

## **GRIPPE et CORONAVIRUS : D'abord la PRÉVENTION !**

Il paraît que les erreurs passées sont les chances futures...à mon avis, les responsables de la Santé Publique s'obstinent dans les mêmes erreurs. On parle de vaccins avant de rappeler les bénéfices d'une bonne prévention de son immunité.

Vous ne trouverez pas dans ces lignes une prise de position « pour » ou « contre » le vaccin. A chacune et chacun de prendre ses responsabilités en se documentant auprès de professionnels sérieux, notamment les médecins pratiquant la médecine intégrative. Aucune critique non plus sur les vaccins car les études sur leur efficacité et leurs effets secondaires ne manquent pas. Ce n'est pas l'objet.

Parlons simplement des préalables à respecter pour préserver son immunité, histoire de traiter les causes et non pas les effets car l'essentiel est de ne pas laisser la maladie s'installer.

Tous les scientifiques s'accordent à reconnaître le rôle essentiel d'une flore intestinale équilibrée pour optimiser le processus immunitaire. Non seulement elle permet de donner une pleine efficacité aux traitements médicamenteux éventuels mais, surtout, elle met en place une défense très efficace contre les virus et les bactéries pathogènes.

Une flore intestinale convenable protège votre muqueuse intestinale qui a une superficie comparable à celle de 2 courts de tennis. Cette muqueuse abrite les cellules de PANETH qui ont une fonction essentielle pour préserver l'immunité. C'est ainsi que près de 70% de votre système immunitaire vit dans votre ventre ! Alors, avant de vous précipiter sur les vaccins, commencez par demander conseil à votre pharmacien sur les bonnes souches de probiotiques à prendre sur une cure d'environ un mois.

Bien évidemment, une bonne hygiène de vie demeure un préalable incontournable : sommeil convenable (de 7 à 9H), alimentation saine et...activité physique.

Méfiez-vous des dogmatiques. Ils se détectent facilement avec leurs affirmations très péremptives. Si un bon médecin n'est pas (sauf exception) un bon mécanicien, un bon ingénieur n'est pas compétent pour la science médicale. Adressez-vous à un professionnel qualifié qui ne souscrit pas aux idéologies ce qui est malheureusement souvent le cas des « petits hommes gris » présents dans les instances de santé.

Ne soyez pas comme certains retraités, en mal d'occupations, qui deviennent hypocondriaques, encombrant les cabinets médicaux et services d'urgences déjà saturés, consultant pour le moindre petit « bobo » en demandant des prescriptions traitant les effets sans se préoccuper des causes.

La prévention visant un bon système immunitaire réduira les dépenses de santé, le système de santé ne s'en portera que mieux et...vous aussi ! L'équilibre bactérien de votre flore intestinale demeure un préalable avant le reste à la condition de ne pas être un sujet à risque sans oublier la vitamine D3 et le zinc.

---