**Coronavirus, ce qui ne tue pas nous rendra plus fort**

Qu’il soit trafiqué ou non par les humains, le Coronavirus fait partie des micro-organismes qui nous accompagnes et nous formatent depuis la nuit des temps pour le pire et très probablement le meilleur. Un système immunitaire affaibli et insuffisamment entraîné réagit mal. Nos conditions de vie artificielles hors-sol entretiennent [une inflammation de bas grade](http://www.plantesetvie.ch/pages/photos-de-la-manifestation/ateliers-2014/dysbiose-intestinale-inflammation-chronique-et-douleur.html) présente chez toutes les personnes à risques (maladies chroniques, grand âge), précipitant l’orage des cytokines et les complications de l’infection.

**Renforcer son système immunitaire, conseils basiques**

Contrairement à la peur, l’idée de renforcer le système immunitaire ne fait pas la Une des médias, ne rapporte rien au système pharmaceutique. Pourtant, c’est elle qui permettrait d’éviter une part des cas extrêmes qui engorge nos hôpitaux, comme de nous préparer à affronter d’autres infections et de reprendre un certain pouvoir sur nous-même. Nos politiciens devront à ce titre rendre des comptes pour non-assistance.

Diminuer cette fragilité immunitaire passe [une augmentation des aliments alcalins](http://www.plantesetvie.ch/pages/photos-de-la-manifestation/conferences-2014/page.html) (légumes, fruits, noix) et une diminution des acidifiants ([sucres, amidons](http://www.plantesetvie.ch/pages/photos-de-la-manifestation/conferences-2014/equilire-glycemique.html), produits animaux), une diète hydrique, du repos, de l’activité physique, la prise de nutriments précieux et la consommation de certaines plantes spécifiques.

Près de 80% de la population de l’hémisphère nord est en carence de vitamine D immuno-essentielle [De nouvelles données](https://dr-rueff.com/667-limportance-de-la-vitamine-d.html) recommandent la prise quotidienne de plus de 2000 UI/jour.

Le zinc contribue fortement au système immunitaire et [diminue les complications](https://francais.medscape.com/voirarticle/3606426).

[Le magnésium est très largement absent de nos aliments](https://www.vitaliseurdemarion.fr/fr/officiel/article/slug/rencontrer-le-coronavirus-sars-cov-2-et-ne-pas-etre-malade-est-ce-possible), près de 80% des Européens en manque, il intervient dans la fabrication des anticorps.

[L’échinacéa,](https://www.lettre-docteur-rueff.fr/covid-19-ce-que-les-grands-medias-ne-vous-diront-pas/) le sureau, l’aunée, le thym et surtout [l’armoise annuelle](https://presse.inserm.fr/lartemisia-plante-miracle-vraiment/40111/) sont à prendre en cure. Cette dernière plante s’avère la plus intéressante, les [huiles essentielles](https://www.plantes-et-sante.fr/articles/maladies/3523-coronavirus-covid-19-des-strategies-pour-leviter) sont très utiles.

[La propolis](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7197590/) montrerait des résultats prometteurs au stade précoce de l’infection.

**L’aide des microbes pour devenir plus fort**

Les épidémies ont toujours été à juste titre l’épouvantail des populations. Après la 2ème guerre mondiale, avec l’arrivée des antibiotiques, nous avons crus que les infections allaient être vaincus, nous rendant indépendant des lois de la nature.

Vivre une maladie, éprouver la souffrance, appréhender la mort, suscitent en nous de nombreuses angoisses bien justifiables. Emotionnellement bousculé par l’arrivée du Coronavirus, certains d’entre nous, ont perdus des proches ou perdus leur travail. Après l’angoisse, l’Humanité devrait pouvoir mieux réfléchir à ce qui arrive et à ce qui remet en cause notre place au sein du système biologique « Terre ».

Si Homo Sapiens comme entité vivante est devenu dominant, c’est à cause de l’exclusivité dont il s’est entouré, se coupant des régulations liées à chaque espèce, supprimant ses concurrents et fuyant les microbes par exemple, au prix de notre fragilité actuelle. Beaucoup d’entre nous pensent que la race humaine est en train de dégénérer, ceci pourrait être en partie dû à un manque de sélection naturelle.

Premier palier de la création de la Vie il y a 3.5 milliards d’année, des micro-organismes très simples se sont enrichis depuis ces temps immémoriaux d’une expérience infinie stockée dans leur ADN. Au fil d’une durée à peine imaginable, ils ont très durablement et profondément imposé leur empreinte organisationnelle et conditionnelle dans toutes les strates des espèces, végétales comme animales. A tel point que toute cellule végétale ou animale contient des milliers de bactéries « recyclées » sans lesquelles nous ne serions tout simplement pas en vie. Nommées « mitochondries », elles produisent l’énergie de chaque cellule animale, de même, dans chaque cellule végétale le « chloroplaste » transforme la lumière en énergie assimilable. Comme une bibliothèque qui s’actualise, notre ADN humain s’est systématiquement enrichis d’ADN viral, bactérien, fongique. Plus nombreux que nos propres cellules, les micro-organismes que nous transportons, ceux que nous avons rencontrés dans nos vies, le microbiote, en particulier intestinal, se montre d’autant plus protecteur qu’il est divers, varié et non exclusif.

Au fur et à mesure de la complexification des espèces, l’exclusivité n’a jamais duré longtemps. Elle a été tempérée voir sanctionnée par le mécanisme de sélection adaptative (Darwin). Ceci implique la mise en place d’une prédation qui ne se décline d’ailleurs pas qu’en gagnant/perdant mais aussi en mutualisme, symbiose etc.

Si une espèce devient dominante, elle devient fragile et plus sensible aux maladies qui je vous le rappelle sont pour la majorité d’origine infectieuse donc bactériennes, virales, fongiques, parasitaires mais aussi en 2020, « chroniques et dégénératives ». Nous savons que la qualité de l’ADN diminue avec l’âge, le stress, la pollution, les polymédications.

**Donner pour recevoir**

Lorsqu’on se coupe des mécanismes de sélection naturelle, que l’on s’extraie de l’environnement natif qui vous sollicite, on appauvrit ses défenses et ses mécanismes d’adaptation. Vivre très vieux sous perfusion médicamenteuse avec des polypathologies fragilise face aux maladies infectieuses. De même permettre la naissance de grands prématurés questionne sur les chances de survie et la qualité des vies à venir. Le prix à payer pour renforcer la Santé impliquent d’accepter les lois naturelles et d’intégrer la mort et les rituels dans nos vies, dès la naissance, gros travail !

Homo sapiens est une des seules espèces qui consomme sans redonner au système Terre. « On ne peut vraiment recevoir que si l’on donne. » « Il faut perdre un peu pour recevoir… faire toujours une place à l’invité. »

Les concentrations humaines, les déforestations, les voyages en avion renforcent les transmissions microbiennes opportunistes. Dans ce contexte, comme Humain, prédateur exclusif n’étant plus régulé par la nature, les épidémies ont tout leur sens. Les micro-organismes n’ont plus qu’à se servir, ils font leur travail de sélection, emporte les plus faibles et heureusement informent les autres. Les sollicitations microbiennes vont donc nous rendre plus fort. Chaque contact avec un microbe est une initiation, un test, une plus-value par l’information laissée, une stimulation de nos défenses, provoquant [une forme d’immunité](https://www.futura-sciences.com/sante/actualites/coronavirus-coronavirus-si-on-avait-deja-atteint-immunite-groupe-savoir-80812/) variable, croisée et probablement pour le Covid, plus importante qu’invoquée par la voix officielle. Même si le Coronavirus aurait en partie été fabriqué par des humains?, le mécanisme épidémiologique restent très proche d’une épidémie classique et répond aux mêmes règles (D.Raoult).

Vivre, c’est intégrer la certitude de mourir un jour, le plus tard et le plus doucement possible. Les Anciens avaient des modes d’emploi, la recherche du Sens : connexion au monde des esprits, Chamanisme-Animisme-Spiritualités ; Rituels : célébrations-offrandes-sublimations etc.

**Il devient urgent de pratiquer nos puissantes forces de guérisons physiques et spirituelles. Se relier à l’énergie de la Vie, implique de magnifier la Nature, les végétaux, d’accepter la dyme mais aussi de danser avec les microbes.**

**[Jacques Fontaine - Gardien du Lien 18.11.2020](http://www.plantesetvie.ch/pages/consultations-qui-suis-je/)**