

ALERTE GRIPPE –

Le vaccin saisonnier inefficace : les alternatives naturelles

Chère lectrice, cher lecteur,

D'après le réseau de surveillance clinique Sentinelles [1], l'épidémie grippale est prévue pour la 3^e semaine du mois de janvier 2015, c'est-à-dire... aujourd'hui !

Et il y a quelque chose de très sérieux à savoir avec cette épidémie de grippe : le virus ne correspond pas aux souches incluses dans le vaccin !

En clair, cela signifie que l'efficacité du vaccin va s'effondrer et qu'une surmortalité de 15 % est à craindre [2] !

Cette perspective effrayante nous a conduits à préparer un Dossier de Santé & Nutrition exceptionnel. Nous le publierons dès mercredi avec une semaine d'avance, mais, face à l'urgence, je vous adresse sans attendre les premiers conseils.

Les gestes simples contre la grippe

Faites baisser de 50 % votre risque d'attraper la grippe : lavez-vous les mains régulièrement.

Chez vous, déchaussez-vous : nos semelles sont de vrais nids à microbes.

Désinfectez régulièrement votre frigo, les poignées de portes et vos surfaces de travail, en cuisine ou au bureau.

Nettoyez à la vapeur vos moquettes et tissus.

Changez régulièrement les filtres de vos systèmes de ventilation, à la maison, en voiture et au bureau.

Ces quelques gestes vous permettent d'éviter autant que possible le contact avec le virus de la grippe. Mais face à l'épidémie qui s'annonce, Il est impératif de préparer votre corps contre les assauts microbiens.

Contre la grippe, l'énergie est le nerf de la guerre !
Le meilleur moyen de résister à la grippe est de renforcer vos défenses immunitaires en leur apportant le plein d'énergie.

Cela commence par une bonne oxygénation des cellules : rechargez votre énergie en respirant mieux !

Peut-être avez-vous l'impression que respirer est un geste naturel et intuitif, mais en Asie, l'apprentissage de la respiration fait partie de la culture. Il en va de même pour les sportifs de haut niveau, les danseurs ou les chanteurs. Pensez régulièrement à inspirer profondément, retenez et soufflez à fond.

Rechargez votre énergie par l'alimentation : privilégiez les bonnes graisses, bannissez les mauvaises.

Pour cela, consommez davantage d'acides gras oméga-3 et évitez absolument les fritures : les microbes les adorent.

Pour avoir suffisamment de ressources pour nous défendre, les globules blancs ont besoin de magnésium. Or, en moyenne, les Français ne reçoivent que la moitié des apports quotidiens recommandés en magnésium, qui sont de 400 mg par jour.

Dans la guerre contre la grippe, c'est comme s'ils partaient avec un fusil sans les balles ! Évaluez sans attendre si vous manquez de magnésium.

Évitez aussi de consommer trop de fer – en particulier dans la viande rouge : les microbes en raffolent !

Il existe enfin une habitude méconnue et pourtant très efficace contre la grippe découverte il y a quelques années seulement par des chercheurs japonais.

Le secret de Kikugawa

En 2007, des chercheurs se sont demandé pourquoi les habitants de la ville de Kikugawa, au Japon, semblaient immunisés contre la grippe. Après avoir interrogé des milliers de personnes, ils finirent par trouver :

Kikugawa est un grand centre de production de thé vert et ses habitants en boivent plus qu'ailleurs.

Plus précisément, les polyphénols du thé vert sont un puissant antiviral. Il sont même aussi efficaces que le médicament antigrippal de référence : le Tamiflu [3].

Un document de référence par le Dr Jean-Paul Curtay

Les précieux conseils que je vous ai livrés sans attendre sont tirés du dossier exceptionnel de Santé & Nutrition, rédigé par un invité prestigieux : le Dr Jean-Paul Curtay, ami et coauteur de longue date de Thierry Souccar.

Auteur du Parcours Okinawa, médecin de renommée internationale, le Dr Curtay est un des pionniers de la nutrithérapie et a créé en France la première consultation dans cette discipline médicale nouvelle. Il enseigne depuis 1989 dans plus de vingt pays et a formé plus de 6000 médecins !

Le Dr Curtay est également président de Greenhealth, un mouvement pour la santé globale (alimentation, comportement, environnement), membre de l'Académie des sciences de New York, et fait partie de l'équipe éditoriale du Journal of Nutritional and Environmental Medicine.

C'est dire si ses conseils sont précieux pour combattre un virus qui s'annonce mal !

En plus de tous les précieux conseils ci-dessus, le Dr Curtay est en train de mettre la dernière touche au dossier, avec :

Une fiche complète pour bien choisir vos compléments vitaminiques.

Le métal qui fait fuir les virus.

En cas de vaccination, comment rendre celle-ci plus efficace.

Le complément énergétique et antistress indispensable.

Une petite histoire du virus de la grippe : connaissez votre adversaire pour mieux le combattre, de la grippe espagnole à H1N1.

Et si malgré tout vous attrapez la grippe : l'antioxydant qui calme les symptômes et 2 plantes chinoises qui forment un duo gagnant.