

## **OPTIMISER SON CAPITAL SANTÉ**

*NB: Aucun traitement ne peut affirmer traiter le coronavirus, car aucun n'a jusqu'à présent été testé, en études cliniques alléguées et certifiées sur CE virus. Dès lors toute affirmation allant dans ce sens est passible de poursuite juridique au CANADA. Cependant eut égard à l'efficacité déjà antérieurement obtenue par les remèdes proposés dans des situations semblables on peut leur supposer une action positive, à la fois sur notre capital santé et en conséquence sur l'impact de la contagion.*

Il ne faut surtout pas confondre ces 3 approches bien différentes

- 1- La recherche des traitements « Anti... » pour contôler les effets de l'infection .
- 2- La recherche d'un traitement préventif (Vaccins)
- 3- Les moyens de stimuler le potentiel réactif de l'organisme

### **I- OPTIMISER SON CAPITAL SANTÉ: +++**

- Veiller à la bonne qualité et quantité de votre sommeil: la première conséquence d'un état de fatigue est la baisse immunitaire. La Mélatonine: il a été démontré que la mélatonine inverse les symptômes du choc septique en diminuant la synthèse des cytokines pro-inflammatoires (de 3 mg usuel à 20mg)
- Surveiller son alimentation: la plus saine et variée possible.
- Pratiquer du sport de façon régulière avec modération soixante minutes d'activité physique par jour maximum ( action sur l'oxygénation et le stress)
- Gérer son stress (éviter les situations anxiogènes et aussi les médias). Méditation, exercices de respiration/cohérence cardiaque, EFT, Training autogène de Shultz...
- Générer la joie et la sérénité: Amour, Rire, Musique, Danse
- Nourrir la tête: art, culture, lecture, philosophie, spiritualité
- Respecter les consignes gouvernementales d'hygiène

### **II-COMMENT SE PRÉPARER :**

#### **1) CORRIGER LES CARENCES (usuelles qui baissent l'immunité) +++**

- **Vitamine D3**: Adulte 2000 à 4000 unités tous les matins, (enfants 400 U). +++ Idéalement Vitamine D3 + Magnésium (+vit.B6) + Vitamine K2. En effet, « la forme la plus grave de Covid-19 provoque la coagulation du sang et une dégradation des fibres élastiques situées dans les poumons. Or, la vitamine K est un élément clé de la coagulation. Le 26 mai, l'Académie de Médecine de France recommande (enfin !!) la vitamine D. Important à noter que la vitamine D a besoin du magnésium pour agir. Or la carence en magnésium est elle aussi très courante.
- **Vitamine C**: 1 à 2 g par jour (jusqu'à 4 g) Attention la vit c synthétique n'est pas métabolisée par l'organisme par manque du cofacteur C4 pour la rendre absorbable il faut alors prendre en même temps un agrume: citron orange etc (bio de préférence) ou vitamine C liposomale. Des études montrent que la vitamine C par voie orale moyenne permet seulement 20-30% d'absorption tandis que le taux d'absorption de la vitamine C liposomale avoisine les 90% !

- **Zinc** : 25 mg par jour. Le zinc joue un rôle important dans la fonction immunitaire. Or certaines personnes peuvent en manquer « notamment les végétariens, les personnes âgées, les alcooliques les patients souffrant de troubles intestinaux (maladie de Crohn) , les patients hypertendus. ( Car « la plupart des médicaments anti-hypertension créent des carences en zinc, ce qui pourrait expliquer l'effrayante mortalité des malades hypertendus ». La quercétine comme la chloroquine sont un ionophore du zinc : cela signifie qu'elles aident le zinc à pénétrer dans nos cellules ! Ceci est essentiel et pourrait expliquer pourquoi l'hydroxychloroquine a une efficacité chez ceux qui ont suffisamment de zinc ». Des médecins du monde entier prescrivent aujourd'hui du zinc. Notamment le Dr Erbsstein «qui a déclaré ne plus avoir de décès ni hospitalisation depuis qu'il donne l'azithromycine préconisée par le Pr Raoult... et du zinc !

## 2) LES OLIGOÉLÉMENTS

- **Cu-Au-Ag, Mn-cu**  
2 mesures en alternance le matin au réveil.

## 3) LES MÉTHODES DES ANCIENS

- **Le chlorure de magnésium**

Est en outre un puissant immuno-stimulant, il augmente les défenses immunitaires: le pouvoir phagocytaire des globules blancs, démontré grâce aux recherches du P<sup>r</sup> Pierre Delbet et confirmé plus tard par le Dr Auguste Neveu. Immuno-stimulant, antiviral, anti fatigue le MgCl présente un intérêt non négligeable aujourd'hui.

*Son action fut remarquable sur les épidémies antérieures:*

- lors de la terrible grippe espagnole de 1919 qui a emportée en quelques mois entre 50 millions et 100 million de personnes.
- de l'année 1935 qui s'est compliquée pour de nombreux patients en broncho-pneumonie grippale
- de la grippe asiatique A (H2N2) qui a duré de 1956 à 1958. (un à deux million de décès).
- La grippe de 1968 ou grippe de Hong Kong H3N2 de la grippe A qui s'est répandue dans le monde entier à partir de l'été 1968 et jusqu'au printemps 1970. Elle a tué environ 1 million de personnes .

Mode d'emploi:

- Dissoudre 1 sachet de 20 g dans 1 litre d'eau.
- **Garder fermé au réfrigérateur** : le goût du chlorure de magnésium est très amer ( Nigari signifie amer en japonais, pour atténuer l'amertume, on peut placer la préparation dans une bouteille fermée **au réfrigérateur**
- Prévention: prendre 1 verre tous les matins pendant 3 semaines (**y ajouter un jus de citron bio** éventuellement).
- Dès les premiers symptômes: prendre 1/2 de verre toutes les 2 à 3 heures le 1er jour puis toutes les 6h jusqu'à la fin des symptômes, poursuivre encore le traitement à raison d'1 verre par jour pendant une semaine.
- Pour les enfants (Recommandations Celnat)
  - de 2 ans: un verre de 20 ml (toutes les 2 heures),
  - à partir de 3 ans 80 ml, et)
  - à partir de 4 ans 100 ml (toutes les 6 heures)

### Effets indésirables

- Effet laxatif (une petite diarrhée peut s'ensuivre).

### Contre indication

- grossesse, seulement sur avis et diarrhée chroniques, colite ulcéreuse
- problèmes cardio-vasculaires
- insuffisance rénale (calculs rénaux),
- anémie,
- hémophilie
- hypertension
- contrôle médical.

### • **A titre d'anecdote: le bon vieux grog**

- J'ose à peine le mentionner ici, mais comme il ne s'agit pas d'une publication scientifique, je vous parle d'expérience. Une ineptie des temps moderne, au nom du confort, consiste à supprimer toute augmentation de la T° ! Car enfin aurait-on oublié que l'hyperthermie a un effet thérapeutique ! Bien sur, cela immédiatement dès les premiers symptômes.

## **4). LES HUILES ESSENTIELLES**

### **Précédents cas pour mémoire**

- Le virus Covid 19 est aussi appelé SRAS-CoV-2, car il fait partie de la même espèce biologique que SARS-CoV, un autre coronavirus qui avait causé l'épidémie de SRAS en 2003. Suite à cette épidémie, des tests *in vitro* ont été faits pour tester l'efficacité de certaines huiles essentielles contre ce coronavirus, par inhibition de la réplication du virus dans la cellule. L'étude, réalisée par une équipe de l'Université de Calabre, conclue une "forte activité antivirale de l'huile essentielle de **Laurier Noble** contre le SRAS-CoV.

Synergie SARS-CoV-2 à réaliser dans un flacon en verre teinté de 30 ml, muni d'un compte gouttes

- HE laurier noble, **Laurus nobilis** : 10 ml anti-virale documentée sur les corona-virus
- HE tea tree, **Melaleuca alternifolia** : 10 ml anti-virale documentée sur les corona-virus
- HE **Ravinsara**: 10ml stimulante immunitaire, antivirale

### Mode d'utilisation :

- Adulte et adolescent de plus de 15 ans : Appliquer 20 gouttes sous les pieds ou sur le dos/thorax toutes les 30 minutes, en espaçant selon amélioration des symptômes. Maximum 8 applications/jour.
- Enfants de 10 à 14 ans : Appliquer 7 gouttes pures sous les pieds ou sur le dos/thorax, toutes les heures, en espaçant selon amélioration des symptômes. Maximum 5 applications par jour.
- Enfants de 7 à 10 ans : Appliquer 5 gouttes diluées dans autant d'huile végétale de noyau d'abricot sous les pieds ou sur le dos/thorax, toutes les heures, en espaçant selon amélioration des symptômes. Maximum 5 applications par jour.

### Contre indications :

- Enfants de moins de 7 ans,
- grossesse, allaitement,
- asthme,
- allergie à l'une ou l'autre des He,
- peaux atopiques et eczémateuses,

- déconseillé en cas d'épilepsie.

## 5) PHYTOTHÉRAPIE

- **Baies de sureau noir** (sambucus nigra) : renforce le système immunitaire + propriétés antivirales
  - en jus le dosage dépend de la concentration, variant de 100ml pour le jus pur à une tasse pour les jus dilués, à raison d'une à trois doses par jour, selon les cas
  - en TM 50gttes 1 à 4x par jour
- **Échinacée Purpurea** TM 50gttes 1 à 4x par jour
- **Artemisia annua** (pour mémoire). Utilisé en décoction (artémisinine) comme antipaludéen L'Artemisia annua a été utilisée par la Chine en traitement complémentaire du SARS en 2003 et à nouveau dans le cadre de l'épidémie actuelle. Agréé par l'OMS le 4 Mai comme traitement de la Covid 2. Les résultats des recherches sont en cours

## 6) DIVERS

- **Propolis**. La propolis est un anti-viral remarquable, un antibactérien et fongicide, protecteur de l'immunité : préventif et curatif De préférence la propolis rouge. Traditionnellement, les cliniciens européens recommandent de prendre 1 g de propolis pure, de 1 à 3 fois par jour. Pour les extraits, suivre les indications du fabricant ou d'un professionnel de la santé.

## 7) L'HOMÉOPATHIE

L'homéopathie, dont l'histoire a pourtant reconnu l'efficacité lors des épidémies du 19ème et 20ème siècle!

Synthèse répertoriale:

- |   |
|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Bryonia</b></li><li>• <b>Phosphorus</b></li><li>• <b>Arsenicum album</b></li></ul> |
|---|

Pour mémoire

- **Oscilloccinum - Iso-nosode - Sérum de Yersin**

Voir Dossier Homéopathie !

*Au Canada ces informations sont réservées exclusivement aux Homéopathes professionnels et aux médecins homéopathes ! Pour plus d'information veuillez contacter l'auteur.*

\* \* \*

## Conclusions

*A l'heure de la panique mondiale il faut fortement relativiser cette "psychose" !*

*1- En corrigeant les contre-sens et les fausses données:*

- *LES TESTS + , il faut le rappeler, NE SONT PAS TOUS, DES CAS POSITIFS (Porteurs asymptomatiques ou malades) ils peuvent simplement traduire un reliquat de génôme viral !*
- *Il est aussi essentiel, afin de pouvoir être validés, que soit précisé le CT.*
- *Enfin il est indispensable que les laboratoires utilisent les mêmes normes. Norme de négativité acceptée de 35.*

*2- Dans une analyse objective Il est donc important de se reporter*

*- au nombre de décès*

*- au nombre d'hospitalisations des années précédentes*

*C'est donc une infection banale pour la majorité des patients mais **cependant à ne pas négliger** en raison de ses complications possibles mais sévères de: pneumopathie (SRAS), cytokines storm et troubles cardio-vasculaires (microthromboses) et de leurs séquelles, touchant des sujets de plus en plus jeunes (Variants)*

*Car jusqu'alors il n'y a aucun traitement officiel, en attendant le providentiel Vaccin qui va sauver l'humanité, dont les efforts de recherches sont aussi admirables que financièrement lucratifs.*

*Sans oublier hélas tous les patients laissés pour compte au profit de la Covid, mais dont l'aggravation de l'état de santé risque de se manifester lourdement au cours des 5 prochaines années.....*

*Et pourtant vous venez de le voir notre pharmacopée est riche, propre à bien nous préparer, tout en respectant les consignes d'hygiène et les directives des instances de santé publique (masques si contamination en attendant les résultats des tests, isolement, hospitalisation si nécessaire...)*

*Alors en attendant adoptons une attitude sereine et préparons nous simplement mais efficacement avec GBS.*

*Car on vit avec nos bactéries et nos virus, quand cette symbiose s'inscrit dans nos gènes, elle développe notre immunité. Or nos conditions de culture et d'élevages contre nature, nos bidouillages génétiques risquent de voir éclorir de plus en plus d'anomalies pandémiques. De même que la fonte des glaces risque de voir ressurgir d'anciens virus endormis auxquels nous ne sommes pas préparés!*

*Devrions nous chercher un vaccin pour chaque virus?*

*La question reste posée, quant au choix des risques.*

*La course effrénée aux vaccins, à coup de milliards de dollars semble ubuesquement terrifiante !*

*Le solutionisme technologique comme seul recours actuel préconisé par nos gouvernements est-il vraiment la bonne réponse? Car il me faut pas oublier que derrière ce solutionisme technologique se trouve les limites du programmeur et de sa programmation.*

**Michel Kaminski P.h. D.**

*Nb. L'Académie de Médecine a publié un communiqué spécial le 22 mai, dans lequel elle réitère sa recommandation d'assurer une supplémentation en vitamine D dans la population française, et : "recommande d'apporter une supplémentation en vitamine D de 800 à 1000 UI/jour chez les personnes âgées de moins de 60 ans dès la confirmation du diagnostic de Covid-19"*