PROTOCOLE ANTICORONAVIRUS (COVID-19)

*En prévention :*

Optimiser le taux de vitamine D, qui est au plus bas à la ﬁn de l’hiver. En pratique, 10 000 UI par jour pendant 10 jours, puis 4000 UI par jour. Choisir un produit avec goutte dosée à 2000 UI.

Marques conseillées : Energetica Natura, Naturamedicatrix, Therascience, D.Plantes.

La vitamine D stimule la synthèse de la cathélicidine, notre « antibiotique » naturel. La cathélicidine a pour priorité de défendre les sites d’entrée – dont les voies respiratoires – contre les agents infectieux (bactéries, virus, champignons). Chez les patients admis en soins intensifs, les taux de cathélicidine sont plus bas que chez des personnes en bonne santé.



Par ailleurs, se supplémenter en **vitamine C** (jusqu’à 500 mg par jour).

Marques conseillées : Biophénix, Dynveo, Vecteur Santé.

Si l’épidémie prend de l’ampleur et se rapproche, recourir aux **huiles essentielles** (HE). En pratique, utiliser un diffuseur d’huiles essentielles chez soi et un spray aux huiles essentielles à l’extérieur du domicile. Pour le diffuseur, préparer un mélange à dominante d’essence de citron, complété avec (au choix) : HE Saro, HE Niaouli, HE Eucalyptus radié, HE Eucalyptus globulus, HE Pin sylvestre, HE Bois de rose…

Par ailleurs, matin et soir, mélanger 4 gouttes HE **Ravintsara** dans une noix de gel d’aloe vera bio, puis appliquer sur le thorax et les voûtes plantaires.

*En cas d’infection au coronavirus suspectée (toux, ﬁèvre…) ou conﬁrmée (par un test) :*

Recours immédiat aux huiles essentielles (HE) : Une publication scientiﬁque de 2008 atteste de l’efﬁcacité in vitro de **HE Laurier noble** contre le SRAS.

En conséquence de quoi elle mérite d’être prioritairement employée contre cet autre coronavirus qu’est le Covid-19. HE 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’aloe 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. HE Laurier noble se caractérise par sa richesse en 1,8 cinéole. C’est aussi le cas de HE **Ravintsara**, HE Niaouli, HE Saro, HE Romarin à cinéole, HE Eucalyptus radié et HE Eucalyptus cinéole, HE Eucalyptus radié et HE Eucalyptus globulus, cette dernière étant particulièrement indiquée en cas d’affection bronchopulmonaire (la pneumonie est la complication habituelle du Covid-19).



*En cas d’hospitalisation dans un état déjà grave :*

L’expérience clinique montre qu’un faible taux de vitamine D à l’entrée à l’hôpital est associé à un taux de mortalité plus élevé après un placement en soins intensifs. Ce qui plaide donc pour un dosage sanguin de la vitamine D dans les 24h suivant l’admission à l’hôpital et l’administration éventuelle d’une dose de charge élevée en vitamine D pour atteindre les valeurs désirées (40 à 60 ng/ml) en l’espace de quelques jours. Cela nécessite bien entendu l’accord préalable et la participation des médecins pour la mise en œuvre du traitement.



Lisa Diebold, Naturopathe certifiée.