COVID 19
Mes conseils naturopathiques
Pour renforcer votre système immunitaire

Voici quelques conseils pour booster votre système immunitaire. Ceci ne vise aucunement à remplacer les informations et directives gouvernementales qui sont essentielles et indispensables, mais bien à les compléter.

Prévention

➢ La fatigue

La fatigue est une des deux 1ères choses qui dépriment notre immunité.

- Dormez au moins 8 heures par nuit.
- N'hésitez pas à faire une sieste avant 15 heures de 20 minutes maximum.

➢ Le stress

Le stress est la deuxième.

- Si vous pratiquez un art tel que yoga, qi gong, tai chi, pratiquez chaque jour ce que vous faites habituellement.
  Si vous ne connaissez pas, il y a ce qu'il faut sur youtube et/ou des applications pour smartphone pour vous initier à ces pratiques relaxantes.
- Ecoutez de la musique.
- Lisez ces livres que vous aviez mis de côté car vous n'aviez pas le temps.
- Si vous êtes en télétravail, ne vous surchargez pas plus que lorsque vous êtes sur votre lieu de travail.
  Respectez temps de travail et temps de pause.
  Il est recommandé par le PNNS (programme national nutrition santé) de bouger entre 3 à 5 minutes toutes les heures et de vous dégourdir les jambes en refaisant circuler le sang par l'effet pompe de la marche.
  Gardez vos horaires habituels de travail, avec vos pauses déjeuner équivalentes.
  Désinfecter le clavier des ordinateurs et des téléphones portables.
- Regarder des sketchs drôles, ou des comédies, jouez et riez en famille.

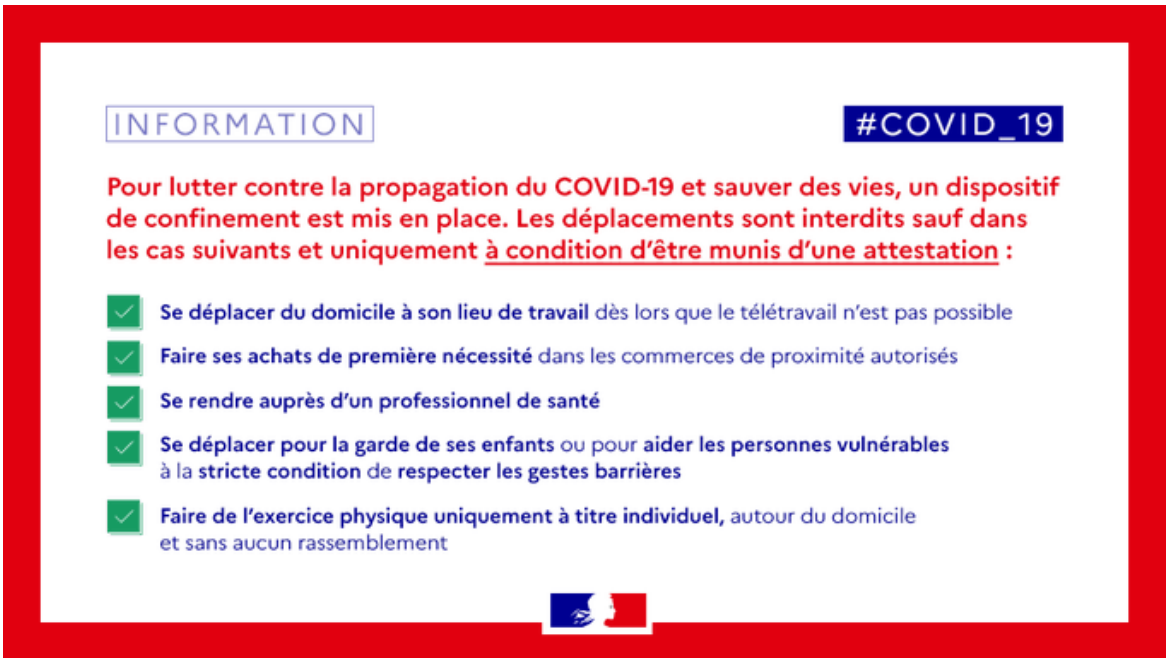
➢ Alimentation

- Privilégier les produits frais pour apporter vitamines et minéraux indispensables à votre organisme.
- Ajouter du thym, de l'ail, du persil, des épices et d'autres herbes aromatiques dans vos plats.
- Attention au sucre : il favorise l'acidité gastrique et agresse l'immunité.
  Le fructose des fruits n'est pas à incriminer car dans ce cas, il est présent en quantité raisonnable, et se trouve au sein d'une matrice alimentaire naturelle fibreuse.
  - Mangez les aliments tels qu'ils sont naturellement, c'est-à-dire des fruits et légumes entiers plutôt que leurs dérivés transformés en jus ou autres produits industriels.
  - Evitez le sucre (blanc ou roux) et tout ce qui en contient : bonbon, sucre d'orge, caramel, chocolat en dessous de 70%, pâtes de fruit, confitures, barre chocolatées ou « coupe faim » (mars, lion, kinder...), biscuits, pâtisseries, glaces, sorbets, plats préparés, dessert lactés sucrés, yaourts sucré ou aromatisés. Préférez du sucre complet non raffiné, beaucoup plus riche en potassium, en magnésium, en calcium, en phosphore, en fer et en vitamines.
  - Evitez les boissons sucrées (sodas, sirops, jus de fruits industriels, coca ....)
  - Evitez les céréales raffinées : pain très blanc, pâte blanche, riz à cuisson rapide, riz incollable, céréales industrielles (corn flakes, pop-corn, flocons sucrés...), pizzas, quiches, bouchées à la reine, sandwich, viennoiserie (croissant, pain au chocolat...), biscottes, galettes de riz, toasts...
- Graines germées: Si vous le pouvez, acheter des graines à faire germer. Ces graines quand elles sont germées sont une vraie source de vitamines de toutes sortes.
- Consommez des boissons chaudes comme du thé, de la tisane, de la chicorée ou de la soupe pendant la journée.
  Évitez de boire de l'eau glacée.
  Garder la gorge humide, au moins la moins sèche possible. Buvez quelques gorgées d'eau au moins toutes les 15 à 20 minutes.
- Drainez votre foie: Le foie a pour fonction l'éliminer les toxines et notamment toute l'adrénaline que vous générez avec l'inquiétude, la peur.
  Pour le régénérer : tisane de romarin et bouillote chaude sur le foie (sous les côtes à droite) à volonté.
- Les légumes lactofermentés sont des pros et prébiotiques. Eléments importants de l'immunité. Les scientifiques ont trouvé des taux de vitamine C et de vitamines B6 et B12 plus hauts dans les légumes lactofermentés par rapport à leurs homologues nature.

  Nous pouvons manger des aliments ou boissons lactofermentés tous les jours, à tous les repas si nous le désirons... En fonction de l'état des intestins, ils pourront conduire à des phénomènes de fermentation et de ballonnement. Dans ce cas, il suffira de réduire la quantité et/ou la fréquence de leur prise.

➢ Activités sportives

Votre corps a absolument besoin de bouger.
Minimum 20 minutes par jour ou 3 fois 1 heure par semaine.
Se reporter aux consignes officielles.



- Marche.
- Course à pied.
- Yoga.
- Exercices au poids du corps.
- Danse en famille avec les enfants(ou sans enfants).
- Les 5 tibétains (sur youtube).
- Etc....

Nous avons la chance d'être à la campagne et d'avoir un temps doux, profitez en pour vous aérez un maximum ne serait-ce que dans votre propriété ou sur votre balcon, à votre fenêtre.

➢ Hygiène de vie

- Aérez la maison ou appartement 30 minutes par jour minimum.
- Nettoyer les surfaces.
- Changez le linge régulièrement. Pour les tissus ne pouvant être lavés, ou difficilement, exposez au soleil de façon prolongée.
- Evitez de fumer à l'intérieur (le mieux serait de réduire sa consommation au maximum).
- Exposez-vous au soleil (vitamine D, essentielle à notre vitalité).
- Pratiquez l'automassage.
  Le massage permet entre autres d'atténuer les tensions, de relaxer, de réduire le stress, d'augmenter l'énergie, d'améliorer le sommeil, etc....

➢ Plantes

- Le thym a d'excellentes vertus antiseptiques surtout respiratoire. Apporte des minéraux et des vitamines. Faites des infusions ou décoctions avec le thym du jardin par exemple.
- L'échinacée, proche cousine de la marguerite, est LA plante de prévention des infections. A prendre en infusion.
- Le persil contient de la vitamine C qui permet d'améliorer la résistance aux infections. N'hésitez pas à le rajouter cru à vos plats.
- Les fruits de l'églantine sont encore là et gorgés de vitamine C ! De plus ils sont savoureux.
- Les produits de la ruche sont d'une efficacité incontestable contre toutes les maladies hivernales. Et le meilleur, c'est probablement la propolis. La Gelée Royale, elle, est un grand stimulant général. Pour la gelée royale, il faut la choisir fraîche, non congelée et conservée au frigo.

➢ Huiles essentielles

Choisir les Huiles Essentielles (HE) bio, 100% pures et naturelles et chémotypées.
Une HE peut se conserver 3 ans à l'abri de la lumière et de la chaleur.
Réaliser un test cutané au pli du coude, attendre 48h. S'il n'y a pas de réaction, son utilisation est autorisée.

- Synergie d'huiles essentielles (HE) en massages :

  Propriétés antivirales et anti infectieuses. Appliquer sur le haut du dos, derrière les genoux et sur les plantes des pieds après avoir réchauffer vos pieds pour une meilleure diffusion. Une fois par jour.

  - HE Ravintsara *Cinnamomum camphora cineoliferum* : 30 gouttes
  - HE Eucalyptus Radié *Eucalyptus radiata* : 30 gouttes
  - HE Tea Tree *Melaleuca alternifolia* : 30 gouttes
  - HE Lavande Vraie *Lavandula angustifolia* : 30 gouttes
  - Huile végétale: 26 ml

  Préparation : se munir d'un flacon en verre teinté de 30 ml pourvu d'un compte-gouttes, verser les huiles essentielles selon les quantités indiquées et compléter jusqu'en haut du flacon avec l'huile végétale. Refermer soigneusement et agiter.

  Contre-indications : à n'utiliser qu'en application cutanée comme indiqué, pas de voie orale, ni inhalation, ni diffusion.
  Contre-indiqué pour les enfants de moins de 4 ans, les personnes épileptiques, les personnes asthmatiques. Déconseillée chez la femme enceinte et allaitante. Traitement médicamenteux lourd déjà en place.

  Pour les enfants de 18 mois à 3 ans vous pouvez utiliser la Lavande Vraie.
  A partir de 3 ans, vous pouvez utiliser le Ravintsara mais pas pour les enfants souffrant d'asthme.
  Pour les femmes enceintes, toutes HE sont interdites avant le 3ème mois même en olfaction.
  A partir du 3ème mois de grossesse, vous pouvez utilisez la Lavande Vraie à raison de 5 gouttes par jour GRAND maximum et il est préférable de demander l'avis du médecin.

- Synergie d'huiles essentielles (HE) en diffusion :

  Diffusez cette synergie dans les pièces de la maison trois fois 30min par jour pour assainir l'atmosphère. Ce geste simple permet de réduire ainsi le risque de contamination et renforcer l'immunité des personnes présentes. 8 à 10 gouttes.

  - Pin Sylvestre *Pinus sylvestris* : 5ml
  - Eucalyptus radié *Eucalyptus radiata* : 5ml

La diffusion par nébulisation. Ces diffuseurs, qui propulsent l'huile essentielle par une pompe, sont les plus efficaces, mais leur prix est généralement élevé et ils peuvent être plus ou moins bruyants.
La diffusion à ultra-sons (brumisation). Moins puissants, ces diffuseurs restent efficaces pour bénéficier des effets de l'huile essentielle dans des pièces fermées.
La diffusion par chaleur douce. Verser quelques gouttes d'huile essentielle dans le petit réceptacle de ces diffuseurs. Sous l'effet de la chaleur, les particules aromatiques volatiles se mêleront à l'atmosphère. A utiliser idéalement dans une petite pièce close.

Contre-indications : à n'utiliser qu'en diffusion comme indiqué, pas de voie orale, ni voie cutanée.
Contre-indiqué pour les enfants de moins de 6 ans, les personnes épileptiques, les personnes asthmatiques. Déconseillée chez la femme enceinte et allaitante. Déconseillée pour les personnes souffrant d'hypertension, et les personnes présentant un desséchement de la cornée.

➢ Autres

- Veillez à avoir suffisamment de vitamines D, en étant dehors le plus possible et/ou en supplémentation avec une vitamine D de qualité, liquide, micro-émulsionnée.

- Le Zinc (oligo-élément) stimule les défenses immunitaires (germe de blé, graines de sésame, graines de courges, légumineuses cuites, lentilles, noix de pécan, amandes, noix, noisette, pistaches)

Attention (information officielle), ne pas utiliser d'anti-inflammatoire non stéroïdiens ou AINS pour lutter contre la fièvre. Il semblerait qu'ils soient responsables de l'aggravation des cas, notamment chez des personnes jeunes. Il s'agit par exemple de l'ibuprofène, de la cortisone, etc. En cas de doute, demandez à votre pharmacien.

J'espère que ces conseils vous aideront à être plus sereins face à notre situation, comme vous pouvez le constater beaucoup de choses sont faciles et à portée de mains.

Si vous n'avez pas, ou ne pouvez pas, vous procurer les huiles essentielles mentionnées ce n'est pas le plus important, pensez sommeil de qualité, relaxation, exercices physiques et alimentation saine.

Prenez soin de vous et de vous proches,

Laetitia Donzel, naturopathe.

Ces conseils naturopathiques ne se substituent en aucun cas au diagnostic médical, ni à une ordonnance médicale, appartenant aux investigations de votre médecin traitant. Ils sont exclusivement sur votre propre responsabilité. Ils ne prévalent pas l'avis du médecin ou pharmacien, ne pas modifier un traitement médical sans l'avis du médecin ou du pharmacien. Le suivi d'évolution par un médecin reste important.