

## LES SOLUTIONS NATURELLES POUR TONIFIER SON POU MON FACE AU COVID 19

<p><b>ANDROGRAPHIS PANICULATA</b></p> <p>1 Gélule en cas de prévention 3 gélules en cas de crise préféré des extrait standardisé ( principes actifs concentrés)</p>	<p>De la famille des acanthacées, l'Andrographis paniculata, communément appelée chirette verte ou échinacée d'Inde, est cultivée en Chine, en Inde et en Asie du Sud-Est, régions d'où elle est originaire. Les mécanismes d'action de l'andrographis sont encore mal connus. Les principales propriétés qui lui sont attribuées sont :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- immunostimulante ;</li><li>- antimicrobienne ;</li><li>- anti-inflammatoire ;</li><li>- fébrifuge ;</li></ul> <p>Selon la médecine traditionnelle chinoise, l'Andrographis débarrasserait l'organisme de la chaleur excessive et des toxines logées dans la gorge et les poumons. L'Andrographis est un puissant stimulant des défenses immunitaires. Des essais cliniques ont démontré que sa prise quotidienne pendant 3 mois permettait de réduire de moitié le risque de contracter un rhume.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>A qui la conseiller en prévention ?</b></li></ul> <p>A toutes les personnes à l'immunité fragile pour prévenir les rhumes. Faiblesse de la sphère ORL sans complication, mais à répétition comme les rhumes, les rhinites-sinusites, les pharyngites, les maux de gorge, les bronchites.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• On conseille en général la prise <b>de 400 à 1200 mg</b> par jour d'extrait d'Andrographis. La standardisation peut aller de 4 à 10 % d'andrographolides qui sont des marqueurs et non des substances actives en tant que telles.</li><li>• <b>Précaution d'usage</b> : elle est absolument déconseillée pendant la grossesse et chez toutes les femmes qui souhaitent être enceintes, car elle possède des effets abortifs en déclenchant des contractions utérines. Elle est également à déconseiller aux personnes souffrant de la vésicule biliaire, car elle provoque également des contractions de cette dernière.</li></ul>
<p><b>NAC N-acétylcystéine)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• La NAC ressemble à l'acide aminé cystéine. C'est un excellent précurseur du glutathion, un puissant antioxydant de l'organisme. Ce dernier est impliqué dans de nombreuses fonctions de l'organisme, comme la défense immunitaire, la détoxification de l'organisme et différents événements cellulaires indispensables au bon fonctionnement des organes. Malheureusement, le glutathion voit ses niveaux dans l'organisme diminué avec l'âge.</li><li>• Les chercheurs ont même récemment découvert qu'il avait un rôle plus spécifique par rapport aux virus, et notamment ceux de la grippe : il inhiberait l'activité des enzymes sur lesquelles s'appuient les virus pour coloniser les cellules situées au niveau de la bouche et de la gorge.</li><li>• A l'approche de l'hiver, vous pouvez prendre une gélule de N-Acetyl Cysteine (600 mg) par jour en prévention. Si vous êtes vraiment fatigué et stressée ou que vous vous sentez affaibli(e), il est possible de doubler la dose.</li></ul> <p>Dès que vous sentez que les premiers symptômes apparaissent, vous pouvez passer à deux gélules voire trois gélules de 600 mg par jour. Il est encore temps à ce moment-là de réduire l'intensité de l'épisode grippal.</p>

## LES SOLUTIONS NATURELLES POUR TONIFIER SON POU MON FACE AU COVID 19

<p><b>HUILE ESSENTIELLE DE CAJEPUTIER</b> (Melaleuca cajuputii)</p>	<p>Famille Myrtacée , infections catarrhales respiratoires. A utiliser en respiration pour calmer le fonctionnement des quintes de toux. ( massage avec 3 gouttes dans de l’huile végétale dans le fond de votre main 1 demi-cuillère à café ) Ajouter niaouli/ sapin baumier A éviter durant les 3 premiers mois de grossesse.</p>
<p><b>HUILE ESSENTIELLE DE NIAOULI</b> (Mélaleuca quinquenervia)</p>	<p>On l’utilise pour les infections respiratoires , catarrhales bactériennes ou virales : bronchites, rhumes, sinusites pharyngites, en massage sur les poignets mélangés à une huile végétale. En déterminant avec votre main sur votre épaule opposée comme si vous vous accrochiez à votre épaule vous déterminerez la pointe du poumon . Il peut être utilisé en diffusion, en inhalation et en friction sur les poignets et le thorax.</p>
<p><b>HUILE ESSENTIELLE DE RAVINTSARA</b> Cinnamomum camphora cineoliferum.</p>	<p>Plante originaire de Madagascar, arbre qui peut faire 20m de haut. Composé en oxydes , propriétés expectorantes et antivirales reconnues. Incontournables pour les affections respiratoires et grippaux. Anti-infectieuse , antiviral majeur, très bien toléré par les enfants. C’est pour beaucoup la plante du salut de l’humanité . Ayez toujours chez vous une huile essentielle de ravintsara. Mettez une goutte d’huile essentielle dans votre masque vous une protection optimum. C’est une huile essentielle qui stimule l’énergie. 10 à 15 gouttes dans le bain avec un base neutre. En interne 1 goutte 3 fois par jour sur une mie de pain , un peu d’huile d’olive ou encore un comprimé neutre.</p>
<p><b>HUILE ESSENTIELLE DE SAPIN BAUMIER</b> (abies balsamea)</p>	<p>C’est une huile essentielle antiseptique respiratoire, antalgique, dédiée aux problématiques de rhumes et mucosités avec difficultés d’expectorations.</p>
<p><b>BOURGEON NOISETIER</b> ( corylus avellana)</p>	<p>Il intervient comme un draineur du poumon notamment en cas de bronchite et d’asthme accompagnée d’emphysème. Il favorise la synthèse des globules rouges dans la moelle ( intéressant pour oxygénation).</p>
<p><b>BOURGEON DE RONCE</b> ( rubus fruticosus)</p>	<p>La ronce est reliée au terrain pulmonaire, c’est le remède de l’emphysème, de la fibrose pulmonaire, de la bronchite chronique et toutes les insuffisances respiratoires .</p>
<p><b>BOURGEON DE VIORNE</b> (viburnum lantana)</p>	<p>C’est un draineur du poumon , intéressant dans les manifestations allergiques accompagnées de dyspnées asthmatiques, dans l’asthme, elle exerce une action sédative sur le système neuro-végétatif pulmonaire, elle inhibe le spasme bronchiolaire. Elle se rattache à la loge poumon/gros intestin. Attaché à un terrain cutané et respiratoire .</p>

- Pour les bourgeons, je vous invite à utiliser des bourgeons chez Herbalgem, Biogem  
Les cures se font sur 3 semaines 3 gouttes première semaine 3 fois par jour sous la langue puis 2ème semaine 5 gouttes et 3<sup>ème</sup> semaine 7 gouttes 3 fois par jour. Vous pouvez faire en prévention une cure de 2 x 3 semaines avec fenêtre thérapeutique d’une semaine à chaque fois. Plusieurs bourgeons peuvent être pris en synergie réduisez à 3 gouttes de chaque c’est suffisant.
- Pour les huiles essentielles si vous avez des doutes sur les usages n’hésitez pas à me consulter.
- Je vous recommande pour les marques d’huile essentielles : OSHADI / HERBES ET TRADITIONS/ VALNET OU ENCORE PHYTOFRANCE.