



# Réflexe Homéo

Une méthode pour prendre soin de la famille au quotidien

COVID-19

## 9 solutions pour prévenir la Covid-19

La pandémie de la Covid-19 sévit toujours malgré les nombreuses campagnes de vaccination à travers le monde. L'heure est donc d'autant plus à la prévention de ce virus grâce à certaines plantes, vitamines et bonnes habitudes qui pourront également vous protéger de la grippe, des rhumes, des sinusites ou encore des bronchites.

### Recommandations préventives générales

La **vitamine D** est considérée comme une hormone tant elle est importante pour l'organisme (fixation du calcium sur les os). Elle est aussi un composant essentiel du système immunitaire. Des études ont démontré que des personnes ayant développé une forme grave de la Covid-19 manquaient de cette vitamine. Le dosage usuel de la vitamine D est de 60 microgrammes par litre soit entre 2 000 et 3 000 unités par jour, sans aucun risque de surdosage. Il faut se compléter en vitamine D durant la période où la luminosité est la moins importante, c'est-à-dire dès le changement d'heure d'hiver en octobre et arrêter au changement d'heure d'été en mars.

Le **zinc** est indispensable car il booste le système immunitaire durant les périodes froides, à raison de 15 mg par jour en comprimé ou en gélule.

Un **ensemble d'oligo-éléments** peut également préserver votre système immunitaire: c'est l'assemblage **cuivre, or et argent**. Il joue sur deux facteurs: l'aspect « forme » puisque cela va stimuler votre organisme si vous êtes fatigué, et les défenses immunitaires et l'inflammation. L'or est un élément très fort contre les infections tandis que le cuivre et l'argent le sont sur ce qui est inflammatoire. Cet ensemble d'oligo-éléments se prend sous forme d'un flacon, à raison d'un demi-bouchon tous les jours, entre 8 et 10 jours.

**L'échinacée** est une plante qui possède des propriétés de stimulation du système immunitaire notamment bactérienne. Il est possible de la prendre sous forme de gélule ou sous forme de tisane lors d'une cure de 8 à 10 jours par mois.

Le **sérum de Yersin** est une bonne réponse homéopathique à la prévention de la Covid-19. La yersiniose est une maladie virale qui est proche de la Covid-19 avec des infections pulmonaires, des problèmes digestifs, des myalgies ou encore des douleurs musculaires. Vous pouvez donc prendre le sérum de Yersin en 15 CH, une dose par mois.

Vous pouvez le combiner avec **Sulfur iodatum** qui agit sur deux aspects: le soufre actif sur les muqueuses pour l'inflammation et l'iode active sur les ganglions pour stimuler nos défenses naturelles. Prenez-le en 15 CH, une dose par mois.

## Les bonnes habitudes pour soutenir votre système immunitaire

L'**activité physique** est essentielle lorsque l'on souhaite se prévenir au maximum de la Covid-19. Une activité physique régulière stimule les glandes surrénales qui produisent une hormone, le **cortisol**, l'anti-inflammatoire de l'organisme. Elle joue aussi un rôle dans la stimulation de notre système immunitaire.

Une **nutrition adaptée** est essentielle en privilégiant les légumes de saison. Par exemple, le **chou** contient du soufre, excellent pour les muqueuses. Des études sur le cancer montrent que le chou est un vrai stimulant pour vos défenses immunitaires. Tous ses cousins comme le brocoli, le chou rouge ou le chou vert sont également de très bons alliés.

Les **émotions** sont aussi à prendre en considération, le stress en particulier. Il peut vous aider s'il est ponctuel en vous stimulant pour faire face à l'adversité. Mais le stress répété épuise les défenses immunitaires. Il faut apprendre à le gérer en pratiquant la méditation ou la sophrologie. Si vous êtes en véritable difficulté pour gérer vos émotions, vous pouvez consulter un psychologue pour vous aider à trouver des solutions.

Bien sûr, si vous avez une fragilité ou des difficultés avec votre système immunitaire, consultez un médecin homéopathe qui pourra mettre en place un traitement adapté.