



Benoît Saint Girons

Auteur & Consultant en solutions écologiques

www.solutionsbio.ch

www.lemieuxetre.fr

Coronavirus : 8 clefs pour ne plus avoir peur... et renforcer son système immunitaire !

Ok, le virus se propage, « *nous sommes en guerre* » (Macron) et les personnes à risque doivent être protégées. D'un autre côté, les médias sont beaucoup plus anxiogènes que le virus lui-même, les mesures préconisées n'abordent qu'une partie du problème et il n'y a en soi aucune raison d'avoir peur puisqu'il est facile de se protéger... sans masque !

Cet article ne vise pas à nier la pandémie ou à blâmer outre mesure des pouvoirs publics qui subissent les pressions de leurs experts (et de leurs concurrents politiques opportunistes), ne connaissent rien aux thérapies naturelles et doivent, pour survivre à cette crise, pouvoir dire qu'ils ont fait de leur mieux...

Cet article vise surtout à redonner du moral et de l'énergie. Globalement, cette crise oblige à nous interroger sur nos croyances, notre système de santé, notre mondialisation débridée et nos responsabilités. Elle pourrait donc déboucher sur un changement de paradigme : « *Chance, malchance, qui sait ?* »

En attendant et afin de mettre toutes les chances de son côté, voici d'ores et déjà 8 clefs pour ne plus avoir peur et retrouver ainsi – s'il en était besoin – une meilleure énergie et qualité de sommeil !

Clef n°1 : Changer de perspectives...

« Je peux me tromper, mais ce virus est plutôt bénin. Si, au lieu de se focaliser sur les morts, on regarde les guérisons, le tableau est tout autre : 98% des personnes touchées en réchappent ! » a déclaré l'infectiologue François Bricaire (le « JDD », 8/3)

Le virus n'a pas fini de se propager et touchera donc encore plus de monde mais les statistiques des guérisons demeurent stables, aux alentours des 98%. En Chine, les hôpitaux se vident et la ville de Wuhan commence à reprendre vie... Au Japon, l'Etat d'urgence va être levé sur l'île d'Hokkaido...

Chaque décès est un drame mais les chiffres devraient également être relativisés. Par rapport aux bien portants mais aussi par rapport au nombre de décès des hivers antérieurs : « *Après l'épidémie [de grippe] 2017/2018, la surmortalité hivernale toute cause confondues avait été estimée [en France] à 17 900. En revanche l'excès de mortalité attribuable à la grippe a été estimé à 12 980. Là encore, il est difficile d'affirmer que 12 980 personnes sont bien mortes "de la grippe" au sens strict. En effet, la grippe tue essentiellement des personnes âgées (85% de 75 ans et plus la saison dernière). Chez ces personnes fragiles, la grippe peut s'ajouter à d'autres pathologies, se compliquer, ou affaiblir l'organisme*

favorisant ainsi l'arrivée d'infections bactériennes plus dangereuses. » écrivait la rédaction de France-Soir (le 11/2/2019).

La grippe saisonnière fait de 1 000 à 10 000 morts tous les ans, les médicaments (réactions iatrogènes) entre 10 000 et 20 000, l'excès de sel environ 25 000, tout comme la canicule d'août 2003. A chaque fois, ce sont les personnes fragilisées qui ont été les principales victimes... et rien n'a été fait pour les rendre plus résistantes !

Il est dans la nature de ce Coronavirus d'essayer de se reproduire mais il n'a en soi aucun intérêt à tuer son hôte. De fait, « *C'est un virus qui, dans la plupart des cas, cause des symptômes respiratoires qui sont assez analogues à ceux que provoquent le rhume ou la grippe, soit peu graves. Mais, dans certains cas, les personnes qui ont eu des manifestations sévères de l'infection, conduisant à leur décès, étaient des personnes qui avaient un système immunitaire au départ qui était compromis ou d'autres pathologies comme une hypertension ou un diabète, dont on sait qu'elles sont des terrains favorables à la manifestation plus sévère de certaines infections virale.* » explique Didier Trono, Directeur du laboratoire de virologie et génétique de l'EPFL en Suisse.

Bref, on ne meurt pas tant du Coronavirus que d'un système immunitaire défaillant, d'un terrain propice à l'infection¹ et c'est la raison pour laquelle le taux de mortalité est de 14,8% chez les plus de 80 ans, de 8% chez les plus de 70 ans, de 3,6% chez les plus de 60 ans, jusqu'à descendre à 0% pour les moins de 10 ans. Ce virus n'est pas très politiquement correct car il tue donc essentiellement les vieux malades... qui allaient probablement bientôt mourir ! Est-ce une raison suffisante pour stresser tous les autres ?

Nous avons pris en Occident l'habitude de considérer la maladie comme la faute à « pas de chance » mais la "chance" ou la génétique sont en réalité des facteurs bien moindres que l'hygiène de vie. Pasteur lui-même l'aurait reconnu à la fin de sa vie : « *Le microbe n'est rien, le terrain est tout* ». Même si les virus ne sont pas des microbes, le terrain est ce qui fera la différence... et il est donc scandaleux que les pouvoirs publics n'en parlent jamais. Rien en tout cas dans les discours du Président Macron : il faut avoir confiance dans la science et le salut viendra des « *meilleurs virologues* » et des « *meilleurs épidémiologistes* », pas d'un système immunitaire performant...

Toutes les politiques mises en œuvre visent ainsi à limiter les risques d'attraper et de répandre le virus alors qu'il conviendrait également d'augmenter les chances des personnes affaiblies de ne pas ou de moins développer les symptômes. Une gestion répressive et quantitative qui laisse une fois de plus de côté l'aspect qualitatif...

Le Président Macron a déclaré, martial, qu'il fallait « *écouter celles et ceux qui savent* » et, officiellement, la solution miracle viendra donc du « *vaccin porteur de grands espoirs* » d'une multinationale. Nous disposons pourtant tous déjà du remède : notre système immunitaire, plus ou moins performant en ce moment mais qu'il est toujours possible de renforcer... pour autant que l'on ne sombre pas en dépression !

¹ Le dictionnaire médical parle le plus souvent du terrain dans le sens de prédisposition à des pathologies : terrain allergique, ostéoporotique, atopique,... Mais le terrain peut aussi être une bonne nouvelle si on le considère comme le meilleur moyen de se prévenir des infections et des pathologies en général. On dira alors que l'on a un bon terrain ou un système immunitaire performant. Une santé digne de ce nom devrait viser à préserver ou renforcer son terrain... ce que la médecine symptomatique ne fait jamais.

La grande imposture du système (de santé)

Nos dirigeants sont coupables de négligence mais celle-ci ne date pas d'hier et il n'est pas possible de pointer individuellement du doigt car la responsabilité émane du système. Notre système de santé vise en effet moins à préserver la santé qu'à rentabiliser les pathologies. Il n'y a pas ici de théorie du complot mais une simple et navrante vénalité.

Le scandale global de cette crise repose ainsi essentiellement sur l'absence de formation des médecins à l'importance du terrain du fait d'un conflit d'intérêt patent : s'intéresser au terrain et au système immunitaire conduit à s'intéresser au qualitatif, à l'énergie des remèdes et des aliments, à l'hygiène de vie qui permet de maintenir les patients en meilleure santé... et donc à les voir moins souvent en consultation.² Bien entendu, aucun médecin assermenté Hippocrate n'est hypocrite au point de tenir ce genre de raisonnement.³ Le bug (ou virus) réside au niveau de la formation des médecins et des huit années de lavage de cerveau intensif: quelqu'un y a décidé que rien de ce qui renforce le terrain et permet ainsi d'éviter les pathologies ne devait y être enseigné et ce quelqu'un a suffisamment de poids⁴ pour avoir eu jusqu'à présent gain de cause : nutrition, hygiène, soins naturels ou énergétiques sont toujours *persona non grata* des amphithéâtres !

Mais tout cela n'est pas uniquement affaire de gros sous. Parler de l'importance du terrain revient *in fine* à questionner Pasteur et là, ce sont toutes les illusions de la médecine allopathique moderne et de nos « meilleurs virologues » qui risquent de s'écrouler ! Dire que Pasteur a été un placement sûr avant d'être un sauveur de l'humanité et une fierté nationale⁵, le remplacer sur son piédestal par Antoine Béchamp ou Claude Bernard reviendrait à ouvrir la boîte de pandore de tous les mensonges (et scandales) de l'histoire officielle. L'Etat pourrait-il s'en remettre ? Les citoyens déboussolés pourront-ils encore faire confiance ? Ils commenceront en tout cas à aller tous beaucoup mieux...

Clef n°2 : Moins stresser...

Le cercle est particulièrement vicieux : les messages anxigènes et les restrictions spectaculaires renforcent le stress qui, via l'effet Nocebo (l'inverse de l'effet Placebo⁶), affaiblit encore un peu plus le système immunitaire et donc renforce les effets du virus... ce qui conduit à des statistiques et des restrictions encore plus anxigènes...

² Traditionnellement en Chine, on ne payait pas son médecin lorsque l'on tombait malade : il avait mal fait son travail ! Hippocrate n'était pas non plus médecin mais plutôt naturopathe puisqu'il déclarait : « Le corps fait une maladie pour se guérir », « Si tu es malade, recherche d'abord ce que tu as fait pour le devenir », « La force qui est en chacun de nous est notre plus grand médecin » ou encore « C'est la nature qui guérit les maladies. Elle trouve elle-même les voies convenables sans avoir besoin d'être dirigée. »

³ Avec l'ensemble du personnel soignant, ils méritent en outre nos remerciements pour leur courage et dévouement durant cette crise.

⁴ « *Quelqu'un* » est en réalité plutôt « *quelque chose* » à savoir les acteurs du « groupement d'intérêts économiques » en faveur de l'affaiblissement du terrain au profit... du profit ! Dans le même panier (de crabes), nous retrouvons donc la haute finance, les laboratoires pharmaceutiques, l'industrie agroalimentaire, les instances médicales et le Ministère de la (mauvaise) santé. « *Quelqu'un* » a donc en effet un peu de poids...

⁵ Pasteur était un chimiste et un homme politique hémiplegique caractériel. La crainte malade des bactéries et l'usage immodéré du chlore dans l'eau du robinet découlent de ses travaux. Voir l'excellent livre *Pour en finir avec Pasteur* du Dr. Eric Ancelet (Ed. Marco Pietteur).

⁶ « L'effet Placebo serait de l'ordre de 30% et pourrait atteindre 60-70 % dans les migraines ou les dépressions » selon Wikipédia. L'impact de l'effet Nocebo devrait être équivalent...

L'hypertension est un facteur aggravant... et les médias jouent à nous faire peur depuis des semaines. C'est leur vice : se focaliser sur l'exceptionnel et le spectaculaire ! Sur une feuille blanche, c'est le point noir qui saute aux yeux...

Plutôt que de se battre pour récupérer un masque et se couper (encore un peu plus) du monde, le bon sens serait plutôt de s'ouvrir à son monde et aux besoins de sa nature. Vous n'attrapiez généralement pas la grippe ? Vous êtes globalement en bonne santé ? Vos chances de développer les symptômes du Coronavirus sont donc proches de zéro !

Et si le meilleur moyen de ne plus avoir peur du Coronavirus – et donc de s'en prémunir – était de débrancher les médias pour se focaliser plutôt sur le joyeux et le constructif ? Et si le moment était propice au retour de l'humain, non pas en stigmatisant les personnes âgées, mais en faisant enfin en sorte qu'elles aillent vraiment mieux ?

Vous avez du mal à lâcher prise ? Prenez donc une petite Corona ou, mieux encore, respirez de l'huile essentielle (HE) de *Petitgrain Bigarade*. En journée, au grand air, faites le plein de Vitamine D et profitez-en pour pratiquer une activité physique douce (le sport intensif affaiblit) ou une technique de relaxation (cohérence cardiaque, méditation marchée,...) Si tout cela ne suffit pas encore à vous relaxer, il existe des enregistrements d'hypnose éricksonienne et des aides technologiques pour reprogrammer son inconscient en douceur et dépasser ainsi toutes les tensions...⁷

Clef n°3 : Mieux respirer...

Nous avons là un beau paradoxe (d'aucuns parleraient de « belle revanche ») : un virus tout ce qu'il y a de naturel (en l'occurrence une zoonose transmise du monde animal) empêche une minorité d'humains de respirer... ce qui provoque la panique, stoppe l'économie mondiale, limite les pollutions... et permet à la planète de mieux respirer !

Evidemment, demander aux citoyens de rester cantonnés chez eux ne va pas dans le bon sens puisque nos habitations sont généralement 10 fois plus polluées que l'air extérieur. « Trois logements sur quatre pollués par des substances chimiques! » titrait le Magazine *Que Choisir* dès 2002... et la situation ne s'est pas améliorée depuis.

Le moment est donc venu de faire un bon ménage ainsi que la chasse aux polluants d'intérieur en premier lieu desquels les désodorisants chimiques « *bien ventiler après usage* », les produits ménagers chimiques dont la redoutable eau de javel, l'encens au charbon (fumée noire) ou encore les bougies d'ambiance synthétiques...

C'est l'opportunité également de purifier son air intérieur avec un vrai diffuseur d'huiles essentielles (à verrerie), de faire des inhalations avec ces mêmes huiles⁸, de respirer au grand air (par le ventre), de pratiquer des exercices physiques doux de type Yoga, Taiji ou Qi Gong voire, nec plus ultra, de faire des séances d'oxygénation cellulaire⁹ avec le Bol d'Air Jacquier ou la technologie allemande Airnergy. Pas de bol, les Centres qui proposaient ces approches d'avant-garde ont été contraints de fermer...

⁷ Le Psio et les audiocamets par exemple, voir www.psychowell.ch

⁸ Ravintsara, Tea-Tree, Eucalyptus radiata, Epinette Noire, Citron,... Pas forcément toutes en même temps, voir notre livre *Le choix des huiles essentielles*, Ed. Jouvence, 2014 ou le site www.aromatheque.ch

⁹ En médecine et en biologie, la respiration désigne la production d'énergie par les cellules. Voir www.air-pur.ch

Clef n°4 : Correctement s'hydrater...

Vous n'entendrez jamais parler dans les médias de la qualité énergétique de l'eau et c'est bien dommage car l'eau représente, comme vous le savez, 70% du poids de notre organisme mais surtout – et cela on le sait moins – plus de 99% des molécules de nos cellules ! Les médecins, les « *meilleurs virologues* » ou « *celles et ceux qui savent* » typiquement ne savent pas... vu que personne n'est officiellement formé à la vraie qualité de l'eau !¹⁰

Tout dans la nature est énergétique et tout ce que nous ingérons devrait nous apporter de l'énergie sous la forme de protons, d'électrons et d'information positive. Malheureusement, l'eau chlorée du robinet est polluée, alcaline et oxydante c'est-à-dire faible en protons (facteur magnétique) et en électrons (facteur électrique) ce qui correspond en Bioélectronique de Vincent (BEV) – la référence de quasiment tous les experts de l'eau – au terrain des cancers... et des virus !

Est-ce à dire qu'il conviendrait de dévaliser les hypermarchés de leurs eaux en bouteille ? Certainement pas puisque ces eaux sont généralement beaucoup trop chargées en minéraux alors que l'homme est hétérotrophe c'est-à-dire incapable d'assimiler correctement les minéraux des eaux. Boire des minéraux en excès entraîne ainsi un surtravail des reins pour les éliminer, le fameux « buvez éliminez ». Bref, encore un peu moins d'énergie !

Certes, il existe d'excellentes eaux de sources légèrement acides et faiblement minéralisées (moins de 50 mg) mais le bon sens écologique et économique serait plutôt de partir de l'eau du robinet « potable » et disponible partout, de la filtrer correctement puis de la redynamiser afin de lui faire retrouver des paramètres biocompatibles, de la rendre plus douce et agréable à boire. Cela permettrait de s'hydrater enfin correctement et d'optimiser ainsi le fonctionnement de son métabolisme.

Ce Coronavirus n'appréciant pas le chaud – vivement l'été ou la réouverture des saunas ! – il est également conseillé de multiplier les boissons chaudes, tisanes et autres thés de qualité (le café déshydrate). Prudence tout de même avec la température : selon l'OMS, une consommation fréquente de boissons au-delà de 65°C augmenterait le risque de cancer de l'œsophage...

Enfin, comme ce virus possède un tropisme respiratoire, boire régulièrement¹¹ permettrait de l'empêcher d'accéder aux trachées puis aux poumons pour le pousser au contraire dans l'estomac, où il sera détruit par l'acide gastrique... Bien fait !

Clef n°5 : Se préserver des ondes...

Une théorie du complot répandue sur le net fait le lien entre le Coronavirus et le déploiement de la 5G dans les villes de Wuhan en Chine et de Milan en Italie : en affaiblissant drastiquement le système immunitaire, nos technocrates auraient artificiellement augmenté la virulence et la propagation du virus...

¹⁰ S'intéresser à la qualité énergétique de l'eau est même le meilleur moyen d'être décrédibilisé ou de perdre ses subventions. Voir mon livre *La qualité de l'eau*, Ed Médecis, Avril 2020 ou, en attendant, www.eaunaturelle.fr

¹¹ Bouches et gorges devraient toujours être humides. Selon des médecins japonais, il conviendrait ainsi de boire une gorgée d'eau (non froide) toutes les 15 minutes. La qualité de l'eau n'est naturellement pas discutée et c'est dommage car l'eau chlorée (et donc oxydante) laisse plutôt une sensation de sécheresse en bouche...

Bon, tout cela n'explique pas l'apparition du virus en lui-même mais nous savons depuis longtemps (via quelques 20 000 rapports indépendants) que les ondes artificielles pulsées ont des impacts biologiques tangibles et fragilisent le vivant. Les experts parlent également d'effet de seuil : tout va bien (sans symptômes) jusqu'au moment où une onde supplémentaire (Linky, 5G ou toute nouvelle saloperie sans fil) fait basculer du côté obscur (de la force). Devenu électro-hyper-sensible, les ennuis commencent...

De ce point de vue, être confiné chez soi, devant un écran de « télétravail » est une autre mauvaise nouvelle pour le système immunitaire : il recevra encore un peu plus de pollution électromagnétique !

Notre « sans fil » à la patte est une réelle dépendance mais il est heureusement possible de limiter (un peu) son exposition aux ondes. Eviter de téléphoner en se déplaçant, privilégier le haut-parleur (les oreillettes propagent les ondes dans le conduit auditif), couper le Wi-Fi lorsqu'on ne l'utilise pas et, surtout, sanctuariser sa chambre à coucher afin de préserver sa qualité de sommeil (réparateur) : supprimer tout appareil électronique et éloigner son lit de tout câble ou prise électrique.¹² Alternativement ou en complément, il existe quantité d'arnaques anti-ondes mais quand même quelques dispositifs efficaces pour supprimer drastiquement leurs effets biologiques... tests scientifiques à l'appui !

Ce que nos gouvernants auraient du faire

Un peu tard sans doute pour cette crise et toujours facile de critiquer de l'extérieur mais voici ce qu'il conviendrait d'envisager pour la prochaine, à l'hiver prochain...

- 1.** On craint surtout ce que l'on ne connaît pas. Peut-être serait-il du coup pertinent de rappeler que les virus sont le plus souvent utiles... et heureusement puisque un mètre cube d'air en compte entre 1,7 et 40 millions (sans compter les bactéries) ! Près de la moitié de notre patrimoine génétique est d'origine virale et certains virus peuvent même nous aider à soigner des maladies génétiques ou des cancers.¹³
- 2.** A partir du moment où seuls 2% des citoyens sont à risque, les repérer en amont (consultations médicales et/ou utilisation des fichiers) et les inciter, à domicile, à renforcer leurs systèmes immunitaires. Cela aurait le mérite de limiter les risques de l'hôpital (infections nosocomiales, stress et malbouffe) et de fournir enfin aux médecins une formation (pour une fois non financée par les labos pharmaceutiques) sur les approches naturelles les plus efficaces.
- 3.** Lancer des campagnes d'information sur les réflexes à acquérir. Rappeler par exemple que la fièvre est une défense naturelle de l'organisme qui lui permet – comme c'est plus chaud – de combattre efficacement le virus. Se précipiter sur le paracétamol est ainsi totalement contreproductif... Globalement, il serait grand temps d'« écouter celles et ceux qui savent »... soigner au naturel et sans effets secondaires !
- 4.** Laisser l'immunoséquence des autres citoyens tranquillement se mettre en place.¹⁴

¹² Autres conseils et solutions sur le site www.protection-ondes.ch

¹³ Voir le film *Dr. Virus and Mr. Hyde* de Jean Crépu, www.filmsdocumentaires.com

¹⁴ L'immunité collective est la stratégie (très controversée et en train d'être abandonnée) de la Grande Bretagne de Boris Johnson : *in fine*, les citoyens développeront une immunité naturelle au virus, très utile pour l'année suivante. Essayer de freiner la propagation serait donc contreproductif et il conviendrait au contraire d'exposer au virus une majorité (60-70%) de la population. Cette stratégie induit toutefois un risque important chez les

Clef n°6 : Sauver sa peau...

La recommandation est paradoxale : il convient de (très) fréquemment (et pas n'importe comment) se laver les mains et, dans le même temps, comme le rappelle l'Office Fédéral de la Santé Publique Suisse de « *Prendre soin de sa peau : une peau abîmée peut devenir un véritable nid à microbes.* » Or il se trouve que le savon (ou pire encore : le gel hydro alcoolique) détruit le film hydrolipidique qui protège naturellement notre peau des attaques extérieures... et nous rend donc moins résistant !

Mais comment donc limiter alors la propagation d'un virus qui survivrait 10 longues minutes sur des mains infectées ? Eh bien avant tout, après un contact extérieur, en ne portant plus ces sales mains à notre visage... durant au moins 10 minutes. On lavera correctement ses mains après chaque visite extérieure (au reste du monde) et, pour les plus prudents, on transportera avec soi un spray à base d'alcool et d'huiles essentielles désinfectantes et respectueuses de la peau...¹⁵

Le Coronavirus a redonné de la vigueur à l'hygiénisme et à la pasteurisation mais, comme l'a expliqué Einstein « *On ne peut pas résoudre un problème avec le même mode de pensée que celui qui a généré le problème* ». C'est en désinfectant à tout va que l'on fragilise son terrain ! C'est en supprimant les maladies infantiles et en vaccinant à outrance que l'on empêche son système immunitaire d'être performant ! Une étude Allemande (où la vaccination n'est pas obligatoire) portant sur 17 461 enfants a démontré que les enfants non vaccinés ont moitié moins d'allergies que les vaccinés (10,6% contre 22,9%), nettement moins d'asthme ou de bronchite chronique (2,4% contre 18%) ou encore d'otite (2% contre 11%)... mais, en France, 40% du revenu des pédiatres proviendrait des vaccins et, comme l'a dit Upton Sinclair « *Difficile pour un homme de comprendre une chose si son salaire dépend de ce qu'il ne la comprend pas* »...

Comment protéger les plus vulnérables ?

La peur et la solitude sont des facteurs importants d'affaiblissement du système immunitaire et nos dirigeants jouent donc avec le feu en incitant à ne plus rendre visite...

Etant donné l'absence d'un traitement officiellement disponible en aval (il y en aurait déjà un peu plus *officieusement* du côté des thérapies naturelles... ou de la peu coûteuse Chloroquine¹⁶), c'est en amont qu'il conviendrait d'agir, tant qu'il est encore temps.

1. Faire en sorte que les personnes fragilisées s'hydratent correctement, ce qui passe par au minimum 1,5 litre par jour d'une eau de qualité non oxydante. Les eaux faiblement

personnes à risque, sauf si ces derniers bénéficient dans le même temps d'une bonne prise en charge... comme cela a été fait en Corée du Sud où, sans confinement de la population, le nombre de décès se retrouve être nettement moins élevé qu'en Italie confinée : 84 morts contre 2503 au 18 mars.

¹⁵ Spray avec ½ alcool (idéalement à 90° sinon 70° sinon Vodka ou équivalent) + ½ eau distillée ou osmosée ou propre et faiblement minéralisée + 10 gouttes d'HE de Ravintsara (*cinnamomum camphora cineoliferum*), la solution aux méchants virus !

¹⁶ « *On sait guérir la maladie* » affirme l'infectiologue Didier Raoult (Les Echos, 17 mars 2020) mais cela fait plusieurs semaines que cet anti-paludisme est cité comme efficace. Une étude chinoise de février avait en effet déjà évoqué l'efficacité de la Chloroquine après une étude sur plus de 100 patients. On est du coup en droit de s'interroger sur la raison du délai pour des tests d'envergure...

minéralisées (moins de 50 mg) et légèrement acides sont à privilégier. On les trouve en magasins bio... malheureusement pas encore gratuitement ni exemptes de plastique.¹⁷

2. Faire en sorte que ces personnes oxygènent correctement leurs cellules via des exercices physiques doux au grand air (ce qui suppose donc de sortir de chez soi) et une respiration ample et abdominale. Dans le même temps, en profiter pour bien aérer et supprimer toutes les sources de pollution chimique de l'habitat.

3. S'assurer de la qualité de leur sommeil via une limitation du stress et des ondes électromagnétiques.

4. Les approvisionner suffisamment en fruits et légumes frais et biologiques. Les marchés ont été supprimés mais heureusement pas encore les magasins bio ! Renforcer éventuellement encore tout cela par de la vitamine C¹⁸ ou d'autres compléments alimentaires naturels (Argent colloïdal, oligo-éléments, Sérum de Quinton,...)

5. Leur témoigner de l'affection. « *On voit de la flamme aux yeux des jeunes gens. Mais, dans l'œil du vieillard, on voit de la lumière* » (Victor Hugo)

Clef n°7 : Privilégier la nutrition haute vitalité...

Une fois de plus, un virus nous parvient du monde animal, ce que l'on appelle donc une zoonose. Mettre son nez dans le zoo humain permettrait en effet de constater à quel point nous abusons des animaux... via notamment nos élevages concentrationnaires !

L'aspect énergétique de nos aliments est essentiel et la Bioélectronique de Vincent (BEV) démontre qu'il y a une grosse différence entre les aliments bio, frais et complets et ceux de la malbouffe. Les meilleurs sont légèrement acides et très antioxydants (nombreux protons et électrons) quand les pires, le sucre blanc raffiné ou le lait pasteurisé UHT sont alcalins voire oxydants...

La cuisson a également son importance et il ne sert pas à grand-chose d'acheter bio ou frais si tout est ensuite détruit au micro-onde ou brûlé sur une plaque beaucoup trop chauffante. Enzymes et vitamines commençant à disparaître à partir de 50°C, même la cuisson vapeur (avec de l'eau chlorée portée à 90-100°C) n'est pas vraiment recommandable...

¹⁷ Notre projet *Retour à la Source* vise à créer des sources d'eau biocompatible (filtration + dynamisation) accessibles gratuitement. Détails sur www.retoursource.ch

¹⁸ Petite histoire d'internet (quelque peu remaniée) : Trois voyageurs fuient l'épidémie de Coronavirus en bateau: un médecin, un politicien et un naturopathe. Alors qu'ils sont en pleine mer, la Déesse Corona surgit, sa faucille à la main et leur annonce : « Que chacun d'entre vous jette à tour de rôle un objet à la mer. Si je ne réussis pas à le récupérer, la personne vivra, sinon elle mourra. ». Le savant médecin jette la petite aiguille d'une seringue (à vaccin). La Déesse Corona plonge... et remonte 15 secondes plus tard avec l'aiguille à la main. Le médecin meurt immédiatement. Le politicien tente sa chance à son tour et, tremblant de peur vu que « celui qui sait » a échoué, jette l'un de ses beaux cheveux. La Déesse Corona plonge dans la mer... et remonte 20 secondes plus tard, le cheveu à la main. Le politicien disparaît aussitôt. C'est maintenant au tour du naturopathe. Avec calme et assurance, il s'approche du rebord et y jette un objet. La Déesse Corona plonge dans la mer... cherche un long moment et remonte finalement bredouille. Furieuse, elle s'écrit « Mais qu'as-tu donc jeté, je ne le retrouve pas et en plus, je ne me sens pas très bien... » Le naturopathe répond en souriant : « Oh, un simple comprimé de vitamine C effervescent ». La Déesse Corona : « Je me retire, tu es plus fort que moi ! » Moralité : Ne lutte pas contre la Déesse Corona avec ton savoir ou ton arrogance, il te suffit de fortifier ton système immunitaire en prenant chaque jour de la vitamine C !

Bref, si une partie de notre alimentation devrait être crue et constituée de super-aliments (algues, graines germées, produits lacto-fermentés, levure de bière, épices réchauffantes,...¹⁹), l'autre devrait idéalement être préparée à l'étouffée dans des casseroles en inox avec thermomètre intégré au couvercle (maximum 50-60°C) afin de préserver les nutriments. Le goût des aliments est sublimé et l'on économise aussi de l'énergie !

Clef n°8 : Retrouver le sens de la vie...

« Tu ne meurs pas de ce que tu es malade; tu meurs de ce que tu es vivant » (Montaigne),
« A long terme, nous serons tous morts » (Keynes) mais heureusement « La mort fait que l'on devient plus attentif à la vie » (Paulo Coelho)

Mais la vie vaut-elle vraiment « *quoi qu'il en coûte ?* » Comme le dit un adage, il convient de rajouter de la vie à ses années et non des années à sa vie. Une fois de plus, le qualitatif plutôt que le quantitatif...

Le Président Macron a déclaré que la France et l'Europe devaient « *reprendre le contrôle* » mais n'est-ce pas avant tout à chacun d'entre-nous de le faire, afin, une fois pour toute, de ne plus dépendre de l'« *Etat providence* » et de ses « *spécialistes de grand renom* », incapables justement de protéger les personnes les plus vulnérables ? Des « *décisions de rupture* » doivent être prises afin de regagner en santé et en vitalité et devenir par là même véritablement écologiste !²⁰

Cette crise nous place à un carrefour et, en limitant nos déplacements et nos achats de CONSommateurs, nous donne la possibilité de faire du vide et donc de réfléchir où nous souhaitons aller. C'est lorsque les bourses descendent que l'enfant devient homme... C'est lorsqu'on ne prend plus si souvent l'avion que l'on retouche mieux terre... C'est lorsque l'on doit suivre le plus de règles que l'on s'interroge sur la valeur de notre système... et de nos libertés fondamentales. « *Plus il y a de lois et plus il y a de voleurs* » disait Lao Zi mais nos politiciens ne sont de toute évidence pas taoïstes...

Il est grand temps de reprendre le sens du bon sens, de ralentir et de réfléchir à ce dont nous avons réellement besoin dans nos vies. « Moins de biens et plus de liens » comme le disent les adeptes de la décroissance mais sans doute aussi « Moins d'artificiel et plus de naturel »²¹. Plutôt que de paraître, il faudra bien un jour finir par être... et respecter enfin les besoins de notre nature !

Je vous souhaite à toutes et à tous l'énergie requise pour limiter l'impact de cette crise (sanitaire, politique et économique), prendre soin de vos proches et, surtout, retrouver la confiance envers vos propres forces de santé et de vitalité !

Frat'airnellement,

Benoît Saint Girons, Genève, 18 mars 2020.

¹⁹ Information sur les aliments haute vitalité et les dangers de la malbouffe sur www.lemieuxetre.fr/nutriwell

²⁰ Du grec *oikos* (maison, habitat) et *logos* (discours), l'écologie est étymologiquement la science des conditions d'existence dans un environnement donné. Non pas les besoins de la nature mais les besoins de *sa* nature. Non pas les économies d'énergie mais ce qui favorise l'énergie. Non pas des bâtiments passifs mais des lieux où il fait bon vivre. Non pas des technologies économes mais des produits sûrs et sains. Nous en sommes loin !

²¹ L'orthorexie ou le dogmatisme seraient par contre contreproductifs : une vie sans transgressions est triste à mourir.