



Lucien Gilbert PAULLAC

NATUROPATHE - MAGNETISEUR
IRIDOLOGUE - CHROMATOTHERAPEUTE

91220 Brétigny-sur-Orge - ☎ & Fax 01 69 88 81 14

Courriel : paullac.nacores@orange.fr

24310 Brantôme ☎ 05 53 05 75 97

☎ 06 60 23 51 64

La grippe, c'est mieux quand on l'évite.

Tous les grands médias sont mobilisés pour nous mettre en garde contre la grippe qui, cette année se présente redoutable ; il est vrai que des milliers de cas sont répertoriés dans le monde particulièrement dans des pays où l'hygiène n'est pas exemplaire et ce, tous les ans.

En naturopathie, la grippe n'est pas systématiquement virale, mais une maladie d'autodéfense qui élimine les déchets par le haut du corps ; il s'agit là d'une réaction salutaire, qu'il faut accompagner car elle libère l'organisme des toxines, et par conséquent épure le milieu intérieur.

La grippe est une maladie d'hiver qui dépend des conditions de vie imposées par la saison, le froid intense, surtout l'humidité élevée présente dans les logements, l'ensoleillement réduit, la surchauffe de certains appartements, une hydratation insuffisante, une nourriture trop grasse et trop sucrée.

La grippe survient pour 3 causes souvent complémentaires :

Une saturation de déchets depuis plusieurs semaines, voire des mois, qui débordent les capacités d'épuration quotidienne des 4 filtres (foie, reins, muqueuses, peau).

Une baisse vitale chez les personnes âgées, les porteurs de maladies chroniques et dégénératives avec pour conséquence une baisse de défenses de l'organisme soit : les systèmes nerveux, endocrinien et immunitaire.

Un simple refroidissement ou une exposition près de sujets contaminés. Cependant le refroidissement et les virus ne peuvent être à eux seuls la cause unique, car tous humains exposés à ces agressions ne sont pas forcément malades. Retenons qu'un nouveau né arrive au monde avec un héritage d'environ 300 virus et c'est pendant la gestation que s'organise le potentiel immunitaire de l'être à venir.

Il est donc indispensable d'agir en prévention, simultanément et sans panique, sur 3 causes de la manière suivante :

- 1) Epurer l'organisme (désintoxication).
- 2) Neutraliser les risques (froids, promiscuité, hygiène des mains, gants dans les transports, du bon sens, etc.).
- 3) Renforcer le système immunitaire (vitalisation).

Epurer l'organisme.

Commencer par réduire la consommation d'aliments qui saturent l'organisme de déchets, en réalisant au printemps et à l'automne un drainage du terrain.

Ecarter les aliments d'origine industrielle, ils sont composés de variétés hybrides d'OGM et provoquent toutes sortes de fermentations, de putréfactions intestinales. D'autre part, l'excès d'amidon et la perte de cellulose favorisent les mucosités (colles) que les poumons vont éliminer et qui sont souvent confondues avec le rhume donc éliminer les céréales à gluten, les laits animaux, les aliments très cuits, les aliments industriels et les sucres.

Appliquer la règle alimentaire des 60/20/20 c'est à dire selon la répartition suivante :

- 60% de légumes de saison principalement crus, de fruits hors des repas (aliments antioxydants). Penser aux condiments.

- 20% de protéines origine de la mer, du tofu cuisiné, des jaunes d'œufs crus « bio ».

- 20% de glucides farineux sans gluten, riz complet, quinoa, etc.

Boire de l'eau de préférence peu minéralisée, du thé vert, du képhir, du vin de bordeaux (1 verre par jour), sans oublier les jus de fruits et de légumes frais.

Neutraliser les risques.

Le froid se manifeste souvent par les extrémités du corps (tête, mains, bras, pieds, jambes), parfois le haut du dos et peut déclencher des sinusites à répétition. Le frisson et l'éternuement signalent un refroidissement du corps, il faut aussitôt le réchauffer avec une boisson chaude, des vêtements, voir des frictions énergiques avec de HE de citron. *L'utilisation des HE doit être appliquée avec précaution surtout chez les enfants.*

Supprimer tous les toxiques, café, tabac, alcool, produits chimiques.

Gérer le stress.

Se nettoyer souvent les mains.

Assainir votre lieu de vie et de travail

Aérer les locaux et **dormir** la fenêtre entrouverte (l'humidité s'échappe la nuit).

Purifier l'air avec des diffusions d'HE, les plus efficaces sont le citron et l'eucalyptus radiata ; utiliser un diffuseur, à défaut une soucoupe posée sur un radiateur avec 4 gouttes d'HE (à renouveler chaque jour).

Vous pouvez imbiber vos vêtements de préparation comme Climarome, Tégarome et autres HE avec mention AB.

Renforcer le système immunitaire.

La vitamine C, que vous trouverez en source abondante principalement dans les fruits (agrumes, kiwis, fruits exotiques, gogi, goyave, airelles). Cette vitamine agit sur le système immunitaire. Plusieurs études ont démontré qu'elle stimule l'activité des lymphocytes T.

La vitamine E, présente dans les amandes, les noisettes, les patates douces, le germe de blé et les avocats agit aussi sur différents paramètres du système immunitaire permettant la multiplication des lymphocytes et la production d'interleukines 2. L'apport de vitamine E sera un soutien supplémentaire pour les personnes âgées.

Un complément de Zinc et de sélénium donnera un renfort immunitaire.

Un programme de bol d'air Jacquier (oxygénation biocatalytique).

Une cure de chlorure de magnésium.

Voici quelques plantes et autres moyens pour rester en bonne santé.

La badiane, utilisée en chine, est un stimulant des défenses naturelles, elle contient de l'anéthol et surtout de l'acide shikimique aux propriétés antiseptiques. La badiane est efficace dans toutes affections respiratoires, elle est réputée dans la prévention de contamination respiratoire avec transmission interhumaine aviaire ou porcine. Reconnue par l'OMS, elle fait partie en période de risque viral en chine du protocole d'alerte.

Le curcuma, très utile pour toutes les maladies inflammatoires de l'intestin, contient des flavonoïdes et des composés phénoliques ; c'est la curcumine qui est surtout retenu comme antioxydant protecteur de l'organisme.

Le champignon shii také, antiviral puissant, mis en avant par le professeur Yamamura ; son action antivirus sur les myxovirus, famille comprenant les différents virus de la grippe. Il s'agit là d'un aliment facile à consommer.

La baie de gogi, stimulant de l'organisme, contient de nombreux oligo-éléments, riche en vitamines C, B et E, en caroténoïdes, en polysaccharides.

La papaye, célèbre avec le professeur Montagnier, est capable de stimuler la production d'antioxydants. L'effet anti-âge favorise la lutte contre la diminution des défenses naturelles.

Les alkylglycérols, présents chez l'homme, sont directement impliqués pour stimuler les moyens de défenses. Le foie de la chimère (requin des eaux froides) dégorge d'huile avec un taux en alkylglycérols qui atteint 30%, il en fait un produit de choix pour stimuler les défenses.

Les prébiotiques et probiotiques, recommandés pour l'équilibre de la microflore intestinale, présentent un effet barrière aux nombreux germes nocifs, possèdent une activité antimicrobienne et renforcent les défenses naturelles.

Le colostrum du lait d'ânesse, premier élément naturel, possède des propriétés « bio » remarquables dans la protection et l'antiseptie des défenses naturelles. Précieux à tous les âges, c'est un protecteur et régulateur général.

La gelée royale, va lutter contre la fatigue physique et intellectuelle. Elle est tonique en cas de carence « Yin ».

La zéolite active est un antioxydant puissant qui piège aussi les radicaux libres. Très indiquée pour renforcer l'organisme, elle possède plusieurs actions dont celle d'absorber les virus.

Exemple de protocole contre la grippe pour un adulte (3mois) :

Prévention : Badiane 3 gélules / jour, alkylglycérol 3 gélules / jour, probiotiques 2 gélules /jour.

Curatif : doubler la posologie.

Soutien vital : shii také, baies de gogi, colostrum de lait d'ânesse.

Si nous voulons passer l'hiver sans soucis, nous devons prendre soin de notre corps afin de l'adapter aux perturbations de notre biosphère.