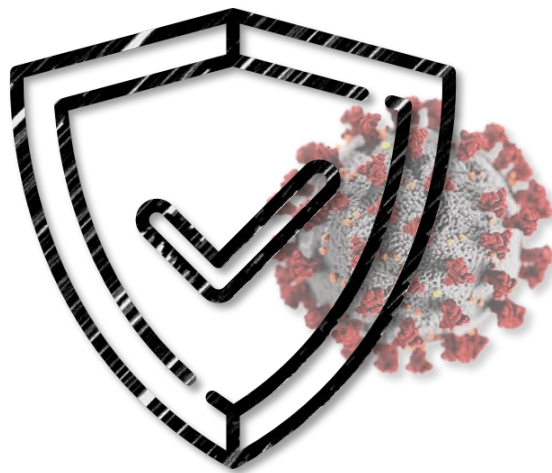


# Je construis mon bouclier antiviral



Docteur Elisabeth Piquard

# Mon Bouclier anti-viral

## ❖ Compléments alimentaires :

### ▪ Les 4 mousquetaires :

vitamine D, magnésium, Probiotiques, zinc

### ▪ Les fondamentaux : vitamine C, Omégas 3

## ❖ Les Incontournables : les plantes

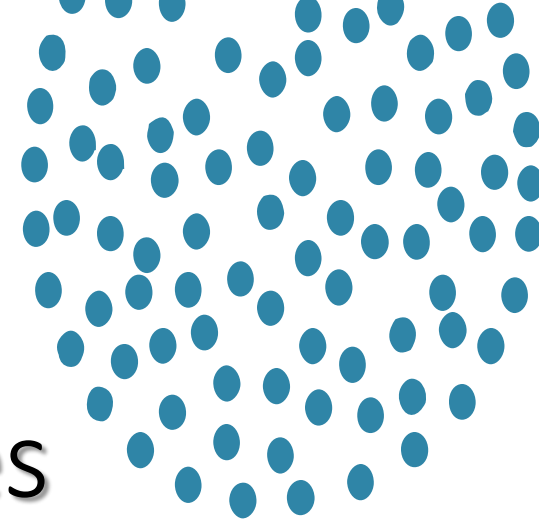
- Les HE antivirales

- Les plantes

### ▪ Les plus

- ❖ NAC , Homéo

- ❖ **Hygiène de vie** : manger, bouger, gérer le stress, dormir



# Les 4 mousquetaires



La Vitamine D



Le Magnésium



Les Probiotiques



Le Zinc



# Doser La vitamine D

Optimum :  
50 à 60 ng/ml  
ou 150 à 160 nmol/l.

**Doser la 25 OH vitamine D**



# Se Supplémenter en vitamine D 3



- Prévention : 1 000 unités / jour

- Attaque virale : 4 000 unités / jour

Sous forme huileuse : vitamine D est liposoluble

Aucun risque de surdosage jusqu'à 10 000 unités /j

Si on a en  
dessous de  
100 nmoles  
/l ou de 40  
ng/ml

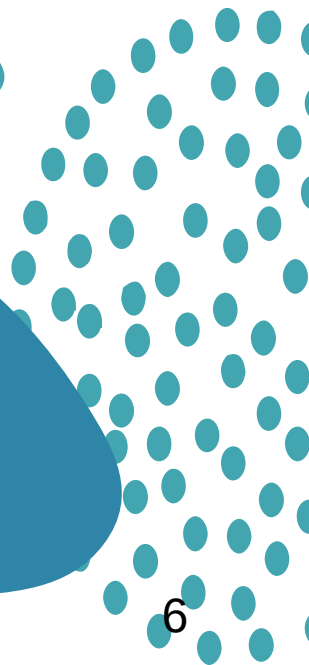
# Pas de guérison possible sans magnésium

- Prévention : 300 à 500 mg/j

- Attaque virale : 900 à 1800 mg/j  
(comprimés)

Privilégier les formes :

Glycérophosphate, Citrate, Bisglycinate





# Les Probiotiques jouent un rôle majeur dans l'immunité

Prévention : 10 à 20 milliards par jour

Attaque virale : 20 Milliards 3 fois / jour

Le matin à jeun de préférence

# Le Zinc

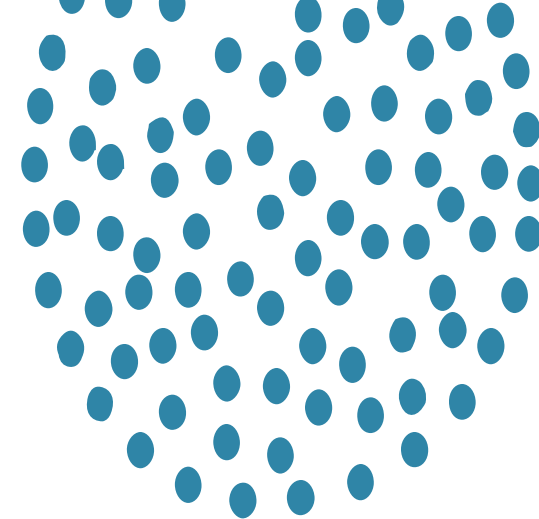
## un antiviral de premier ordre

- Prévention : 15 à 20 mg /j  
Après dosage de la zincémie

- Attaque virale : 20 mg 3 fois/j

80 % des plus de 60 ans en sont carencés





# Acronyme: Les 4 Mousquetaires



**D**épart  
**M**aintenant  
**P**our  
**Z**ika



**D**onnez  
**M**oi  
**P**rotocole  
**Z**orro

# La vitamine C

Réduit de 80 %  
le risque de  
pneumopathie

✓ Prévention : 250 mg par jour

✓ Attaque virale : 250-500 mg 4 fois /j,  
avant 15h

Le matin, 1 jus de citron chaud + manger  
des légumes frais et des fruits frais  
(acérola)

# Prendre les omégas 3

✓ Prévention: 2 à 3 semaines → impact **majeur**  
pour la prévention des infections, 500 mg/j

✓ Attaque virale : 1 à 3 grammes /j

Prendre au repas - EPA +DHA ,1 g/j



# Les bonnes curcumines



Associées au Fénugrec, Boswellia, Gingembre

# Les Incontournables

## Les huiles essentielles

### En prévention

**Ravintsara** antivirale et immunostimulante  
2 gouttes sur chaque poignet le matin, midi  
et soir (ou **Tea tree**)

**Rappel: Huile essentielle** : max 10 gouttes/j





# Les Incontournables

## Les huiles essentielles

### Infections respiratoires :

- ✓ **Cannelle, Thym, Origan, Niaouli :**  
2 gouttes, 3 à 4 fois par jour, dans  
une cuillère de miel ou dans un peu  
d'huile d'olive





# Les plantes: Ecchinacée

**3 fois / semaine,  
ou  
une semaine sur 2**



Jamais en continu

Pour éviter qu'une maladie auto-immune  
(thyroïdite de Hashimoto, diabète 1...)  
ne flambe

# Très Utile : NAC

## N Acétyl Cystéine

- ❖ La NAC régule l'immunité du poumon et augmente le nombre des natural killers
- ❖ Mucomyst 200 mg en pharmacie (sans ordonnance), 1 à 2 sachets 3 fois par jour, pendant 6 jours





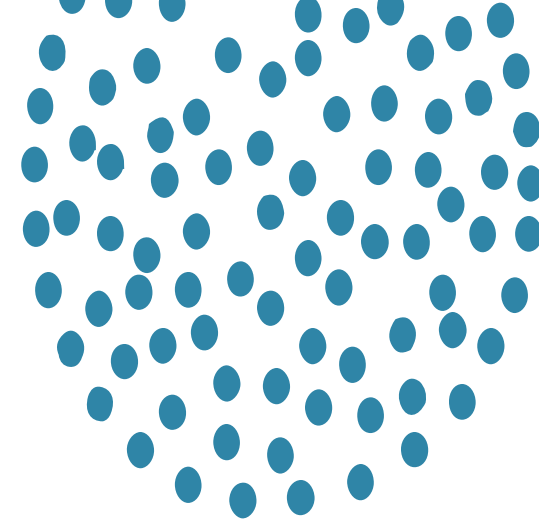
# Homéopathie et oligoéléments

**En Prévention** pour les six mois d'hiver :  
Prendre chaque mois,

- ✓ **Aviaire** 9 CH une dose par semaine (semaine 1)
- ✓ **Influenzinum** 9 CH une dose par semaine (semaine 2)

**En curatif :**

- ✓ **Cuivre-Or-Argent Oligosol** une cuillère dose, 3 fois par jour pendant 15 jours, en curatif



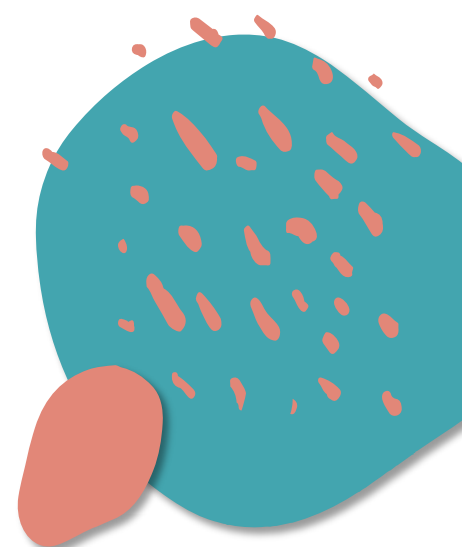
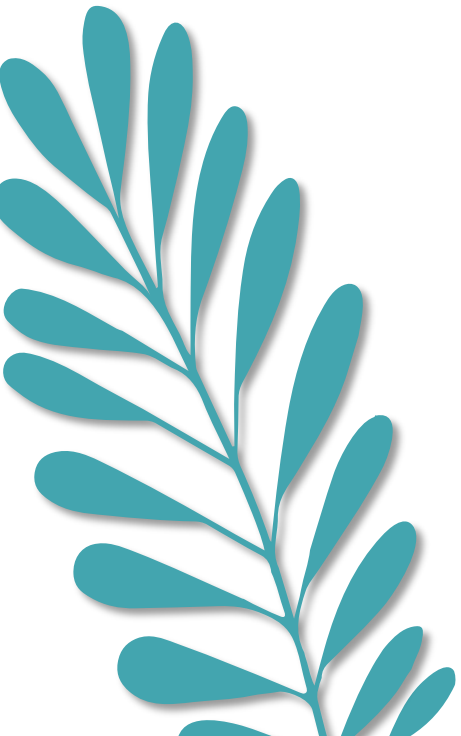
# Hygiène de vie

manger Bio et équilibré

exercice physique

sommeil

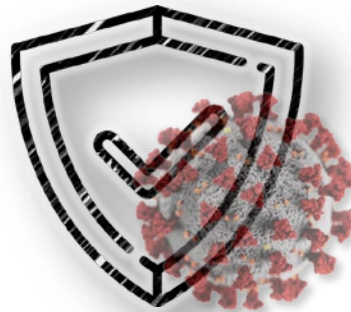
gérer le stress



### Les 4 Mousquetaires

- Vitamine D
- Zinc
- Magnésium
- Probiotiques

## Mon bouclier Antiviral



### Les Plus

- Propolis
- Spiruline
- NAC
- Oligoéléments
- Hygiène de vie

### Les Fondamentaux

- Vitamine C
- Omégas 3

### Les Incontournables

- Huiles essentielles
- Plantes immunostimulantes
- Plantes antivirales