

## L'OSTÉOPATHIE FACE AU COVID-19

# Comment combattre cet envahisseur !

Trois étapes sont nécessaires pour se protéger du virus, tant qu'il n'existe pas de vaccin : bien s'armer pour combattre, renforcer la garde aux portes d'entrée et stimuler l'arrière-garde. Un point s'impose pour comprendre avec les conseils de notre expert ostéopathe.



### BIEN S'ARMER POUR COMBATTRE

L'organisme dispose de nombreux moyens de défense à commencer par la barrière intestinale qui régule le système immunitaire grâce à l'aide de la rate et des ganglions lymphatiques qui transportent les globules blancs appelés lymphocytes T. La lettre T correspond au Thymus, cette petite glande qui coiffe le cœur à la partie haute du sternum. Son rôle est de libérer une hormone qui stimule l'activité lymphocytaire. Très active chez le nourrisson, elle le devient de moins en moins avec l'âge comme pour

laisser le temps à la barrière intestinale de se constituer.

L'équilibre du microbiote intestinal qui régule l'immunité grâce aux lymphocytes T est donc fondamental chez l'adulte. Faute de quoi le virus attaque la muqueuse protectrice, déséquilibre le microbiote et pénètre l'organisme en profondeur. L'atteinte de la muqueuse enclenche alors une baisse de l'immunité et une mal-absorption des nutriments ce qui favorise d'autant l'expansion du virus. Un cercle vicieux infectieux qui est amplifié par le stress et les carences

nutritionnelles. Tout se passe comme si le virus dégradait le terrain et la bactérie profitait des dégâts. Les sucres laissés disponibles par la mal-absorption se transforment en graisses et encrassent le foie qui produit la bile protectrice de l'intestin.

### RENFORCER LA GARDE AUX PORTES D'ENTRÉE

La première porte d'entrée est la muqueuse des voies respiratoires. Le virus doit la traverser pour passer dans le sang et se propager aux cellules. La deuxième porte est la membrane qui protège nos cellules.

#### ■ La muqueuse respiratoire : 1<sup>ère</sup> porte d'entrée

La transmission du virus se fait par les voies respiratoires supérieures puis pulmonaires. Les muqueuses disposent d'un système de protection constitué par un liquide, appelé mucus. Le mucus est déversé par des glandes grâce à des petits canaux puis il se répartit à la surface de la muqueuse grâce à un mouvement de cils vibratoires comme un tapis roulant.

#### Comment la muqueuse se fragilise ?

Le foie est au cœur du processus. Il intervient dans toutes les fonctions de l'organisme notamment le stockage du glucose, le sucre qui est la source énergétique de nos cellules. En cas d'insuffisance, ce sucre se transforme en graisse et le foie libère des acides fixes et volatiles. Si les acides fixes privilégient les reins pour être éliminés, les



acides volatiles sont éliminés par les poumons. Ces acides gras volatiles altèrent la muqueuse et réduisent l'orifice des petits canaux qui déversent le mucus protecteur.

#### Comment la renforcer ?

Le respect d'une bonne hygiène alimentaire est une première recommandation afin d'assurer une bonne digestion et éviter les phénomènes de fermentation, acide et lactique, qui irritent la muqueuse intestinale. La suppression des aliments sur-indigestes et l'excès d'aliments toxiques dynamiseront les fonctions de votre foie. Les résidus acides, en plus grande quantité, vont cristalliser. Ces cristaux vont se déposer et deviendront une source d'irritation et d'inflammation des tissus. La manque de di-oxygène et la mauvaise élimination du dioxyde de carbone, conséquence d'une mauvaise respiration, favorise ce processus. En absence d'activité physique, les exercices respiratoires réguliers aideront la ventilation pulmonaire tout en libérant la tension du muscle diaphragme.

#### ■ La membrane cellulaire : 2<sup>e</sup> porte d'entrée

La membrane cellulaire est constituée d'une couche grasseuse qui est attaquée par l'oxydation comme la rouille attaque le métal. Mais comme toutes les réactions biochimiques dans l'organisme sont oxydantes, un puissant anti-oxydant, le glutathion,

produit par le foie, protège nos membranes cellulaires. Ce fameux foie gras non alcoolique dont la progression constante inquiète la communauté scientifique et qui pourrait être à l'origine de nombreuses maladies. Le cancer est la résultante de trois facteurs, l'oxydation, l'acidité et l'hypoxie (carence d'oxygène).

#### La solution : Stimuler foie et intestins

D'une part, le foie qui à la fois produit le plus puissant des anti-oxydant et libère les acides. En milieu acide, les capillaires dont le diamètre est dix fois plus petit qu'un cheveu, se rétractent et freinent le passage des nutriments et du di-oxygène vers les cellules. Et d'autre part, l'intestin qui tout en étant une pièce maîtresse du système immunitaire, a une forte influence sur l'humour. Les liens entre le cerveau et les intestins qui ne sont plus à démontrer modèrent l'impact du stress occasionné par la peur de la maladie.

### MES TROIS CONSEILS ESSENTIELS

#### 1. Adoptez une bonne hygiène alimentaire

Pour prendre connaissance de ces recommandations, commandez gratuitement le Guide Prévention Santé Active par mail auprès de [contact@europromosteo.com](mailto:contact@europromosteo.com).

#### 2. Pratiquez une activité physique de plein air et des exercices respiratoires réguliers

En termes de cohérence cardiaque, voici un exercice respiratoire facile à réaliser : Appez vos deux mains sur le ventre au niveau de l'ombilic puis inspirez lentement 3 secondes en gonflant le ventre, maintenez deux secondes en apnée, puis soufflez lentement 3 secondes en rentrant le ventre et terminer par deux secondes d'apnée, soit 10 secondes par respiration. Renouvelez ensuite 3 fois par jour à raison de 6 respirations par minute pendant 5 minutes. C'est la règle du 3.6.5.

#### 3. Renforcez votre foie et vos intestins

Je vous recommande notamment trois produits du *Laboratoire Microequilibre* ([microequilibre.fr](http://microequilibre.fr)), partenaire de l'association d'ostéopathes *Europromosteo* : « Equilibre Hépatique » pour renforcer le fonctionnement de votre foie, « Acide alpha lipoïque » pour combattre l'oxydation et « Equilibre Digest » pour rééquilibrer la flore intestinale. Vous pouvez compléter ce dispositif par de la Vitamine D3 qui régule les anomalies immunologiques par ses vertus anti-inflammatoires.

J'espère ainsi avoir contribué modestement à vous protéger et à freiner cette pandémie. Restez cependant vigilants et respectez scrupuleusement les consignes. ■

**Jean-Pierre Marguaritte**

Ostéopathe DO

& Micro-nutritionniste

Président EUROPROMOSTEO

Membre du Comité scientifique du GETCOP



Pour tout envoi du Guide Prévention Santé Active ou toute commande de produits du *Laboratoire Microequilibre*, envoyez vos demandes par mail à [contact@europromosteo.com](mailto:contact@europromosteo.com). Plus d'infos sur [europromosteo.com](http://europromosteo.com).