

(2)

## En prévention DU COVID19 tout comme de la GRIPPE SAISONNIERE (& augmentation/ renforcement de son immunité naturelle)

Vous pouvez prendre à toute période de l'année et qui plus est, en hiver particulièrement :

Les huiles essentielles pour booster votre système immunitaire :

HE de Ravintsara :

HE de Tee Trea: **1 à 2 gouttes dans une cuillère de miel**

HE de citron (*citrus limon*)\_c'est un anti-viral, et un antibactérienne: **2 à 3 gouttes matin et soir**

HE d'Eucalyptus Globulus et Radie

Granions de Zinc et de Sélénium: 1 ampoule de chaque tous les matins

Vitamine C Liposomale (par ex: site Iherb Dr Mercola ou Labo Biocyte en pharmacie: grand flac gris). 1 à 2 gélules tous les matins si bocal DRr M.

Vitamine D3 (ex de marque: 'au labo D plantes' ou autre au choix) info: 1goute = 5000 unités. 5 gouttes par jour pendant le repas du soir car mieux assimilé.

Spiruline

Gelée royale + du miel

Pollen de fleur issus de l'agriculture biologique

Gingembre (extrêmement précieux) & Batton de cannelle pour infusion ou décoction

Feuilles d'ortie piquantes séchée

Clou de girofles infusion pour gargarisme ou tisane

Vitamine B et du Fer

## RECETTES DE GRAND MERES UTILES EN TOUT TEMPS...

**L'ail** possède des propriétés antimicrobiennes, antiseptiques, anti-inflammatoires, antibactériennes, antibiotiques, antifongiques et antivirales. Conseil : le consommer cru et finement émincé afin qu'il libère l'allicine qui est alors présente en grandes quantités (3 fois plus que si l'on le cuit. L'ail cru à consommer le matin est un excellent antibiotique.

**Le laurier sauce** offre des propriétés antiseptiques et bactéricides ; apaise les douleurs liées aux angines ; participe au traitement des états grippaux (toux, bronchite, sinus obstrués, etc.)

*Utilisation et posologie :*

En infusion, laisser macérer environ 15 g de feuilles de laurier dans 1L d'eau. Boire de 2 à 3 tasses par jour, après les repas. En décoction, tripler la dose de laurier, en conservant la même quantité d'eau.

**Le romarin** : est utile entre autre pour : troubles de la circulation sanguine périphérique ; Toux, inflammation des voies respiratoires et de la sphère ORL ; Hypertension artérielle ; Maux de tête ; Troubles digestifs ; Stress ; Fatigue, Convalescence.

*Utilisation et posologie :*

Infusion. Infuser pendant 10 minutes, de 1 à 2 g de romarin séché dans 150 ml d'eau bouillante; prendre de 2 à 3 tasses par jour.

**L'ortie piquante** : en infusion sur une cuillère à soupe verser eau bouillante : 5 à 10 mins.

**Le sureau** : Les baies sont une source de flavonoïdes, d'acides aminés, de vitamines, de caroténoïdes, de tanins et autres. De ce fait, ils sont redoutables pour limiter les effets des radicaux libres qui sont généralement les causes de divers troubles tels que les maladies cardiovasculaires. son action diaphorétique, qui lui permet d'être aussi efficace contre les cas de grippe et de fièvre. Aussi : effet diurétiques car il détient du potassium en très grande quantité. Le sureau possède aussi des vertus antihistaminiques. Les personnes souvent sujettes à des réactions allergiques trouveront leurs solutions dans cette plante. Effectivement, la quercétine incluse dans sa composition est intéressante pour contrecarrer les effets d'allergies.

**La betterave cru fraîche** : pour le mal de gorge. L'émincer et ajouter avec une cuillère de miel. Le miel est un ATB naturel qui s'utilise aussi pour les otites.

**Pin Sylvestre** : infusion pendant 10 minutes, de 1 à 2 g d'aiguilles de pin dans 150 ml d'eau bouillante; prendre de 2 à 3 tasses par jour.

**Origan** : L'huile d'origan est un antibiotique. L'infusion d'origan est également bénéfique lorsqu'on est malade du covid ou grippe saisonnière ou autre maladie.

**En prévention DU COVID19 tout comme de la GRIPPE SAISONNIERE (& augmentation/ renforcement de son immunité naturelle)**

Vous pouvez prendre à toute période de l'année et qui plus est en hiver particulièrement:

- HE de Ravintsara
- HE de Tee Trea: **1 à 2 gouttes dans une cuillère de miel**
- HE de citron (*citrus limon*) c'est un anti-viral, et un antibactérienne: **2 à 3 gouttes matin et soir**
- HE d'Eucalyptus Globulus
- Granions de Zinc et de Sélénium: 1 ampoule de chaque tous les matins
- Vitamine C Liposomale (par ex: site Iherb Dr Mercola ou Labo Biocyte en pharmacie: grand flacon gris). 1 à 2 gélules tous les matins
- Vitamine D3 (ex de marque: 'au labo D plantes' ou autre au choix) info: 1goute = 5000 unités. 5 gouttes par jour pendant le repas du soir car mieux assimilé.
- Spiruline
- Les huiles essentielles pour booster votre système immunitaire
- Gelée royale + du miel
- Pollen de fleur issus de l'agriculture biologique
- Gingembre (extrêmement précieux) & Batton de cannelle pour infusion ou décoction
- feuilles d'ortie piquantes séchée
- Clou de girofles infusion pour gargarisme ou tisane
- Vitamine B
- Fer

- Clou de girofles
- Vitamine B
- Fer

## LISTE D ACHATS POUR COMPLETER SA PHARMACIE

Besoin d'acheter avec des dates qui vont loin... jusqu'à 2025 voir 27 idéalement :

- \* Colchicine
- \* Pastilles d'iode x 4 boîtes (date qui va le plus loin possible car ce sera probablement utile pour plus tard...)
- \* Exomuc 200mg granulés (contient le principe actif: N.Acétylcystéine)
- \* Des granions d'or ( en ampoules)
- \* De la vitamine K2 (D plantes) et de la vit D3 en gouttes (D plantes) si possible 5 gouttes = 5000 unité
- \* Du glutathion réduit (dose: 3ml 1fois / jr ) (cf labo Fenioux sur internet ou Dr Mercolas site lherb par exemple)
- \* Plaquenil ou Hydroxychloroquine
- \* Ampoules d' Uvédose 100 000 UI c'est une seule dans le mois en cure lors de carence l'hivers surtout.. Mais cela peut se prendre en gouttes journalières: demandez à votre pharmacien.
- \* Azitromicine (très bon ATB contre le covid !!)
- \* Ivermectine
- \* Zinc
- \* Sélénium

**Demandez à votre médecin la posologie ou voir site de réinfocovid**

## Informations diverses :

\* Le **duo anti AVC** (=Accident Vasculaire Cérébrale, qui pour rappel se produit actuellement dans nos hôpitaux suite au vaccin!): **vitamines D3 et K2**

\* Pour stimuler la micro circulation : **Vitamine B**

\* Acheter préférablement **Uvédose** (l'original est mieux que prendre le générique Cholécalférol) Il existe celui de 100 000 U.I. Qu'on ne prend qu'une fois par mois. Et celui de 50 000 U.I. qui se prendra donc tout les 15 jours.

\* La **Quercetine** est considéré comme un "antidote" à cette injection épigénétique qu'ils appellent vaccin !

\* La plupart des bactéries et virus se stockent en premier dans le système digestif, le charbon permettra de désinstaller l'indésirable.

\* **EXOMUC 200 mg** Granulé pour solution buvable sachets boîte de 24

Mis à jour le 21/03/2021 Source : BCB

Principe actif N.Acétylcystéine

Ce médicament est habituellement prescrit pour :

Troubles de la sécrétion bronchique

Indications

Traitement des troubles de la sécrétion bronchique, notamment au cours des affections bronchiques aiguës : bronchite aiguë et épisode aigu des bronchopneumopathies chroniques.

Les sachets d'Exomuc contiennent de la N -acetyl cystéine (NAC), acide aminé précurseur du glutathion , super anti oxydant qui va aider le corps à éliminer l' oxyde de graphène.

Cet AA est aussi un destructeur de biofilm, mucus que forme les bactéries pour se protéger des antibiotiques et des anticorps<sup>[SEP]</sup> Le complètement alimentaire N-acetyl cystéine (NAC) se trouve dans les magasins bio.

<sup>[SEP]</sup>\* HE = Huile essentielle

**L'huile du bon samaritain** est utile pour guérir de plusieurs maux, dont ceux que nous subissons actuellement et pour ceux à venir... <sup>[SEP]</sup>**PRÉPARATION** : mélanger cinq sortes d'huiles essentielles pures avec une huile de base : Cannelle (étant une huile irritante, utiliser une demi-dose), Clou de girofle, Citron, Romarin (Officinalis) et Eucalyptus (Radiata).

L'huile de base peut être de l'huile d'olive, d'amande douce ou une huile minérale dans la proportion de **1 quantité d'huile essentielle pour 5 quantité d'huile de base (par exemple: 2 gouttes d'HE dans 10 gtes d'huile de base)**. Mélangez jusqu'à dilution complète des huiles.  
**RECOMMANDATIONS** : élaborer la composition dans un endroit frais à l'abri de la lumière directe. Utiliser des gants et un flacon en verre. Essayer le mélange sur l'avant-bras et attendre 25 minutes. Si la peau rougit, rincer abondamment à l'eau ou à l'huile de lavande jusqu'à disparition complète de la rougeur. Si tel est le cas, rajouter de l'huile de base au mélange. Ne pas exposer longtemps les huiles à l'air libre mais les conserver plutôt dans des flacons en verre fermés, de couleur ambre, pour éviter qu'elles ne se volatilisent. *Maintenir hors de portée des enfants.*

### Contre l'inflammation :

(pour soulager, calmer les douleurs et gérer l'inflammation)

gouttes d'HE dans 10 gtes d'huile de base). Mélangez jusqu'à dilution complète des huiles.  
**RECOMMANDATIONS** : élaborer la composition dans un endroit frais à l'abri de la lumière directe. Utiliser des gants et un flacon en verre. Essayer le mélange sur l'avant-bras et attendre 25 minutes. Si la peau rougit, rincer abondamment à l'eau ou à l'huile de lavande jusqu'à disparition complète de la rougeur. Si tel est le cas, rajouter de l'huile de base au mélange. Ne pas exposer longtemps les huiles à l'air libre mais les conserver plutôt dans des flacons en verre fermés, de couleur ambre, pour éviter qu'elles ne se volatilisent. *Maintenir hors de portée des enfants.*

### **Contre l'inflammation :**

(pour soulager, calmer les douleurs et gérer l'inflammation)

L'**huile essentielle d'épinette noire** et celle de **Pin Sylvestre** remplacent la cortisone.

<https://www.passeportsante.net/fr/Solutions/HuilesEssentielles/Fiche.aspx?doc=huile-essentielle-pin-sylvestre> A prendre aussi pour soutenir l'activité surrénalienne

A utiliser préférentiellement par la peau, inhalation possible aussi. **Ne pas ingérer** car risque de neurotoxicité.

L'inflammation peut siéger dans tout les tissus de l'organisme. Elle est habituellement transitoire et aboutie à la guérison.

Leur processus: elles activent le cerveau via la voie sanguine pour réguler les surrénales (par absorption des pores donc à appliquer au zones du corps ou ma peau est fine). Avec massage favorable pour échauffer la zone lombaire.

Enfin ajouter l'huile de KATAFRAY. L'association de ces 3 huiles est énergisante, immunitaire même. Cette huile est immunomodulante et anti-inflammatoire. Donc garde fou contre une dérive dégénérative ou proliférante.

Pour les inflammations chroniques par voies internes: Huile de **tirée des rhizomes de curcuma**. A prendre sublinguale. Immuno modulatrice, elle apaise tout types de douleurs chroniques inflammatoire.

En application locale: L'HE de **Gaulthérie**

correspond à l'aspirine aromatique : l'essence de Gaultherie (= le salicylate de méthyle est le précurseur de l'aspirine) **ATTENTION : elle est très chauffante à l'état pur, donc la diluer dans 30 à 40 % d'huile végétale**. A appliquer sur la zone douloureuse jusqu'à 5 fois par jour si douleurs intenses. *A tester dans le plis du coude pour les personnes allergiques à l'aspirine.*

Huile de Ravinzara + Tee Trea + Eucalyptus Radie + Cannelle de Ceylan = contre le Covid  
Seon vos symptômes durant les maladies hivernales entre autres:

Huile essentielle de Menthe poivrée : Cette huile essentielle favorise la digestion et traite principalement les vomissements.

Huile essentielle de cannelle : Cette huile tonifiante et stimulante contient des actifs anti-infectieux, utiles pour combattre tout les symptômes de la gastro-entérite et plus particulièrement la diarrhée. à diluer à 10% car irritante pour application sur la peau

Huile essentielle de clou de girofle : Connue pour ses actifs antiviraux, elle vous aidera à détruire le germe responsable de la gastro entérite.

Huile essentielle de cardamome : Couplée avec l'huile essentielle de clou de girofle, elle sera idéale grâce à ses vertus antispasmodiques.

Huile essentielle de citron : Le citron purifie le corps : une seule goutte d'Huile Essentielle de citron suffit pour revigorer votre organisme.

### **Voie orale les suivantes sont ok:**

- 2 gouttes d'huile d'essentielle de tea-tree bio
- 1 goutte d'huile essentielle de citron

Dans aliments de votre choix, cuillère de compote ou miel...

Dans une cuillère de miel/huile végétale :

- Une goutte d'huile essentielle de Cannelle (*Renouveler 3 fois/jour pour une efficacité optimale*).

**Par diffusion:** 5 gouttes d'huile essentielle de ravintsara et 5 gouttes d'huile essentielle de tea-tree pour purifier l'air et éliminer les bactéries.

*Les huiles essentielles sont des essences de plantes naturelles mais néanmoins très actives, avant toute utilisation consultez votre pharmacien ou herboriste.*