Mauborget le24.03.2020

Coronavirus : le triomphe de la pensée unique !

En cette période de crise sanitaire et économique dans une société de plus en plus tolérante à la diversité des opinions, cultures, religions et genres, on assiste à une précarisation de la diversité médicale et thérapeutique qui, en l'absence de toute chimiothérapie antivirale, reste cantonnée à des mesures de confinement pour limiter la propagation massive et une hospitalisation de soutien allant jusqu'à l'assistance respiratoire en cas de complications pulmonaires, et dans l'attente d'un hypothétique vaccin. Cela paraît bien pauvre quand on connait les nombreuses méthodes pour stimuler l'immunité et même lutter contre le virus par la phytothérapie.

Le message actuel est clair : le Coronavirus est l'ennemi public absolu à combattre et, sans antivirus officiel, c'est la population qui devient responsable de sa protection par toutes les mesures restrictives que l'on sait.

A l'image des thérapies pharmaceutiques essentiellement basées sur de médicaments ANTI biotiques, ANTI viraux, ANTIhypertenseurs, ANTIdiabétique, ANTIdépresseurs ,etc., les citoyens apprennent tout ce qu'ils ne peuvent pas faire (sorties, contacts, sociabilité, culture, sports) sans aucune mention de ce qui peut être fait pour cultiver et entretenir leur santé et immunité et ainsi éviter les graves complications de l'infection . Bienheureusement, de nombreuses initiatives solidaires sont trouvées par la seule population.

Un siècle après la pandémie de la grippe « espagnole » de 1918, on se retrouve dans la même logique guerrière : également impuissants face à l'attaque du virus, on utilisa largement de l'aspirine et de la quinine pour faire baisser la fièvre, de l'or, de l'argent et même de l'arsenic comme antiseptiques . Cela se solda par une plus forte mortalité des personnes traitées, 30 % contre 20% sans traitement. En effet la fièvre stimule les réactions de défense et inhibe la prolifération virale et les médicaments symptomatiques et non curatifs ne sont pas dépourvus de toxicité (hémorragies digestives et respiratoires pour des doses d'aspirine allant jusqu'à 3 à 4 g./jour, toxicité hépatique et générale pour les autres. En 1918 aux USA et en Angleterre, l'homéopathie, bien que minoritaire, a recensé une cinquantaine de rapports concernant 50.000 malades traités par des granules avec une mortalité beaucoup plus faible de 1% à 5% d'entre eux.

La médecine paternaliste d'antan qu'on croyait révolue réapparaît en force en n'imposant à chacun qu'interdictions et obligations devant être scrupuleusement respectées et cela est tout à fait justifié. Mais cette voie unique sans autre complément pour se protéger rappelle curieusement le début du 20ème siècle quand les médias n'étaient que l'écho de propagandes nationalistes et guerrières des gouvernants. Un siècle plus tard, l'asservissement à cette idéologie s'est transféré à une médecine officielle elle-même asservie et sponsorisée par les lobbies pharma-agro-alimentaires et technocratiques.

La différence de notre époque réside surtout dans la rapidité et globalisation de l'information, aux moyens techniques de réanimation permettant de sauver des vies mais aussi dans une connaissance scientifique des actions de la phytothérapie et dans une maitrise de nombreuses thérapies dites

alternatives. On mentionne actuellement comme une découverte l'action délétère et aggravante des ainti inflammatoires alors que c'était connu depuis 1918. On continue pourtant de conseiller l'usage du paracétamol (Dafalgan, Acétalgine etc.) qui a le même effet fébrifuge tout en étant hépatotoxique.

L'idéologie actuelle est celle de la pensée unique dominante et autoritaire, un manichéisme où le mal est le virus et les mesures de confinement et leur obéissance disciplinée et il n'y a aucune raison de le contester. Mais cette polarisation unilatérale pourrait bien devenir contre- productive.

En effet, confiner les personnes à risque à leur domicile sans exposition au soleil ni activité physique, en consommant les réserves de pâtes, raviolis et autre conserves, de pommes de terres et autres sucres rapides, en économisant sur les produits frais pour éviter les sorties n'est pas des plus profitable. On cultive ainsi un état de carence métabolique et déséquilibre alimentaire défavorable à l'immunité. En entretenant la peur de contagion, en supprimant tout contact affectif avec la famille, on maintient un état de stress permanent tout aussi délétère.

Or, l'exposition au soleil contribue fortement à la synthèse de vitamine D récemment reconnue indispensable à la fonction immunitaire comme le sont l'activité physique régulière et la consommation abondante de fruits et légumes. Les sucres rapides (céréales dont le pain et les pâtes, pommes de terre, jus de fruits , sodas) diminuent de 50% les réactions de défense anti infectieuse pendant 4 à 6 heures après 40 g de sucre et stimule la multiplication des bactéries qui vont compliquer l'affection virale de base. Enfin, le stress chronique augmente le taux d'adrénaline et de cortisol qui limitent aussi les réactions immunitaires.

Le seul espoir actuel est l'arrivée d'un vaccin qui, vu l'urgence, n'aura pas besoin d'étude d'efficacité en double aveugle et que l'on sait déjà être peu utile pour les plus de 65 ans, en référence à celui de la grippe saisonnière. Par ailleurs, le génotype viral mutant constamment, la probabilité d'efficacité diminue encore mais on disposera d'un outil rassurant et lucratif. L'angoisse aidant, on pourra alors vacciner tous les adultes et enfants pour protéger les séniors. Pour relancer les affaires et prétendre agir pour la population, les gouvernements vont se ruer pour acheter le vaccin au prix fort comme ils l'avaient fait pour le Tamiflu dont les effets secondaires furent plus graves que la grippe même. Comme la quinine en 1918, la chloroquine est déjà utilisée sans certitude mais pas sans effets secondaires.

En plus de toutes les recommandations contraignantes, il serait du plus grand intérêt et très valorisant pour chacun ce qui peut être fait pour booster notre immunité et notre résistance à l'infection et ses complications.

Mesures simples :

1) Une exposition au soleil 2 à 3 fois par jour ½ heure en commençant progressivement, aussi à sa fenêtre ou balcon.

2) Une activité physique régulière avec un guide pour des exercices simples.

3) Une alimentation basée sur des fruits et légumes avec des huiles riches en omega 3 (colza ou noix), des petits poissons comme les sardines, maqueraux, anchois qui seront avantageusement mélangées avec du fromage de chèvre pour en faire une pâte é tartiner. Des lactofermentés non cuits comme la choucroute crue, le kéfir, le Miso, le Tempé ou yogourth fait maison. Des bouillons de viande ou d'os, des cures d'ail, de propolis, de pépins de pamplemousse, tous à effets antiviraux.

4) Des décoctions de sauge, thym ou origan, des gargarismes au vinaigre de cidre.

5) l'usage de diffuseurs d'huiles essentielles comme l'eucalyptus radié, le tea tree, la lavande pour désinfecter l'atmosphère.

6) Des massages du front et nez avec de l'huile essentielle de Ravintsara, de thym, d'origan ou de sarriette.

7) pour les plus exposés ou à risque, des compléments de vitamine D3 (4000 Unité Internationales sous forme huileuse ou avec repas gras réparties sur la journée, de vitamine C non effervescente (500 mg.3 fois /jour, jusqu'à 4 gr./jour en cas d'infection. De l'Echinacée immunostimulante et virucide et du Cyprés virucide et virostatique dont l'efficacité a même été testée avec succès sur le Corona virus sous forme d'Extraits de Plantes Standardisées (EPS)

9) l'Homéopathie occupe aussi une place importante comme je l'ai mentionné pour la gripppe de 18, je vous recommande à ce propos le livret « La grippe ? pas de panique « du Dr. F. Choffat.

10) Enfin les cures de monodiète de fruits ou légumes ou de jeûne intermittent d'un à quelques jours avec abondantes boissons d'eau, de tisanes et de bouillon de viande ont prouvé leur efficacité.

Dans une société ouverte et diverse comme la nôtre , il serait judicieux de publier largement ces compléments d'actions peu coûteuses à la portée de chacun et de faire la place à des thérapies et méthodes dites alternatives mais scientifiquement prouvées comme la phyto-aromathérapie, la micronutrition, la micro immunothérapie pour l'immunité, la méditation, le yoga, la cohérence cardiaque pour la gestion du stress et je suis loin d'être exhaustif.

Bibliographie :

- Traité pratique de phytothérapie. Dr.Jean Michel Morel

- 50 solutions pour votre santé au quotidien. Dr. Eric Lorrain

- Tout savoir sur le pouvoir des plantes sources de médicaments. Prof. K. Hostettmann

- La grippe ? pas de panique. Dr. François Choffat

- 20 ans de recherche enmicronutrition du sport et de la vie. Denis RIché

- Le jeûne, une nouvelle thérapie ? Thierry De Lestrade.

- Régime crêtois et vitamines, la santé avant tout. André Burckel

- Le régime santé. Dr. Serge Renaud.