



LES RENDEZ-VOUS PHYTO # 12

LES MALADIES HIVERNALES



TABLE DES MATIÈRES

SUJET D'ACTUALITÉ : LA COVID-19	4
Prévenir la Covid-19 et aider à sa guérison	5
La vitamine D	5
Choisir sa vitamine D.....	5
Les besoins en vitamine D selon les cas	7
La vitamine C.....	8
Les différentes formes de vitamine C	9
Les besoins en vitamine C selon les cas	10
Moment de prises des vitamines D et C	11
Le zinc.....	12
Contre-indications.....	14
Les plantes : en prévention et en curatif	14
Les protocoles externes	16
Contre-indications des huiles essentielles	18
L'après-Covid	20
Soulager les symptômes	20
Contre-indications du curcuma.....	21
Autres questions	22
Où trouver les produits des protocoles ?	22
L'artémisia annua.....	22
Formes fraîches et formes sèches : le bon dosage	23
LES MALADIES HIVERNALES	24
Prévenir les virus.....	25
Le vaccin contre la grippe	25
Compenser la vaccination	26
À quel moment se faire vacciner ?	27
Protéger les enfants des maladies hivernales.....	27
Infections pulmonaires et BPCO	29
Les bons gestes à avoir.....	30
LES QUESTIONS DES ABONNÉS	32



Combiner les protocoles	33
Diminuer un antidépresseur	35
Réactiver ses glandes surrénales	35
L'origan	36
Covid-19 et cancer du poumon	37
Cancer de la vessie et immunité	38
L'argent colloïdal.....	38
La gelée royale	39
Les jambes sans repos.....	39
En cas de migraine	40
Stopper une toux rebelle	40
L'endométriose	41
En cas d'ulcère	41
La thrombocythémie essentielle.....	41
Insuffisance rénale	41
Vitamine D et vitamine K2	41
En cas de goutte.....	42





SUJET D'ACTUALITÉ : LA COVID-19



Prévenir la Covid-19 et aider à sa guérison

La vitamine D

Marina : Nous allons faire un point sur la prévention. Il y a eu de nombreuses questions sur la vitamine D. Pourrais-tu nous faire un rappel sur la prévention pour la Covid-19 et nous indiquer les contre-indications à la vitamine D ?

Caroline Gayet : Nous avons de nombreuses solutions naturelles pour nous prémunir du coronavirus.

En micronutrition, les trois produits qui ont vraiment été mis en avant dans cette crise de la Covid-19 sont **la vitamine D, la vitamine C et le zinc**.

- Parmi ces 3 produits, s'il ne faut en prendre qu'un, c'est la vitamine D. Elle travaille **l'immunité en général**.
- Dans le cadre spécifique du coronavirus, en termes d'études scientifiques probantes, cette vitamine a montré sur des patients hospitalisés supplémentés en vitamine D une réduction de la probabilité d'un séjour en réanimation. Il y a de nombreuses études et les échantillons sont représentatifs. **Cette vitamine D est donc obligatoire**.

Choisir sa vitamine D

Classiquement, vous avez deux formes qui existent.

- 1. Les ampoules** sont la forme que les médecins généralistes recommandent. En début d'automne, il est commun de se voir prescrire une prise **de 80 000 à 100 000 UI** de vitamine D.

Le problème est que l'on a montré qu'à court terme cela provoque des surcharges hépatiques en vitamine D. Cela n'est pas une bonne idée, car votre foie est un organe qui a déjà beaucoup de choses à faire au niveau de la digestion et de la détoxification de déchets et toxiques :



venir le surcharger avec une vitamine D de matière grasse n'est pas toujours bénéfique.

De plus, au bout d'un mois, il ne reste plus grand-chose de cette ampoule de 100 000 unités, qu'on vous préconise en général une fois tous les trois mois. Pendant les deux mois qui suivent, **votre protection n'est pas optimale.**

2. L'autre forme est une dose journalière qui peut se présenter sous forme **de gouttes** ou **de comprimés**. Je préfère toujours les formes en gouttes. Il y a beaucoup moins d'additifs et elles sont beaucoup plus assimilables.

Les origines

Les origines varient. Elles sont de trois pour la vitamine D :

- Une origine animale, tirée de **l'huile de foie de morue** ;
- Une origine semi-animale/semi-végétale, tirée de **la lanoline**. Il s'agit d'une laine de mouton que l'on passe sous des UVB ;
- Une origine végétale, tirée du **lichen**. C'est la seule source végétale qui produit de la vitamine D3. La D3 est la forme active de la vitamine D. Les autres végétaux ne produisent que de la vitamine D2.

En termes d'assimilation, ces trois formes seront toujours une vitamine D3, du cholécalciférol, une forme assimilable et biodisponible pour nous. D'une source à l'autre, les prix varient. Quand elle est tirée de l'huile de foie de morue, elle sera moins chère.

Le laboratoire D. Plantes

S'il faut citer une marque référence en la matière, je vous conseille celle du laboratoire **D. Plantes**¹. Il propose toutes les sources et présente plusieurs dosages : 400 UI par goutte, 1000 UI par goutte et 2000 UI par goutte.

¹ www.dplantes.com



Les besoins en vitamine D selon les cas

C'est toujours mieux de travailler sur bilan sanguin pour connaître votre statut et savoir si vous êtes carencés.

- Si c'est le cas, on vous conseille **4000 UI par jour**.
- En revanche, si votre statut est satisfaisant, **1000 à 2000 UI par jour** suffisent.

Les cas particuliers

- La vitamine D joue dans l'immunité, dans la fixation du calcium osseux et la prévention des déminéralisations osseuses et de l'ostéoporose. Si vous êtes ménopausée et/ou avec ces pathologies, vous pouvez être à **3000 ou 4000 UI** de vitamine D par jour.
- Elle joue aussi dans la prévention cardiovasculaire. Si vous avez des maladies de cet ordre, vous pouvez être sur **3000 ou 4000 UI** par jour, d'autant plus que l'on a montré que c'était une comorbidité à risque par rapport à la Covid-19.
- Elle lutte contre la déprime saisonnière. Si vous êtes sensible à la baisse de la luminosité, et que vous avez un petit moral, vous pouvez également être davantage sur **3000 ou 4000 UI**.
- Enfin, elle prévient des cancers et maladies auto-immunes (elle est immunomodulante). Si c'est votre cas, vous êtes également sur **3000 ou 4000 UI**.

Attention au surdosage

Pour ma part, **je déconseille d'être à plus de 5000 UI** par jour sachant que **la toxicité est à 10 000 UI** par jour sur du long terme.

Cela peut entraîner des problèmes de calculs rénaux, notamment par des excès de calcium. Normalement, c'est la glande parathyroïde qui gère le métabolisme calcique, mais quand on blinde sur d'énormes quantités et qu'en plus on le fait sur du long terme, cela vous dessert.

Entre 1000 et 4000 UI par jour, vous êtes toujours dans un dosage sûr.



Temps de prise de la vitamine D

- Pour les personnes qui ne sont pas ménopausées et qui ont moins de 50 ans pour l'homme, on n'en prend que « **les mois en R** » (de septembre à avril).

De mai à août, on bénéficie de l'ensoleillement du soleil, une prise de **1000 UI** est largement suffisante.

- En revanche, pour les gens qui ont passé la cinquantaine ou qui sont ménopausées, la vitamine D peut être prise **tous les jours**. C'est la même chose pour les personnes qui ont eu un cancer ou qui ont une maladie auto-immune.

Marina : Un abonné fait remarquer que pour l'ampoule de 50 000 UI de vitamine D par mois, on dépasse les 5000 UI par jour, le jour où on absorbe l'ampoule.

Caroline Gayet : Oui. Ce n'est pas grave parce que vous dépassez cette dose à court terme, mais cela montre bien que cette ampoule est **anti-physiologique**. C'est dommage d'avoir cette forme-là. On ne devrait avoir que des formes à prendre tous les jours ou de façon hebdomadaire pour ne pas surcharger le foie. Je suis contre les ampoules à 50 000 UI.

La vitamine C

Marina : La vitamine C peut-elle être d'une éventuelle protection en ce moment ?

Caroline Gayet : Autant la vitamine D n'est pas spécifique de l'immunité puisqu'elle joue dans toutes les immunités (bactéries, cancers, virus), autant **la vitamine C est spécifique contre les virus**. Elle a une activité antivirale.

Elle potentialise aussi l'assimilation du fer, elle est antianémique. On sait que le fer intervient dans le tonus et l'immunité, c'est toujours important d'avoir un bon statut en vitamine C. La vitamine C est importante pour la cicatrisation, elle joue un rôle dans le tonus.

Nos apports alimentaires ne couvrent malheureusement pas nos besoins, car c'est une vitamine **thermosensible**. Elle est donc détruite par la cuisson si cette dernière n'est pas à la vapeur ni courte. Cette vitamine est également



sensible au temps. Si vous achetez des poivrons ou des kiwis, il faut les consommer rapidement après l'achat. Un poivron ou un brocoli qui est resté une semaine dans le réfrigérateur n'a quasiment plus de vitamine C !

La supplémentation en vitamine C en saison hivernale (quand il y a des virus) est donc importante.

Les AJR (Apports Journaliers Recommandés) sont de **110 à 130 mg** par jour. Néanmoins, comme tout le monde est stressé et soumis à la pollution, ce sont des facteurs de stress oxydatifs. Ces processus mettent en jeu des radicaux libres qui accélèrent le processus de vieillissement de nos tissus. Pour contrer cela, il faut **des antioxydants**. Or, la vitamine C est antioxydante à partir de **500 mg par jour**. C'est pour cela que souvent, quand vous achetez des compléments alimentaires, le dosage est de 500 mg. C'est le seuil à partir duquel vous bénéficiez de cette protection antioxydante.

En ce moment, vu le climat d'anxiété, la vitamine C ne peut vous faire que du bien pour limiter cet impact du stress qui genre des radicaux libres et déprime l'immunité.

On peut monter à **1 gramme par jour**. **Il ne faut pas dépasser 2 grammes par jour**, car cela peut fatiguer les reins.

Les différentes formes de vitamine C

Entre celles de synthèse et naturelles, je n'ai pas de préférence. Toutes les études scientifiques sur la vitamine C sont faites sur l'acide ascorbique qui reste très bien assimilé par l'organisme et a montré toutes les vertus antivirales et antioxydantes. Il coûte nettement moins cher.

- La vitamine C naturelle est **l'acérola** (petite cerise), le camu-camu.

Quand vous achetez l'acérola, vous vous rendrez compte en lisant l'étiquette que le produit est de toute façon complété avec de l'acide ascorbique ou du cynorhodon.

- **L'acide ascorbique** est acide. Si vous êtes sensible au reflux gastro-œsophagien, aux remontées acides de l'estomac, ce n'est pas la meilleure des formes à prendre.



- Il existe des formes tamponnées ou non acides. Il s'agit alors **d'ascorbate de calcium**. C'est tout aussi assimilable et vous n'aurez pas le désagrément des reflux.

Comment la choisir ?

La vitamine C existe en comprimé, en gélules ou liposomé.

- **La liposomée** est une vitamine très à la mode ; aujourd'hui, on fait tout en liposomé (zinc, quercétine, etc.). Le liposome est une « boule de gras ». Ces graisses encapsulent la vitamine C et rendent son assimilation plus facile en aidant à sa diffusion dans l'organisme. Le fait de mettre dans un liposome permet une meilleure assimilation des nutriments.

En revanche, quand vous achetez un produit liposomé, vous allez le payer une fortune. Pour moi, ce surcoût qui est appliqué aux produits liposomés ne se justifie pas en termes d'efficacité par rapport à une forme normale. **La vitamine C classique fonctionne bien**. Pour la vitamine C liposomée vous avez 30 % d'assimilation supplémentaire, mais si vous la payez 20 euros de plus, cela n'a pas d'intérêt.

- Je ne suis pas adepte des formes en comprimés à croquer, car il y a toujours des excipients (sucre, édulcorants, agents de compression). Sans être très toxiques, il est toujours mieux de les éviter. Ces formes sont à réserver aux enfants ou aux adolescents qui ne savent pas encore avaler des gélules. Pour les adultes, préférez des formes en **gélules**.
- Ne prenez jamais de la vitamine C effervescente, elle ne sert à rien. C'est la seule forme qui est tonique.

Les besoins en vitamine C selon les cas

- Si vous en prenez de **500 mg à 1 gramme par jour**. Il faut toujours qu'elle soit à libération prolongée.



L'importance des bioflavonoïdes

Une saturation rénale se fait à partir de **200 mg** de vitamine C. Vos reins évacuent alors la vitamine excédentaire.

Pour éviter ce phénomène de passage dans l'urine, il faut qu'il y ait des **bioflavonoïdes** qui permettent une libération lente et prolongée de cette vitamine dans l'organisme.

- Pour ceux qui prennent **1 à 2 grammes** de vitamine C, on ne conseille jamais de la prendre en une seule fois, mais en 2 prises.
- En cas de cancer, prenez-en au moins **1 gramme**.

Attention : Quand on est sous chimiothérapie ou radiothérapie, on ne doit pas en prendre, car la vitamine C réduit les effets de ces traitements.

Comme la vitamine C est une antivirale, on conseille de la prendre jusqu'au mois de **février, mars**, à la fin des infections virales.

Moment de prises des vitamines D et C

Marina : À quel moment de la journée faut-il prendre ces vitamines ?

Caroline Gayet : La **vitamine D** se prend toujours au cours d'un repas. Tout ce qui est gras ou huileux se prend à ce moment-là. Quand vous prenez des gouttes de vitamine D ou des capsules d'oméga-3, d'huile de nigelle, d'onagre, de germe de blé, de foie de morue, celles-ci se prennent toujours pendant une collation. Que ce soit le matin, le midi ou le soir, cela n'a pas d'importance. En général, on aime bien les prises **au dîner**.

La vitamine C n'excite pas, contrairement à ce que l'on croit. On pourrait même la prendre **le soir**. Des études montrent même que c'est intéressant de la prendre à ce moment-là, car elle rentre dans le schéma précurseur de la production de la mélatonine, notre hormone du sommeil. Classiquement, on dit qu'il est préférable de prendre les antioxydants le soir, car on se répare la nuit quand on dort et il est bon de soutenir tous les processus contre le



vieillessement. Pour la vitamine C, si vous prenez un ascorbate de calcium ou un acide ascorbique le soir, cela ne perturbera pas votre sommeil. Vous pouvez la prendre le matin, le midi ou le soir pendant un repas, cela n'a pas d'importance.

Le zinc

Marina : Qu'en est-il du zinc ? Certains disent qu'il est important contre la Covid-19.

Caroline Gayet : Le zinc a plusieurs intérêts.

- Il joue dans la cicatrisation des plaies, des boutons (évite les marques et cicatrices), il maintient l'intégrité de notre paroi intestinale et aide sur l'assimilation des nutriments et **la préservation d'un bon microbiote** ;
- Il est utile dans la prévention et le traitement plus rapide de toutes les **maladies respiratoires** (infections hivernales.) Quand on prend du zinc, on y est moins sujet et si on a une infection hivernale, elle sera moins grave et moins longue.
- Pour le coronavirus, c'est le nutriment de la perte de l'odorat. Chaque fois que vous perdez l'odorat et le goût (ils sont liés), **le zinc est indiqué**.

Dosage du zinc

Les AJR pour le zinc sont à 15 mg. C'est toujours mieux de se référer à un bilan sanguin sachant que cela ne fait pas partie des examens de routine, il faudra le demander à votre médecin.

- Si vous n'avez pas de bilan sanguin, prenez **15 mg par jour** ;
- Si vous avez un bilan sanguin et que vous êtes carencé, on est plutôt sur **30 mg par jour**.



Durée de la cure

On met 2 mois à remonter un statut en zinc. Les cures sont de général de **3 mois**. Je travaille souvent avec le laboratoire Vitall+² qui fait des boîtes de 100 comprimés. Le dosage est à 30 mg. Si vous n'êtes pas carencé, vous pouvez prendre 1 comprimé, 1 jour sur 2.

Moment de la prise

Bien que ce soit un minéral (il faut prendre les minéraux au cours des repas pour mieux les assimiler), le zinc est une exception, car il est chélaté en grande partie par les fibres. Il se prend donc **au coucher**, 2 heures après le repas.

Ce n'est pas gênant de le prendre en même temps qu'un médicament, il n'y a pas d'interactions particulières.

Le zinc : tous carencés ?

70 % de la population des moins de 70 ans est carencée en zinc et 100 % des plus de 70 ans.

Cette carence est commune, car les sources alimentaires de zinc se trouvent dans les fruits de mer et les crustacés que l'on ne mange pas tous les jours. Il y en a aussi dans les céréales complètes, mais une grande partie est chélatée par les fibres.

Quand vous mangez du pain complet, vous avez du zinc, tout comme du calcium, de l'acide phytique et des fibres, mais vous n'allez pas tellement l'assimiler. Nos apports alimentaires sont aujourd'hui peu favorables à couvrir les besoins.

² www.vitalplus.com



Contre-indications

Marina : Y a-t-il des contre-indications pour la prise de vitamine D, de vitamine C et de zinc ?

Caroline Gayet :

- **La vitamine D**, tout le monde peut en prendre sauf en cas d'hyperparathyroïdie ou de maladies bien spécifiques. Dans ce cas-là, vous connaissez déjà cette contre-indication donnée par votre médecin. C'est très rare.
- **Pour la vitamine C et le zinc**, il n'y a pas de contre-indications.

Marina : La vitamine C peut-elle causer des douleurs abdominales ou des diarrhées ?

Caroline Gayet : Normalement, non. Sur le tube digestif, c'est plutôt sur l'estomac qu'elle est délétère, à titre de reflux gastro-œsophagien. Sur les intestins, je n'ai jamais entendu parler de problèmes liés à la vitamine C.

Si vous prenez des formes à croquer ou des comprimés, les agents d'enrobage peuvent éventuellement ne pas être supportés par l'intestin.

Les plantes : en prévention et en curatif

Marina : Tu me disais hors antenne que l'on utilisait un peu les mêmes plantes en prévention et en curatif. Peux-tu nous les donner ?

Caroline Gayet : Oui, seul le dosage changera. Pour le connaître, référez-vous au tableau « Mode d'emploi » page 16.

1. L'échinacée pourpre

La plante phare en prévention est **l'échinacée pourpre**. C'est la plante de base qui booste les globules blancs. Cela ne sert à rien de la prendre plus de 2 mois d'affilée, car il y a un phénomène de saturation de l'immunité.



— Elle existe sous toutes les formes : poudre, teinture mère, gélule, tisane.

— Elle convient chez l'enfant à partir de 2 ans. Il existe d'ailleurs des comprimés à croquer pour les petits.

Attention : elle est contre-indiquée en cas de maladie auto-immune.

2. En cas de maladie auto-immune

- Pour ces personnes, on se tourne vers **la propolis**. Elle est immunomodulante. Il sera également possible de prendre **le lapacho** qui a une action immunomodulante, antibactérienne, antivirale, et antifongique.
- En champignon, **le reishi** convient également. Tous les champignons sont bons pour le système immunitaire : reishi, **shiitake**, **maitaké**, **agaric**, **cordyceps**.
- **Le cynorhodon** (nommé aussi églantier ou le gratte-cul) est une baie très riche en vitamine C. Il a des propriétés bonnes pour l'immunité. **Le sureau noir** est antiviral et renforce le système immunitaire.

3. En cas de grossesse

L'extrait de pépins de pamplemousse est très bien. C'est le seul produit qu'on peut donner chez la femme enceinte qui souhaite se prévenir des infections hivernales.

Elle a le droit aux micronutriments (**vitamine D, vitamine C, zinc**) et aux pépins de pamplemousse.

4. Les plantes adaptogènes

Le ginseng, l'éleuthérocoque, la rhodiola, l'andrographis et l'ashwagandha renforcent votre système immunitaire.



5. Les plantes à huile essentielle

- **La sauge, le thym, le romarin, l'origan, la sarriette, le clou de girofle, le laurier.**

En tisanes (thym-romarin ou thym-sauge), elles possèdent des vertus antimicrobiennes (tous types de microbes et de germes) et prennent soin du tube digestif et de la sphère broncho-pulmonaire.

Mode d'emploi	
En prévention	<p>1 fois par jour</p> <p>Que ce soit en gélule, en tasse de tisane ou en teinture mère (30 gouttes une fois par jour).</p>
En cas de maladie	<p>3 à 4 fois par jour le temps des symptômes</p> <p>Tisane : 3 à 4 tasses par jour ; Gélules : 4 à 6 gélules (2 le matin, 2 le midi et 2 le soir) ; Champignons : 3 gélules (1 le matin, 1 le midi et 1 le soir) ; Gouttes : 30 gouttes 3 fois par jour.</p>

Les protocoles externes

Marina : Une question se porte sur les professionnels de santé qui travaillent dans des centres de Covid-19. Aurais-tu un protocole spécifique ?



Caroline Gayet : En interne, on est exactement sur le protocole que je viens de donner.

En externe, on ajoute toujours, et ce n'est pas que pour les professionnels de santé, mais également pour **les personnes qui vont en extérieur** pour prendre les transports en commun ou celles qui travaillent dans des lieux où elles côtoient d'autres personnes.

S'immuniser par les huiles essentielles

- On applique **2 gouttes pures** dans le creux du poignet, au niveau du méridien du poumon en médecine chinoise. Elles vont directement dans le sang, car la peau boit cette huile.

On peut également l'appliquer sur les ganglions de la gorge et au bout des clavicules.

- On respire ensuite profondément cette zone en bouchant l'une des deux narines d'un côté puis de l'autre. Cela amène les molécules aromatiques qui tapissent la muqueuse nasale, qui est une voie d'entrée de prédilection pour les virus et les germes.

Les perfusions aromatiques

Les médecins anesthésistes réanimateurs qui travaillent en CHU en service Covid se font **des perfusions aromatiques**.

Toutes les heures ou deux heures, ils se remettent systématiquement des huiles essentielles aux endroits que je viens de citer. Cela crée une aura de protection supplémentaire.

Les huiles essentielles à privilégier :

Ravintsara ; Laurier noble ; Saro ; Eucalyptus radié ; Eucalyptus globuleux ; Niaouli, Tea tree.

Vous pouvez les utiliser seules ou en mélanger 2 ou 3.



Contre-indications des huiles essentielles

Marina : Les huiles essentielles citées sont-elles déconseillées pour les asthmatiques ?

Caroline Gayet : Oui, toutes.

Parmi les asthmatiques, **20 % sont de « vrais asthmatiques » et 80 % sont des asthmatiques allergiques.** Ce sont deux choses différentes. En général, les gens ne savent pas dans quel groupe ils sont et ont tendance à penser qu'ils font partie du 1^{er} groupe.

Toutes les huiles essentielles que j'ai données contiennent comme principe actif une molécule qu'on appelle le **1,8-cinéole** ou « l'eucalyptol » (molécule typique de l'eucalyptus). Cette molécule a la capacité chez les vrais asthmatiques à déclencher des spasmes bronchiques. Normalement, **toutes les huiles essentielles qui contiennent du 1,8-cinéole sont interdites chez la personne asthmatique.**

- Quand vous êtes un asthmatique allergique, vous pouvez les utiliser sans problème.
- En cas d'asthme avéré, on n'utilise pas de 1,8-cinéole qui fait partie des oxydes, mais **des monoterpènes**. On utilise donc **les conifères et les citrus**.

Huiles essentielles protectrices chez les asthmatiques

Le sapin baumier ; le sapin géant (surnommée la « ventoline de l'aroma³ ») ; **l'essence de citron jaune.**

Toutes les huiles essentielles que j'ai citées tout à l'heure sont très bien tolérées par la peau, elles ne sont pas dermocaustiques. En revanche, le citron et le sapin sont des monoterpènes : ils sont plus agressifs. **On ne les met pas pures en cas d'applications récurrentes** au risque de développer un petit prurit ou une démangeaison. Mieux vaut mettre au préalable une crème ou un peu d'**huile végétale** pour diminuer le pouvoir irritant possible avec le citron et les sapins.

³ Cette huile essentielle a des propriétés oxygénantes qui sont très puissantes.



Asthme et asthme allergique

Marina : Comment savoir quel est le type d'asthme que l'on a ?

Caroline Gayet : Quand vous avez un asthme à l'effort, et que vous mettez énormément de temps à retrouver votre souffle après un sprint, avec des spasmes, il s'agit sûrement d'un asthme avéré.

Généralement, il se déclare dès l'enfance. Cela peut commencer par un asthme allergique qui dégénère par la suite vers un vrai asthme. Il faut aller consulter **un pneumologue** qui vous fait des tests respiratoires.

Les asthmatiques sont très sensibles aux odeurs, à la fumée du tabac et suffoquent facilement.

Huile de niaouli et cancer

Marina : Peut-on prendre de l'huile essentielle de niaouli en cas de cancer ?

Caroline Gayet : Le niaouli fait partie des huiles essentielles qui sont légèrement **œstrogènes-like**, car elles contiennent un sesquiterpénol. Cela dépend en réalité du nombre d'applications et de la localisation de cette application et de la durée. Il faut toujours regarder le bénéfice-risque.

Chez une personne qui a un antécédent personnel de cancer hormonodépendant ou qui a de nombreuses personnes dans sa famille qui en sont touchées, cela ne doit pas être la première huile essentielle vers laquelle se tourner. Vous avez d'autres melaleucas de la famille des niaoulis que sont **le cajeput** et le **tea tree** et qui n'ont pas cette action hormone-like. Ils sont plus sûres d'usage.

Cela dit, si vous mettez une ou deux fois par jour de l'huile essentielle de niaouli **en voie cutanée** sur du court terme, le risque reste modéré.

On a tendance à mettre au même niveau les perturbateurs endocriniens chimiques qui ont des conséquences très nocives sur les cancers hormonodépendants et les molécules qui miment l'action des hormones en occupant un site récepteur. En soi, ce n'est pas de l'hormone pure ! En termes de ratio, on estime que c'est **100 fois moins fort** qu'une molécule perturbatrice endocrinienne chimique.



Il faut effectivement l'avoir en tête, mais si demain vous faites une poussée d'herpès, le niaouli est magique et ce serait dommage de vous en priver !

L'après-Covid

Soulager les symptômes

Marina : De nombreux abonnés ont eu la Covid-19 et gardent certains symptômes comme la fatigue, la perte du goût et de l'odorat et de fortes douleurs au ventre. Que pourrait-on faire pour les soulager ?

Le boswellia

Caroline Gayet : Quand les symptômes sont pulmonaires, on donne toujours **le boswellia**. C'est la résine de l'encens oliban.

- Cette plante est anti-inflammatoire à la fois broncho-pulmonaire, digestive et ostéoarticulaire. On la donne aussi bien dans la BPCO (bronchopneumopathie chronique obstructive), dans les bronchites, chez les asthmatiques, pour la colopathie fonctionnelle (maladie de Crohn, rectocolite ulcéro-hémorragique) et sur les poussées d'arthrose, d'arthrite et de polyarthrite.
- Elle est très bien tolérée par l'estomac, contrairement à l'harpagophytum, et n'a pas de contre-indications médicamenteuses. Elle est hyper sûre à employer. Sur le côté anti-inflammatoire de toute cette muqueuse pulmonaire qui a souffert de la Covid, c'est une belle plante à associer.

Le curcuma

C'est toujours bien de coupler avec une autre plante anti-inflammatoire à action antioxydante comme **le curcuma**. Ce binôme est assez intéressant. Beaucoup de gens témoignent de l'amélioration qu'ils ont avec cela. J'ai prescrit aux patients que j'ai eus ces deux plantes et j'ai de bons retours.



Ce sont des formes en gélules à prendre de **1 à 3 fois par jour** en fonction des dosages et de la gêne, en cure jusqu'à amélioration notable. S'il y a besoin de faire deux mois d'affilée, c'est possible.

Les huiles essentielles

On couple à ces problématiques pulmonaires un massage avec les huiles essentielles oxygénantes du sang. **Un sapin⁴** serait bien. On peut mettre sur les bronches un mélange d'huiles essentielles avec un sapin (baumier ou géant), **un eucalyptus** et une huile essentielle antispasmodique en cas de toux.

— Si cette toux vous énerve, il faut choisir **le petit grain bigarade**, sinon celle de **myrte rouge**. C'est une huile essentielle très bien équilibrée en molécules qui réoxygènent, qui sont antiinfectieuses et antispasmodiques. Le myrte rouge est plus cher que les précédentes et vous pouvez l'utiliser seul.

Synergie – Problèmes pulmonaires

- 1 goutte HE Sapin baumier
- 1 goutte HE Eucalyptus globuleux
- 1 goutte HE Petit grain bigarade ou Myrte rouge

Posologie : Mettre une huile végétale au choix sur le thorax puis appliquer le mélange d'huiles essentielles. Masser une à quatre fois par jour selon le confort que cela vous apporte.

Contre-indications du curcuma

Marina : Le curcuma a-t-il des contre-indications ?

Caroline Gayet : Le curcuma ne doit pas être pris en cas de calcul biliaire, quand on est en crise et que l'on sait qu'on en a plusieurs qui seraient de taille à s'embrancher dans le cholédoque.

⁴ Attention : *le pin sylvestre n'a rien à voir avec le sapin, il n'est pas tellement oxygénant, mais a une action cortison-like. On le donne en cas de fatigue pour retrouver l'énergie. On ne le met pas en massage des bronches, mais en massage des surrénales.*



Il faut également faire attention si on prend des anticoagulants, car c'est un fluidifiant du sang. Si vous êtes sous anticoagulant, prenez du curcuma à petit dosage. Ne prenez qu'une gélule par jour à **500 mg**. Évitez d'en prendre davantage.

Enfin, c'est un antioxydant donc il est également contre-indiqué en cas de chimiothérapie anti-cancer.

Autres questions

Où trouver les produits des protocoles ?

Marina : Où peut-on trouver les produits cités ?

Caroline Gayet : À l'*Herboristerie du Palais Royal*⁵, il y a tous les produits dont je viens de parler (vitamine D chez *D. Plantes*, zinc de chez *Vital+*, les huiles essentielles, le pépin de pamplemousse, etc.).

Pour l'huile essentielle de sapin géant, elle est assez rare, on la trouve difficilement dans le commerce ou en pharmacie. Vous pouvez la trouver sur le site *Osmobiose*⁶. C'est le laboratoire du docteur Pénéloë qui est un grand maître en aromathérapie scientifique française.

L'*artemisia annua*

Marina : Il y a plusieurs questions sur l'*artemisia annua*. Est-ce que cette plante a toujours des propriétés intéressantes pour la Covid-19 ?

Caroline Gayet : Oui. Les trois produits pour lesquels on a montré scientifiquement une activité sur le coronavirus, étude à l'appui et sur de grosses cohortes sont **la vitamine D, l'*artemisia* et l'*andrographis***.

Ces deux plantes ne viennent pas de notre pharmacopée européenne.

⁵ www.herboristerie.palaisroyal.com

⁶ www.osmobiose.com



- **L'andrographis** est appelée « échinacée d'Inde ». On en avait beaucoup parlé dans l'épidémie de SARS.
- **L'artemisia** était déjà connue contre le cancer et la malaria. Dans cette crise, on a montré son activité qui boostait les cellules immunitaires pour enrayer cet orage cytokinique (molécules pro-inflammatoires qui mettent le corps en branle).

Le problème est de s'en procurer. Les sites qui en vendaient ont été pris d'assaut. On n'en trouve plus. Si vous en trouvez, c'est très bien.

Toute la plante est médicinale : que vous ayez des tiges, des feuilles ou des racines, tout fonctionne. Elle s'acclimate partout et peut pousser dans votre jardin. Si vous arrivez à récupérer un plant d'artemisia, c'est un bon investissement.

Formes fraîches et formes sèches : le bon dosage

Marina : J'ai vu passer des questions sur les formes fraîches des plantes. Pour ceux qui cultivent du thym ou du romarin, peuvent-ils l'utiliser directement en tisane ?

Caroline Gayet : Oui. La différence entre une plante fraîche et une plante sèche est **l'eau**. Une plante fraîche est comme un fruit frais. Quand vous n'avez plus d'eau (fruit sec), cela concentre en matière sèche donc **en principe actif**.

Les plantes sèches sont donc plus efficaces que les plantes fraîches sauf sur les plantes aromatiques. Toutes les plantes qui contiennent de l'huile essentielle (c'est le cas du romarin, du thym, de la sauge) sont aussi intéressantes à l'état frais qu'à l'état sec !

La seule chose qui change est **le dosage**. Quand elles sont sèches, on est plus sur une cuillère à soupe de plantes, et à l'état frais sur une cuillère à café.





LES MALADIES HIVERNALES



Prévenir les virus

Marina : Est-ce que l'on utilise les mêmes plantes que tu as citées pour la Covid-19 et la grippe ?

Caroline Gayet : Oui. Elles servent même plus largement pour **les rhumes, les angines, les gastroentérites et tous les maux de l'hiver.**

Le but de la micronutrition et des plantes en hiver est de passer au travers, de faire en sorte que si vous tombez malade, ce soit le moins grave possible et le moins long possible.

On cherche à **renforcer votre système immunitaire.** Les plantes qui font cela sont les mêmes :

- **L'échinacée ;**
- **Le lapacho ;**
- **La propolis ;**
- **Le reishi ;**
- **Le pépin de pamplemousse ;**
- **La vitamine C ;**
- **La vitamine D ;**
- **Le zinc.**

Dans la prévention, que vous cherchiez à éviter un basique rhume ou une grosse Covid-19, c'est un peu pareil.

En fonction **des symptômes** que vous allez avoir, si vous tombez malade, on ne traitera pas de la même façon. Si vous avez de la toux ou de la diarrhée, ce ne sont pas les mêmes plantes qui vont enrayer ces différents symptômes. Sortis de cela, dans le côté préventif et curatif, nous aurons les mêmes actifs.

Le vaccin contre la grippe

Marina : Une abonnée a commencé à se vacciner contre la grippe avec l'homéopathie. A-t-elle besoin de se compléter avec autre chose ?

Caroline Gayet : Sur la grippe, l'homéopathie fait déjà bien le travail. Il n'est jamais gênant de compléter avec par exemple de **la vitamine D.** Il n'y a pas de danger à cumuler les protocoles tant que ce n'est pas vécu comme une



contrainte. Je déconseille en revanche de tout prendre en même temps. C'est bien si vous pouvez dispatcher sur le matin, le midi et le soir.

Compenser la vaccination

Marina : Quand on vient de se faire vacciner (rappel DT polio, vaccin contre la typhoïde et l'hépatite), existe-t-il des plantes pour compenser ?

Caroline Gayet : Il n'y a pas vraiment de plantes pour compenser la vaccination et annuler tous les adjuvants du vaccin pour annuler les effets.

À ce moment-là, il est bien de se tourner vers l'**homéopathie**.

- Classiquement, le **thuya** est recommandé en **30 CH** juste après le vaccin. C'est un grand draineur de toutes les molécules et les additifs des vaccins.
- Vous pouvez le coupler avec de **la silice**, qui est un chélateur de l'aluminium.

En effet, on met souvent de l'aluminium dans les vaccins pour les activer davantage et permettre une réponse immunitaire supérieure. Le problème est qu'il sait passer la barrière hématoencéphalique et il a été montré que c'était hautement délétère pour notre cerveau. En vieillissant, cela peut engendrer toutes les pathologies neurodégénératives, dont Alzheimer et chez les enfants, certains troubles de l'attention avec hyperactivité ou non.

Le mieux est d'acheter directement des bouteilles de **silicium G5** qu'on assimile bien. Vous avez aussi de la silice organique tirée des diatomées ou dans **la prêle, l'ortie et le bambou**. La prise de silice est toujours recommandée dans les jours qui suivent une vaccination.

Marina : Ces deux remèdes peuvent-ils être donnés à un enfant de 6 mois ?

Caroline Gayet :

- Le thuya, oui. J'ai une pédiatre homéopathe qui, à chaque vaccination, me donnait un protocole avec le thuya et trois autres tubes de granules à donner au cours des jours suivants l'injection. Vous pourrez



retrouver ce protocole post-vaccinal sur Internet sur le site de passeport santé⁷.

- Pour la silice, il n'y a pas de problème à le donner à un enfant si c'est en liquide. Vous pouvez donner 10 ml de silice G5.

Je ne suis pas une professionnelle pour toutes ces questions, je connais seulement les grandes bases. Il existe de nombreux ouvrages de vulgarisation de l'homéopathie, je suis sûre que cela y figure.

Pour une meilleure prise en charge, aller voir un **médecin homéopathe**, car certains vaccins ne contiennent pas d'aluminium ou ont d'autres molécules. Le protocole sera adapté au vaccin.

À quel moment se faire vacciner ?

Marina : Un abonné vient d'avoir la Covid-19. Est-il dangereux de faire le vaccin contre la grippe après cette maladie, par rapport à l'immunité ?

Caroline Gayet : Je ne suis pas médecin, mais je ne le ferais pas. On sait que quand on a eu la Covid-19 de façon assez sérieuse (cela dépend de la gravité), on part du principe que cela a immunodéprimé la personne. Son système immunitaire s'est trouvé submergé par la vague du coronavirus.

Or, **chez les gens immunodéprimés, les vaccins sont déconseillés.** Par exemple, quand un enfant est malade, on diffère son vaccin. Cela s'explique, car il y a encore des charges de virus, de bactéries atténuées. Il vaut mieux attendre d'être complètement remis.

Protéger les enfants des maladies hivernales

- Pour les 0-6 mois, la meilleure protection est **l'allaitement maternel**. La maman peut prendre de l'échinacée ou de la propolis. Autant ces plantes sont interdites pendant la grossesse, autant elles ne le sont pas

⁷ www.passeportsante.net



pendant l'allaitement. Elle pourra également avoir recours à la vitamine D, à la vitamine C et au zinc.

- **Le bourgeon de l'églantier** est très simple à doser : on met une goutte par classe d'âge.
 - De 6 mois à 1 an : 1 goutte par jour ;
 - S'il a 4 ans, vous lui donnerez 4 gouttes par jour ;
 - S'il a 7 ans, c'est 7 gouttes par jour.

Vous lui donnerez cela dans une cuillère à café directement dans la bouche. On ne dilue pas. Vous avez le laboratoire Herbiolys⁸ qui fait un bourgeon d'églantier sans alcool, idéal en pédiatrie.

- À partir de 2 ans, vous avez de petits comprimés d'**Echinaforce** du laboratoire Vogel⁹. Ils ont un goût citron et se croquent. Le dosage est indiqué sur la boîte : 2-4 ans/4-8 ans/8-12 ans et plus de 12 ans. Vous avez le dosage en préventif et en curatif.

Les huiles essentielles

- Chez les petits, à partir de 6 mois, ce que vous pouvez faire s'ils sont malades c'est de mettre pures sous la voûte plantaire (peau peu sensible) une goutte d'huile essentielle **d'eucalyptus radié** ou de **ravintsara** tous les matins en prévention ou matin et soir s'il est malade.
- Une fois qu'ils grandissent, le massage sous les pieds est toujours valable en augmentant le nombre de gouttes (de 2 à 4 gouttes sous chaque pied) tous les soirs au coucher.

Quand ils sont malades, vous pouvez faire des applications sur le thorax et entre les omoplates (pour entourer les poumons). Mettez toujours une huile végétale en premier (noyau d'abricot ou calendula). Une fois que le thorax et les omoplates sont huilés, mettez 2 à 5 gouttes (selon la corpulence) d'huiles essentielles de ravintsara ou d'eucalyptus radié. **Ces deux huiles sont interdites chez l'enfant asthmatique.** À ce moment-là, mettez du **sapin baumier**.

⁸ www.herbiolys.fr

⁹ www.avogel.fr



Les probiotiques

- Chez les moins de 1 an, on donne les probiotiques en gouttes comme BioGaïa que l'on trouve en pharmacie. Je rappelle que **80 % de votre système immunitaire siège dans votre intestin**. C'est encore plus vrai chez l'enfant.
- Quand ils grandissent, vous avez des probiotiques en poudre que vous pouvez délayer dans de la compote ou un peu d'eau.

Autres produits

- **L'argent colloïdal** est un antimicrobien qui marche chez l'enfant comme chez l'adulte. Il a goût d'eau.

Quand mes enfants étaient petits, je leur donnais du **pépin de pamplemousse**, car il n'a pas de contre-indication : on peut en donner dès la naissance. Le dosage est de 1 goutte par kilo de poids et par jour.

Le problème est que c'est amer. Quand ils commencent à grandir, à partir de 2 ou 3 ans, ils ne veulent plus le prendre. À ce moment-là, l'argent colloïdal est pratique.

- Une cuillère à café par jour à partir d'un an ;
- 2 ans : 2 cuillères à café ;
- 3 ans : 3 cuillères à café.

Choisissez une cuillère en plastique, on déconseille de mettre de l'argent colloïdal en contact avec de l'inox.

Infections pulmonaires et BPCO

Marina : Que faire en cas d'infections pulmonaires et de BPCO ?

Caroline Gayet : Plusieurs choses sont intéressantes au naturel.

- Les deux plantes à prendre sont **le boswellia, le curcuma**.



- Vous pouvez également faire un massage avec **l'huile essentielle d'un sapin**. Cela marche vite et bien, car elle est très oxygénante.
- Prenez toujours de la **vitamine D** : 3000 ou 4000 UI par jour.
- **Le zinc** est intéressant sur les infections des voies respiratoires : 15 g à 30 g si vous êtes carencés au coucher.
- Supplémentez-vous en **propolis** (gouttes ou gélules) au moins 2 fois par jour.

Marina : Pour les gens qui ont des bronchites chroniques, est-ce que ce type de pathologies les rend plus fragiles par rapport à la Covid-19 ?

Caroline Gayet : Je regardais hier sur le site de l'ANSM les comorbidités les plus à risque par rapport à la Covid-19. Les deux qui ressortent sont **le diabète et l'hypertension**.

Contrairement à ce que l'on pourrait penser, le cancer, la BPCO et l'asthme ne sont pas les comorbidités les plus représentées.

Les bons gestes à avoir

Marina : Quand on a déjà eu la Covid-19 et que l'on a peur d'être recontaminé, que peut-on faire ?

Caroline Gayet : Il faut tout simplement appliquer ce que je vous ai dit. Si vous l'avez eue, c'est que votre système immunitaire n'a pas su faire face pour enrayer le déploiement du virus dans votre organisme.

On ne parle que des plantes, mais il est évident que **l'hygiène de vie compte**. Si vous mangez mal, si vous dormez mal et si vous êtes stressé, ce sont 3 conditions qui dépriment votre immunité. Vous aurez beau prendre de la vitamine D, de l'échinacée, de la propolis ou du reishi, cela ne servira à rien.

Il faut faire attention à ne pas consommer de la nourriture de mauvaise qualité, ne pas boire d'alcool, de sodas, de jus de fruits, à ne pas se coucher tard ou dormir peu. Sans cela, les plantes ne feront pas de miracle.



Il faut également veiller à la façon dont on fait ses courses et dont on cuisine, bien prendre soin de la qualité de son sommeil et filtrer les informations pour ne pas être dans un stress et une anxiété qui soient délétères pour votre immunité.

- **La vitamine D est obligatoire.**
- Vous pouvez ajouter une ou deux choses en plus : **vitamine C et propolis, échinacée et reishi, huiles essentielles, etc.**

Être acteur de sa santé

Ce qui rassure dans toutes les problématiques c'est d'être acteur. Faire rassure.

Si tous les matins, cela vous fait du bien de prendre une gélule ou de mettre des gouttes dans un verre d'eau, ces choses ne seront qu'en faveur du renforcement de votre immunité.

Ce n'est pas parce que vous avez eu une fois la Covid-19 que vous l'aurez une seconde fois. On crée aussi sa réalité avec ses pensées. Il faut être **positif et optimiste**.

La façon dont on médiatise le nombre de nouveaux cas positifs n'est pas bonne pour notre système immunitaire. Dans toute épidémie virale, un virus perd en virulence avec le temps, mais gagne en contagiosité. De plus en plus de gens vont l'avoir effectivement, mais les formes ne sont **pas aussi graves** que pour les premières personnes qui ont été touchées.

C'est très difficile d'avoir un avis sur ce qu'il se passe réellement. On nous donne des chiffres sans forcément avoir de mesures comparatives. En fait, je pense que cette situation est grave, mais pas aussi dramatique que ce que l'on essaie de nous faire croire.

En renforçant son immunité, cela devrait suffire. Outre **les mesures et gestes barrières** qu'il faut mettre en œuvre, il n'y a rien d'autre de spécifique à faire.





LES QUESTIONS DES ABONNÉS



Combiner les protocoles

Marina : Peut-on combiner plusieurs protocoles ? Une abonnée aimerait faire en même temps un traitement pour l'hypertension et un traitement pour la mémoire à base de tisane.

Caroline Gayet : Quand vous avez plusieurs pathologies en même temps, je déconseille de prendre **plus de 5 produits par jour** en même temps sachant qu'il y a 4 exceptions qui peuvent se rajouter en plus : **la vitamine D, la vitamine C, le magnésium et les oméga-3**. On considère que ce sont des assises nutritionnelles. Si vous n'avez pas votre quota, votre corps ne fonctionne pas dans des conditions optimales.

Ensuite, si vous avez des pathologies, il faut prendre des choses, mais c'est vrai que les produits s'additionnent vite. Il faut optimiser et garder en tête qu'il ne faut pas dépasser plus de 5 produits par jour. Cela vous donne un garde-fou et évite les multiples prises qui seront un non-sens. Cela fera trop de choses à métaboliser pour votre foie, et sera lourd pour vous comme gestion.

Sur la mémoire et la tension, il n'y a aucun problème pour cumuler les deux protocoles. Dans nos exemples, les huiles essentielles ne se prennent pas par voie orale, l'ylang-ylang et la marjolaine se prennent par voie cutanée, le romarin à cinéole est une voie olfactive. Pour la tisane, vous pourriez mélanger pervenche, ginkgo, ail des ours, olivier et aubépine dans la même tisane pour n'en avoir qu'une seule à boire. Le sorbier et le potassium peuvent se prendre à côté.

Quand il s'agit de protocoles avec beaucoup de gélules ou de poudre comme pour le cas du protocole contre l'arthrose associé à celui pour la mémoire, cela fait beaucoup de produits par voie orale. Dans ce cas, ce sera à vous de **prioriser** pour savoir ce qui est important. La tisane est le plus simple à optimiser, car vous pouvez très bien mélanger deux tisanes.

Essayer de ne pas tout prendre **sous la même forme**. Quand on avale plus de 10 gélules par jour, c'est trop. L'enveloppe de vos gélules est faite de cellules végétales, mais il faut qu'elles se dégradent. Sur les personnes qui ballonnent, ce n'est vraiment pas conseillé. Dans mes protocoles j'essaie toujours de varier et de proposer **des alternatives** en tisane, en goutte, en poudre, en gélule, en huile essentielle, en hydrolat, pour que vous ayez un arsenal vaste qui permet d'échapper à la gélule. Elle reste pratique, mais ne doit pas être systématique.



Certaines plantes servent un peu à tout. Par exemple, si vous avez du diabète, de la tension et du cholestérol, l'olivier est une plante qui servira à toutes ces problématiques. En revanche, si vous avez une chute de cheveux, du diabète et un problème de thyroïde, aucune plante ne fera les 3 en même temps et il faudra forcément additionner.

J'ai des patients qui ne savent pas prioriser parce qu'ils considèrent que tout est important. Dans ce cas-là, ils sont **de 10 à 12 produits par jour**. Tant qu'ils ne le vivent pas comme une contrainte, il n'y a pas de problème.

Il faut, 2 à 4 fois par an, faire obligatoirement **une action sur le foie** avec des cures de desmodium, de chardon-Marie. C'est obligatoire quand on prend beaucoup de compléments alimentaires parce que ce n'est pas neutre. Ce n'est pas parce les produits sont sains et naturels qu'ils ne doivent pas être métabolisés par votre foie. Quand vous le saturez de molécules tout le temps, c'est bien de lui donner un peu de répit et de le soutenir.

Marina : Pour donner un autre exemple, si on a des problèmes de mémoire et des troubles intestinaux (intestin paresseux), recommandes-tu toujours la même chose ?

Caroline Gayet : Pour un intestin paresseux, on est toujours sur une plante à action hépatobiliaire pour éviter la paresse, augmenter les bile et lubrifier les selles. Typiquement, on choisit **le pissenlit** ou **l'artichaut**.

C'est bien d'avoir également une source de fibres donc cela pourrait être de la poudre de **psyllium** dans une compote ou un laitage.

Le mieux serait une tisane avec l'artichaut dans laquelle on ajouterait **le ginkgo, le romarin, la pervenche**. On peut ajouter de la **bourdaine** pour avoir une action laxative un peu plus forte. Ou alors, on peut faire cette tisane et prendre à côté des gélules de **triphala**.

C'est facile si on aime la tisane. En gélules, je n'ai pas une plante qui peut faire la mémoire et le côté laxatif. Vous pouvez sinon cumuler avec des gouttes, par exemple **un bourgeon de sorbier**.



Diminuer un antidépresseur

Marina : Quand on est sous antidépresseur depuis longtemps, quelles plantes peut-on prendre pour diminuer les doses ?

Caroline Gayet : Il n'y en a qu'une, c'est **le safran** ! Les autres plantes (rhodiola, griffonia, millepertuis), les micronutriments (5-HTP) vont être contre-indiqués avec des médicaments antidépresseurs et tout type de médicaments neuroleptiques.

Le safran est une plante sécuritaire. Elle accompagne les sevrages quand vous souhaitez **diminuer vos médicaments**. Le mieux est toujours de la faire en accord avec son psychiatre pour ajuster les dosages et avoir un suivi.

Le safran existe en tisane et en comprimé.

Réactiver ses glandes surrénales

Marina : Une abonné nous dit qu'elle a les glandes surrénales en panne. Quelles plantes peuvent les réactiver ?

Caroline Gayet : L'action peut être faite ponctuellement.

Le bourgeon de cassis

Le bourgeon de cassis est surnommé « l'élixir de vitalité ». S'il y a un bourgeon à prendre, c'est lui, car il a une action globale sur l'organisme. C'est un tonique général avec une action cortisone-like. Il stimule les glandes surrénales.

Celles-ci sécrètent des hormones et le cortisol, l'hormone de stress qui nous donne un élan de vie. Sans cortisol, on ne se lèverait plus le matin. Il est indispensable, mais il ne faut pas en avoir trop tout le temps, car il épuise les surrénales. Le bourgeon de cassis soutient cette production de cortisol par les surrénales. Il a un effet « coup de fouet » qui est bienvenu.

- Le bourgeon de cassis se met directement sur la langue. On ne le dilue pas. Vous pouvez prendre 10 gouttes, 1 à 3 fois par jour. En général, vous casez les gouttes dans la fin de matinée vers 11 h et 14 h. **On ne**



les prend pas après 16 h, car les glandes surrénales travaillent de 5 h du matin à 16 h. Après cette heure, on remonte la sérotonine, il ne faut pas stimuler les surrénales en soirée sous peine de gêner le sommeil.

Les huiles essentielles

Soutenir les glandes surrénales tout le temps n'est pas possible, car à long terme on finit par les épuiser. Avec les huiles essentielles, c'est pareil. On en a deux qui soutiennent les surrénales : **le pin sylvestre** et **l'épinette noire**. Quand on a un coup de mou, on vient se mettre deux gouttes d'épinette noire ou de pin sylvestre sur les surrénales.

- L'épinette noire peut se mettre pure sur la peau.
- Le pin sylvestre brûle un peu, on met toujours de l'huile végétale au préalable.

Les surrénales sont derrière, dans votre dos, de part et d'autre de la colonne vertébrale, là où on ne sent plus les côtes. Si c'est trop compliqué pour vous, vous pouvez en mettre 3 ou 4 gouttes sur les avant-bras (pures si c'est l'épinette noire et diluées si c'est le pin sylvestre). On ne le fait que sur du court terme.

Si cela dure dans le temps

- Si cela dure dans le temps, les plantes qui aident sous les adaptogènes. En interne, vous avez **l'éleuthérocoque**, **la rhodiola**, **la maca** qui sont très bien pour prévenir l'épuisement des surrénales.
- En huile essentielle, le **ravintsara** a un effet neurotonique. On conseille, sur du long terme, de coupler **l'épinette noire** ou **le pin sylvestre** avec l'huile essentielle de ravintsara, voire de **marjolaine à coquilles**, pour calmer ce suremballement du corps.

L'origan

Marina : Que penses-tu de l'origan ?



Caroline Gayet : L'origan est une plante aromatique, comme le thym, le romarin ou la sauge. En tisane, il est bien. C'est la plante de base des gastroentérites l'hiver. Il existe aussi en huiles essentielles. Il y en a plusieurs, en général on utilise **l'origan compact**. C'est une huile essentielle qui contient beaucoup de phénols. Ils sont très antibactériens, donc très bons pour l'immunité, mais ils sont hépatotoxiques.

Les huiles essentielles par voie orale ne se prennent jamais en prévention, mais uniquement si vous êtes déjà malade.

Si vous prenez de l'origan, il est préférable qu'il soit **encapsulé** dans une gélule, car il est très fort en bouche. Il faut y coupler une goutte d'huile essentielle hépatoprotectrice comme **le citron, la carotte, la livèche ou le romarin à verbénone**. On prend soin du foie. Les cures d'origan ne doivent jamais excéder **10 jours d'affilés**. Il faut ensuite faire une pause de 10 jours avant d'éventuellement reprendre.

Vous avez un origan qui est beaucoup plus doux : **l'origan kalitéri**. On ne le trouve pas partout, je l'achète chez Osmobiose. Il a un effet immunomodulant et contient du thujanol qui est un hépatoprotecteur. Il peut être bien en cas de maladie auto-immune et sur les infections chroniques.

Covid-19 et cancer du poumon

Marina : En cas de tumeur au poumon, que peut-on prendre pour se protéger de la Covid-19 et les virus de l'hiver ?

Caroline Gayet : S'il s'agit d'un cancer du poumon, il faut obligatoirement prendre de **la vitamine D**. Dans ce cas, on en prend 5000 UI par jour, que l'on soit carencé ou non.

Ensuite, cela dépend des traitements que l'on a. **Un boswellia** ne ferait jamais de mal sur un terrain cancéreux. Il est bienvenu, surtout en terrain pulmonaire.

Les huiles essentielles ne sont pas gênantes non plus. **L'huile de sapin** peut être intéressante. Cela dépend des symptômes.



Cancer de la vessie et immunité

Marina : Une abonnée a eu un cancer de la vessie et a terminé sa chimiothérapie en juin. Comment peut-elle stimuler son immunité en cette période ?

Caroline Gayet : L'agaric est le champignon du soleil. C'est le champignon des cancers de la vessie. Tous les champignons travaillent sur le système immunitaire, mais avec cet antécédent, l'agaric est le mieux.

- J'aime bien le couplage agaric-reishi qui existe chez EssencePure. Il existe également chez Solaray sous l'appellation « *Champignon du soleil* ».
- **La vitamine D** est là encore obligatoire.
- **La propolis verte** ne ferait pas de mal non plus, elle est intéressante sur des terrains cancéreux. Elle existe en gélule ou pure à mâcher.

Les doses journalières de propolis sont au maximum **2 grammes**. Après cela dépend : si vous la prenez pure à mâcher, en général c'est 1 gramme.

L'argent colloïdal

Marina : L'argent colloïdal peut-il être pris sur une longue durée ?

Caroline Gayet : Pour l'argent colloïdal, je tiens le même discours que pour les huiles essentielles par voie orale. Pour moi, ce n'est pas un produit de prévention, mais **un produit curatif**. Je ne le donne jamais en prévention. Pour moi c'est un produit génial en curatif et à **une dose raisonnable**.

- L'argent colloïdal est antimicrobien, si microbe il y a (que ce soit un virus, un parasite ou une bactérie). L'argent colloïdal est en général vendu avec un petit bouchon. Je déconseille d'aller au-delà de **4 bouchons par jour**. En général je fais prendre 1 bouchon, 4 fois par jour, à distance des repas ou 2 bouchons, 2 fois par jour.
- On y va toujours crescendo. On ne commence jamais par 4 bouchons si on n'en a jamais pris de sa vie. Au début, on prend une cuillère à



soupe 2 fois dans la journée, puis si ça passe bien, 2 cuillères à soupe d'un coup, 2 fois par jour jusqu'à arriver à la dose d'un bouchon.

- Synergisez-le avec autre chose : une vitamine D, une huile essentielle, un pépin de pamplemousse, une propolis, etc.

Ne vous inquiétez pas pour la coloration de votre peau. Pour qu'elle devienne bleue, il faut en boire des litres ! Personnellement je le mets en frais, mais ce n'est pas obligatoire.

La gelée royale

La gelée royale est également un produit de la ruche. Je n'en ai pas parlé, mais sur **le renforcement du système immunitaire**, c'est un produit noble.

C'est un produit cher. Si vous en achetez, choisissez-en de la française et pas de la chinoise. Si vous en trouvez en ampoules à bas prix, c'est qu'elle est chinoise. En Chine, la qualité des ruches n'est pas bonne. Il vaut mieux de la gelée royale française fraîche. À l'*Herboristerie* on vend 28 euros les 10 grammes pour 10 jours de cure et 60 euros les 25 grammes.

Les jambes sans repos

Marina : Pour les jambes sans repos, que conseilles-tu ?

Caroline Gayet : C'est un problème compliqué. En allopathie, comme au naturel, on ne sait pas trop bien faire, un peu comme avec les acouphènes.

On part du principe qu'il y a une cause circulatoire et une cause nerveuse.

- En interne, on choisit un basique du système nerveux comme **le magnésium**. On évite le magnésium marin qui est un oxyde, mais on prend plutôt un magnésium malate, bisglycinate ou citrate qui est mieux assimilé et toléré au niveau intestinal. Prenez-en **300 mg**, le soir au dîner.
- On le couple avec une plante circulatoire, classiquement **la vigne rouge** en interne.



- On fait, en plus, un massage local au niveau du pli de l'aîne avec **le cyprès et l'hélichryse** que l'on dilue dans des huiles végétales de macadamia ou de calophylle qui ont une action circulatoire.

J'ai des retours positifs et d'autres qui sont moins concluants. En tout cas, c'est à tenter !

- Certains sont améliorés avec de **l'eau de Quinton isotonique**. C'est de l'eau de mer. Elle se présente soit en ampoule soit en bouteille de 1 litre. Certains, après une cure de ce litre, voient des améliorations.
- **Le GABA** est un acide aminé, un neurotransmetteur inhibiteur qui inhibe tout le fonctionnement cognitif. C'est le nutriment que l'on donne chez les insomniaques qui ruminent tout le temps. On en donne dans les douleurs neuropathiques et dans le syndrome des jambes sans repos.

Vous pouvez évidemment tout cumuler : le GABA le soir (750 mg au coucher), un massage d'huiles essentielles (2 ou 3 gouttes de chacune dans de l'huile végétale) en massage sur les plis des cuisses des deux côtés et 300 mg d'un magnésium au dîner, plus une plante circulatoire (2 ou 3 gélules de vigne rouge au dîner).

En cas de migraine

- Pour les migraines, on prend de **la partenelle et de l'écorce de saule**. C'est le binôme de base.
- L'huile essentielle de **menthe poivrée** peut aider, comme **le bourgeon de cassis et le bourgeon de sorbier**.

Stopper une toux rebelle

Marina : Que peut-on prendre pour arrêter une toux rebelle ?

Caroline Gayet : Cela dépend si elle est grasse ou sèche. En général, elle est sèche.



- En huile essentielle, c'est **le cyprès** : 1 à 2 gouttes dans du miel. On peut aussi mettre une petite goutte de cyprès sur le point de l'endroit de la toux.
- Si cette toux est reliée à un reflux gastro-œsophagien, **la poudre de lithotamne** ou les gélules peuvent être bien. En plante, **le coquelicot** ou **le lierre terrestre** sont également efficaces.

L'endométriase

Pour l'endométriase, le trio de base est **gattilier, achillée millefeuilles, alchémille**. Il existe en gélules, tisane ou gouttes. On couple cela avec des capsules d'**huile d'onagre** pour régler les douleurs.

En cas d'ulcère

On ne prend **pas de phénols** quand on a un ulcère à l'estomac. On prend à la place l'huile essentielle de **lentisque pistachier** qui est très bien.

La thrombocythémie essentielle

Pour une thrombocythémie essentielle, la plante de base est **le lapacho**. Ajoutez de la vitamine D.

Insuffisance rénale

Pour l'insuffisance rénale, il faut prendre de **l'orthosiphon**. On la couple avec **la piloselle** ou **le persil**.

Vitamine D et vitamine K2

La vitamine D peut tout à fait se prendre avec la vitamine K2. C'est bien quand on a de l'ostéoporose, une grosse déminéralisation osseuse, une maladie cardiovasculaire, une artériosclérose ou des calculs rénaux.





Si vous n'êtes pas dans ce cas-là, il n'y a pas nécessité à ajouter de la vitamine K.

En cas de goutte

Pour la goutte, les plantes à prendre sont **la piloselle** et **le paliure**.

