

" Protection contre les Maux de l'Hiver " 2021/2022 "

Comme tous les ans et tout au long de l'existence, la **prévention et une bonne hygiène de vie régulières**, sont les garants pour rester en bonne santé. Je vous propose donc de faire comme moi, tout au long de cette saison, depuis le 15 Octobre.

Quelques conseils pratiques que je m'applique au quotidien

* Surtout ne pas rentrer dans la peur qui est mauvaise pour le moral et affaiblit l'immunité. Penser positif +++.

* Si on doit effectuer un test de dépistage et qu'il est **positif sans symptômes**, cela ne veut pas dire que l'on est malade, **mais que l'on a peut-être rencontré le virus**. Alors, il ne faut faire aucun traitement. Tant mieux si l'immunité est bonne car cela va la booster.

Mais **si des symptômes apparaissent (fièvre et/ou toux et/ou troubles intestinaux, autres....)**, contrairement à ce qui est dit partout ou presque, il ne faut pas se contenter d'attendre pour voir l'évolution. Le mieux est de **consulter tout de suite** pour faire un état des lieux et si besoin faire mettre en route un traitement antiviral et des antibiotiques avec bien sûr Zinc, Vitamine C et D naturelles. Si une gêne respiratoire est ressentie, il faut immédiatement faire mesurer votre capacité respiratoire. Le meilleur moyen d'éviter les aggravations, c'est d'agir **dès les 1^{er} signes de maladie active**. Ainsi les chances de guérison rapide sont optimales, même chez les personnes dites à risques.

* Comment faire un test PCR ?

Ne le faire que si on n'a pas le choix et surtout pas pour savoir si on est + ou – Avant de le faire, d'abord bien se rincer le nez avec de l'argent colloïdal et appliquer de l'Homéoplasmine® par exemple dans le nez, et recommencer les 2 après le test.

* Si dans la vie courante, je tousse ou j'éternue, je le fais **dans mes mains** que je lave ensuite **à l'eau et au savon** (ce qui est beaucoup plus hygiénique et plus facile à laver qu'un pull-over ou un manteau!). Faute de mieux (je pense à nos arbres), j'utilise un mouchoir jetable, mais ne le jete pas par terre (pas + que les masques d'ailleurs !).

* Je n'utilise pas le gel hydro-alcoolique (sauf si je ne peux faire autrement et préfère le lavage des mains et quelques huiles essentielles diluées).

* Je ne porte le masque (en coton de préférence, car vous pouvez le laver après chaque utilisation) qu'en zone strictement obligatoire et quand il y a beaucoup de monde autour de moi surtout en milieu clos. Seul ou entouré de peu de gens, dans la rue, dans un parc ou encore mieux en pleine nature, je

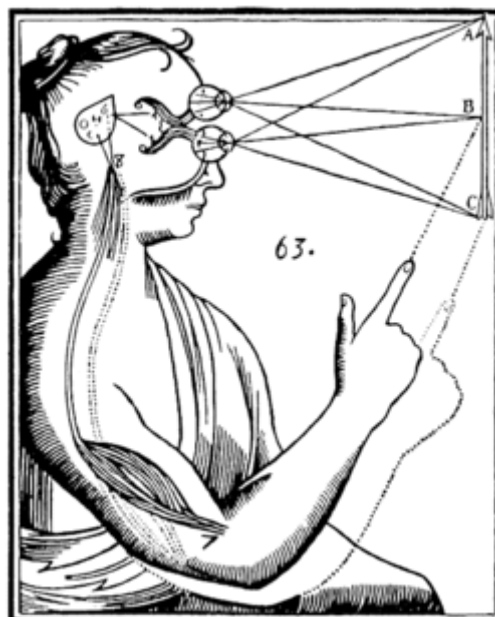
préfère respirer à pleins poumons **sans masque**. C'est meilleur sur tous les plans. En plein été les risques sont faibles. Vous pouvez être positifs ce qui ne veut strictement pas dire que vous êtes malades.

Si je suis obligée d'aller dans une zone où il y a du monde, en rentrant je fais une inhalation avec quelques gouttes d'huile essentielle d'Eucalyptus globulus ou de Pin sylvestre. Si j'ai un Bol d'air Jacquier, je l'utilise tous les jours.

* Je sors en respectant les gestes barrières, mais sans toucher coudes ou poings des personnes car c'est incohérent. Tous les virus, champignons et bactéries qui constituent notre microbiote cutané et participent positivement à notre immunité et donc à notre santé, ne restent pas cantonnés au visage et tant mieux !!! Il y en a partout et même sur nos vêtements.

* Je vis le + **normalement possible**. Tous les jours, je sors, fais mes courses le plus possible en plein air, je m'expose à la lumière du jour, ne mets pas de lunettes de soleil (sauf face à la neige, à la mer ou face au soleil), j'ouvre mes volets et fenêtres pour faire rentrer air et lumière dans l'habitat, je ne chauffe pas trop, je fais des activités physiques, des activités artistiques, je cultive mon jardin, je médite, je garde mes énergies au top, et surtout je ne regarde pas les informations en boucle et je me déconnecte de mon téléphone... Bref **le bon sens**....

Je vous explique



- * Je cuisine avec des aliments sains, locaux, de saison et bios si possible.
- * Je garde des relations humaines par tous les moyens physiques et techniques possibles de notre époque. Je m'occupe l'esprit par la lecture ou de beaux documentaires à la TV ou sur Internet. J'écoute de la musique, je chante, bouge, peins, fais des travaux pratiques, ou j'entreprends des choses que j'ai toujours voulu faire, etc.... Je cultive le plaisir, la joie, l'humour et le rire, surtout dans ces périodes difficiles et lourdes, je garde des contacts (au Canada : Holy hole !!!!....).
- * Je conseille à ceux qui sont seuls, âgés ou malades, de le signaler à quelqu'un de l'entourage ou de la municipalité afin que se crée autour d'eux un réseau de chaleur humaine **indispensable** à votre survie et à une bonne immunité.

Côté médical, je prends à partir du 15 septembre : *(pas de limite d'âge ni de contre indications et si vous avez un traitement allopathique en cours : surtout ne l'arrêtez pas.)*

En **15CH** pour tout car c'est plus efficace que le 9CH

- **AVIAIRE 30 CH**
- **SERUM DE YERSIN 15CH**
- **STAPHYLOCOCCINUM 15CH**
- **STREPTOCOCCINUM 15CH**

6 à 8 granules en alternant le dimanche par exemple, c'est-à-dire tantôt l'un tantôt l'autre sur 4 dimanches. Je poursuis jusqu'à fin mai.

J'ajoute en ce moment :

- **INFLUENZINUM 15CH**
- **Isothérapique du vaccin Pneumocoque 15CH**

1 ou 2 granules de chaque 1 fois par semaine (tous les jeudis par exemple).

Je prends aussi :

- du **Zinc** : l'idéal, si on en a l'occasion, est de faire un dosage du Zinc, surtout chez les personnes fragiles et/ou d'un âge avancé, pour absorber la dose utile.

- des **Vitamines C et D naturelles**. L'idéal, si on en a l'occasion, est de faire un dosage de ces vitamines, surtout chez les personnes fragiles et/ou d'un âge avancé, pour absorber la dose utile.

Je prends le tout en cure de 20 jours par mois. J'arrête à partir du mois de Mai jusqu'en Octobre.

Quelques autres conseils supplémentaires

- J'ai en réserve à la maison, pour prendre **le plus vite possible** au cas où je serai **malade** du COVID **avec des symptômes** :

- **MERCURIUS SOLUBILIS 15CH**
- **EUPATORIUM PERFOLIATUM 9CH**
- **APIS MELLIFICA 5CH**
- **BELLADONNA 5CH**
- **BOTHROPS 4CH**

*3 granules de chaque 3 à 5 fois par jour pendant une dizaine de jours **en respectant bien les dilutions indiquées.***

- **Macérât de cassis bio** (je le choisis **en Teinture Mère** qui est 10 fois plus concentré que les macérâts dilués au 1/10) : *25 gouttes 3 fois par jour.*

- **Argile blanche** : à diluer avec une cuiller en bois : 1 cuiller à café dans ½ verre d'eau. Laisser reposer au moins 20 minutes puis boire l'eau et l'argile *3 fois par jour 2 heures après les médicaments allopathiques.*

Et bien sûr **du Zinc** et **des Vitamines C et D** naturelles à forte dose.

Et j'ai aussi bien sûr de l'Artemisia Annua en Teinture mère que je trouve plus efficace qu'en gélules.

À la moindre gêne respiratoire, il ne faut pas hésiter à demander un avis médical et **rajouter d'urgence** à l'homéopathie, aux huiles essentielles comme Ravintsara et Laurier Noble, un antibiotique et un antiviral, de la cortisone, de l'oxygène, des probiotiques et autre allopathie si besoin.

Il ne faut surtout pas attendre d'être en insuffisance respiratoire pour se soigner.

Le Doliprane ne sert à rien.

Bien sûr il existe des tas d'autres produits naturels, mais je vous donne le + simple.

Surtout j'entretiens mon moral et mon physique, et **chacun fait comme il peut.**

Je n'oublie pas de rire, de me faire plaisir et d'admirer ce qui est beau et bon, de voir du monde : un beau paysage, un sourire, le câlin d'un animal de compagnie, les amis, la famille.....

Je garde en mémoire qu'

« il vaut mieux allumer une bougie plutôt que de maudire l'obscurité »
et plus nous serons nombreux à le faire, plus la lumière régnera.

Pour de plus amples renseignements voir dans le livre papier ou en **e-book**



" Homéopathie, le livre de référence pour se soigner au naturel"
Edition Guy Trédaniel

dans lequel sur 700 pages je vous donne 1001 conseils pratiques.

Mais surtout la prévention et l'hygiène de vie **au quotidien** sont la meilleure des médecines.

Prenons bien soin de nous et à bientôt.

Amicalement

Dr Martine GARDÉNAL
28 Juillet 2021