

# Coronavirus et autres agressions (sanitaires !) : quoi faire ?

écrit par Gerard | 11 mars 2020



Face à une agression, nous pouvons réagir de diverses façons :

**Faire confiance à la médecine.** On observe souvent des gens, même très instruits, qui réagissent face à une agression sanitaire comme à une agression civile : «*Que fait la médecine ?*», sous-entendu que la médecine doit tout résoudre et que nous n'avons aucune responsabilité dans ce dossier.

En fait, cette passivité (naturelle ?) est encouragée par la situation de monopole dans laquelle évolue la médecine. Il est vrai, que si elle se considère comme un monopole, il lui sera demandé des comptes comme tel, c'est-à-dire, obligation de résultat.

Si le médecin, comme un pape, ne peut ni se tromper, ni nous tromper, il bénéficie de la confiance totale et sans discernement. Attention, je ne dis pas qu'il faut se défier systématiquement de la médecine, mais, se défier de la

confiance systématique.

**Consulter un gourou** ou charlatan quelconque ? Sans commentaire.

**Appliquer le principe : «Gouverner, c'est prévoir.»**

Donc, en ce qui nous concerne, se gouverner, c'est prévoir, anticiper.

Nous pourrions utiliser de nombreuses et prestigieuses références, nous nous limiterons à quelques-unes :

**Claude Bernard** : *«Le microbe n'est rien, le terrain est tout.»*

**Jean Valnet** : Médecin militaire au Tonkin, il expérimente des recettes naturelles, n'en ayant pas d'autres, et constate que les antibiotiques, émergents à cette époque, étaient bien plus efficaces sur les «viets» que sur les Européens. Les Européens, déjà trop sophistiqués, avaient perdu une grande partie de leurs capacités de réaction immunitaire naturelle. Dès 1948, il propage des pratiques d'aromathérapie, et se fera débarquer par l'ordre des médecins en 1971, suite à la publication (sulfureuse ?) de : Docteur Nature.

**Jean Lartéguy** mettra en scène, dans ses récits sur l'indo, un toubib d'origine africaine qui n'est pas spécialement orthodoxe.

**Que pouvons-nous faire, aujourd'hui, pour anticiper demain ?**

Bon, vous me direz que pour le cocovirus, c'est râpé. Non, mieux vaut tard que jamais et nous allons essayer de passer en revue quelques techniques que nous pratiquons, Michèle et

moi, depuis plus d'un demi-siècle.

Bonnes pensées.

Bonnes paroles.

Bonnes actions.

Ces concepts peuvent sembler appartenir à la philosophie et ne pas avoir leur place dans des techniques d'équilibre sanitaire. Que nenni !

Nous sommes persuadés que si on pense des choses correctes, les énergies subtiles qui sont en nous circuleront harmonieusement.

Nous sommes tout autant persuadés que si nous ne restons pas recroquevillés dans notre coin, en un mot, si nous militons, si nous ouvrons notre esprit et notre cœur aux autres, ce sera un grand bienfait pour nous.

L'action, ah ! l'action, d'aucuns diraient que c'est le plus compliqué. Mais, bon, il suffit de mettre un pied devant l'autre pour avancer.

.

**Aujourd'hui, nous n'examinerons que quelques aspects des actions de prévention sanitaire et de maintien en forme :**

**L'activité physique** est indispensable.

**Une nourriture saine** est, également, indispensable. Si vous pouvez cultiver votre jardin, faites-le ! A défaut, rapprochez-vous d'un producteur de produits naturels (j'évite de dire bio, depuis quelque temps !) et consommez des produits de saison. Gare à l'exotisme ! Il est coronaviré !

Utilisez le moins de viande possible (nous, on est végétariens, pas sectaires !). Comme dit la pub, l'alcool est à consommer avec modération. Oublions tabac, cannabis, ... télé, smartphone (j'en ai un, mais, pas toujours collé à l'oreille). Une attention particulière doit être apportée à l'eau de boisson et de cuisson des aliments. Les eaux des sociétés de distribution ne me conviennent pas. Je n'ai pas une confiance illimitée dans les eaux en bouteille. Alors, que faire ?

Personnellement, que ce soit l'eau distribuée par la commune qui est obligée de l'additiver, ou l'eau de notre source, je préfère, pour des raisons de sécurité, à la fois sanitaire et civile, risque de malveillance, passer par un filtre de ma fabrication. J'ai toujours craint une attaque à l'arme chimique ou bactériologique.

En complément d'une alimentation saine, une petite pharmacie de base peut être constituée. Elle servira tous les jours, et en cas de crise sanitaire, économique, politique... on est paré.

.

**Rapidement, on peut renforcer ses défenses immunitaires en utilisant périodiquement :**

Chlorure de magnésium, à l'entrée de l'hiver (20 Gr./L.)

Levure alimentaire, si on ne peut se procurer une alimentation équilibrée, surtout en fruits et légumes frais.

En hiver, on peut faire germer des graines.

Penser à respirer correctement, ce que peu de nos contemporains font, même les sportifs.

On peut rester 3 semaines sans manger, plus de 3 heures sans boire, mais, il est difficile de rester 3 minutes sans

respirer. C'est dire l'importance de la respiration.

Un petit tuto, comme on dit de nos jours, peut être consulté sous le lien suivant

On y voit la fabrication, bricolée, d'un filtre qui nous donne toute satisfaction, dans nos conditions d'alimentation en eau potable.

Un deuxième lien vous est proposé sur les techniques de respiration. S'il y a des personnes intéressées, je publierai le texte du CD audio.

[https://1drv.ms/u/s!Ag\\_2BWQUDCIPgQqXSLjWDVEV16Dc?e=gl9y0f](https://1drv.ms/u/s!Ag_2BWQUDCIPgQqXSLjWDVEV16Dc?e=gl9y0f)

Bonne journée à toutes et à tous,

Prenez soin de vous,

Nous allons avoir besoin de tout le monde en pleine forme,

**Michèle & Gérard**