



## La Grrrr... Ipe

A voir l'énergie qui est dépensée pour la lutte contre la grippe partout pour l'instant, il est plus qu'utile de répandre quelques vérités qui pourraient vous sauver de la maladie et surtout de sa phobie...

Relativisons déjà son importance. Elle est bénigne pour tout ceux qui ne présentent pas de risque particulier. Donc, restez confiant, si vous n'êtes pas âgé ou cardiaque, par exemple. Consultez éventuellement votre médecin pour savoir si vous êtes une « personne à risque ».

Face à toute maladie, une double approche est utile : la prévention et la guérison.

### 1. Prévention

Toute une campagne est faite pour l'instant dans les écoles, montrant qu'il faut bien se laver les mains, tousser dans sa manche, ne pas venir à l'école quand on a de la température, dans un tel cas, consulter de suite un médecin, et va même jusqu'à préconiser de ne pas embrasser pour dire bonjour.

En suivant cette optique là, je proposerais également de ne pas s'asseoir sur la lunette du WC mais de s'y accroupir, comme le font des milliards de gens en Asie et en Afrique.

Mais tout ceci est bien peu de choses car la propagation du virus de la grippe se fait principalement par voie orale. La meilleure prévention est donc de porter un masque ? Quand faut-il le porter, sachant qu'une personne est la plus contagieuse quand elle n'est pas encore atteinte par la maladie ?

La meilleure prévention n'est pas vis-à-vis de l'extérieur ! **La meilleure stratégie est d'augmenter ses propres défenses naturelles : son système immunitaire**, c'est-à-dire, tout ce qui fait que vous pouvez vous défendre naturellement contre des bactéries, des virus ou des parasites.  
Et ceci est valable que vous soyez une « personne à risque » ou non.

Voici quelques recommandations qui vont vous aider à « booster » votre système immunitaire.

- Faites de l'exercice physique régulièrement et dormez suffisamment.
- Exposez-vous à la lumière du soleil, même à travers nos si beaux nuages bien Belges.
- Ayez une alimentation saine et équilibrée. Lisez le livre : [Diét-éthique gourmande](#), Ed. Amyris, pour tout savoir sur le sujet.
- Aérez votre maison et votre bureau au moins un quart d'heure par jour, toutes fenêtres ouvertes. (Il n'est pas indispensable de rester dans le courant d'air pendant ce temps-là...)
- Tachez d'être heureux et satisfait de vous-même. Si vous sentez que ce n'est pas le cas quand vous êtes seul face à vous-même, alors, consultez un bon thérapeute ou un naturopathe qui pourra vous guider.
- Privilégiez un environnement sain, loin des pollutions électromagnétiques (Wifi, GSM, lignes à hautes tensions), sonores ou chimiques.

*Pierre Billiet*  
*Naturopathe – Naturoopaat*



Reconnu par l'Association Professionnelle des Naturopathes de Belgique, Naturopathica  
Erkend door de Belgische Beroepsvereniging voor Naturopaten, Naturopathica

Quelques points spécifiques devraient attirer votre attention :

- La vitamine D est un bon régulateur du système immunitaire. Elle est synthétisée principalement par la peau lorsqu'elle est exposée au soleil. Mais on la trouve également dans certains aliments comme l'huile de foie de morue, les poissons gras (de préférence crus comme les sushi) et les œufs. Elle est détruite par les médicaments hypocholestérolémiants, la cortisone, les laxatifs et les tranquillisants.
- Conservez une bonne flore intestinale en favorisant la prise de « prébiotiques », tels l'ail, les asperges, les oignons et la tomate qui vont nourrir les bactéries dont vous avez besoin dans vos intestins. Si votre flore est mal en point, faites une cure de « probiotiques ». Ce sont les « bonnes bactéries », que vous trouverez le plus sainement possible dans le pollen frais, disponible en magasin bio, et les yaourts de soja.
- La vitamine C est essentielle, on la trouve dans les fruits rouges, comme le cassis et l'acérola mais aussi dans les kiwis et les choux.
- Les jeunes mamans devraient allaiter au moins 6 mois et idéalement 2 ans car leur lait contient tous les éléments essentiels au système immunitaire de leur petit.
- L'échinacée renforce les défenses. On la trouve dans tous les magasins bio.
- Le ginseng et le gingembre sont deux racines qui vont dans le même sens.
- Certains champignons comme le shiitaké, reishi, maitake et les pleurottes augmentent la résistance.
- Mangez les pépins des fruits en les broyant ou en les ouvrant pour n'ingérer que le centre. Surtout ceux des raisins, pamplemousses et citrons.
- Pour être en forme, le foie doit bien se porter. L'artichaut, le curcuma, le desmodium et le radis noir sont excellents pour cet organe.
- La mélisse est antivirale, comme les polyphénols que l'on trouve dans le thé vert.

Toutes ses plantes doivent s'intégrer dans une alimentation saine et équilibrée.

Il existe également un traitement homéopathique spécifique préventif de la grippe.

Et le vaccin ?

Il n'appartient pas au naturopathe de prescrire ou d'interdire un quelconque traitement. Cependant, à titre personnel, je suis tout à fait contre. Ils contiennent des produits toxiques et dangereux pour la santé.

Voyez à ce sujet les documents sur la première page de mon site : [www.naturo.us](http://www.naturo.us)

*Pierre Billiet*  
*Naturopathe – Naturoopaat*

Reconnu par l'Association Professionnelle des Naturopathes de Belgique, Naturopathica  
Erkend door de Belgische Beroepsvereniging voor Naturopaten, Naturopathica



## *2. Guérison*

Le premier réflexe en cas d'apparition des premiers symptômes est de consulter son médecin traitant.

La mise en place de toutes les recommandations préventives citées ici plus haut reste encore utile à ce stade.

Un bon naturopathe pourra vous conseiller sur les bonnes huiles essentielles à prendre pour vous guérir.

Beaucoup de repos et des tisanes : gingembre, citron, thym et miel, favoriseront votre guérison.

Prenez soin de vous,

Pierre Billiet

[www.naturo.us](http://www.naturo.us)