



# Comment ne pas attraper le coronavirus ?

**Il faut augmenter l'immunité.**

**Quelques petits trucs...**

- Il est important de bien dormir. Allez vous coucher tôt pour que le foie ait le temps de détoxifier l'organisme et de se régénérer. Une longue nuit permet également de renouveler le système hormonal et notamment le cortisol (la cortisone fabriquée par nos surrénales) et donc notre anti-inflammatoire naturel. Pour optimiser le sommeil, se coucher lorsqu'on commence à somnoler, prendre les protéines le matin et le midi et manger plus léger le soir, la chambre doit être sombre et fraîche. Privilégier la technique de visualisation en mettant l'accent sur des images agréables, éviter les émotions fortes au moment du coucher, la consultation du smartphone et des mails est particulièrement nocive : le rire, la colère, une mauvaise nouvelle, un flot d'informations contradictoires et anxiogènes, etc. sont des excitateurs et empêchent de dormir. Donc, évitez les écrans à partir de 21h30. Cela permettra d'avoir des soirées plus tranquilles.

La fameuse lumière bleue de tous les écrans a un effet catastrophique sur le sommeil. Lors d'un réveil nocturne, la lumière détraque complètement le cycle du sommeil en donnant au dormeur l'impression qu'il est... réveillé. Même une exposition très courte, lorsqu'on consulte l'heure interrompt la production de mélatonine (hormone du sommeil) pendant plusieurs heures.

- Respectez votre horloge biologique. Allez-vous coucher et levez-vous tous les jours plus ou moins aux mêmes heures. Ne décalez pas cette horloge le week-end. La production de cortisol le matin dépend de cet horaire. Le cortisol est la cortisone fabriquée par nos surrénales. Elle nous sert d'anti-inflammatoire, d'antidouleur, d'antiallergique et d'anti-fatigue.
- Au printemps, prenez 1 verre de sève de bouleau tous les matins à jeun.
- Faites des exercices de respiration : pour rester zen, respirez ainsi pendant 10 cycles respiratoires.
  - o Fermez les yeux. Fermez la bouche. Inspirez par le nez. Expirez par le nez.
  - o Au moment où vous inspirez, imaginez que vous êtes en train de monter votre souffle au sommet de votre tête. Lors de l'expiration, imaginez que vous faites descendre votre souffle jusqu'à la base de votre colonne vertébrale.
  - o Vous inspirez ? Votre souffle monte jusqu'au sommet de votre tête.
  - o Vous expirez ? Votre souffle descend jusqu'en bas de la colonne vertébrale.
- Pratiquez la cohérence cardiaque : Sur YouTube, taper :exercice de cohérence cardiaque, sur des sonorités méditatives. Il suffit de suivre les instructions à l'écran. L'exercice dure 5 minutes.
- Aérez ; renouvelez l'air des pièces régulièrement.
- Le sport, la marche, etc. permettent de s'oxygéner et combattre le stress, principal agent causal de toutes les maladies.
- Ayez une alimentation saine :

- légumes crus 3 X/jour + 1 fruit à 16h (pour augmenter l'apport de vitamine C)
  - restaurer la barrière intestinale en diminuant les sucres raffinés et l'alcool
  - nourriture colorée
  - aliments fermentés : choucroute, kéfir, ...
- Les légumes crus et les fruits récemment achetés doivent être lavés avec du savon puis rincés avant d'être pelés. Les légumes en salade récemment achetés doivent être plongés dans de l'eau salée ou vinaigrée. Suivant son état de propreté, vous pouvez garder l'eau pour plusieurs rinçages.
  - Prenez 1/2 citron pressé dans un peu d'eau par jour ; attention, la vitamine C est très sensible à la chaleur. C'est pour cette raison qu'il ne faut jamais mettre le jus dans une tisane ou un thé trop chaud.
  - Prenez 1/2 cuillère à café de miel naturel et bio tous les jours; ne pas mettre dans un liquide chaud qui va détruire ses principes actifs.
  - Consommez des acides gras insaturés, car ils sont faciles à brûler par les cellules, ce qui accélère la production d'ATP (= énergie). Je vous recommande en particulier l'huile de lin, noix, caméline, chanvre et de colza (toujours et exclusivement des huiles bio). En effet, notre cerveau est composé essentiellement de lipides, il faut donc le nourrir avec de bonnes huiles.
  - Prenez du magnésium (citrate ou glycérophosphate de magnésium). C'est le minéral le plus important pour produire de l'énergie (ATP).
  - Prenez du sélénium : trois noix du Brésil (Amazonie) / jour suffisent.



- Prenez de la glutamine et si vous en trouvez du reishi et du shiitaké (2 champignons japonais).
- Prenez le soleil. Cela augmentera la fabrication de vitamine D. Après 50 ans, prenez un complément alimentaire de vitamine D (au moins 3000 UI / jour). Cette vitamine doit être accompagnée d'un aliment gras pour être mieux absorbée. Elle est également plus efficace si elle est sur un support huileux et non en comprimé.
- La 5G mise en cause ? Voici trois extraits de mails médicaux que j'ai reçus :

*« Malgré son évolution pandémique, je reste persuadé que les clés de cette crise sanitaire ne sont pas infectieuses et qu'elles se situent là où elle a commencé, c'est-à-dire à Wuhan. Pollution atmosphérique ou effets délétères des antennes 5G ? .... »*

*« La multiplication des ondes électromagnétiques pourraient avoir un effet déstructurant sur l'organisme. Il est possible que la population de Wuhan ait un système immunitaire affaibli, ce qui expliquerait comment un tel virus ait à ce point atteint les habitants de cette ville. Cette situation pose de nouvelles questions : La 5G joue-t-elle sur notre ADN ? La 5G oxyde-t-elle nos systèmes immunitaires ? Le lancement de la 5G à Wuhan a-t-il eu un effet déclenchant de l'épidémie ? »*

*« En Suisse, le canton de Genève vient de décréter un moratoire sur son installation en vertu du principe de précaution. »*

Il est bon de limiter, voire de retirer tous les appareils électroniques de la chambre et de couper le Wifi. Le champ électromagnétique en sera ainsi réduit. Si vous voulez rester joignables à toute heure du jour et de la nuit, branchez un téléphone filaire qui fonctionnera même lors d'une panne de courant. Connectez votre smartphone au 3G. Le 3G est moins néfaste pour la santé et est quasiment tout aussi performant.

- Lorsque vous discutez avec autrui, dirigez votre voix dans une autre direction que cette personne.
- Gardez bien les distances de sécurité : 2 mètres et au moins 3 mètres quand vous faites du sport. Les microgouttelettes sont projetées beaucoup plus loin si on parle fort ou si on est essoufflé.
- Il vaut mieux se laver les mains avec du savon plutôt que d'utiliser du gel hydroalcoolique parce celui-ci assèche énormément la peau.
- Lavez-vous les mains après avoir lu le courrier ou laissez-le de côté pendant trois jours.
- Lorsque qu'il est indispensable d'aller faire des courses, d'aller à la pharmacie ou de prendre un transport à plusieurs, équipez-vous de :
  - o Lunettes : de chantier, masque de ski, lunettes de natation  
Le virus peut en effet pénétrer dans votre corps par le biais des yeux. Les lunettes de vue normales ne sont pas une protection suffisante.
  - o Masque : voir annexe pour une fabrication artisanale
  - o Gants
- Lorsque vous rentrez chez vous,
  1. Retirez vos gants, mettez-les dans une caisse en carton prévue à cet effet
  2. Lavez-vous les mains
  3. Retirez vos lunettes et vos gants, mettez-les dans la caisse en carton
  4. Lavez-vous les mains à nouveau
  5. Changez de vêtements, laissez vos chaussures de côté
  6. Lavez-vous les mains à nouveau

Laissez vos affaires dans ce carton sans y toucher pendant 3 jours, ne réutilisez pas les lunettes, le masque ou les gants avant d'avoir attendu ce délai car ils peuvent encore être contaminés.

Si vous voulez stériliser votre masque afin de le réutiliser, placez-le dans un plat en pyrex au four à 70° pendant 30 minutes ou lavez le à 60°.

**Mais pour mieux faire, restez chez vous !**