

COMMUNICATION IMPORTANTE AU SUJET DU CORONAVIRUS

Face à l'urgence, j'ai pris une décision radicale

Chère lectrice, cher lecteur,

Dans moins de 15 jours, la France pourrait être dans la situation que vit l'Italie actuellement – voire pire.

Le pays serait alors bouclé, on pourrait constater certaines pénuries dues aux mouvements de panique.

J'imagine que certains d'entre vous ont déjà pris des mesures pour ne manquer de rien et protéger leur famille...

Mais n'oubliez pas : la PRIORITÉ ABSOLUE, c'est votre santé.

Les chiffres officiels sont probablement sous-estimés. Ce n'est pas un complot, c'est **une situation qui nous échappe**.

Coronavirus : comment vous préparer au pic de l'épidémie

Renforcez votre système immunitaire en 4 étapes

Si vous voulez maximiser vos chances contre le coronavirus, c'est votre **système immunitaire** qu'il faut renforcer – et au plus vite.

Le système immunitaire est en quelque sorte la « **police intérieure** » de votre corps. Il identifie les menaces et les corps étrangers, et il les combat.

En le renforçant suffisamment, vous serez en principe beaucoup plus résistant aux infections bactériennes ou virales.

Voici une stratégie en 4 étapes pour renforcer votre système immunitaire au plus vite.

Étape 1 : Augmentez votre niveau d'énergie défensive grâce à l'ATP

Vous devez commencer par renforcer et accélérer les échanges chimiques de base dans votre organisme.

Or, la molécule qui met en mouvement vos cellules, soutient la production d'énergie et les défenses du corps... La science l'a identifié.

C'est l'**ATP, ou Adénosine Triphosphate**. Cette molécule est fabriquée à l'intérieur de vos cellules, dans les mitochondries.

Son rôle est essentiel, vital. Elle fournit l'énergie nécessaire à toutes les opérations de base de votre organisme :

- Les réactions chimiques de votre métabolisme
- La division cellulaire
- Le transport d'éléments et d'espèces chimiques vitales, comme le phosphate

En résumé, c'est la base fondamentale du fonctionnement de votre corps.

Si vous produisez plus d'ATP, votre corps devrait **mieux** fonctionner et **plus vite**, notamment dans la **production d'anticorps et le renforcement immunitaire**.

Voici mes recommandations pour doper votre production d'ATP rapidement :

- Consommez des **acides gras insaturés**, car ils sont faciles à brûler par les cellules, ce qui accélère la production d'ATP. Je vous recommande en particulier l'huile d'olive ou de colza.
- Prenez du **magnésium**. C'est LE minéral de l'énergie. Il est le cofacteur de toutes les réactions métaboliques qui permettent la production d'ATP... Et 80% des Français en manquent^[1]! Je vous recommande du **magnésium de 3^{ème} génération** (je vous expliquerai ce que c'est), associé à de la taurine ou de la vitamine B6.
- D'une manière générale, **consommez des vitamines du groupe B** (B1, B2, PP), qui sont toutes des cofacteurs de la synthèse d'ATP.
- Faites de la **cohérence cardiaque** et des **exercices respiratoires**. À cause de respirations trop rapides et peu profondes, la plupart de vos tissus sont mal oxygénés. Vos mitochondries ont besoin de beaucoup de **dioxygène** pour produire de l'ATP. Si vous ne respirez pas comme il faut, l'évacuation du dioxyde de carbone se fait mal, et votre milieu intérieur s'acidifie – ce qui diminue vos réserves d'ATP, entre autres.

Avec ce surplus d'ATP, vous avez un organisme plus apte à réagir rapidement aux agressions. Tous vos systèmes en bénéficient...

Il est maintenant tant de passer à l'étape 2 : les nutriments essentiels au renforcement du système immunitaire.

Étape 2 : Vos cellules ont besoin de ces nutriments - et vite

Nous voilà encore plus dans le concret : voici une liste de nutriments qui jouent un rôle capital dans le fonctionnement de votre système immunitaire.

- Le **Zinc** : il est **impliqué dans toutes les étapes de fabrication des anticorps et des globules blancs**. C'est lui qui vous aide à fabriquer des protéines (média-teurs et anticorps) capables de lutter contre les virus et les bactéries. C'est lui qui permet d'opérer les divisions cellulaires qui servent à la « fabrication » de l'armée immunitaire.

Et pourtant, la grande majorité des plus de 60 ans sont carencés en zinc. Je vous conseille du **citrate de zinc**.

Attention cependant : le zinc est mal absorbé, et il vous faudra plusieurs mois pour éliminer vos carences. Par ailleurs, évitez d'en prendre **PENDANT** une infection, car le zinc n'est pas juste un facteur de croissance pour nous, humains... mais aussi pour toutes les cellules vivantes, y compris les bactéries.

- Autre incontournable, la **vitamine C** : choisissez idéalement les formes issues du végétal, comme l'acérola – car il vient avec son cortège de phytonutriments. À l'inverse, limitez les formes effervescentes, à mon sens moins efficaces... Visez une formule avec au moins 200mg par comprimé, à prendre toutes les 2h. En prendre plus ne sert à rien, car le haut du tube digestif n'absorbe plus au-delà de cette limite. Les doses efficaces se situent entre 1 et 3g par jour.
- La **vitamine D** intervient dans la différenciation des globules blancs (en première ligne contre les attaques virales). **Prenez du Zyma-D** sous forme de gouttes, c'est un produit bon marché dont le solvant organique est une huile essentielle. Prenez le nombre de gouttes nécessaire pour un apport de 10 000 unités/jour, c'est l'équivalent d'une journée d'exposition au soleil.
- La **glutamine** est **l'acide aminé préféré des globules blancs** – c'est leur carburant, ce qui les rend capables de dévorer les corps étrangers qui attaquent votre organisme. Vous pouvez vous supplémenter à raison de 1 à 2g/jour – sauf en cas de lymphome, où il est contre-indiqué.
- Le microbiote de vos intestins est le siège de votre immunité. C'est pourquoi vous devez le nourrir avec les bonnes souches : LA802 et LA201 sont à privilégier.

D'autres nutriments sont abordés plus en détail à la page 182 du livre d'où sont issues ces informations : **Stratégies de pointe pour 72 pathologies**.

Étape 3 : Supprimez les agressions inutiles

Le stress s'accompagne toujours d'une diminution de nos défenses immunitaires – la science l'a prouvé à maintes reprises. Éteignez la télévision, trop anxiogène en ce moment, focalisée sur les cas graves...

Respirez : vous êtes en train d'apprendre des techniques et des stratégies pour votre santé qui devraient être diffusées massivement selon moi.

Si vous stressez trop, ou si vous pensez à des événements douloureux, votre organisme diminuera la production d'immunoglobines A salivaires et d'anticorps qui circulent sur les muqueuses, pour environ 2 heures.

Voilà pourquoi je vous recommande, ces jours-ci, de faire de la PNL, de la cohérence cardiaque, de la gestion des émotions... Cela semble anodin, mais je vous assure que cela peut faire la différence.

Surtout, un geste qui est peut-être mon préféré : **supplémentez-vous en N-acétylcystéine** (qu'on appelle aussi NAC).

C'est un excellent régénérateur du glutathion, qui est un des détoxifiants les plus polyvalents du foie. Il est connu pour activer les globules blancs...

Et surtout, limitez les produits de synthèse comme le paracétamol qui **détruit** le glutathion.

Étape 4 : Un arsenal naturel face au coronavirus

Les 3 premières étapes ont pour objectif de vous rendre une meilleure immunité.

Cette quatrième étape est prévue pour les crises. Comme celle que nous connaissons en ce moment.

Voici les meilleures substances naturelles pour booster votre système immunitaire et combattre sans relâche la moindre infection qui pourrait vous toucher.

En **phytothérapie**, je conseille l'**échinacée**, pour ses polysaccharides. Elle est un des meilleurs stimulants immunitaires du monde végétal – mais contre-indiquée en cas de maladie auto-immune.

En **mycothérapie**, il existe 2 champignons, le **Reishi** (*Ganoderma lucidum*) et le **Shiitaké** (*Lentinus edodes*) pour stimuler le système immunitaire, et surtout son équipe de « tueurs d'élite » : les **cellules NK**. Ces cellules surpuissantes s'attaquent aux pires menaces de votre organisme, comme par exemple les cellules cancéreuses. Un programme sur un mois est idéal.

En **gemmothérapie**, le **cassis** (*Ribes nigrum*) et l'**églantier** (*Rosa canina*) participeront à revitaliser votre organisme et à combattre l'asthénie – je vous recommande des prises sur longues durées, d'au moins 3 mois.

En **apithérapie**, la **propolis** sera votre arme anti-infectieuse de prédilection. La propolis pure, à raison d'1 à 3g par jour pendant 2 à 3 semaines aidera à blinder votre organisme face aux menaces extérieures.

Enfin, un kit **d'aromathérapie** avec ce que je considère comme les meilleures huiles essentielles en cette période de coronavirus :

- **Laurier noble**
- **Thym (à thymol ou à thuyanol)**
- **Écorce de cannelle**
- **Giroflier**
- **Sariette**

Cette équipe de choc est redoutable contre TOUTES les infections. Les phénols, monoterpénols ou cinnamaldéhydes qu'elles contiennent sont TOUS immunostimulants et efficaces face aux infections.

Désolé pour ces noms compliqués, mais je voulais vous donner les informations les plus précises.

Attention tout de même, car ces huiles essentielles sont très puissantes... Elles sont sujettes à précautions, voire à contre-indications. Le mieux est de demander des précisions à un spécialiste.

Crise de l'hôpital, décès aux urgences... Êtes-vous prêt pour l'effondrement ?

Malheureusement, vous savez bien que **le coronavirus n'est pas la seule menace** qui plane sur vous et vos proches.

C'est la plus urgente, ce qui explique la profusion d'informations que je viens de partager avec vous.

Mais en parallèle (car les maladies ne font pas la queue), d'autres menaces pointent à l'horizon...

D'abord, les maladies de civilisation échappent à tout contrôle – et cela peut être la conséquence d'un mode de vie sédentaire, de la pollution, des aliments transformés, des perturbateurs endocriniens...

Il y a tellement de facteurs de risque qu'il est **impossible de tous les éviter**.

Dans le même temps, le système de santé officiel, la Sécurité Sociale, les décisions politiques...

Tout semble aller dans le mauvais sens.

On ne compte plus les personnes prises en charge trop tard aux urgences, les scandales sanitaires, les déserts médicaux, les *burn-outs* en milieu hospitalier...

Tout porte à croire que le maillage des hôpitaux s'affaiblit.



En clair, **le système de santé s'affaiblit**, tandis que les **maladies de civilisation** sont plus fréquentes que jamais.

Il n'y a qu'à voir la panique que génère le coronavirus dans système hospitalier pour s'en rendre compte.

La situation est **grave**. Les hôpitaux pourraient bientôt ne plus être des endroits sûrs.

Une autre solution existe : il faut vous former aux médecines naturelles

Et je ne parle pas de théorie : la théorie, vous la connaissez.

Je parle de pratique.

De **stratégies concrètes** pour combattre les maladies de civilisation, renforcer votre système immunitaire, détoxifier votre organisme, éliminer les métaux lourds...

En clair, pour espérer survivre à l'effondrement du système de santé tel que nous le connaissons.

C'est pour vous préparer à cet effondrement que toute mon équipe et moi-même avons préparé cette **anthologie des stratégies de santé naturelles** :

Une algue pour tous ceux qui souffrent d'ostéoporose

Récemment, c'est une percée spectaculaire qui a été faite dans le domaine de l'ostéoporose :

Cette algue brune s'appelle la *padina pavonica*... mais on la connaît davantage sous le nom de « **queue-de-paon** ».

Elle pousse abondamment en Méditerranée, ne demande pas de conditions particulières pour prospérer, et n'endommage pas son environnement...

Surtout, elle pourrait changer radicalement la donne pour toutes les personnes atteintes d'**ostéoporose**, et plus largement, qui doivent se soucier de leur densité osseuse.

Ses propriétés sont hallucinantes. Elle contient :

- du **carbonate de calcium** ultra-biodisponible (*donc très facilement assimilable*),
- du **silicium**,
- du **magnésium**,
- du **soufre**,
- et du **phosphore**.

Vous le savez peut-être, tous ces minéraux sont nécessaires à la bonne santé de l'os. Pour ceux qui veulent maintenir une bonne santé osseuse, c'est le **complément alimentaire ultime**.

Mais ce n'est pas tout

Les dernières études montrent que la queue-de-paon n'est pas juste une source exceptionnelle de minéraux... Mais qu'**elle améliorerait aussi la fixation du calcium au niveau osseux**^[2], ce qui les renforce encore davantage.

Pour apprendre à utiliser l'algue queue-de-paon et profiter de tous ses bienfaits, rendez-vous en page 122 de *Stratégies de pointe pour 72 pathologies* !

Microbiote : méfiez-vous des « probiotiques » !

C'est l'autre « grand sujet » du siècle avec les maladies de civilisation : le microbiote intestinal est notre **deuxième cerveau**.

Et comme il régule nos humeurs, notre immunité et même l'expression de certains de nos gènes^[3]...

Il faut l'entretenir.

C'est aujourd'hui une mode de consommer des « **probiotiques** », qu'on appelle aussi *ferments lactiques* ou *lactobacilles*.

On entend partout qu'ils nourrissent le microbiote, et qu'ils permettent de reconstituer votre flore bactérienne après une prise d'antibiotiques. Même votre médecin traitant peut vous en parler...

Mais je vous le déconseille.

Dans une récente étude, une équipe israélienne réputée a remis en cause cette prescription.

À la suite d'une étude menée sur 21 personnes ayant suivi une cure d'antibiotiques, ils ont prouvé que **la prise de probiotiques retardait le retour du microbiote à son état initial**^[4].

Soit l'inverse de tout ce qu'on entend sur le microbiote.

La pression d'un kärcher dans vos artères

En effet, si votre tension est trop haute, cela signifie que le sang passe dans vos artères à très haute pression... Et donc, qu'il endommage votre système cardiovasculaire à chaque passage.

En réaction, des **plaques** peuvent se former contre les parois de vos artères, qui vont obstruer le passage du sang... jusqu'à bloquer complètement le passage du sang, et vous feriez une **crise cardiaque**^[8].

Quand votre tension artérielle explose, votre sang fuse dans vos artères avec la puissance d'un Kärcher. Imaginez : une petite entaille expulserait votre sang à plusieurs mètres de hauteur...

En attendant, ce sont les « canalisations » où passent le sang qui en souffrent : **vos artères**.

Cette pression insoutenable dans votre système cardiovasculaire n'entraîne pas seulement la crise cardiaque, mais potentiellement beaucoup d'autres pathologies toutes aussi préoccupantes :

- Insuffisance cardiaque
- AVC
- Maladies neurodégénératives et démence
- Problèmes oculaires
- Maladies du rein
- Dysfonctionnement érectile
- ...

Une équipe de « régulateurs » pour échapper à la crise cardiaque

Une fois que vous aurez mesuré votre tension artérielle, vous apprendrez peut-être que vous êtes hypertendu. Si tel est le cas, il ne faut surtout pas vous inquiéter :

Il existe une stratégie pour reprendre le contrôle de votre tension artérielle.

Vous découvrirez qu'il existe 4 nutriments **régulateurs** pour optimiser votre santé cardiovasculaire :

- Le **potassium**, qui fait sortir le sodium de vos cellules
- Le **magnésium**, qui facilite l'action du potassium et favorise la dilatation des vaisseaux sanguins, ce qui fait baisser la tension
- Les **nitrites**, qui agissent pour dilater les artères, ce qui permet aussi de baisser la tension
- Les **oméga-3**, qui agissent pour équilibrer la balance entre les différents acides gras (un déséquilibre est souvent une des causes de l'hypertension)

À la page 153 de ***Stratégies de pointe pour 72 pathologies***, vous découvrirez tout un programme pour vous aider à réduire votre tension artérielle :

- 2 régimes pour tenter d'éviter la crise cardiaque
- 7 remèdes naturels pour diminuer la pression dans vos artères
- Les bienfaits de la cohérence cardiaque pour retrouver une tension normale
- Le jeûne hydrique pour assainir son système cardiovasculaire

Florent Cavalier