

Médecine tibétaine et Covid-19

Article original de Erik Jampa Andersson paru le 11 mars 2020 :

<https://www.shrimala.com/post/tibetan-medicine-and-covid-19>

(traduit rapidement par Manon Ribat : merci de votre indulgence pour les formulations maladroites ou les erreurs : l'important est d'avoir le sens !)

Que dit la médecine tibétaine à propos du Covid-19, le nouveau coronavirus qui a infecté plus de 120 000 personnes et fait 4 300 morts ? Les cas en Chine ont été traités en grande partie par une combinaison de thérapies allopathiques et traditionnelles, ce qui a permis un contrôle plus rapide et des taux de mortalité plus faibles que lors des épidémies en dehors de la Chine. Il est donc utile de se demander ce que la médecine traditionnelle a à offrir à notre compréhension et à notre approche des maladies infectieuses.

Un certain nombre de personnes ont demandé de quelle façon *Sowa Rigpa* (Médecine tibétaine en tibétain) considérerait ces événements, notamment à mon professeur, le [Dr Nida Chenagtsang](#). Comme l'a expliqué le Dr Nida, les nouvelles pandémies telles que Covid-19 entrent dans la catégorie des maladies du *duruka* (དུཅུ་ཀླ), expliquées par Yuthok Yönten Gönpo le Jeune comme de futures infections épidémiques qui ont la capacité de tuer de nombreuses personnes. Il existe différentes sortes de *duruka*, notamment celles liées aux armes, au poison/toxicité et aux maladies.

Plus généralement, les maladies infectieuses comme le Covid-19 sont classées comme une sorte de *rim-né*, ou maladie infectieuse, traditionnellement comprise comme étant causée par des êtres invisibles connus sous le nom de *dön*. Dans un contexte médical, ces êtres "invisibles" comprennent des micro-organismes tels que les bactéries et les virus.

Le Covid-19 a été qualifié de sorte de grippe, y compris par le président américain, ce qui est scientifiquement faux. Le Covid-19 est causé par le SRAS-CoV-2, un nouveau coronavirus apparenté au SRAS et au MERS, et non une souche du virus de la grippe. Ses symptômes, bien que semblables à ceux de la grippe pour de nombreux patients, sont distincts, et la maladie devrait être [au moins 23 fois plus mortelle que la grippe](#).

Le coronavirus attaque principalement le système respiratoire, bien que dans les cas graves, il puisse également endommager le cœur et d'autres organes. Ces complications entraînent la mort dans environ 2 % des cas, bien que des rapports récents en provenance d'Italie situent le taux de mortalité plus près de [6 % pour les régions hors de la Chine](#). Parmi les causes de décès figurent les insuffisances cardiaques, hépatiques et rénales, tandis que les autopsies ont également révélé de graves lésions pulmonaires causées par un excès de

phlegme (ndt : humeur/énergie liée à terre-eau dans le corps) se déversant des alvéoles, ce qui indique une réponse immunitaire inflammatoire au virus. Chez de nombreux patients, la fibrose pulmonaire permanente est une complication de la maladie. Comme le Covid-19 attaque à la fois les poumons et le système immunitaire, certains médecins en Chine l'ont décrit comme une combinaison du [SRAS et du sida](#). Il ne faut pas exagérer, mais il fournit des informations essentielles sur les méthodes de traitement. [Même Harvard a reconnu que les médicaments](#) contre le VIH sont à l'étude comme traitement potentiel de ce coronavirus.

Les coronavirus SRAS et MERS ont tous deux un impact sur les intestins à travers les cellules de la paroi intestinale, provoquant finalement de graves symptômes gastro-intestinaux en plus de l'infection respiratoire. [Bien qu'il ne soit pas clair si Covid-19 suit ces mêmes voies](#), de nombreux patients ont présenté des symptômes intestinaux comme la diarrhée à la suite d'une infection par un coronavirus. Bien que les chercheurs ne comprennent pas vraiment pourquoi une infection respiratoire se préoccupe de l'intestin, la médecine tibétaine a depuis longtemps identifié une forte connexion entre les poumons et les intestins, ce qui n'est donc pas très surprenant.

Sans m'attarder sur les données qu'il est préférable d'obtenir des chercheurs scientifiques, je voudrais présenter une analyse de la perspective médicale tibétaine sur des maladies comme le Covid-19. En intégrant les connaissances traditionnelles à la recherche moderne, les médecins tibétains d'Asie ont cherché à soutenir leurs communautés et à contribuer à la lutte contre le Covid-19. En Chine, [plus de 85 % des patients ont reçu des traitements traditionnels à base de plantes en même temps que des thérapies antivirales biomédicales](#). Les médecins tibétains d'Asie et d'ailleurs ont cherché à soutenir leurs communautés tout au long de cette épidémie, ainsi que les praticiens ayurvédiques et les herboristes occidentaux, et leurs idées sont des contributions précieuses à la conversation mondiale.

Interrogé sur Facebook sur l'approche de *Sowa Rigpa* face au virus, le Dr Nida a proposé la classification suivante pour la maladie :

"De nombreuses personnes m'ont demandé des conseils sur ce qu'il faut faire face au nouveau virus Corona ou COVID-19. Dans la médecine tibétaine, les virus comme COVID-19 sont appelés "*duruka*". Les problèmes de *duruka* sont mentionnés dans les prophéties de Yuthok Yonten Gonpo le Jeune, le père de *Sowa Rigpa* ou de la médecine traditionnelle tibétaine. En sanskrit, *duruka* signifie "ce qui apporte la souffrance". Dans la tradition tibétaine, on parle de *duruka* des armes, de *duruka* du poison et de *duruka* de la maladie. Selon les prophéties de Yuthok, COVID-19 entrerait dans la catégorie de *duruka* de la maladie. Les maladies *duruka* désignent surtout les maladies épidémiques et contagieuses qui ont le pouvoir de tuer un très grand nombre de

personnes."

Comme l'a expliqué le Dr Nida, les nouvelles pandémies telles que celle de Covid-19 entrent dans la catégorie des maladies *duruka* (དུ་རུ་ཀ་), expliquées par le maître du 12e siècle Yuthok Yönten Gönpo (ainsi que par d'autres maîtres) comme des infections épidémiques qui se produiraient à l'avenir et tueraient un grand nombre de personnes. Plus généralement, le Covid-19 serait classé comme une sorte de *rim-né*, ou maladie infectieuse causée par des êtres invisibles (dans ce cas un virus) connue sous le nom de "*dön*".

Bien qu'il existe de nombreux types de *rim-né* différents, on pense qu'ils sont dus à des causes fondamentales similaires. Comme l'explique le Dr Nida :

"En général, la médecine tibétaine reconnaît quatre causes principales de maladies : les maladies causées par une alimentation déséquilibrée, les maladies causées par un mode de vie déséquilibré ou malsain, les maladies causées par des influences saisonnières et les maladies causées par des "provocations" ou des influences invisibles et nuisibles (*dön* en tibétain). Le *dön* désigne généralement les maladies déclenchées par la provocation des esprits, mais il peut également inclure les maladies liées à des microbes invisibles. Dans la vision tibétaine du monde, les maladies rimnées ou infectieuses sont considérées comme provenant principalement du *dön*. Les esprits qui sont les véritables propriétaires des forêts naturelles, des montagnes, des océans, etc., ainsi que des animaux sauvages et des écosystèmes qui s'y trouvent, enverraient des bactéries et des virus contagieux en représailles lorsque les êtres humains manquent de respect à la nature et aux animaux sauvages et se livrent à des activités destructrices et non durables (extraction de ressources par l'exploitation minière, abattage de forêts, libération de poisons dans l'air et l'eau, pollution des écosystèmes, etc.). C'est pourquoi les Tibétains ont parfois recours à des pratiques rituelles pour apaiser et pacifier ces propriétaires de maladies et l'environnement naturel qu'ils gouvernent lorsque des maladies contagieuses frappent."

La *tendrel*, ou interdépendance, est au cœur de la vision du monde médical tibétain. Nous n'existons pas dans un environnement - nous faisons partie de l'environnement. Dans le système cosmologique tibétain, notre monde est peuplé d'innombrables manifestations de la vie consciente. De nombreuses formes de vie sont très différentes des humains et des autres animaux - par exemple, elles peuvent prendre la forme de puissants êtres invisibles qui ont le pouvoir d'envahir le corps et de provoquer des maladies physiques et mentales (y compris, par exemple, les virus et les bactéries). Certaines formes de vie totalement conscientes peuvent même ne pas être à base de carbone, et nous pouvons nous engager avec elles d'une manière que nous ne comprenons pas entièrement. Les scientifiques sont constamment à la recherche d'indices de

formes de vie extraterrestres non carbonées sur d'autres planètes, mais nous ne regardons pas dans notre propre cour.

Selon de nombreuses cultures traditionnelles, le monde naturel abrite plus que la flore et la faune - il abrite également un vaste réseau d'esprits élémentaires. Ces esprits sont affectés par nos interactions avec l'environnement - ce qui signifie que la pollution, la déforestation et l'épuisement des ressources ont un impact sur eux. On pense que des maladies se développent parmi ces classes d'esprits en raison d'un déséquilibre environnemental, qui est ensuite transmis aux humains (et parfois à d'autres animaux), qui ont alors la capacité de s'infecter les uns les autres.

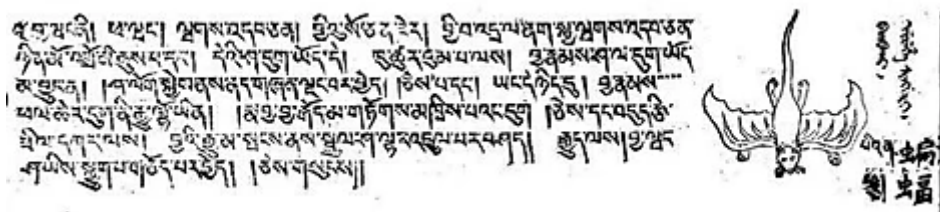
Le concept sous-jacent ici est que les agents pathogènes infectieux proviennent d'une relation malsaine avec le monde naturel. Ces "êtres invisibles" envahissent le corps et provoquent divers types d'infections. Que vous choisissiez ou non de projeter votre sensibilité sur ce processus, il semble clair que notre santé dépend de la santé de l'environnement.

Cela dit, j'aimerais décomposer cette pandémie en causes et conditions étiologiques, symptômes, prévention et thérapies.

Causes primaires

Selon la médecine tibétaine, les maladies infectieuses sont dues à l'abus de l'environnement. Dans le cas de Covid-19, nous pouvons faire remonter l'épidémie actuelle au marché des animaux sauvages de Wuhan, un marché mal réglementé et illégal où les gens font le commerce d'une grande variété d'animaux sauvages, dont beaucoup sont connus pour être porteurs de maladies. Le SRAS, le cousin pathogène de Covid-19, est également apparu en Chine à partir d'une sorte de chauve-souris *Rhinolophis sinicus*.

Bien que nous ne soyons pas sûrs que Covid-19 soit né de la chauve-souris, il est intéressant de noter, dans le contexte du Tibet, que la consommation de chauves-souris a été interdite dès le 8e siècle, étant donné qu'elle a été identifiée comme une source de maladie et de toxicité à l'époque de Trisong Detsen :



"Les chauves-souris (pa-wang) ... parfois appelées oiseaux avec des dents, sont similaires aux rats avec une peau et une fourrure grises et ne peuvent pas sortir pendant la journée. Leur chair est toxique ... "

(Source: Tulku Yeshe Rinpoché)

Si le commerce des animaux sauvages est très risqué du point de vue de la santé humaine, l'élevage animal dans son ensemble a été responsable d'un nombre massif de maladies épidémiques récentes. Si nous voulons réellement éradiquer ces maladies, nous devons nous attaquer aux comportements qui permettent leur apparition. Nous devons nous attaquer à l'élevage animal, à la destruction de l'environnement et à l'accès à des aliments et à de l'eau propres.

Comme nous l'avons expliqué, les infections contagieuses sont liées au dñn, ou à des influences externes affligeantes. Selon la tradition médicale tibétaine, la perturbation et la provocation de ces influences comprennent des activités qui ont un impact négatif sur notre écologie naturelle et énergétique. En particulier, les activités suivantes sont considérées comme les principales causes de perturbation :

- Diger la terre, en particulier dans un *nyen-sa* (endroit vulnérable), et prendre ce qui se trouvait en dessous pour le ramener à la surface.
- Cultiver des prairies sauvages pour l'agriculture.
- Perturber et polluer les milieux aquatiques naturels.
- Convertir des terres sauvages en jardin ou en cour.
- Abattre des arbres.
- Couper la pierre pour extraire.
- Libérer des toxines dans l'air.
- Tuer des animaux.
- Commérage, propagation de rumeurs ou participation à des actions négatives.
- Les pratiquants spirituels qui ne respectent pas leurs engagements et ne cherchent qu'à gagner du pouvoir et à se vaincre les uns les autres.
- Perturbation du *nyen-sa*, surtout avec les actions ci-dessus.

Alors que de plus en plus d'écosystèmes naturels sont décimés par des activités humaines comme l'agriculture, la déforestation et le braconnage, il est difficile d'imaginer que des êtres liés à la nature sauvage puissent s'en sortir.

Rien qu'en Amazonie, la déforestation a atteint un rythme de 150 acres par minute, la plupart du temps pour l'agriculture animale, et dans le monde entier, des dizaines d'espèces animales sauvages sont exterminées chaque jour. Aux États-Unis, plus de 40 % des terres sont consacrées à la seule agriculture animale, entre l'alimentation et le pâturage des animaux domestiques élevés pour la consommation humaine. Nos effets sur la diversité et le bien-être des animaux devraient à eux seuls susciter une profonde inquiétude, sans même envisager une communauté imaginaire d'êtres invisibles touchés par ce traumatisme. Mais s'il existe effectivement des esprits élémentaires vivant parmi nous, ils sont presque certainement affectés négativement par nos habitudes destructrices. Qu'ils existent ou non, l'effet observé d'une influence néfaste sur la santé humaine est évident.

Même des exemples célèbres de cette dynamique dans la tradition tibétaine, comme le *Dzé* (un trouble lymphatique grave généralement assimilé à la lèpre), ont des corrélations scientifiques claires. On pensait que la lèpre était fondamentalement causée par des êtres invisibles vivant sous terre, qui envahissent les humains et produisent une maladie finalement contagieuse. Il est intéressant de noter que l'on sait aujourd'hui que la lèpre est causée par *Mycobacterium leprae*, [une bactérie qui vit dans le sol et qui se transmet mystérieusement entre les humains](#) par des voies qui ne sont pas encore comprises.

Même si nous pouvons nous moquer de ces explications apparemment superstitieuses des phénomènes scientifiques, il est important de se rappeler comment l'*Homo sapiens* traite et intègre les informations. Nous sommes des conteurs par nature, et nous sommes les mieux à même de comprendre des systèmes complexes grâce à la dynamique narrative et inter-relationnelle. Les civilisations humaines se sont développées grâce à notre capacité à parler les uns des autres, et non parce que nous avons appris à parler des animaux ou des caractéristiques physiques du monde naturel. Ce sont nos structures sociales complexes qui font de nous ce que nous sommes, et si nous élargissons ces structures sociales pour inclure les forces naturelles (ou les animaux), notre relation avec ces phénomènes changera naturellement.

Nous pouvons donc effectivement dire que, du point de vue de la Sowa Rigpa, la provocation de maladies infectieuses est liée à la maltraitance de l'environnement naturel et de nos diverses manifestations de la vie. C'est de cette "cause" ultime que naissent des épidémies comme celle de Covid-19.

Facteurs de conditionnement

Les conditions secondaires qui provoquent effectivement une infection virale chez un individu se résument à une exposition pathogène.

En plus de l'exposition au virus, un certain nombre de circonstances

individuelles rendent l'infection active plus probable, principalement en ce qui concerne notre fonction immunitaire et les conditions préexistantes. Le stress a un impact drastique sur la santé immunitaire, ce qui précipite malheureusement un cercle vicieux en cas de pandémie mondiale. La faiblesse des systèmes d'organes clés laisse également présager une infection plus grave et, dans certains cas, un risque de décès plus élevé.

Selon les recherches disponibles sur le Covid-19, [les patients présentant les affections préexistantes suivantes](#) doivent prendre des précautions supplémentaires pour s'assurer qu'ils ne contractent pas le virus :

- Maladie cardiovasculaire
- Hypertension
- Cancer
- Diabète
- Maladie pulmonaire ou prédisposition à la pneumonie
- VIH et autres troubles immunitaires compromettants
- Maladie rénale

En plus de ces conditions sanitaires préexistantes, le virus suit également certaines tendances liées à l'âge et au sexe. [Les hommes constituent 62 % des cas en Italie](#), et la majorité des cas (et des décès) concernent des personnes de plus de 60 ans. Le virus ne semble pas favoriser les enfants, avec seulement 0,5% des cas italiens chez les individus âgés de 0 à 9 ans.

Selon la médecine tibétaine, voici quelques-uns des principaux facteurs de conditionnement qui nous rendent plus sensibles à l'infection virale :

Déséquilibre dû à l'influence des saisons - Notre fonction immunitaire est plus faible pendant les mois froids de l'hiver, ainsi qu'au début du printemps lorsque *peken* (ndt : *peken* est l'humeur/l'énergie liée à terre-eau dans le corps : le phlegme) est activé. Si nous réussissons mieux à arrêter le virus pendant l'été, cela dépend du comportement individuel de ce virus et de ses mutations, et de son degré d'envahissement à ce moment-là.

Stress physique, mental et émotionnel - Qu'il soit de nature physique ou mentale, le stress épuise notre fonction immunitaire et nous rend plus

vulnérables à l'infection. Il est vital que les gens se reposent suffisamment et travaillent activement pour contrer les influences stressantes dans leur vie. Cela ne sera pas possible pour tout le monde, d'autant plus que les quarantaines généralisées créeront une grande pression financière sur de nombreuses personnes. Mais en évitant autant que possible tout stress inutile, vous contribuerez à soutenir votre fonction immunitaire naturelle. Les états mentaux affligeants comme la colère et la peur sont traditionnellement considérés comme ayant un impact négatif sur l'organisme. En particulier, la colère et l'aversion provoquent le *tripa* (ndt : humeur/énergie liée au feu dans le corps) dans le corps, ce qui alimente l'inflammation, et la peur donne lieu à un excès de *rlung* (ndt : humeur/énergie liée au vent/air dans le corps) dans le corps, ce qui épuise notre fonction immunitaire et provoque la propagation des infections.

Exposition aux polluants - Les personnes vivant dans des régions où la toxicité environnementale et la pollution de l'air sont élevées (comme en Chine) connaîtront probablement plus de complications que celles qui vivent dans des environnements propres. En outre, des facteurs comportementaux comme le tabagisme sont corrélés à des complications pulmonaires et cardiaques plus graves chez les covidien de 19 ans. Il est important d'essayer le plus possible d'arrêter de fumer afin d'éviter cette contrainte inutile sur les poumons.

Influences alimentaires compromettantes - Même si le covid-19 provient d'agents pathogènes externes, l'état de notre digestion est vital pour une réponse immunitaire adéquate. En particulier, le sucre exerce un stress massif sur l'organisme et épuise notre capacité à combattre les infections. Il est préférable d'éliminer les sucres qui ne sont pas consommés en tant que partie intégrante des fruits entiers. Dans le même temps, il est essentiel de manger des aliments riches en vitamines essentielles, en minéraux, en fibres, en graisses saines et en protéines pour maintenir un corps sain, et il est conseillé d'observer un régime alimentaire axé sur les humeurs (ndt : c'est-à-dire respectant notre constitution et la saison). Mangez beaucoup de fruits et de légumes, et assurez-vous que vos aliments soient cuits et servis chauds afin de garantir une digestibilité maximale.

Symptômes

Les symptômes de Covid-19 sont principalement identifiés comme une **fièvre**, une **toux sèche** et des **difficultés respiratoires**. Parfois, d'autres symptômes comme un mal de gorge, un écoulement nasal ou des troubles gastro-intestinaux se manifestent également, mais ils semblent rares et incohérents. Pour certains, en particulier les jeunes immunocompétents, le principal symptôme peut être simplement une fièvre. Dans de nombreux cas, les symptômes se manifestent de manière similaire à ceux de la grippe. Pour être sûr, il est préférable de traiter toute fièvre ou symptôme de type grippal

comme une indication possible d'infection et de s'isoler (puis de consulter un médecin).

Dans la tradition tibétaine, les symptômes des infections virales se distinguent des infections bactériennes par un degré plus élevé de symptômes psychologiques. Certaines infections virales peuvent même déclencher de [véritables troubles psychiatriques](#). De nombreuses personnes le remarquent lorsqu'elles attrapent la grippe. Les rêves étranges et le sentiment général d'être intoxiqué ou désorienté sont courants. Bien sûr, cela est courant avec toute fièvre, mais on peut l'observer plus fréquemment dans les infections virales selon Sowa Rigpa. Cela dit, ne devenez pas paranoïaque si vous faites des rêves étranges pendant cette épidémie, car la plupart d'entre nous sont exposés à des informations dérangeantes qui peuvent facilement provoquer des cauchemars.

Dans la plupart des cas, les symptômes du coronavirus sont bénins par nature, mais c'est en fait l'une de ses qualités les plus dangereuses. En particulier dans une société capitaliste où les mesures de protection contre ce genre d'incidents sont limitées, la probabilité que les gens restent à la maison pour aller travailler ou étudier en raison de symptômes bénins de type grippal est bien inférieure à ce qui est nécessaire pour enrayer sa propagation. En outre, la tendance à minimiser la gravité de la covid-19 est un grave danger.

Dans les cas les plus graves, le covid-19 peut entraîner une grave fibrose pulmonaire et une défaillance d'organe (en particulier une insuffisance cardiaque). Il provoque également une attaque du système immunitaire, qui est lui-même une cause majeure de complications graves. Certains patients ont été [traités avec des médicaments contre le VIH](#), ce qui indique en soi que l'impact sur le système immunitaire est assez important.

Prévention et traitement

Le protocole de loin le plus efficace contre le Covid-19 est la prévention. Pour être vraiment holistique, nous devrions envisager une nutrition préventive et des phytothérapies en plus de l'hygiène, du comportement personnel et social et de la conduite spirituelle.

En ce qui concerne les mesures préventives, le Dr Nida conseille ce qui suit :

"Pour la plupart d'entre nous à l'heure actuelle, la prévention est la chose la plus importante lorsqu'il s'agit du Coronavirus. Une bonne hygiène des mains et le port de masques de protection sont des gestes très importantes, mais le plus important est que les gens se reposent et

dorment suffisamment et qu'ils travaillent sur leur système immunitaire. Améliorer et maintenir son système immunitaire sera la meilleure approche pour faire face à ce virus. Il est important que nous ayons une alimentation bonne et variée et que nous maintenions un mode de vie équilibré. Cela implique de faire suffisamment d'exercice, de dormir suffisamment et de s'adonner à des activités de détente et de guérison comme le yoga, la récitation de mantras, etc. La relaxation et la tranquillité d'esprit sont très importantes : trop de panique et d'inquiétude peuvent affaiblir le système immunitaire, nous rendant plus susceptibles aux maladies contagieuses et diminuant notre capacité à répondre aux infections."

Le Dr Nida suit un programme de thérapie préventive traditionnelle principalement axé sur le régime alimentaire et le mode de vie. En médecine tibétaine, ce sont les principales modalités utilisées pour la prévention du déséquilibre, tandis que la médecine et les thérapies externes sont principalement indiquées pour le traitement du déséquilibre. Il ajoute à cette liste des méthodes spirituelles, dont le yoga et la récitation de mantras, qui sont traditionnellement utilisées à la fois comme prévention et comme traitement. Cependant, les plantes médicinales peuvent également constituer une excellente ressource préventive et doivent être envisagées dans ce cas, en même temps qu'une supplémentation nutritionnelle adéquate.

Nutrition préventive

En plus d'une alimentation équilibrée, principalement composée de plantes et de sens de l'humour, il est avantageux de manger des aliments qui renforcent le système immunitaire et qui sont riches en vitamines et minéraux essentiels et de s'assurer que votre fonction métabolique est forte. Les aliments riches en vitamines C, B6, D et E, en zinc, en magnésium, en sélénium et en antioxydants aident tous l'organisme à éviter les infections, et une réduction des substances qui compromettent le système immunitaire, comme le sucre, est également bénéfique.

Dans le cas de maladies contagieuses comme le rhume et la grippe (*rim-cham*), il est extrêmement important que les personnes malades évitent de boire de l'alcool au cours des premiers stades de la maladie (et à tout autre stade). Cela peut donner lieu à un état connu sous le nom de *champa kyur-shor*, qui augmente les chances de mortalité selon la Sowa Rigpa.

La fonction métabolique est essentielle au maintien d'un système immunitaire sain, il faut donc veiller à ce que le feu digestif soit soutenu pendant cette période. Si votre métabolisme est sain, votre système immunitaire fera de même. Boire du thé au gingembre le matin est un bon moyen de stimuler rapidement notre digestion, et il est conseillé de manger tous les aliments chauds et cuits.

Thérapies à base de plantes et suppléments nutritionnels

Dans au moins 85% des cas de Covid-19 en Chine, les patients ont reçu une combinaison de thérapie antivirale et de médecine traditionnelle à base de plantes. Bien qu'il ne soit pas conseillé de prendre au pied de la lettre tout ce que dit le gouvernement chinois, cela pourrait être une des raisons pour lesquelles la Chine semble avoir réussi à freiner la croissance de leur épidémie.

Selon une série de directives de traitement, il s'agit d'un exemple de protocole de thérapie prophylactique utilisé en Chine :

Prescription d'herbes chinoises à titre prophylactique : Astragalus mongholicus 12 g, rhizome torréfié atractylodis macrocephalae 10 g, saposchnikovia divaricata 10 g, Cyrtomium fortunei 10 g, chèvrefeuille 10 g, mandarine ou écorce d'orange séchée 6 g, eupatorium 10 g et réglisse 10 g. La prise du médicament ci-dessus permet d'obtenir une décoction une fois par jour pour les adultes, et pendant 5 jours comme traitement. Pour les enfants, il faut réduire la dose de moitié.

J'ai énuméré ci-dessous quelques suppléments et phytothérapies plus facilement accessibles qui peuvent être incorporés dans un protocole de prévention dynamique. Il n'y a bien sûr aucune garantie que l'un d'entre eux puisse prévenir ou guérir les infections à Covid-19, et cela ne doit pas être considéré comme un avis médical. La FDA a menacé les entreprises qui font des allégations de santé non fondées sur leurs produits en ce qui concerne le Covid-19, je veux donc être très prudent. N'utilisez aucun de ces produits sans consulter un médecin, et ne remplacez pas un traitement médical ou des conseils par un conseil que vous lisez en ligne. Strictement à des "fins éducatives", il ne s'agit que de quelques substances qui ont été utilisées pour soutenir la fonction immunitaire et contrer les virus :

Sureau - Cette baie incroyable, le plus souvent prise dans une préparation de sirop, est incroyablement riche en vitamines et en antioxydants, et il a été démontré qu'elle atténue la gravité des symptômes du rhume et de la grippe. Il est généralement recommandé de prendre environ 2 cuillères à café de sirop trois fois par jour afin de fournir une protection adéquate pendant la saison du rhume et de la grippe. Notez que les femmes enceintes et les mères qui allaitent ne doivent pas utiliser de sureau.

Astragale - Cette racine puissante a été largement utilisée contre le

[coronavirus en Chine](#), comme on l'a vu plus haut, et possède de puissantes propriétés d'équilibrage immunitaire, aidant à soutenir une expression saine des protéines impliquées dans la fonction immunitaire dynamique. Notez qu'il s'agit d'une herbe préventive et qu'elle ne doit pas être utilisée pendant la maladie elle-même.

Vitamines C et D - Ce sont deux compléments essentiels pour la santé immunitaire. La vitamine C aide à prévenir l'infection et peut accélérer le temps de guérison pour les personnes déjà malades, et les niveaux thérapeutiques de vitamine D3 (c'est-à-dire au moins 5 000 UI/jour pour la plupart des gens) sont également très immunoprotecteurs. En particulier dans les climats sombres comme la Grande-Bretagne, les suppléments de vitamine D3 (avec K2) sont une ressource phénoménale pour ceux qui veulent un système immunitaire plus robuste.

Ail - L'ail cru contient de puissants composés antiviraux et antibiotiques (notamment l'allicine), qui peuvent aider à protéger l'organisme contre ces pathogènes. Notez que l'ail cuit ne présente pas la même puissance, de sorte que la supplémentation par des gélules est la meilleure option pour la plupart d'entre nous.

Formules tibétaines

Dans la tradition tibétaine, quelques formules ont été utilisées pour prévenir et traiter les coronavirus. Des herbes antivirales puissantes doivent être utilisées afin de s'attaquer à l'aspect pathogène de la maladie (qui ne doit être utilisée que sous surveillance), tandis que d'autres se concentrent davantage sur le soutien du système respiratoire, la maturation et la pacification des fièvres, et le renforcement de la fonction immunitaire. J'éviterai d'afficher des formules spécifiques, et je m'abstiendrai d'utiliser des antiviraux tibétains puissants, car les deux doivent être obtenus auprès d'un médecin tibétain. Mais voici quelques uns des principaux ingrédients et combinaisons :

Drebu Sum (Triphala) - Cette combinaison de trois sortes de myrobalan (chebulic, beleric, et emblica officinalis) aide à purifier le sang et à réduire l'inflammation. Dans le cas des maladies infectieuses, elle est souvent utilisée pour aider à nettoyer le système des agents pathogènes. Il peut également renforcer la fonction immunitaire.

Manupatra (aunée) - La racine de "Manu" est largement utilisée dans les pilules, les poudres et les décoctions pour atténuer l'inflammation et expulser l'excès de chaleur des troubles mixtes vent/sang, y compris les maladies infectieuses. Elle agit comme un expectorant et soutient également la fonction

métabolique.

Letre (Moonseed) - Le letre, connu sous le nom de guduchi en Ayurveda, est fréquemment utilisé dans les maladies contagieuses, en particulier lorsqu'elles sont "non mûries" en raison d'une forte implication du vent. Cette plante est également adaptogène et contribue à renforcer la fonction immunitaire.

Shing-ngar (racine de réglisse) - Les variétés orientales et occidentales de réglisse sont des médicaments incroyables pour les voies respiratoires, et sont réputées pour leurs propriétés antivirales. En médecine tibétaine, elle est traitée comme un ingrédient principal dans les formules pour les poumons, surtout lorsque la maladie est de nature sèche. D'innombrables études ont [démonstré le pouvoir de la réglisse contre les anciennes souches de coronavirus](#) (comme le SRAS), et des recherches sur la glycyrrhizine (l'un des composés actifs de la réglisse) ont été menées comme thérapie d'appoint pour les personnes atteintes d'infections à coronavirus. Les hôpitaux chinois l'utilisent largement, avec l'astragale et un certain nombre d'autres herbes, pour aider à prévenir la propagation du virus.

Gundrum (Raisin) - Un remède simple et classique contre une légère détresse respiratoire est le thé aux raisins secs, que l'on prépare en infusant simplement une petite poignée de raisins secs dans de l'eau chaude et en le buvant tout au long de la journée. Il est également bon pour maintenir la santé pulmonaire pendant la phase de prévention, d'autant plus qu'il est hydratant et qu'il aide à lutter contre toute sécheresse des voies respiratoires. Selon mon expérience en Occident, les raisins secs dorés sont les meilleurs.

Parmi les formules courantes qui contiennent certains de ces ingrédients, on trouve la décoction Norbu 7, la décoction Manu 4, Thang Chen, Trulo Kunsel, Lishi 6, et bien d'autres encore. Comme les prescriptions tibétaines sont généralement données par séries de trois (ou plus) afin d'équilibrer les trois humeurs, un soutien pour le système digestif et des formules destinées à pacifier le rLung sont également donnés dans de nombreux cas. Elles sont généralement disponibles auprès de médecins tibétains après une consultation, bien que certains puissent également les fournir dans ces circonstances atténuantes.

Rinchen Rilbu

La médecine tibétaine contient une lignée alchimique vivante liée à la production de rinchen rilbu, ou pilules précieuses. Ces pilules sacrées contiennent plus de 100 ingrédients, dont des microdoses de métaux et de pierres précieuses détoxiqués. Bien qu'elles ne puissent être légalement

administrées en Occident pour un usage interne, les formules traditionnelles comme le Mangjor Chenmo et le Drangjor Chenmo sont fréquemment utilisées en cas de maladie grave, y compris à titre prophylactique.

Nagpo Gujor

L'une des formules médicales tibétaines les plus connues pour la prévention des maladies infectieuses est le Nagpo Gujor, ou "formule noire à 9 ingrédients". Il s'agit d'un mélange composé de neuf ingrédients qui est strictement utilisé en aromathérapie et ne peut être pris par voie interne. Les gens portent la formule autour du cou dans une sacoche ou sous forme de pilule enveloppée, et la reniflent par intermittence afin d'activer son pouvoir protecteur. Certains médecins déconseillent d'utiliser les épidémies pour vendre des cartables Nagpo Gujor, mais beaucoup ont attesté de son efficacité dans la prévention des maladies.

Comportement personnel et social

Le comportement personnel est peut-être la mesure préventive la plus importante pour éviter l'infection par le covid-19. L'hygiène personnelle, ainsi qu'une distanciation sociale adéquate, sont essentielles pour ne pas tomber malade ou exposer les membres vulnérables de la société au virus.

Lavez-vous fréquemment les mains pendant 20 secondes avec de l'eau et du savon, et appliquez un désinfectant pour les mains à base d'alcool entre les lavages. Évitez autant que possible tout contact avec les surfaces publiques et veillez à ne pas vous toucher le visage, les yeux, le nez et la bouche, à moins d'être désinfecté de manière adéquate. Le virus peut survivre sur des surfaces dures pendant plus d'une semaine. Il passe principalement par des gouttelettes de salive, bien qu'il ait montré une remarquable capacité à se propager sur de longues distances dans l'air, même après que la personne infectée a déjà quitté les environs.

La distanciation sociale consiste à garder une distance d'au moins deux mètres entre vous et toute personne susceptible d'être infectée. En Italie, cette mesure est adoptée dans tout le pays, car de nombreuses petites épiceries ne laissent entrer que cinq clients à la fois, avec de longues files d'attente à l'extérieur, dont un espace de 1 à 2 mètres entre les personnes. Une distanciation sociale précoce est une clé essentielle pour arrêter la propagation du virus avant qu'il ne devienne trop incontrôlable. Il est essentiel d'éviter les rassemblements publics, les espaces clos et les contacts étroits avec les personnes susceptibles d'avoir été en contact avec un porteur de la maladie.

Beaucoup de jeunes et d'individus immunocompétents se sentent encouragés à tester leurs chances, car ils sont persuadés qu'ils ne tomberont pas gravement malades, mais il s'agit d'une approche dangereuse et égoïste. De nombreux membres de la société se situent dans une tranche d'âge vulnérable, ont des conditions préexistantes qui les prédisposent à des complications et sont immunodéprimés pour un certain nombre de raisons. Même pour les jeunes gens en bonne santé parmi nous, il n'y a aucune garantie que vous n'aurez pas besoin d'être hospitalisé. Le dénonciateur chinois qui a signalé pour la première fois l'épidémie à Wuhan est mort à seulement 34 ans, alors qu'il avait accès à un traitement sophistiqué.

Les masques, lorsqu'ils sont correctement utilisés, aident absolument à prévenir l'infection, malgré ce que vous avez pu entendre. De nombreux cas d'infection ont été signalés (par exemple, [le cas de l'homme dans le bus qui a infecté neuf personnes](#)) où ceux qui portaient des masques ne sont pas tombés malades, tandis que d'autres, jusqu'à 4,5 mètres de distance, ont contracté le virus. Il y a malheureusement une pénurie généralisée de masques, ce qui est la véritable raison pour laquelle nous les utiliserions avec précaution. Mais dire que seules les personnes malades devraient porter des masques stigmatise ceux qui les portent comme étant probablement infectés. En réalité, beaucoup d'entre nous sont porteurs de la maladie sans le savoir, et nous pourrions très bien être en mesure d'infecter d'autres personnes même si elles sont asymptomatiques. Si le port du masque est considéré comme une mesure de sécurité raisonnable, davantage de personnes le porteront en public et nous serons globalement moins susceptibles d'entrer en contact avec des gouttelettes infectées. Si vous êtes immunodéprimé, si vous avez plus de 60 ans ou si vous souffrez de maladies préexistantes comme l'hypertension ou les maladies cardiovasculaires, il serait alors sage de porter un masque n95 dans les lieux publics. Si vous ne correspondez pas à cette description, je ne porterais un masque que si vous en possédez déjà un, et seulement si vous avez le type approprié (c'est-à-dire le n95 avec des filtres remplaçables).

Racisme dans le sillage de Covid-19

Depuis le début de l'épidémie de Covid-19, [des rapports épouvantables font état de racisme dans au moins 32 pays du monde entier](#). Des Chinois et d'autres Asiatiques ont été victimes de discrimination et de violence généralisées par crainte des coronavirus, et des entreprises appartenant à des Asiatiques ont connu de nombreuses difficultés financières en raison de leur perception de la propreté et du risque. Cette situation est méprisante et profondément préjudiciable au tissu de nos sociétés.

Dans le cadre de notre comportement sain, nous devrions veiller à ne pas tomber dans des absurdités racistes à la suite du virus. Il ne s'agit pas d'une

"maladie chinoise", et les plus graves épidémies occidentales en Italie ont été attribuées à des individus européens, et non à des touristes chinois ou à des immigrants asiatiques. Le coronavirus ne fait pas de discrimination raciale, et il serait absolument insensé de penser que l'on peut estimer la probabilité qu'une personne soit porteuse par la couleur de sa peau. Soyez certainement prudent avec ceux qui ont récemment visité des régions fortement touchées comme Wuhan ou le nord de l'Italie, mais souvenez-vous que vous ne pouvez pas deviner les antécédents de voyage d'une personne en fonction de sa race.

De plus, nous devons utiliser ces opportunités pour mieux soutenir nos sociétés, et non pour nous aliéner ceux que nous considérons comme "autres". L'atout est de pousser Covid-19 comme exemple de la raison pour laquelle les États-Unis ont besoin d'un mur avec la frontière mexicaine. Cet événement a le pouvoir de nous unir en tant qu'espèce, ou de nous diviser par une xénophobie et un racisme amers. Choisissez la première option.

Conduite spirituelle

De nombreux lamas et professeurs spirituels ont partagé des approches bouddhistes pour faire face aux infections épidémiques. Celles-ci vont de la récitation de mantras, à la méditation des déités, en passant par l'utilisation d'amulettes magiques pour la protection énergétique. J'ai cependant vu certains enseignants faire remarquer que le Covid-19 est une "maladie karmique", indiquant qu'il n'affecterait que ceux qui ont le mauvais karma nécessaire. Bien que l'on puisse dire clairement que chacun d'entre nous subit les effets de ses causes et conditions karmiques passées, ce qui signifie que toutes les maladies ont un certain degré de causalité karmique, je pense qu'il est trompeur de parler d'une "maladie karmique" au sens strict de la médecine tibétaine. Cela implique que le virus est une sorte de châtiment divin envoyé pour purger les pécheurs du monde, un peu comme un fléau de l'Ancien Testament. Mais je dirais que des maladies comme celle-ci sont le résultat de circonstances collectives, et non d'un karma individuel strict.

Dans la Sowa Rigpa, le terme "maladie karmique" désigne généralement soit des maladies terminales et incurables, soit des maladies d'origine génétique (et donc non liées à un déséquilibre des humeurs, à une influence pathogène ou à des conditions psychosomatiques). Le Covid-19, bien qu'il soit certainement lié à nos activités collectives en tant qu'espèce, entre en fait dans la catégorie des troubles *dön*, qui sont classés indépendamment des maladies karmiques. Les deux sont liées à notre comportement dans le monde en général, y compris à notre impact sur notre écologie, mais les troubles *dön* ont des causes distinctes et peuvent être traités efficacement dans de nombreux cas. Il est dangereux d'insinuer que "seules les personnes ayant un mauvais karma tomberont malades", car nous avons tous un mauvais karma (sinon nous ne serions pas aspirés dans le samsara). Mais cela peut être facilement interprété à tort comme "seules les mauvaises personnes tomberont malades",

alors qu'en fait, beaucoup de bonnes personnes sont déjà tombées malades et que beaucoup d'autres continueront à tomber malades malgré leurs qualités positives.

Pratiques bouddhistes pour Covid-19

Chöd - Ce célèbre rituel bouddhiste tibétain, popularisé au XIe siècle par Machig Labdrön, est depuis longtemps réputé pour sa puissance contre les infections épidémiques. Engagé comme un moyen de réparer notre relation avec des êtres invisibles et de pacifier les influences négatives, le Chöd est une méthode puissante qui permet d'aller à la racine du problème lorsqu'il est pratiqué par un praticien expérimenté. En outre, on pense que les praticiens ont une sorte d'imperméabilité aux maladies infectieuses. Au Tibet, les Chödpas seraient appelés à gérer les cadavres de ceux qui sont morts d'infections épidémiques, car ils ne tomberaient pas eux-mêmes malades. Les Londoniens qui souhaitent apprendre cette pratique (sauf annulation due au virus) [peuvent le faire le 27 mars](#).

L'armure de Vajra - Dorje Kotrap est largement pratiquée dans les communautés tantriques ainsi que par les médecins tibétains. En tant que pratique de guérison par mantra, ce mantra est accompli dans des retraites isolées et récité quotidiennement afin d'éviter et de guérir une grande variété de maladies. Les activités spéciales associées à cette pratique comprennent la création d'amulettes et de substances qui peuvent être portées ou prises par voie interne comme méthode préventive ou curative. Une amulette spéciale existe spécifiquement pour la prévention des maladies infectieuses, mais elle doit être préparée par un pratiquant accompli. Le Dr Nida enseigne régulièrement ce mantra, tout comme certains autres enseignants. Khandro Kunzang Dechen Chödrön l'enseignera dans le style de Lama Dawa Rinpoché [dans le Vermont en mai prochain](#).

Ritrö Loma Gyönma - Cette forme du bouddha féminin Tara est spécifiquement associée à la lutte contre les maladies épidémiques. Cette activité peut être invoquée par la récitation de son mantra, OM TARE TUTTARE TURE NAMO TARE MANO HARA HUNG HARA SOHA, par la pratique des divinités ou par l'utilisation d'amulettes. De nombreux exemples de l'amulette de Loma Gyönma ont été diffusés en ligne, mais l'idéal serait qu'ils soient consacrés par un lama ou un pratiquant accompli avant d'être utilisés. Le Lama Tsultrim Allione et Tara Mandala mènent une campagne de collecte des [accumulations de ce mantra pour les coronavirus](#).

Bouddha de médecine - La pratique du Bouddha de la médecine, ainsi que son mantra, sont considérés comme suprêmes pour toutes sortes de questions

liées à la santé. Tout le monde peut réciter son mantra, même sans transmission, accompagné de la visualisation du Bouddha de la Médecine qui nettoie les maladies de tous les êtres. Il est important qu'avec chacune de ces pratiques, l'intention soit d'éradiquer la souffrance pour tous les êtres, et pas seulement pour soi-même. De même, toute notre conduite personnelle et sociale devrait être axée non seulement sur la prévention de la maladie, mais aussi sur la protection des plus vulnérables d'entre nous. Le mantra du Bouddha de la médecine est TAYATA OM BEKHANDZE BEKHANDZE MAHA BEKHANDZE RADZA SAMUNGATE SOHA.

Sang - Des offrandes de fumée parfumée telles que le Riwo Sangchöd peuvent être effectuées afin de nettoyer l'environnement ([et même d'éliminer les agents pathogènes physiques de l'air](#)), de réparer les relations négatives avec les esprits élémentaires et de rétablir les engagements rompus.

Guérison intégrative

Si vous ou un de vos proches présentez des symptômes semblables à ceux du coronavirus, il est essentiel que vous vous isoliez et que vous consultiez un médecin. Les thérapies antivirales occidentales sont absolument nécessaires dans de nombreux cas, et une intervention supplémentaire peut s'avérer nécessaire si vous présentez des complications. Si vous savez que vous avez été en contact avec une personne susceptible d'être infectée, isolez-vous jusqu'à ce qu'elle puisse se faire dépister. S'ils sont positifs, il est conseillé de s'isoler pendant deux semaines et de se faire tester soi-même. Pour environ 10 à 20 % des personnes concernées, une hospitalisation sera nécessaire. Ne l'ignorez pas et ne vous contentez pas de vous soigner avec des herbes et du thé. Demandez l'avis d'un professionnel qualifié - non seulement pour vous, mais aussi pour votre communauté.

Sur la panique

Cette malheureuse maladie a mis en évidence les nombreuses lacunes de notre traitement des questions de santé publique. Aux États-Unis, les services de santé ne constituent pas un droit fondamental, et la propagation sera donc probablement bien pire qu'en Italie. De plus, les ressources limitées dont disposent les personnes qui ne peuvent pas travailler pour cause de maladie ou de fermeture d'entreprise créeront un type particulier de pression sur le citoyen moyen. De nombreuses personnes qui doivent rester à la maison pour éviter d'infecter les autres seront incapables de le faire et transmettront le virus. Cela devrait nous pousser à envisager des propositions telles que l'assurance maladie pour tous, car en matière d'infections épidémiques, nous ne sommes en bonne santé que si nous sommes les plus vulnérables d'entre nous. L'Italie dispose d'un système médical très compétent, et il est déjà au-delà de ses capacités dans de nombreux domaines. Les médecins sont obligés de prendre des décisions de vie ou de mort parce qu'il n'y a tout simplement pas assez de ressources pour tout le monde. Dans de nombreux cas, les

divisions sont établies en fonction de l'âge. Dans des endroits comme les États-Unis, elles sont établies en fonction de l'argent.

D'innombrables personnes, y compris des professionnels de la santé holistique, conseillent vivement aux gens de ne pas paniquer. Et ils ont raison : la panique affaiblira notre réponse immunitaire et provoquera des comportements peu constructifs comme l'achat de papier toilette dans des entrepôts de panique. Cependant, nous ne devrions pas prendre cela à la légère, et une bonne dose d'inquiétude ne devrait pas être découragée. Ce n'est pas une réaction excessive que d'éviter de se fréquenter pendant les prochaines semaines afin de prévenir l'infection. Ce n'est pas une réaction excessive que d'annuler les voyages à l'étranger ou d'éviter les poignées de main. Nous ne pouvons pas nous permettre d'être blasés à ce sujet, même s'il semble peu cool de s'inquiéter sérieusement d'une pandémie mondiale. Il ne s'agit pas d'un canular ou d'un stratagème politique. Il s'agit d'un exemple vivant d'une urgence dont nous savions depuis très longtemps qu'elle était possible.

J'adresse mes plus sincères salutations et mes prières à tous ceux qui ont été touchés par cette maladie. Prenez soin de vous et assurez-vous que ceux qui vous entourent soient soutenus dans cette crise. Bien que nous devons suivre l'exemple des chercheurs scientifiques en matière de prévention et de traitement du covid-19, j'espère que nous pourrons suivre les conseils de Sowa Rigpa afin de garantir que les gens disposent des traitements les plus robustes et les plus holistiques disponibles.