

Vous trouverez ici réunis **plusieurs protocoles de soins naturels** pour **renforcer le système immunitaire** ainsi que **des protocoles naturels et/ou chimiques** pour **lutter contre l'infection au Sars-Cov2**.



*Avis de non-responsabilité : Ces **protocoles**, pour la plupart communiqués par des médecins, sont **indiqués à titre informatif** .*

Les personnes âgées et/ou présentant des pathologies particulières ne doivent pas s'auto-médiquer sans l'avis d'un praticien de santé compétent. <https://manifestes-libertes.org/medecins-engages/>

En aucun cas ces informations ne suggèrent d'arrêter ou de modifier quelque traitement que ce soit.

1- Protocole proposé par **Xavier BAZIN** sur le site Santé Corps & Esprit :

<https://www.sante-corps-esprit.com/coronavirus-le-protocole-naturel-a-diffuser-d-urgence/>

2- Schéma thérapeutique proposé par le **Dr Alain JOSEPH** d'une infection grippale en général et Covid 19 en particulier : <https://jesuismalade.org/2020/04/04/schema-therapeutique-dune-infection-grippale-en-general-et-covid-19-en-particulier/>

3- Protocoles proposés par **Association Solidarité Ressources Santé** :

https://www.solidaritemalades.fr/index.phpoption=com_content&view=article&id=113:coronavirus-quels-soutiens&catid=9:page-du-site-modifiable&Itemid=101

1- Protocole proposé par Xavier BAZIN le 3 avril 2020

Pour établir ce protocole, j'ai examiné la littérature scientifique et consulté nos meilleurs experts : le Dr Eric Ménat, le micro-nutritionniste Julien Venesson, l'aromathérapeute Elske Miles, la phytothérapeute Caroline Gayet, ou encore le naturopathe Didier Le Bail.

Ce que je vous propose n'est pas une protection à 100 %, mais c'est probablement ce qu'on peut faire de mieux !

En prévention :

ces vitamines sont précieuses, c'est une évidence scientifique !

- Plusieurs **vitamines** sont simples à avaler, pas très chères... et très utiles contre les infections virales de l'hiver.
- Elles renforcent votre système immunitaire... et vous rendent plus résistants contre les infections respiratoires comme le coronavirus.

La plus importante est la **vitamine D** – mes fidèles lecteurs le savent déjà, mais je compte sur tous ceux qui lisent cette lettre pour la transférer à tout leur entourage !

Je rappelle que le mois de mars est la période de l'année où vos réserves de **vitamine D** sont au plus bas, faute de soleil suffisant depuis le mois d'octobre.

Or, en pleine saison de grippe et de coronavirus, ce le moment ou jamais de refaire vos réserves !

Une étude de l'Université du Colorado réalisée en maison de retraite a montré qu'il suffit d'avalier une dose de **3 000 UI de vitamine D** par jour pour réduire de 40 % le risque d'infection respiratoire^[1] !

Alors n'attendez pas une seconde : **prenez 3 000 UI par jour pendant les 3 prochains moins minimum** (pour le ZymaD en pharmacie, par exemple, cela veut dire 10 gouttes par jour).

Si vous craignez d'être *déjà* **carencé en vitamine D** (moins de 40 ng/ml dans le sang), commencez directement par 10 000 UI par jour pendant 10 jours, puis 4000 UI par jour.

Attention aussi à ne pas manquer de **vitamine C** : prenez 500 mg par jour, en plusieurs prises si possible.

Une revue d'études de la très respectée Fondation Cochrane a confirmé que la **vitamine C** peut être efficace chez certaines personnes pour éviter les infections hivernales^[2].

La **vitamine C** est aussi intéressante pour contrer l'oxydation excessive dans vos poumons (et donc de réduire l'impact négatif du tabac ou de la pollution atmosphérique)^[3] – c'est utile contre le coronavirus qui cause des pneumonies !

Quant à la **vitamine E**, elle est connue elle-aussi pour renforcer le système immunitaire – et on sait que la plupart des personnes âgées en manquent cruellement !

C'est en plus une vitamine vitale pour la santé des poumons – à condition de la choisir naturelle, de bonne qualité, plutôt que synthétique^[4].

En fait, la plupart des vitamines peuvent avoir un rôle à jouer contre les infections comme le coronavirus, y compris les vitamines du groupe A et B.

C'est pourquoi je conseille, en plus de votre **vitamine D**, de prendre un multi-vitamines de qualité (exemples de marques de confiance : Unae, Supersmart ou Biovancia).

La **quercétine**, le micro-nutriment qu'il faut essayer MAINTENANT !

Personnellement, cela fait des années que je prends **500 à 1000 mg de quercétine tous les jours**.

C'est un de ces «super-nutriments» qui aident à vous protéger contre presque toutes les maladies : contre le vieillissement, contre le cancer^[5], contre Alzheimer^[6], contre l'hypertension^[7]... sans le moindre effet indésirable.

C'est aussi et surtout un **antiviral efficace**^[8]... et même un **bronchodilatateur naturel**, précieux contre l'inflammation des poumons^[9].

Résultat : de grands chercheurs canadiens sont persuadés que la quercétine est la substance la plus prometteuse contre le nouveau coronavirus chinois^[10] !

« La **quercétine** a de bonnes chances de fonctionner, non seulement pour prévenir mais pour guérir le coronavirus », a expliqué le **Dr Michel Chrétien** à la télévision canadienne^[11].

Je précise que le **Dr Chrétien** est un des virologues les plus respectés au monde.

Avec son équipe, il travaille depuis des années sur la **quercétine**. Il en a déjà prouvé l'efficacité sur les virus Zika et Ebola.

Notez aussi qu'un essai clinique sur 1000 Chinois est en cours, au moment où je vous écris, pour confirmer l'intérêt de la quercétine contre le coronavirus.

Mais en attendant d'avoir la preuve définitive, il n'y a aucune raison de ne pas l'essayer !

Si l'on ne vous en parle pas dans les médias, c'est parce que ce complément

alimentaire ne rapporte RIEN à l'industrie pharmaceutique :

« La **quercétine** coûte seulement 1,50 \$ par jour, alors que les nouveaux antiviraux coûtent 1 000 \$ par jour », rappelle le Dr Chrétien.

Il faut dire que la **quercétine** est une substance 100 % naturelle, qu'on trouve notamment dans les oignons... ce qui fait que l'industrie pharmaceutique ne peut pas la breveter... ni la vendre à prix d'or !

Rappel : c'est le moment de faire **une cure de propolis** !

Coronavirus ou pas, la période actuelle est un des meilleurs moments de l'année pour faire une **cure d'au moins 3 semaines de propolis**.

Je vous le disais dans la lettre envoyée il y a 30 jours :

Si vous avez une *angine*, une *sinusite* ou la *grippe*, la propolis réduit les symptômes et accélère la guérison^[12].

Tout récemment, des chercheurs ont montré qu'**un spray nasal à base de propolis** accélère la guérison du *rhume* et soulage les symptômes^[13].

La **propolis** est également précieuse contre les *bronchites*, car elle « désinfecte » les bronches et vous aide à expulser le mucus.

La propolis est LE grand remède que je prends chaque hiver... et que je vous recommande donc particulièrement *dès aujourd'hui* si vous êtes vulnérable aux infections.

En prévention, je vous conseille d'en prendre **300 à 400 mg matin et soir, en gélules ou en goutte** (en gélule, vous pouvez les commander chez Pollenergie ou Supersmart).

Utilisez vite la puissance des huiles essentielles pour vous protéger

On sait depuis des années que la plupart des huiles essentielles sont des antiviraux d'une efficacité redoutable.

Et parmi toutes celles qui sont efficaces, il y en a une que tous nos experts vous recommandent d'utiliser en prévention.

C'est l'huile essentielle de ravintsara (*Cinnamomum camphora* CT cinéole) :

« Commencer par le ravintsara qui a l'avantage d'avoir peu de contre-indication. Sur les poignets et à respirer. On peut y associer celle d'arbre à thé » Dr Eric Ménat

« Pour renforcer le terrain, l'huile essentielle de ravintsara, en friction sur les avant-bras, est très efficace » Elske Miles

« Huile essentielle de ravintsara et d'arbre à thé : 2 gouttes pures de chaque sous les clavicules et sur les avant bras chaque matin et soir, 5 jours sur 7 » Caroline Gayet ;

« Matin et soir, mélanger 4 gouttes de ravintsara dans une noix de gel d'aloé vera bio, puis appliquer sur le thorax et les voûtes plantaires » Didier Le Bail

Choisissez la formule que vous préférez, mais si vous faites partie des personnes à risque, faites-le !

Pour assainir l'air de votre domicile, vous pouvez aussi utiliser un diffuseur d'huile essentielle.

Dans ce cas, n'hésitez pas à choisir un mélange à dominante d'essence de citron, complété avec une autre huile essentielle (au choix : huile essentielle de Saro, Niaouli, Eucalyptus radié, Eucalyptus globulus, Pin sylvestre, ou encore de Bois de rose).

Voilà pour le protocole de prévention, pour éviter d'être infecté.

J'aurais pu aussi vous parler d'autres substances efficaces pour renforcer votre système immunitaire, comme les probiotiques, le sureau, l'échinacée ou le shiitake, mais je préfère en rester à l'essentiel et au plus simple.

Que faire si vous êtes CONTAMINÉ par le coronavirus ?

Si vous avez une suspicion de coronavirus, ou si on vous a diagnostiqué cette infection, vous avez tout à gagner à suivre mes conseils sur la **vitamine D**, la **vitamine C**, la **quercétine** et la **propolis**.

Mais votre arme la plus puissante pour vaincre le virus sera sans doute les huiles essentielles.

Si vous êtes infecté, une possibilité est de choisir les huiles essentielles efficaces contre les virus respiratoires en général.

Ainsi, **Elske Miles** recommande soit l'**huile essentielle de cannelle de Chine**, soit celle d'origan :

En cas d'infection : 2 **perles de Cannelle de Chine** 3 fois par jour ((on peut trouver ces perles chez Pranarôm en pharmacie), ou 2 **comprimés d'origan compact** 3 fois par jour.

Caroline Gayet, elle, recommande les **huiles essentielles de ravintsara, niaouli et cajeput**, en massage sur le thorax, les avant-bras, le cou, la clavicule ou le long du dos.

Et comme c'est une spécialiste des plantes médicinales, elle vous recommande aussi une tisane anti-virale, composée « *à parts égales de réglisse racine, de baies de sureau, de feuilles de thym et de racine d'échinacée – 4 tasses par jour* ».

Quant à **Pierre Franchomme**, un des plus grands spécialistes au monde des huiles essentielles, il conseille l'**huile essentielle de Laurier Noble** :

« Les propriétés anti-virales du laurier noble ont fait l'objet de recherches bien documentées.

C'est le cas d'une étude dirigée par **Monica R. Loizzo**, de la faculté de Pharmacie de Calabre. Elle a montré l'activité in vitro de l'**huile essentielle de laurier noble** sur le virus SARS-CoV responsable de l'épidémie de SRAS de 2003^[14] »

C'est donc une huile essentielle prometteuse contre le coronavirus, et c'est pourquoi **Didier le Bail** propose le protocole ci-dessous, si vous êtes infecté :

« L'huile essentielle de **Laurier noble** est à utiliser par voie cutanée et de préférence **sous forme pure**, c'est-à-dire sans avoir été diluée dans une huile végétale ou mélangée à du gel d'aloé vera.

En pratique, appliquer **HE Laurier noble** sur les voûtes plantaires à raison de 5 gouttes par voûte et ce, plusieurs fois par jour.

Il est capital de procéder à l'application uniquement sur cette partie du corps car

on assure ainsi une diffusion rapide et optimale des molécules aromatiques jusque dans les alvéoles pulmonaires. »

Voilà votre protocole naturel anti-coronavirus !

Je compte sur vous pour le transmettre à tous vos contacts et à le partager sur les réseaux sociaux.

Et bien sûr, n'oubliez pas de renforcer votre organisme en maintenant une activité physique et en évitant les excès alimentaires (gare au *sucre* qui plombe votre système immunitaire... et attention aux produits *laitiers* qui peuvent encombrer vos voies respiratoires).

Bonne santé et sérénité à tous !

Xavier Bazin

Sources :

[1] Adit A. Ginde, Patrick Blatchford, Keith Breese, Lida Zarrabi, Sunny A. Linnebur, Jeffrey I. Wallace, Robert S. Schwartz. High-Dose Monthly Vitamin D for Prevention of Acute Respiratory Infection in Older Long-Term Care Residents: A Randomized Clinical Trial. *Journal of the American Geriatrics Society*. 16 novembre 2016.

[2] <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17636648>

[3] Lobo V, Patil A, Phatak A, Chandra N. [Free radicals, antioxidants and functional foods: Impact on human health](#). *Pharmacogn Rev*. 2010;4(8):118–126. doi:10.4103/0973-7847.70902

[4] <https://www.atsjournals.org/doi/full/10.1164/rccm.201303-0503ED>

[5] <https://drschmitz.lettre-medecin-sante.com/potentiel-quercetine/>

[6] https://www.researchgate.net/quercetin_ameliorates_Alzheimer's_disease_pathology

[7] [Effects of Quercetin on Blood Pressure: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials](#), Serban MC and al. (2016). *Journal of the American Heart Association*.

[8] <https://www.longdom.org/quercetin-a-promising-treatment-for-the-common-cold>

[9] <https://bmjopenrespres.bmj.com/content/7/1/e000392>

[10] <https://www.cbc.ca/as-coronavirus-spread>

[11] <https://www.youtube.com/watch?v=795GrZUgQww&app=desktop>

[12] Z. Szmaja, B. Kulczynski, Z. Sosnowski, and K. Konopacki. Therapeutic value of flavonoid in rhinovirus infections. *Otolaryngologia Polska*, vol. 43, no. 3, pp. 180–184, 1989.

[13] <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29254297>

[14] <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=coronavirus+sras+laurus+nobilis>

[15] <https://www.nature.com/articles/s41422-020-0282-0>

[16] <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/32074550>

[17] <https://www.liberation.fr/un-medicament-contre-le-paludisme-est-il-efficace-contre-le-covid-19>

[18] <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30635818>

2- Schéma prophylactique proposé par le Dr Alain JOSEPH d'une infection grippale en général et Covid 19 en particulier.

Les symptômes du Covid 19 sont ceux d'une grippe banale. 95% des gens atteints font une maladie bénigne.

Les autres voient apparaître des signes spécifiques ou d'aggravation :

Surtout problèmes respiratoires avec toux sèche accompagnant ou non fièvre, courbatures, perte du goût et/ou de l'odorat et fatigue...

Prévention grippale

- **Thymuline 9 CH** 10 granules par semaine
- **Sérum de Yersin 9 CH** 10 granules par semaine
- **Cuivre oligosol** une ampoule matin et soir
- **Echinacea TM** (teinture-mère) 100 gouttes par jour dans un demi-verre d'eau
- **Quercétine 400 ou 500mg** une gélule par jour
- **Extrait concentré de sureau** une ou deux gélules par jour
- **Vitamine D** une cuiller à café d'huile de foie de morue tous les jours
- **Et/ou Vit D3 B.O.N 200 000 U/ml** une ampoule tous les mois et demi (2 à 3 dans l'hiver)
- **Utilisez des huiles essentielles** 2 à 3 gouttes sur le poignet interne ou sur un mouchoir à respirer régulièrement dans la rue/

HE de Ravintsara, de Tea tree ou d'Eucalyptus radiata...

- Lavage des mains
- Port du masque si vous sortez * (*Si le docteur le dit ... 😊)
- Utilisation d'alcool modifié à 70° ou à 90° ou gel hydro-alcoolique
- Manger peu mais équilibré

* Commentaire **Miss Red Pill**: On sait aujourd'hui que l'ajout de Zinc favorise le traitement. 😊

Le sulfate de zinc 220 mg (50 mg de zinc élémentaire) peut être pris par voie orale par jour (<https://www.spandidos-publications.com/10.3892/ijmm.2020.4790>).

3- Protocoles proposés par *Association Solidarité Ressources Santé* :

1 - Les conseils d'Anne-Marie TUBÉRY-CLAUSTRES, Médecin Homéopathe à la retraite

En PREVENTIF:

Alterner 6 jours/ 7, pendant 2 semaines:

le 1er jour: une dose d'INFLUENZINUM en 9CH,

le jour suivant, une dose de SERUM de YERSIN en 9CH

Ou en granules: 10 granules, qui équivalent à une dose, à laisser fondre sous la langue.

Influenzinum et Sérum de Yersin ont une action positive sur la relance de l'immunité.

Les preuves biologiques font défaut, mais les faits cliniques sont là. Ces remèdes ne sont pas uniquement préventifs de la grippe saisonnière.

Dans ma pratique médicale, j'ai constaté leur efficacité thérapeutique réelle dans les affections O R L de la petite enfance comme dans les affections broncho-

pulmonaires du sujet âgé.

Je l'ai constaté également dans la prévention des infections secondaires à la chimiothérapie. La prise d'une dose d'Influenzinum 9 CH, 2 fois par semaine diminuait considérablement le nombre et l'intensité des infections intercurrentes.

En CURATIF:

INFLUENZINUM, une dose 9CH le matin) pendant

SERUM de YERSIN, une dose 9 CH le soir) 2 semaines

En cas de fièvre, il faut savoir que le Paracétamol (Doliprane, Dafalgan, Efferalgan) diminue les défenses immunitaires. Il est donc nécessaire d'être très prudent. Au minimum, ne pas utiliser les doses maximales recommandées.

S'adresser aux remèdes homéopathiques suivants qui peuvent réduire l'intensité des symptômes :

Eupatorium et *Bryonia* sont particulièrement indiqués ; *Aconitum*, *Belladonna* agissent contre la fièvre ; *Drosera* et *Coccus cacti* sont des remèdes de la toux. Ne pas oublier *Gelsemium* : il aide nos enfants et petits-enfants à vaincre le trac des examens, il nous aidera à vaincre le trac de.....devinez ! *Aconitum* vous aidera à éloigner la peur, car elle est mauvaise pour votre immunité.

Ce n'est pas la première fois que l'homéopathie est proposée en période d'épidémie. : en 1991 une épidémie de choléra a touché plusieurs pays d'Amérique Latine dont le Pérou tout particulièrement. L'une des régions a été prise en charge par une équipe de Médecins Homéopathes qui travaillaient au sein de l'Association Homéopathes Sans Frontiere(H.S.F.). Les résultats probants obtenus (diarrhées de moindre intensité, taux de guérison significativement plus élevé) ont convaincu les Autorités scientifiques et administratives de l'intérêt de l'Homéopathie.

• Autres Conseils pratiques

- *Aérer son logement régulièrement.*
- Faire plusieurs fois par jour *une dizaine de respirations profondes*, dehors ou fenêtre ouverte. Un poumon oxygéné se défend mieux face aux agressions. Les mouvements respiratoires nous permettent d'amplifier l'apport d'oxygène, cet oxygène que les virus n'aiment pas.

- **Faire travailler :**

- son **CORPS** : (gymnastique quotidienne, yoga, méthode Nadeau, danse *-de Salon!-*),

- son **ESPRIT** : (lire, méditer, prier),

- son **CŒUR** : (protéger les autres en se protégeant, soutenir, aider, informer).

2 - Les conseils d'Anne-Marie TUBÉRY-CLAUSTRES,

EN PRÉVENTION :

Je vous invite à manger de façon équilibrée et diversifiée. Il est important de manger un peu plus gras à condition de choisir des bonnes graisses (œufs, avocats, oléagineux, poissons gras, huile riche en oméga-3...).

En même temps, faire un jeûne intermittent en ne prenant qu'une soupe ou une tisane le soir peut être utile. Pensez à boire régulièrement des boissons chaudes. Un citron chaud le matin au réveil, du thé vert et des tisanes (en particulier de thym et romarin) dans la journée. Du bouillon et de la soupe aux repas.

Si vous le pouvez allez vous aérer et « prendre le soleil » quand il est présent.

Si vous en avez la possibilité, faites 30mn de gym et/ou vélo d'appartement tous les jours chez vous (au minimum).

Ne passez pas votre temps devant la TV et surtout pas devant des informations en boucle, anxieuses. Redécouvrez la lecture, la musique et pratiquez la méditation.

En termes de traitement préventif, il paraît utile de prendre :

- Des **probiotiques**, car votre immunité dépend en particulier de la flore
- De la **vitamine D** sous contrôle médical
- De la **vitamine C** (naturelle ou liposomale)
- Du **Zinc** absolument indispensable (15 à 30 mg de gluconate ou de bisglycinate de zinc/ jour)
- Des cures de **gelée royale**. 10 jours par mois, éventuellement alternées avec du pollen frais.

L'aromathérapie est importante face aux infections virales. On peut utiliser en prévention 5 jours sur 7 :

- HE de **Ravintsara**: 2 gouttes sur les poignets matin et soir

- HE de **Tea tree**: 2 gouttes le soir à la fin du repas sur un aliment.

Pour stimuler les défenses et réduire le risque d'infection ou pourra alterner par exemple:

- **Propolis**: 3 gélules matin et soir - 1 semaine sur 2 en alternance avec
- **Echinacea**: 2 gélules matin / midi 1 semaine /2

L'homéopathie a également sa place face à cette épidémie même si là encore nous manquons d'études pour le prouver officiellement.

Pour autant, les homéopathes du monde entier et en particulier en Chine, en Inde et en Italie (sans parler des français), se sont penchés sur la question et ont mis en évidence des remèdes spécifiques des symptômes. **L'homéopathie, je vous le rappelle, n'agit pas sur le virus lui-même, mais sur notre terrain pour améliorer nos défenses.**

En prévention on peut envisager de prendre 5 granules le matin à jeun des remèdes suivants :

- Lundi: **THYMULINE 9CH**
- Mardi: **GELSEMIUM 30CH*****
- Mercredi: **INFLUENZINUM 9CH**
- Jeudi: **CAMPHORA 15CH**
- Vendredi: **SÉRUM DE YERSIN 9CH**
- Samedi: **BRYONIA 30CH**
- Dimanche: **AVIAIRE 9CH**

Ces suggestions peuvent être modulées en fonction du traitement de fond personnalisé de votre homéopathe.

**** **Gelsemium** est le 1^{er} remède répertorié Coronavirus par les homéopathes chinois, utilisable en préventif et en curatif.*

EN CAS DE SYMPTÔMES associant fièvre et toux, n'hésitez pas à contacter votre médecin traitant ou le service de garde de votre ville.

En attendant ce contact, vous pourrez prendre les 3 premiers jours :

- **PROPOLIS**: 4 gélules avant les 3 repas
- HE de **RAVINSTARA** et **TEA TREE**: 2 gouttes de chaque sur un sucre à la fin des 3 repas

- **OSCILLOCOCCINUM** : 1 dose matin et soir loin des repas

EN AUCUN CAS, ne PRENEZ d'anti-inflammatoire comme l'ibuprofène ni d'aspirine ni de cortisone si vous avez de la fièvre. Même le paracétamol n'est pas idéal, car la fièvre est salvatrice.

Ne prenez du paracétamol que si vous avez des céphalées insupportables.

Sinon respectez la fièvre et contactez-votre médecin pour un traitement homéopathique adapté.

L'ARGILE et le coronavirus

Nos derniers bulletins 110 et 111 évoquaient les diverses propriétés de l'argile. Il s'avère que ce matériau est efficace, lui aussi : 2 à 3 cuillerées à soupe d'argile verte, 3 fois par jour, après sédimentation quelques heures dans un grand verre d'eau, peuvent permettre un retour à la normale très rapide, à condition de continuer l'administration (à dose moindre) pendant 4 à 6 semaines et de le consommer à distance d'autres traitements.

Une vidéo est disponible sur Internet :

https://www.observatoire-reel.com/Interview-L-argile-une-tradition-a-l-efficacite-averee-contre-le-coronavirus-avec-Jade-Allegre_a329.html