

# Que pouvons-nous faire pour se renforcer face au Coronavirus?

Déjà aux dernières ouvertures de La Boutique, j'ai eu beaucoup de questions quant à des conseils de prévention par rapport à ce virus. Vu l'aggravation de la situation, je choisis de vous faire part de mes recommandations.

Il est essentiel d'avoir une bonne hygiène de vie, une alimentation saine et un système digestif sain ainsi que le moins de stress possible. Pour l'hygiène, ne pensez pas seulement à vos mains, mais à votre nez afin d'éviter la contamination.

Suivez absolument les recommandations officielles pour vous, vos proches et le reste du monde. Les mesures imposées et/ou conseillées ne sont pas à prendre à la légère. **Respectez scrupuleusement les mesures d'hygiène:** lavez-vous très régulièrement les mains au savon (ou gel désinfectant) et séchez-les bien, limitez vos contacts sociaux au maximum, prenez des nouvelles des personnes seules, respectez une distance d'environ 2m entre vous et les autres... Pour plus de conseils, référez-vous au site officiel de l'OFSP et de l'OMS.

## Nourriture:

Mangez beaucoup de vitamine C, de légumes, d'ail, d'huiles végétales de première pression à froid (colza, nigelle, olive, cameline), des baies d'aronia séchées, trempées dans un peu d'eau 4 hres de temps, du gingembre frais râpé, du jus d'argousier pur, de la vitamine D.

## Ayurvéda:

L'ayurvéda voit un lien étroit entre le système immunitaire et le système digestif. Un système immunitaire fort et flexible peut réagir avec succès à des attaques de toutes sortes.

- Mangez des épices, *cumin carvi*, curcuma (avec du poivre), *coriandre*, thym, sarriette, cannelle, clous de girofle, *fenouil*, *cardamome*.
- Mangez chaud et cuit, léger le soir.
- Éviter la viande et les produits laitiers. Ne manger que si vous avez faim.
- Buvez chaud et épicé. Les capsules *Triphala et Purity Plus* de Lakshmi sont à conseiller aussi, 2 capsules le soir.
- Le rituel du nettoyage le matin est fortement à conseiller, il vous suffit de mettre 30 ml d'huile végétale d'olive, tournesol et 30 gttes d'he d'*eucalyptus radiata* dans un *flacon compte-gouttes de 30 ml*. Après vous être mouché le matin (même sans besoin), mettez une goutte sur le petit doigt et insérez délicatement dans chaque narine en tournant afin d'hydrater et protéger les muqueuses.

## Télesme:

*Spray de vaporisation Télesme* (alcool et 12 huiles essentielles) de pièces, des mains et de notre corps, création spécifique d'Ariès, encore plus nécessaire en cette période plusieurs fois par jour.

## Ligne J'inspire, sticks olfactifs de Matières & Sensations

*Je respire:* pour les rhumes et les nez bouchés, il contient les huiles essentielles très costaudes pour faire face à la situation actuelle et est de ce fait également très efficace

pour faire barrage aux virus.

### **Macérat glycéринé (Saint-Hilaire):**

*Cassis*: il est un très fort stimulant du système immunitaire, anti-infectieux et anti-dépresseur moyen, 3 x 5 gouttes par jour dans un peu d'eau entre les repas.

### **Huiles essentielles:**

- Le *ravintsara* est un puissant anti-viral, boosteur du système immunitaire et rééquilibrant du système nerveux.
- Le *tea-tree*, anti-viral, immunostimulant et anti-bactérien.
- L'*eucalyptus radiata*, anti-infectieux, draineur et expectorant.
- Le *citron*, anti-bactérien, anti-viral et stimulant immunitaire.

On peut prendre 1 gtte de ravintsara, 1 gtte de tea-tree et 1 gtte d'eucalyptus radiata dans une 1 cc d'huile d'olive ou 1 cc de miel le matin.

On peut prendre 3 gttes de citron dans une 1 cc d'huile d'olive ou 1 cc de miel le matin.

Dans la mesure du possible des stocks que je peux suivre et recevoir, je prépare les commandes. L'on convient d'une prise de la commande suivant la situation et les règles à respecter pour la prise de la commande. (Vous pouvez trouver chez moi les produits indiqués en italique).

Prenez soin de vous et protégez-vous au mieux!

