

LE COVID-19 et le Système Immunitaire.

Comment combattre un virus tel que le COVID-19 ou autres infections du genre. La meilleure façon de le combattre est avec un Système Immunitaire TRÈS FORT. Alors comment renforcer son Système Immunitaire?

Il y a plusieurs façons de renforcer votre Système Immunitaire, mais en premier voyons qu'est-ce qui cause à faiblir votre Système Immunitaire.

1- À chaque fois que vous avez une petite grippe vous sautez aussitôt sur des médicaments pour enrayer la grippe le plus tôt possible. Bien à chaque fois que vous prenez une pilule pour combattre de simples virus de grippe vous mettez de côté votre Système Immunitaire en ne l'utilisant pas et il ne développera pas d'anticorps contre ces virus de grippe et votre Système Immunitaire faiblira à chaque fois. Donc à chaque fois que vous prenez une pilule pour combattre une simple grippe vous faiblissez votre Système Immunitaire.

2- Le manque d'exercice va aussi causer à faiblir votre Système Immunitaire.

3- Une vie sédentaire et une mauvaise nutrition n'aideront pas non plus. Si vous êtes obèse et que vous mangez trop de viande rouge et de gras cela va aussi faiblir votre Système Immunitaire en plus de vous mettre sur le chemin de la diabète.

4- Les abus d'alcool et d'autres substances addictives vont faiblir votre Système Immunitaire.

5- Le stress et trop de travail et pas assez de sommeil vont être tout aussi désastreux pour votre Système Immunitaire.

Donc Comment renforcer votre Système Immunitaire?

1- Vous devez en premier lieu laisser votre Système Immunitaire combattre les gripes de lui-même en autant que possible. Donnez-lui en premier la chance de le combattre de lui-même et cela va peut-être prendre un ou deux jours de plus pour la grippe de partir mais à la longue votre Système Immunitaire va bâtir une immunité contre ce genre de virus et vous n'aurez plus jamais la grippe. Après 4 jours si votre grippe n'est pas encore partie alors là vous pouvez prendre UNE pilule et beaucoup de liquide et du repos pour aider votre Système Immunitaire qui est trop faible pour le combattre de lui-même. À la prochaine grippe vous n'aurez peut-être plus à prendre de médicaments pour l'aider.

Je parle en connaissance de cause, j'ai 72 ans et je ne prend jamais de médicaments et je ne suis jamais malade, même pas de grippe. Je ne me souviens pas la dernière fois que j'ai été malade. À chaque fois que vous allez laisser votre Système Immunitaire combattre les gripes de lui-même il va du fait même se renforcer à chaque fois additionnant des anticorps contre ce genre de virus. Si vous attrapez la grippe à la longue vous n'aurez plus aucun symptôme de grippe, votre Système Immunitaire va les combattre très vite et vous ne vous en rendrez probablement même pas compte que vous avez eu la grippe.

2- Faire des exercices de résistances et aérobiques régulièrement vont aussi aider beaucoup à renforcer votre Système Immunitaire et surtout de faire des étirements et du Yoga car ces derniers aident aussi à éliminer les Radicaux Libres ce qui en retour va aider à renforcer votre Système Immunitaire.

3- La méditation et la relaxation aident aussi à renforcer votre Système Immunitaire.

4- Des bonnes nuits de sommeil aident aussi à le renforcer.

5- Une bonne nutrition va aussi aider à renforcer votre Système Immunitaire.

6- Les Vitamines et les minéraux peuvent aussi aider à renforcer votre Système Immunitaire. Il est toujours préférable d'extraire les Vitamines et les Minéraux de votre nourriture mais des fois votre Style de vie ne le permet pas donc quelques suppléments peuvent aider à remplir le vide.

ANTIOXYDANTS jouent aussi un très grand rôle à renforcer votre Système Immunitaire et voici quelques aliments avec le plus d'antioxydants:

(Airelle Rouge, Myrtille, Goyave, Fruits de Paw Paw, Vin Rouge, Thé Vert, Chou Frisé, Légumes Verts, Tomates, Baies et Brocoli)

* * * * *

Voici les VITAMINES qui vont aider à renforcer votre Système Immunitaire et où les retrouver dans vos aliments?

VITAMINE C = (Courant noir, poivron rouge, kiwi, goyave, poivron vert, orange, fraises, papaye, brocoli, chou frisé, persil, ananas, choux de Bruxelles, chou-fleur, mangue, citron, pamplemousse, miellat, pois)

VITAMINE E = (Huile de germe de blé, graines de tournesol, amandes, noisettes, épinards, avocat, verts de navet, courge musquée, noix de pin, huile de palme, arachides, huile d'olive, mangue, patate douce, tomates)

VITAMINE D3 = (Lumière du soleil 5 à 30 minutes deux fois par semaine, huile de foie de morue, saumon sauvage, maquereau, sardines, foie de boeuf, œufs, caviar, champignons)

VITAMINE A = (Abricots, laitue romaine, cantaloup, mangues, carottes, nectarines crues et en jus, chou vert, pêches, piments forts, laitue frisée, citrouilles, patates douces, épinards, porc, boeuf, arachides, noix du Brésil)

VITAMINE B6 = (Bananes, avocats, poulet, boeuf, œufs, riz brun, soja, blé entier, arachides, noix, avoine, carottes, graines de tournesol, pommes de terre, dinde)

* * * * *

MINÉRAUX qui vont aussi aider à renforcer votre Système Immunitaire et où les retrouver dans vos aliments?

ZINC = (Agneau, graines de citrouille, graines de chanvre, boeuf nourri à l'herbe, pois chiches, lentilles, poudre de cacao, noix de cajou, kéfir ou yogourt, fromage ricotta, champignons, épinards, avocat, poulet, amandes)

FER = (Spiruline, foie, bœuf nourri à l'herbe, lentilles, chocolat noir, épinards, sardines, haricots noirs, pistaches, raisins secs, graines de citrouille, œufs, pois chiches, chou frisé, poulet)

SÉLÉNIUM = (Noix du Brésil, saumon, thon, dinde, fromage cottage, poulet, champignons, flétan, œufs, haricots blancs, sardines, graines de tournesol, boeuf nourri à l'herbe, avoine, foie de boeuf)

Pour plus d'informations sur les Vitamines et Minéraux cliquez sur ces liens.... <https://draxe.com/nutrition/immune-boosting-vitamins-supplements/>

<https://draxe.com/health/how-to-boost-your-immune-system/>

Aussi lire mon PDF (Nutrition Facts) pour encore plus d'informations sur les Vitamines et les Minéraux. Pour ouvrir le PDF, Cliquez sur ce lien.....

<http://gbphotodidactical.ca/pdf/Nutrition-Facts-by-Ghislain-Bonneau-2006.pdf>

Les docteurs du monde entier ne savent pas POURQUOI qu'il y a des gens plus fragiles que d'autres à combattre le COVID-19 comme les gens plus âgés et les personnes souffrant de diabète ou d'autres maladies qui ont affaibli leur Système Immunitaire et

pourtant la raison en est très simple, cela ne dépend QUE de la force de votre Système Immunitaire pour combattre tous genres de virus et d'infections. Si vous avez pris des pilules contre la grippe toute votre vie (et que vous soyez âgé ou pas) et que vous attrapez ce virus, les chances sont très fortes que vous allez en mourir. Les gens âgés ont un Système Immunitaire très faible à cause de leur manque d'exercices et des médicaments qu'ils ont pris pour longtemps pour une raison ou pour une autre donc leur Système Immunitaire est déjà très faible et ne peut pas combattre ce virus.

Les enfants ont un Système Immunitaire très fort en partant car ils n'ont pas passé leur vie à prendre des pilules pour combattre de simples gripes, mais comme dans tout il va y avoir des exceptions et des jeunes peuvent en mourir aussi.

Mais dans la très grande majorité des cas, ceux qui meurent du COVID-19 est parce que leur Système Immunitaire était déjà très faible pour une raison ou pour une autre que j'ai déjà énoncé ci-haut et ils ne seront donc pas capables de le combattre et ils vont probablement en mourir. Les gens qui sont asymptomatiques (sans symptômes) devant ce virus est pour la simple raison que leur Système Immunitaire est déjà très fort et qu'ils n'ont pas de problème à le combattre.

CONSEILS POUR UN BON RÉGIME D'EXERCICES.

Une journée je fais des exercices de résistances et le lendemain des retirements et du Yoga et le surlendemain soit que je prenne un jour de repos ou que je refais d'autres exercices de résistance et le prochain jour c'est de la danse aérobique (20 minutes) avec de la musique disco.

Le corps Humain a besoin de trois genres d'exercices pour être en forme et pour garder un Système Immunitaire très fort.

1- EXERCICES DE RÉSISTANCE (poids et haltères)

2- EXERCICES AÉROBIQUE (danse aérobique / bicyclette sur place ou autre)

3- EXERCICES DE FLEXIBILITÉ ET D'ENDURANCE. (yoga et étirements)

Je ne me donne pas une cédule trop sévère et je peux prendre une journée sans rien faire du tout de temps en temps lorsque j'en sens le besoin. C'est mieux d'y aller mollo que d'avoir une cédule trop sévère et de tout lâcher juste après quelques semaines.

Voici la séquence de mes exercices de jour en jour pour les 7 jours de la semaine.....

1-LUNDI = Exercices de résistance. (1h à 1 1/2 h)

2-MARDI = Danse aérobique (20 à 30 minutes)

3-MERCREDI = Exercices de résistance (1h à 1 1/2 h)

4-JEUDI = Yoga et Étirements (20 à 30 minutes)

5-VENDREDI = Exercices de résistance . (1h à 1 1/2 h)

6-SAMEDI = Danse aérobique (20 à 30 minutes)

7-DIMANCHE = Jour de repos (aucun exercice mais marche à l'extérieur)

Vous pouvez prendre un jour de repos n'importe quand que vous allez en sentir le besoin durant la semaine aussi. Voici une autre semaine comme exemple.....

1-LUNDI = Danse aérobique

2-MARDI = Exercices de résistance

3-MERCREDI = REPOS

4-JEUDI = Exercices de résistance

5-VENDREDI = Yoga et étirements

6-SAMEDI = Danse aérobique

7-DIMANCHE = REPOS

Je varie ces semaines une après l'autre et je les change aussi dépendant de mes besoins et comment je me sens. Si vous êtes trop sévère sur votre routine vous ne réussirez pas.

EN CONCLUSION

Votre Système Immunitaire est votre meilleur garanti contre des virus de gripes et contre le COVID-19 donc travaillez à chaque jour de votre vie à le renforcer. Moi ça fait plus de 50 ans que je travaille à le renforcer et je ne suis JAMAIS malade. Même si j'attrapais le COVID-19, je doute très fort que je vais en sentir les symptômes. Ceci est la raison que des gens n'ont même pas de symptômes et que cela ne les affectent pas du tout, c'est parce que leur Système Immunitaire est déjà très fort et combat le COVID-19 sans aucun problème.

Regardez par exemple les sans-abris, ils vont probablement tous attraper le virus mais très peu d'entre eux en seront affectés car eux ils ont un système Immunitaire très fort et ne prennent pas des médicaments à chaque fois qu'ils ont une petite grippe, ils vivent dans les éléments et à la longue cela a contribué à renforcer leur Système Immunitaire. N'allez pas chercher plus loin, la clef de la santé est de renforcer votre Système Immunitaire par les moyens que je vous ai donné ci-haut.

Et souvenez vous que les Vitamines et les Minéraux combinés avec une bonne nutrition ne suffiraient pas du tout à renforcer votre Système Immunitaire vous avez aussi besoin de faire des Exercices, Étirements, Exercices, Relaxations, Exercices, Yoga, et encore plus d'Exercices, c'est tout ça ensemble qui va vous donner un Système Immunitaire FORT et s'il Vous Plaît arrêtez de vous fier sur des pilules pour vos grippez, laissez votre Système Immunitaire le combattre en premier si vous voulez qu'il développe des anticorps pour combattre les prochains virus et les prochains COVID-19 qui seront probablement encore plus forts et plus dévastateurs.

Pour plus d'informations sur ce que je suis et ce que je fais, allez à ce lien, <http://www.gbphotodidactical.ca>

Vérifiez aussi ma page (Download) où vous allez y trouver des choses intéressantes à apprendre et que vous pouvez télécharger gratuitement.

<http://gbphotodidactical.com/page-downloads.com.html>

BONNE CHANCE à vous tous.

S.V.P. PARTAGEZ.....Ghislain Bonneau.