

	<b>Selon la recherche sur Internet:</b> 02/22 Traduction: deepl.com	<b>Tableau clair - En forme contre Covid et Co.</b> <b>Peut être copié et transmis..... bonne santé</b>
	<b>Moyens / coûts</b>	<b>Quel en est l'effet? Chacun est libre de prendre ce qui lui fait du bien.....</b>
1.	<b>Curcuma</b> - épice jaune en poudre est utilisée depuis de nombreuses années en Asie comme remède et pour l'assaisonnement.	Le colorant Cucumin se fixe sur la coque extérieure du virus Covid, la traverse et modifie le noyau cellulaire qui veut se reproduire et qui ne peut plus se reproduire ensuite. Efficace contre de nombreux virus différents. Attention au seul effet secondaire : en cas de problèmes biliaires, il faut alors demander conseil à un spécialiste.
1.	Coûte environ 20g env. CHF 1.40 à CHF 3.-  Existe aussi sous forme de comprimés. Sans ordonnance	Le curcuma peut être bien absorbé par le corps lorsqu'il est chauffé, comme dans le café ou comme ingrédient dans la cuisine, et sa consommation a également un effet sur la gorge et le pharynx. Environ 3-4 pointes de couteau par jour suffisent déjà, mais c'est à chacun de déterminer ses besoins. Il existe également une recette de pâte de curcuma que l'on peut préparer soi-même en respectant la quantité journalière indiquée.
1.	comprimés CHF 22.- / 70 pièces	<a href="https://microbiologysociety.org/news/press-releases/turmeric-could-have-antiviral-properties.html">https://microbiologysociety.org/news/press-releases/turmeric-could-have-antiviral-properties.html</a> <a href="https://www.zurrose-shop.ch/de/biosana-kurkuma-plus-70-stueck/">https://www.zurrose-shop.ch/de/biosana-kurkuma-plus-70-stueck/</a>
2.	<b>Vinaigre de cidre</b> , trouble naturel sans conservateur	1 c. à café ou 1 c. à soupe diluée dans 0,7 litre d'eau 3 fois par jour, renforce le système immunitaire et a de nombreux effets bénéfiques sur la santé, notamment contre les virus.
2.	Coût : 1 L CHF 2.- à CHF 7.-	Le vinaigre de cidre peut également être utilisé dans les salades et ceux qui le souhaitent peuvent ajouter du miel à la boisson lorsqu'elle est tiède afin de lui donner un goût plus agréable. Le vinaigre de cidre dilué comme ci-dessus convient également pour le lavage de divers problèmes de peau, car il soutient la couche protectrice acide naturelle de la peau.
2.		<a href="https://www.praktischerarzt.ch/magazin/hausmittel-afpelessig-wirkung-auf-die-gesundheit/">https://www.praktischerarzt.ch/magazin/hausmittel-afpelessig-wirkung-auf-die-gesundheit/</a>
3.	Acheter <b>Covidgum</b> chez clevergum.de ou pour d'autres pays chez disapo.de Les enfants peuvent en prendre à partir de 6 ans.	Un chewing-gum avec une étude scientifique montrant qu'après 15 minutes de mastication, les huiles essentielles qu'il contient avaient déjà un effet destructeur sur le virus Covid. Lisez le rapport scientifique à ce sujet. <b>C'est presque trop simple pour être vrai ...mais c'est vrai !!!</b>
3.	Coût : 1 boîte d'environ 30 pièces coûte CHF 9.90 - Transport vers d'autres pays européens: CHF 12.	Le <b>Covidgum</b> peut être mâché à tout moment sans problème, mais il faut penser à le recracher et à bien l'éliminer en l'entourant de papier, etc.
3.	À partir de 6 ans	<a href="https://covidgum.com/#covidgum">https://covidgum.com/#covidgum</a> <a href="https://www.disapo.de/search/result.html?term=Covidgum">https://www.disapo.de/search/result.html?term=Covidgum</a>
4.	Herbes du jardin : thym, romarin, etc.	Effet antiviral, à utiliser le plus frais possible à la dose normale, comme on le met sous la nourriture.
4.	Peut aussi être acheté frais au supermarché environ CHF 3.	Pour relever les salades ou assaisonner les ragoûts et la viande, on peut ajouter diverses herbes du jardin à différents plats.
4.		<a href="https://www.youtube.com/watch?v=5RWLHrpBlTM">https://www.youtube.com/watch?v=5RWLHrpBlTM</a>
5.	Vitamine D	Il est scientifiquement prouvé que le corps vit alors l'infection comme une petite grippe & qu'il n'y a pas d'évolution grave.
5.	Vitamine D sous forme de gouttes Vitamine D en comprimés entre CHF 7.50 & CHF 15.-	Il est indispensable de s'exposer 15 à 20 minutes par jour au soleil sans protection UV pour que la vitamine D puisse se développer. Par sécurité, faire une analyse de sang et ne pas surdoser, mais bien doser. <a href="https://lebensmittel-naehrstoffe.de/lebensmittel-mit-vitamin-d/">https://lebensmittel-naehrstoffe.de/lebensmittel-mit-vitamin-d/</a>
5.	Remboursé par la caisse maladie en Suisse si le médecin le prescrit pour la protection contre le Covid. Mais on peut aussi l'acheter sans ordonnance.	<a href="https://www.focus.de/gesundheit/coronavirus/kehrtwende-vom-bundeinstitut-fuer-risikobewertung-doch-ein-zusammenhang-zwischen-corona-und-vitamin-d-bundesbehoerde-lenkt-ein-und-warnt_id_13300068.html">https://www.focus.de/gesundheit/coronavirus/kehrtwende-vom-bundeinstitut-fuer-risikobewertung-doch-ein-zusammenhang-zwischen-corona-und-vitamin-d-bundesbehoerde-lenkt-ein-und-warnt_id_13300068.html</a> <a href="https://www.infranken.de/ratgeber/gesundheit/coronavirus/corona-vitamin-d-schwerer-verlauf-art-5070115">https://www.infranken.de/ratgeber/gesundheit/coronavirus/corona-vitamin-d-schwerer-verlauf-art-5070115</a>
6.	Zinc - oligo-élément	Un oligo-élément, ce qu'il y a dans certains aliments: <a href="https://lebensmittel-naehrstoffe.de/zinkhaltige-lebensmittel/">https://lebensmittel-naehrstoffe.de/zinkhaltige-lebensmittel/</a> il protège les cellules contre, par exemple, les virus, etc.
6.	Zinc	Les études scientifiques sont stupéfiantes.

6.	Peut être acheté sans ordonnance. CHF 17.- /250 pcs.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=esmJyhXnXAY">https://www.youtube.com/watch?v=esmJyhXnXAY</a> <a href="https://www.zurrose.de/produkte/zink-c-kapseln-63166">https://www.zurrose.de/produkte/zink-c-kapseln-63166</a>
7.	<b>Cystus 052</b> Comprimés à sucer principe actif ciste ancienne plante médicinale de l'Antiquité peut être acheté sans ordonnance.	Sucer les pastilles 3 fois par jour, 2 fois, et celles-ci agissent directement dans la gorge, là où les virus s'installent en premier. Les cellules sont renforcées d'une manière particulière et on n'est pratiquement pas sensible au virus Covid.
7.	<b>Cystus 052</b> 132 pièces - CHF 50.- L'assurance complémentaire le rembourse en Suisse si le médecin le prescrit.	Ces pastilles sont également disponibles avec un goût. <a href="https://www.haller-kreisblatt.de/lokal/borgholzhausen/22931994_Durchbruch-fuer-Dr.-Pandalis-Diese-Pflanze-wirkt-gegen-Covid-19.html">https://www.haller-kreisblatt.de/lokal/borgholzhausen/22931994_Durchbruch-fuer-Dr.-Pandalis-Diese-Pflanze-wirkt-gegen-Covid-19.html</a>
7.		<a href="https://www.zurrose-shop.ch/de/cystus-052-bio-lutschtabletten-honig-orange-132-stueck/">https://www.zurrose-shop.ch/de/cystus-052-bio-lutschtabletten-honig-orange-132-stueck/</a>
8.	<b>Sinupret forte</b> comprimés Sans ordonnance <b>Bronchipret</b> - Thym à lierre Sirop contre la toux	Ces expectorants (extraits de plantes pour dissoudre les mucosités) peuvent être pris selon la description et impérativement avec beaucoup d'eau, car on sent immédiatement après environ 20 à 30 minutes que les mucosités se dissolvent.
8.	Pour les enfants, il existe le Sinupret sirop	L'important, avec tous les remèdes expectorants, est de boire suffisamment d'eau.
8.	Si le médecin le prescrit, il est remboursé par la caisse de maladie, mais il existe aussi en vente libre.	<a href="https://www.bionorica.de/de/produkte/atemwege/sinupret/wie-wende-ich-sinupret-an/sinupret-forte.html">https://www.bionorica.de/de/produkte/atemwege/sinupret/wie-wende-ich-sinupret-an/sinupret-forte.html</a>
	<b>Echinacée</b> en gouttes	Renforcent le système immunitaire contre les virus - cela a été prouvé
	Multivitamines	Toutes les vitamines sont importantes, mais aussi et surtout le fer, car il transporte l'oxygène dans le sang et notre système immunitaire en a absolument besoin.
	Comprimé d'immunité globale	<a href="https://www.drhittich.com/Abwehrkraft/Rundum-Immun-Kapseln/?listtype=search&amp;searchparam=Anti%20Virus%20Rundum%20Immun#var">https://www.drhittich.com/Abwehrkraft/Rundum-Immun-Kapseln/?listtype=search&amp;searchparam=Anti%20Virus%20Rundum%20Immun#var</a>
	Une bonne alimentation alcaline	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=f7AI23l0IGI">https://www.youtube.com/watch?v=f7AI23l0IGI</a>
	Attitude positive face à la vie	Tout ce qui fait plaisir renforce aussi le système immunitaire : danser, chanter, rire, inventer des histoires, prier Jésus, peindre, faire des compliments aux autres, dire du bien.
	Linge	Le lavage à plus de 60°C avec de la lessive détruit également les virus. Comme cela n'est souvent pas possible, on peut aussi congeler le linge concerné. <i>Les températures négatives détruisent également les virus !</i>
	Viande	Il est également préférable de congeler la viande crue au préalable. Ensuite, il faut bien la rôtir ou la cuire.
NEU	en cas de forte fièvre  Presque tous les analgésiques a également un effet fébrifuge - il est urgent d'y veiller lors de l'achat.  Coût : env. 3 à 10 CHF	Boire beaucoup de liquide tiède, par ex. du thé à la camomille, environ 3-4 litres par jour et boire beaucoup la nuit. Si les analgésiques normaux, qui font également baisser la fièvre, ne sont plus efficaces... voici ce qui est recommandé : Envelopper les mollets avec de l'eau vinaigrée (env. 0,5 litre dilué avec 1 cuillère à soupe de vinaigre de pomme), d'abord un linge très humide avec ce liquide, puis un linge sec autour et observer si la fièvre baisse - changer dès que le linge n'a plus d'effet rafraîchissant. Si cela n'aide pas non plus : Dans la baignoire - une personne de confiance devrait être présente (pour contrôler la circulation et aider à entrer et sortir de la baignoire) - remplir la baignoire d'eau tiède (en aucun cas d'eau chaude) de manière à se sentir à l'aise et, une fois à l'intérieur, faire couler lentement un peu d'eau plus fraîche, en faisant très attention à l'état de la personne - si la personne malade ne se sent plus à l'aise, l'interrompre prématurément. Selon l'état, rester dans la baignoire pendant 10 à 15 minutes au maximum et essayer ensuite de dormir. La plupart du temps, la température du corps redescend alors à un niveau sain. On peut aussi, si la personne est trop faible, frotter son corps avec des linges humides et le refroidissement par évaporation qui en résulte a déjà un certain effet - il faut toujours vérifier si l'état de la personne s'améliore.
	En cas d'inflammation des yeux  Thé noir env. 2 à 4 CHF	Porter à ébullition 2 sachets de thé noir dans env. 1 tasse d'eau (non sucrée), laisser mijoter env. 1-2 minutes, presser les sachets de thé noir sur une cuillère à soupe propre et laisser refroidir un peu. Retirer les thés tièdes, Poser les sachets de thé noir pressés sur les paupières fermées - ils doivent

<p>Gouttes pour les yeux <b>Visine</b> env. 8 à 10 CHF</p>	<p>être légèrement humides pour que les substances actives puissent pénétrer pendant 3 à 5 minutes. Ensuite, on peut utiliser des gouttes ophtalmiques normales comme Visine - si la rougeur n'a pas encore diminué. En cas d'inflammation purulente des yeux, consulter en plus le médecin.</p>
<p>En cas de troubles respiratoires et forte congestion des sinus</p> <p><b>Inhalation</b></p> <p>sel CHF 1.-</p> <p>herbes italiennes CHF 3.-</p>	<p>Inhalation de vapeur d'eau : faire bouillir un litre d'eau avec environ ½ cuillère à café de sel ou de sel marin (contre le dessèchement de la muqueuse nasale), ajouter ensuite de l'origan, du romarin et des herbes italiennes en général dans l'eau (env. 1 cuillère à café), puis inhaler en faisant légèrement frémir au-dessus de la casserole à une distance d'env. 30 cm, la grande serviette sur la tête et l'ouvrir un peu quand il fait trop chaud - de manière à pouvoir respirer agréablement l'air chaud. Se démaquiller avant. Si le nez est très encroûté, appliquer au préalable une crème nasale grasse ou de l'huile d'olive, inhaler pendant environ 10 minutes - parfois 5 minutes suffisent. Les températures élevées de la vapeur d'eau détruisent les bactéries et les virus, et la forte irrigation sanguine permet au corps de se défendre. Pour finir, on peut encore passer un peu d'huile d'olive dans le nez - surtout en cas de muqueuse sèche. Lorsque l'on a terminé, ne pas oublier de se rincer brièvement le visage à l'eau froide, cela referme les pores et contribue à la santé. Si l'on souhaite ensuite sortir, il faut attendre au moins 15 à 30 minutes et, en hiver, bien s'emmitoufler dans un bonnet et une écharpe.</p>
<p>En cas de fortes mucosités dans les bronches Sirop contre la toux à base de plantes naturelles : <b>Lindol</b> CHF 6.- Coop</p>	<p>Toujours boire les sirops contre la toux à base d'herbes naturelles avec beaucoup de liquide - tester le sirop contre la toux qui convient le mieux - parfois, ceux à base de plantain lancéolé comme Lindol sont encore très efficaces. - Le Bronchipret de la pharmacie ou les sirops naturels contre la toux de Migros sont également bons.</p>
<p>Bain de bouche</p>	<p>Acheter un simple bain de bouche et se gargariser, en cas de maux de gorge, certains bains de bouche sont même prouvés bons contre les virus Covid. Voici quelques produits : Corsodyl, Dentyl Dual Action, Dentyl Fresh Protext, Listerine Cool Mint, Listerine Advanced Gum Treatment, SCD Max et Videne.</p>
<p><b>Poudre de charbon actif</b> originale noire env. CHF 10.-</p> <p>A prendre selon les instructions du pharmacien (en grammes par kg de poids corporel)</p>	<p>La poudre de charbon actif se trouve dans toutes les ambulances et y a sa place à juste titre, elle lie les virus et les bactéries ainsi que toutes les toxines qui nuisent au corps et, sans se lier à d'autres cellules du corps, elle est éliminée au noir par derrière lors de l'utilisation des toilettes. Beaucoup l'utilisent aussi comme cure de désintoxication générale au printemps. Souvent, il n'est utilisé qu'en cas d'intoxication à l'alcool et aux drogues ou d'intoxication alimentaire, mais sa capacité à lier les virus, ce qui se produit souvent dans l'intestin, est très utile en cas d'infection virale. Toujours boire beaucoup d'eau pour éviter la constipation.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• - Poivre de Cayenne</li> <li>• - tabasco</li> <li>• - piment fort</li> </ul> <p>Coût entre CHF 2.- et 7.-</p>	<p>Dissout les mucosités dans la région des sinus. Fait parfois pleurer un peu, ce qui peut être le cas. Ne pas prendre plus que ce que l'on peut supporter. Chacun est différent, c'est pourquoi il faut commencer par une petite pincée dans un thé ou un café et voir si l'effet souhaité est là. Ne pas surdoser - cela pourrait entraîner des problèmes circulatoires. En outre, le piquant déclenche également des endorphines dans le cerveau et celles-ci soutiennent les défenses immunitaires.</p>
<p><b>Nasivin spray nasal sans conservateurs</b> Sur ordonnance annuelle : Si le médecin le prescrit, il est pris en charge par l'assurance de base.</p>	<p>Ce spray nasal est généralement bien toléré, mais il n'est remboursé que par l'assurance de base en Suisse. Normalement, plusieurs pulvérisations permettent de garder le nez libre pendant 6 heures. Si ce n'est pas le cas, il faut penser à appliquer de temps en temps de la crème sur le nez pour éviter qu'il ne se dessèche... ou à inhaler comme décrit.</p>
<p>Huile de menthe poivrée japonaise ("huile de plantes médicinales") pour usage interne et externe. CHF 4.- à 20.- très économique rafraîchit également en cas de douleurs articulaires Appliquer un peu d'eau et refroidir encore 2 fois environ avec de l'eau soulage les douleurs.</p>	<p>Une bonne qualité, que l'on peut utiliser à l'extérieur et à l'intérieur, est disponible dans certaines drogueries ou pharmacies. Verser 1 à 3 gouttes dans un demi-verre d'eau chaude et boire. Ne pas mettre dans les yeux, sinon se laver les mains avec du liquide vaisselle et de l'eau chaude, puis se laver l'œil avec de l'eau chaude, en cas de forte douleur, mieux vaut consulter un médecin. Cette huile de menthe poivrée aide aussi à la concentration et a de nombreux effets bénéfiques sur notre système immunitaire et notre corps et rafraîchit l'haleine - attention à ne pas mettre le masque après - seulement après 10 minutes.</p>