

La psychose provoquée chez certains par le **COVID-19** engendrerait une perturbation organique et diminuerait notre résistance vis à vis des infections.

Si la médecine officielle est complètement désarmée.

L'hygiène de vie, les thérapies naturelles, les plantes, les huiles essentielles, les thérapies orientales, les médecines traditionnelles chinoises, connues depuis la nuit des temps, pour certaines depuis 3000 ans et l'homéopathie ont fait leur preuve ..

Elles auront aidé à renforcer notre terrain, stimuler nos défenses immunitaires et soulager très rapidement les symptômes.

Oui une prévention peut exister, vous trouverez un exemple de quelques solutions parmi les multiples possibilités.

Ne cédon pas à la peur, elle n'évite jamais le danger, au contraire elle l'aggrave,

La physique quantique nous prouve que le négatif attire le négatif, le positif quant à lui attire le positif.

Le **CORONAVIRUS** est bien là, en complément de toutes les recommandations de prévention de l'Etat Français .

Santé Liberté Bretagne souhaite apporter sa pierre à l'édifice en proposant quelques conseils dans la mesure du possible par des ACTES de PRÉVENTION pour notre SANTÉ.

### **En STIMULANT NOTRE IMMUNITÉ POUR TOUTES LES AFFECTIONS HIVERNALES, VIRALES ou MICROBIENNES.**

**Marie Françoise CHAMBERLIN HOMÉOPATHE de SANTE LIBERTE BRETAGNE.**  
nous propose ses conseils.

### **PRÉVENTION en HOMÉOPATHIE**

1ère semaine : **1 dose d'influenzinum 9 CH ou 10 granules.**

2 ème semaine : **1 dose de Sérum de Yersin 9 CH ou 10 granules.**

3ème semaine: **1 dose de Thymuline 9 CH ou 10 granules.**

Continuer en alternance jusqu'en AVRIL.

### **PRÉVENTION en PHYTOTHÉRAPIE**

Prendre chaque plante pendant une semaine et en alternance sur 4 semaines et recommencer. il est conseillé de prendre ce traitement d'OCTOBRE en AVRIL.

#### **1. Echinacea en teinture mère**

50 gouttes le matin dans un verre d'eau une semaine par mois pour stimuler l'immunité.

**2\*Ecorce de Lapacho** en tisane par décoction (10 minutes) ou

en gélules ou de la **propolis**.

3\* **Huile de pépins de pamplemousse** 15 gouttes 1 fois par jour pendant une semaine (attention aux risques d'interaction médicamenteuses: le demander au pharmacien ou au médecin traitant)

4° **Ribes nigrum bourgeons macérat glycérimé 1 DH**

50 gouttes 1 fois par jour, 1 semaine par mois.

### **PREVENTION VITAMINES**

**VITAMINE C** naturelle 500 mg

1 fois par jour, 5 Jours sur 7

**VITAMINE D**

2000 à 4000 UI/Jour

Type Stérogyl ou autre de préférence d'origine lanoline.

**VITAMINE B**

Dans la gelée royale

La levure de bière

le pollen

### **PREVENTION AROMATHERAPIE**

**Il faut retenir que les huiles essentielles sont des produits excessivement concentrés, le plus souvent contraindiquées chez la femme enceinte ou allaitante, ainsi que chez les enfants notamment, presque toujours en dessous de 3 ans et souvent en dessous de 7 ans, à utiliser avec précautions chez les asthmatiques et les personnes allergiques.**

**De nombreuses huiles essentielles pourront être utilisées en prévention, mais il faudra avant de les utiliser vérifier leurs indications et surtout les contre indications.**

**Parmi les huiles essentielles le moins agressives et aux vertus intéressantes Ravintsara, tea tree ,lavande fine, le niaouli, l'eucalyptus radié**

**a utiliser par les massages dilués dans une crème ou huile notamment de la plante des pieds.**

**Il ne faut jamais hésiter à consulter un thérapeute compétent dans ce domaine.**

### **OLIGOTHERAPIE**

**Cuivre Or Argent (Cu Au Ag)** est un remède qui stimule l'organisme et utile dans les états de fatigue ou de convalescence. En préventif, on peut le donner à raison d'une dose le matin à jeun, 2 jours par semaine (Par exemple lundi et jeudi)

d'octobre à mars.

**Manganèse Cuivre (Mn Cu)** stimule les défenses et aide à lutter contre les allergies. On le donnera à raison d'une ampoule le matin à jeun, 2 jours par semaine (par exemple mardi et vendredi), d'octobre à Mars.

**Magnésium (Mg)** stimule également l'organisme et pourra donner à raison d'une ampoule le matin à jeun, 2 jours par semaine (Par exemple mercredi et samedi) d'Octobre à Mars. Nous avons donc là un bon schéma préventif avec les oligo éléments.

**Ce ne sont que quelques conseils, mais ils ne dispensent en rien une consultation chez le médecin en cas de doute ou de problèmes avérés.**

Jacques CARIMALO de SANTÉ LIBERTE BRETAGNE 😊😊