

Docteur C. GENDRON

Bonjour,

Suite à l'arrivée du coronavirus, il paraît logique d'éviter les contacts directs (poignée de main, embrassade, gouttelettes de salive) ou indirects (poignées de porte, bras de fauteuils ou barres par exemple dans les transports) avec les autres personnes, tout le monde pouvant être personnellement contaminé sans le savoir.

Précautions externes

- Si vous avez une plaie ou des lésions cutanées sur la main utilisez un gant (à défaut un gant de ménage).
- Si vous êtes susceptibles d'éternuer facilement et si vous n'avez pas de masque, prévoyez un mouchoir propre rapidement accessible (Respirez de l'Huile Essentielle d'eucalyptus radiata qui aide à calmer la toux :3 gouttes sur un mouchoir par exemple).
- Vous pouvez aussi utiliser des lingettes nettoyantes.
- Si vous travaillez en collectivité, le lavage de main fréquent avec du savon est utile (penser à nettoyer sous les ongles). Le gel hydroalcoolique a l'avantage de contenir des substances qui ont des propriétés antivirales.
- Attention à la nourriture : privilégier l'origine France et le bien cuit ou le congelé.

Renforcer vos défenses immunitaires

Vous pouvez aussi diminuer l'impact du virus sur votre organisme en renforçant vos _défenses

Immunitaires avec :

- Vitamine C (jus d'orange, kiwi mais aussi acérola, jus d'argousier)
- Probiotiques (existent en pharmacie, en magasin bio, à défaut, pensez à certains yaourts qui en contiennent) : Le Docteur Seignalet, chercheur à l'Inserm, a démontré le rôle de l'intestin dans les défenses de l'organisme.
- Huiles essentielles : extraites de plantes par distillation à la vapeur d'eau, elles concentrent de façon importante les principes actifs contenus dans ces plantes (il faut par exemple 400kg De lavande pour en extraire 1 litre d'huile essentielle). Ce pourquoi les posologies recommandées se comptent en gouttes. L'huile essentielle antivirale principale est l'huile de RAVINTSARA (cinnamomum camphora).La posologie est de 8 gouttes par jour au total, par exemple 2 gouttes 4 fois par jour, par voie orale sur sucre, miel ou mie de pain sinon en massage sur le cou; le traitement peut se prendre 3 semaines sur 4 ; mais les huiles essentielles ne sont pas indiquées chez les enfants de moins de 6 ans et chez les femmes enceintes ; il existe également des préparations en capsules en pharmacie, parapharmacie ou magasin bio .
- Outre les huiles essentielles, il existe d'autres stimulants immunitaires qui sont regroupés en comprimés, en gélules (échinacée par ex), voir en ampoules.
- Chez les personnes qui préfèrent l'homéopathie, il faut se référer aux spécialités adéquates.
- La vitamine D est également recommandée ; elle existe en formule issue du végétal pour ceux qui le souhaitent ; à défaut, on peut consommer du foie de morue fumé qui existe au rayon conserves des magasins.
- Pour aider à prévenir la grippe, les infusions associant sureau et badiane sont indiquées : utiliser 3 cuillerées à soupe de plantes par litre d'eau, et laisser infuser au moins 10mn

- Si l'on est enrhumé, il existe différents traitements pour se soigner (gouttes aux essences en pharmacie, extraits de pépins de pamplemousse, huiles essentielles antibactériennes, inhalations type pérubore ...) : ceci évitera d'être fragilisé par rapport au virus.

Nous espérons que ces informations vous seront utiles.