

Protocole de traitement contre les infections aériennes.

Comment prendre en main sa santé ?

- Que faire ou ne pas faire, lorsque les premiers symptômes apparaissent ?

La fièvre souvent en premier : il faut apprendre à la respecter car c'est la 1^{ère} arme de défense du corps.

Pas de Paracétamol, pas d'anti-inflammatoire.

Les autres symptômes fatigue, courbatures, mal de tête, nez qui coule, douleurs diffuses apparaissent.

- A ce stade aucun diagnostic n'est posé, ce qu'il faut faire :
 - Se reposer, ou rester au lit
 - Boire suffisamment
 - Alléger son alimentation solide.
 - Désinfections rhino-pharyngées :
 - lavage du nez avec du sérum physiologique
 - gargarisme avec eau citronnée et gros sel
- **A ce stade TISANES ET DECOCTIONS de notre médecine traditionnelle peuvent apporter un soulagement, à choisir une parmi ces propositions :**
 - Zèb a pik (nom scientifique : Neurolaena lobata) en décoction 3 à 4 tasses / jour ou en alcoolature c'est à dire Virapic 1 cuillère à café 3 fois par jour
 - **Ou** Atoumo 2,3 fleurs + Zèb zégui 10 feuilles fraîches+ 10 Tépéyi feuilles fraîches dans un récipient verser dessus eau bouillante couvrir laisser infuser 10 min pour 1L d'eau
 - **Ou** Curcuma 1 cuillère à café poudre et 10 clous de girofle dans 500ml d'eau, porter à ébullition 5min
 - **Ou** Gingembre et Curcuma 15g de chaque dans 1l d'eau faire bouillir 5min
 - **Ou** En infusion : râper dans une tasse : Curcuma/Gingembre, verser de l'eau bouillante et laisser infuser
 - **Ou** Milflè 3 boutons floraux par tasse 200ml

En cure de 10 jours prendre la tisane au moins 3 fois par jour, et si possible éviter de sucrer !

- **Les compléments indispensables :**

Protocole de Traitement

CONSEIL SCIENTIFIQUE PLURIDISCIPLINAIRE CITOYEN CARAIBES – 20 avril 2021

Page 1

Rédacteur : Commission médicale (Atoumo, IMR, Iris, Cattleya, Pivoine) Commission Innovation (Alsic)

Niveau de diffusion : Public

Contact : contacts@cspcc.org

<https://fb.cspcc.org> - <https://twitter.cspcc.org> – <https://insta.cspcc.org> – <https://yt.cspcc.org>

- Vitamine C : 200mg/Kg/Jour en 4 prises ; Acide L Ascorbique ou Vit C liposomale (la version liposomale présente une bien meilleure absorption par l'organisme, environ 90% contre 20 à 30% pour celle standard)
- Vit D3 : 5000 UI /J
- Zinc 500 mg/j (sous forme amino-chélatée qui assure une bien meilleure absorption par l'organisme)
- Magnésium 500 mg/j (sous forme amino-chélatée qui assure une bien meilleure absorption par l'organisme)
- Aérer la chambre, faire quelques exercices de respiration ample et profonde, en position allongée.
- Si on peut pratiquer la cohérence cardiaque assis dans son lit, pour une bonne oxygénation !
- En général on guérit en quelques jours avec du repos.

Je suis acteur de ma santé et surveille l'apparition de signes aggravants :

- toux,
 - oppression thoracique fatigue qui dure,
 - courbatures doivent vous amener à consulter.
- Si gestion de la maladie à la maison :
- Continuer à bien boire de l'eau pure, la Vit C 3gr toutes les 6h
 - Faire des inhalations avec Huiles Essentielles sur **quelques jours par mois (max 7 à 10 jours contiguës)** :
 - de Bois d'Inde (**antibactérienne, antivirale, antimycosique, anti-inflammatoire, stimulante, chauffante, analgésique**)
 - **OU** Eucalyptus globulus (**antivirale, expectorante, mucolytique, antiseptique, antifongique, antiparasitaire**)
 - **OU** Ravintsara (**antivirale, antibactérienne à large spectre, expectorante, immunostimulant, stimulant psychique**)
 - Ne pas se forcer à manger, boire des jus de légumes, repas légers, voire jeûne.
 - Et surtout repos +++ votre corps a besoin d'énergie pour se rétablir, sans écran.

Et souvenez-vous : la maladie arrive à cheval et repart à pied !

Equipe médicale membres du Conseil
Scientifique Pluridisciplinaire Citoyen Caraïbes
Association loi 1901
Au service de l'intérêt général

Protocole de Traitement

CONSEIL SCIENTIFIQUE PLURIDISCIPLINAIRE CITOYEN CARAIBES – 20 avril 2021

Page 2

Rédacteur : Commission médicale (Atoumo, IMR, Iris, Cattleya, Pivoine) Commission Innovation (Alsic)

Niveau de diffusion : Public

Contact : contacts@cspcc.org

<https://fb.cspcc.org> - <https://twitter.cspcc.org> – <https://insta.cspcc.org> – <https://yt.cspcc.org>