

CONSEILS POUR RENFORCER VOTRE IMMUNITÉ

Face à une épidémie, il faut bien sûr être prudent et tenir compte des recommandations officielles.

Mais le stress et la peur ont des effets sur nos systèmes neurovégétatifs, endocriniens, et affaiblissent nos réactions de défense.

Donc raison garder, et faire confiance à notre corps, qui sait réagir la plupart du temps si notre système immunitaire fonctionne bien.

Voici donc quelques conseils à considérer calmement ...La liste n'est pas exhaustive, et vous n'avez pas à tous les suivre. Pour beaucoup d'entre vous cela constituera des rappels.

Les médecines complémentaires que nous défendons, présentent une gamme étendue de solutions à apporter pour renforcer notre immunité. Nous ne pouvons ici les développer toutes, mais vous en proposons quelques-unes, généralistes...

A vous bien sûr d'explorer d'autres ressources, et surtout de consulter un médecin pour un suivi plus individualisé si nécessaire.

L'HYGIENE DE VIE est prédominante :

Sommeil, repos...

Exercice physique dans la nature si possible : par exemple, ½ heure de marche par jour en respirant profondément... et transpirant un peu !

Peu de stress ! Plus facile à dire qu'à faire... Penser à des techniques comme la « cohérence cardiaque », facile à mettre en œuvre et gratuite !

L'ALIMENTATION :

Comme toujours, essentielle en prévention.

Légumes frais, crus ou peu cuits, riches en vitamines et en antioxydants essentiels pour l'immunité.

Fruits et jus de légumes et de fruits frais.

De bonnes huiles d'assaisonnement riches en oméga 3 : colza, cameline, noix...

Petits poissons: maquereaux, sardines....

Peu de sucres.

BOIRE beaucoup : eau, thé vert et infusions, de type thym...

VITAMINE C

De préférence naturelle : acérola ou cynorrhodon.

Jus d'argousier, très riche en vitamine C.

On en trouve beaucoup dans certains aliments : par exemple dans un jus de citron (bio) le matin dans un verre d'eau, dans les agrumes, l'oignon, l'ail, le persil...

VITAMINE D

Soit prescrite par votre médecin, soit Vitamine D3 naturelle quotidienne en gouttes
D'autres vitamines et minéraux sont importants, vous le savez : on peut penser au Magnésium (pour le stress, mais aussi l'ensemble du métabolisme), le Zinc, la vitamine E naturelle...

La prise de PROBIOTIQUES de qualité a également sa place ici puisqu'une très grande partie de notre immunité dépend de notre flore intestinale.

HUILES ESSENTIELLES

La plupart d'entre elles ont un effet antiseptique, antiviral, voire antibiotique.
N'hésitez pas à les utiliser en diffusion dans l'atmosphère, et sur un mouchoir lorsque vous circulez dans les lieux publics.

Nous ne pouvons les citer toutes, mais l'HE de RAVINTSARA est intéressante en prévention : quelques gouttes sur la nuque, et le thorax plusieurs fois par jour si nécessaire.

Attention, il ne s'agit pas ici de prise orale. Les Huiles essentielles sont des concentrés de plantes extrêmement puissants, que l'on doit savoir prescrire. En particulier, les Huiles Essentielles sont contre indiquées chez les enfants en dessous de 7 ans.

PHYTOTHERAPIE

Il s'agit d'un domaine complet de soins que nous ne pouvons aborder dans ce cadre.
Penser par exemple aux plantes de la famille des Echinacées, sous de multiples formes.

HOMEOPATHIE

Ici également, il existe plusieurs approches préventives.

En voici 2 possibilités :

Toutes les semaines le temps de l'épidémie, vous pouvez prendre:

1^{er} dimanche : INFLUENZINUM 9CH 1dose

2^{ème} dimanche : SERUM DE YERSIN 15CH 1dose

3^{ème} dimanche : AVIAIRE 15 CH 1 dose

4^{ème} dimanche : OSCILLOCOCCINUM 200 k 1 dose

Certains proposent, quotidiennement :

-INFLUDO (Weleda) flacon 30ml

-Ferrum phosphoricum D6/ Ferrum sidereum D10/ Prunus Spinosa D1 (60ml Weleda)

Pour un adulte, prendre 10 gouttes de chaque tous les matins, les unes après les autres, diluées dans une petite cuillère d'eau, garder quelques instants en bouche avant d'avaler.
Augmenter à 2, 3 fois par jour (réparties dans la journée) en période d'épidémie.

En cas de début de syndrome grippal :

OSCILLOCOCCINUM : 1 dose dès les premiers frissons, à répéter 6 heures après.

Si cela persiste, consultez un médecin, pour des traitements plus profonds et surtout individualisés que nous ne pouvons développer ici.

En espérant que ces suggestions vous seront utiles, et que surtout, vous n'oublierez pas votre joie de vivre et votre rire, très grands protecteurs de l'immunité !

Dr Geneviève Haro