

RENFORCER SES DÉFENSES IMMUNITAIRES



Dans ce contexte de [pandémie liée au Covid-19](#), beaucoup de personnes se demandent comment fortifier les défenses naturelles de l'organisme.

Les alertes en cours

Comme le relaie largement les médias aujourd'hui, la recherche indique que les médicaments immunosuppresseurs, les anti-inflammatoires stéroïdiens (cortisone) ou non-stéroïdiens (type ibuprofène) favorisent les infections virales.

La recherche a déjà démontré que les patients sous statines présentent des défenses immunitaires amoindries contre les virus de la grippe et de l'herpès. Or, il se trouve que les personnes sujettes à des pathologies cardiovasculaires sont particulièrement exposées aux complications de l'infection au Covid-19.

Certains médicaments prescrits contre l'hypertension devraient peut-être faire l'objet des mêmes précautions, car ils interfèrent avec les cellules du système rénine-angiotensine (régulation endocrinienne et enzymatique en charge de préserver l'homéostasie hydrosodée). Or ce système est une porte d'entrée au nouveau coronavirus, dont le pouvoir infectieux et la dangerosité pourraient être décuplés par ces antihypertenseurs.

Quelques produits naturels qui peuvent aider

Voici quelques recommandations pour renforcer vos défenses immunitaires :

- Diffusez du [Ravintsara](#), ou utiliser d'autres huiles comme le [Niaouli](#), le Laurier Noble, le Citron, l'[Eucalyptus](#) (surtout radiata), toutes sont bien connues en cas de grippe. En substitut au Ravintsara, pensez au Saro qui a des propriétés très proches. Dans la même famille, vous avez aussi le Bois de Hô.
- De même, les huiles essentielles de thym et d'origan (deux gouttes dans une cuillerée de miel) dégagent les voies respiratoires. Vous pouvez aussi mettre sur la poitrine ou sur les poignets deux gouttes d'huile essentielle de Ravintsara ou de Tea Tree
- Utilisez les correcteurs d'état fonctionnel [n°1](#) et [n°2](#) de la série bleue, le "Indi" de la série collection ou le bracelet "[Renouvellement](#)"
- Vérifiez votre statut en vitamine D (idéalement vous devez avoir plus de 65 ng/mL)
- Mangez des probiotiques (aliments fermentés non pasteurisés) pour votre flore intestinale qui est un des principaux sièges de l'immunité
- Mangez des fruits et légumes frais riches en vitamine C
- Mangez sainement et prenez les précautions élémentaires recommandées
- Faites du sport au grand air, en choisissant des activités qui donnent de fortes accélérations cardiaques (le

- muscle, en cas de maladie, sert de réserve au système immunitaire pour lutter contre les microbes)
- Dormez, d'un sommeil de qualité
 - Profitez-en pour vous traiter les problèmes qui vous pourrissent la vie, vous causent du stress, du mal-être, et vous rendent plus vulnérables aux maladies...

En complément, voici les 5 remèdes homéopathiques du Dr Gardéna1 (10 granules en alternant tous les 8 jours, d'octobre à début mai) :

- Streptococcinum 15CH
- Staphylococcinum 15CH
- Influenzinum 15CH
- Serum de Yersin 15CH
- Isothérapie du vaccin Pneumocoque 15CH (ou aviaire 30CH)

C'est-à-dire, par exemple, 10 granules de Streptococcinum 15 CH le premier dimanche, puis 10 granules de Staphylococcinum 15 CH le deuxième dimanche, puis 10 granules d'Influenzinum 15 CH le troisième dimanche, ensuite 10 granules de Streptococcinum 15 CH le quatrième dimanche, etc.

+ 3 ou 4 granules 1 fois par semaine de jusqu'à la fin de l'hiver ou de l'épidémie :

- Influenzinum 15CH
- Isothérapie du vaccin Pneumocoque 15CH

NDLR : En principe, un traitement homéopathique ne doit pas procéder symptomatiquement et doit être adapté à un patient en particulier et à une situation. Ce type de traitement "de masse", façon "recette de cuisine" est discutable.

Voici également 8 remèdes du Dr Eraud :

- 1/2 citron chaud pressé par jour
- 1/2 cc miel
- 1 infusion de thym bio (1 tasse par jour)
- 1 goutte d'huile essentielle de ravintsara et niaouli à appliquer derrière les oreilles, sur les poignets et sur le plexus solaire sans frotter
- 10 gouttes dans l'eau sauf le week-end d'extrait de pépins de pamplemousse
- gouttes homéopathiques d'échinacée : 10 gouttes 2 fois par jour
- propolis : 1 gélule par jour (sauf le week-end)

Différents médecins conseillent également la quercétine, la Vitamine D3 et les tisanes Afra et d'artemisia annua.

Propriétés des huiles essentielles sélectionnées

Restez toujours prudents dans l'utilisation des huiles essentielles. Elles sont très puissantes et il faut bien respecter les précautions d'usage. La diffusion est une voie douce pour profiter des propriétés antiseptiques et immuno-stimulantes des huiles essentielles. Les composés des HE diffusés dans l'air libèrent vos voies respiratoires tout en assainissant votre habitat. Les composés absorbés sont moindre par cette voie, mais elle peut suffire à atténuer les symptômes de la grippe.

L'huile essentielle de ravintsara possède de puissantes propriétés antivirales et renforce l'immunité grâce au 1,8 cinéole et alcool terpénique qui la compose. Elle possède également des vertus expectorantes pour libérer les voies respiratoires.

L'huile essentielle d'eucalyptus radié possède d'excellentes propriétés antitussives et antispasmodiques. Ces deux actions permettent de lutter contre les spasmes musculaires respiratoires responsables de la toux. Elle est également antivirale et anti-inflammatoire.

L'huile essentielle de citron a d'excellentes vertus anti-infectieuses. Elle permet également de renforcer le système

immunitaire.

L'huile essentielle de niaouli possède des propriétés anti-infectieuses, antivirales, stimulantes immunitaires, anti-inflammatoires, et expectorantes. Elle est une alliée pour les voies respiratoires.

L'huile essentielle de laurier noble possède des propriétés antalgiques efficaces lors des maux de tête provoqués par le virus de la grippe. Elle a également des vertus antivirales, anti-inflammatoires et expectorantes.

En diffusion, vous pouvez par exemple utiliser la synergie suivante en mélangeant 1/3 d'HE de Ravintsara, 1/3 d'HE d'Eucalyptus radié et 1/3 d'HE de Citron. Diffusez cette synergie à raison de 20 min, 3 fois par jour (contre-indication : Interdit aux enfants de moins de 3 ans. Ne convient pas aux femmes enceintes de moins de 3 mois. A proscrire en cas de pathologies dépendantes de la cortisone. Ne convient pas aux personnes asthmatiques.)

En massage, les HE sont intéressantes également car la voie cutanée permet une pénétration rapide des huiles essentielles dans l'organisme, les molécules passant rapidement dans le sang. Avec ce massage, vous bénéficierez des bienfaits antiviraux, anti-inflammatoires, expectorants, et immunostimulants. Préparez la synergie suivante dans un flacon de 10ml en verre ambré, si possible équipé d'un compte-goutte (ces huiles ou ces accessoires sont disponibles sur des sites comme [Green Nature](#)) :

- 1ml d'HE de Laurier noble
- 1ml d'HE d'Eucalyptus radié
- 1ml d'HE de Niaouli
- 2ml d'HE de Ravintsara
- 5ml d'HV de Macadamia ou une autre huile végétale support

Appliquez 4 à 6 gouttes de cette synergie en massages légers sur le thorax, le haut du dos et le long de la colonne vertébrale, 4 fois par jour pendant 3 jours.

Contre-indication : Faire un test d'allergie. Interdite aux femmes enceintes et allaitantes. Interdite aux enfants de moins de 6 ans. Déconseillée en cas de maladie hormono-dépendante. Ne convient pas aux personnes asthmatiques.

Quelques points de pression

Trois points à stimuler avec vos pouces : Le point 36E qui se situe sur le genou, le point 6RM dans le bas du ventre et le point 23V dans le bas du dos.