

Table des Matières

À PROPOS DE L'AUTEUR 5

PRÉFACE 7

POURQUOI ENCORE UN AUTRE LIVRE À PROPOS DU COVID-19 ? 7

1. COVID-19 – COMMENT PUIS-JE AGIR ? 11

2. QU'EST-CE QUE LE « CORONA » ? 15

2.1. Origine du SRAS-CoV-2 : maladies infectieuses d'origine animale 15

3. COMMENT LE VIRUS SE TRANSMET-IL D'UNE PERSONNE À L'AUTRE ? 17

3.1. Infection par gouttelettes et frottis 17

3.2. Aérosol 18

3.3. Deux voies d'infection : bouche-nez-gorge ou poumons 21

4. COVID-19, QUELS SONT LES SYMPTÔMES ? 23

4.1. Covid-19 - une maladie multi-organique 26

4.2. Conséquences à long terme 26

5. À QUEL POINT LE COVID-19 EST-IL VRAIMENT DANGEREUX ? 27

5.1. Les taux d'infection réels sont plusieurs fois plus élevés . . . 27

5.2. Que nous montrent ces chiffres ? 29

6. COMMENT ÉVITER L'INFECTION? 31
6.1. Le nombre provoque la virulence du virus 31
6.2. Évitez les zones confinées très fréquentées 32
6.3. L'air froid et humide comme cofacteur central 33
6.4. Quelle est l'utilité des masques ? 36
6.5. Quels type de masques protègent correctement ? 43
6.6. Pour les enfants, il faut mesurer la température au lieu d'exiger un masque 48
6.7. Pourquoi les masques sont souvent controversés ? 49

7. POURQUOI LE COVID-19 EST-IL INOFFENSIF POUR LA PLUPART D'ENTRE NOUS 55
7.1. Récepteur ACE2 comme point d'entrée du coronavirus dans les poumons 57
7.2. Principaux facteurs de risque et maladies antérieures 60
7.2.1. Hypertension artérielle 60
7.2.2. Syndrome Métabolique 61
7.2.3. Fumer 63
7.3. La "tempête de cytokines" comme marqueur de pronostic . 63

8. RENFORCEMENT DU SYSTÈME IMMUNITAIRE ET DE L'ÉTAT GÉNÉRAL 67
8.1. Une carence en vitamine D affaiblit le système immunitaire 67
8.1.1. Études cliniques : plus le taux de vitamine D est bas, plus l'évolution du Covid-19 est sévère 69
8.1.2. Risque de décès par carence en vitamine D multiplié par 19 71
8.1.3. Études épidémiologiques : plus le taux de vitamine D est faible, plus le taux de mortalité est élevé 73
8.1.4. Vitamine D et facteurs de risque Covid-19. 75

8.1.5. Mortalité élevée dans les maisons de retraite et de soins 76
8.1.6. La carence en vitamine D est fréquente dans le syndrome de détresse respiratoire aiguë 77
8.1.7. La vitamine D soulage la tempête de cytokines 79
8.1.8. Remédier à et prévenir une carence en vitamine D . . . 81
8.1.9. Une combinaison judicieuse: vitamine D3 et vitamine K2 86
8.2. La vitamine K2 pourrait également améliorer le processus Covid-19 87
8.2.1. Augmentation de la coagulation sanguine due à l'essoufflement et à la tempête de cytokines . . . 90
8.2.2. Quelle est la meilleure vitamine K ?. 91
8.2.3. La vitamine K2 dans les compléments alimentaires . . . 92
8.3. Polyphénols comme anti-inflammatoires naturels et pour la lutte contre les virus 94
8.4. Les vitamines C et A, le zinc et le sélénium sont essentiels pour le système immunitaire 96
8.4.1. Vitamine C et quercétine. 96
8.4.2. La vitamine A contre les infections des voies respiratoires 97
8.4.3. Vitamine E 98
8.4.4. Zinc et Sélénium. 98
8.5. Veiller à la qualité de votre flore intestinale. 99
8.6. Une consommation excessive de sel augmente la susceptibilité aux infections bactériennes secondaires. . 100
8.7. Recommandations pour renforcer vos défenses immunitaires. 101
8.7.1. Soutenir le système immunitaire avec les nutriments centraux. 101
8.7.2. Assurer un apport suffisant en vitamine D. 103

8.7.3. Manger des aliments complets en mettant l'accent sur les plantes 103
8.7.4. Il est essentiel de mesurer et de normaliser la pression artérielle 104
8.7.5. Assurer un sommeil réparateur 108
8.7.6. Préserver votre peau du froid 109

9. QUE FAIRE EN CAS D'INFECTION PAR COVID-19 ? 111

10. LE PLUS IMPORTANT : AGIR CALMEMENT AU LIEU DE PANIQUER ! 113
10.1. Ce n'est que si nous changeons notre mode de vie que nos enfants auront une vie agréable 116
10.2. Nous devons à nouveau prendre nos responsabilités. . . . 118
10.3. Si la vie vous joue des coups durs… transformez cela en succès, faites preuve de résilience ! . 119
10.4. Ma demande personnelle. 121

RÉFÉRENCES 123

TABLE DES MATIÈRES 139