

# Comment se soigner du Covid : quelques conseils...



Toute ma famille a attrapé le covid. Cette maladie est étrange, les symptômes peuvent varier considérablement d'une personne à une autre : anodins pour les uns, dramatiques pour les autres. Il y a effectivement des cas de personnes à priori en bonne santé qui sont hospitalisées, d'autres qui subissent ce que l'on appelle un covid long, avec des séquelles sur la durée. Il y a en ce moment près de 600 hospitalisations par jour.

Dans mon cas, 2 jours de fièvre, grosse fatigue, perte du goût. Pour mon épouse, baisse de tension, gêne respiratoire. Je suis certain que des soins donnés le plus tôt possible permettent d'améliorer l'évolution de cette maladie et d'éviter l'hospitalisation. Le scandale c'est que les médecins ne soignent plus. On est obligé de se débrouiller, certains connaissent un bon docteur qui va prescrire, mais la plupart

des malades sont livrés à eux-même. C'est la loterie.

Voilà les conseils que j'ai pu trouver en cherchant, en demandant et en expérimentant.

- Laissez travailler la fièvre, tant qu'elle ne dépasse pas 40°C, elle est un mécanisme de défense de l'organisme contre les infections (bactérienne, virale ou parasitaire). C'est une erreur de prendre du doliprane ou paracétamol trop tôt. Celui-ci est utile quand le plus gros de la maladie est passé, pour se reposer, avoir une bonne nuit.

-La perte d'appétit est aussi une défense de l'organisme, la diète ou le jeûne aide le corps à combattre l'infection.

-Les huiles essentielles sont très efficaces, le ravintsara est à la fois un antibiotique et un antiviral, de plus, il est très bien toléré par l'organisme. Il permet aussi de lutter contre la fatigue. On peut le prendre avec du tea tree, il en existe d'autres (pin sylvestre), attention néanmoins au dosage et allergies éventuelles.

Il suffit de 2 gouttes dans une cuillère de miel trois fois par jour, avec un verre d'eau pour faire passer le goût.

-Les compléments alimentaires sont aussi utiles pour aider l'organisme. (vitamine C, D, zinc).

-Certaines tisanes peuvent aider (thym, romarin). Pour mon épouse je suis allé couper des branches de sapins et de pins pour des infusions d'aiguilles.

-En cas de gêne respiratoire, pour savoir s'il faut appeler le 15, un oxymètre est pratique, il permet de connaître le taux d'oxygénation du sang, lequel ne doit pas descendre sous 92 %. On en trouve en pharmacie ou sur internet entre 10 et 20€.

Ce ne sont que quelques conseils qui nous ont bien aidés. Il existe d'autres méthodes (argile verte...) mais je vous ai transmis ce que j'ai trouvé de plus simple d'utilisation.

L'autre solution est de se procurer de l'hydroxychloroquine ou de l'ivermectine ou un antibiotique comme l'azythromycine ou la clarytromycine qui ont fait leurs preuves dans de nombreux pays et hôpitaux. Mais en l'absence de ces molécules uniquement délivrées sur ordonnance, il faut essayer de se soigner avec ce qui est disponible. Pour ma part j'ai eu la chance d'être conseillé par une excellente pharmacienne qui m'a été plus utile que mon médecin, lequel ne m'a même pas reçu ni contacté...

Apprenons à nous soigner puisque les médecins ne le font plus.

Pour les croyants prenez courage. Guérir les malades est une des premières préoccupations du Christ, les récits de guérisons occupent une part très importante des évangiles.

« Jésus se rendit ensuite à la maison de Pierre, dont il vit la belle-mère couchée et ayant la fièvre. Il toucha sa main, et la fièvre la quitta; puis elle se leva, et le servit. » La dernière parole de Jésus Christ dans l'évangile de Marc est : « ils imposeront les mains aux malades, et les malades, seront guéris. » Pour ma part je n'hésite pas à prier pour mes enfants et ma famille, ça au moins c'est gratuit.

**Christophe Sévérac**