

Fiche d'information sur le virus Corona

Nous avons beaucoup de choses entre nos mains - que pouvons-nous faire ?

Évitons une éventuelle infection.

Les recommandations des autorités changent régulièrement. Nous vous renvoyons donc aux pages de l'OFSP :

<https://www.bag.admin.ch/bag/de/home/krankheiten/ausbrueche-epidemien-pandemien/aktuelle-ausbrueche-epidemien/novel-cov.html>

Au centre d'acupuncture, nous suivons clairement les recommandations officielles.

Renforçons nos défenses !

Malheureusement, cet aspect est presque complètement perdu dans la discussion actuelle, bien qu'il soit d'une importance éminente.

- 1) Que pouvons-nous faire dans la vie de tous les jours ?
 - Beaucoup de légumes, de fruits et de baies frais (également séchés ou congelés). Ces aliments contiennent, entre autres, de nombreux antioxydants, qui sont cruciaux pour la prévention du syndrome Covid19 grave.
 - L'exercice régulier à l'air libre renforce le système immunitaire
 - C'est le bon moment pour arrêter de fumer
 - Évitez si possible toutes les autres substances nocives telles que l'alcool, les additifs alimentaires et les toxines environnementales. Le bio est un choix judicieux.

- 2) Les compléments alimentaires, mais sachez lesquels !
 - Selon de nouvelles recherches, la vitamine D semble être efficace pour éviter la péjoration du syndrome Covid19 en équilibrant réaction du système immunitaire. Elle peut également contribuer à empêcher les virus de pénétrer dans l'organisme. La vitamine D doit être prise quotidiennement. Le dosage doit être ajusté individuellement.
 - L'astaxanthine est un antioxydant extrêmement puissant et se trouve en forte concentration dans les algues, dont elle est extraite. C'est la teinture orange du saumon et du krill. Selon les dernières recherches en acupuncture du RAC, l'astaxanthine protège spécifiquement contre les infections corona.

- 3) Le renforcement du système immunitaire est une préoccupation fondamentale de la médecine traditionnelle chinoise et de l'acupuncture de l'oreille. Un système immunitaire fort et stable est le meilleur remède contre les infections virales graves. Grâce à une technique spéciale d'acupuncture de l'oreille, le système immunitaire peut être spécifiquement renforcé contre le virus corona. Nous l'appelons "aiguille corona". La médecine chinoise peut ensuite être utilisée pour renforcer le système immunitaire dans son ensemble. Le principe selon lequel il vaut mieux prévenir que guérir s'applique ici à merveille.

- 4) Long Covid : épuisement, essoufflement et autres symptômes : après avoir subi la maladie de Covid 19, de nombreuses personnes continuent à souffrir pendant longtemps. Grâce à la médecine traditionnelle chinoise et à l'acupuncture de l'oreille, nous disposons d'options efficaces pour les aider à retrouver une santé complète.
- 5) Dernier point, mais non des moindres : le rire quotidien est contagieux mais tout à fait sain.

Vous avez des questions ? Nous nous tenons volontiers à votre disposition

Nous vous souhaitons une bonne santé.

Les médecins et le personnel du Centre d'acupuncture de Bienne