

## OM JAI JAI SAI MAA

---

*Vous trouverez ci-joint plusieurs offres de suggestions pour soutenir votre système immunitaire. Ceci est conçu pour compléter une routine saine guidée par vos professionnels de la santé et vous. Il n'est pas nécessaire de suivre toutes les suggestions pour avoir un système immunitaire sain, et vous souhaiterez peut-être simplement commencer par des éléments que vous avez bien tolérés dans le passé. Trouvez les produits qui vous conviennent le mieux et tenez informés vos professionnels de la santé.*

*Les offres sont:*

- *Suppléments de soutien immunitaire*
- *Peroxyde d'hydrogène pour soutenir le système immunitaire*
- *Utilisation d'huiles essentielles*
- *Homéopathie*
- *Lavements au café*
- *Irrigation nasale*
- *Rinçage à la povidone iodée*

*Je suis disponible pour répondre à de brèves questions sur les points suivants. Veuillez noter que je ne peux pas répondre à des questions personnelles sur votre santé - veuillez les poser à votre professionnel de la santé. Vous pouvez envoyer un courriel à [support@sai-maa.com](mailto:support@sai-maa.com) pour des questions.*

*Au service de la lumière,  
Ankit Chander*

---

# Suppléments de soutien immunitaire

Les produits suivants peuvent soutenir votre système immunitaire:

## Vitamines

Les vitamines sont des micronutriments nécessaires au fonctionnement cellulaire optimal. Vous pouvez demander à votre professionnel de la santé de faire des analyses de sang pour guider la sélection et le dosage des vitamines. Pensez à vérifier les vitamines A, B, C et D.

## Minéraux

Les minéraux sont des éléments constitutifs fondamentaux des cellules, et en particulier des cellules immunitaires. Les minéraux à considérer comprennent le zinc, le cuivre et le magnésium. L'oligothérapie est une méthode pour fournir des minéraux purs et biodisponibles. Les marques populaires aux États-Unis sont Gammadyn et les formules professionnelles; en Europe, Oligosol et Granions. Les minéraux à considérer sont le zinc (Zn), le magnésium (Mg), le cuivre (Cu), l'or (Au) et l'argent (Ag).

## N-acétyl cystéine (NAC)

Le NAC est une molécule naturelle qui se transforme en glutathion, un antioxydant cellulaire vital. Le NAC est également bien connu pour soutenir le système respiratoire.

## Levure nutritionnelle

Fabriquée à partir de canne à sucre et de mélasse de betterave, la levure nutritionnelle aide l'intestin qui est une grande partie du système immunitaire. La version enrichie est préférée pour les végétariens.

## Colostrum frais

Le colostrum est le premier lait produit après l'accouchement. Il est extrêmement nutritif et soutient la santé intestinale et le système immunitaire. Une bonne source de colostrum frais est [millersorganicfarm.com](http://millersorganicfarm.com).

## Champignons médicinaux

Les champignons sont utilisés en médecine orientale pour soutenir le système immunitaire depuis des milliers d'années. Le reishi est un supplément de champignons bien connu avec une variété d'avantages pour la santé. Une bonne source de Reishi (sous forme liquide) est par *Kan Herb Company*.

## Échinacée

L'échinacée est une plante qui soutient le système immunitaire et qui a été utilisée à la fois comme préventif quotidien ainsi qu'en période d'infection. Il est disponible sous de nombreuses formes, allant des thés aux teintures.

## Astragale

Utilisé principalement en Ayurveda et en médecine traditionnelle chinoise, l'astragale augmente les cellules T, qui sont des globules blancs dédiés à la lutte contre les infections.

## Ginseng rouge coréen

Racine de la plante qui pousse dans les montagnes d'Asie, le ginseng rouge coréen soutient à la fois le système immunitaire et les glandes surrénales qui réagissent au stress.

## CBD

Le CBD, qui signifie cannabidiol, a montré dans des études des propriétés antivirales et antibiotiques. La nanotechnologie ou les produits à spectre complet sont préférés. Une marque de haute qualité est le [NanoBoost+ CBD](#) de Sai Maa

## Monolaurine

La monolaurine est dérivée de l'huile de coco et aurait des propriétés antivirales. La Lauricidine est une marque populaire de monolaurine.

## Gelée royale et pollen d'abeille

La gelée royale est une substance produite par les abeilles mellifères pour nourrir les reines, et le pollen d'abeille est fabriqué par les abeilles lorsqu'elles atterrissent sur une fleur. Ils peuvent améliorer la réponse immunitaire.

## Jus

Le jus de légumes frais est une excellente source de vitamines, de minéraux et d'antioxydants. Le jus frais fabriqué à partir des légumes suivants est particulièrement bénéfique pour la fonction immunitaire: ail et gingembre qui ont des qualités antivirales; chou, qui soutient la santé intestinale; curcuma, qui réduit l'inflammation.

Veillez consulter les pages suivantes pour plus d'informations sur le peroxyde d'hydrogène, les huiles essentielles et l'homéopathie.

# Peroxyde d'hydrogène pour soutenir le système immunitaire

Le peroxyde d'hydrogène est naturellement produit par nos cellules. Bien qu'il soit bien connu comme désinfectant, il est fabriqué par les globules blancs dans le cadre du système immunitaire. De plus, certaines études suggèrent que le peroxyde d'hydrogène active réellement le système immunitaire en amenant les globules blancs dans les zones de besoin.

Il y a de nombreux miracles documentés concernant l'eau de Lourdes, en France, où la Vierge Marie, Notre-Dame de Lourdes, est apparue à Bernadette et lui a demandé de creuser dans le rocher et une source miraculeuse a jailli. Le père Richard R. Willhelm a testé cette eau dans les années 40 et l'a trouvée très riche en peroxyde d'hydrogène.

Le peroxyde d'hydrogène est utilisé par les praticiens naturels depuis des décennies de diverses manières, énumérées ci-dessous. Pour ce qui suit, il est recommandé d'utiliser du **peroxyde d'hydrogène de qualité alimentaire à 3% \***. Lorsque vous l'utilisez régulièrement, gardez le récipient de peroxyde d'hydrogène scellé pour éviter toute exposition à l'air ou à la lumière qui peut diminuer sa puissance.

Si vous présentez des symptômes, nous vous recommandons d'être évalué par votre professionnel de la santé et de prendre les mesures appropriées.

## Préventif

1. **Bain ou trempage des pieds:** Ajoutez 2 tasses à un bain d'eau tiède. Vous pouvez également ajouter des sels d'Epsom si vous le souhaitez (1-2 tasses). Faire tremper pendant 20-30 minutes. Si le bain n'est pas possible, vous pouvez effectuer des bains de pieds en utilisant de l'eau chaude et la même quantité de peroxyde d'hydrogène. Vous pouvez éviter si vous avez des coupures ou des blessures ouvertes et ne plongez pas les yeux sous l'eau. Si elle est bien tolérée, la quantité de peroxyde d'hydrogène peut être lentement augmentée jusqu'à 8 tasses. Cela peut être effectué quotidiennement. Vous pouvez également ajouter des sels d'Epsom (1-2 tasses), du vinaigre de cidre de pomme (1-2 tasses) et / ou des huiles essentielles si vous le souhaitez.

2. **Oreilles:** Placez 1 à 3 gouttes dans une oreille à l'aide d'un petit compte-gouttes. Inclinez la tête ou allongez-vous pour permettre au peroxyde d'hydrogène d'entrer et maintenez cette position pendant quelques minutes. Vous pouvez remarquer une sensation de bouillonnement, ce qui est normal. Inclinez ensuite la tête en arrière pour permettre à l'oreille de s'écouler et essuyez l'excès de peroxyde

d'hydrogène. Répétez avec l'autre oreille. Vous pouvez éviter cela si des problèmes d'oreille existent. Cela peut être effectué chaque semaine ou quotidiennement, de préférence le matin.

3. **Voie orale:** placez 1 à 3 gouttes dans 8 oz d'eau. Cela peut être utilisé une ou deux fois par jour. Il est important de ne jamais ingérer directement de peroxyde d'hydrogène non dilué. Vous voudrez peut-être éviter tout problème d'estomac.

4. **Voie nasale:** Mélanger 1 cuillère à soupe (cuillère à soupe) de peroxyde d'hydrogène avec 1 tasse d'eau distillée. Ajouter à un flacon pulvérisateur nasal, qui peut être acheté en ligne. Vous pouvez éviter cela si des plaies ouvertes sont dans les narines. Appliquer une giclée sur chaque narine trois fois par jour, jusqu'à deux semaines.

5. **Gargarisme:** Se gargariser avec du peroxyde d'hydrogène, en faisant attention de ne pas avaler l'excès de liquide qui peut déranger l'estomac. Si le goût est désagréable, vous pouvez ajouter de la chlorophylle liquide ou de l'huile de menthe poivrée pour aromatiser ou diluer avec de l'eau distillée. Vous pouvez éviter cela si des plaies ouvertes sont dans la bouche. Vous pouvez vous gargariser jusqu'à trois fois par jour, jusqu'à deux semaines.

6. **Inhalé:** Pour inhaler du peroxyde d'hydrogène, vous aurez besoin de trois composants: du peroxyde d'hydrogène de qualité alimentaire à 3%, des flacons salins stériles spécialement conçus pour les nébuliseurs et un nébuliseur. Placer 5 ml de solution saline (1 flacon) dans le nébuliseur et ajouter 1 goutte de peroxyde d'hydrogène. Augmenté lentement à 2 gouttes, puis à 3 gouttes s'il est bien toléré. Allumez le nébuliseur et inspirez jusqu'à ce que la solution soit complètement vaporisée. Cela peut être fait toutes les heures le premier jour de l'infection, puis 4 à 6 fois par jour jusqu'à disparition de l'infection, jusqu'à deux semaines. Cela peut également être fait une fois par jour comme traitement préventif. De préférence fait loin des autres. Si la solution crée une toux ou une irritation, inhalez moins de temps ou diminuez la quantité de peroxyde d'hydrogène utilisée. Remarque, il est important de nettoyer régulièrement votre nébuliseur conformément aux instructions de votre appareil. Si vous avez fumé ou avez des poumons sensibles, vous pouvez éviter cela ou commencer par une quantité inférieure de peroxyde d'hydrogène.

\*Une teneur en peroxyde d'hydrogène supérieure à 3% peut être potentiellement nocive en cas d'utilisation incorrecte. Il est très important d'utiliser uniquement des produits de qualité alimentaire pour un usage interne. Le peroxyde d'hydrogène standard contient des stabilisants qui peuvent être toxiques.

# Utilisation d'huiles essentielles

---

Les huiles essentielles sont utilisées depuis des milliers d'années pour la guérison. Ces huiles ont été distillées à partir de plantes aromatiques et ont été utilisées pour des avantages allant de l'assistance respiratoire à la réduction de l'inflammation et à l'amélioration de l'humeur.

## Les huiles essentielles couramment utilisées pour soutenir le système respiratoire comprennent:

- Eucalyptus
- Menthe poivrée
- Romarin
- Agrumes, y compris citron et orange
- Lavande
- Clou de girofle

**N'utilisez que des produits de haute qualité.** Phytosun Arômes d'Europe est une marque d'huiles essentielles bien connue.

## Les méthodes d'utilisation comprennent:

- Gélules, de la plus grande commodité pour les voyages
- Vaporisateurs nasaux
- Application aux narines - Ajoutez 1 à 3 gouttes d'huile essentielle à 1 cuillère à soupe d'huile de support, comme l'huile de sésame ou de noix de coco, et appliquez sur chaque narine.
- Inhalé par la vapeur - Faire bouillir 2 tasses d'eau, verser dans un bol et ajouter 3 gouttes d'huile essentielle. Gardez votre visage à environ 1 pied du bol et respirez profondément la vapeur pendant environ 5 à 10 minutes. Vous pouvez placer une serviette autour de votre tête pour garder la vapeur concentrée. Gardez les yeux fermés pour éviter les irritations.
- Inhalé par l'inhalateur de mèche de coton d'huile essentielle - Placer 10-15 gouttes d'huile essentielle sur la mèche de coton et l'insérer dans l'inhalateur et respirer profondément dans chaque narine pendant plusieurs minutes.

# Homéopathie

---

L'homéopathie est une modalité de guérison fondée en Allemagne dans les années 1700 et maintenant pratiquée dans le monde entier. Des études publiées même dans les revues médicales les plus connues, comme *The Lancet*, ont suggéré l'efficacité de l'homéopathie.

Un remède utilisé pour soutenir l'immunité est:

## **Album Arsenicum 30C**

La dose consiste à placer 10 granules sous la langue et à la laisser se dissoudre. Faites-le une fois par jour pendant 3 jours, puis arrêtez. Il est préférable de le faire au moins 15 minutes avant de manger. Ce remède est disponible dans la plupart des magasins d'aliments naturels ou en ligne.

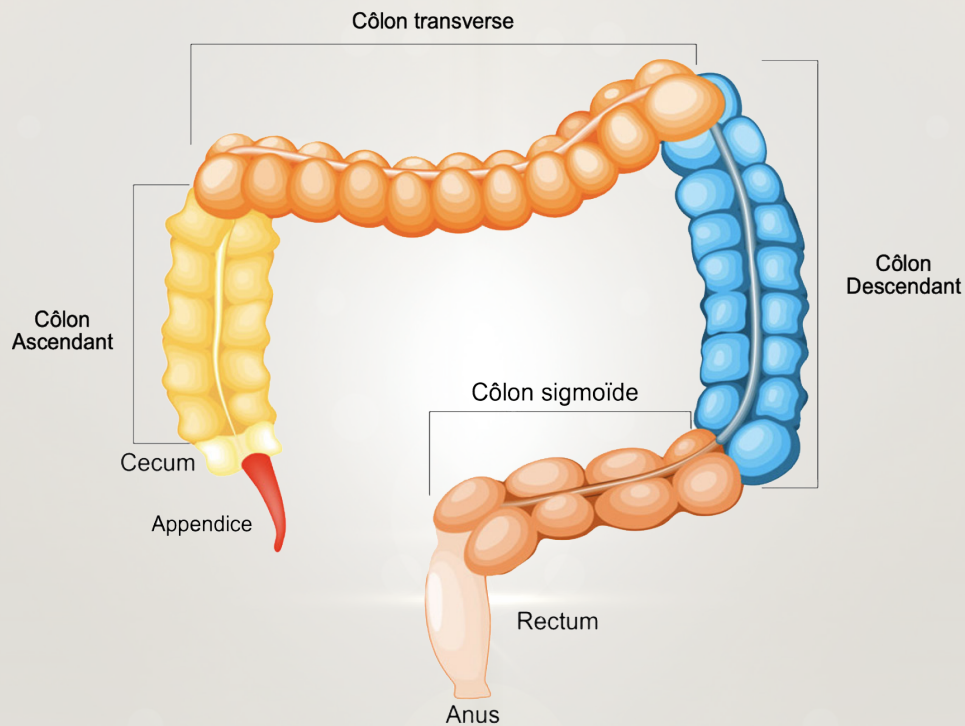
Le remède est généralement bien toléré et peut créer un sentiment de tranquillité, mais sachez que l'homéopathie peut provoquer temporairement des émotions réprimées.

Note: si vous prenez déjà un remède homéopathique spécifique prescrit par un praticien homéopathe, ne prenez pas l'arsenicum. Votre remède actuel devrait stimuler votre fonction immunitaire aussi bien, ou mieux, que l'arsenicum.

# Lavements au café

Les lavements au café sont utilisés pour détoxifier le corps (des toxines). Les toxines peuvent être retenues dans le côlon, en particulier dans le côlon transverse.

## ANATOMIE DU GROS INTESTIN



**L'un des mécanismes utilisés par les lavements au café consiste à augmenter le glutathion, le principal antioxydant du corps. Si vous avez eu des problèmes de santé gastro-intestinaux, vous souhaitez peut-être consulter votre professionnel de la santé avant de commencer des lavements au café.**

### Les matériaux nécessaires:

- Eau, filtrée / purifiée ou distillée
- Café moulu
- Casserole pour faire bouillir
- Passoire
- Draps ou serviettes ou coussin sur lesquels s'allonger
- Sac ou seau à lavement avec élément de suspension
- Lubrifiant, comme toute huile végétale
- Savon et/ou peroxyde d'hydrogène pour nettoyer le sac de lavement après utilisation
- Suppléments énumérés ci-dessous

# Instructions étape par étape

**Préparez** l'espace où vous recevrez le lavement.

- L'espace peut être une zone plate, comme sur le sol, près d'une toilette. Vous souhaitez peut-être placer des serviettes ou des draps sur la zone en cas de fuite.
- Gardez un espace suffisant où vous pouvez vous allonger sur le dos et, si nécessaire, roulez sur votre côté gauche et, ensuite, passez sur votre côté droit.

**Faire bouillir** 1 litre (32 oz ou environ 1 L) d'eau.

- Si vous êtes débutants dans les lavements, vous souhaitez peut-être commencer avec seulement la moitié (500 ml - 16 oz) ou même un quart (250 ml - 8 oz). Vous pouvez utiliser n'importe quelle eau filtrée / purifiée ou distillée.
- Ajoutez le café. Tout café moulu de haute qualité est acceptable.
- Si vous êtes débutant ou avez un système sensible, vous souhaitez peut-être commencer à seulement *1 cuillère à café de café*.
- Vous pouvez augmenter lentement la dose *d'une cuillère à café* par lavement, ou plus rapidement *d'une cuillère à soupe* par lavement. Le maximum suggéré est généralement de *3 cuillères à soupe de café*.
- Ajouter le café et faire bouillir à découvert pendant 5 min.
- Réduire le feu et laisser mijoter à couvert pendant 15 min.
  - Si de l'eau s'est évaporée à l'ébullition, vous pouvez en rajouter pour ramener le volume à 1 litre. (Faire cela aidera également à refroidir le mélange.)
- Le mélange de café est maintenant prêt mais doit être refroidi et être tiède (température corporelle) avant l'administration.
  - Vous pouvez soit attendre que le mélange de café refroidisse naturellement, soit le transvaser d'un récipient à l'autre (casserole - pot et vice versa) pendant plusieurs minutes pour accélérer le refroidissement.
- Transvaser le mélange avec une passoire dans un bol ou un pichet, puis dans le sac / seau à lavement.
- Une fois que le mélange de café est tiède, ou à peu près à la température corporelle, il est prêt à être administré.

- Si vous êtes débutants dans les lavements au café, il est préférable qu'il soit légèrement frais plutôt que trop chaud. Faites varier la température en fonction de ce qui vous convient le mieux.

**Rappelez-vous** de fermer le sac / seau de lavement avant de le remplir, afin que le liquide ne s'écoule pas.

- Versez le mélange de café dans votre sac / seau de lavement.
- Accrochez le sac / seau à lavement à 18 pouces (45 cm) au-dessus de la hauteur du corps. Si votre sac /seau de lavement a une valve de contrôle de vitesse, la maintenir à une hauteur plus élevée vous permet de ralentir le débit.
  - Un produit doté d'une vanne de régulation de vitesse est répertorié ci-dessous.
- Allongez-vous de manière à ce que votre main atteigne la valve pour l'ouvrir et la fermer.
- Appliquez du lubrifiant sur la pointe du cathéter.

**Positionnement:** L'objectif du lavement est de pénétrer dans le côlon transverse. Il existe deux techniques différentes pour y parvenir:

**A.** Prévoyez de vous allonger sur le côté droit tout au long de la procédure.

- Tirez vos genoux vers la poitrine en position fœtale.
- Si cette technique crée une sensation de pression trop élevée, envisagez l'option B.

**B.** Prévoyez de vous allonger initialement sur le côté gauche.

- Tirez vos genoux vers la poitrine en position fœtale. Après quelques minutes, ou lorsque vous sentez une pression sur le côté gauche, roulez doucement sur votre dos, de manière à ne pas déplacer le cathéter.
- Après quelques minutes, ou lorsque vous ressentez une pression, roulez sur le côté droit.
- Vous pouvez soit rester sur votre droite ou rouler d'un côté puis de l'autre pour alléger la pression si nécessaire.
- Assurez-vous d'avoir suffisamment d'espace pour rouler de gauche à droite.
- Notez que si vous roulez, le cathéter peut sortir et peut nécessiter une réinsertion.

**Insérez** le tube de cathéter à environ 4 pouces (10 cm). Vérifiez régulièrement le tube car il peut être nécessaire de le réinsérer.

**Desserrer le tube et permettez un remplissage lent.**

- Selon votre confort et la vitesse choisie, cela peut prendre de quelques minutes à 15 minutes.
  - En cas de crampes, ralentissez ou serrez le tube pour arrêter le remplissage.
-



- Si une vanne de régulation de vitesse est présente, mettez-la en position d'arrêt.
- Si les crampes persistent, ARRÊTEZ le lavement et placez une bouillotte sur l'abdomen.
- Gardez le lavement pendant 15 minutes, si possible. Il est préférable de pouvoir garder le lavement même si vous ne pouvez utiliser que la moitié du mélange de café, plutôt que de trop se remplir au point de ne pas du tout pouvoir garder le lavement.
- Si c'est difficile de tenir, envisagez un lavement à l'eau tiède avant le lavement au café.

**Une fois terminé**, serrez le tube et retirez le cathéter. Allez aux toilettes et évacuez le lavement.

- N'oubliez pas que des "accidents" peuvent arriver même aux patients expérimentés - soyez attentionnés et doux dans cette procédure.

**Nettoyez le sac / seau de lavement**, la tubulure et le cathéter et rincez et séchez pour la prochaine utilisation. Vous pouvez utiliser du savon et / ou du peroxyde d'hydrogène.

**Suppléments**: il est essentiel d'éviter l'épuisement des nutriments; il est donc conseillé de prendre deux suppléments après les lavements au café:

- Un supplément minéral, comme l'Oxylent,
- Des probiotique à forte dose, comme toute marque contenant au moins 50 à 100 milliards d'unités formant colonies (UFC). Si vous ne tolérez pas les probiotiques, ne prenez pas ce supplément et vous pouvez procéder au lavement.

**Répétez** chaque semaine ou selon les directives de votre professionnel de la santé. Après une série de lavements hebdomadaires (par exemple 4 lavements / 1 mois ), envisagez de continuer à intervalles réguliers (par exemple mensuellement) pour favoriser la détoxification.

**Les implants** sont une option pour les praticiens avancés des lavements. Les implants se réfèrent à quelque chose qui est placé dans le côlon et n'est pas évacué mais laissé pour soutenir le tissu. Les options d'implants comprennent de l'eau ozonée et des probiotiques. Une autre option est des alternatives à la solution de lavement qui comprennent le peroxyde d'hydrogène dilué, le vinaigre de cidre de pomme dilué, le jus de citron dilué, des sels d'Epsom et autres préparations à base de plantes. Si vous êtes intéressé par les implants et d'autres types de lavements, envisagez de discuter avec votre professionnel de la santé pour savoir si les implants et lesquels vous conviendraient le mieux.

**Des sacs / seaux à lavement avec vannes de contrôle de vitesse tels que "Premium Enema" sont disponibles sur Amazon.**

# Irrigation nasale

---

L'irrigation nasale est une pratique ancestrale née dans les traditions ayurvédiques de l'Inde. Connue sous le nom de «Neti» ou «Jala-Neti», elle était utilisée comme un nettoyage avant la méditation. Ces dernières années, il a été présenté par le Dr Oz qui a écrit: «C'est aussi efficace que les médicaments pour prévenir les infections des sinus... [et] extrêmement bénéfique pour les personnes souffrant d'allergies nasales et de maux de tête.»

L'irrigation nasale avec une solution saline (sel dans l'eau) est connue pour ses qualités antivirales. En ce qui concerne la COVID-19, une étude récente financée par la fondation *Edinburgh and Lothians* a révélé que l'irrigation nasale avec une solution saline hypertonique réduisait la durée ou les symptômes, réduisait la transmission et avait d'autres effets positifs.

*Il existe deux options pour poursuivre cette pratique.*

1. Flacon souple pour rinçage nasal
2. Pot Neti ou pot en céramique

Des entreprises telles que NeilMed offrent les deux options qui sont livrées avec des sachets de solution saline et des instructions d'utilisation. Vous pouvez commencer par une concentration plus faible de sel pour vous assurer qu'elle est bien tolérée, puis augmenter progressivement jusqu'à la quantité totale de sel.

# Rinçage à la povidone iodée

---

L'iode est utilisé pour la prévention et le traitement des infections depuis plus de deux siècles. C'est un antiseptique à large spectre et il est spécifiquement connu pour être efficace contre les virus. L'iode pur pouvant être difficile à utiliser, la povidone iodée est une forme stable, pratique et facilement accessible.

Des chercheurs de l'Université du Connecticut ont découvert qu'une forme diluée de povidone iodée peut inactiver le COVID-19.

***Voici les instructions.*** Vous aurez besoin d'eau et de povidone iodée à 10%, disponibles dans la plupart des pharmacies.

Pour préparer un bain de bouche simple à usage unique, placez 10 gouttes (0,5 ml) de povidone iodée dans 2 c. à thé (10 ml) d'eau. Rincez pendant 30 secondes. Cela inactivera le virus.

Pour préparer une plus grande quantité, placez 1 c. à thé de povidone iodée (5 ml) dans 100 ml (plus de 1/3 tasse). Cela pourrait être utilisé pendant une journée. La solution est à refaire quotidiennement.

Cette solution peut également être ajoutée à l'irrigation nasale pour augmenter l'efficacité de cette pratique.

*La seule contre-indication est pour toute personne allergique à l'iode, enceinte ou ayant des problèmes de thyroïde.*