

Prévention

Nous pensons que ces temps de pandémie, pleins d'incertitude et d'anxiété, peuvent être mis à profit de façon plus judicieuse que d'attendre peureusement l'arrivée d'un vaccin « qui nous délivrera du mal »!

La peur est un signal utile pour nous avertir d'un danger réel, mais quand elle devient chronique elle est plutôt destructrice, psychiquement et physiquement.

C'est pourquoi dans ce document nous avons recensé divers moyens de la lâcher, d'améliorer notre résistance physique et psychique, bref de travailler notre terrain. Le virus est une chose, mais il ne faut pas oublier notre corps et sa capacité d'adaptation, que l'on peut entraîner. C'est cela, une prévention efficace.

Et si nous devions être testé positif au Covid-19, mais c'est aussi valable pour toute autre infection de la sphère ORL (grippe par ex.), nous pouvons prendre rapidement des mesures pouvant aider à combattre l'infection et diminuer le risque de complication. En cas de doute, ou pour tout soucis de santé particulier, parlez-en à votre médecin, votre pharmacien, votre praticien de santé.

Retrouvez ici le sommaire des conseils que nous vous partageons

Respiration et froid

On ne peut s'empêcher de commencer par là: ce sont des moyens simples, à la portée de tous, qui prennent peu de temps, et qui sont très efficaces. De nombreuses études le démontrent, ainsi que les témoignages des patients.

De plus, une bonne oxygénation est essentielle pour augmenter la résistance aux virus, le coronavirus actuel entraînant une hypoxie (diminution de l'apport d'oxygène).

Vous trouverez sur notre site une vidéo expliquant la technique respiratoire. Pour l'adaptation du corps au froid, si vous n'êtes pas un habitué du lac en hiver, finissez vos douches par du froid, au début sur les jambes, puis augmentez progressivement les zones et la durée. L'important est de bien respirer, calmement et sans bloquer la respiration, et de faire confiance au corps.

Nous mettons respiration et froid ensemble, car les deux réunis amplifient leurs effets:

- amélioration de la respiration et de l'oxygénation de tout l'organisme,
- tonification du système cardio-vasculaire,
- diminution du stress, de la douleur, de l'inflammation
- détente générale, meilleure attention au présent, augmentation de l'énergie, de la joie de vivre,
- meilleure régulation du système immunitaire

Vous trouverez d'autres détails sur notre site, ou sur le site de Wim Hof (www.wimhofmethod.com)

Il existe bien d'autres techniques respiratoires (cohérence cardiaque, respiration Buteyko, yoga...). Toutes ont leurs avantages; nous pensons que la technique Wim Hof est très bien documentée scientifiquement, mais surtout que l'on ressent très rapidement ses bienfaits physiques et psychiques.

Alimentation

On ne compte plus les études qui démontrent le rôle primordial de notre système digestif sur la performance de notre système immunitaire, mais aussi sur de multiples fonctions corporelles, physiques et psychiques. Il s'agit donc d'en prendre soin, et de «bien se nourrir».

Aborder l'alimentation, et les différentes recommandations alimentaires, souvent très diverses ou contradictoires, dépasserait largement nos possibilités. Chacun peut trouver de nombreuses publications correspondant à ses besoins, suivant ses croyances et expériences alimentaires.

En dehors de situations très spécifiques, il y a un large consensus quant aux bienfaits d'une alimentation de type méditerranéen, avec huile d'olive et oléagineux, beaucoup de légumes (y compris légumes sauvages), fruits, peu de viande et poisson, des céréales et légumineuses, un peu de vin rouge, beaucoup d'exercice physique... et des relations humaines riches.

Il nous semblait plus judicieux de mettre l'accent sur quelques éléments qui sont incontournables dans le cadre d'une prévention générale, aussi bien que par rapport à l'épidémie actuelle:

La vitamine D:

C'est une prohormone synthétisée sous la peau sous l'effet du soleil, puis transportée dans le foie et les reins où elle est transformée en hormone active. Elle est responsable de l'absorption intestinale du calcium et de la santé osseuse.

En outre, elle module le fonctionnement du système immunitaire, et joue un rôle dans la régulation et la suppression de la réponse inflammatoire cytokinique (on parle d'orage cytokinique) à l'origine du syndrome de détresse respiratoire aigu qui caractérise les formes sévères de Covid-19.

Les études récentes démontrent enfin l'utilité de ce que tous les praticiens de médecine naturelle recommandaient depuis belle lurette à leurs patients! Ainsi l'Académie nationale de Médecine (France) recommande maintenant l'administration de Vit D3 en prévention, et de hautes doses en cas d'infection.

En prévention, elle réduirait de moitié le risque d'infection, et si vous êtes infectés, elle diminuerait de moitié le risque de forme grave!

Concrètement, sauf problème de santé particulier, et dans ce cas, parlez-en à votre médecin qui pourra vous faire un dosage sanguin de la vitamine D. Vous ne risquez absolument rien de prendre quotidiennement des gouttes de vitamine D3, d'octobre à mars. Au moins 1500 UI (unités internationales) par jour.

La vitamine C:

Apportée par les fruits et les légumes, c'est un puissant antioxydant.

Les apports officiels recommandés sont de 110 mg par jour, mais toutes les nouvelles études montrent que seul un minimum de 400 mg par jour améliore la résistance au stress, le traitement de l'hypertension, la santé des artères, la prévention des cancers.

Des doses encore plus hautes sont préconisées pour renforcer le système vasculaire face au Covid 19 en cas de symptômes cardiaques, mais ça, c'est une affaire de spécialistes.

Le Zinc:

Indispensable au système immunitaire pour lutter contre le virus. Avec l'âge, l'altération de la barrière intestinale réduit l'absorption du zinc, d'où l'intérêt de se supplémenter. Mais ne pas dépasser la dose journalière de 15 mg.

Le Magnésium:

Les reins et le foie ont besoin de magnésium pour absorber la vitamine D. Le stress chronique épuise nos réserves.

Dans nos pays industrialisés, nous manquons souvent de magnésium, accroissant le risque de maladies cardio-vasculaires, d'hypertension, de problèmes de mémoire, de fragilité osseuse, de problèmes métaboliques (obésité, diabète, cholestérol élevé...)

500 mg par jour en association avec la vitamine D sont recommandés en prévention anti-Covid (ou en prévention tout court).

Les aliments les plus riches en magnésium sont le cacao et le chocolat noir, les fruits à coque, les mollusques, les céréales complètes, les fruits et légumes secs.

Il est utile d'en prendre comme complément alimentaire, mais il faut bien choisir sous quelle forme: les trois meilleures sont le malate, le citrate, et le glycérophosphate de magnésium. Le malate de magnésium a une biodisponibilité élevée (il est très bien absorbé par l'organisme), en plus il est basifiant (diminue l'acidité) et protège les reins, et ne perturbe pas le fonctionnement du système digestif. À prendre en cure de 6 semaines à 6 mois.

D'autres compléments (les oméga 3, la coenzyme Q10) peuvent être utiles, la liste ci-dessus n'est pas exhaustive!

Bains de forêt

Un moyen également très simple de nous faire du bien et de renforcer nos défenses, c'est de se balader dans la nature, si possible en forêt.

L'expérience simple ne suffit pas aux scientifiques, et cela nous doit des études intéressantes, montrant une augmentation du nombre et de l'activité des cellules NK (les «cellules tueuses» de notre système immunitaire qui luttent contre les agresseurs) après un bain de forêt, persistant encore 30 jours après; ou une chute de 40 % du taux de sucre dans le sang chez des personnes diabétiques après 30 minutes de balade en forêt; ou une diminution très nette du rythme cardiaque et de la pression artérielle après 15 minutes de marche en forêt.

Miel et sphère ORL

Une étude minutieuse de 60 millions de consommateurs l'a démontré en 2015, et une vaste étude publiée le 18 août 2020 dans le journal médical de référence British Medical Journal le confirme: le miel est plus efficace contre les rhumes, toux, maux de gorge, états grippaux que les médicaments.

« Les médecins devraient prescrire du miel en cas d'infection des voies respiratoires supérieures, et non des antibiotiques qui sont souvent prescrits dans ce genre d'infection lorsqu'ils sont totalement inefficaces et inappropriés », concluent les chercheurs de l'université d'Oxford.

Mais le pouvoir thérapeutique dépend de sa qualité: choisir un miel si possible biologique, récolté à froid, éviter les miels industriels.

- **En cas de toux grasse (présence de mucus):**

- 1 cuillère à café de miel de thym, d'eucalyptus ou de sapin

- 1 goutte d'huile essentielle de myrte (*Myrtus commis CT cinéole*)

- 1 goutte d'huile essentielle d'eucalyptus globuleux (*Eucalyptus globulus*)

Prenez ce mélange 3 à 4 fois par jour, pendant 4 à 5 jours, à distance des repas. Ce mélange facilitant l'expulsion du mucus, évitez de la prendre avant de vous coucher

- **En cas de toux sèche:** si votre toux est plutôt irritante, tournez-vous vers le miel de lavande, aux propriétés douces et apaisantes.

- 2 cuillères à café de miel de lavande (*Lavandula angustifolia*)

- 2 gouttes d'huile essentielle de cyprès (*Cupressus sempervirens*)

Prenez ce mélange lentement en le laissant tapisser les muqueuses de la gorge et suffisamment loin des repas pour qu'il puisse s'y déposer.

- **En cas de maux de gorge:**

-1 cuillère à café de miel de lavande

-1 goutte d'huile essentielle de cannelle (*Cinnamomum verum*)

-1 goutte d'huile essentielle de citron (*Citrus limonum*)

Prenez ce mélange en dehors des repas 3 à 4 fois par jour pendant quelques jours.

• **En cas de rhino-pharyngite (caractérisée par un écoulement nasal, de la fatigue, une fièvre modérée et une inflammation de l'arrière-gorge):**

Optez pour les miels de romarin ou de thym, antiseptiques et anti-inflammatoires.

-2 cuillères à cafés miel de thym ou de romarin

-2 gouttes d'huile essentielle de ravintsara (*Cinnamomum camphora CT 1.8 cinéole*)

-1 goutte d'huile essentielle de cannelle (*Cinnamomum verum*)

Prendre ce mélange 3 fois par jour pendant 5 jours.

Méditation

Avec la respiration, la méditation régulière est un outil puissant pour travailler sa capacité à rester présent, à s'ancrer, à échapper aux fantasmes du mental, aux peurs.

Il y a de nombreuses écoles et façons de faire, ce n'est pas important. Chacun peut suivre un chemin ou l'autre, suivant ses connaissances et ses besoins.

Voici deux variantes simples:

- Assis dos droit, dans un endroit calme. Fermer les yeux, se détendre, quelques respirations amples peuvent aider. Focaliser son attention sur la petite zone juste sous les narines, observer le passage de l'air. C'est la seule intention, à laquelle vous allez sans cesse revenir. Plein de choses peuvent vous en éloigner (pensées, souvenirs, émotions...), ce n'est pas grave; mais chaque fois que vous le remarquez, revenez tranquillement à l'observation de votre souffle. Maintenir cette présence pendant une dizaine de minutes au début, en augmentant progressivement.
- Dans la même position, mais on peut aussi être couché, les yeux fermés, faire une revue systématique de notre corps, zone après zone, en essayant de sentir de l'intérieur chaque partie, son relâchement, sa vitalité. Jusqu'à se sentir un corps unifié, vivant partout.

Méditation créative:

La méditation peut aussi nous aider différemment. Les neurosciences nous disent que le cerveau ne fait pas la différence entre une situation réelle ou une situation virtuelle. On peut ainsi s'en servir pour atteindre un but précis (un organe à guérir, un comportement négatif à modifier, par exemple).

Pour cela, concrètement, il y a 4 conditions:

- Il faut tout d'abord un état de relaxation suffisant pour modifier les ondes cérébrales, passer des ondes bêta du cerveau analytique à des ondes plus lentes permettant de meilleures connexions au sein du cerveau ainsi qu'entre le cerveau et le corps. Pour cela, la technique de respiration de Wim Hof est très indiquée; Joe Dispenza donne aussi une technique de méditation très intéressante.
- Il faut une intention claire: un but bien défini donne une direction claire au cerveau
- L'intention doit être soutenue par une émotion positive forte: se voir déjà au but, imaginer la situation avec le plus de détails, avec des émotions élevées (gratitude, joie, amour, paix, confiance...), va susciter une réponse cérébrale importante, permettant de modifier ou de remplacer les voies neuronales anciennes limitantes (les habitudes, les programmations subconscientes); les processus enclenchés vont entraîner toute une cascade de réponses permettant au corps d'aller en direction du but, en activant le système nerveux autonome et donc les mécanismes de guérison, sous la dépendance du cerveau limbique, le cerveau émotionnel.
- La répétition: la discipline et la régularité de la pratique vont évidemment renforcer la dynamique.

Mouvement

Le travail intérieur doit être équilibré par le travail extérieur pour améliorer la santé: le mouvement qui dynamise le corps, le sport (si possible pas trop extrême), la danse, les arts martiaux, le jardinage... les possibilités sont nombreuses et nous ne nous étendrons pas; à chacun de trouver son équilibre.

Huiles essentielles

En prévention: (propositions)

Huiles essentielles de ravintsara (*Cinnamomum camphora* CT cinéole) et d'arbre à thé (*tea tree, melaleuca alternifolia*): 2 gouttes pures sur les poignets et sous les clavicules matin et soir, 5 jours sur 7, ou 2 gouttes 3x par jour par voie orale (1 goutte de chacun).

Un mélange d'huiles diffusées dans la pièce est aussi très utile. Par exemple citron, eucalyptus radié ou globulus, ravintsara, pin sylvestre, niaouli...

Éviter les appareils qui chauffent l'huile.

Aux premiers d'infection:

Par voie orale, 2 gouttes d'huile essentielle de tea tree (*melaleuca alternifolia*) associée à 2 gouttes d'huile essentielle de ravintsara, 2x par jour (dose de charge), dans une cuillère à café de miel

ou:

Huile essentielle de laurier noble, 5 gouttes pures sous chaque voûte plantaire, plusieurs fois par jour

On peut aussi masser le thorax, les avant-bras, le cou, la clavicule ou le dos avec un mélange de ravintsara, niaouli et cajepout.

Une tisane en parts égales de racine de réglisse, baies de sureau, feuilles de thym et racine d'échinacée peut aussi bien aider; 4 tasses par jour.

La fièvre

Le premier réflexe de la plupart des médecins, parents et malades, est de vouloir « faire tomber la fièvre » dès que celle-ci dépasse 38,5 °C.

C'est une énorme bêtise dans le cas des infections virales (la grande majorité des cas !), et vous allez comprendre tout de suite pourquoi.

Les virus pénètrent dans le corps par la bouche ou par le nez, le plus souvent. Ils entrent dans une cellule et se reproduisent à l'intérieur jusqu'à ce que la cellule soit pleine comme un œuf, remplie de millions de virus.

Si vous regardez à ce moment-là la cellule au microscope électronique, vous avez l'impression qu'elle est remplie d'alvéoles d'abeilles : ce sont les virus, qui sont aussi serrés que des alvéoles dans un rayon de miel ! Entièrement colonisée, la cellule meurt, éclate, et tous les virus sortent et se dispersent. Chacun entre dans une cellule saine, et le cycle recommence.

La propagation du virus est donc très rapide. Des millions ou des milliards de cellules peuvent être touchées en quelques heures. Elles sont si nombreuses à mourir que vous ne tardez pas à souffrir de lésions dans les organes. Vous avez mal aux articulations, à la tête, aux muscles, au ventre, aux oreilles, ou ailleurs selon les cas.

Heureusement, notre corps ne reste pas sans réagir face à une invasion de virus.

Dès qu'un virus pénètre dans une cellule, celle-ci lâche des substances qui font gonfler les vaisseaux sanguins à proximité. Le sang ralentit, s'accumule à l'endroit de l'infection, ce qui permet aux globules blancs qui sont dans le sang de traverser la paroi des vaisseaux sanguins et de rejoindre la cellule infectée.

Les globules blancs, aussi appelés leucocytes, sont en effet attirés par les substances émises par la cellule.

De votre côté, vous constatez une inflammation : parce que le sang s'accumule à l'endroit de l'infection, cela devient rouge, chaud, et douloureux. Mais c'est bon signe.

Cela veut dire qu'une « inflammation » est en train de se produire. C'est un mécanisme qui ordonne au corps de se défendre. La cellule infectée se retrouve entourée de millions de globules blancs. Ils sont si nombreux qu'ils bloquent l'oxygénation. Ne pouvant plus respirer, la cellule se met à fermenter et à produire du dioxyde de carbone et des acides lactiques. Cela crée une acidité dans la cellule qui bloque la reproduction des virus. De plus, la fermentation produit beaucoup de chaleur, ce qui tue les virus.

Bien entendu, la cellule meurt aussi. Mais la propagation du virus est stoppée, ce qui est le plus important. Quand la cellule meurt, les globules blancs meurent aussi et lâchent des substances qui augmentent la température du corps. Cela provoque de la température et de la fièvre. Cette température plus élevée du corps tue les autres virus présents ailleurs dans le corps.

La stratégie de réaction du corps est donc double : faire monter la température locale, au niveau de la cellule malade, et faire monter la température générale du corps, qui est la fièvre. Ces deux réactions contribuent à stopper l'infection virale.

L'inflammation et la fièvre sont bonnes pour vous

L'inflammation, lorsqu'elle est passagère, et la fièvre, lorsqu'elle ne dépasse pas 40 °C, sont des réactions très efficaces de l'organisme pour se protéger des virus. En fait, ce sont même des réactions indispensables : si notre corps ne génère pas d'inflammation, les virus nous tuent sans la moindre résistance.

Les hommes l'ont toujours su : autrefois, quand un malade avait une infection, on le mettait sous des édredons, on lui faisait boire beaucoup de tisane pour le faire transpirer et augmenter sa température.

Un virus aussi dangereux que celui de la poliomyélite, qui provoque des handicaps à vie, voit sa vitesse de reproduction diminuer de 99 % lorsque la température passe de 38,5 °C à 39 °C ! [1]

Il faut savoir qu'avant les années 60, tout le monde attrapait à un moment ou à un autre le virus de la poliomyélite. 90 à 95 % des personnes ne s'en apercevaient même pas, car le virus était éliminé par leurs défenses naturelles avant même d'avoir provoqué des symptômes de maladie. Une minorité tombait malade, mais la plupart faisaient alors une poussée de fièvre qui détruisait le virus selon le mécanisme décrit ci-dessus.

Toutefois, si par malheur quelqu'un leur donnait à ce moment-là un cachet d'aspirine pour « faire baisser la fièvre », c'était la catastrophe : le virus attaquait la moelle épinière, provoquant la paralysie des jambes.

C'est pourquoi donner un simple cachet d'aspirine ou de doliprane à une personne infectée par un virus peut avoir des conséquences désastreuses : en faisant baisser l'inflammation et la température, un énorme « coup de fouet » est donné au virus. Votre organisme est dépouillé de ses protections naturelles, et n'a plus aucun moyen d'empêcher la prolifération du virus et la maladie.

Provoquer la fièvre pour guérir

Alors que la médecine officielle continue parfois de recommander de prendre des bains tièdes pour « faire baisser la fièvre », en plus des médicaments, le mieux est en réalité de faire le contraire, c'est-à-dire provoquer la fièvre pour accélérer la guérison.

Voici un protocole de « fièvre-thérapie ». Ne l'utilisez pas si vous avez déjà de la fièvre, si vous êtes enceinte ou si vous avez d'autres contre-indications à la chaleur.

Préparation : la fièvre-thérapie semble consister à prendre un bain chaud, mais elle va en fait bien plus loin. Pour être efficace, il faut suivre les instructions. Ayez à portée de la main un thermomètre, un vêtement absorbant, par exemple un gros peignoir de bain si vous en avez un, ou un survêtement. Choisissez un moment où vous avez plusieurs heures de calme devant vous. Buvez deux verres d'eau pure et prévoyez encore de l'eau à boire pendant et après le traitement. Faites-vous couler un grand bain d'eau chaude.

Étape n° 1 : Entrez dans le bain puis ajoutez de l'eau chaude jusqu'à ce qu'il soit aussi chaud que vous puissiez le supporter. Faites donc très attention si vous le faites pour quelqu'un d'autre, surtout un enfant. Pour plus de précautions, vous pouvez prendre le bain avec lui.

Étape n° 2 : Prenez votre température pendant que vous êtes au bain, sous votre aisselle. Dès que votre température atteint 38,5 °C, comptez 20 minutes. Normalement, vous aurez commencé à suer fortement avant d'atteindre cette température. Buvez de l'eau pure, mais elle ne doit pas être froide.

Étape n° 3 : Sortez du bain après 20 minutes. Attention en sortant, car on se sent souvent faible à ce moment-là. Séchez-vous rapidement, couvrez votre tête avec une serviette et mettez votre peignoir de bain.

Étape n° 4 : Mettez-vous vite dans un lit avant de vous être refroidi. Vous devriez alors avoir trop chaud et transpirer en abondance. C'est exactement le but. Restez couvert jusqu'à l'étape 5. Dormez si vous le pouvez, c'est ce qu'il y a de mieux à faire.

Étape n° 5 : après 45 minutes jusqu'à deux heures, vous serez revenu naturellement à votre température normale. Avant de commencer à avoir froid, débarrassez-vous de votre peignoir humide. Veillez bien à ne pas vous refroidir. Ce n'est que maintenant que vous avez fini le traitement.

Vous pouvez recommencer le cycle plusieurs fois, et ce pour pratiquement toutes les infections. Toutefois, cette thérapie est surtout efficace au début de la maladie. C'est aussi à ce moment qu'il est le plus facile de se mettre à transpirer fortement.