

## Petite lettre d'hiver



La Saint-Valentin vient de s'achever mais le printemps n'est pas encore pour demain ... Les virus, eux par contre, ont déjà fait leur nid et ce encore pour quelques semaines.

Comment sortir de l'hiver la tête haute, la voix claire, le nez sec ? Voici quelques plans de défense contre les attaques virales de tous poils : gastro, grippe, crève, rhume...

### **Plan numéro un : éviter les nids à virus**

Tous les endroits de promiscuité comme les bureaux, salles de réunions, de conférences, les clubs de sport, les transports en commun sont des lieux de rencontre et d'échangisme. Jouez plutôt solo ou prenez vos distances, pratiquez une activité physique plutôt en extérieur, déplacez vous à pied ou en vélo, cela vous évitera aussi d'atterrir dans une salle d'attente de médecin top 1 de la concentration des virus .

### **Plan numéro deux : se laver les mains**

Dans notre génération poussette, clics, boutons, digicodes, barres de caddies , poignées de portes, tout est bon pour ramasser les virus. Portez des gants ou lavez-vous les mains plusieurs fois par jour !

La plupart des virus se transmettent par voie aérienne mais aussi par voie orofécale . Ce sont souvent les petits qui transmettent les virus aux adultes. Normal pour ces touche à tout portant tout en bouche . S'il est difficile d'échapper à un éternuement en pleine figure évitez de partager tout ce qui a été touché par votre enfant . Rien que du bon sens !

### **Plan numéro trois : de l'air et de l'eau**

Les lieux confinés , mal aérés assèchent les muqueuses du nez et de la gorge nous rendant plus vulnérables aux virus. Bannissez une climatisation réversible, les pièces surchauffées en particulier les chambres réservoirs à virus. Aérez les pièces au moins 15 minutes par jour et pensez à humidifier l'air.

Nous n'avons plus de la marmite qui mijote au coin du feu toute la journée mais rien n'empêche de placer des coupelles d'eau sur les sources de chaleur ou d'utiliser un humidificateur d'air dans les pièces à vivre .



### **Plan numéro quatre : renforcer son immunité**

Méfiez-vous des week-ends ski à gogo , raclette et vin chaud et veillez à garder une hygiène de vie adaptée à la saison .

Dormez comme une marmotte d' un sommeil de qualité réparateur en vous couchant le plus tôt possible .

Limitez votre consommation en sucres rapides qui inhibent les fonctions phagocytaires des globules blancs.

Pratiquez des activités physiques et sportives peu intensives qui n'usent pas le système immunitaire .

Bichonnez votre flore intestinale en évitant de mettre votre appareil digestif en panique avec des apéros cacahuètes, les soirées tartiflette et fondue chocolat , sans être rabat joie c'est la voie royale pour les gastro !

En période d'épidémie le **chlorure de magnésium** (en pharmacie) permet de renforcer l'immunité.

Diluez un sachet de 20 gr dans un litre d'eau et placez la bouteille au réfrigérateur (c'est moins amer) . En boire un petit verre tous les jours.( attention petit risque de diarrhée selon les sensibilités) .

## Plan numéro cinq : se laver mais pas que les mains ...

Même si le brossage des dents est devenu une règle d'hygiène quotidienne commune à tous il reste malgré tout insuffisant. Pour éliminer les toxines déposées dans votre bouche , gorge et fosses nasales il importe d'y consacrer quelques minutes de toilette supplémentaires...

Grattez votre langue à l'aide d'un râpe langue ou le dos d'une cuiller à soupe afin d'éliminer le dépôt blanchâtre sur votre langue .

Gargarisez votre gorge à l'eau chaude .

Lavez votre nez à l'aide d'un **lota** indien ou rhinohorn pour les germanophones (sorte de petite théière, voir photo ) rempli d'eau tiédie salée avec une pincée de sel gris marin dissous .



Ces techniques quotidiennes renforceront les muqueuses et chasseront les dépôts infectieux stagnant dans les voies aériennes.

Si avec toutes ces précautions l'abominable virus débarque encore chez vous laissez votre organisme faire le grand ménage de décrassage des cellules.

Laissez faire à la fièvre son travail d'incinérateur ou accompagnez la avec un bain chaud (ne pas pratiquer si vous êtes sujet à des palpitations cardiaques ) et glissez-vous bien au chaud sous la couette. Une décoction de bourrache terminera le travail de sudation et d'élimination.

Buvez épicé en optant pour un tchaï indien anti microbien et antiviral : mixer un bâton de cannelle , cinq clous de girofle , une étoile de badiane , une dizaine de gousses de cardamome , quelques grains de poivre ou de baies de genièvre ; mettez dans 1 l d'eau et laissez bouillir trois minutes . Filtrez . En boire quatre à cinq tasses dans la journée .

Et aussi une huile essentielle et une seule antivirale par excellence : la **Ravintsara**



- en inhalation humide : deux gouttes dans un bol d'eau bouillante deux ou trois fois par jour .
  - en inhalation sèche : une ou deux gouttes sur un mouchoir .
- Vous pouvez aussi vous laisser conseiller par votre pharmacien pour un mélange tout fait qui contient cette huile. Méfiez-vous des préparations contenant plus de trois essences : le plus est l'ennemi du bien .

Si tous les symptômes persistent consultez votre médecin. Une grippe bien accompagnée ne devrait pas durer plus de 24 à 48 heures .

En attendant le nettoyage de printemps profitez encore quelques temps pour soutenir, tonifier, revigorer votre corps avec les aliments de l'hiver . En médecine chinoise ils viendront nourrir vos organes rein et vessie afin de conserver toute votre énergie . Il convient de leur apporter les produits de la terre avec des légumes racines : carotte, navet , céleri panais ...avec des légumineuses lentilles, pois , pois chiches... des viandes de volaille avec une préférence pour le canard , des poissons mais surtout les crustacés .

A chaque saison son rythme, son alimentation, son énergie....ne brûlez pas les étapes .

L'arrivée du printemps avec les montées de sève sera l'occasion de relancer notre métabolisme .

En attendant des jours plus lumineux , couvrez vous bien et prenez soin de vous .