

PREVENTION DE LA BRONCHIOLITE, DU RHUME ET DES VIROSES DONT LA GRIPPE

Docteur Bernard Rosa
12 place de l'hôtel de Ville
74100 Annemasse
☎ : 04.5087.2025

Monsieur, madame,

Pour prévenir les rhumes, les bronchiolites, les otites, les sinusites et leurs toux évitez, si c'est possible, la contagion quand vous êtes fragilisé par le stress, une maladie ou une convalescence. D'autant que les affections bénignes trainantes en favorisent de plus graves. Le reste du temps, des contacts réguliers avec les microbes et les virus vous évitent d'être trop malades. D'ailleurs, les enfants des campagnes sont moins allergiques que ceux des villes.

La peau se révélant une excellente barrière contre les microbes et les virus, ils préfèrent nos muqueuses pour se propager grâce à notre toux. **La plupart pénètrent par la conjonctive de nos yeux.** Les larmes et les sécrétions ORL constituent notre première ligne de défense. Elles adsorbent les poussières, la pollution, les pollens, les virus, les microbes, les moisissures etc.

Puis ces liquides et leurs souillures gagnent notre estomac qui les scinde en petits morceaux grâce à son acidité et à ses enzymes. En dehors des repas, ces fragments du monde extérieur sont présentés à nos globules blancs qui synthétisent des anticorps susceptibles de les reconnaître et de recruter notre système immunitaire qui les détruira tout en les digérant.

Par contre, s'ils arrivent intacts dans l'intestin, ils risquent d'y proliférer. Ils y détruisent votre système immunitaire et enflamment douloureusement votre ventre et les muscles contigus. Pire, la contracture des psoas et/ou du diaphragme déclenchent des douleurs du rachis tout en entretenant, voire en aggravant, les inflammations et les infections qui les ont initiés.

LE PREMIER TRAITEMENT FACE A UNE INFECTION ORL SE RESUME DONC A DEUX GOUTTES DE DACRYOSERUM DANS CHAQUE OEIL, MATIN ET SOIR.

Cet antiseptique léger fragilise les virus et les microbes de l'œil et les emporte dans l'estomac où votre digestion et votre système immunitaire collaborent pour les détruire. Les anticorps fabriqués sont alors transportés dans tout le corps où ils détruiront vos agresseurs. Si les virus ou les microbes sont absent de l'œil, et qu'ils gâtent dans le nez, dans la gorge, dans les oreilles, dans les sinus ou dans les poumons, ces deux gouttes les y débusqueront. Puis ils les amèneront dans votre estomac pour activer votre immunité, **y compris pour LA GRIPPE.**

Évitez aussi l'exposition aux acariens et leurs déjections qui enclenchent une allergie avec congestion des muqueuses ORL et proliférations microbiennes et/ou virales. Quand les muqueuses sont abrasées les allergies s'aggravent en augmentant la pénétration des allergènes dans notre milieu intérieur, et donc leur contact avec nos IGE et avec nos macrocytes.

Pour éviter les gîtes propices à ces arthropodes : plus de tapis ni de moquette, optez pour une literie synthétique que vous aérerez aussi souvent que possible. En outre, tous les printemps et tous les automnes, désinfectez toute la maison avec un acaricide pour lequel votre pharmacien peut vous conseiller. Les moisissures posent des problèmes similaires. Elles se développent dans les climatiseurs et sur d'autres surfaces humides.

Recherchez leurs traces sur les parois froides comme les fenêtres mal isolées, sur les murs et les plafonds qui conduisent le froid extérieur et/ou qui sont mal ventilés comme les caves, les placards et les volets roulants. Elles reviennent malgré les nettoyages et les désinfections. Aussi gagnez du temps et de l'argent en isolant votre habitat. Quand c'est possible, privilégiez l'isolation extérieure, plus efficace, elle évite ces désagréments. Si vous êtes en location, contactez votre propriétaire et, s'il refuse les travaux, évaluez le coût d'un déménagement et celui de votre santé et de celle de vos proches. Si l'hygrométrie dans l'air excède les 60% un déshumidificateur peut améliorer la situation.

Par contre, en dessous de 40% d'hygrométrie la taille des poussières favorise leur pénétration dans nos poumons qui induit des asthmes et des allergies. Un chauffage excessif asséchant l'air, évitez de dépasser 21° dans les pièces à vivre et 19° dans les chambres. Cela peut sembler un peu spartiate au début mais, avec des vêtements appropriés, la plupart des gens s'y

PREVENTION DE LA BRONCHIOLITE, DU RHUME ET DES VIROSES DONT LA GRIPPE

habituent assez vite. Si votre hygrométrie reste sous les 40%, augmentez-la grâce à l'eau qu'évaporent un humidificateur électrique et/ou une bouilloire et/ou vos plantes et/ou le linge qui sèche dans vos chambres. Attentions aux humidificateurs pendus aux radiateurs qui deviennent des nids à microbes s'ils ne sont pas fréquemment désinfectés. Vous pouvez aussi recouvrir les lits d'un baldaquin suffisamment fin pour l'aération, mais qui conserve votre chaleur et qui retient l'humidité de votre respiration.

Après nous être attaqué à votre environnement, optimisons votre système immunitaire avec une cure de polyvitamines et d'oligoéléments à l'automne et au printemps. Si cela ne suffit pas, rapportez-vous au Spasmagazine 4 afin de préciser et de traiter vos carences spécifiques.

A ces mêmes époques n'oubliez surtout pas votre dose de vitamine D, ou de son équivalent naturel en huile de foie de morue. Attention toutefois à ne pas dépasser les doses préconisées car son abus est toxique. Ceux qui ne mangent pas assez ni la peau des fruits crus, ni de céréales complètes doivent, en outre, restaurer leur capital en vitamines B grâce aux germes de blé et/ou à de la levure de bière.

Encore faut-il que ces apports soient assimilés. Or, la digestion consomme de l'énergie avant de vous fournir celle de votre alimentation ainsi que ses nutriments. Donc, si vous le pouvez, débutez vos repas par une salade de fruits bien mûrs qui vous apporte en outre les vitamines contenues dans leur peau. Si les traitements par pesticides vous posent problèmes tournez-vous vers l'agriculture biologique. A défaut, optez pour une petite dose de sucres rapides 5 à 10 minutes **AVANT** chaque repas. Elle améliore l'assimilation, car nombre de personnes fragiles semblent avoir un capital en glycogène hépatique insuffisant pour amorcer leur digestion, vous risquez alors de vous endormir après les repas. Une petite dose de sucres lents à chaque collation sera donc nécessaire à certains, et utile au plus grand nombre.

Attention, toutefois, à supprimer les sucres rapides en dehors des repas. En l'absence de sucres lents, ils provoquent des hypoglycémies fatales à nos globules blancs, désastreuses pour notre intestin et incapacitantes pour nos neurones. Les acides gras insaturés nécessaires à nos cellules se trouvent dans certaines huiles et dans les poissons des mers froides.

80% de nos immunoglobulines sont synthétisées par notre tube digestif qui est protégé par une bonne flore intestinale. Or, la plupart des infections ORL et pulmonaires résultent de virus et leurs sécrétions perturbent ce fragile équilibre. Un traitement antibiotique n'accélère donc que rarement leur guérison et, en détruisant la flore intestinale, il favorise les récurrences qui sont prévenues grâce à des apports de probiotiques. Ceux-ci renforcent le terrain, tout en raccourcissant l'évolution de ces affections.

En abrasant la muqueuse intestinale, les altérations de la flore digestive détruisent les enzymes qui digèrent le lactose. Une **suppression temporaire des produits laitiers donne donc très souvent d'excellents résultats**. Quand leur réintroduction provoque des récurrences une supplémentation en calcium est indiquée, elle devient indispensable lors de la ménopause ou des périodes de croissance. En cas d'échec, un arrêt des produits contenant du gluten doit être tenté pour dépister ceux qui y sont intolérants. Dans tous les cas, ne jamais négliger l'importance primordiale d'une bonne mastication.

De plus évitez de vous allonger de suite après un repas sous peine de favoriser des remontées d'acide depuis votre estomac. Ces reflux abrasent les muqueuses de vos poumons, de votre gorge et de vos oreilles, et les rendent propices aux infections, aux allergies et à l'asthme.

L'installation des virus est favorisée par les congestions ORL et oculaires qui sont aggravées par les écrans d'ordinateurs et donc par l'abus de jeux vidéo. Elles sont prévenues par des quotas de sommeil suffisants, voire par une correction visuelle. Quand vous êtes touchés, reportez-vous aux pages 10-11 du Spasmagazine 12 et page 12 du Spasmagazine 19. Leurs conseils valent aussi pour les toux qui traînent.

Docteur B. Rosa