

Lorsque la prévention prend tout son sens et toute son importance...

La situation mondiale que nous vivons actuellement est pour le moins singulière, et nous permet, c'est son côté positif, de remettre en question certains de nos comportements dans notre quotidien.

De la même manière que notre vieille terre est bombardée régulièrement par des météorites de toutes tailles, il est important de comprendre que notre organisme est agressé constamment par des agents pathogènes. Ils sont omniprésents.

Si la densité de l'atmosphère terrestre, qui fait office de bouclier, permet de désintégrer la plupart de ces corps célestes afin de nous protéger, notre organisme possède également un « bouclier » qui nous garantit de rester en bonne santé.

Notre système immunitaire fait partie de ce « bouclier ».

Nous comprenons donc l'importance de le préserver, ce système immunitaire en adoptant des comportements judicieux dès notre plus jeune enfance et tout au long de notre existence, et plus particulièrement lorsque nous prenons de l'âge.
(Lire absolument à ce sujet, notre e-book offert en cadeau sur notre site, éditez-le et insérez ses pages dans un « lutin », afin d'y revenir de temps en temps et très facilement. Il représente une mine de renseignements très utiles)



Comment renforcer notre système immunitaire ?

Nous pouvons retenir cinq mesures de base à respecter : le sommeil, l'alimentation, l'activité physique, la relaxation et certains compléments alimentaires.

Nous ne nous étendrons pas sur les trois premiers principes de base dans la mesure où tout est bien détaillé dans notre ouvrage : « *Notre corps a une intelligence qui souhaite s'exprimer* » Tome 1 et 2.

Cependant il faut retenir ceci :

Le sommeil est vital, (*notre e-book*) il permet entre autre, la production d'une hormone appelée « **Mélatonine** » **qui possède un effet antiviral** mais aussi antioxydant.

Une alimentation riche en vitamines et en bonnes graisses, avec un maximum de produits frais, consommés crus ou cuits à basse température chez soi, permet à notre organisme de recevoir deux autres antioxydants majeurs tels que le « **Glutathion** » (le plus puissant de tous) et la « **Carnosine** ». (*Ces composés et leurs bienfaits sont détaillés dans notre e-book*)

Exemple de sources nutritionnelles : Champignons, choux, légumineuses, épinards, tomates, artichaut, céleri, œufs, volaille, porc, curcuma, cumin, thym, romarin, oignons, ail, gingembre, miel, fruits frais, baies rouges, amandes, noix, les poissons frais, l'huile d'olive etc...

Eviter bien évidemment le plus possible, voire définitivement, toute nourriture industrielle ou en conserve.

Une activité physique régulière légère à modérée, permet de renforcer notre masse musculaire rendant notre métabolisme plus actif et réduisant le stress chronique. Cela prépare également un bon terrain pour le système immunitaire.

Le stress chronique : peurs, angoisses, psychose, panique, affaiblissent indirectement notre système immunitaire. Il est donc recommandé de ne pas laisser les tracasseries ou les peurs nous envahir, comme se pourrait être le cas actuellement par cette surabondance de propos alarmistes et anxiogènes formulés par les médias et l'exécutif.

Les médias recherchent et amplifient toujours quelques cas isolés et particulièrement morbides, afin d'en faire une généralité la plus dramatique possible. Un tel état d'esprit est exécration, répugnant. Certains pays voisins de la France au regard de l'attitude de certains de nos journalistes parlent d'informations « spectacle »... nous vous laissons le soin de méditer sur ce sujet.

Plusieurs remèdes très simples sont à notre disposition pour éviter le stress :

La diète partielle, voire totale des journaux télévisés, particulièrement ces jours-ci. Il existe fort heureusement des chaînes qui abordent des sujets agréables à 20 heures (heure de France). Nous avons aussi, la lecture d'ouvrages distrayants, la projection de films humoristiques, la pratique d'une activité passionnante, la lecture de nos articles ou de notre e-book, l'activité physique, la méditation etc... Les parfums **naturels** agréables (lavande, lilas, ...) dans une pièce, ont un effet relaxant également.

L'usage de **compléments alimentaires** est aussi bénéfique pour notre système immunitaire. Nous favoriserons les vitamines du groupe B, la vitamine C (acérola ou plus communément appelée « cerise pays » aux Antilles), la vitamine D3 d'origine végétale, mais aussi le zinc, le sélénium, le cuivre, le chrome et le magnésium. Des laboratoires spécialisés offrent une variété de produits correspondants à utiliser sur du long terme (3 à 6 mois généralement).

Quelques noms de laboratoires de santé naturelle juste pour informations : (Olliscience, Cellinov...)

Pourquoi des compléments alimentaires ? Tout simplement parce que les produits que nous présente l'industrie agroalimentaire d'aujourd'hui, comportent de moins en moins de nutriments (vitamines et minéraux) pour assurer un bon équilibre de notre organisme.

L'exposition courte au soleil, statique ou non, (sans crème écran) une demi-heure par jour permet également à notre organisme de produire lui-même de la vitamine D.

Encore très peu connus, 15 ans après leur mise sur le marché (privé), mais au pouvoir étonnant, il existe les **patchs NON-transdermiques Lifewave** qui utilisent en prévention une technique de photothérapie révolutionnaire. Ces **patchs NON-transdermiques** incitent notre organisme à **relancer la production et la remise à niveau** de Mélatonine, Glutathion, et Carnosine de façon naturelle et immédiate. Des patchs récents agissent également sur les

cellules souches, c'est une première mondiale. Ces produits sont bien évidemment validés par des études cliniques sérieuses et consultables.

<https://vimeo.com/312355876>

Il existe également **les huiles essentielles et l'homéopathie**, pour lesquelles il est préférable de consulter un spécialiste.

Respecter ces différentes mesures, c'est faire preuve de **PREVENTION**.

Le Bien-Être préventif est beaucoup plus facile à mettre en œuvre que le Bien-Être correctif !

Malheureusement, **la prévention** est sensiblement l'oubliée de la santé publique, d'autant que les autorités politiques et sanitaires sont de plus en plus, hostiles à la médecine naturelle, privilégiant le lobbying des grands laboratoires pharmaceutiques. Une industrie « hors de tout contrôle » qui s'affiche comme la plus rentable au monde ! (dixit la Chambre des Communes anglaise). Pour résumer brièvement un rapport de 2006 de cette chambre des Communes sur l'industrie pharmaceutique, voici ce que l'on apprend : Les grandes firmes se focalisent bien plus sur le marketing que sur la recherche. Elles ont une influence grandissante sur les médias, les administrations et les politiques. Leurs objectifs de recherche de médicaments ont bien d'autres priorités (ouverture de marchés lucratifs) que celles de la santé publique ! C'est exactement ce que nous vivons aujourd'hui avec le covid-19 et le refus d'utiliser une molécule très bon marché, l'hydroxychloroquine qui date de 70 ans ! (*lire notre article intitulé : « Devons-nous croire tout ce que l'on nous dit ? »*)

A chacun de nous en conséquence, d'adopter le bon comportement en notre âme et conscience et choisir la meilleure orientation. La prévention naturelle ou la médication.

La prévention, c'est aussi respecter de bonnes attitudes, telles que mentionnées par les autorités en général, sans évoquer le confinement actuel de toute la population sans distinction, qui est une absurdité!



Pour ce qui concerne l'hygiène des mains, les solutions hydro alcooliques ne sont pas l'unique solution, loin de là, le savon de Marseille par exemple est parfaitement efficace.

Il ne faut pas oublier aussi, après être revenu de faire des achats de nourritures ou autre à l'extérieur, de nettoyer, après nous avoir lavé les mains, toutes les surfaces que nous avons touchées précédemment chez nous en rentrant, puis nous laver les mains à nouveau.

Il existe depuis toujours un désinfectant très puissant pour cela, qui n'est autre que l'eau de javel, (gel javel) très bon marché et parfaitement efficace, mais aussi l'eau oxygénée.

Pour information, le covid-19 survit :

- sur les surfaces plastiques et inoxydables durant 3 à 4 jours.
- sur du carton (emballage), 24 heures.
- sur du cuivre, 4 heures, voire quelques minutes sur certains alliages de cuivre.

Toutes ces mesures sont valables pour nous prémunir de tous les agents pathogènes et ce, bien évidemment toute l'année.

Maintenant si nous ressentons les symptômes suivants :



Fièvre, fatigue...

Prenons conscience que notre corps est intelligent et sait ce qu'il a à faire ! La fièvre est devenue aujourd'hui la manifestation hostile à éradiquer, ce qui est parfaitement absurde tant qu'elle ne dépasse pas 39,5 ° !

Notre organisme utilise ce moyen naturel et judicieux pour combattre toute agression, alors, pourquoi l'inhiber avec des composants qui ne sont pas sans danger, contrairement à ce que certains veulent nous faire croire ?! (Lire notre e-book à ce sujet). **La fièvre est notre amie**, les virus qui sont des parasites intracellulaires, se reproduisent moins vite lorsque la température corporelle dépasse 38 °C, du fait les anticorps ont tout le temps de les combattre. Il est alors nécessaire de s'hydrater beaucoup plus que d'habitude, pour aider le corps à évacuer les toxines par les voies naturelles. Très souvent, trois verres d'eau pris d'affilé suffisent à éradiquer un mal de tête.

A ce sujet il faut savoir que **les anti-inflammatoires ne sont pas sans danger**, loin de là ! Pour exemple, en cas d'infection virale, l'Ibuprofène ou le Kétoprofène, augmente le risque de surinfection et peut causer des complications pulmonaires sévères.

Quant au Paracétamol, ce n'est pas mieux, il réduit le niveau naturel de glutathion dans l'organisme, un antioxydant vital et essentiel de notre système immunitaire ! Ainsi au prix d'un certain confort, on neutralise le pouvoir que possède notre corps de se défendre (fièvre + système immunitaire)... ne trouvez-vous pas cela insensé ?

Si vous entendez dire le contraire, c'est un mensonge, afin de protéger l'industrie pharmaceutique qui génère avec ces produits vendus comme des bonbons, (publicités télévisées) des sommes considérables.

Ce qui est important aussi à retenir est que notre organisme est naturellement conçu pour être en bonne santé. Certes, c'est une vérité de La Palice, pourtant, nombre de personnes ont tendance à l'oublier et ressentent un sentiment latent de vulnérabilité qui peut contribuer à un mal-être, conséquence de tracas parfaitement inutiles. La plupart des désordres de santé que l'on peut rencontrer est due à une prévention insuffisante ou inexistante, mais aussi à des excès (fumée, médication à outrance, alcool, drogue etc...). Sans oublier l'influence très importante de l'esprit (pensées négatives, croyances erronées, peurs, effet nocébo... *lire notre e-book à ce sujet*), générant un stress chronique dévastateur.

Quelques infos à présent sur l'épidémie actuelle et certaines vérités que certains médias n'abordent jamais.

Nous remercions le Professeur Didier Raoult d'exister et oser dire la vérité en dépit des sarcasmes à son endroit!

<https://youtu.be/9uXVYtBsiao>

<https://www.youtube.com/watch?v=fcNRmALkpTA>

<https://youtu.be/wv4xAc2NtJk>

En espérant que ce nouveau bulletin vous aura été utile, n'hésitez pas à le partager intégralement autour de vous, il y va de notre santé à tous.

Merci à vous et portez-vous bien !

Aurore et Jeff

www.maitredemonavenir.com

Si vous souhaitez connaître les sources qui nous ont permis de reporter ces informations sur ce bulletin, demandez-les nous, dans notre rubrique « contact », nous nous ferons un plaisir de vous les communiquer.