

RENFORCEZ VOTRE IMMUNITÉ avec la Nutrition et les Méthodes naturelles de santé meilleur moyen pour limiter l'épidémie. Françoise JADAS

*« Le microbe n'est rien, le TERRAIN est tout,
disait PASTEUR en fin de vie pour confirmer la théorie de Claude BERNARD.*

Quelques conseils pour celles et ceux qui ne peuvent venir à la conférence

OPTIMISEZ VOS DEFENSES IMMUNITAIRES :

Consommez des **aliments vitalisants** riches en vitamines, minéraux, oligo, enzymes en mangeant des crudités, beaucoup de persil frais, des agrumes, buvez des jus de légumes, faites des graines germées : **vitamine C**

Complémentez vous avec **la vitamine D3** naturelle (voir labo plus bas) améliorez son absorption en bronçant les avant bras face au soleil.

Consommez beaucoup de **vitamine A** stimulant la production de globules blancs et anticorps : foie, jaune œuf beurre produits laitiers.

Importance du **Zinc** pour l'immunité et les inflammations dans les huitres, le bœuf, le sésame et du **Magnésium** : Fruits secs, oléagineux, céréales chocolat...

Les oligo-éléments de l'immunité : **Cu Au Ag** en oligosols ou granions.

Diminuez voire supprimez lait, gluten source de mucus, nid à microbes et virus

Mettez de L'AIL peu cuit dans vos soupes et plats et un OIGNON coupé en 2 dans la cuisine et dans la chambre. (voir google)

Stoppez le **SUCRE BLANC**, ennemi numéro 1, qui acidifie déminéralise et perturbe l'immunité. Sucrez avec du sucre intégral ou des fruits secs.

Traitements naturels : ravintsara, tea-tree, propolis, pépins pamplemousse, chlorure magnésium... voir avec votre pharmacien ou magasin bio pour dosage

Importance du thymus la glande de l'immunité, exercices pour le stimuler : Tapotez avec le bout des doigts au niveau du sternum à 7 cm sous la gorge

Dynamisez la rate en buvant chaud en mangeant.

Consommez des protéines de qualité indispensables : poisson, volaille...

- Phytothérapie pour votre santé : thym, sarriette, echinacée, aloe, shiitaké...
- Gemmothérapie : bourgeons de cassis (ribes nigrum) et églantier (rosa canina)
- Pensez à votre hygiène intestinale départ de l'immunité : restaurez muqueuse et flore avec l'aloë arborescens (voir plus bas) et probiotiques
- Faites une cure détox végétale avec infusions pendant 3-4 jours.
- Homéopathie : thymuline, sérum de yersen, influenzzinum, arsenicum album...

(voir un homéopathe)

Gérez votre stress, lié aux défenses immunitaires :

Expirez longuement. Pratiquez la cohérence cardiaque (inspir expir sur 6 temps)

Assainissez maison et lieu de travail avec les huiles essentielles.
(Puressentielles en pharmacie) ou faites les vous même avec
alcool + ravintsara, tea-trea eucalyptus... Aérez bien séjour et chambres.

Protégez-vous des pollutions électromagnétiques, sources de fatigue avec la
protection LUMINA pour portable et le fil de mise à la terre pour ordinateur.

Découvrez la gym des organes pour dynamiser leur fonction. Voir google

En plus des idées préconisées (se laver les mains et éternuer dans un mouchoir)
rincez vous souvent la bouche et buvez beaucoup d'eau chaude.
Buvez de l'eau dynamisée avec le stick (voir mon site onglet boutique)

QUELQUES GESTES système D Françoise pour éviter la contamination :

Ouvrez les portes battantes en tirant la partie supérieure
ou inférieure pour les enfants et non la partie médiane qui est la plus touchée.

N'appuyez plus sur les boutons de sonnette ou ascenseur avec vos doigts mais
avec la pointe de votre clé :

Vous aurez moins l'idée de chatouiller votre nez qu'avec le doigt (sourire !)

Laissez vos chaussures et manteaux dans l'entrée.

Marchez, faites du footing, du vélo, optimisez votre oxygénation.

Si besoin faites vous un masque avec un foulard de soie en 3 épaisseurs.

Vous trouverez d'autres conseils et émissions radio sur la santé sur mon site.
(onglet articles) surtout sur l'enfance. Onglet boutique : quelques idées.

www.francoisejadas.fr

*Commandez les produits indiqués en pharmacie ou labos de votre choix, si
besoin, je vous conseille 2 labos de région où vous trouverez sérieux et qualité.*

www.ileauplantes.com pour l'aloë arborescens, la propolis, la vitamine D3

www.synphonat.fr : pour vitamine C Hepatophyt Synertrophic Equiflore...

N'hésitez pas à m'appeler si besoin au 06 81 59 70 93

CONSEILS SUR L'IMMUNITE GRATUIT c'est trop important !

Médecines allopathiques et naturelles devraient se serrer les coudes en pareille pandémie.