

Extrait d'un mail de la revue ALTERNATIF BIEN-ÊTRE du 12 février 2020 : Rodolphe BACQUET relaye les conseil de Jean-Marc DUPUIS.

Vous pouvez également consulter le document publié par la revue Santé Nature Innovation du 10 mars 2020.

Ce texte ne contredit absolument pas les consignes officielles des autorités qui sont utiles et à respecter. Mais face à une pandémie, la première ligne de défense à mettre en place c'est l'auto-défense immunitaire. L'heure n'est pas à la polémique mais au bon sens et à la solidarité car en vous protégeant vous-mêmes, vous protégez les autres.

Auto-défense immunitaire

Le coronavirus nous sert de leçon, nous démontrant que nous ne pouvons plus compter, dans nos économies mondialisées, sur les autorités de santé officielles pour empêcher la propagation de virus.

La déplorable conséquence, ce sont moins les décès qui nous attendent, qui seront infiniment plus faibles que ce que l'on nous promet (alors que d'autres maladies virales comme les hépatites, la grippe, le sida, font des millions de morts par an, sans inquiéter qui que ce soit), que le climat de peur qui s'installe dans nos pays et la bérézina économique qu'il crée.

Dans ce contexte, il m'apparaît urgent de vous appeler, à nouveau, à reprendre en main votre santé par vous-même.

Cela passe par un travail de renforcement de votre immunité par tous les moyens naturels à notre disposition.

Je vous rappelle que 80 % des porteurs du coronavirus ont des symptômes bénins. Si vous renforcez correctement votre immunité, ce sera la même chose pour vous.

C'est cela que j'appelle « **l'auto-défense immunitaire** ».

Le « programme » le plus complet et le plus synthétique pour y arriver, c'est Jean-Marc Dupuis, célèbre rédacteur de santé que certains d'entre vous connaissent, qui le fournit.

Je ne suis pas toujours d'accord avec Jean-Marc Dupuis mais, là, il donne des recommandations vraiment parfaites et complètes pour renforcer son système immunitaire face au coronavirus dans [sa lettre datée du 10 mars](#) :

- vérifiez votre statut en vitamine D (idéalement vous devez avoir plus de 65 ng/mL). Dans tous les pays d'Europe actuellement, il fait trop froid, et le soleil est trop bas pour pouvoir fabriquer naturellement de la vitamine D, essentielle pour le système immunitaire. Une supplémentation de 1 500 UI à 4 000 UI par jour est recommandée ;
- mangez des probiotiques (aliments fermentés non pasteurisés) pour votre flore intestinale qui est un des principaux sièges de l'immunité ;

- buvez des bouillons faits à partir d'os riches en acides aminés et en moëlle (à la source des globules blancs) ;
 - mangez des fruits et légumes frais riches en vitamine C ;
 - prenez des tisanes d'échinacées, ces grandes fleurs utilisées par les Indiens d'Amérique contre les infections des voies respiratoires (et les morsures de serpent, mais c'est un autre sujet) ;
 - buvez du jus de citron chaud avec du miel, de la cannelle – et un « schluck » de rhum ;
 - prenez de la propolis, pure, à mâcher, ou alors en gouttes (400 mg chaque matin). La propolis réduit les symptômes des maladies hivernales type angine, sinusite, grippe ;
 - les huiles essentielles de thym et d'origan (deux gouttes dans une cuillerée de miel) dégagent les voies respiratoires. Vous pouvez aussi mettre sur la poitrine ou sur les poignets deux gouttes d'huile essentielle de ravintsara ou de Tea Tree ;
 - faites du sport au grand air, en choisissant des activités qui donnent de fortes accélérations cardiaques. N'oubliez pas que le muscle, en cas de maladie, sert de réserve au système immunitaire pour lutter contre les microbes ;
 - dormez, d'un sommeil de qualité ;
 - attaquez-vous aux problèmes qui vous pourrissent la vie, vous causent du stress, du mal-être, et vous rendent plus vulnérables aux maladies (pour cela, lisez régulièrement mes lettres, en particulier celles que je publie le dimanche matin et qui s'attaquent aux plus graves sources d'anxiété dans notre société malade).
-