



## Les soins par les plantes pour se protéger face à l'hiver dans un contexte de COVID 19

- Les Jardiniers en Pays d'Auge -

Version b du 19 déc 2020

### Conseils de nos 2 membres et partenaires des JÉPA

Alain Renoux à Cormeilles (27260)

Consultant en Phytothérapie

Préparateur en Pharmacie.

Tél : 02 32 56 08 75

Mail : [alainrenoux27@hotmail.com](mailto:alainrenoux27@hotmail.com)

Elisabeth Desloges à Saint Philbert des Champs (14130)

Naturopathe - réflexologue

Tél : 06 07 12 00 12

Mail : [eldesloges@hotmail.fr](mailto:eldesloges@hotmail.fr)

Site web : [www.elisabeth-naturopathie.fr](http://www.elisabeth-naturopathie.fr)

Face à cette pandémie COVID 19 et pour supporter au mieux la saison hivernale, il est primordial d'avoir un système immunitaire performant, pour cela, il est important de s'orienter vers :

- **Vitamine D** : (65 % de carencés en France) qui épargnera des complications pulmonaires observées au cours de la maladie. La vitamine D, restant à adapter selon les âges, est conseillée soit par un médecin ou un thérapeute qualifié. Elle reste exploitable sous le règne animal (le suint) ou bien végétal (le lichen) sous diverses formes de conditionnement : gouttes, sprays, gélules et perles à des dosages différents (400 ui/ 800 ui / 1000 ui / 2000 ui ). Actuellement distribuée par les autorités Anglaises et vivement conseillée en Scandinavie, où en sommes nous en France ?



.../...

Au cours du dernier atelier sur les soins par les plantes, organisé par notre association JEPA, nous avons mentionné ce qui est à préconiser en ces moments difficiles :

- Plantes médicinales : l'**Andrographis**, l'**Echinacea** (sur le court terme) la **Quercétine**, l'**Astragalus** qui restent les plus adaptées aux réponses du moment.
- Plantes potagères comme : l'**Ail**, l'**Oignon** (bulbes contenant des dérivés soufrés utiles pour les bronches), l'**Eupatoire**, le **Bouillon Blanc**, l'**ortie**, **mauve**, **guimauve**, **tussilage** ...



Eupatoire

- Les Huiles essentielles, principalement : l'**Eucalyptus**, le **thym**, la **sarriette**, le **laurier noble**, le **Tea tree**, l'**origan**, le **basilic**, le **cannelier**, la **girofle**, la **térébenthine**, le **niaouli**, le **cajéput**, etc.

Toutes ces Huiles Essentielles sont à utiliser avec précautions : provenance, concentration et méfiance aux distributeurs peu scrupuleux !

Elles sont antivirales. Pas de preuves scientifiques de l'**aromathérapie** d'après certaines sphères scientifiques ! Un comble tout de même !

- Concernant les vitamines nécessaires au soutien immunitaire, nous avons insisté sur les **vitamines A, D, E**.  
Quant à la **vitamine C**, elle reste une anti-infectieuse majeure employée à bon escient, de façon préventive ou curative, sous sa forme moderne **liposomale**.  
À doser de façon personnelle et ciblée ...  
Certains fruits : **kiwi, orange, citron, litchi** et certains légumes : **poivron rouge, chou rouge, betterave rouge, persil**, en contiennent.



Vitamine C

Nous avons également mentionné l'utilité des minéraux en cas d'affections virales :

- les **sels de magnésium** assimilables additionnés de vitamines B6+B9 (folates) pour plus d'efficacité.
- le **sélénium** (soutien immunitaire)
- les **sels de Zinc** qui doivent accompagner un contaminé COVID-19, afin de récupérer ses sens olfactifs et gustatifs (dosage à adapter).

Furent évoquées également les propriétés :

- de l'**Argent colloïdal** (antiseptique, bactéricide et virucide). L'Argent colloïdal sera proposé par un professionnel de santé ou thérapeute car son utilisation reste à déterminer (durée de traitement, multiples applications, dosages, concentrations utiles).
- Des produits de la ruche comme notamment le **miel**, la **propolis** et la **gelée royale** (sous certaines conditions) dont on reconnaît les bienfaits.
- En **gemmothérapie**, les **bourgeons de cassis et d'églantier** vont aussi renforcer la résistance aux virus et bactéries.

Autres substances évoquées :

- des souches Probiotiques qui ouvrent de belles perspectives pour le soutien intestinal (microbiote). Le choix reste vaste et parfois inapproprié selon les cas.
- L'**homéopathie** et la **mycothérapie** entrent elles aussi dans des traitements naturels adaptés aux organismes de chacun et avec une certaine réussite quant à la vaccination grippale dite " homéopathique ".



Une supplémentation nutritionnelle personnalisée reste nécessaire sur la base des connaissances scientifiques actuelles. L'automédication est donc déconseillée. La consultation d'un professionnel, médecin, naturopathe, homéopathe, ... permet aussi d'envisager des traitements plus spécifiques adaptés à chaque personne.

Et bien sûr, il est favorable d'y associer : hygiène de vie alimentaire, consommation médicamenteuse maîtrisée, écoles de vie par la pratique sportive,



la connaissance de la **nutrithérapie** et la mise en place d'une micro nutrition lors de certaines pathologies observées, voire décelées lors d'un suivi médical.

Merci d'avoir parcouru les conseils rappelés ici. En ces périodes délicates, bon nombre de nos adhérents pourront en tirer profit et préserver ainsi une santé quelque peu menacée.

Nos cabinets restent à votre disposition sur rendez-vous si vous le souhaitez.

Bonne lecture à tous !