

Prophylaxie anti-covid-19

Après une année et demie de pandémie, quelques produits ont révélé une efficacité pour booster notre immunité. En voilà quelques-uns.

Nb : Il est impératif de parler avec son médecin (ou avec un pharmacien) des produits que l'on veut prendre. Il saura vous conseiller en fonction de votre état de santé.

Le matin

1. 1 comprimé de Zinc (15mg)

<https://www.hug.ch/sites/interhug/files/structures/coronavirus/documents/zinc-et-covid-19.pdf>

2. 1 comprimé de Vitamine C (500mg)

<https://www.ifsh.fr/actualites/le-blog-ifsh/293-article-la-vitamine-c-et-la-covid-19>

3. 1 comprimé de Vitamine D3 tous les 5 jours (5'000 UI)

<https://www.tdg.ch/la-vitamine-d-reduit-les-formes-graves-du-covid-211459676251>

4. 1 comprimé de L-Lysine (500mg)

<https://www.alternativesante.fr/coronavirus/la-l-lysine-complement-alimentaire-prometteur-contre-le-coronavirus>

5. 3 comprimés de Spiruline (3x400mg)

<https://www.technap-spiruline.fr/index.php/l-association/nos-coups-de-coeur/234-la-spiruline-pourrait-aider-a-prevenir-la-grippe-et-le-coronavirus>

6. 1 cuillère à café de Nigelle (huile de cumin noir) avec 1 cuillère de miel et de la propolis

- Nigelle : <https://medicalxpress.com/news/2021-08-treatment-covid-infection.html>

- Propolis : https://www.apiservices.biz/documents/articles-fr/propolis_brune_et_covid_19.pdf

7. Probiotiques : 1 verre de Kombucha et 1 portion de Kéfir

<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/09637486.2020.1807475>

<https://www.migros-impuls.ch/fr/medecine/savoir-medical/medicaments-remedes/probiotiques>

8. Armoise (Artemisia annua) : 1 Gélule de 600mg (avant repas)

<https://www.news-medical.net/news/20210216/25836/French.aspx>

<https://www.nature.com/articles/s41598-021-93361-y>

<https://www.francesoir.fr/societe-sante/artemisia-OMS>

Avant une participation à une assemblée ou transport public

9. 1 spray au Carragelose/Iota-Carrageenan dans chaque narine

<https://www.fau.eu/2021/04/22/news/research/nasal-spray-against-covid-19/>

Le soir, avant le coucher

10. Éventuellement 1 comprimé de Mélatonine (5mg) avec 10mg de Vitamine B6

<https://www.nutraveris.com/fr/2021/03/30/la-melatonine-pourrait-reduire-le-risque-dinfection-par-le-covid-19-et-dautres-virus-a-arn/>

<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fmed.2020.00226/full>

Et surtout :

- s'exposer au soleil
- manger des fruits et des légumes du jour
- de la détente et du sport
- désinfecter les mains
- mettre un masque durant les interactions
- Lavement des narines avec de l'eau.