

## **Comment renforcer votre système de défense immunitaire ?**

**La vitamine D3** : idéalement le taux sérique devrait être supérieur à 50 ng/ml

- 3.000 UI/ jour au repas principal.
- Mais si pas de complémentation depuis plusieurs semaines prendre 1 ampoule de 100.000 UI/ semaine – 3 semaines consécutives.

Prendre une **préparation multivitaminée** riche en minéraux (Zinc, Cuivre, Sélénium,...)

### **Le microbiote**

Pour les personnes souffrant de **constipation** et/ou ayant des **flatulences** ou des **selles malodorantes**

- « Probiol Plus » ou « Lactibiane Référence » 1x/jour ou toute autre préparation équivalente à voir avec votre pharmacien(ne).

Pour les personnes prenant des IPP (**Omeprazol, pantoprazol, lansoprazol,...**) de manière chronique ajouter des enzymes permettant de digérer les protéines en milieu non acide

- « Métadigest » ou « Combizym » au repas principal – ou demander conseil à votre pharmacien(ne).

Si problèmes digestifs plus spécifiques, me consulter.

### **Le Glutathion :**

Pour les personnes âgées, les fumeurs et les personnes à risque de complications :

- Complémentation en N-acétyl cystéine 600 mg/ jour.

### **Le rapport entre acides gras Oméga 6 (pro-inflammatoire) et Oméga 3 (anti-inflammatoire).**

Pour les personnes **obèses** et/ou présentant un **profil inflammatoire chronique** :

- Manger au moins 3 x / semaine 150 gr de poissons gras ( sardines, maquereaux, hareng ou saumon) + Œufs labellisés oméga 3 ou de poules de plein air.
- Sinon compléments alimentaires nécessaires : 500 mg à 1 gr Omega 3 au souper.

**Une bonne gestion du stress** est essentielle.

- Faire des exercices de cohérence cardiaque peut se révéler, dans ce contexte de pandémie d'infections de l'arbre respiratoire, très utiles : charger l'application gratuite « respirelax + » par exemple – et pratiquer 3 x / jour !
- Mais aussi : phytothérapie, acupuncture, yoga, activité sportive et surtout : **relativiser toutes les informations concernant cette pandémie au Covid-19 !!!**

### **→ Car nous pouvons affûter nos armes pour combattre ce Covid-19 !**

n'oublions pas que nous serons, tôt ou tard, très probablement un jour amené à rencontrer le Covid-19 (ou tout autre virus). Et il sera bon à ce moment là que nous soyons bien prêt à le recevoir.

**Un bon sommeil** est essentielle. Dormir au moins 10 heures pour les enfants et 8 heures pour les adultes.

## **En Pratique pour l'usage des huiles essentielles**

### **À faire, *en plus* de toutes les mesures d'hygiène édictées et adaptées régulièrement par les autorités :**

#### **En prévention :**

Préparer la synergie d'huile essentielle suivante :

HECT Ravintsara (ou Niaouli)	5 ml
HECT Thym à CT Linalol (ou Tea tree)	3 ml
HECT Giroflier	2 ml

EN PREVENTION de l'infection au COVID-19:

**1er usage:** diffusion atmosphérique 3 à 4 x / jour

**2ème usage:** appliquer 2 à 3 gouttes sur le masque de protection

**3ème usage:** application sur la peau

#### **Bébé en dessous de 12 mois:**

2 gouttes de la synergie + 4 gouttes HV (amande douce, noyaux d'abricot, onagre,...) 2 x / jour sur thorax, haut du dos ou plante des pieds.

#### **De 13 à 30 mois:**

3 à 4 gouttes de la synergie diluées dans 5 à 8 gouttes d'une HV - 2 applications cutanées / jour.

#### **De 30 mois à 6 ans:**

5 à 8 gouttes de la synergie diluées dans 5 à 8 gouttes d'une HV de dilution - 2 à 3 applications cutanées / jour.

#### **Au delà de 7 ans = même dosage que pour l'adulte:**

8 à 15 gouttes de la synergie- la dilution dans HV n'est plus forcément nécessaire pour l'application cutanée 3 x / jour.

#### **Senior:**

Mieux vaut diluer dans HV, diminuer la dose à chaque application cutanée mais en augmenter la fréquence. Soit 8 à 10 gouttes de la synergie diluées dans 5 gouttes d'une HV 4 x / jour.

#### **Pour adulte et sénior, ajouter une voie orale:**

R/ CAPSULES BRONCHES de Pranarôm

S/ 1 x / jour

augmenter à 2 x / jour si le risque est élevé.

Fabriquer un GEL HYDROALCOOLIQUE pour se laver les mains en y ajoutant 2 à 3 % de cette synergie.

Ou une noisette de gel d'Aloe vera + 2 gouttes de la synergie.

Une autre solution est d'utiliser la préparation « SOLUTION DEFENSE NATURELLE » de Pranarôm. Mais à l'heure actuelle cette préparation n'est malheureusement plus disponible.

- En diffusion atmosphérique dans les espaces de vie ou de travail
- Adulte : avaler 3 à 6 gouttes de la solution sur ½ sucre matin et soir + appliquer sur le torse une dizaine de gouttes le midi et au coucher.
- Si adulte à risque de complication (sénior, diabète, fumeur, maladies cardiaque, respiratoire, ...) : utiliser en plus la préparation « CAPSULES BRONCHES » de Pranarôm et prendre 1 capsule 1 x / jour avant le repas principal avec un peu d'eau fraîche + 600 mg acétylcystéine/ jour.

**En cas d'état grippal : toujours demander un avis médical !!!**  
**Éviter auto-médication !!!**

Cependant, voici ce que vous pourriez mettre en place sans danger :

- Adulte : avaler 6 gouttes de la « Solution Défense Naturelle » au début toutes les heures puis toutes les 2 heures + appliquer 15 à 20 gouttes en alternance sur le torse et le dos à cette même fréquence.
- Inhalation possible ( quelques gouttes dans un bol d'eau chaude) – fermer les yeux
- Se préparer au moins 1 litre de « lait d'or » et le boire chaud, sucré et piquant tout au long de la journée.
- Recette : 1 litre de lait (de vache si toux sèche ; végétal si toux grasse) + miel + Cannelle et Curcuma en poudre + tranches de gingembre frais que l'on retirera à la fin de l'infusion -> porter le tout à ébullition et laisser frémir durant une dizaine de minutes.
- Prendre de la vitamine C : Acerola 1.000 de 1 à 3 x / jour.
- Acétylcystéine 600 mg : 1 sachet 2 x / jour.
- Ne pas se précipiter sur les anti-inflammatoires et le paracétamol en cas de température. Car on sait que les bactéries et les virus sont tous thermosensibles.

Notre corps induit de la fièvre pour limiter et maîtriser la charge virale. Bloquer (trop vite et/ou systématiquement) cette réaction physiologique compromet cette action thérapeutique innée. C'est un message qu'il est parfois difficile de faire passer, qui heurte nos réflexes appris en faculté de médecine et en famille.

Dans la mesure du possible ( et pour le confort du malade) n'intervenir en donnant du paracétamol que lorsque la T° excède 39°5. La dose maximale est de 60 mg/kg/jour -> 3 gr/j. Développer de la température, signe l'expression de la maladie, mais c'est aussi une voie de guérison.

- Repos au lit
- Confinement strict au moins 14 jours à la maison.
- Être patient, ne pas paniquer mais être très attentif à une évolution péjorative de la maladie, particulièrement aux alentours du 7<sup>ème</sup> jour de l'évolution pour les

personnes à risque. Les dégradations sont parfois décrites comme pouvant être brutales.

- ➔ Toujours me tenir au courant par téléphone de toute évolution péjorative.
- ➔ Hospitalisation en urgence en cas de détresse respiratoire et extrémités bleues !

Dr Marc Labby, le 23/03/2020.