

## CONSEILS POUR RENFORCER VOTRE IMMUNITÉ

Depuis le début de la crise sanitaire, les mesures de prévention se sont concentrées sur la diminution du risque de contamination (gestes barrière, masques, gels ...). Tout en respectant ces mesures, nous ne pouvons que constater qu'un grand silence s'est installé sur toute autre approche de santé. Les médecines complémentaires ont pourtant beaucoup à offrir et possèdent une gamme étendue de solutions pour renforcer notre immunité.

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

A vous d'explorer d'autres ressources, et de **consulter un médecin pour un suivi plus individualisé.**

### L'HYGIENE DE VIE

**Sommeil, repos...**

**Garder des rythmes de vie réguliers**, malgré le confinement.

**Exercice physique:** ½ heure de marche par jour en respirant profondément...et transpirant un peu !  
*Ce conseil est très important pour les personnes plus âgées, surtout en période de confinement. Le mouvement, c'est la vie !*

### L'ALIMENTATION : essentielle

Nous nous alimentons 3 fois par jour, et la nourriture est notre premier médicament.

**Légumes, légumes et légumes** : antioxydants, basifiants, hydratants, sources de fibres, de vitamines, de minéraux...Biologiques si possible

Crus, frais ou peu cuits, à varier.

Ils ont toutes les vertus et devraient être la base même de notre alimentation.

**Fruits et jus de fruits frais.**

**De bonnes huiles d'assaisonnement** riches en oméga 3 :

**Huile de Colza** : 2 à 4 cuillère à soupe /jour, ou **Cameline** : 1 cuillère à café / jour.

A garder impérativement au frigo pour éviter l'oxydation.

Vous pouvez les mélanger à l'huile d'olive.

**Petits poissons** : maquereaux, sardines, (même en boîte)... 2 fois/ semaine.

Si vous ne consommez pas de poisson, il peut être utile de prendre des compléments d'huile de poisson de type EPA/DHA, et huile de foie de morue (qui existent en gélules)

**Les Œufs** constituent une excellente source de protéines, peu onéreuse.

Ils permettent de limiter la viande, et l'on peut en consommer jusqu'à 5 par semaine.

**Légumineuses et céréales complètes**

**Peu de sucre.**

**Herbes aromatiques et épices:** véritables trésors de santé.

Permettent de diminuer l'apport de sel, de sucre, sont anti oxydantes, antiinflammatoires,...

Dans le midi, nous sommes privilégiés car nous avons l'habitude d'utiliser l'ail, l'échalote, le romarin, le basilic ! Mais pensez aussi à la coriandre, au persil, fenouil, origan, cumin, curcuma,...

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

## COMPLEMENTS ALIMENTAIRES

Beaucoup d'études montrent que nous manquons de certains facteurs nécessaires au bon fonctionnement de notre corps et de notre immunité.

Des conseils de complémentation peuvent donc être donnés, mais en insistant toujours sur l'alimentation quotidienne, qui doit rester la base de tous les apports.

*Voici ce qui ressort de plusieurs études effectuées depuis le début de la pandémie sur certains apports nécessaires à l'immunité:*

### VITAMINE D

Très étudiée. Elle est importante.

On sait actuellement que 80% de la population est déficitaire.

-soit votre médecin vous l'a déjà prescrite,

-soit vous pouvez prendre de la Vitamine D3 Naturelle : 1000UI/ jour l'hiver.

### VITAMINE C

De préférence naturelle : Acérola ou Cynorrhodon.

On en trouve beaucoup dans certains aliments : jus de citron (bio) le matin, agrumes, oignon, ail, persil... Le jus d'argousier est très riche aussi en vitamine C.

### FER :

Minéral fondamental.

*Ne jamais prendre de fer sans avoir un contrôle de ferritinémie*

Le Fer ne se prend pas à l'aveugle, et il est important de vérifier que les compléments alimentaires n'en contiennent pas de façon systématique.

### MAGNESIUM

Très important également. On peut le prendre sans contrôle biologique systématique.

En cas de stress, le corps surconsomme le Magnésium et en a particulièrement besoin.

Il est conseillé alors de prendre 300mg /jour pour un adulte.

### VITAMINE E NATURELLE, VITAMINE B, VITAMINE A, ZINC, SELENIUM

La prise de ces éléments devrait impliquer des dosages biologiques. Mais ceux-ci sont peu répandus.

Aussi, si vous choisissez de prendre un **complexe de plusieurs vitamines et minéraux associés**, veillez à suivre les recommandations suivantes :

- *Choisissez, si vous le pouvez, la qualité. Il y a des économies qui n'en sont pas.*
- *Privilégiez toujours les vitamines naturelles.*
- *Optez pour des cures courtes, par prudence.*

Nous ne pouvons bien sûr mentionner de noms de laboratoires. Renseignez-vous auprès de médecins, de pharmaciens, ou de magasins diététiques.

## LES PROBIOTIQUES

70% de l'immunité de notre corps se niche...dans les intestins !

La protection de notre organisme passe en premier lieu par le bon état de nos muqueuses, première barrière rencontrée par les virus et bactéries. La flore intestinale (appelée Microbiote) qui tapisse ces muqueuses intervient largement dans cette efficacité.

Comment enrichir cette flore ?

Par l'alimentation, et aussi par la prise de Probiotiques, quotidienne.

Là aussi veillez à la qualité.

## 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.*

## HOMEOPATHIE

De nombreuses équipes d'homéopathes dans le monde ont suivi et suivent des cas de Covid, et ont publié leur résultat. Dans le cadre de cet exposé, il n'est pas possible de rentrer dans le soin homéopathique proprement dit, car cela exige une étude individualisée approfondie et une consultation médicale complète

Nous pouvons simplement vous présenter quelques recommandations de prévention,

Vous n'avez pas à les utiliser toutes. Ce sont des propositions issues de plusieurs courants de pratique.

En voici 2 possibilités :

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

**1<sup>er</sup> dimanche : INFLUENZINUM 9CH 1dose**

**2<sup>ème</sup> dimanche : SERUM DE YERSIN 15CH 1dose**

**3<sup>ème</sup> dimanche : AVIAIRE 15 CH 1 dose**

**4<sup>ème</sup> 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.

Et en cas de début de syndrome grippal :

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

**Si cela persiste, consultez un médecin, bien sûr.**

**Et enfin, le PSYCHISME !**

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

Donc, ne pas trop stresser !...Plus facile à dire qu'à faire. Voici quelques pistes simples :

**La Méditation** : de nombreux livres ou sites proposent des accompagnements apaisants et efficaces. Beaucoup d'études valident son efficacité dans la santé, l'immunité et le psychisme. Ne vous en privez surtout pas !

**La « Cohérence cardiaque »**, technique respiratoire simple qui donne des résultats remarquables. Elle équilibre le système neurovégétatif. Il existe des livres, sites et applications faciles à utiliser.... Sa seule difficulté réside paradoxalement dans sa simplicité et dans la régularité qu'elle demande.

**En résumé, raison garder, se protéger un maximum des messages de peur si répandus, et faire confiance à notre corps, qui sait réagir la plupart du temps si nous prenons un peu plus soin de lui afin que notre système immunitaire fonctionne bien...**

**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 !**

**Prenez bien soin de vous.**

Novembre 2020

**Dr Geneviève HARO**