



PUISSANCE VIBRATOIRE

Activez vos pouvoirs énergétiques et psychiques

**STIMULEZ VOS DÉFENSES
IMMUNITAIRES**



Stimulez vos défenses immunitaires

Aujourd'hui, je vais vous parler des différentes façons de développer et renforcer votre système immunitaire.

Votre système immunitaire est votre meilleur allié

Je suis toujours impressionnée de voir combien il est puissant. Il parvient toujours à distinguer le "soi" du "non-soi", c'est-à-dire que tous les agents étrangers, comme les germes, les cellules anormales, sont détectés par le système immunitaire.

[C'est une barrière puissante contre le cancer et la pollution](#)

Il est même capable d'identifier les cellules en train de se transformer, voire de devenir cancéreuses, et de les éliminer. Des études ont montré que notre sang contient de nombreuses cellules cancéreuses en circulation, car elles sont constamment éliminées par notre système immunitaire. Merci à lui ! Il va également agir sur les polluants, les allergènes...

[Il est le garant de votre harmonie générale](#)

Il est donc essentiel de maintenir un système immunitaire fort pour rester en bonne santé. Non seulement cela prévient les infections, mais cela contribue également à éviter de nombreuses maladies, tout en maintenant un état de bien-être et d'harmonie et bien sûr dans la santé.

Protégez-le : il vous le rendra bien

Avant d'aborder directement comment renforcer l'immunité, il est important de comprendre ce qui peut le dégrader. C'est important, car cela fait partie intégrante de la manière de stimuler l'immunité. Si on élimine les facteurs qui la font baisser, cela sera très bénéfique pour la défense immunitaire.

Évitez la fatigue et le stress

Le premier facteur à prendre en compte, c'est la fatigue. Plus on est fatigué, plus notre état général se dégrade, plus le niveau vibratoire baisse, et donc le système immunitaire baisse, ce qui favorise l'apparition des infections.

Le deuxième facteur, c'est le stress. Le stress favorise la production de cortisol, et le cortisol fait baisser l'immunité.

Surveillez votre alimentation

Ensuite, une alimentation déséquilibrée peut provoquer des carences en certaines vitamines et oligo-éléments. Cela peut venir d'une alimentation industrielle qui n'apporte pas ce qu'elle devrait, mais aussi de mauvaises habitudes alimentaires.

Il y a aussi les problèmes intestinaux, notamment la flore intestinale, qui est extrêmement importante. La flore intestinale est la première barrière contre les

germes et les polluants. Le système immunitaire au niveau des intestins est crucial et a des répercussions sur plusieurs niveaux, y compris le cœur, le cerveau, et l'immunité en général. Une grande partie de notre immunité se trouve dans les intestins, c'est pourquoi les problèmes intestinaux, comme les troubles du transit ou une flore perturbée après la prise d'antibiotiques, affaiblissent l'immunité. Ce n'est pas une critique des antibiotiques qui sont très utiles, mais il faudrait donner des probiotiques après leur utilisation pour restaurer la flore intestinale.

Corps encrassé = système immunitaire diminué

Enfin, il y a l'encrassement de l'organisme, notamment au niveau hépatique, qui est très important pour l'immunité : les polluants, les insecticides, les colorants, et d'autres substances.

Il y aussi le cas de certains médicaments et vaccins. Là encore ce n'est pas une critique mais on sait que beaucoup de médicaments dégradent la flore intestinale, ou bien que les vaccins vont affaiblir temporairement l'immunité, avant de la re-stimuler.

Le terrain est absolument primordial

Ce n'est pas une critique de tout cela, c'est simplement un constat : il peut y avoir des baisses d'immunité à cause de ces facteurs. C'est pourquoi il est essentiel de comprendre une vérité souvent attribuée à Pasteur ou à d'autres chercheurs, peu importe : le germe n'est rien, c'est le terrain qui fait tout. Quand

nous sommes en bonne forme, nous sommes beaucoup moins à risque d'infections.

Prenons par exemple les épidémies de peste en Europe au Moyen Âge, qui ont décimé la moitié de la population européenne. On peut se demander pourquoi l'autre moitié a survécu. Cela est probablement lié aux conditions de vie des survivants. Luc Montagnier a également évoqué cette idée lors de l'épidémie de SIDA. Il disait que, bien sûr, l'utilisation du préservatif est recommandée, mais si nous améliorons les conditions de vie, l'hygiène, l'eau potable et l'alimentation des populations africaines, l'épidémie pourrait être largement contenue. Le germe n'est rien, c'est le terrain qui compte. Offrir de meilleures conditions de vie ne fera pas disparaître complètement une épidémie, mais cela va déjà la diminuer.

Renforcez votre immunité avec des solutions naturelles et énergétiques

Quels remèdes peut-on utiliser pour renforcer l'immunité ? Voici ceux que j'affectionne particulièrement.

Puisez dans les trésors de la nature

D'abord, il y a le maïtaké, un champignon japonais qui est très intéressant car il redonne de l'énergie et stimule l'immunité. À défaut, le shiitaké, de la même famille, peut aussi être utilisé. Je ne donne pas de posologie précise, car cela

dépend du fabricant et des concentrations des produits, donc suivez les instructions de chaque fabricant.

Ensuite, vous avez la propolis et l'Aloe Vera, qui sont également très efficaces. Il existe d'autres produits, comme les extraits de pépins de pamplemousse (EPP), mais je les utilise plus en curatif qu'en préventif. Ici, je parle surtout de prévention avec le maïtaké, la propolis et l'Aloe Vera. Vous pouvez aussi utiliser les griffes du chat ou l'alkylglycérol, parmi d'autres produits.

[Les oligo-éléments pour renforcer votre état général](#)

Enfin, j'apprécie particulièrement les oligo-éléments, notamment les Oligosol. Je ne mentionne pas souvent de marques, mais dans ma pratique, j'ai toujours utilisé les Oligosol, en particulier ceux à base de cuivre et d'argent. Je ne dis pas que les autres marques sont mauvaises, mais c'est simplement que je n'ai pas d'expérience avec elles, alors que j'ai toujours été satisfait des Oligosol.

Le complexe cuivre-argent est particulièrement intéressant, car il permet de renforcer les défenses immunitaires, d'améliorer l'état général et même de remonter le moral. En prévention, une prise de cuivre-argent deux à trois fois par semaine suffit pour renforcer l'état général. En curatif, il peut être pris une à deux fois par jour. C'est pourquoi je le conseille souvent aux personnes ayant suivi des chimiothérapies ou ayant une immunité affaiblie, car il leur apporte un réel soutien.

Les oligosols de zinc sont également très intéressants. Ils peuvent être alternés avec les oligosols de cuivre-argent. Le zinc favorise la régénération cellulaire,

ce qui aide à restaurer l'immunité. En plus d'être un excellent antioxydant, c'est un produit très précieux pour la santé.

Pour les femmes enceintes, allaitantes ou les enfants, l'homéopathie peut être une option, notamment avec la Thymuline en 9CH, qui provient du thymus, une glande clé pour l'immunité. On peut donner trois granules de Thymuline, une à trois fois par semaine, en les laissant fondre sous la langue. D'autres remèdes comme l'Oscilococcinum ou l'Influenzinum peuvent aussi être pris une fois par semaine, par exemple le dimanche.

Stimulez votre potentiel énergétique

La recharge énergétique est primordiale, surtout en prévention. Je vous ai déjà donné plusieurs conseils pour augmenter votre niveau vibratoire, qui est essentiel pour maintenir une bonne santé et limiter les risques d'infections. Les pensées positives, l'amour, la captation d'énergie sont tous des éléments qui contribuent à élever ce niveau vibratoire, ce qui vous rend moins vulnérable aux infections.

Ne négligez pas cette glande !

Voici un petit truc que je vais vous donner : un point d'auto-massage, c'est le point du thymus. Je vous ai expliqué que le thymus est une glande immunitaire située derrière la partie haute du sternum, juste contre le sternum. Les médecins ont tendance à le négliger car il se développe jusqu'à l'adolescence puis

régresse, mais même en ayant régressé, c'est une glande très importante pour l'immunité.

Pour la stimuler, surtout quand vous êtes fatigué, qu'il y a une épidémie ou que quelqu'un autour de vous est malade, il suffit de tapoter doucement sur ce point. Il vaut mieux tapoter doucement plusieurs fois par jour plutôt que fort, pour éviter les douleurs. En tapotant, c'est un peu comme si vous frappiez à la porte en disant au thymus : « Réveille-toi, il y a une épidémie, j'ai besoin que tu travailles pour moi. » Voilà un massage pour relancer le thymus et l'immunité.

Coup de froid : mes astuces pour vous éviter le pire

Je vais vous donner un autre petit conseil que je donnais souvent à mes patients : quand vous attrapez un coup de froid ou que quelque chose ne va pas, commencez ce petit protocole. Si cela ne s'améliore pas ou si ça s'aggrave, vous pouvez venir me consulter. Ils gardaient toujours ces produits dans leur pharmacie pour éviter des consultations, et ça fonctionnait bien.

Adoptez une alimentation légère pour le foie

La première chose, en début d'infection : il faut éviter tout ce qui est sauce, friture, graisse, laitages, sucreries, chocolat, pâtisseries, car cela alourdit la digestion et surcharge le foie, ce qui n'est pas favorable à l'immunité.



N'hésitez pas à prendre de la vitamine C

Autrefois, on apportait des jus de fruits, des jus d'orange fraîchement pressés aux malades pour leur donner de la vitamine C. Vous pouvez également prendre des comprimés de vitamine C à croquer, comme ceux à base d'Acérola, que l'on trouve en pharmacie et qui sont très intéressants.

Essayez ces boosters naturels

Vous pouvez choisir entre des gouttes aux essences (GAE) — que j'utilise personnellement — à raison de 20 à 30 gouttes trois fois par jour, ou des extraits de pépins de pamplemousse (EPP), en suivant les indications du fabricant.

Appliquez deux ou trois gouttes d'huile essentielle de tea tree (arbre à thé) sur la partie interne du bras ou sur le haut du sternum, deux fois par jour. C'est un bon produit qui agit sur les germes.

Ensuite, comme je vous l'ai déjà dit, le complexe cuivre-argent d'Oligosol est très efficace. Prenez une dose matin et soir pendant deux ou trois jours.

Après trois jours, vous devriez aller beaucoup mieux. Si ce n'est pas le cas, il faudra consulter.

J'espère que ces petits conseils vous seront utiles pour rester en forme, ainsi que votre famille, et que vous pourrez ainsi continuer à profiter de la vie en bonne santé.

À très vite, mes amis !