



Agnès Delaunay • +33(0)6 07 12 45 49 • agnes@le8au22.com • 22, bd de Belleville • 75020 Paris
LE 8 AU 22, EURL • APE 8559B • SIRET 751 037 920 00012 R.C.S PARIS • TVA FR 0375 103 7920 •

Praticien de thérapies alternatives en bien-être • Conférencière

Praticien de santé en Psychonomie • ARC : Analyse et Ré-information Cellulaire • Spagythérapie
Etiomédecine • Thérapie par les mains • Conseil en hygiène de vie, en phyto-aromatologie

CONSEILS POUR RENFORCER L'IMMUNITE, LUTTER CONTRE LES VIRUS ET PRESERVER LA BONNE SANTE

PREAMBULE

Pour lutter contre un virus, votre corps doit créer des anticorps. Pour cela, il possède une machine de guerre – la fièvre. Il faut que la température augmente mais qu'en même temps la réponse immunitaire soit canalisée pour ne pas « flamber ».

Il faut protéger le système immunitaire et en même temps limiter les inflammations.

Il faut aider notre corps à devenir l'endroit le plus inhospitalier possible pour que les virus ne puissent pas venir y habiter : bien se nourrir, oxygéner nos cellules, bien dormir, éloigner le stress, boire chaud et prendre quelques compléments alimentaires de base comme la vitamine C, le zinc ou le pollen frais.

Il s'agit ici d'une liste de conseils en lien avec l'hygiène de vie - alimentation, sommeil, exercice physique, gestion du stress – associés à quelques compléments alimentaires favorisant le bien-être.

Que peut-on faire pour booster son immunité et limiter les réponses inflammatoires ?

Alimentation – Exercices physiques – Sommeil - Gestion du Stress – Compléments alimentaires, Phyto-aromatologie

ALIMENTATION

Vous trouverez ci-dessous quelques conseils alimentaires qui vont aider votre système immunitaire, l'ensemble de votre corps à ne pas trop travailler lors du processus de digestion, améliorer la flore digestive (bouche, estomac et intestins). L'idée étant de calmer tous les éventuels processus inflammatoires qui peuvent avoir lieu pendant la digestion.

- **Si vous n'avez pas faim, ne mangez pas.** Attendez que votre feu digestif soit allumé pour commencer à manger.

Consommer des **fruits et des légumes** en quantités importantes, si possible de qualité bio.

Les fruits que vous ne pouvez pas éplucher, laver-les à l'eau claire et ajouter du vinaigre d'alcool dans l'eau de rinçage. Même chose pour les légumes. Si vous mangez bio, brosser vos fruits et vos légumes avec une brosse et finaliser le rinçage avec de l'eau vinaigrée (c'est bien de consommer la peau des fruits et des légumes quand ils sont bio).

Consommer en majorité des légumes et des fruits de saison – de qualité bio - des soupes bien chaudes (les virus n'aiment pas du tout quand la température de votre corps augmente).

Faire des soupes de légumes sans féculents (pomme de terre, vermicelles, lentilles, pois chiche, fève) pour limiter les fermentations intestinales.

CE DOCUMENT N'EST EN AUCUN CAS UNE RECOMMANDATION MEDICALE. SEUL VOTRE MEDECIN EST HABILITE A FAIRE UN DIAGNOSTIC DE VOTRE SANTE. MERCI DE LE CONSULTER SI VOTRE SANTE EST EN DIFFICULTE.

Jus de légumes et de fruits à l'extracteur de jus ou smoothie

Si vous aimez le goût du céleri branche, vous pouvez faire la cure de jus de céleri d'Anthony Williams qui recommande de boire chaque matin 1 grand verre de jus de céleri branche à l'extracteur de jus.

Si vous n'aimez pas le goût du céleri, faites à l'extracteur un jus de carottes (2) et de pomme (1), à prendre si possible le matin pour avoir un petit cocktail de vitamines.

Les smoothies avec les fruits rouges sont également excellents pour la santé. Vous pouvez ajouter une cuillère à café d'huile de coco.

Boissons

Essayez de boire chaud tout le temps, des tisanes apaisantes facilitant la digestion, protégeant votre foie et favorisant le drainage du système lymphatique : reine des prés et bouleau (sauf si vous êtes allergiques à l'aspirine), lapacho, bruyère, camomille, thym citronné, serpolet, romarin, aubier de tilleul (sauf si calculs biliaires), Armoise (sauf si anémie en fer).

Limiter la consommation de thé, café, cacao et des eaux fortement minéralisées qui favorisent l'oxydation. Préférez les tisanes et l'eau dont le taux de résidus à sec est le plus proche de 28mg/l (mention sur les étiquettes des bouteilles d'eau).

Intestin

Une partie de votre **immunité habite dans votre intestin** donc faites très attention à ce que vous mangez c'est le moment de vous remettre à cuisiner. Ne consommer pas des plats tous prêts car ils contiennent trop de conservateurs et de substances toxiques pour votre intestin¹.

Si vous avez des ballonnements, des gaz, des problèmes de constipation ou d'alternance diarrhées / constipation – commencez par regarder ce que vous mangez et comment vous mélangez vos aliments.

Foie

Protéger votre foie² car c'est une usine de transformation vitale au maintien de la bonne santé. Consommer du radis noir et des artichauts. Prenez éventuellement quelques plantes comme le chardon marie, le romarin et le desmodium pour venir le soutenir et le renforcer.

Protéines animales et végétales

Un peu de protéines (viandes, œufs, poissons) **mais pas trop**. Ne jamais consommer plus d'1g par kg de votre poids (si vous pesez 50kg, 50g de protéines suffisent – après vous fatiguez vos

¹ La **maltodextrine** par exemple est un sucre rapide, résultat d'une hydrolyse totale de l'amidon. A proscrire sans concession. Sachez qu'il y en a dans quasiment tous les produits transformés. Ce produit est aujourd'hui reconnu comme détruisant le microbiote intestinal, il favoriserait la recrudescence de mauvaises bactéries pour l'intestin et, est remis en cause dans tous les maladies inflammatoires et la maladie de Crohn. L'**amidon blanchi** ou **amidon modifié** (E1403) utilise comme principales matières premières des végétaux tels que le maïs, les pommes de terre ou le blé. Le maïs peut-être totalement ou partiellement transgénique, sans que cela soit ajouté sur l'étiquette. Ensuite, l'amidon blanchi E1403 est dit *partiellement dégradé* et oxydé, et les agents blanchissants sont entre autres l'hypochlorite de sodium (eau de javel), les sulfites, le persulfate d'ammonium. La liste des amidons va de E1400 à E1452.

Source : mylabel.io - <http://www.additifs-alimentaires.net/E1403.php>

² 2 400 litres de sang circulent chaque 24h dans votre foie.

reins et votre corps synthétise l'excédent en sucre). C'est la fameuse acidose tissulaire des naturopathes.

Si vous êtes **végétariens**, ne vous gavez pas de légumineuses (tofu, lentilles, pois chiches ou haricots), ni de riz ou de pommes de terre. Vous n'avez vraiment pas besoin de manger trop de féculents en ce moment. Les légumineuses sont riches en azote, elles font travailler le rein (comme les protéines animales) et favorise la création de cristaux si consommées en excès. Les féculents, riche en amidon (sucre), favorisent la création de « colle », de mucus (bronchique), d'écoulements (nasal, gorge, bronche) si consommés en excès.

Donc l'association féculents + légumineuses = colle + cristaux si excès.

N'abusez pas des féculents, les aliments riche en amidon (toutes les céréales, les pâtes, le riz, le pain, les pommes de terre, le pain, etc.).

1 cuillère à soupe par repas suffit largement en ce moment. En **excès**, vous favorisez la **création de mucus et d'écoulements** par votre corps.

En revanche, vous pouvez consommer du quinoa en plus grande proportion.

Pain, amidon, féculents, céréales

Le pain – 1 à 2 tranches par repas (essayer de ne jamais dépasser 40 g par repas).

Consommer du **pain qui a été fabriqué avec du levain**, avec des farines bio et non-transformées. Si possible, privilégier le pain de seigle, d'avoine, de kamut ou de petit-épeautre dont le taux de gluten est bas.

Faites **la guerre aux levures** mélangées aux farines de blé. C'est toxique +++ pour votre intestin. Dans le blé, il y a du gluten. Or le levain est un produit naturel qui va réaliser une prédigestion du gluten lors de la fermentation du pain. Ainsi, quand vous consommez du pain au levain, le gluten a été prédigéré par le levain, et votre système digestif sera sollicité normalement lors de sa digestion.

A l'inverse, quand vous consommez du pain qui contient de la levure, ce processus de prédigestion du gluten n'a pas eu lieu et le système digestif est alors mis à très rude épreuve. Votre estomac se retrouve à devoir digérer tout un fatras de substances inflammatoires - amidon, gluten et levures - qui vont en plus se mettre à fermenter dans votre estomac – le jus issu de cette fermentation ira ensuite continuer sa fermentation dans votre intestin (ballonnements, gaz, digestion lente) ... produire des colles (du mucus) dans vos bronches, de l'inflammation dans vos articulations, des mycoses sur votre peau. N'oubliez jamais que le pain et les céréales sont des sucres.

Laitages

Limiter (voir supprimer) la consommation de laitage, surtout de vache, c'est inflammatoire au niveau digestif, pas super pour système immunitaire. Préférez le fromage de brebis ou de chèvre. Si vous arrivez à vous en passez temporairement c'est bien. Lors de la digestion, les laitages font de cristaux, dont il faut vraiment limiter leur consommation en ce moment.

Acides gras et oléagineux

Consommer des **acides gras est essentiel** mais pas n'importe lesquels – les acides gras de poissons gras (saumon sauvage, sardines, harengs, foie de morue), des oléagineux (noix, amandes), des olives, des avocats, des huiles riches en acides gras polyinsaturés (lin, noix, colza, chanvre, cameline, onagre, noisettes). En excès, ils entrent dans la catégories de surcharges colloïdales, c'est à dire les colles, le mucus.

Consommer au moins 2 cuillères à soupe de ces variétés d'huiles par jour. Attention, elles sont très fragiles, s'oxydent au contact de l'air, conserver les au réfrigérateur après ouverture

et ne les chauffer jamais. On les consomme crue, sur des mets que l'on vient de cuisiner ou dans les salades. Il existe des mélanges de ces huiles en boutique bio. La marque Vigean fabrique Quintuor et Quatuor qui sont des mélanges très bien équilibrés.

Consommer également des graines de lin, légèrement mixées dans votre moulin à café, saupoudrer sur les salades, les soupes, les entremets, mélanger aux yaourts (1 cuillère à soupe par jour).

Les oléagineux (noix, amandes, noix de cajou, noisettes, macadamia, etc) sont bonnes pour la santé, et les amandes particulièrement riche en calcium. Attention, 30 grammes de noix variées par jour, pas plus. En excès, elles vont venir créer des colles.

Les **acides gras** sont importants dans votre alimentation car ils vont nourrir les membranes cellulaires. Chaque cellule de votre corps a une composition spécifique (la cellule du foie n'est pas la même que celle du poumon). En revanche, toutes les cellules du corps humain ont un point commun ... elles sont toutes entourées d'une barrière de phospholipides. La bonne santé de cette membrane cellulaire est extrêmement importante. Il faut donc lui donner du bon gras, tous les jours, sans exception, toute l'année. Les compléments alimentaires de type Omega 3 DHA et Omega 3 EPA jouent ce rôle.

Sucre, soda, produits raffinés

Le sucre : vous n'y pensez même plus. Vous supprimez le sucre, surtout celui des produits de supermarché, des boulangeries, des biscuits industriels. Lorsque vous consommez des bonbons, des produits avec des sucres industriels, des farines raffinées et des graisses hydrogénées ou saturées, c'est comme si vous mangiez de la merde. Sachez qu'avec ces produits raffinés, gras et sucrés, vous fabriquez les colles et les cristaux. Ainsi, l'ensemble de vos organes sont en mode « asphyxie » complète à chaque fois que vous ingérez des choses industrielles.

Si vous avez besoin de manger de sucre, faites vos desserts, des tartes aux fruits. Utilisez des farines de sarrasin, de petit-épeautre, de pois chiche, de châtaigne, d'amandes, de noix de cajou, etc. Utilisez de l'huile de coco en remplacement du beurre, du sucre de fleurs de coco, de xylitol, de stevia (sauf si hypertension), utiliser le sucre des fruits secs, etc. Faites des fruits au four.

POUR RESUMER – ALIMENTATION

Votre corps fabrique des colles avec le sucre, les céréales, les amidons, les lipides et un intestin en mauvaise santé.

Ils fabriquent des cristaux avec les sucres, les protéines (végétales et animales), le café, le thé et le chocolat, les laitages, les agrumes et les légumes acides (oseille, rhubarbe, épinard), les eaux trop minéralisées³.

Fruits → 2 à 4 fois par jour en dehors des repas : Pommes, poires, myrtilles, framboises, pamplemousse, citron, etc. Si vous consommez des agrumes, prenez les seuls, jamais mélangés à d'autres fruits. Jus de légumes à l'extracteur de jus. Smoothie de fruits.

Pollen frais (en boutique bio, rayon congélateur, sauf si allergies aux produits des abeilles) :
→ 1 cuillère à soupe bien bombée chaque jour entre les repas, si possible le matin.

³ Page 48, Daniel Kieffer « Naturopathie, la Santé pour toujours » Ed Jacques Grancher

Légumes sans amidon → sans modération, cuits et crus : carottes, poireaux, navets, panais, courges, choux (tous), radis noir, radis, épinards, blettes, fenouils, artichauts, betteraves (crues), salades, endives, poire de terre, haricots verts, etc.

Légumes avec amidon → 1 cuillère à soupe maximum par repas : petits-pois, fèves fraîches, lentilles, pommes de terre, patate douce, haricots blancs ou rouge, pois chiche, riz, etc.

Protéines → 1 g par kg de votre poids, 1 fois jour maximum (idéalement 2 fois par semaine suffisent largement).

Pain → 40g par repas maximum – **Pain au levain uniquement**, de préférence petit-épeautre, kamut, avoine, seigle, multi-céréales, sarrasin, quinoa.

Fromage → Éviter dans cette période si vous le pouvez. Sinon, privilégiez **brebis et chèvre**

Acides gras essentiels → Au moins **2 cuillères à soupe par jour** : poissons gras, huiles riches en acides gras polyinsaturés. Cuisiner si possible avec de l'huile de coco.

Oléagineux (noix, amandes, noisettes, etc) → 30 g par jour maximum.

Boire des tisanes, boire chaud.

A température, boire des eaux peu minéralisées (regarder sur l'étiquette, l'indice de résidu à sec le plus bas possible, le plus proche de 30 mg/l) – Mont roucou, Rosée de la Reine, Montcalm, Montagne d'Arrée, Mont Doré, Volcania Leader Price, etc.

Exercices physiques / Transpiration / Repos

Transpirer et muscler son cœur (et son cerveau)

Faire de **l'exercice modéré et régulier**, transpirer sont bons pour stimuler l'immunité. Outre vos défenses, avoir une pratique sportive régulière booste également votre volonté. Vous éliminez les cristaux par la transpiration et les colles par la respiration. Avec un peu de cardio training (10 à 15 minutes suffisent) vous permettez à votre hippocampe de fabriquer de nouveaux neurones.

A chaque fois que vous transpirez, cela signifie que la température de votre corps augmente et vous rendez alors votre corps particulièrement hostile au développement des virus. Quand vous prenez un bain très chaud, que vous buvez chaud, vous augmentez aussi votre température ... et c'est bien. La température c'est bien. Il faut juste la modérer.

Assouplir et respirer

Faites du **yoga** pour **étirer vos muscles** et **travailler votre respiration**. Il y a pleins de cours gratuits sur Youtube, alors profitez-en. Quand vous assouplissez votre corps vous augmentez votre capacité de vous adapter aux différentes situations que vous vivez. La tête et le corps fonctionnent ensemble.

Même si confinés, vous pouvez sortir et faire de la marche rapide ou courir un peu (la règle c'est d'être seul.e et d'éviter les autres). Cherchez à être essoufflé.e (courrez si besoin), faites du vélo, des abdos, des pompes, du ménage, etc. mais bougez un peu tous les jours.

Repos et sommeil

Essayez de **dormir 8h par nuit**, de vous coucher avant 23h et de ne pas avoir de pensées négatives avant de vous endormir. Le soir avant de dormir faites le vœux que votre sommeil soit réparateur et essayer de ressentir de la gratitude pour ce lit merveilleux qui vous accueille pour la nuit.

Pas d'écran avant de dormir. Coupez la wi-fi dans la maison. Pas de téléphone, pas d'ordinateur, pas de télévision dans votre chambre.

Si vous regardez un film le soir, faites en sorte que cela soit gai, harmonieux et heureux. Évitez le soir de regarder des films de guerres, d'invasions, de meurtre, de maladie, etc... car dès que vous ressentez une émotion forte votre inconscient ne sait pas faire la différence entre le réellement vécu et l'émotionnellement vécu. Pour votre corps, c'est la même chose. Terminer votre douche ou votre bain par **une douche bien froide**. Insister sur vos jambes, sur la colonne vertébrale, le thymus

Gestion du stress et des émotions

Il faut apprendre à gérer nos stress et nos émotions avec plus de méthode et moins de « passion ». Ne plus attendre d'être débordé par notre stress pour agir.

Cohérence cardiaque, tapping et méditation

Faites des exercices de **cohérence cardiaque** (HeartMath Institute heartmath.org ou coherence-cœur.com), de **tapping ou EFT** (télécharger l'application gratuite tappingsolution développer par la famille Ortner, c'est en anglais et c'est très bien fait). La cohérence cardiaque et l'EFT (le Tapping) donnent des résultats magnifiques et très rapides⁴.

Prenez l'habitude de faire de la **méditation et/ou de la sophrologie** pour gérer votre stress. Il existe également des applications gratuites (avec des options payantes) - Deepak Chopra, Christophe André – avec des propositions de thématiques en rapport avec nos différents stress.

Vous pouvez aussi écouter sur leur site, leur chaîne YouTube ou sur leur page officielle Facebook : **Joe Dispenza**⁵, **Gregg Braden**⁶, **Bruce Lipton**, **Louise Hay** ou **Wayne Dyer**. Lisez également « ***Osez la conscience augmentée*** » d'Hélène Tall.

Tous proposent de développer des regards nouveaux sur ce que nous vivons. C'est très formateur, très novateur et très transformant.

Compléments alimentaires, vitamines, minéraux⁷

Immunité

Les compléments alimentaires de base pour **booster l'immunité** sont la vitamine C (acide ascorbique jusqu'à 5g par jour), l'échinacée (en EPS de plantes ou teinture-mère), les

⁴ Patrick Drouot – Marie Borrel « *Le guide Pratique de la Cohérence cardiaque* » Ed Guy Tredaniel.
Nick Ortner « *The Tapping Solution* » Ed Hay House.

⁵ *Le placebo c'est vous. Rompre avec soi-même. Devenir super-conscient.*

⁶ *La Divine Matrice. Les secrets de l'art perdu de la prière. Nous ne sommes pas ce que la science a dit de nous.*

⁷ Apprenez à lire les étiquettes. Beaucoup de compléments alimentaires sont très toxiques et contiennent entre autre Lactose, Macrogol, Magnésium stéarate (E572) ou sels de magnésium d'acide gras, Hypromellose (E464), Cellulose microcristalline, Titane dioxyde (E171), Talc (E553b), Bleu patenté, Jaune de quinoléine, Maltodextrine, Dioxyde de silicium (E551), Glycérine, Mannitol, Amidon blanchi ou amidon modifié (E1403), Colorants béta-carotène et caramel, Silicate de magnésium ou Talc ou Trisilicate de magnésium (E553), etc. A boycotter sans concession.

prébiotiques et probiotiques (pour assurer une bonne santé intestinale), le Zinc et les champignons (Reishi, Maitaké, Shitaké).

L'armoise annuelle (*Artemisia annua*) est également magnifique mais elle a besoin du fer de votre sang pour bien circuler, donc si vous êtes un peu anémié naturellement, ajouter du fer. Si votre taux de fer est bien haut, prenez cette plante magnifique aux vertus immunitaires démontrées. Prendre 1 gélule 3xjour (ou 750 mg de plantes en poudre par jour).

Les **élixirs spagyriques Immunelix et Spagyforce** de chez Elixalp sur la base de 15 gouttes de chaque élixir ensemble dans un peu d'eau, 3 x jour.

Moduler les réactions inflammatoires

Ajouter également des **modulateurs d'inflammation** comme la **vitamine D2+D3** (Biophenix ou Nutrixeal) et la **Quercetine** (Dynveo) associée à la **Bromelaïne** (Dynveo, Nutrixeal ou Biophenix) – au moins 3 fois par jour, en dehors des repas (Quercetine et Bromelaïne ensemble).

Si vous avez **tendance à faire des inflammations facilement**, à avoir des **allergies**, la combinaison 1 gélule de quercetine (500 mg) + 2 gélules de bromelaïne (500 mg x 2) matin et soir, 1 quercetine + 1 bromelaïne le midi en dehors des repas, peut vous aider.

Protéger le foie

Préserver également votre foie (c'est le grand nettoyeur du sang) : consommer 1 à 2 ampoules par jour dans un verre d'eau du mélange **Quatuor de chez Superdiet** (radis noir, artichaut, chardon marie et romarin) ou en **Elixirs Spagyriques** (Elixir unitaire de Radis noir, Chardon-marie, Romarin, Artichaut) ensemble, 8 gouttes de chaque, 3 x jour dans un verre d'eau ou l'élixir complexe BilC-Radix ou Hepa Rosmarinus 15 à 20 gouttes dans un peu d'eau 3 x jour.

Renforcer l'intestin

Pour avoir un intestin en bonne santé, vous avez besoin **de prébiotiques et de probiotiques**. Les premiers (prébiotiques) contribuent à créer une forme d'humus au niveau de l'intestin qui permettra aux probiotiques de pouvoir s'implanter, se fixer. Les seconds (probiotiques) sont des germes qui favorisent un écosystème propice à la bonne santé. Les deux fonctionnent ensemble. On conseille généralement les prébiotiques le soir et les probiotiques le matin à jeun.

Si votre intestin va bien (pas de diarrhées, pas de constipation, une selle par jour voir une après chaque repas, pas de flatulence ni de ballonnements, pas de mycoses sur les ongles), **ne prenez rien. C'est que tout va bien.**

Si vous avez tendance à avoir des mycoses digestives ou sur les ongles, il y a de forte chance que vous ayez de la dysbiose intestinale, c'est à dire de la candidose. Cela n'arrange pas votre immunité. Essayez de faire une régime strictement sans sucre (y compris les amidons et les céréales) et prenez en plus des huiles essentielles encapsulées de types Dysbios'Arma de chez Salvia-nutrition (faire au moins 6 mois et prendre 2 gélules matin, midi et soir avant les repas).

Si votre intestin est fragile, avec des gaz, des ballonnements, des alternances diarrhées/constipation, avec une tendance inflammatoire, il est recommandé de faire une cure de **PermeaRegul+** de chez Copmed (1 sachet le soir dans un peu d'eau le soir après le dîner. Faire une cure de 30 jours et faire ensuite 3 soirs par semaine).

Compléments alimentaires

Les compléments alimentaires listés ci-dessous, NE SONT PAS DES MEDICAMENTS.

Néanmoins, si vous prenez un traitement médical, pour votre sécurité et afin d'éviter toutes éventuelles interactions négatives avec votre traitement, ne prenez jamais un complément alimentaire sans l'autorisation de votre médecin.

- **Vitamine C** : prenez la vitamine C de chez Biophenix, Nutrixeal ou Dynveo. La formulation « Acide L-ascorbique » en poudre est très bien. Pas besoin d'acheter la formulation « liposomale » qui est très chère et dont je ne comprends pas l'intérêt (la vitamine C est une vitamine hydrosoluble ... donc je ne vois l'intérêt d'avoir conçu des formulations liposolubles).
- **Echinacée** (*Echinacea purpurea*) en EPS de plantes ou en teinture mère (en pharmacie) ou en élixir spagyrique (Elixalp) : cette plante est un stimulant de l'immunité et plus particulièrement de la sphère ORL et les voies respiratoires. En EPS prendre 1 cuillère à café matin et soir dans un verre d'eau, 25 à 50 gouttes de teinture mère, 2 à 3 fois par jour.
- **Prébiotiques et probiotiques.**
 Dans la famille des **prébiotiques** vous pouvez prendre **L-Glutamine** ou **PrébioSoft** de chez Nutrixeal (2 gélules par jour le soir au coucher).
 En revanche, si votre intestin est fragile, avec des gaz, des ballonnements, des alternances diarrhées/constipation, avec une tendance inflammatoire, prendre **PermeaRegul+** (Copmed) : 1 sachet le soir dans un peu d'eau le soir après le dîner. Faire une cure de 30 jours et faire ensuite 3 soirs par semaine.
 Pour les **probiotiques**, **ColoForce 10** (Biophenix) ou **ProbioPur 10 M** (Nutrixeal) : 2 gélules le matin à jeun
- **Zinc** – petit booster d'immunité au sein de la cellule. **Equilibre Zinc** de Biophenix : 1 gélule par jour entre les repas. Sinon les formulations de type bisglycinate de Zinc sont OK.
- **Cocktail de champignons** : **RSM** (Nutrixeal) : 1 gélule matin et soir avant les repas ou **MycoDefenses** (Copmed) : 2 gélules matin et soir avant les repas ou **Shitaké Maïtaké Reishi** (Copmed) : 1 gélule avant chaque repas ou en **Elixirs Spagyriques** unitaires (Elixalp) *Agaricus blazei* + Reishi + Shiitaké : 10 gouttes de chaque dans un peu d'eau ensemble, 3 x jour.
- **Elixirs de défenses immunitaires Spagyriques Elixalp** : **Immunelix + SpagyForce + Propolis** :
 → 15 gouttes de chaque dans un verre d'eau ensemble 3xjour
- **Vitamines D2+D3** (Biophenix, Nutrixeal) : 1 à 2 par jour

Si par votre terrain ou votre santé, vous avez des **faiblesses respiratoires, tendances aux allergies, aux rhinites, souffrez de bronchites chroniques, avez des inflammations facilement, des problèmes digestifs et de transit intestinal**, vous pouvez ajouter :

- **Elixirs spagyriques** : **Violette** (10 gouttes matin et soir) / **Eucalyptus Complex** et/ou **Pinus Complex** (15 gouttes 3xjour)
- **Quercétine Phytocomplex** (Nutrixeal) : 1 gélule 3 x jour entre les repas (mélange de quercétine et de bromélaïne, les deux ont des propriétés anti-inflammatoires).
- **EPS de plantes en mélange à part égale de Cyprès, Pin Sylvestre, Cassis** (en pharmacie) : 1 cuillère à café dans un verre d'eau matin et soir (ajouter le midi si encombrement bronchique+++).
- **NAC N-Acetyl L-Cysteine** (Nutrixeal ou Dynveo). Le produit de chez Nutrixeal à l'avantage d'avoir du magnésium en plus dans sa composition. Prendre Acetyl L-Cystéine si vous avez

du mucus dans vos bronches. C'est un antioxydant soufré majeur précurseur du glutathion, favorise la détox et l'élimination des sécrétions bronchiques.

Quelques huiles essentielles

- **Aroma-Force** de chez Pranarom (en pharmacie ou sur internet) : frictionner la plante des pieds matin et soir, ainsi que le pli du coude. En cas de rhinite ou de rhinopharyngite, le **spray nasal Aroma-Force** est très efficace : 1 pulvérisation dans chaque narine 3 fois par jour.
- **Huile essentielle de Ravintsara** (Cinnamomum camphora) : frictionner quelques gouttes au creux des bras. Renforce l'immunité. Anti-infectieux.
- **Huile essentielle de Melaleuca alternifolia** (Tea-tree) : anti-infectieux majeur, anti-bactérien (gram + et gram-), antifongique, antiparasitaire, antiviral, anti-inflammatoire, immunostimulant⁸.
Utiliser pur ou diluer dans un corps gras, sur la peau ou par voie orale (1 goutte 3 à 4 x jour dans une petite cuillère à café d'huile ou de miel). Super efficace sur les otites, les mycoses, les rhumes, les petites infections, les débuts de maladies infectieuses.
- **Huile essentielle de Melaleuca quiquenervia** (Niaouli⁹) : anti-infectieux et antibactérien très efficace sur les coques gr.+, infections respiratoires, coronarite, endocardite, etc.
Utiliser pur ou diluer dans un corps gras, sur la peau ou par voie orale (1 goutte 3 à 4 x jour dans une petite cuillère à café d'huile ou de miel). Très complémentaire du tea-tree.
- **Huile essentielle de Khella** (Ammi visnaga¹⁰) : coronodilatateur, bronchodilatateur. En cas d'asthme léger, de toux encombrante, de gêne respiratoire légère, d'oppression légère. Quelques gouttes sur les poignets, apporter les poignets près de nez et respirer calmement et profondément. Photosensibilisante.
En association avec l'Hysope, mettre quelques gouttes sur le haut des bronches en cas de détresse respiratoire en attendant les secours.
- **Huile essentielle d'Hysope couchée**¹¹ (Hyssopus canescens type decumbens) : anti-inflammatoire pulmonaire, anticatarrhale, mucolytique, anti-infectieux, antiasthmatique. Appliquer quelques gouttes en massage sur le pli du coude, le haut des bronches en cas de bronchites, asthmes, rhinopharyngite, toux et, de difficultés respiratoires. Et/ou en cas de détresse respiratoire, en association avec le Khella, en attendant les secours.
- **Huile essentielle de Myrte vert Corse**¹² (Myrtus communis cineoliferum) : anticatarrhale, expectorante, bronchite, sinusite, angines.
Appliquer quelques gouttes sur le haut des bronches en cas de bronchites, de toux et de difficulté respiratoire.
1 goutte 3 fois par jour dans un corps gras ou un peu de miel par voie orale.
1 goutte derrière les oreilles avec un peu d'huile d'amande douce pour les angines et la sinusite.

⁸ Page 396, *l'aromathérapie exactement*, Pierre Franchomme, Roger Jollois, Daniel Pénoël. Ed. Roger Jollois

⁹ Page 398, *l'aromathérapie exactement*, Pierre Franchomme, Roger Jollois, Daniel Pénoël. Ed. Roger Jollois

¹⁰ Page 350, *l'aromathérapie exactement*, Pierre Franchomme, Roger Jollois, Daniel Pénoël. Ed. Roger Jollois

¹¹ Page 386, *l'aromathérapie exactement*, Pierre Franchomme, Roger Jollois, Daniel Pénoël. Ed. Roger Jollois

¹² Page 406, *l'aromathérapie exactement*, Pierre Franchomme, Roger Jollois, Daniel Pénoël. Ed. Roger Jollois