

## IMMUNITÉ ? PENSEZ D'ABORD A VOUS !

Les débats dogmatiques ne manquent pas et, après tout, à chacun la liberté de se déterminer.

Il y a tout de même un débat sur lequel tout le monde pourrait se retrouver : le premier moyen d'enrayer la pandémie, c'est de préserver son immunité !

Or, les moyens simples, accessibles à toutes et tous existent, bien avant les mesures dont certaines vont définitivement conduire le pays à son déclin économique. L'immunité individuelle suppose de poser les bases d'une hygiène de vie convenable. La peur fait faire n'importe quoi : on voit des gens porter le masque en se promenant seul en bord de mer, ou encore faire un jogging seul...en portant le masque !

Toujours libre à chacune et chacun de souscrire à la vaccination (qui pose tout de même de nombreuses questions), libre aussi de participer à un test (à condition qu'il soit fiable (ce qui est loin d'être prouvé), sans danger (là encore, des précautions sont à prendre) et traité rapidement (ce qui est loin d'être le cas).

On ne rentrera pas dans le débat des incroyables décisions prises sur les traitements en sachant que certains qui sauvent ont été interdits et d'autres réputés à retardement dangereux ont été promus et achetés avec l'argent du contribuable. Vous trouverez en P.J. un tableau récapitulatif qui, semble-t-il, fait honnêtement le point.

On se contentera simplement d'aider à poser les bases incontestées de l'efficacité préalable d'une bonne immunité naturelle qui permettra un plein effet aux autres mesures auxquelles vous avez la liberté de souscrire si le cœur vous en dit.

Donc :

- Soignez votre sommeil,
- Traitez votre flore intestinale en commençant par une alimentation saine,
- Une supplémentation en vitamine D3, magnésium, vitamine C et en zinc,
- Faites quotidiennement une activité physique,
- Lutter contre le stress (qui est inflammatoire et donc nuisible à l'immunité) en pensant « positif » et en vous donnant chaque jour un temps de méditation consciente.

Ces conseils ne relèvent pas du « complotisme » et n'empêchent en aucune manière de conserver vos opinions et de choisir pour la suite en votre âme et conscience.

---