



**Josseline Georges** *Educatrice de santé/Naturopathe  
Praticienne de massages bien-être/Enseignante de Yoga*

*n° SIRET 34822532700041*

## **CONSEILS COMPLEMENTAIRES A UN TRAITEMENT MEDICAL EN CAS DE CORONAVIRUS**

Dans une fiche précédente ; je vous conseillais de prendre en prévention Vit D3, Vit C, des actibiotiques et un mélange d'HE.... si malgré ces conseils, vous êtes touché par le virus, d'autres propositions :

### **Si vous prenez un traitement médical allopathique :**

- Conserver 2 à 4 gouttes/jour de Vit D3 - 500 à 1000 mg de Vit. C
- 2 gélules à Jeun d'actibiotiques LAB 2 (qui soutient plus particulièrement le système respiratoire) de chez Parinat\*

### **Pour protéger les bronches : (20 Jours)**

- 2 à 3 (si 70 Kg et +) gélules/jour d' Endonat de chez Parinat \*avant repas
- 2 C à Café/Jour de Quantis composé par : 1/3 de Sureau + 2/3 d'Echinacée 1 bouteille à commander chez LPEV \*-vous recevrez le mélange fait-) avant repas matin et soir

**Les posologies seront diminuées de moitié pour les jeunes de moins 13 ans (en dessous de 40 Kg et -)**

### **Si vous ne prenez pas de traitement médical allopathique ou homéopathique ou de la Médecine Traditionnelle chinoise**

**Ajouter un «miellat » d'Huiles Essentielles (ce qui va potentialiser le mélange): mélanger vivement 2 gouttes d'HE Ravintsara (cinnamomum camphora) + 2 gouttes de Laurier Noble dans 2 C à C rases de miel (dans un petit contenant) jusqu'à obtenir un mélange blanc et crémeux qui sera pris en 2 ou 3 fois dans la journée. (7 à 10 jours)**

**Diminuer les doses de moitié pour les moins de 13 ans (en dessous de 40 Kg et -) et pas d'huiles essentielles pour les 7 ans et -, les femmes enceintes ou allaitantes.**

### **Dans les 2 cas :**

**Si fièvre importante (qui peut être accompagnée de maux de tête) :**

**Il a été signalé qu'il ne fallait prendre aucun anti-inflammatoires, ni Doliprane, ni aspirine, ni corticoïdes... mais**

- mettre sur le front une poche de gel réfrigérée (protégée par un tissu) à acheter en

- pharmacie ou poches Kokool (document joint) à renouveler quand elle est tiède.
- mettre une poche de gel réfrigérée (protégée dans un gant ou tissu) au niveau du périnée qui sera maintenue dans une culotte ou slip (à renouveler également) **OU/ET** envelopper les avant-bras avec des tissus mouillés d'eau froide et essorés (à renouveler).... la fièvre va devenir supportable tout en gardant son rôle anti-viral.
- Boire de l'eau ou tisanes régulièrement

#### Par ailleurs :

- Si rhinite, faire régulièrement des inhalations avec comprimés ou gouttes aux huiles essentielles ou faire régulièrement une douche nasale (fiche jointe)
- Un ou deux lavements au sel serait conseillés (fiche jointe)

#### ALIMENTATION :

##### En cas de fièvre :

- Réduire considérablement l'alimentation, **profitez pour faire une monodiète** qui sera constituée uniquement de soupe ou légumes cuits à la vapeur (un peu aromatisés et huilés) + compotes ou fruits cuits.
- Si vous n'avez vraiment pas faim ; ne vous forcez pas, **un Jeun d'une ou 2 journées serait bienvenu**
- Mais pensez à bien vous hydrater : eau (pas froide) et tisanes

##### Puis lorsque vous reprenez une alimentation plus importante :

- **Très peu de sucre (le sucre fait chuter le système immunitaire)** en privilégiant sucre des fruits, sucre brut de canne ou un peu de miel
- Limiter les **laitages de vache** et fromages de vache, préférer yaourts soja, brebis ou chèvre ou fromage de chèvre ou brebis
- Limiter **le pain** et tous aliments faits **avec farine de blé**
- Limiter **la viande** et préférer œufs, protéines végétales ; céréales + **un peu de légumineuses** qui compléteront les céréales, ou poisson....
- Si vous manger un peu de céréales, consommer riz, quinoa, millet, maïs, semoule de coucous sans gluten...
- Légumes cuits sans limite, et crus (quantité en fonction de la fragilité intestinale)
- N'oubliez pas d'utiliser de bonnes huiles 1ère Pression à froid BIO (Olive, colza, noix), des aromates divers et épices douces.
- Consommer au maximum biologique, non raffiné et local

##### Laboratoires conseillés :

PARINAT: 08 00 77 99 21 (numéro vert) mon code praticienne:81085

LPEV: 04 70 90 61 45 mon code praticienne 0326248

*Ces conseils viennent en complémentarité d'un éventuel traitement médical ; lequel ne sera arrêté ou modifié que sur votre propre décision et/ou de celle du médecin prescripteur.*

8, rue de Bellevue 26100 ROMANS  
Mail : [nat.hatha@orange.fr](mailto:nat.hatha@orange.fr)

Tél : 0685736024 /0475710478  
[www.josselinegrainesdesagesse.fr](http://www.josselinegrainesdesagesse.fr)