

Les vrais gestes barrière contre la Covid ont presque 200 ans (ce n'est pas le masque)

A l'heure de la pandémie, les gestes barrière se multiplient : port du masque, distanciation, tests en masse... Si l'hygiène est la base d'une bonne santé, trop d'hygiène est aussi néfaste pour notre immunité. Voici la lettre coup de poing de Christian Brun, notre naturopathe, adressée à nos dirigeants. Faites-vous votre opinion.

Messieurs le Président, le Premier ministre, le ministre de la Santé, messieurs les professeurs de médecine et du Comité scientifique, je vous écris ici, sans animosité, mes réflexions et questionnements sur la gestion de la crise sanitaire actuelle. Je suis naturopathe depuis près de cinquante ans, et l'auteur notamment d'un livre – *Stress et immunologie* – dans lequel je démontre, preuves scientifiques à l'appui, la relation entre notre système immunitaire, les peurs ressenties et notre manière d'affronter la vie.

Conserver sa liberté de penser

Il est important de préserver son esprit critique et sa liberté de penser.

Je prends personnellement avec recul toutes les théories « pseudo scientifiques » énoncées depuis la crise par des « professeurs » de virologie et d'immunologie dont on pourrait se demander s'ils ont eu leur diplôme dans une pochette surprise. Oui ! J'ose cette affirmation. Je n'ai jamais vu autant de professeurs qui, interrogés sur des plateaux télé, fournissaient des réponses alambiquées, sans queue ni tête, par manque de connaissances sur ce virus, seulement pour être conformes aux déclarations ministérielles.

SOMMAIRE

Les vrais gestes barrière contre la Covid ont presque 200 ans (ce n'est pas le masque) 1

*Le régime sans sucre, prometteur
contre le cancer du sein !..... 7*

*L'aérobic : un sport intelligent...
pour votre cerveau 8*

*Perdre du gras sans manger moins,
c'est possible !..... 8*

*Raisin et fruits rouges au secours
de vos os 8*

Terrain atomique : voici comment la NASA décèle les maladies !..... 9

*Donnez de votre temps, il vous
remerciera 12*

Alerte des cardiologues : prenez-vous cette menace au sérieux ? 13

*Alzheimer « guéri » par des bonnes
bactéries ? 19*

Stop aux ruminations : domestiquez votre ego pour éloigner les maladies 20

L'océan : mine d'or médicinale ? 23

*Anti-âge : cet oligo-élément
rallonge vos télomères !..... 23*

*Prise de poids : vos écrans
responsables ? 23*

Tao du sexe : votre remède anti-âge 24

Incontinence à l'effort : osez le sport ! 28

*Pour sauver votre cœur, faites
des étirements (passifs) !..... 30*





Christian Brun Naturopathe, Christian Brun enseigne la naturopathie dans la plus prestigieuse école de formation en France : le CENATHO-Paris.

Mesdames, messieurs, un peu d'humilité s'il vous plaît.!

Pour précision, je ne suis pas « complotiste » comme aiment à le déclarer certains au seul motif que je les dérange. Simplement, je n'adhère pas systématiquement aux conclusions gouvernementales comme à celles des médias. J'analyse seulement la situation actuelle avec ma logique et mon bon sens. Je ne rejette aucune idée si elle est développée et justifiée par des arguments concrets et indépendants ! Nous devons notre liberté de penser à nos ancêtres, défendue quelquefois au prix de leur vie ! Rendons-leur hommage en la préservant, surtout en cette période de crise sanitaire. C'est urgent car elle est menacée.

Quand j'observe la gestion de la crise, je ne peux m'empêcher d'y voir de nombreux paradoxes. C'est pourquoi j'aimerais poser quelques questions aux « responsables de la santé » afin de faire le point sur leurs mesures de sécurité sanitaire.

Port du masque : une bonne idée ?

On affirme désormais, après de nombreuses contradictions, que le port du masque est la seule possibilité d'enrayer l'épidémie. Je me demande alors : est-ce que les mailles des différents masques, dont les chirurgicaux, sont si fines qu'elles empêchent le coronavirus de passer vers l'extérieur et donc d'éviter la contagion ? Que penser du masque que vous retirez puis déposez sur la table ou mettez dans votre poche ? N'est-ce pas un lit à microbes, un « bouillon de cultures » ? En supposant que le virus ne puisse pas passer la barrière du masque, lorsque je respire dans mon masque le coronavirus, je devrais donc m'auto-intoxiquer sans cesse ? Que faut-il penser des personnes seules dans leur voiture et qui portent néanmoins un masque ? Et que penser des sportifs qui pratiquent le vélo ou la course à pied avec un masque ? Pourquoi est-il obligatoire

de porter un masque quand vous êtes debout mais possible de le retirer dès que vous vous asseyez en face à face pour déjeuner ? Le microbe est-il plus virulent debout qu'assis ?

Toutes ces questions perturbent mon esprit logique quant à l'obligation de porter le masque. Car de manière simple et logique, le port obligatoire du masque implique que :

- Je respire mon propre CO₂. Ainsi, j'acidifie mon organisme alors qu'une grande partie de nos pathologies modernes sont la conséquence de cette suracidification.
- J'empêche mon cerveau – le plus grand consommateur d'oxygène dans l'organisme – d'être oxygéné, entraînant ainsi des conséquences physiques et psychologiques sur mon métabolisme cellulaires (cycle de Krebs).
- Je n'ai plus de contact physique et psychologique avec les autres puisque je ne vois plus leur sourire et l'expression de leur visage, pouvant ainsi entraîner un stress supplémentaire.
- J'empêche mon contact avec les éléments étrangers et j'affaiblis ainsi mon système immunitaire qui ne peut se développer.

Distanciation sociale : efficace ?

Un autre élément me gêne : la distanciation sociale. Quelle en est la signification exacte : distance entre deux personnes ? Distance dans les moyens de transports en commun ? Ou distance dans certains événements comme des spectacles ? (Notez l'ironie du maintien de manifestations comme celle du Puy-du-Fou pouvant accueillir jusqu'à 9000 personnes).

Qu'en est-il du coronavirus et des rapports intimes... Portez-vous un masque ? Le journal *The Independent* rapporte sérieusement que des chercheurs de l'Université de Harvard



Le port excessif du masque (des heures durant) empêche la bonne oxygénation du cerveau.

recommandent aux couples qui ne vivent pas ensemble de porter des masques durant leurs relations sexuelles. Ainsi le Pr Paul Hunter, un éminent scientifique britannique, a conseillé aux couples d'éviter de faire l'amour pendant l'épidémie de coronavirus : la promiscuité pendant l'acte augmenterait le risque de transmission du virus. Les chercheurs ont alors tenté de lister les pratiques sexuelles courantes et leur degré de risque d'infection. Au plus bas de cette liste : l'abstinence ! On nage dans l'idiotie, ce n'est plus le virus qui se propage... c'est la folie.

Les règles imposées dans les maisons de retraite où les résidents n'ont pas pu voir leurs proches et leurs petits-enfants sont-elles justifiées ou inhumaines ? Que penser des cérémonies funéraires sans la présence des proches ?

Trop d'hygiène tue l'hygiène

Bien sûr, je ne suis pas contre les gestes barrière que j'appliquais déjà avant l'épidémie. Il est essentiel d'éternuer dans son mouchoir et de se laver régulièrement les mains. Cependant trop d'hygiène tue l'hygiène !

En effet, nous possédons sur notre peau des microbes et des bactéries qui ont grande utilité dont celle de stimuler régulièrement notre système immunitaire. Plus on s'isole de ces microbes (port du masque, lavage intempestif au gel hydro-alcoolique, plus d'embrassades ni de poignées de mains...), plus nous réduisons nos défenses immunitaires.

Protéger nos concitoyens avec trop d'hygiène c'est aussi prendre le risque de les fragiliser en stoppant la fabrication d'anticorps spécifiques. Puis, lorsque nous serons entièrement déconfinés, libérés des masques, ce virus ou un autre réapparaîtra et l'on proposera (ou plutôt imposera) des médicaments agressifs, synthétiques

Séropositif ne veut pas dire contagieux !

Que signifie être séropositif ? Être séropositif ne signifie pas être contagieux. Par la vaccination ou le contact avec le microbe, nous devenons séropositifs aux pathologies. Il existe deux sortes d'immunoglobulines : les IgM et les IgG. Ces marqueurs montrent que nous avons rencontré le virus, mais il y a une grande différence entre les IgM et les IgG :

- Les IgM sont les anticorps de l'incubation : ils signifient un contact avec le virus au moment présent. Le corps se défend et la bataille n'est pas « gagnée ». La contamination est possible.
- Les IgG sont les anticorps mémoire : le corps a « gagné » contre le virus. Il devient séropositif. Ce sont ces anticorps qui sont fabriqués également après

une vaccination dont le rôle est de forcer notre organisme à fabriquer ces défenseurs.

Avoir des IgG signifie que l'on a rencontré ce microbe et qu'on l'a vaincu, cela ne signifie pas être malade. Normalement, on ne peut pas faire deux fois la même infection avec le même microbe car nous avons des anticorps mémoire prêts à intervenir si besoin. Alors qu'en est-il du coronavirus, serait-il un virus machiavélique et rebelle ?

Pourquoi ne pas faire confiance aux naturopathes qui savent conseiller sur l'hygiène de vie pour renforcer notre immunité ? Pourquoi ne pas effectuer une union entre les allopathes qui excellent dans les cas d'urgence et les naturopathes pour la prévention ?

et coûteux, voire un vaccin utopique, obligatoire et expérimenté en urgence durant quelques mois seulement pour des raisons de rentabilité !

Qu'en est-il de la notion d'immunité collective ? Allons-nous continuer à vivre avec un masque et dans cette insécurité permanente ? Et si nous renforçons plutôt notre système immunitaire, garant du respect de soi et du non soi, de façon naturelle pour éviter de dérégler ce système ?

Chiffres et tests : quelle réalité ?

Vraies ou fausses, qui interprète les statistiques ? Comment se fait-il que, cette année, il n'y ait pas eu de décès suite au virus de la grippe ou à d'autres pathologies ? N'aurait-on pas surexploité statistiquement ce coronavirus en lui imputant tous les décès ? Rappelons que ces chiffres alarmants sont distribués généreusement au grand public tous les soirs à 20 h 00 !

Il existe aujourd'hui 51 tests, cependant aucun ne permet de statuer si la personne est contagieuse ou pas, selon l'Autorité de Santé au 14 mai 2020. Les deux tests les plus fréquents sont :

- Les tests PCR : ces tests virologiques sont effectués par prélèvements naso-pharyngés à la recherche du virus. Pourtant, on a observé que ces tests se sont révélés positifs chez la majorité des patients pour les trois premières semaines d'infection, puis à partir de la quatrième, le nombre de tests négatifs est plus important. Et si c'était le signe que le virus a été tué par notre système immunitaire ? Pourquoi alors ne pas faire conjointement un test sérologique pour rechercher les anticorps IgG spécifiques qui expliqueraient ce changement PCR ?

- Les tests sérologiques ELISA : ces tests recherchent des anticorps spécifiques au coronavirus, des IgG, pour savoir si la personne a été infectée ou si elle a été immunisée ! Ces anticorps apparaissent au cours de

l'infection (entre le 6^e et le 28^e jour) sous forme d'IgM puis d'IgG. La question actuelle des immunologistes est de savoir si la présence d'IgG s'accompagne d'une protection durable de réinfection. Notez un taux important de faux positifs (5 %) avec les tests actuels.

Théorie du microbe ou du terrain ?

La découverte des microbes fut une aubaine pour la médecine persuadée d'avoir trouvé les coupables de nos maladies, notamment respiratoires. Cette théorie officielle a vu le jour avec la découverte de Louis Pasteur. C'est la théorie des microbes, enseignée dans les facultés de médecine.

Elle déresponsabilise le patient : le mal vient de l'extérieur et en conséquence c'est au médecin, au moyen de médicaments, de faire face à cet agent extérieur responsable de nos symptômes.

Mais cette image d'une colonie de microbes invasifs attaquant notre organisme dès que le temps devient pluvieux et froid est erronée. Idem pour le coronavirus.

C'est oublier que les virus et bactéries sont présents parmi nous (dans nos tissus, dans notre microbiote etc.) et qu'ils ne provoquent pas, pour la plupart, de pathologie. Alors pourquoi, chaque hiver, certaines personnes développent-elles systématiquement une pathologie alors que d'autres restent en bonne santé ?

La théorie endogène part du principe que c'est notre hygiène de vie qui encrasse nos humeurs, c'est-à-dire nos liquides nourriciers et éboueurs. Lorsque nous rompons cet équilibre, il y a des débordements qui s'observent, avec plus ou moins de force, de puissance selon la nature du sujet, son âge, sa constitution, etc.

Tout est une question de terrain. En affaiblissant notre système immunitaire, nous rendons notre « ter-

rain » propice au développement de germes qui, jusqu'alors, se tenaient plutôt tranquilles. Si l'allopathie se concentre sur la suppression des symptômes, la naturopathie cherche, quant à elle, la cause profonde du déséquilibre.

Pourquoi nous tombons malades

Durant l'hiver, notre organisme lutte en permanence contre le froid. Il cherche à augmenter la température interne pour nos organes et à nous préserver d'autres phénomènes, comme la glycémie.

Cette lutte permanente contre le froid engendre un affaiblissement de nos réserves vitaminiques, minérales et enzymatiques. Cela engendre fatigue et affaiblissement de notre système immunitaire. Sans omettre qu'en hiver les souches virales aiment le froid et prolifèrent rapidement sur l'arbre respiratoire.

Le froid a aussi pour conséquence de ralentir les échanges cellulaires (alimentaires, oxygène et épuratifs), ce qui entraîne un épuisement cellulaire nutritif et respiratoire mais aussi un encrassement humoral que le corps cherchera tant bien que mal à évacuer (homéostasie).

L'hiver est aussi une période où notre alimentation est moins riche en vitamines et minéraux et plus riche en chocolat, alcool et autres mets réconfortants qui ne sont pas les meilleurs alliés de notre santé.

Enfin, la période hivernale est difficile sur les systèmes nerveux et immunitaires en manque de vitamine D et entraîne des dépressions hivernales. Mais le froid est surtout l'ennemi N°1 de notre foie. Le foie est l'organe le plus chaud de notre corps : le sang entre dans le foie à 38/39°C et ressort à près de 42°C.

Le froid externe entraîne une baisse interne de la température hépatique

« Il me pompe l'air » : la cause émotionnelle oubliée

Les blocages psycho-émotionnels peuvent entraîner des maladies : c'est le « j'étouffe » lié aux maladies asthmatiques, le « je ne veux pas entendre » pour les otites, ou encore le « je suis incapable de dire » dans le cas des angines.

Les pathologies hivernales engendrent des désagréments de l'odorat et représentent également symboliquement la tristesse, la mélancolie, les soucis, la déprime qui habitent cet organe.

Les problèmes du système respiratoire nous parlent de notre difficulté à nous protéger face au monde extérieur, à trouver des réactions adaptées face aux agressions éventuelles, réelles ou imaginaires.

Ils peuvent signifier aussi que nous n'arrivons pas ou nous ne voulons pas refermer certaines plaies de notre vie. Ces pathologies disent également quelque chose de nos éventuelles tristesses, rancunes ou rancœurs, de notre difficulté ou refus d'oublier, de pardonner, voire de notre désir de régler des comptes ou, pire encore, de se venger. Plusieurs expressions populaires illustrent ces malaises symboliques, liés à l'énergie du poumon : « j'ai l'impression d'étouffer dans cette société », « je manque d'air dans cette famille », « il me pompe l'air ». L'excès ou la tristesse du souvenir de quelque chose ou de quelqu'un peuvent se manifester par une fragilité pulmonaire.

et cet organe-clé n'est plus suffisamment irrigué. Apparaissent alors une insuffisance hépatique et un blocage de certaines de ses fonctions, principalement celle de filtrage. 2400 litres de sang environ passent dans le foie par 24 heures et sont éjectés comme des déchets par la bile stockée dans la vésicule biliaire.

Le rôle de la bile est alors essentiel. Elle émulsionne les graisses, alcalinise le duodénum pour permettre aux sucs pancréatiques d'être actifs, lubrifie le bol fécal permettant ainsi un meilleur transit, aide à la synthèse de la vitamine K (vitamine de la coagulation).

Dans le cas d'un blocage hépatique causé par le froid, les humeurs non « épurées » prennent une autre voie de secours pour tenter de se faire filtrer : la voie respiratoire. Et c'est ainsi que pour aider les voies respiratoires surchargées, le corps provoque une fièvre libératrice pour brûler les toxines ainsi qu'une transpiration salvatrice qui favorise l'épuration, et nuit aux virus qui n'apprécient pas la chaleur. Ainsi, le virus est une conséquence de la maladie et non la cause première.

Pour nous, naturopathes, la seule et réelle prévention consiste à ne pas détériorer nos humeurs en adoptant une hygiène de vie conforme à notre physiologie. Lorsqu'il est équilibré, l'organisme possède les moyens de s'autoguérir face aux agents pathogènes externes.

Mon protocole « hiver antimicrobe »

1. Une réforme alimentaire :

- Évitez la prise chronique et importante de sucre à index glycémique élevé, dont le miel, très prisé en hiver mais créant une hypoglycémie réactionnelle néfaste pour notre système immunitaire.

- Évitez les graisses animales saturées : huile, lait, fromages (sauf chèvre ou brebis), chocolat, friture... qui sont une source de mucosités.

- Préférez les graisses insaturées contenant des acides gras essentiels : huile vierge biologique de 1^{re} pression à froid, sans excès.

- Évitez l'excès de protéines animales source d'acides gras saturés.

- Consommez des aliments frais, biologiques et non transformés.

- Évitez les produits fumés qui accaparent notre système immunitaire.

- Évitez les aliments poison : café, alcool, tabac, sodas.

- Augmentez la ration de fruits, légumes, céréales, œufs, poissons et volailles pour un apport de vitamines, oligo-éléments, enzymes, minéraux.

- Augmentez la ration de fibres alimentaires pour faciliter le transit intestinal.

- Évitez, si présence de *Candida albicans*, les aliments fermentés et les sucres qui perturbent notre système immunitaire.

- Limitez les aliments acides qui chélatent nos différents minéraux.

- Veillez à la mastication et au calme durant les repas pour éviter un gaspillage énergétique préjudiciable au système immunitaire.

- Privilégiez la cuisson vapeur.

- Évitez les régimes yo-yo.

- Faites des monodiètes (compote de pommes, légumes cuits...) et pratiquez avec prudence un jeûne sec (en deux jours de jeûne sec on peut épurer dix litres de lymphes).

2. Débloquent l'émonctoire hépatique :

- Faites des cataplasmes chauds ou déposez une bouillotte chaude sur la région hépatique, ou encore prenez un bain chaud pour aider le foie dans ses fonctions épuratives.

- Prenez des plantes hépatiques pour drainer : en infusion ou décoction ou gélules ou teinture-mère d'artichaut, pissenlit, radis noir (attention aux calculs biliaires), fumeterre, boldo, gentiane...

- Des plantes régénérantes du foie : en infusion ou décoction ou gélules ou teinture-mère de desmodium, chardon-Marie, *Chrysanthellum americanum*.

- L'huile de Haarlem (mélange d'huiles essentielles de pin maritime, de soufre organique et d'huile de lin et de chlorophylle) est un excellent draineur.

3. Réharmonisez la flore intestinale :

- Probiotiques 10MD (Lab Copmed) : inuline de chicorée, mélange de ferments lactiques (*Lactobacillus acidophilus*, *Bifidobacterium animalis* sp. *Lactis*, *Bifidobacterium longum*, *Bifidobacterium breve*, *Lactobacillus paracasei*, *Lactobacillus plantarum*; *Lactobacillus rhamnosus*). 1 gélule par jour, de préférence le matin ou le midi avant les repas avec un verre d'eau.

- Acidophilus Plus, non lacté Vegan (Lab Solaray) : 3 milliards de microorganismes vivants par gélules (*L. acidophilus*, *L. bulgaricus*, *S. thermophilus*, jus de carotte). 1 capsule par jour avec un verre d'eau au coucher.

- Lactospectrum (Lab Le Stum) : symbiotiques associant 10 souches probiotiques, 3 prébiotiques et un mix minéral : 1 sachet par jour, le soir au coucher ou avant le petit-déjeuner, à diluer dans un verre d'eau.

4. Réduisez les risques dus à l'environnement :

Poussières, allergènes, air conditionné, air sec ou humide, exposition au vent et au froid, inhalation de produits toxiques et agressifs... qui provoquent une irritation chronique des muqueuses ; ils dépriment le système immunitaire et font chuter

les antioxydants, notamment vitamines C et E. Supprimez les agents extérieurs responsables de déséquilibres (tabac, germes...). Pour cela, utilisez des huiles essentielles en aérosol ou diffuseur telles que *Eucalyptus radiata*, *Eucalyptus globulus* ou *Ravintsara aromatica*. Consommez en spray plusieurs fois par jour : Spray à la Propolis (30 %) (Lab La Royale) ou Propo max (Lab Lehning). Attention aux appartements trop chauffés (notamment le chauffage au sol pour les bébés qui jouent par terre).

5. Gérez votre stress :

Relaxation, visualisation, respiration ventrale, méditation, cohérence cardiaque, sophrologie, yoga... Réglez les problèmes psychologiques par une psychothérapie émotionnelle. Une mauvaise gestion des stress peut engendrer un blocage hépatique ainsi qu'une action sur le système nerveux et sur le système endocrinien.

6. Évitez toute médication abusive (sauf urgence) :

L'usage outrancier des médicaments entraîne une baisse du potentiel immunitaire par utilisation abusive de médicaments, de vaccinations, de perturbateurs endocriniens... Évitez surtout l'automédication anti-symptomatique.

7. Pratiquez régulièrement de l'exercice en plein air :

Le manque d'exercice physique et respiratoire entraîne un blocage diaphragmatique et donc des problèmes respiratoires.

8. Faites vérifier votre colonne vertébrale et votre cloison nasale :

Une déviation vertébrale avec des conséquences sur la cloison nasale (et inversement) peut avoir pour



Plutôt qu'un abus de gel hydroalcoolique, renforcez votre immunité.

effet un des deux poumons atrophié et ainsi entraîner un terrain favorable à une pathologie. Consultez un ostéopathe.

9. Retirez vos mucosités nasales :

Coton tige, mouche-nez, sérum de Quinton en spray, lota...

10. Remontez votre potentiel immunitaire :

- Une cure de vitamine C : elle permet de diminuer la sévérité et la durée des symptômes de la grippe et du rhume d'environ 23 % (Vitamine C liposomale (Lab Copmed) : vitamine C encapsulée dans un liposome. 1 c. à café/jour à prendre pure ou diluée au cours des repas).
- Et avec l'oligothérapie : le zinc est un tueur de virus et stimulateur de l'immunité, les cuivre-or-argent agissent en stimulant les défenses naturelles, magnésium, soufre.

On peut utiliser le Pidolate Zinc, Vitamine B6 (Lab Copmed) : 2 gélules par jour à prendre de préférence le matin avec un verre d'eau. Ou encore le Oligostim® Cuivre (Lab Granions) 1 à 2 comprimés par jour à laisser fondre sous la langue, le matin à jeun ou à distance des repas.

- Je recommande aussi les antioxydants tels que :

- Lgoselen® (Lab Algotonic) : spiruline, phycocyanine, sélénium, 9 vitamines, acides aminés essentiels, oméga-6 et 9. 2 gélules par jour en 2 à 3 prises avec un peu d'eau.
- Teloregen® (Lab Copmed) qui contient de l'astragale : anti-âge, anticancéreux, il freine le raccourcissement des télomères.
- Resverasod® (Lab Copmed) : il renforce notre système antioxydant pour protéger les cellules contre le stress oxydatif et limiter le vieillissement cellulaire. 1 gélule par jour de préférence avant le repas avec un verre d'eau.
- Cell-Protect® (Lab Copmed) : à partir de 45 ans, il lutte contre l'inflammation chronique de bas grade (curcuma, quercétine, resvératrol et boswellia), il contrôle l'oxydation (acide alpha-lipoïque, ubiquinol, sélénium, zinc, vitamine C et anthocyanes), neutralise la glycation (flavonoïdes, chrome), favorise la détox (romarin, chardon-Marie et curcuma). Contre-indiqué en cas d'anticoagulants, pour les femmes enceintes et les enfants. Prendre 2 gélules par jour avec un verre d'eau.

11. Privilégiez la phytothérapie :

Je préconise notamment :

- *Echinacea* racine (Lab La Royale) : 2 gélules 3 fois par jour avant les repas avec un peu d'eau.
- Cassis feuille (Lab La Royale) : 2 gélules 3 fois par jour avant les repas avec un peu d'eau.
- Gemmophytol Tonique-Immunité (Lab Copmed) : macérât de bourgeon de cassis, d'aulne, de chêne et de jeune pousse d'églantier. 5 à 10 gouttes par jour, pures ou diluées dans un peu d'eau en dehors des repas. Il stimule les défenses immunitaires, utile pour lutter contre la fatigue, protège des « coups de froid ».

12. Faites confiance à l'aromathérapie :

Les huiles essentielles chémotypées *Ravintsara aromatica* et *niaouli* derrière les oreilles. Et sur l'oreiller *Eucalyptus radiata*, sarriette des montagnes, origan à inflorescences compactes, girofle, cannelle. Attention pour ces dernières huiles car elles contiennent des phénols qui sont dermocaustiques et hépatotoxiques.

13. Pratiquez la balnéothérapie/hydrologie :

Vous pouvez prendre un bain chaud ou sauna si pas de fièvre, sinon pratiquez si nécessaire une douche rectale avec 100 à 150 g d'eau tiède. A faire avec un nécessaire à lavement. Il s'agit d'une action réflexe. Cela consiste à injecter 100 à 150 g d'eau tiède au niveau du rectum, créant ainsi une action réflexe favorable à la défécation et à l'élimination des gaz.

14. Utilisez les compléments alimentaires :

- Sérum de Quinton - Plasmatrice (Lab Xantis – plasma marin) pour

détoxifier et régénérer les échanges cellulaires. Il alcalinise le terrain et reminéralise. Quinton Isotonic (Lab Quinton) : oligo-éléments directement assimilables - 4 à 6 ampoules par jour.

- Myco Défenses® (Lab Copmed), association de 4 champignons : shi-take, pleurote, maïtaké, reishi. Il favorise la phagocytose, l'immunité humorale et cellulaire. Idéal au changement de saison et pour prévenir des affections hivernales. 2 à 4 gélules par jour, de préférence avec un verre d'eau. Il est déconseillé chez les patients greffés ou en cas de prise d'immunosuppresseurs.

- Probiotiques immunité® (Lab Copmed), contribue à l'équilibre intestinal et aide à renforcer les défenses naturelles : 1 gélule par jour à prendre de préférence le matin avant le petit-déjeuner avec un grand verre d'eau.

- Immunion (Lab Catalyons), cuivre, germanium, argent colloïdal. 1 bouchon 1 à 3 fois par jour.

- Argent colloïdal (Lab Catalyons) : désinfecte et cicatrise les plaies, les brûlures et les crevasses, tue les bac-

téries, les champignons et les virus. 1 bouchon 1 à 3 fois par jour.

- A la naissance d'un enfant, il était coutume d'offrir une timbale en argent pour le protéger des infections. L'eau au contact des parois prenait des propriétés antimicrobiennes.

- Aromabiotique (Lab Copmed) : extrait de racine d'angélique, racine de bardane, feuille de thym, propolis, fleur d'oranger citron. 3 c. à café par jour dans un peu d'eau.

- EPP Pamplémousse synergisé (Lab Copmed) : extrait de pépin de pamplémousse citron, gentiane carvi. 15 gouttes 1 à 3 fois par jour dans un peu d'eau.

Si pour certains allopathes, les microbes sont les grands responsables des maladies hivernales, pour nous naturopathes, elles ne sont que les réactions d'élimination de nos émonctoires, et ne sont que des maladies d'autodéfense qu'il faut comprendre pour mieux domestiquer. « Le microbe n'est rien, le terrain est tout », rappelait à juste titre Claude Bernard.

Christian Brun

Actualités

→ Le régime sans sucre, prometteur contre le cancer du sein !

Depuis quelques années, les chercheurs s'intéressent aux effets positifs du régime cétogène contre le cancer. Il s'agit d'un régime riche en bonnes graisses et très pauvre en glucides. Peu d'études cliniques ont pourtant été rapportées jusqu'à présent. D'où l'importance de cette récente étude¹, publiée dans le *Clinicals nutrition*. Les chercheurs ont analysé pendant douze semaines les effets du régime cétogène sur les patientes souffrant à un stade avancé de cancer du sein, localisé ou métastaté, et soumises à un traitement de chimiothérapie. L'étude a révélé, chez celles qui suivaient le régime cétogène, une diminution des niveaux du facteur d'inflammation TNF-alpha, ainsi qu'une augmentation d'une cytokine anti-inflammatoire connue pour diminuer le risque de

récidive. Ces niveaux étaient restés constants dans le groupe de contrôle. Plus remarquable encore : le stade du cancer avait significativement diminué chez les patientes ayant un cancer localisé.

Rappelons aussi que la théorie selon laquelle les cellules cancéreuses utilisent le glucose comme source d'énergie a été émise dès les années 30 par le chercheur allemand Otto Warburg. Selon ce biochimiste, le cancer pourrait en réalité être une maladie métabolique.

Cela expliquerait donc pourquoi baisser l'apport en sucre affamerait les cellules cancéreuses et les empêcherait de proliférer. Si cette piste a par la suite été négligée par manque de rentabilité, elle refait heureusement surface dans les laboratoires de recherche depuis quelques années.

1. Adeleh Khodabakhshian and al., « Effects of Ketogenic metabolic therapy on patients with breast cancer: A randomized controlled clinical trial ». *Clinical Nutrition*. 3 July 2020 <https://doi.org/10.1016/j.clnu.2020.06.028>