

# Protocole renforcement immunitaire et actions contre infections bactériennes et virales

## RAPPEL

**Selon les préceptes d'Hippocrate, un des pères de la médecine dont le serment est le code déontologie des médecins, le meilleur remède consiste pour les gens en bonne santé tout comme pour ceux qui ne le sont pas, à renforcer leur immunité de façon naturelle.**

**Ce protocole est une recommandation, selon des données scientifiques existantes et validées par des centaines de publications scientifiques sur les sites PUBMED, PLOS ONE notamment ainsi que par de nombreux médecins, professeurs et spécialistes sans conflits d'intérêts, et non une prescription médicale.**

Tous les produits proposés dans ce protocole sont importants. En omettre certains, c'est risquer de mettre en souffrance certains organes en particulier, tel que le foie, qui ont besoin d'être protégés pendant une cure de détoxification importante.

Tous ces compléments sont sans effets secondaires délétères si on ne dépasse pas les doses proposées ici mais néanmoins chaque personne est différente sur le plan des pathologies existantes, connues ou inconnues par elle-même et en cas de doute, vous pouvez consulter un médecin.

**La prise de tous ces compléments ne dispense en aucune manière d'avoir une alimentation, une hygiène et un environnement de vie en parfait accord avec le fonctionnement et les besoins du corps humain.**

## VITAMINE C LIPOSOMALE + GLUTATHION

La majorité des gens non sportifs sont en carence de vitamine C et de glutathion, deux très puissants anti-oxydants. La vitamine C, multi tâches, remonte l'énergie des cellules et nettoie les vaisseaux sanguins...

**En prévention :** 3 gélules par jour (c'est l'équivalent de 5 g de vitamine C classique) qui peuvent être prises en une fois

**En curatif :** Augmenter la dose à 12 gélules par jour, ou plus, en plusieurs prises toutes les 2 à 3 heures

**Lien vers article d'information :** <https://www.vieenconscience.fr/la-puissance-de-guerison-de-la-vitamine-c/>

**Lien vers produit dans notre boutique :**

**Vitamine C Liposomale + Glutathion 120 GELULES :**

<https://www.vieenconscience.fr/boutique/complements-alimentaires-naturels-et-bio-selectionnes/vitamine-c-liposomale-120-gelules/>

**Vitamine C Liposomale + Glutathion 300 GELULES :**

<https://www.vieenconscience.fr/boutique/complements-alimentaires-naturels-et-bio-selectionnes/vitamine-c-liposomale-300-gelule/>

**Vitamine C Liposomale + Glutathion 750 GELULES :**

<https://www.vieenconscience.fr/boutique/complements-alimentaires-naturels-et-bio-selectionnes/vitamine-c-liposomale-750-gelules/>

## VITAMINE D3 VÉGÉTALE

Chiffre officiel : 80% des français sont en carence de vitamine D3

**En prévention :** Vitamine D3 végétale 2000 UI en spray 1 à 2 vaporisations.

Une étude a montré que l'absorption d'une dose de vitamine D3 est significativement améliorée au cours d'un repas composé de corps gras.

**En curatif :** Augmenter la dose de Vitamine D3 végétale 2000 UI en spray à 5 vaporisations par jour

**Lien vers notre article d'information :** <https://www.vieenconscience.fr/l'action-gigantesque-de-la-vitamine-d-pour-l'immunité-et-la-guérison/>

**Lien vers le produit dans notre boutique :**

<https://www.vieenconscience.fr/boutique/complements-alimentaires-naturels-et-bio-selectionnes/vitamine-d3-vegetale-2000-ui-spray-20-ml/>

## ZINC

1/4 de la population des pays en développement serait carencé en zinc surtout les personnes au delà de 50 ans.

**En prévention :** Cure de 4 gélules/jour (400% des Valeurs Nutritionnelles de Référence)  
Pendant 15 jours

**En curatif :** 8 gélules /jour (800% des Valeurs Nutritionnelles de Référence)  
jusqu'à disparition des symptômes

**Lien vers notre article d'information :** <https://www.vieenconscience.fr/le-zinc-un-puissant-anti-oxydant>

**Lien vers le produit dans notre boutique :**  
<https://www.vieenconscience.fr/boutique/complements-alimentaires-naturels-et-bio-selectionnes/zinc-bisglycinate-10mg-60-gelules/>

## SPIRULINE

La spiruline a été classée par l'Organisation Mondiale de la Santé comme l'aliment le plus complet du monde.

**En préventif :** 2 comprimés par jour  
**En curatif :** 2 à 4 comprimés par jour

**Lien vers notre article d'information :** <https://www.vieenconscience.fr/la-spiruline-presentee-par-le-specialiste-christophe-bernard>

**Lien vers le produit dans notre boutique :**  
<https://www.vieenconscience.fr/boutique/complements-alimentaires-naturels-et-bio-selectionnes/spiruline-1000-boost-biologique-150-comprimes/>

## HUILE ESSENTIELLE DE RAVINTSARA

L'huile essentielle de Ravintsara est considérée par les scientifiques comme le plus puissant anti-viral de la nature.

**En préventif et en curatif :**

**A appliquer :** Appliquez 3 gouttes dans le bas du dos, le long de la colonne vertébrale et sur le thorax et renouveler 4 à 5 fois par jour

**A avaler :** Posez une goutte dans une toute petite cuillère de miel, d'huile d'olive ou sur ½ sucre, 4 fois dans la journée

**Lien vers notre article d'information :** <https://www.vieenconscience.fr/le-ravintsara-le-plus-grand-anti-viral-de-la-nature/>

**Lien vers le produit dans notre boutique :**  
<https://www.vieenconscience.fr/boutique/produits-naturels-bio-selectionnes/ravintsara-huile-essentielle-phybio-fl-5ml/>

## ARGILE VERTE

**Règle N°1 pour l'argile :** toujours manipuler et mélanger l'argile avec une cuillère en bois de préférence ou en plastique à la rigueur (**jamais de métal pour éviter d'annuler les effets de l'argile**) et consommer dans un récipient en verre.

**En préventif :** versez dans un verre d'eau 1 cuillère à soupe (en bois) d'argile surfine sans la mélanger. Laissez reposer 10 à 15 minutes puis mélangez la boue d'argile, et buvez tout, même la boue d'argile. 1 fois/jour

**En curatif :** 2 fois/jour matin de soir

**Lien vers notre article d'information :** <https://www.vieenconscience.fr/les-bienfaits-de-largile-par-le-dr-jade-allegre/>

**Lien vers le produit dans notre boutique :**

<https://www.vieenconscience.fr/boutique/complements-alimentaires-naturels-et-bio-selectionnes/argile-verte-ultra-ventilee-300g/>

## ARTICHAUT

Soutient le foie, anti-oxydant, contribue à l'élimination urinaire...

1 gélule 3 fois par jour

**Lien vers notre article d'information :** <https://www.vieenconscience.fr/lartichaut-et-ses-bienfaits/>

**Lien vers le produit dans notre boutique :**

<https://www.vieenconscience.fr/boutique/complements-alimentaires-naturels-et-bio-selectionnes/artichaut-500mg-60-gelules/>

## CHARDON MARIE

Répare et protège le foie de certaines toxines et renforce la fonction hépatique  
CHARDON MARIE teneur globale de l'extrait en silymarine 80% avec 30% de Silybine

1 gélule 3 fois par jour

**Lien vers notre article d'information :** <https://www.vieenconscience.fr/le-chardon-marie-un-bouclier-protecteur-pour-votre-foie/>

**Lien vers le produit dans notre boutique :**

<https://www.vieenconscience.fr/boutique/complements-alimentaires-naturels-et-bio-selectionnes/chardon-marie-bio-80-silymarine-30-silybine/>

**Vous trouverez les compléments sur notre site web :**

<https://www.vieenconscience.fr/categorie-produit/complements-alimentaires-naturels-et-bio-selectionnes/>

**Attention :** Nous avons fait une sélection rigoureuse des compléments alimentaires : produits Bio, d'origine végétale, avec les bons dosages, et également sans excipient toxique afin d'éviter les problèmes constatés par ailleurs chez ceux qui ne respectent pas ce cahier des charges. Nous avons choisi tous ces produits en accord avec le corps humain, les corps énergétiques et les corps subtiles.

## AUTRES PRATIQUES IMPORTANTES

### FAVORISER L'APAISEMENT

- **Respiration : Cohérence du cœur** (3 x 7 minutes par jour. Indispensable pour tous compte tenu de l'action très conséquente sur la santé, l'immunité, le bien-être, la durée de vie et l'éveil de conscience)  
Demandez-nous notre document de synthèse.
- **Méditation**  
(Demandez-nous notre guide de méditation sur la gratitude)
- **Qi Gong - Yoga - Relaxation - Sophrologie**
  - Etc...

### EXERCICE PHYSIQUE

**La marche sportive ou type nordique** en pleine nature pendant au moins 30 minutes par jour, idéalement 1 heure, ou plus, a des vertus extraordinaires sur le plan physiologique et psychique selon les constatations scientifiques et factuelles.

- Etc

### ALIMENTATION BIO, VIVANTE ET ADAPTÉE

à l'être humain qui est frugivore pour préserver le micro-biote vecteur d'immunité : principalement fruits et légumes crus ou cuits, œufs, steaks et saucisses 100% végétaux.

Éviter animaux morts, produits laitiers, céréales et pains fabriqués à base de blés mutés ayant des forts taux de gluten (préférez le pain fait avec des farines ancestrales à faible taux de gluten, petit épeautre, Kamut...) sodas, sucres raffinés (préférez le sucre de coco), aliments à fort taux en sucre, café (préférez thé vert bio ou chicorée Bio)...

## SOMMEIL

**Seul le sommeil profond permet l'élimination des toxines produites par les cellules chaque jour et permet donc la régénération et participe à obtenir une bonne immunité.**

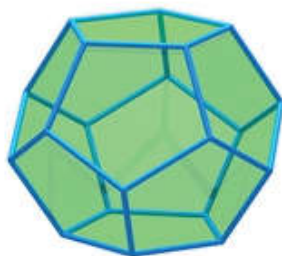
Les heures qui comptent double : de 22h à 24h.

Optez pour la thérapie par le lit incliné ([demandez-nous l'information sur cette technique éprouvée](#))

(En cas de problème de sommeil, n'hésitez pas à nous consulter pour effectuer une investigation et pour vous présenter des solutions)

---

N'hésitez nous consulter au 06.85.95.06.28 - [www.vieenconscience.fr](http://www.vieenconscience.fr)



**VIE EN CONSCIENCE**

Solutions pour le bien-être et la santé au naturel