

Christopher **Vasey**
Naturopathe

ENTREtenir SON IMMUNITÉ POUR SE PRÉmunir DES VIRUS

Grâce à la naturopathie

JouVence

Sommaire

Introduction	5
Partie I. Le terrain	11
Chapitre 1 : Qu'est-ce le terrain ?	14
Chapitre 2 : Les microbes	25
Chapitre 3 : Un bon terrain est résistant aux microbes	37
Chapitre 4 : La dégradation du terrain rend réceptif aux microbes	42
Chapitre 5 : Le drainage des toxines	49
Chapitre 6 : Tarir la source des toxines	76
Chapitre 7 : Combler les carences	88
Partie 2. Le système immunitaire	111
Chapitre 8 : Qu'est-ce que le système immunitaire ?	115
Chapitre 9 : Réfection du terrain	131
Chapitre 10 : Le bain hyperthermique	132
Chapitre 11 : L'exercice physique	138
Chapitre 12 : Oligothérapie et vitaminothérapie	142
Chapitre 13 : La réflexologie	148
Chapitre 14 : Le drainage lymphatique	153
Chapitre 15 : La relaxation et le sommeil	155
Chapitre 16 : L'influence du psychisme	161
Chapitre 17 : Les plantes médicinales	167

Partie 3. Les antibiotiques et les antiviraux naturels	181
Chapitre 18 : Que sont les antibiotiques et les antiviraux naturels ?	185
Chapitre 19 : Les plantes aux vertus antibiotiques et antivirales	190
 Conclusion	201
Notes	203

Avertissement de l'auteur et de l'éditeur

L'auteur et l'éditeur ne peuvent être tenus responsables d'éventuelles conséquences qui découleraient d'une utilisation abusive ou mal adaptée des informations contenues dans cet ouvrage. Gardez à l'esprit que les conseils thérapeutiques décrits ne remplacent en aucun cas l'avis d'un professionnel de la santé. Si vous souffrez d'une pathologie ou d'une fragilité spécifique, consultez votre médecin avant de pratiquer.

Introduction

La dangerosité des maladies infectieuses, leur caractère le plus souvent spectaculaire et les nombreux décès qu'elles peuvent occasionner font apparaître les microbes (virus, bactéries, levures...) comme l'élément déterminant des infections et des épidémies, celui qui, tout-puissant, dicte le cours des événements et contre lequel il n'y a pas grand-chose à faire.

La croyance en la toute-puissance des microbes remonte loin dans le passé et débute par la peur des maladies infectieuses. En effet, jusqu'au ^{xvii}^e siècle, l'être humain ignorait l'existence des microbes. Pour lui, les maladies infectieuses étaient causées par des forces mystérieuses qui frappaient quand et où elles le décidaient, et qui elles voulaient, sans que l'on sache pourquoi. Dans l'ignorance de la cause de ces maladies et des moyens thérapeutiques à leur opposer, l'être humain se sentait petit et démuni. Il considéra alors les forces responsables du mal comme grandes et fortes, autrement dit, très puissantes, voire invincibles.

À notre époque, nous possédons une connaissance précise des microbes, mais ils conservent toujours leur aura de toute-puissance. En effet, ne faut-il pas leur opposer des remèdes eux-mêmes très puissants (les antibiotiques) et lorsqu'ils sont contagieux, mobiliser des forces considérables (la vaccination de masse) ?

La réputation de toute-puissance des microbes est cependant exagérée. S'il en était vraiment ainsi, les grandes épidémies qui ont déjà eu lieu sur le globe auraient conduit à l'extinction de l'humanité. Or, même pendant les terribles épidémies de peste du Moyen Âge ou celle de la grippe espagnole de 1918 à 1921, ce ne fut jamais le cas. Bien que le microbe ait sévi partout avec force, jamais la population terrestre n'a été anéantie. Dans n'importe quelle région que ce fut, et malgré le contact étroit avec les infectés, il y a toujours eu une partie importante de la population qui survécut.

Dans le même ordre d'idée, certaines personnes sont régulièrement sujettes à des infections non contagieuses telles les cystites alors que d'autres n'en sont jamais atteintes. D'autres personnes encore « attrapent », comme le dit l'expression populaire, « toutes les maladies qui passent », alors que leurs proches, malgré de nombreux contacts avec elles, sont épargnés.

Qu'est-ce donc qui distingue les personnes qui sont résistantes aux infections de celles qui n'arrivent pas à s'y opposer ? Qu'est-ce que les premières possèdent et qui fait défaut aux deuxièmes ?

D'après la médecine naturelle, il y a deux éléments fondamentaux qui expliquent la réceptivité ou la non-réceptivité aux infections :

- **le terrain organique** qui, s'il est sain, est un milieu réfractaire aux microbes et aux infections ;
- **le système immunitaire**, qui est un système de défense extrêmement perfectionné qui peut repérer les microbes et les tuer efficacement, grâce à toute une gamme de moyens différents pouvant s'adapter aux caractéristiques de l'agresseur.

La résistance aux infections est le propre des gens qui ont un terrain sain et un système immunitaire fort. À l'inverse, un terrain dégradé et un système immunitaire faible favorisent la réceptivité aux infections.

Les caractéristiques bonnes ou mauvaises du terrain et du système immunitaire ne sont cependant pas des choses fixes, définies une fois pour toutes. Un terrain n'est pas invariablement réceptif ni un système immunitaire toujours faible. Les qualités de tous deux peuvent être modifiées et améliorées, ce qui conduit à devenir résistant aux infections. Or, la bonne nouvelle est que ces améliorations ne sont pas obtenues par des moyens sophistiqués, difficiles à appliquer et coûteux, mais par des méthodes simples, bon marché et à la portée de tous.

Le but de ce livre est de montrer comment assainir son terrain et fortifier son système immunitaire.

Il sera expliqué en détail ce qu'est le terrain, et comment l'améliorer, puis comment fonctionne le système immunitaire et la manière de le renforcer. Ainsi, chacun qui le désire pourra travailler à rendre son terrain sain pour qu'il soit réfractaire aux infections, et renforcer son système immunitaire afin qu'il s'oppose efficacement aux agressions microbiennes. **Il sera aussi question des antibiotiques et antiviraux naturels auxquels on peut avoir recours pour soutenir les efforts défensifs de l'organisme lorsque cela est nécessaire.**

En mettant en pratique les conseils donnés, le lecteur découvrira par l'expérience vécue que si nous subissons des maladies infectieuses, ce n'est pas que le microbe est si fort,

mais que notre terrain et notre système immunitaire sont, eux, trop faibles.

Les moyens présentés pour agir sur le terrain et le système immunitaire peuvent être utilisés aussi bien sur le plan préventif que sur le plan curatif :

- **préventif**, pour éviter de contracter des maladies infectieuses, entre autres lors d'épidémies ;
- **curatif**, pour aider le corps à lutter contre les infections une fois que celles-ci se sont déclarées.

Quelle place les **antibiotiques** ont-ils dans l'approche présentée ici ? Les antibiotiques pharmaceutiques sont des remèdes qui ont guéri et sauvé de nombreux malades. Dans ce sens, il est indispensable de les utiliser contre les infections déclarées quand les forces de défense du corps (le terrain et le système immunitaire) n'arrivent pas à s'opposer efficacement à elles. Mais, à cause des effets secondaires néfastes des antibiotiques pharmaceutiques, la médecine naturelle recommande d'utiliser chaque fois que cela est possible des antibiotiques naturels (sous forme de plantes médicinales), qui eux n'ont pas d'effets secondaires. Ils sont d'une aide certaine en tant que complément à la réfection du terrain et au renforcement du système immunitaire.

Qu'en est-il des **vaccins** ? Quelqu'un qui se fait vacciner peut-il s'abstenir de corriger son terrain et de fortifier son système immunitaire ? Non, il ne le peut pas, et ceci pour deux raisons.

- La première raison est que l'expérience a montré que la protection des vaccins (pour les maladies contre lesquelles on peut se vacciner) est rarement totale. Certaines personnes peuvent contracter une maladie infectieuse bien qu'elles aient été vaccinées contre elle. Il ne s'agit que d'une minorité, mais comment savoir si l'on appartient ou

pas à celle-ci ? Dans le doute, mieux vaut veiller à avoir un bon terrain et un système immunitaire fort.

- La deuxième raison est que s'il est vrai qu'une vaccination qui a bien réussi confère à l'organisme des anticorps efficaces pour le protéger, ces anticorps ne sont pas donnés au corps par le vaccin, mais produits par le système immunitaire sur incitation du vaccin. Or, cette production d'anticorps sera faible et de mauvaise qualité si le système immunitaire est lui-même faible. Il y a donc tout intérêt à avoir un système immunitaire fort, afin qu'il puisse produire des anticorps efficaces et en suffisance.

Chacun est ponctuellement concerné par des attaques microbiennes. En premier lieu, par les maladies infectieuses contagieuses, à cause de la mobilité accrue qui entraîne de grands brassages de population et, donc, le transport de microbes d'un pays à l'autre. Puis, par toutes les infections non contagieuses qui ont pour origine le mode de vie moderne qui nous rend réceptifs aux attaques microbiennes.

*Un moyen simple de se protéger
de toutes ces infections est, pour chacun,
de veiller à son terrain et à son système
immunitaire.*



PARTIE 1

Le terrain



Un environnement aux caractéristiques précises est nécessaire à chaque être vivant pour qu'il puisse y vivre et s'y développer.

Un environnement, ou milieu de vie, qui convient à une espèce d'être vivant peut ainsi ne pas être approprié à une autre. Ces milieux se distinguent les uns des autres par leur genre (aquatique, terrestre, aérien), leur température, leur humidité, leur ensoleillement... ou encore les possibilités de se nourrir qu'ils offrent.

Ainsi, le sol dont une plante a besoin doit être calcaire ou argileux, humide ou sec, acide ou alcalin, humifère ou non, etc. Une plante poussant dans un sol qui correspond à ses besoins croît avec vigueur, plantée dans un sol aux caractéristiques contraires, elle dépérit et meurt.

Les animaux sont aussi dépendants de leur environnement. Les ours blancs, par exemple, se plaisent dans les régions froides du Grand Nord, mais déclinent si on les amène trop au sud. Les poissons prospèrent bien dans l'eau, mais meurent rapidement à l'air libre.

Le corps de l'être humain, lui, a besoin d'un environnement lui offrant de l'air et de l'eau purs, un sol non pollué, suffisamment de soleil, une grande variété alimentaire, des températures modérées, etc.

Ce qui est vrai pour le corps humain dans son entier l'est aussi pour la plus petite unité de vie de l'organisme, c'est-à-dire la cellule. **Les cellules aussi ont besoin d'un environnement qui leur convient pour fonctionner correctement et, entre autres, pour être capable de résister aux agressions microbiennes.** Cet environnement, en ce qui concerne les cellules du corps humain, est ce que l'on appelle **le terrain**.

Quel est donc cet élément qui est à la base de notre santé et qui occupe une place si importante en médecine naturelle ? Cet élément dont on doit améliorer le plus possible la qualité pour se protéger efficacement contre les infections.

Chapitre 1

Qu'est-ce le terrain ?

Le terrain

Le terrain est l'environnement dans lequel se trouvent les cellules, et cet environnement est liquide. Ce liquide représente 70 % du poids du corps et est constitué de quatre liquides de genres différents se trouvant de plus en plus en profondeur du corps :

- **le sang**, qui circule dans les vaisseaux sanguins et irrigue les tissus. Il représente 5 % du poids du corps ;
- **le sérum extracellulaire**. Il est localisé à l'extérieur des cellules (extra = extérieur). Il est aussi appelé liquide interstitiel parce qu'il remplit les interstices (espaces libres) qui se trouvent entre les cellules ;
- **la lymphe**, elle, est un liquide blanchâtre qui circule dans les vaisseaux lymphatiques. À eux deux, la lymphe et le liquide extracellulaire représentent 15 % du poids du corps ;
- **le liquide intracellulaire** est à l'intérieur des cellules (intra = dedans). Les cellules humaines sont de dimensions très réduites, mais leurs espaces intérieurs, en s'additionnant, n'en finissent pas moins par constituer un grand volume capable de contenir beaucoup de liquide.

Le sérum intracellulaire représente en effet 50 % du poids du corps.

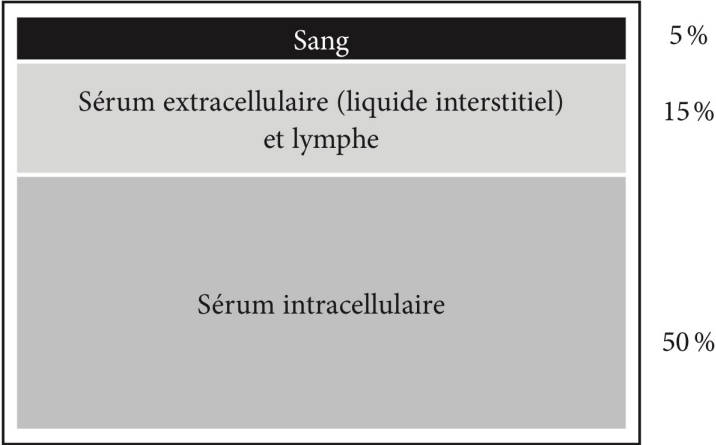


Figure 1 : Les liquides organiques

Nos cellules sont donc remplies par du liquide (le sérum intracellulaire) et extérieurement entourées d'autres liquides : le sérum extracellulaire et (indirectement) par la lymphe et le sang. Ensemble, ces liquides sont comme un océan dans lequel baignent les cellules.

La dépendance des cellules à ces liquides – donc au terrain – est totale. Ne pouvant pas se déplacer vers l'extérieur du corps pour chercher l'oxygène et les substances nutritives dont elles ont besoin, les cellules les reçoivent par l'intermédiaire des liquides organiques. D'abord, par le sang qui s'en charge au niveau des poumons et du tube digestif, puis par le sérum extracellulaire qui les conduit jusqu'aux cellules. Et finalement, par le sérum intracellulaire qui les mène jusqu'aux organes de la cellule (les organites) et à son noyau.

Les cellules sont aussi étroitement dépendantes des liquides organiques pour l'élimination des toxines qu'elles

produisent. Les cellules sont en effet incapables de se déplacer pour les déverser vers l'extérieur du corps. Les toxines, c'est-à-dire les déchets et résidus issus des métabolismes, sont donc conduites hors des cellules par le liquide intracellulaire, puis transportées par le liquide extracellulaire et la lymphe jusqu'au sang. Celui-ci les amène alors aux émonctoires (le foie, les intestins, les reins, la peau et les poumons) qui les rejettent vers l'extérieur.

Le rôle de transporteur que remplissent les liquides organiques ne se limite pas à déplacer des toxines et des nutriments, mais également des hormones, des lymphocytes, des enzymes, etc.



Bon à savoir

Grâce aux liquides organiques qui le composent, le terrain est donc, pour les cellules, en même temps un lieu de séjour, un milieu nourricier, une voie d'élimination des toxines et un élément de liaison qui rend possibles les échanges nécessaires entre les cellules.