

# **DES ALTERNATIVES AU VACCIN DE LA GRIPPE AH1N1**

*Transcription du webinaire présenté par*

*Chantal Lacroix, aromathérapeute et thérapeute en médecines douces*

*<http://www.chantal-lacroix.com/>*

*dans le cadre des Web conférences et formations présentées sur*

*[www.conversationpapillon.com](http://www.conversationpapillon.com)*

## CAUSES ÉMOTIVES DE LA GRIPPE

Voyons ce qu'en dit le Larousse sur les termes « gripper », « se gripper » et « grippage »:

« **gripper** »: adhérer fortement, se bloquer par grippage

« **grippage** »: blocage de deux surfaces qui frottent l'une sur l'autre, dû à leur dilatation, à une mauvaise lubrification, à un ajustage défectueux. Mauvais fonctionnement d'un système.

« **se gripper** »: s'arrêter de fonctionner, se coincer.

Si l'on se réfère à la **Biologie Totale**, le sens de ces trois mots vous indique les causes émotionnelles d'une grippe.

C'est un conflit bref mais intense entre humain. Généralement ce conflit est lié à une question de «territoire». On se *prend en grippe* avec quelqu'un ou autrement dit: *on se crêpe le chignon*.

Il y a également dans cette altercation une tonalité de séparation. On veut se décoincer et pouvoir prendre de l'air. Quelqu'un ou quelqu'une vous pompe l'air. Le seul objectif qu'on a est de se dégripper ou se séparer de cette personne.

### La grippe est une solution

La grippe est la solution de la personne qui se sent coincée soit au travail, soit à la maison ou dans son milieu social.

Il s'ajoute à ce sentiment d'être coincé, un sentiment d'**impuissance**. Elle se sent **envahie (territoire)** par une autorité, un ordre. Cette impuissance peut se manifester à trois niveaux:

- 1) au niveau **verbal** avec une impuissance à s'affirmer
- 2) au niveau **émotionnel** avec une impuissance à s'agripper à ceux que l'on désire retenir ou impuissance à se décoincer de ceux qui s'agrippent.
- 3) Au niveau **physique** avec une impuissance de se libérer de ses entraves.

**La puissance s'exprime par les muscles du corps.** Donc le ressenti d'impuissance sera codé par le cerveau au niveau musculaire. Lorsque vous connaissez les symptômes de la grippe, vous comprenez pourquoi cette maladie s'exprime par les douleurs musculaires et la prostration, qui est l'anéantissement des forces musculaires. Vous ressentez ces symptômes alors que vous n'avez fait aucun exercice physique qui devrait le justifier.

C'est tout simplement parce que votre cerveau décode que vous êtes coincé et impuissant face à un humain ou une chose qui représente un danger pour votre territoire.

### **Comment éviter la grippe «émotivement» ?**

Il existe une solution pour éviter la grippe: c'est d'être **conscient** des ressentis que l'on vit avec les personnes et les choses qui envahissent notre espace, notre bulle, c'est-à-dire notre territoire.

**«Ce qui est conscient, ne se programme pas en maladie.»**

### **Définition médicale de la grippe**

La grippe est une maladie virale aigüe causée par les virus influenza. Elle est caractérisée par de fortes fièvres accompagnées de rhinite, toux, céphalées, malaises et inflammation des muqueuses respiratoires.

Le virus de la grippe peut se transmettre en éternuant ou en toussant selon la médecine allopathique.

## **SYMPTÔMES DE LA GRIPPE**

### **Jour 1 et jour 2**

La grippe débute par une infection respiratoire causée par les virus influenzas. Généralement il y a une incubation de 48 heures qui est asymptomatique dans la majorité des cas.

### **Jour 3**

- Début brutal avec frissons
- Fièvre oscillant entre 39 et 39.5°C (101°F et plus)(la fièvre est une réaction normale de l'organisme pour lutter contre les virus. Quand il y a infection virale, la fièvre est toujours très élevée. Pour les infections bactériennes, la fièvre oscille autour de 38°C(100°F)
- Prostration (abattement extrême et anéantissement complet des forces musculaires)
- Douleurs diffuses particulièrement prononcées au niveau du dos et des jambes
- Céphalées (maux de tête) intenses accompagnées de photophobies (crainte de la lumière)
- Douleurs rétro-orbitaires
- Brûlures rétro-sternales
- Toux sèche et peu productive
- Écoulement nasal absent ou peu abondant.

### **Jour 4 et les suivants**

- accentuation de la toux avec expectorations
- peau de la face rouge et chaude
- palais et pharynx rouges sans sécrétions
- larmoiement possible par suite d'une inflammation de la conjonctive
- nausées et vomissements possibles chez les enfants
- diminution de la fièvre quoiqu'elle peut se prolonger pour 5 autres jours
- fatigue
- transpirations abondantes

## **Complications**

S'il y a persistance de toux, fièvre et autres symptômes au-delà de 5 jours, il faut penser à une surinfection bactérienne ou virale et/ou à une pneumonie qui peut-être de type bactérienne ou virale. La surinfection dans la grippe AH1N1 est une pneumonie bactérienne.

## **Grippe porcine ou grippe AH1N1**

Le virus de la grippe AH1N1 est plus virulent que les virus de type «influenzae». Une personne affaiblie peut déjà avoir des complications dès les premiers jours.

Parmi les complications il y a les pneumonies. Ces dernières peuvent résulter d'une surinfection bactérienne la plus part des cas recensés ou encore d'une autre atteinte virale.

### ***Cause émotionnelle de la pneumonie bactérienne***

Le ressenti retrouvé dans ce type de pneumonie est **peur dans le territoire ou peur de l'invasion de son territoire accompagné de désespoir car la personne se sent impuissante à faire face.**

### ***Cause émotionnelle de la pneumonie de type virale***

Le ressenti rattaché à la pneumonie virale est **peur de l'envahissement de l'air par un virus mortel.** Comme exemple, citons le gaz moutarde, l'utilisation d'armes bactériologiques.

## **La PEUR égale ou crée un EFFET DOMINO**

Les médias de masse ont commencé au printemps 2009 à informer les populations de la planète entière des effets néfastes et mortifères de la grippe porcine. Ces mêmes médias signalent qu'il n'existe pas de traitement pour cela et que les vaccins ne sont pas encore disponibles ou peu disponibles. Certaines informations laissent croire que seulement les mieux nantis pourront les obtenir. On va même jusqu'à confirmer les morts certaines. De plus l'efficacité de ces vaccins rencontre beaucoup de contestation dans différents milieux.

Une telle publicité met la planète en panique et une grande majorité de personnes vit un conflit d'envahissement du territoire par un ennemi identifié contre lequel, la médecine n'a pas ou peu d'armes efficaces. C'est la meilleure manière de faire débarquer le virus de la grippe AH1N1 dans tous les humains qui ressentent ce conflit.

## Quoi faire face à l'ennemi appelé AH1N1

### 1. Arrêter d'avoir peur

Si vous avez tellement peur que cela en devient une obsession et un stress invivable, le cerveau analysera ce grand stress comme «danger de mort à brève échéance». Vous ne risquerez pas de mourir par la grippe porcine mais par «sur-épuiement» causé par le stress ou par inadvertance (une action causée malgré votre volonté, par inattention, par distraction car votre esprit est préoccupé par quelque chose, comme une mauvaise manoeuvre au volant de votre véhicule). Alors le cerveau devant ce danger de mort immédiat choisit d'assurer votre survie en vous donnant ce pourquoi vous nourrissez tellement de stress. Une fois que vous aurez touché ce que vous craignez le plus, vous n'aurez plus peur de l'avoir et vous vous occuperez de vous soigner.

### 2. Prévention

Il y a un dicton qui dit : « **mieux vaut prévenir que guérir** ». La prévention est un grand geste civique. Le civisme n'est pas de prendre une pilule chimique ou un cachet pharmaceutique et par la suite, manger tout ce qui vous tombe sous la main. Pour ingurgiter toutes les cochonneries qui affaibliront votre organisme et le rendront malade. Le civisme est d'assurer son autonomie le plus longtemps possible en faisant des choix santé, des choix qui vous éviteront de devenir une charge pour l'État et pour les citoyens qui soutiennent l'État. Il faut reprendre son pouvoir d'agir sur sa santé et la santé de ceux dont on a la responsabilité. Voici quelques moyens pour s'assurer d'une bonne santé.

## MOYENS DE PRÉVENTION

### Alimentation

Les médecins Chinois de la Chine Antique disaient « *que les aliments sont nos premiers médicaments* » \_et combien de fois avez-vous entendu dire que « *l' on est ce que l'on mange* ». Ma longue expérience de thérapeute en médecines douces de plus de 25 ans m'a permis de corroborer à maintes reprises ces adages.

Dans le livre ***Prévention et Premiers soins*** dont je suis l'auteure, je fais les recommandations alimentaires ci-dessous :

- 1) tonifier un organisme en perte de vitesse
- 2) moduler et stimuler le système immunitaire
- 3) tonifier tous les organes du corps pour assurer des fonctions optimales

### Aliments à privilégier

#### • Fruits frais biologiques

Au moins 3 à 4 fruits par jour. Intégrer les fruits à fonction enzymatique tels que la papaye, la mangue et l'ananas. Pour votre information, le système immunitaire fait une guerre enzymatique aux intrus tels que bactéries, virus, toxines etc... Toute nourriture qui a subi une cuisson intense a perdu les enzymes nécessaires à sa digestion. Ce qui oblige l'organisme à fabriquer des enzymes pour digérer lui créant ainsi une surcharge de travail et privant d'autres organes qui auraient besoin d'enzymes.

#### • Légumes crus biologiques ou cuits moins de 15 minutes

Préférer les cuissons au Wok, à la vapeur ou blanchies. Manger 3 à 4 légumes différents par jour crus et cuits et variez les légumes à tous les jours.

#### • Céréales complètes biologiques

Les céréales peuvent être consommées sous les formes suivantes: farine, grains entiers ou concassés, semoule, pâtes etc.. ou produits faits à partir de céréales complètes. Les céréales doivent représenter la moitié du volume alimentaire ingéré à chaque repas. Elles sont la principale source d'énergie.

#### • Poisson de mer froide

De 4 à 5 onces 3 fois par semaine. Cuire le poisson dans un jus de fruits, un court bouillon ou au four; évitez la friture !

- **Viande**

La viande peut être au menu 3 à 4 fois semaine (moins grasse et biologique si possible).

- **Légumineuses**

Ce sont toutes les fèves sèches. Elles sont riches en protéines et remplacent facilement la viande lorsqu'elles sont servies avec des céréales ou des noix et graines. Mettez-les au menu 3 fois semaine. Les légumineuses sont de bonnes « balayeuses » intestinales et favorisent ainsi une bonne évacuation des déchets.

- **Algues de mer**

Les algues de mer sont une bonne source de sels minéraux facilement assimilable par l'organisme. Vous y trouverez entre autre, le cuivre, l'or et l'argent, minéraux qui stimulent le système immunitaire. De plus, dans les algues se retrouvent des protéines, des enzymes et des vitamines dont celles du groupe B.

- **Germes frais et jeunes pousses de graines et de légumineuses**

**Ce sont les seuls aliments vivants dans l'alimentation.** Ils favorisent la désintoxication et apportent une vie fraîche à vos cellules. Mangez-en à volonté à tous les jours dans les salades, sandwiches, etc.. Évitez de les faire cuire car les germinations perdront leur propriété d'aliment vivant.

- **Aliments fermentés**

La choucroute, le miso, le vinaigre de cidre biologique font parti des aliments fermentés. La fermentation augmente le potentiel en vitamines dont la B12, en énergie et en enzymes des aliments naturels non fermentés. Tous ces nutriments sont essentiels pour garder un système immunitaire fort.

- **Boire de l'eau de source**

Que l'eau de source soit votre breuvage préféré.

## **Aliments à proscrire**

- **Boissons gazeuses**

Ce qu'on appelle au Canada les liqueurs, tels que cola, pepsy, coke etc... Elles sont sucrées et immobilisent le système immunitaire pour des heures.

- **Friture**

Croustilles, chips et autres collation du genre

- **Chocolat au lait et blanc**

- **Sucre et tous ses dérivés**

Le sucre abolit complètement les fonctions de défenses du système immunitaire en les mettant au neutre pour plusieurs heures.

- **Jambon et charcuterie**

## **Aliments à consommer avec modération**

- **Lait et produits laitiers**

Les produits laitiers devront se résumer à une portion par jour, soit un verre de lait, soit un yogourt ou 2 petites tranches de fromage. Les produits laitiers génèrent énormément de sécrétion et mettent en place un milieu favorable à la prolifération des bactéries.

### **Note 1**

**Dès qu'il y a grippe, cessez immédiatement toute consommation de produits laitiers au moins pour 21 jours.**

### **Note 2**

**Ne vous inquiétez pas pour votre calcium.** Si vous mangez des algues de mer vous aurez tout le calcium nécessaire pour l'entretien des os.

## ***Vidange intestinale***

Assurez-vous d'une bonne vidange intestinale, **au moins aux 18 heures.** Pour faciliter l'évacuation des selles, prendre rapidement deux grands verres d'eau de source tiède ou à la température de la pièce à jeun le matin tout en marchant et en massant le ventre dans le sens des aiguilles d'une montre.

## **Homéopathie • Vaccin homéopathique**

Les laboratoires homéopathiques présentent à l'automne un **vaccin homéopathique contre la grippe** qui contient entre autre:

- une dilution de 200K du virus de la grippe qui aura cours à l'automne et à l'hiver.
- une dilution de 200K d'*Anas barbariae*

La présentation de cette magistrale peut-être sous forme de tube dose, de tube granules ou en liquide (30ml). Le tube granule est la présentation la moins dispendieuse et également la plus pratique.

### **Posologie**

Je recommande de prendre ce vaccin homéopathique contre la grippe dès septembre ou le plus tôt avant la période hivernale.

#### **- tube granules**

5 granules le dimanche et le mercredi au coucher

#### **- tube dose**

1/3 de tube dose le dimanche et le mercredi au coucher

#### **- le 30 ml liquide**

20 gouttes le dimanche et le mercredi au coucher.

Cette posologie doit être poursuivie jusqu'au mois de mars de la nouvelle année.

Ce traitement est très efficace. Soit que les personnes n'auront pas la grippe de l'hiver, ou si elles développent le virus de l'influenza dans leur organisme, la grippe sera très atténuée et de courte durée.

Actuellement le laboratoire Homéodel a mis sur le marché un vaccin homéopathique qui couvre les gripes aviaire et porcine. La posologie accompagne le tube granule. Elle diffère légèrement de celle ci-haut mentionnée.

## Fait vécu

Voici un fait vécu dans un foyer de personnes âgées. C'était la période de vaccination contre la grippe dans cette résidence. Parmi les 36 pensionnaires, une seule personne refusa le vaccin de la grippe et utilisa à la place le vaccin homéopathique pour la grippe, en suivant le protocole mentionné ci-haut. Elle fut la seule personne à ne pas être malade de la grippe. Pourtant cette personne était très faible et ne s'alimentait presque plus.

À Cuba, on utilise des vaccins homéopathiques pour enrayer des maladies qui ont une incidence mortelle sur la population cubaine. Cuba est l'un des seuls pays qui a suivi une recommandation de l'Organisation Mondiale de la Santé, à savoir: mettre à la disposition de la population les médecines douces dans leur système de santé au même titre que la médecine officielle! Tirez-en vos conclusions.

## L'aromathérapie (huiles essentielles)

L'automne était pour plusieurs familles de ma clientèle, un véritable cauchemar. Les enfants qui fréquentaient l'école ou la garderie étaient toujours malades. Ils attrapaient des rhumes ou des gripes des autres enfants qu'ils cotoyaient. Cela perdurait jusqu'au printemps.

Je conseillai à ces parents de traiter leurs enfants avec l'aromathérapie. Ce fut une délivrance pour eux. Pourquoi ?

Les huiles essentielles sont les seules substances naturelles qui ont des propriétés **virucides** (tue les virus) et **bactéricides** (certaines sont efficaces sur plus de 98% des bactéries.) De plus les mêmes huiles essentielles tonifient l'organisme et le **système immunitaire**. Quoi demander de mieux! Aucune antibiothérapie créée par les laboratoires pharmaceutiques possède des propriétés thérapeutiques aussi grandes et aussi efficaces que les huiles essentielles.

## L'aromiél

L'aromiél (miel et huiles essentielles choisies) est le médicament préventif pour enfant et adulte. On commence à le prendre dès septembre 5 jours semaine, arrêt 3 jours et cette routine perdure jusqu'au printemps.

Pour la grippe aviaire ou la grippe porcine, les huiles essentielles sont choisies en regard de la symptomatologie à partir du début de l'infection en intégrant les symptômes des complications possibles.

### **Infection déclarée**

S'il y a une infection grippale qui débute, on délaisse l'aromiél pour passer à un complexe d'huiles essentielles antivirales et antibiotiques. Ce complexe se prend à raison de 8 fois par jour pour 2 jours, 7 fois par jour pour 2 jours, 6 fois par jour pour 2 jours 5 fois par jour pour 2 jours et 4 fois par jour pour 4 jours suivit d'un arrêt de 5 jours. S'il reste encore des symptômes, on recommence la même posologie, sinon on revient à l'aromiél.

### **Le repos va de soi**

La guérison ne peut s'effectuer que dans la phase parasympathique du système nerveux autonome. Cette phase se situe lorsque nous dormons. Donc prenez beaucoup de repos.

## **UNE PHARMACOPÉE DANS LA CUISINE**

Quand on commence une grippe, il est très important de se soigner dès les premiers symptômes afin d'éviter les complications. Le garde-manger regorge de produits qui peuvent vous aider à passer facilement au travers d'une grippe.

### **Raifort/oignon/gingembre/ail**

Ce sont tous des aliments anti-infectieux qui agissent soit comme antibiotiques, soit comme antiviraux. Quand on a rien d'autre sous la main, il est avantageux de les utiliser. De plus, il n'est pas défendu de les consommer en dehors des états grippaux. Ils agissent comme tonique et stimulant immunitaire.

Certains de ces aliments contiennent de la vitamine C fort utile en cas de grippe, car elle permet de neutraliser les toxines. Voici un grog casse-grippe qui utilise tous ces aliments.

### ***Grog Casse-grippe***

#### **Ingrédients**

- un litre d'eau de source ou bouillon de poulet
- un pouce (2.5cm) de racine de raifort ou 1 c. à soupe (1.5ml) de raifort du commerce
- un oignon coupé en quatre avec la pelure
- deux pouces (5cm) de racine de gingembre en lamelles
- trois gousses d'ail écrasées et coupées en deux avec la pelure
- deux branches de céleri
- une poignée d'algues de mer (wakame ou kombu)
- sel de mer et poivre au goût

#### **Préparation**

Mettre tous les ingrédients dans un chaudron. Amener le tout à ébullition.

Laisser mijoter 10-15 minutes. Filtrer le liquide

#### **Posologie**

Boire ce bouillon chaud, une tasse aux 2 heures.

#### **Note:**

Le céleri active la fonction rénale pour éliminer les toxiques; l'oignon, l'ail et le gingembre agissent comme anti-infectieux et ils ont également la propriété de réchauffer l'organisme et chasse ainsi le froid. Les algues de mer apportent de précieux minéraux tels que le cuivre, l'or, l'argent et le manganèse. Ces sels sous forme d'oligoéléments régulent le terrain.

## **Mangue**

La mangue contient les vitamines A et C. Une moitié de mangue comble l'apport quotidien recommandé en vitamine A et les 2/3 de la mangue, fournit les besoins quotidiens en vitamine C. Si vous êtes fumeur, vos besoins en vitamine C sont augmentés. Il vous faudrait consommer 3 à 4 mangues par jour...

Finalement, la mangue contient des enzymes qui aident le système immunitaire à faire sa guerre enzymatique contre les virus.

## **Papaye**

La papaye est un autre fruit riche en vitamine C et en enzymes.

## **Germination**

Les germes sont les aliments les plus vivants que l'on puisse consommer. Il est essentiel d'en consommer quand on a la grippe bien entendu et régulièrement, en prévention. Ils sont riches en vitamine C et en sels minéraux.

## **Sauge**

Voilà une fine herbe intéressante pour les **maux de gorge**.

### **Gargarisme à la sauge**

#### **Ingrédients**

1 c. à thé de sauge fraîche

1 tasse d'eau de source bouillante

#### **Préparation**

Mettre la sauge fraîche dans une tasse et la recouvrir d'eau bouillante.

Couvrir la tasse et laisser infuser 10 minutes.

#### **Posologie**

Utiliser une infusion tiède de sauge comme gargarisme lors de maux de gorge ou d'amygdalite.

## **Extrait de pépin de pamplemousse**

L'extrait de pépin de pamplemousse est un excellent remède dans les coups de froid. Il s'agit de prendre de 20 à 30 gouttes d'extrait de pépin de pamplemousse dans un peu d'eau, trois fois par jour.

## **Nutrition**

En cas de grippe, éliminer de l'alimentation pour 21 jours les produits suivants:

- produits laitiers (lait, fromage, yogourt, crème glacée et autres produits à base de lait.
- banane
- melons
- gruau d'avoine
- sucre sous toutes ses formes
- lait de soja

Tous ces aliments sont générateurs de sécrétions et en plus le sucre inhibe pour plusieurs heures le système immunitaire.

## **Hygiène intestinale**

Assurez-vous d'avoir une selle au moins aux 18 heures. C'est le minimum acceptable. Si ce n'est pas le cas, prenez une purgation. Prenez l'habitude de boire votre eau tel que mentionné un peu plus haut.

## **Hygiène nasale**

Nettoyer les narines et les sinus avec du plasma marin. C'est une eau de mer filtrée isotonique. Elle n'est pas irritante pour les muqueuses comme certains produits semblables faits à partir de chlorure de sodium qui devient irritant pour les muqueuses lors d'un emploi prolongé. De plus, le plasma marin maintient un pH normal pour les muqueuses nasales, liquéfie les sécrétions et débouche le nez.

## **Repos**

Prendre un repos (couché et dodo) durant 2 à 3 jours. Manger léger et retourner vous coucher. C'est en période de repos que l'organisme se guérit. Respecter les lois de la nature, sinon, il y aura aggravation.

## QUELQUES RECETTES D'HUILES ESSENTIELLES

### Aromiel préventif grippe

(Cette formule est pour un pot de miel en verre de 500g)

Produits	Quantité	Quantité
	Adulte	Enfant
HE Levisticum officinale	5 gouttes	3 gouttes
HE Cymbopogon martinii var. motia	7 gouttes	4 gouttes
HE Origanum majorana	5 gouttes	2 gouttes
Miel biologique non pasteurisé	500 grammes	500 grammes

### Préparation

Si le miel est dans un contenant de plastique, le transvider dans un pot en verre de 500ml.

Faire ramollir le miel au bain-marie dans une eau chaude, mais non en ébullition.

Lorsque le miel est très liquide, le sortir du bain-marie et verser en une fois, le complexe d'huiles essentielles (soit adulte, soit enfant) dans le miel.

Fermer le pot de miel et brasser le pot tête en bas, tête en haut durant 10 minutes. Étiqueter le pot en donnant le nom, à qui il s'adresse (enfant ou adulte) et la posologie.

Maintenir le pot renversé sur le couvercle pour 24 heures afin d'empêcher l'évaporation des huiles essentielles.

Laisser l'aromiel reposer de 24 à 48 heures avant de l'utiliser.

### Posologie

Prendre cette préparation à raison de 1,2ml (1/4 de c. à thé) le matin à jeun et le soir au coucher et le laisser absorber sous la langue. Prendre l'aromiel durant 5 jours et arrêter 3 jours. Recommencer ainsi jusqu'à la fin du pot de miel.

Ce produit thérapeutique est d'une grande efficacité dans le rétablissement psychosomatique, nerveux, immunitaire et organique. Il agit comme traitement de terrain.

## Complexe diffuseur grippe

Ce complexe d'huiles essentielles sert à purifier l'air de la chambre d'un malade, ou les pièces communes d'une famille dont l'une des personnes a la grippe, ou encore pour purifier l'air des milieux de rassemblements tels que: école, clinique, salle d'attente, hôpital, etc.

(Cette formule est pour une bouteille de verre de couleur foncée de 5 ml)

<i>HE Melaleuca alternifolia terpinène-4-olifera</i>	
<i>HE Origanum majorana</i>	
<i>HE Cinnamomum camphoriferum cineoliferum</i>	
<i>HE Eucalyptus radiata ssp.radiata cineolifera</i>	

## Préparation

Mettre les huiles essentielles dans la bouteille de verre de couleur foncée de 5 ml. Fermer et mélanger bien le tout. Étiqueter la bouteille avec le titre de cette préparation. Inscrive l'utilisation.

## Utilisation

### Diffuseur

Mettre 45 gouttes du *Complexe diffuseur Grippe* dans le diffuseur. Diffuser 20 minutes dans la chambre de la personne malade ainsi que dans les pièces communes afin d'aseptiser l'air ambiant. Répéter la diffusion 3 à 4 fois par jour.

### Bassin d'eau bouillante

Le diffuseur peut-être remplacé par un bassin d'eau bouillante. Apporter ce dernier dans la zone désirée et verser sur l'eau chaude 5 à 10 gouttes du *Complexe diffuseur Grippe*. Reprendre le même procédé pour chaque pièce à désinfecter. Répéter cette opération 3 à 4 fois par jour.

## **Résumé des recommandations**

### **Breuvage**

Boire beaucoup d'eau de source

Bouillon de poulet avec gingembre frais, oignon, ail, riz et algues de mer. Ce bouillon peut servir de repas. Vous y trouvez des anti-infectieux, des minéraux, des protéines et des glucides. Le tout est facile à digérer et ne surcharge pas l'organisme malade.

### **Manger léger**

Les fruits et les légumes crus apportent des enzymes essentiels à votre système immunitaire. Chaque cellule de l'organisme a besoin d'enzymes pour métaboliser les toxines. Finalement, les enzymes pour le système immunitaire sont ses armes de défenses de prédilection.

papaye, mangue, ananas à manger régulièrement

légumes crus et germination

viande et poisson en petite quantité

### **Couper les aliments producteurs de sécrétions**

produits laitiers de toute nature

banane, melon

lait de soja

avoine (gruau d'avoine)

sucres sous toutes ses formes

### **Favoriser l'élimination des toxines aux 18 heures**

### **Se reposer**

La guérison s'effectue dans le dodo et le repos