

Informations pour soutenir le système immunitaire

Nota bene :

C'est le système immunitaire qui s'occupe d'inhiber et détruire les cellules tumorales
Les personnes souffrant de maladies auto-immunes savent être prudentes quant à sa stimulation.

Il va sans dire que pour alléger les processus de **detox** et donc favoriser le bon fonctionnement du système immunitaire, il est nécessaire d'éviter les polluants que ce soit dans les produits de nettoyage, de toilette personnelle, les cosmétiques, les plastiques et préférer des nutriments biologiques.

On commence par la bouche, en évitant les dentifrices qui contiennent du fluor, on peut utiliser du bicarbonate de soude avec de l'argent colloïdal pour soigner les infections aux gencives. Ensuite, l'estomac doit produire suffisamment d'**acide chloridrique** pour anéantir les agents pathogènes et pour bien digérer les aliments. La **bile** doit être fluide pour détruire les microbes qui auraient survécu à l'acidité de l'estomac et pour évacuer les toxines traitées par le foie.

Réduire au maximum l'**inflammation**, quelle qu'elle soit, car il s'agit d'une activation immunitaire constante de bas grade. Cela commence par une alimentation saine / biologique, manger moins de viande, éviter les produits laitiers et le gluten, essayer un jeûne de 3 jours pour une réinitialisation totale ou un jeûne intermittent, c'est-à-dire ne pas manger pendant 13 à 15 heures consécutives plusieurs fois par semaine. Prendre soin de l'intestin et de notre microbiote (avec des légumes, des fibres) car il forme le système immunitaire à 70%. L'inflammation peut être causée par des infections plus ou moins silencieuses comme les virus Epstein-Barr ou Herpès, mais aussi par des parasites, des mycoses comme le candida, des toxines de moisissures. Évitez tous les produits chimiques tels que ceux ajoutés aux aliments, aux cosmétiques, les parfums, les produits de nettoyage. La curcumine est un excellent anti-inflammatoire préférez les formes liposomales ou fermentées, évitez celles associées à la pipérine.

Boire - hydratez-vous avec de l'eau pure, aussi peu minéralisée que possible (voir le résidu fixe à sec sur l'étiquette pour l'eau en bouteille) ou utilisez un filtre pour l'eau du robinet qui est polluée par le chlore, des sels d'aluminium, des pesticides, des résidus de médicaments, etc ... Un virus aura plus de mal à pénétrer dans une cellule bien hydratée.

Éviter le sucre - toutes les douceurs (gâteaux, glaces, miel(eh oui), soda, alcool) bloquent la réponse immunitaire des phagocytes neutrophiles après 20 minutes depuis l'ingestion et ceci pendant environ 5 heures (1) - et cela crée de l'inflammation.

Méfiez-vous de tous les sucres synthétiques ou sucres dérivés du HFCS (High Fructose Corn Syrup), il a des dizaines de noms différents et se retrouve presque partout dans les aliments confectionnés y compris bio (surtout sans gluten). Le HFCS provoque une stéatose hépatique non alcoolique. Tout ce qui est à base de farine, ce sont des glucides et ils sont transformés par la digestion sous forme de glucose. Le corps transforme en glucose l'excès de protéines (au-delà de 70g). Le sucre rend le sang plus épais et collant qui, avec le temps, se caramélise (lie avec une protéine, c'est ce qui est mesuré avec le test HbA1c déterminant le diabète.

Réduire le stress : détente, méditation, yoga, créativité, etc.

Antidote au cortisol (produit par le stress) = l'**ocytocine** (un hug doit durer **30 sec** pour que l'ocytocine commence à être diffusée ; câlins, amour, échanges, partage, rire augmentent l'ocytocine de 60%). L'activité de l'hémisphère gauche du cerveau active le système immunitaire, celui de l'hémisphère droit le supprime.

Dormir – régulièrement, pendant le sommeil (de 22h00 à 6h00 du matin) le corps effectue toutes les opérations de purification, de récupération, de réparation. Évitez la lumière bleue émise par les

appareils électroniques, les téléphones mobiles, les écrans, au moins 2 heures avant le coucher. La chambre doit être fraîche et sombre, libre de toute émission EMF, mettre le téléphone en mode avion.

Respiration, Exercice physique et oxygénation :

Si une activité quotidienne de 20min-1heure est nécessaire, l'exercice physique intensif est un stress. La respiration profonde (diaphragmatique) participe à la circulation de la lymphe, c'est comme un massage interne. Respirer, inhaler par le nez produit 1500% de **l'oxide nitrique (8)** qui sert à détendre et à dilater les vaisseaux sanguins (hypertension, coagulation sanguine, dysfonction érectile – inflammation et neurotransmission (bon pour le cerveau)) et combat les agents pathogènes. La **Betterave** en contient beaucoup. Le **Cordyceps** est un champignon reconnu pour augmenter l'oxygénation des tissus de 40% et la production d'ATP de 28%. La crocétine contenue dans le **safran aide également** l'oxygénation du sang.

Une forte contamination au Sars-Cov2 a été corrélée aux les régions les plus polluées du monde parce que le virus se connecte avec les particules fines ppm 2,5 qui endommagent les poumons (5)

Comment choisir un complément alimentaire : évitez tous ceux qui ajoutent des saveurs, du stéarate de magnésium, de la cellulose, surtout les sucres, etc., et si elle existe préférer la version liquide ou en poudre (sans capsule). Demandez des documents d'analyse certifiant qu'il n'y a pas de polluants (glyphosate-métaux lourds-BPA, etc. particulièrement pour les compléments à base de plantes, flacons en verre). Vérifier les doses/concentrations – nous ne voulons pas prendre trop de comprimés. Et au cas où vous voulez aussi prendre des vitamines B (pour le système nerveux et la désintox), choisissez les formes actives (B2 = Riboflavin 5'-Phosphate - B6 = Pyridoxal 5'-Phosphate - B9 = 5-méthyltetrahydrofolate - B12 = méthylcobalmin)

Complément alimentaires essentiels pour soutenir le système immunitaire :

Zinc (picolinate/bisglycinate) 15mg arrête la réplication virale, est le composant d'enzymes antioxydantes telle que la SOD (superoxyde dismutase) aide à réparer l'intestin et la détox.

La **quercétine** inhibe les virus (protéases du Sars-Cov2 (3)) - aide le zinc à entrer dans la cellule tout comme l'hydroxychloroquine.

Sélénium - 100mg arrête la réplication virale, essentielle pour la thyroïde (sys. immunitaire)

D3 – 2000 UI idem + réduit la réponse cytokinique – active les macrophages (les sentinelles sur le front de l'infection qui détruisent les virus, les cellules cancéreuses, etc.), à prendre avec de la nourriture de préférence des lipides, pour l'activer il faut du

Magnésium 500mg la meilleure formule trouvée est Remag (2) car il s'agit d'une molécule stabilisée et très petite : picomètre et donc complètement absorbée par les cellules – les autres formes sont absorbées à 50% au maximum (chlorure de magnésium, glycinate ou citrate (magnésium suprême par exemple)) ce qui n'est pas absorbé donne de la diarrhée. On peut dissoudre la dose quotidienne dans 1 litre d'eau et boire pendant la journée. Vous pouvez également prendre un bain de pieds ou complet en ajoutant les sels d'Epsom (sulfate de magnésium – 200-300gr par bain)

Souvent, les médecins font une injection avec une dose énorme de vitamine D3 genre 50'000 ou 100'000UI en oubliant de donner du magnésium, le corps s'il n'a pas assez de magnésium ne parvient pas à utiliser la vitamine D.

Potassium 100mg parce qu'il travaille en synergie avec le magnésium et le sodium (en excès il provoque une fuite de potassium, comme beaucoup de médicaments diurétiques et hypotensifs). Aide l'hypertension (reins) et la conductivité électrique dans les muscles (cœur et énergie). Il est connu pour inhiber l'inflamosome NLRP3 impliqué dans l'inflammation en cas de Covid.

Vitamine K2 mk7 100mcg aide le métabolisme du calcium : en association à la vitamine D3, il enlève le calcium déposé dans les artères et les articulations et le met dans les os. C'est aussi un antioxydant.

Vitamine C 2000mg minimum répartis dans la journée la plus absorbée est la forme liposomale, pour des cures à hautes doses la poudre **d'acide L-ascorbique** est plus économique – on la trouve en pot de 500gr. Trop souvent, la vitamine C est formulée avec d'autres vitamines, minéraux et sucres. À éviter également : le glycol. Lorsque vous êtes exposé à un pathogène, vous pouvez augmenter la dose (1gr dans un verre d'eau toutes les heures) jusqu'à ce que vous ayez le ventre qui gronde (la Vitamine C ne donne pas de diarrhée et ne vous empêche pas de dormir).

Vitamine A et **Oméga 3** car ils modulent le système immunitaire (9) (10)

La réglisse racine - 400mg – protège les cellules comme un écran et arrête la réplication virale (7) (pas bon pour ceux qui ont des problèmes d'hypertension)

Reishi – 1 cuillère à thé en plus du fait qu'il est considéré comme le champignon de l'immortalité, pris de façon préventive il protège les cellules contre l'invasion virale, en particulier pour le système immunitaire des personnes matures et âgées (plus facilement infectées ; qui ne reconnaît pas les cellules malignes et a perdu la capacité de désactiver la réponse immunitaire (par exemple l'orage cytokinique du Covid (4)). Le Reishi est également bon pour réduire les virus Herpès 1-2 et le zona, Epstein-Barr, toutes les infections virales plus ou moins latentes qui mobilisent déjà le système immunitaire (inflammation).

L'acide humique empêche le virus de s'attacher à la cellule et de se répliquer

Au début d'une infection :

Spiruline : bloque la réplication du virus (6) inhibe les nsp12

Mélatonine (5000 ou 10000 mg) à administrer pour modérer la réponse immunitaire causée par un virus (orage cytokinique)

Artemisia Annu : antivirale

Pissenlit – Taraxacum – antiviral – comme le zinc il empêche la protéine spike de s'arrimer sur les récepteurs ACE

Echinacéa – ne peut s'utiliser en long terme car son effet s'atténue après une semaine environ

Andrographis paniculata (! si hypotension ou prise d'anticoagulants)

DAO (Diamine Oxidase) – pour moduler la réponse histaminique des mastocytes (ils font partie du système immunitaire inné et sont les premiers à réagir aux intrus (virus ou macroéléments, allergènes) impliqués dans l'orage cytokinique

Ail : antibiotique

Argent colloïdal 220ppm 1 c. à soupe toutes les 2 heures

Oligo-élément – cuivre/or/argent 1 pulvérisation sublinguale toutes les heures

Iode naissant (liquide) 1 goutte par jour

Les doses de Zinc – D3 – Mg – vitamine C peuvent être augmentées (2 ou 3 fois)

Huiles essentielles – beaucoup sont antivirales, antibactériennes et antifongiques

Eucalyptus radiata en plus, dilate les bronches

Melaleuca alternifolia (tea tree) idem

Laurier noble idem - toutes les trois à inhaler directement ou en fumigations

Syzygium aromaticum (clou de girofle) – idem, bon pour la toux, pour oxygéner le sang, dilate les vaisseaux sanguins, aide la circulation sanguine, antioxydant

Abiès alba – pour la toux, calme – à appliquer sur la poitrine

Amonium Carb - homéo

Infusion aux **aiguilles de pin** ou de **fenouil** ou d'**anis étoilé**

Pour récupérer après l'infection

NAC (N-Acetyl Cystéine) – mucolytique des voies respiratoires + aide à éliminer les toxines virales, bactériennes, réduit la réplication virale, la sévérité de l'infection, la durée et les chances de rechutes. 1200-2000 mg en prévention, entre 2000 à 6000mg durant infection, en dehors des repas. Accessoirement, il est utilisé comme antidote pour les méfaits du paracétamol sur le foie.

Bromélaïne, Serrapeptase 1500mg – pour aider à dissoudre les tissus fibreux ou caillots (à prendre en dehors des repas pour cibler ces tissus sinon ces enzymes s'associent à la digestion des aliments) mais également les protéines telles que la Spike.

CoQ10 100mg – aide les mitochondries – les centrales énergétiques cellulaires – à produire de l'énergie pour combattre les virus et débarrasser les résidus.

Gotu cola, Schisandra, Astragalus et **Eleutero** (plantes) et **PEA** (palmitoylethanolamine, pour les douleurs, l'inflammation) aident à récupérer tout comme un bon bouillon.

Avoine - très nutritive

Sève de bouleau – reminéralisant

Recovery Factors : semble avoir donné de bons résultats (acides aminés) (11)

Omega 3 : aide à résoudre la réponse immunitaire par le biais des SPMs (specialized pro-resolving lipid mediators) (12)

Fluidifiants du sang :

Omega 3

Vitamine D, E

Gingko Biloba (en plus améliore l'oxygénation)

Magnésium

Bromélaïne – Serrapeptase – Nattokinase – Lumbrokinase

Sangsues de par le peptide hirudine

Ail avec l'allicine

Gingembre

Berberine

Arnica montana : pour dissoudre les coagulations et tous les chocs

Trèfle rouge

On a récemment parlé de substances, la **suramine** et l'acide **shikimique** (Phénylalanine-Tyrosine-Tryptophane), contenues dans les aiguilles fraîches de pin. Tout d'abord, il s'agit de pin sylvestre (et Abies alba), ces molécules sont extraites par décoction (14). Pour ceux qui ne vivent pas près d'une forêt de pins où récolter des aiguilles fraîches, on peut les congeler ou on peut utiliser de l'anis étoilé (il a été utilisé contre la peste notamment) – il est possible de moulinner l'anis étoilé et le passer dans une machine à café (celles qui ont le manchon pour le café en poudre) et tirer l'eau à plusieurs reprises pour extraire l'acide shikimique. Deuxièmement, les propriétés recherchées sont celles de l'anti-agrégation plaquettaire responsable des thromboses. Il semble que les graines de fenouil aient aussi ces substances/propriétés.

Pour la toux :

Abies alba – H. Essentielle – calmante, tonique, analgésique pour douleurs grippales, anti-inflammatoire
Verbascum thapsus – calmant, et fluidifiant le sang.

Sureau noir – fleurs pour les voies respiratoires, catarrhes – fruit pour les douleurs grippales

Pourquoi sommes-nous carencés en minéraux ?

Le **glyphosate** est un antibiotique : il tue la microflore intestinale et est un chélateur de minéraux (il avait été utilisé, à la sortie de la guerre, pour nettoyer les tuyaux du calcaire et d'autres dépôts !).

Il se lie aux minéraux dans la terre et par conséquent, malheureusement, appauvrit les légumes et autres cultures autant en conventionnel qu'en biologique. Il est également utilisé comme desséchant lorsque le blé (ou autres céréales et légumineuses) est pratiquement mûr.

Médicaments :

En général : ils créent des carences en minéraux et vitamines.

En particulier, les statines et certains hypotenseurs multiplient les récepteurs ACE II par lesquels le Sars-Cov2 entre dans notre système.

Le vaccin contre la grippe multiplie par 4 le risque d'infection par virus Corona l'année suivante

En revanche, l'Ivermectine (13) (15) (16) et l'Hydroxychloroquine ont été utilisées avec succès lorsqu'elles ont été prises en début d'infections au SARS Cov 2. Comme ce virus se combine avec les ppm 2.5 il provoque une intoxication au cyanure (dans l'air dû à la pollution), les cas extrêmes d'hypoxie devraient être traités pour cette intoxication. L'hémoglobine ne parvient plus à transporter la molécule d'oxygène parce qu'elle se déforme et qu'il est donc inutile de forcer l'oxygène dans les poumons (avec les ventilateurs), ce qui crée par ailleurs des ROS (Reactive Oxygen Species) très toxiques pour le corps.

Attention : pour l'ostéoporose, outre les comprimés, il est possible que le médecin prescrive des injections de « calcium », soi-disant – sauf que ces injections peuvent contenir du bisphosphonate qui induit avec le temps l'ostéonécrose de la mâchoire et le cancer. Un complément de Magnésium, Vitamine D3 et K2 devrait suffire à relancer les ostéoblastes sans effets secondaires nuisibles.

Bonus

Vidéo sur le glutathion le maître du système immunitaire :

<https://www.youtube.com/watch?v=Eh2PYQBICWs> (en anglais)

<https://www.youtube.com/watch?v=0XhldPhEcik> (en anglais)

Sur le système immunitaire et le virome (Dr Zach Bush and Del Bigtree interview)

<https://www.youtube.com/watch?v=KBy06CENT80> (également en anglais)

- (1) <https://blog.bioticsresearch.com/does-sugar-weaken-the-immune-system> regarder : "Sugar, the bitter truth Dr. Lustig <https://www.youtube.com/watch?v=dBnniua6-oM>
- (2) Le meilleur produit que j'ai trouvé, à commander ici <https://www.rnareset.com/collections/frontpage> - normalement, depuis le Covid les coûts d'expédition ont augmenté (proportionnel au prix d'achat) – ils se trouvent maintenant ici : <https://truehealthfacts.com/remag-magnesium.html> - expédiés via courrier postal normal ou ici : <https://www.emagnesium.com/rna-reset-products-europe/>
- (3) <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0141813020339970>
- (4) <https://www.lifeextension.com/magazine/2014/8/fight-immune-decline-with-reishi>
- (5) Dr. Zach Bush <https://www.youtube.com/watch?v=WFULxeE48t8>
- (6) https://www.reponsesbio.com/la-phycoyanine-officiellement-testee-contre-le-sars-cov-2/?utm_source=mailpoet&utm_medium=email&utm_campaign=la-recherche-confirme-la-piste-de-la-phycoyanine_1
- (7) <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12814717/>
- (8) A 2005 study showed that nitric oxide significantly inhibits the replication cycle of SARS-CoV and inhibits viral protein and RNA synthesis
- (9) <https://omegaquant.com/how-do-omega-3s-impact-immune-function/>
- (10) <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11375434/>

- (11) <https://recoveryfactors.com/shop/recovery-factors>
- (12) <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30108196/>
- (13) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8088823/>
- (14) [https://www.drnorthrup.com/do-you-need-to-detox/?utm_medium=email&utm_source=9988964_cn&utm_campaign=email_newsletter_northrup_2021&utm_source=SilverpopMailing&utm_medium=email&utm_campaign=Newsletter%20-%20Northrup%20-%202021.06.02%20\(1\)&utm_content=&spMailingID=70191994&spUserID=NTIxOTE2OTc3MTczS0&spJobID=2140153674&spReportId=MjE0MDE1MzY3NAS2](https://www.drnorthrup.com/do-you-need-to-detox/?utm_medium=email&utm_source=9988964_cn&utm_campaign=email_newsletter_northrup_2021&utm_source=SilverpopMailing&utm_medium=email&utm_campaign=Newsletter%20-%20Northrup%20-%202021.06.02%20(1)&utm_content=&spMailingID=70191994&spUserID=NTIxOTE2OTc3MTczS0&spJobID=2140153674&spReportId=MjE0MDE1MzY3NAS2)
- (15) <https://www.brighteon.com/a9b743b6-3309-48fd-b8eb-9e79f02f9795>
- (16) <https://ivmmeta.com/>