personnes très anxieuses avec peur des maladies, épuisement physique et mental : Arsenicum album 9 CH. : 5 grains tous les soirs peut faire des miracles !...

Pour ceux qui présente un stress de l'inconnu avec anxiété, courbatures, spasmes digestifs avec diarrhée : Gelsemium 9 CH. : 3 grains 2fois/j.

Pour les patients qui ont été comme « choqués » par la situation, qui présente de l'agitation, une « boule » dans la gorge, une irritabilité majeure et qui passe des cris aux larmes : Ignatia 15 CH : 3 grains matin et soir.

Pour les personnes qui présentent un état dépressif, avec perte de l'élan vital, pleurs, repli sur soi : Sepia 15 CH : 3 grains 2 fois/j et Hypericum 9 CH : 3 grains : 2 fois/j leur permettront de pouvoir continuer à vivre !

- La phytothérapie :

Le Millepertuis, la Rhodiola, la Valériane et l'aubépine aident vraiment les patients avec des troubles anxieux ! Mais dans ce cas, l'avis d'un médecin est préférable pour le choix thérapeutique.

En conclusion, et en prenant un peu de recul, on peut dire que toute épreuve, quand on l'a surmontée, change notre rapport au Monde et nous donne la capacité de réussir à vivre, d'aimer, de nous « développer », de grandir en dépit de la difficulté ! Bon courage dans cette voie !

Prenez bien soin de vous !