

Conseils préventifs contre le COVID-19

- Naturopathie -

Suivre avant tout les recommandations des experts sanitaires pour se protéger : distanciation sociale, lavage appliqué et fréquent des mains, confinement, etc.

Psychologie :

- Tenter autant que possible de ne pas stresser, angoisser, s'inquiéter outre mesure : le psychisme impacte directement notre organisme et la capacité de notre système immunitaire à faire face aux agressions. La situation étant d'elle-même anxiogène, vous avez tout intérêt à couper avec les médias à « sensation » et autres réseaux sociaux notamment, qui n'ont pour effet que nous plonger (voir enfoncer) dans la négativité et le fatalisme.
- Profiter pour méditer sur les raisons qui nous ont précipitées vers cette situation dramatique, telles : l'urbanisation outrance, la dégradation et la destruction de l'habitat de la faune sauvage, l'agriculture intensive de masse, et surtout réfléchir au rôle que nous avons à tenir sur cette planète.

Nutrition :

- **Les aliments à privilégier** : Miel, Ail, Citron, Curcuma (en association avec du poivre), Gingembre, Kiwi, Agrumes, légumes de saison et petits poissons gras ainsi que les huiles d'olive, de lin et de colza sont vos alliés pour stimuler vos défenses.
- **les super aliments** : acérola, camu-camu (super riche en vit C), spiruline, moringa, baies de goji, graines de chia, etc.
- Faire le plein de **vitamine D** en consommant là encore des petits poissons gras, de l'huile de foie de morue, du chocolat, du lait ou des champignons. En période de confinement, une supplémentation est judicieuse.

Aromathérapie :

En diffusion : Huile essentielle de lavande vraie, d'orange douce ou de mandarine zest pour vous relaxer et faciliter l'endormissement. Pour assainir l'air ambiant, combiner l'HE de citron jaune zest et ravintsara (remplacer cette dernière par le l'HE de bois de rose ou de hô en cas d'asthme).

Pour traiter des symptômes viraux **AVEC ACCORD DE VOTRE MEDECIN** :

HE Ravintsara (ou bois de rose/hô) diluée à 15% dans de l'huile d'olive, avec 5% d'HE de Lavande vraie ; ou si +6 ans Thym à tujanol en remplacement du ravintsara, ou encore Eucalyptus smiithi ayant une action puissante sur les voies respiratoires.

Eviter absolument les HE aux propriétés anti-inflamatoires telles la Gaulthérie, le Laurier noble, l'Eucalyptus citronné, le Thym saturé, le gingembre, la camomille romaine par exemple (liste non exhaustive).

Activité physique :

Faire des exercices de stretching, de yoga, de bodyworkout en famille et éventuellement de HIIT & Tabata pour les plus sportifs. Il existe d'innombrables vidéos sur le web ! Pensez aussi à la relaxation : sophrologie, massage, etc.

Activité culturelle :

Renouez avec l'art de cuisiner, de jardiner (pour ceux qui le peuvent), de lire et de vous ouvrir à de nouveaux savoirs. Soyez curieux de nouvelles activités manuelles.

