



Laurence
Messenger

*Naturopathe
Praticienne NAET*

la nature vous aime

Voici une synthèse de mes conseils issus de la naturopathie face au Coronavirus. Il existe bien-sûr beaucoup d'autres pratiques intéressantes, mais ce document a pour but de se limiter à ce qu'il me semble le plus important.

Ces conseils n'empêchent pas la contamination mais permettent au système immunitaire d'être plus performant afin de combattre efficacement une infection éventuelle.

Je précise que le système immunitaire se construit et s'entretient par de bonnes pratiques sur le long terme. Ce ne sont donc pas des solutions miracles mais de quoi vous donner les moyens d'être en meilleure santé et par conséquent d'être plus résistant.

Bien-sûr ces conseils sont généraux et ne se substituent pas à un traitement personnalisé et médical si vous êtes atteint par le coronavirus ou si vous êtes malade.

Par souci de synthèse, je n'ai donné quelques explications pour chacun de ces conseils, mais vous pouvez me contacter si vous avez des questions.

La prescription des compléments alimentaires est en dernière page.

J'espère que cela vous aidera.

Belle journée à tous

Laurence M
Naturopathe

lm@naturopathe42.fr

Fait le 1 novembre 2020

Face à un virus, notre système immunitaire est notre meilleur allié, il s'agit de donner les moyens au corps de faire ce pour quoi il est fait : Maintenir ou retrouver la santé.

Les Conseils de bonne hygiène de vie sur le long terme sont donc primordiaux.

1 - Alimentation

Il ne vous aura pas échappé l'adage d'Hippocrate :
Que ton [alimentation](#) soit ton premier médicament...

Même si le ravitaillement peut-être compliqué, il ne faudra pas faire l'impasse sur les aliments sains et frais !!

Equilibrer son assiette et ses menus avec des proportions suivantes : manger de tous les groupes d'aliments : protéines, glucides, lipides, en gardant à l'esprit que les légumes doivent prédominer dans les glucides, pour les fibres INDISPENSABLES !!

Elles nourrissent le microbiote et favorisent le transit. Un microbiote varié et abondant augmente l'immunité et la qualité de vie globale.

Les légumes doivent être crus et cuits à portions égales.

Les bons acides gras sont aussi essentiels : [huiles](#) d'olive + colza est l'association optimale et stable pour les assaisonnements, sans oublier les petits poissons gras pour les omégas 3 EPA/DHA.

Profitez du confinement et des courses restreintes pour redécouvrir les sardines à l'huile d'olive par exemple !! Les oléagineux noix, amande, noix de cajou devraient avoir aussi une place de choix, à l'apéro par exemple...avec un verre de vin rouge !
Préférable à tout autre alcool !

Les aliments colorés riches en anti-oxydants, auront la part belle aussi : chou rouge, légumes verts, baies...!

Vous pouvez aussi trouver les anti-oxydants dans les plantes aromatiques, excellentes, comme le romarin, le thym, la menthe, le persil etc. Pour les chanceux qui ont un jardin, profitez pour cueillir des plantes aromatiques et sauvages (bien fouiller dans les manuels dédiés avant), plantez ou semez, et pour les autres, c'est la saison, vous devriez en trouver en magasin.

Petits plus : la levure de bière et le germe de blé, que je conseille systématiquement dans mes programmes, sont riches en vitamines B, hyper utiles à tous points de vue, et en sélénium et minéraux indispensables et détox...A dénicher dans vos magasins bio. D'ailleurs très bien achalandés et moins fréquentés que les hypers...

La vitamine C naturelle est incontournable !! Via l'acérola ou les fruits tels le kiwis, ou les baies si vous en trouvez...Essayer d'en avoir une bonne dose quotidienne, et sinon des comprimés dosés à 1000mg sont conseillés.

En résumé

Eliminer

Les produits transformés/industriels, additifs alimentaires, aliments inflammatoires (sucre, blé/gluten, produits laitiers industriels)

Favoriser

De « vrais » Aliments entiers non ou très peu transformés

légumes, Légumes lacto-fermentés, fruits, noix/graines oléagineuses, graines germées, un peu de céréales anciennes, légumineuses préalablement trempées avant cuisson, huiles biologiques non raffinées extraites à froid, viandes biologiques brutes (pas de transformation industrielle), œufs biologiques de poules élevées en plein air, petits poissons sauvages riches en oméga 3.

Boissons : eau, infusions, jus de légumes

2 - Hygiène De vie

Le sommeil participe d'une bonne santé et d'une bonne immunité. Avec le stress et les perturbations de rythme dues au confinement, pas toujours facile de bien dormir. Pourtant, c'est primordial évitez les écrans au moins 1h avant coucher, se coucher avant 22h ou 23h idéalement)

3 - Activité Physique quotidienne

Afin de faire diminuer le stress !!

Nous vivons un truc inédit, hyper angoissant, global, inconnu, et nous ne contrôlons pas grand-chose...Il est temps de tester le lâcher-prise pour notre survie mentale...mais aussi de se pencher sur les outils anti-stress, autant pratico-pratiques

Les activités qui vous donnent de la joie, sport, méditation, relaxation, respiration, yoga, pilates, marche et autres techniques selon votre goût seront intéressants...et indispensable au bon fonctionnement du système immunitaire et à un bon équilibre émotionnel .

Je vous joins 2 liens :

- Un lien concernant des relaxations courtes de 5 mn jusqu'à 30 mn
De Stéphanie Cerisier une amie qui explique très naturellement la méditation et la relaxation, sa voix douce et bienveillante est une invitation à la détente tant pour le corps que pour l'esprit.
<https://www.youtube.com/channel/UCjMIDTyd9z8u7H2rbbCpGAQ>
- Un lien concernant la cohérence cardiaque
Cet exercice d'une durée de 5 mn à faire 3 fois par jour pour plus d'efficacité
<https://www.youtube.com/watch?v=bM3mWlq4M8E>

5 - Huiles essentielles

Premièrement revenons sur les huiles essentielles tellement sous les feux de la rampe en ce moment, et à juste titre.

Elles peuvent nous être très précieuses en première intention.

- *Huiles Essentielles de Ravintsara et de Laurier Noble et eucalyptus radié : Appliquez 2 Gouttes de chaque sur l'intérieur des poignets/début des avant-bras matin et soir et avant de sortir de chez vous*

En prévention anti-infectieuse et stimulation de l'immunité : nous avons beaucoup vu le Ravintsara sur les réseaux sociaux, oui cette huile essentielle est très adaptée à la situation d'épidémie de Covid-19, étant la plus efficace mais aussi la plus douce des huiles anti-virales, préventive et curative.

La posologie sera de 2/3 gouttes sur l'intérieur des poignets, ou plantes de pieds ou sur les lombaires 2 fois par jour, pas forcément utile en interne...La voie cutanée est très efficace. La diffusion aromatique sera aussi intéressante mélangée à l'eucalyptus radié, et d'autres huiles essentielles purifiantes ou apaisantes selon vos besoins, en parallèle.

En cas de symptômes, l'huile essentielle de laurier noble sera conseillée, elle soutiendra les poumons...

Le fameux tea tree anti-infectieux peut-être additionné aux deux huiles essentielles précédentes !!!

6 - Compléments alimentaires possibles

- Multivitamines avec du zinc
De bonnes qualités
Toute Carence empêche le corps et son immunité de fonctionner correctement
- Vitamine C Liposomale : 1000 Mg 2 fois par jour avant les repas sur estomac vide
Vous pouvez aussi prendre de la vitamine C classique de bonne qualité : 500 Mg 3 Fois par jour.
- Les plantes :
 - échinacée qui booste l'immunité,
 - les adaptogènes qui requinquent (ginseng, ashwangadha, éléuthérocoque, griffonia, rhodiola...),
 - la camomille apaisante et digestive

Mais surtout l'astragale et l'échinacée pour renforcer le système immunitaire

Nous pourrions rajouter aussi

Le Nigari, sur de petite période, pourra être envisagé aussi, de par son action "nettoyante" anti-infectieuse.

L'argent colloïdal en gargarisme si maux de gorge, ou la Propolis, merveilleuse arme de défense !!

Pour Résumer :

- l'essentiel

Bonne alimentation/hygiène de vie

Vitamine D3

De bonnes multivitamines contenant du zinc

HE de ravintsara et laurier noble

- pour Aller plus loin

Vitamine C liposomale

Plantes pour stimuler les défenses immunitaires : Astragale, Echinacée

J ai fait une sélection pour mes proches

Si vous souhaitez vous pouvez me passer une commande et venir la chercher en « drive » à mon cabinet.

Merci de m envoyez un sms ou un mail avec votre commande 06 58 84 28 20

Vitamine D3 de chez Dplantes 22.50 euros

Multivitamines contenant du zinc 15.00 euros

He de ravintsara bio 9.50 euros

He de Laurier noble bio 8.50 euros

Pour la vit c et les ampoules de roy eau astragale et la propolis

Il vous faudra commander chez la royale au numéro 00352 55 96 44 avec mon code 15982

- vit c liposomale

46.00 euros boîte de 100 gélules, prendre 2 gélules par jour le matin à jeun

- Roy eau astragale, boîte de 60 ampoules, 39.50 euros prendre 1 ampoule matin et soir avant les repas
- Roy eau defense , boîte de 60 ampoules, 39 euros prendre 1 ampoule matin et soir avant les repas
- Spay bucale à la propolis 30 ml , 21.50 euros 2 à 3 spray par jour après vos sorties
- Spay nasal à la propolis et au thym 20 ml , 22 euros 2 à 3 spray par jour après vos sorties

Je reste à votre disposition si besoin, n'hésitez pas à diffuser ce courrier à vos proches.

Laurence Messenger Bayard

06 58 84 28 20

Conseils dès Les premiers signes d'infection après avoir consulté le médecin et si aucun traitement n'est donné

Mêmes Conseils que précédemment

Mais augmenter la dose de vitamine D (10 000 UI/j Pendant 10j)

Et vitamine C Liposomale (1000 Mg 5---6 fois/j)

Laisser La fièvre faire son travail car elle fait partie du processus inflammatoire provoqué par le système immunitaire pour combattre l'infection (ne Pas prendre de doliprane pour faire baisser la fièvre).

Uniquement si la fièvre monte trop haut (ne Pas la laisser dépasser 40°C)

Prendre de l'argile verte 1 cuillère à café 3 fois par jour dans un verre d'eau.

HE De ravintsara en massage sur le thorax, colonne vertébrale, avant-bras et cou, HE De laurier noble sur les voutes plantaires plusieurs fois par jour

Infusions

(thym, échinacée, ail, gingembre...) à longueur de journée

(+ Miel biologique non chauffé, de préférence miel thym)

*Ces conseils ne constituent pas une prescription médicale et ne remplace pas une consultation médicale.
Les traitements médicaux ne doivent pas être suspendus.*

Laurence Bayard Messenger

33 rue des vals – 42160 andrézieux-bouthéon

Siret : 528 099 286 00015

Tel : **04 77 55 20 19** – lm@naturopathe42.fr



www.naturopathe42.fr