

Booster l'immunité

Recommandations de la Doctoresse Calame face au COVID-19

Bonjour à tous,

En conformité avec les buts du Centre Prévention et Santé de Colombier, c'est à dire la **Prévention et la Santé**, voici quelques conseils pour mieux traverser cette épidémie liée au Coronavirus COVID-19.

Conformez-vous aux règlements en cours sur la prévention de la transmissions du virus.

Influencer positivement votre système immunitaire par des mesures d'hygiène de vie:

- Alimentation si possible BIO, avec beaucoup de fruits et légumes frais, diminuer tout ce qui est industriel et préparé avec trop de conservateurs.
- Diminuer fortement les protéines animales et la sur-consommation de produits laitiers et produits à base de Gluten
- Arrêt de la cigarette et des alcools.
- Pratique du jeûne intermittent quotidien - au moins 12h sans manger sauf contre indications médicales.
- Favoriser des jus frais, si possible, préparé directement par vous avec un extracteur à jus.

Voici des aliments intéressants à privilégier :

- Citron, Gingembre, Cannelle, ail, oignon, curcuma, légumes verts
- Tisanes : Thym, sureau, sauge, origan, sarriette, mélisse, réglisse.

ÉVITER absolument les médicaments anti-inflammatoires (ibuprofen, voltaren ...)

Autres thérapeutiques complémentaires:

- Vit C : 500 à 2000 Mg par jour
- Vitamine D3 : 1000 à 2500 ui par jour
- Echinacea : teinture mère, comprimés, Spray
- Chlorure de Magnésium : 1 sachet de 20g dans un litre d'eau, boire 2 verres / Jour (avec un peu de jus de citron pour améliorer le goût - Peut avoir un léger effet laxatif mais sans gravité)
- Probiotique pour la flore intestinale.
- Oligoéléments : cuivre, or, argent, zinc
- Extraits de pépins de pamplemousse
- Extraits de champignons thérapeutiques : shitaké, maitakée, reishi, chaga etc..
- Macérats glycerines de cassis et rosier sauvage et d'olivier
- Rhodiola sous toutes ses formes
- Produits de la ruche : Propolis, gelée royale

Huiles essentiels en diffusion:

HE Ravintsara, eucalyptus, thymus à linalol, melaleuca alternifolia (TEA TREE), sapin baumier, pinus sylverstris, cyprès

Pour les HE en usage interne, voir avec une personne formée professionnellement.

En Homéopathie Plusieurs remèdes ont été signalés:

Il est préférable de se référer aux symptômes précis de la personne atteinte.

Belladonna, Aconit, Gelsenium, Ferrum Phosphoricum, Bryonia, Camphora.
(Mais en principe se référer aux conseils d'un homéopathe)

Nathalie Calame

**PRENEZ BIEN SOIN DE VOUS ET A BIENTÔT AU CENTRE
PRÉVENTION ET SANTÉ DE COLOMBIER**