

« Renforcer les défenses immunitaires et gérer le stress en période de crise »

Dr Nadia WOLF

25/03/2020

Lien de la vidéo :

https://www.youtube.com/watch?v=XO7xpezPzvs&feature=youtu.be&utm_source=sendinblue&utm_campaign=Webinaire_Dr_Nadia_Wolf_01042020&utm_medium=email

Ou cliquer [ICI](#)

Introduction

Dans chaque maladie, il y a toujours deux camps : les agresseurs et la défense. Si les défenses sont bonnes, les facteurs pathogènes ne peuvent pas pénétrer, ni endommager l'intérieur de l'organisme. Notre corps possède un système immunitaire très puissant, très sophistiqué, complexe et efficace. La première ligne de défense, ce sont les muqueuses : sorte de substances qui tapissent les voies respiratoires de haut en bas. Elles empêchent la pénétration des virus à l'intérieur de l'organisme (d'où l'importance de se laver le nez matin et soir).

C'est le système digestif qui sécrète ces substances qui protègent nos voies respiratoires. Les anciens disaient : « les intestins protègent les poumons » en allusion aux voies respiratoires telles que le larynx, les bronches, les poumons. La flore intestinale quant à elle sécrète les enzymes présentes sur les voies respiratoires. Par conséquent, la première priorité de la prévention est de sauvegarder les microbiotes via des probiotiques (ce sont les « bonnes » bactéries, la « bonne » flore intestinale). Les microbiotes ne peuvent vivre que dans un milieu alcalin. Les virus, eux, ne peuvent vivre que dans un milieu acide. La nourriture de type alcalin se trouve dans les fruits et les légumes (dans les protéines animales, il y a des acides aminés). Il faut donc essayer de privilégier pendant quelques semaines les fruits et les légumes sans jamais les mélanger (1h entre chaque prise). Au-delà de 40°C, la cuisson détruit les substances utiles, il faut donc manger de la nourriture « vivante » c'est-à-dire crue.

D'autres systèmes participent aussi à la défense de l'organisme. Si le virus a pénétré les muqueuses, il y a une défense du sang, de la lymphe via des enveloppes qui protègent chaque organe (péricarde pour le cœur, plèvre pour les poumons, péritoine pour les organes dans l'abdomen). Ensuite plusieurs couches de défenses sont présentes entre chaque organe. D'où l'intérêt de maintenir ces enveloppes : 98% des personnes qui ont contracté le virus n'ont pas ou peu de symptômes. Comment faire partie de ces 98% ?

Privilégier la nourriture de type alcalin, les défenses émotionnelles : le système immunitaire est étroitement lié au système nerveux qui régule le fonctionnement du système immunitaire. Des chercheurs japonais ont mesuré le facteur de l'immunité dans le sang d'une maman qui allaite son nouveau-né. Après une demi-heure d'allaitement, tous les facteurs immunitaires augmentaient. Ils ont aussi fait des recherches sur des enfants ayant des allergies, de l'asthme, de l'eczéma : après une demi-heure de câlins, ou de moments agréables, tous les facteurs immunitaires remontaient. Les émotions font vraiment partie de notre défense.

Utiliser l'acupuncture : nos confrères chinois ont pu prouver que l'acupuncture et les médecines traditionnelles sont efficaces à plus de 95% durant cette épidémie. Aussi, 88% des malades ont eu accès à l'acupuncture. Même le gouvernement chinois et plusieurs institutions médicales classiques (Académie de Médecine de la Chine) ont reconnu l'efficacité de l'acupuncture face à Covid-19.

Que fait l'acupuncture ? Elle stimule toutes les forces immunitaires. La stimulation de un ou deux points permet de faire remonter les défenses immunitaires à tous les niveaux. L'acupuncture permet de remettre en marche nos réserves. Nous n'utilisons pas toutes nos cellules, nos vaisseaux sanguins, nos muscles et nos neurones. Alors une grande partie est gardée en réserve, et le système de pointe de l'acupuncture permet de remettre en circulation tout cela.

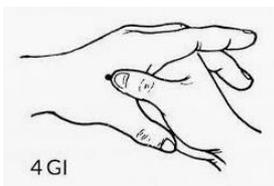
Quelques points pour se prémunir, se protéger de la maladie, pour soi, ses proches et aider à guérir en cas de contraction de la maladie.

Ces points sont à stimuler soi-même 2 à 3 fois par jour via un léger massage pendant 30 à 40 secondes, associé à des huiles essentielles (HE) et végétales (HV). Pour toutes les propositions de points d'acupuncture qui vont suivre, il faudra toujours associer 17 gouttes de chaque HE mélangées à 50 ml d'HV d'amande douce.

Il y a 4 phases dans Covid-19 : la **prévention**, la **phase aiguë** (là où il faut agir le plus rapidement, dès les premiers signes), la **phase pneumonique** (à éviter), et la **phase de la récupération**.

I. Première phase : agir en prévention

- Privilégier la nourriture de type alcalin (fruits et légumes par ex., de préférence crus)
- Prise de probiotiques
- Prise de plantes adaptogènes (elles permettent à l'organisme de s'adapter à l'environnement et au changement de situation) :
 - o Ginseng ou ginseng sibérien (éleuthérocoque)
 - o Echinacée
 - o Propolis (qui a en plus une forte action bactéricide)
 - o Vitamine C pour mobiliser les glandes surrénales (démonstré par le prix Nobel de la Médecine, Dr Pauling) : 1 à 2g le matin ; 500mg pour un enfant
- Laver le nez 2x / jour avec des minéraux (eau de mer : Quintom ou plasma marin). Cela restaure les muqueuses nasales grâce aux microéléments qu'il contient.
- Point d'acupuncture : **Il peut être stimulé avec HE eucalyptus, clous de girofle (+ HV amande douce)**
 - o 4 GI (Gros Intestin – DaChang) - « La gueule de tigre » ou « L'union des deux vallées » ou « le Torrent Harmonisateur » - HEGU (*He = réunir ; Gu = vallée*)



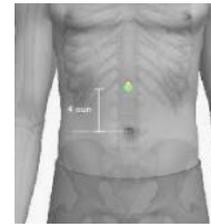
II. Deuxième phase : premiers signes de la maladie

Reprendre les étapes de la première phase et ajouter les points suivants :

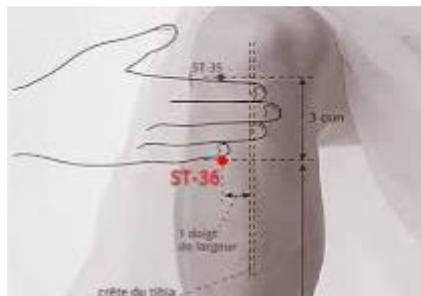
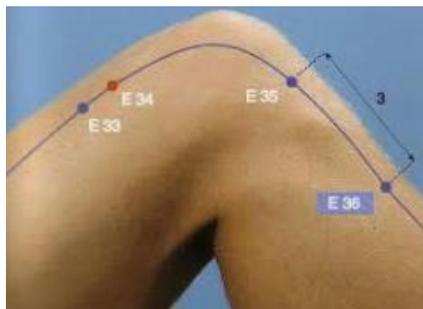
- a) Trois points supplémentaires à stimuler : **Ils peuvent tous être stimulés avec HE eucalyptus, clou de girofle et cannelle (+ HV amande douce)**
- 5 TR (San Jiao – Triple Réchauffeur – Trois Foyers) - « La Barrière Externe » ou 5 SJ « Point clé du Yangwei Mai » - WAIGUAN (*Wai = extérieur ; Guan = fermer*)



- 12 RM (Ren Mai, Vaisseau Conception) - « Milieu de l'Estomac » – ZHONGWAN (ZhongWan : Zhong = milieu ; Wan = estomac)

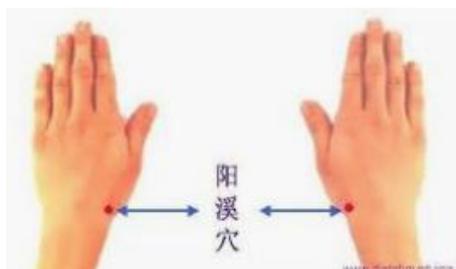


- 36 E - « 3 Distances » - ZUSANLI (Zu = jambe ; San = le nombre trois ; Li = distance)



- b) En cas de fièvre : il y a 3 points sur le poignet, « les trois points d'incendie » à l'image du feu dans l'organisme. Ils peuvent tous être stimulés avec HE qui refroidissent : menthe poivrée, lavande, camomille (+ HV amande douce)

- 5 GI (Gros Intestin – DaChang) - « Le Feu dans l'Eau » ou « Torrent Yang » - YANGXI (Yang = de Yin/Yang ; Xi = actuellement le caractère est simplifié et catégorisé par la clé de l'eau ou des liquides, le sens se rapporte à un courant d'eau qui file)



- 4 TR (San Jiao – Triple Réchauffeur ou Trois Foyers) - « La Piscine du Feu » ou 4 SJ « Réservoir de Yang » - YANGCHI (Yang = de Yin/Yang ; Chi = étang, réservoir)



- 5 IG (Intestin Grêle, XiaoChang) - « La Vallée du Feu » ou « Vallée Yang » - YANGGU (Yang = de Yin/yang ; Gu = vallée)



Il faut éviter la prise de paracétamol car la fièvre est une façon pour l'organisme de combattre le virus, de « brûler » littéralement l'ennemi.

- c) Point pour le mal de gorge : **il peut être stimulé avec HE eucalyptus (+ HV amande douce) et en application locale sur la gorge.**
- 11 P (Poumon, Fei) - « La Naissance du Souffle » ou « Sans Voix » - SHAOYANG (Shao = manquer de, ne pas avoir ; Shang = rattaché à l'élément Métal : poumon, gorge, voix)



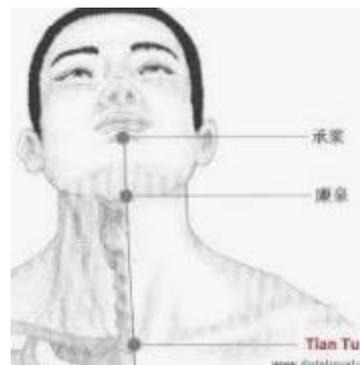
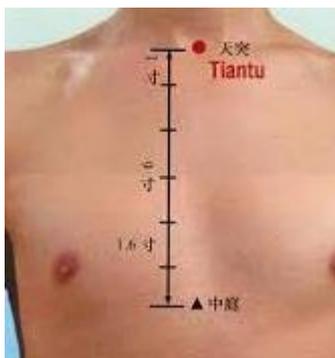
- d) Mal de dos, douleurs aux articulations :

Massage des deux côtés de la colonne vertébrale + sur les endroits douloureux avec HE cannelle et cèdre (+ HV amande douce)

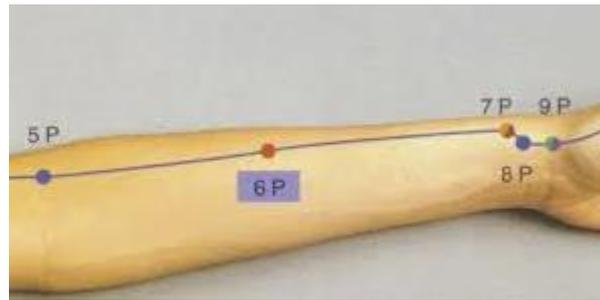
III. Troisième phase : atteinte pulmonaire, toux

Reprendre les étapes des deux premières phases et ajouter les points suivants :

- 22 RM (Ren Mai, Vaisseau Conception) – « Cheminée Céleste » TIAN TU (Tian = le ciel, et en anatomie la tête ; Tu = qui laisse échapper la fumée)



- 6 P (Poumon, Fei) – « Point de Collecte » - KONGZUI (*Kong = trou, ouverture ; Zui = ramasser, cueillir*)



IV. Autres points

Pendant cette période, les émotions perturbent notre quotidien.

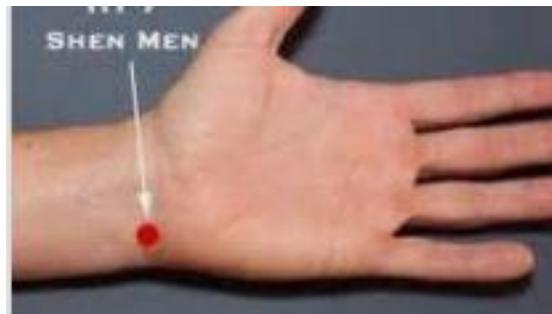
Avant tout, c'est la peur de tomber malade, que nos proches tombent malade, les incertitudes (combien de temps cela va durer ? Que va-t-on faire après ?), la peur professionnelle, etc.

Il est très important de trouver le calme, d'apaiser l'esprit, de calmer la peur, l'inquiétude, l'anxiété, la colère.

- a) Apaiser, calmer l'esprit

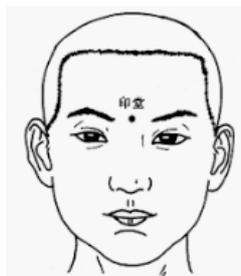
- 7 C (Cœur, Xin) – « La porte de l'Esprit » - SHENMEN (*Shen = esprit, énergie vitale, âme ; Men = porte*)

Il peut être stimulé avec HE eucalyptus (+ HV amande douce) et en application locale sur la gorge.

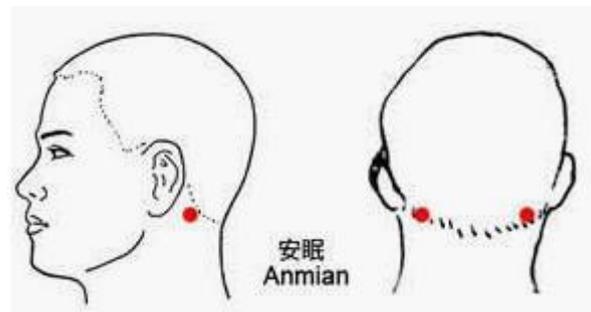
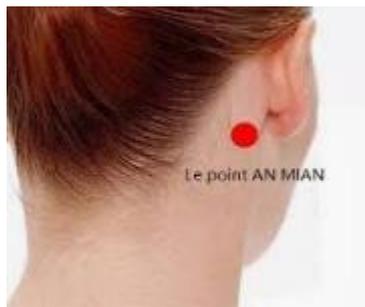


- b) Sommeil : **points à stimuler avec HE mélisse et cyprès (+ HV amande douce). Détendre le plexus solaire avec cette préparation et mettre quelques gouttes sur l'oreiller.**

- o YinTang « La Rencontre avec le temple de notre Esprit »



- Point AnMian : « mieux dormir »



Ces quelques points ne sont pas très compliqués, et ils peuvent être apprivoisés par tous. Le but est de rendre l'utilisateur autonome, sans rien imposer.

D'ailleurs, la traduction de l'idéogramme acupuncture est erronée. A l'époque, à la naissance de la science et de cet art, l'idéogramme acupuncture signifie « rester debout, pour comprendre la profonde nature de la personne et l'aider lui-même à activer ses propres forces de lente guérison, qui vont lui permettre d'accomplir son destin et réaliser le maximum de son potentiel ».

Autres, réponses aux questions en ligne

- Mettre HE clous de girofle ou eucalyptus en diffusion dans la pièce de vie (bougie, diffuseur).
- *Quelle sorte d'HE ?*

Eucalyptus globulus : dans le premier stade de la maladie, frissons, froid, avant la fièvre.

Eucalyptus radiata : dans le deuxième stade, soif, bouche sèche, toux sèche

Lavande : toutes les formes car elles ont les mêmes vertus de calmer l'esprit, la fièvre

- *Peut-on utiliser les HE en cas d'asthme ?*

Oui, mais il faut tester avant. Diluer 1% HE dans HV et tester sur le poignet. S'il n'y a pas de réaction, alors c'est possible en faisant très attention.

- *Comment sait-on que le point a été activé ? Combien de temps faut-il masser le point ?*

Le point change en fonction de l'état de l'organisme, au bout de quelques secondes, le point devient chaud et est donc activé et peut être relâché. Chaque cas est différent, mais en moyenne 30 à 40 secondes.

- *Est-ce que l'HE de Ravintsara est utile ?*

Elle sert pour les infections virales (grippe aviaire par exemple), mais pour le Corona il n'y a pas d'étude de la part de nos confrères chinois, qui préconisent plutôt l'HE d'eucalyptus face à ce virus.

- *Peut-on activer les points sans aiguilles ?*

Bien sûr, et il ne faut pas utiliser l'acupuncture sur soi-même sans être médecin thérapeute. Une pression sur le point suffit à déclencher les réactions permettant d'activer les défenses immunitaires. Les HE augmentent l'efficacité car elles ont la capacité de pénétrer en profondeur à travers la peau, donc l'action sera beaucoup plus longue et plus forte.

- *Faut-il masser les points symétriquement des 2 côtés ?*

Oui, un point après l'autre de manière symétrique ou en même temps si le soin est donné à un autre que soi

- *Peut-on masser sans huile essentielle ?*

Oui, c'est très important de ressentir la chaleur.

- *Le sucre est acidifiant, et il y en a dans les fruits. Faut-il privilégier les légumes ?*

Non, il y a une grande différence entre le sucre et le fructose. Le fructose dans les fruits n'est pas du tout acidifiant mais au contraire très alcalin. Le fructose dans les fruits ne dépend pas de l'insuline donc il ne peut pas se transformer par exemple en graisse comme le fait le glucose. Mais ne jamais les mélanger avec d'autres aliments comme le riz ou les légumes. Toujours 1h de distance avec les autres aliments.

- *Utilisation des huiles essentielles pour les enfants, femmes enceinte ?*

Enfants : 1% d'HE par rapport à HV

Nouveau-né : seulement HV amande douce ou pépins de raisins

Femme enceinte : idem

Conclusion

Mère Theresa disait : « de petites actions, faites avec un grand amour, peut donner de grands résultats ». L'élan d'amour vis-à-vis des proches, en plus des actions sur les points, peut vraiment donner de grands résultats, même si cela semble une petite action.

C'est la « magie » des points d'acupuncture et de l'organisme : on se demande comment cela est possible que la simple introduction d'un fil d'argent (aiguille) ou simple pression peut activer les substances immunitaires, peut protéger notre organisme d'invasion virale, peut permettre de calmer l'esprit. C'est la relation, l'interaction entre la surface et l'intérieur, et les points d'acupuncture sont comme une porte d'entrée qui permet de pénétrer en profondeur dans notre corps à l'image du Pays des Merveilles d'Alice. Notre corps est construit ainsi, les points sont prévus dans notre anatomie.

Grace à cette épidémie, nous devenons beaucoup plus solidaires et forts qu'avant. Et c'est le but de notre évolution. Malheureusement l'humanité est obligée de progresser dans les moments difficiles. Les anciens disaient « dans un moment de crise, un sage vient dans la ville ». Ces moments nous poussent à évoluer, à sortir de notre zone de confort. « Un lapin court plus vite quand il y a le loup derrière », quelque-part cette situation est un bon coup qui nous permet d'accéder au niveau de connaissance supérieure, à élever notre esprit, notre conscience.

NB :

Ouvrage utilisé pour détails des points : L'Esprit des Points – Philippe Laurent

Illustrations : Google Images