

Grippes, coronavirus, les plantes qui préviennent

Afin d'augmenter la réactivité immunitaire, en cas d'épidémie, ces conseils peuvent faire la différence.

Dans la cuisine, usez et abusez quotidiennement des plantes aromatiques et des épices, de l'ail et de l'oignon frais, du citron et du gingembre. Toutes ces plantes sont antiseptiques et beaucoup sont stimulantes des fonctions immunitaires, de plus, les émanations aromatiques peuvent détruire un germe avant qu'il ne pénètre dans l'organisme.

1. En Asie, on recommande de prendre quotidiennement **5 à 10 g de gingembre** frais (pressé ou haché cru). Je vous suggère de le presser en deux fois et d'ajouter la totalité de la prise dans un peu d'eau chaude avec un demi citron, après les repas le matin et le midi. Eviter la prise du gingembre le soir car excitant.

2. Un mélange de tisane reconnu, pour 100g : échinacée 40g, sureau 20g, réglisse 20g, thym 20g, gingembre 20g, 3 c. à soupe par litre, infuser 7-8 min., boire entre les repas. Des études attestent des effets protecteurs locaux et systémiques, stimulants en cas d'infections respiratoires et de contagion (maintien de l'intégrité des muqueuses, anti-oxydation, anti-inflammation, cortico-surrénaux, circulatoires, production lymphocytaire etc.). Ce mélange peut être utilisé sous forme alcoolature (50 gttes 3 fois par jour dans un peu d'eau).

3. Le protocole antiviral, selon le Dr Willem, éminent spécialiste :

A- Huiles essentielles par voie orale : 2 gouttes sur ¼ de sucre ou mie de pain ou miel de manuka 3 fois/Jour

HE eucalyptus Globulus - 2ml

HE cannelle de Ceylan -1ml

HE origan compact -1ml

HE thym à thymol - 2ml

+

B- Huiles essentielles par voie cutanée

HE cannelle de Ceylan - 10ml

HE niaouli - 10ml

HE eucalyptus globulus - 20ml

HE thym mentholé - 10ml

HV callophylle inophylle - 50ml

Masser le thorax et le haut du dos avec la valeur d'une cuillère à soupe 3 à 5 fois par jour.

Pour ses deux préparations, si vous n'avez pas certaines huiles essentielles, vous pouvez utiliser du Tea Tree et du Ravintsara pour plus de 50% du mélange.

(si pas A...)

- LYSOVIR (Niaouli, origan compact, cannelle de Ceylan, Tea tree) : 2 gélules avant les 3 repas 10 jours puis 2 fois 2 gélules 10 jours. Ces produits sont disponibles au labo Phyt'Inov.
- Complément alimentaire pour renforcer vos défenses immunitaires STIMU+ (2 fois 2 gélules 3 semaines. A renouveler)
- Renforcer le microbiote (pré et probiotique) Orthoflore (1 gélule le matin)

Rappel des mesures de prévention primaire

- Eviter les grandes réunions et les déplacements inutiles, ne plus serrer les mains, ni donner la bise et approcher les gens de plus de 1-2m, se laver les mains très régulièrement
- Veiller sur la qualité de votre sommeil, limitez vos stress et vos exigences (prenez votre mal en patience), mangez frais plutôt végétal, profitez de cueillir les 1ères plantes sauvages (pissenlit, ail des ours, plantains, lamier, bourgeons de cassis) faire une cure prolongée, la nature est généreuse... et évitez le sucre et l'excès de féculents