

# PROTOCOLE NATUREL ANTI-VIRUS.

Les virus sont partout . Ils étaient présents sur terre bien avant l'apparition de l'homme. Certains virus sont plus agressifs que d'autres, certains sont encore inconnus. Nous devons vivre avec eux. Il n'existe pas vraiment de médicaments pour lutter contre tous les virus. Cependant, grâce à l'homéostasie, notre corps peut réagir aux attaques extérieures.

Pour que l'homéostasie fonctionne au mieux, et que notre corps résiste aux attaques virales, nous devons nous maintenir en bonne santé .



Dans la situation actuelle, nous sommes surtout susceptibles d'être agressés par des virus de la grippe, de la Covid 19 et les nourrissons par le virus de la bronchiolite. Bien que les vaccins soient largement plébiscités par les autorités, leur efficacité est peu à peu remise en question. Dans le doute qui pourrait s'installer chez certains il est primordial de mettre toutes les chances de notre côté.

Pour optimiser l'homéostasie, des solutions naturelles et des principes d'hygiène de vie, faciles à observer, sont à notre portée.

# L'HOMÉOSTASIE.

L'homéostasie, lors d'une attaque virale de l'organisme, utilise deux armes principales : l'augmentation de la température corporelle, et l'activation des cellules dendritiques.

## **L'augmentation de la température corporelle.**

La hausse de la température corporelle permet à notre corps de se débarrasser d'un grand nombre d'hôtes indésirables qui ne sont pas capables de survivre en milieu surchauffé.( bactéries, virus, champignons, parasites...).

La hausse de la température corporelle induit une augmentation du rythme cardiaque et de la vitesse de circulation du sang et accélère la production des globules blancs dans la moelle osseuse. Ces globules blancs présents dans le sang et les tissus lymphatiques défendent le corps contre les virus et les bactéries.

## **L'activation des cellules dendritiques.**

Les cellules dendritiques sont des cellules immunitaires qui « signalent la présence d'un intrus »( un virus, une bactérie...) à d'autres cellules du système immunitaire pour attaquer l'intrus.

Ces cellules dendritiques sont très nombreuses et présentes dans tout l'organisme et en particulier les muqueuses en contact avec le milieu extérieur.

Pour que les cellules dendritiques fonctionnent au maximum de leurs capacités, un bon état général ainsi qu'une certaine hygiène de vie sont indispensables.

# LES PROTOCOLES NATURELS.

## Dans la vie sociale.

Quel que soit le virus, lors d'un départ d'épidémie , ou si une épidémie perdure, il faut respecter les règles maintenant bien connues, quelles que soient les informations diffusées par les médias.

- Distanciation physique.
- Port du masque
- Lavage des mains.

## Gestion de la température corporelle.

Comme nous l'avons déjà indiqué, ce qui peut aider à tuer les virus c'est l'augmentation de la température du corps infecté.

En première intention, il ne faut pas chercher à faire baisser la température. Mais il faut contrôler son évolution. C'est maintenant assez simple à faire grâce aux thermomètres sans contact, non invasifs. Si le chiffre indiqué n'est pas forcément exact, plusieurs prises espacées, réalisées dans des conditions identiques permettent de mettre en évidence une éventuelle évolution de la température.

Beaucoup de virus sont détruits entre 39 et 40°C, cependant il n'est pas judicieux de laisser monter la fièvre au-delà de 40°C de façon anarchique et sans surveillance.

En ce qui nous concerne, il est admis qu'une fièvre supérieure à 40/41°C présente un danger pour l'organisme et peut être génératrice de céphalées et de douleurs plus ou moins généralisées .

L'évolution d'une fièvre doit être accompagnée et surveillée en fonction du terrain de la personne concernée.

# Hygiène de vie.

## Alimentation.

- Il faut adopter une alimentation équilibrée en mangeant des produits sains, de saison, cuisinés à la demande et éventuellement au cours de la journée consommer du raisin, des oranges, des clémentines.
- Il faut boire de l'eau.
- Il faut boire des grogs .

Composition d'un grog type : 1 jus de citron bio.  
1 bâton de cannelle.  
3 gros clous de girofle .  
1 branche de thym.  
Eau.

Porter à ébullition pendant 5 mn, écraser les ingrédients, filtrer, sucrer avec du miel. ( L'ajout d'un alcool n'est pas indispensable.)

- Il faut boire des bouillons de légumes.
- Il faut boire des tisanes .
- Il est conseillé de remplacer le sucre par du miel.

Certaines plantes aident au renfort de notre système immunitaire. Elles sont le plus souvent à consommer en tisanes au cours de la journée.

Citons le gingembre, la fleur de sureau, le thym, l'eucalyptus, la feuille de laurier.....

## Sommeil.

Pour préserver notre immunité nous avons besoin d'un sommeil réparateur. En période hivernale il est conseillé d'augmenter un peu notre durée de sommeil ( entre 8 et 9 heures ) et de limiter nos activités devant un écran le soir.

## **Activité physique.**

Régulièrement, chaque jour, si possible, il est important de pratiquer une activité physique . Au minimum 30 minutes de marche rapide ou si il est impossible de sortir, du vélo d'appartement ou des mouvements devant un programme de sport sur internet.

## **Bains chauds.**

Les bains chauds, en augmentant ponctuellement la température du corps permettent de tuer certains virus.

## **Entretien du lieu de vie.**

Il est extrêmement important d'entretenir régulièrement son logement et de contrôler son taux d'humidité.

## **Recours aux huiles essentielles.**

- **L'huile essentielle de ravintsara.**

Elle est Immunostimulante , antibactérienne et antivirale. Elle peut être utilisée en diffusion ou s'appliquer localement ( sur des vêtements ou sur un masque ) diluée dans une huile végétale. ( 20% maximum d'huile essentielle.)

- **L'huile essentielle de cannelle de Ceylan.**

Elle a des propriétés anti-infectieuses à très large spectre que ce soit contre les bactéries, les virus, les champignons, les parasites internes ou externes. En applications locales elle doit être diluée dans une huile végétale. ( 10% maximum d'huile essentielle.)

- **L'huile essentielle de citron.**

Elle a des propriétés antibactériennes et antivirales. . Elle peut s'utiliser en diffusion .

- **L'huile essentielle d'eucalyptus radié.**

Elle est immunostimulante, antibactérienne et antivirale. Elle peut s'utiliser en diffusion diluée à 30% maximum . En application cutanée, il est conseillé de la diluer dans une huile végétale. ( 20% maximum d'huile essentielle.)

- **L'huile essentielle de clou de girofle.**

Elle est immunostimulante. Elle peut s'utiliser en diffusion diluée à 20% maximum .

- **L'huile essentielle de laurier noble.**

Elle est principalement antivirale. Elle peut s'utiliser en diffusion et en application cutanée il est alors conseillé de la diluer dans une huile végétale. ( 20% maximum d'huile essentielle.)

- **L'huile essentielle de lavande officinale.**

Elle a des propriétés immunostimulantes et antibactériennes. Elle peut s'utiliser en diffusion, en inhalation et en application cutanée.

- **L'huile essentielle de tea tree.**

Elle est immunostimulante et antivirale. Elle s'utilise notamment en diffusion et par voie cutanée diluée dans une huile végétale. ( 20% maximum d'huile essentielle.)

- **L'huile essentielle de menthe poivrée.**

C'est un antiviral puissant. Elle s'utilise notamment en diffusion et par voie cutanée diluée dans une huile végétale. ( 20% maximum d'huile essentielle.)

- **L'huile essentielle d'origan.**

Elle a des propriétés antivirales et immunostimulantes. Elle s'utilise par voie cutanée diluée dans une huile végétale. ( 20% maximum d'huile essentielle.)

- **L'huile essentielle de coriandre.**

Elle a des propriétés antivirales contre les virus qui atteignent la sphère ORL. Elle s'utilise en application cutanée diluée dans une huile végétale. ( 20% maximum d'huile essentielle.)

- **L'huile essentielle de marjolaine à coquille.**

Elle a des propriétés antivirales contre les virus qui atteignent la sphère ORL. Elle s'utilise en application cutanée pure ou diluée .

## Utilisation du Bol d'Air Jacquier® .

Le principe du Bol d'Air Jacquier® est de favoriser la pénétration de l'oxygène dans toutes les cellules. Le Bol d'Air Jacquier® n'effectue pas une supplémentation d'oxygène mais une augmentation dans les cellules du taux d'oxygène prélevé dans l'air que nous respirons. Tout l'organisme bénéficie de cet apport.

Ainsi cette oxygénation accrue contribue à un meilleur fonctionnement de notre système immunitaire.

### Sources.

<https://www.passeportsante.net/fr/Communaute/Blogue/Fiche.aspx?doc=la-fievre-une-amie-qui-vous-veut-du-bien/>

[www.institutimagine.org/fr/comment-se-met-en-place-la-reponse-immunitaire-780/](http://www.institutimagine.org/fr/comment-se-met-en-place-la-reponse-immunitaire-780/)

<https://www.femininbio.com/sante/conseils-et-astuces/les-plantes-a-prendre-en-tisane-pour-renforcer-son-immunite-58601/>

<https://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Dossiers/DossierComplexe.aspx?doc=10-huiles-essentielles-luttent-virus/>

<https://www.doctissimo.fr/sante/aromatherapie/proprietes-des-huiles-essentielles/huiles-essentielles-antiseptiques-antivirales/>

<https://www.holiste.com/>