

Document élaboré à titre gracieux par des professionnels de santé diplômés, pour un usage familial. En aucun cas les conseils donnés ici ne peuvent se substituer à l'avis d'un praticien qualifié, concernant votre cas particulier.

Contact librensoins82@protonmail.com

Conseils de base

- Si possible respecter la fièvre, elle n'est pas dangereuse en elle-même
- Si fièvre trop élevée ou douleurs importantes (courbatures, maux de tête), éviter le Doliprane (=paracétamol), prendre plutôt Aspirine (***) , 1 gramme et pas plus de 3 fois en 24h)
- Ne pas se forcer à manger mais boire en suffisance
- Dormir, respecter sa fatigue et ses besoins de sommeil
- S'il s'agit d'une Grippe ou Covid qui vous fatigue beaucoup :
Ne pas s'isoler, qu'un membre de la famille, voisin, ami passe vous voir quotidiennement (car la fatigue peut vous faire sous-estimer la situation), surtout s'il y a un ralentissement mental ou une grande fatigue.

Prendre au minimum :

- Vitamine D (**): 10.000 unités par jour (regarder sur le flacon le nombre d'unités par goutte et le nombre de gouttes)
NB : la choisir naturelle plutôt que chimique
- Vitamine C : 1 gramme 3 fois par jour (compter les milligrammes de vitamine C et non des constituants) soit à diluer dans une bouteille thermos à "siroter" sur la journée, soit en fractionnant les prises (environ 250 mg toute les 2 h) soit choisir de la vitamine C "liposomale" : 500 mg x 3/j
- Zinc : 30 mg deux fois par jour
- Aspirine (***) (= aspegic= kardegic) : 100-150 mg par jour

Selon l'importance des symptômes et votre sensibilité aux traitements naturels, jusqu'à amélioration :

- Artemisia Annuu : en teinture mère, 15 gouttes 2 fois par jour, ou des quantités importantes de tisane
NB: Artemisia ANNUA : différente de l'armoise (artemisia) « commune ».
- Respirer 3 fois par jour 1 de ces 4 huiles essentielles (Cannelle, Ravintsara, Laurier Noble ou Tea-tree) 1-2 gouttes sur un mouchoir, ou respirer doucement directement au flacon ouvert.
- Ajouter 2 ou 3 compléments parmi les 6 suivants en fonction de vos habitudes ou des disponibilités :
 - * Bourgeons de Cassis (*) - ou Ribes Nigrum 1DH (doubler la dose par rapport aux indications du fabricant)
 - * Extrait de pépin de pamplemousse (*)
 - * Propolis(*)
 - * Huile Nigelle (*) en capsules huileuses
 - * Quercetine(*)
 - * Echinacée : en extraits(*) ou en teinture-mère (TM= 20 gouttes trois fois par jour)
- Si Toux : N Acetyl Cysteine : 200 mg trois fois par jour (sans aspartam E 951, si possible) **OU** Glutathion Réduit absorbable par voie sub-linguale 1 dose trois fois par jour **OU** Pin sylvestre en gemmothérapie (bourgeons) (*)

Symptômes à surveiller, signes de gravité :

- **Survenue d'un essoufflement anormal, d'une toux dès la respiration ample, de quintes asphyxiantes, de respiration superficielle "comme par petites bouffées"**
- **Fièvre en permanence très élevée ou mal supportée avec frissons**
- **Battements cardiaques ou pouls tout le temps rapide**

Dans tous ces cas, consulter un soignant

Vous pouvez ensuite pour vous rétablir au mieux :

- Poursuivre les prises des produits encore une semaine après l'amélioration, (en particulier la vitamine C, la Quercetine) en diminuant à demi-dose
- Prendre des tisanes détoxifiantes (par exemple au jardin: feuilles d'artichaut, romarin), ainsi que de l'argile (le soir au coucher, loin des autres produits, une cuillère à soupe (en plastique ou bois) dans un verre d'eau, reposer 5 minutes, tourner et boire l'eau et le maximum de l'argile) mais à prendre à au moins 2 h d'intervalle avec les autres produits
- ± cure de sérum de quinton isotonique (*) (sauf régime sans sel ou hypertension artérielle) à raison d'un verre par jour

Et bien sûr, prendre soin de votre santé, manger sainement, dormir assez, éviter les toxiques !

(*) En l'absence d'indication particulière, respecter la posologie indiquée sur le flacon du produit ; choisir de préférence des vitamines naturelles (et non chimiques) et des produits bio. Produits à trouver en boutique bio, pharmacie ou sur les sites internet (en s'adressant de préférence aux laboratoires fabriquant eux-mêmes leurs produits plutôt que les revendeurs)

(**) **Contre-indications possibles de la vitamine D** : insuffisance rénale, hypercalcémie ou calculs rénaux calciques. Demander l'avis du médecin en cas de doute. Par contre, attention ! Nombreuses sont les personnes notamment âgées ou fragiles qui sont déjà supplémentées. Ne pas faire doublon

(***) **Contre- indication possible s de l'aspirine** : traitement anticoagulant ou antiagrégant en cours, maladie de l'estomac ou maladie hémorragique