

## Faites ces 5 gestes dans les prochaines 24h

Chère lectrice, cher lecteur,

D'heure en heure, les nouvelles deviennent plus alarmantes.

Peu importe les médias que vous consultez, c'est la **panique générale** – à les entendre, le monde est au bord du gouffre.

Le problème, c'est que personne ne vous dit QUOI FAIRE PRÉCISÉMENT.

C'est la raison pour laquelle je vous écris ce message. Vous vous posez sûrement des tas de questions :

- Devez-vous faire des **provisions de nourriture**, ou bien les pénuries ne sont-elles que temporaires ?
- Pouvez-vous encore sortir de chez vous... ou faut-il vous barricader jusqu'à nouvel ordre ?
- Devez-vous suivre les déclarations du gouvernement, et avoir confiance en eux... ou devez-vous prendre des **mesures supplémentaires** pour vous protéger, vous et vos proches ? Avez-vous intérêt à les écouter ?
- Et surtout, comment maximiser vos chances face au coronavirus, puisque vous y serez très probablement exposé ?

Je vais répondre à toutes ces questions et vous dire exactement ce que vous devriez faire, selon moi. Les conseils que je vous donne sont les plus efficaces à ma connaissance, et surtout, je ne vous parlerai pas de vitamine C ou D... Mais de nutriments, plantes et molécules qui resteront disponibles et ne souffriront sans doute pas de pénuries.

### #1 – Prenez immédiatement ces nutriments pour booster votre production de globules blancs

**La première étape, c'est de renforcer votre système immunitaire.**

Votre priorité doit être la **production de globules blancs**.

Si vous vous demandez pourquoi, la réponse est simple : ces cellules sont l'un des premiers remparts de votre organisme face aux infections. C'est sur elles que vous comptez pour éradiquer les virus.

Comme il est très probable que vous soyez tôt ou tard exposé au virus, voici des conseils à appliquer sans attendre :

**Prenez de la N-Acétylcystéine (ou NAC)** : La NAC aide votre foie à produire du glutathion, qui va renforcer les globules blancs et les rendre plus agressifs

**Prenez de la glutamine** : La glutamine est un acide aminé présent dans le sang et les muscles, qui sert de carburant aux globules blancs. En cas d'infection, le corps puise dans les muscles la glutamine nécessaire pour nourrir les globules blancs. Aussi, si vous n'êtes pas un adepte de la musculation, vous pouvez aussi prendre un complément alimentaire à base de glutamine – sans de bonnes quantités de glutamine, **vos globules risquent de s'épuiser trop vite**.

Prenez du **Reishi** et du **Shiitaké** : Ces 2 champignons japonais renforcent les **lymphocytes NK**<sup>1</sup>. Ces globules blancs forment un « commando d'élite » qui attaque toutes les cellules infectées, et coordonne l'activité d'autres types de globules blancs : les lymphocytes B et T.

## #2 – Renforcez DÈS CE SOIR votre **microbiote**, le « chef d'orchestre » de votre immunité !

La plupart des cellules qui forment votre système immunitaire sont produites **dans l'intestin**.

Votre intestin est l'usine d'armement de votre système immunitaire. Et si vous voulez qu'il continue à produire les cellules qui combattent les infections, vous devez l'entretenir.

**Mangez des aliments fermentés** : Choucroute crue, miso, kéfir, kvas ou kimchi. Je vous expliquerai où trouver ces « aliments vivants » qui ne nécessitent pas d'aller-retour en pharmacie.. Ils sont moins prisés du grand public, et vous ne risquez pas la pénurie. Vous pouvez en faire à la maison, et varier les recettes pour profiter de toutes les bonnes bactéries qu'ils contiennent. Ce qui compte, c'est la diversité des bactéries que vous allez ingérer.

**Probiotiques** : choisissez ces 2 souches : La souche *Lactobacillus paracasei* (LA802) et la souche *Lactobacillus acidophilus* (LA201) sont parmi les plus efficaces pour repeupler votre microbiote avec de bonnes bactéries immunostimulantes en un temps record.

En combinant **aliments fermentés** (pour la diversité) et **probiotiques** (pour la quantité), vous agissez efficacement pour renforcer votre microbiote rapidement, pour mettre tout votre système immunitaire en ordre de bataille.

## #3 – Préparez votre système respiratoire contre les agressions

En plus d'augmenter votre immunité générale, vous devez apporter une attention particulière à votre système respiratoire, car c'est lui qui souffrira le plus du coronavirus. Voici ce que vous pouvez faire :

- **Consommez de l'échinacée** (je vous la conseille sous forme d'extrait liquide) : Cette plante est même préconisée par l'Agence Européenne du Médicament, qui vante son efficacité « pour l'utilisation à court terme et le traitement des infections aiguës du système respiratoire supérieur chez l'adulte et l'adolescent<sup>[2]</sup> ».
- **Prenez de la propolis** : ce produit de la ruche est considéré comme un incontournable face aux infections hivernales<sup>[3]</sup>. Son rôle au niveau des bronches peut vous aider à les assainir en cas d'infection – et donc à préparer votre système respiratoire aux agressions.

## #4 – Rendez-vous « *incontaminable* » - autant que possible !

Maintenant vous le savez : il est très probable que vous soyez directement exposé au virus. Mes 3 premières étapes vont vous aider à le combattre si vous le contractez... Mais le mieux, ce serait de l'éviter. Voici comment vous pourriez « renforcer les frontières » de votre organisme au mieux, pour éloigner tant que possible les contaminations :

- **Prenez du sélénium** : notre corps n'en synthétise pas, mais si vous en manquez, vous êtes probablement davantage exposé aux infections. Dans une étude de 2011<sup>[4]</sup>, on constate que les zones

où le niveau de sélénium est le plus faible dans le sol sont les zones où les populations sont les plus vulnérables aux infections virales. On vous parle beaucoup des noix du Brésil, mais c'est à mon sens une **fausse bonne idée** : le taux de sélénium est très variable, le seuil de toxicité peut être atteint rapidement, et d'autres aliments qui risquent moins la pénurie peuvent se révéler tout aussi efficaces.

- **Misez sur ces 2 huiles essentielles** : l'huile essentielle de laurier noble<sup>[5][6]</sup> et celle de cannelle de Chine<sup>[7]</sup> (on l'appelle « L'Attila » de l'aromathérapie) sont d'excellents remparts aux attaques virales... *Et elles risquent d'être moins « prises d'assaut » que les grands classiques* comme le **Tea Tree** ou la **Ravintsara**. Le laurier noble a fait l'objet d'études in vitro très prometteuses lors de la dernière épidémie majeure, le SRAS de 2003<sup>[8]</sup>.

## #5 – Les gestes-clés pour ne pas vous mettre en danger pendant l'épidémie

La situation évolue très vite, et le gouvernement français semble prendre conscience de la gravité de l'épidémie.

*Seulement, vous devez comprendre que le virus a déjà trop circulé*. Il n'y a plus de « foyers » d'épidémie – il circule librement sur l'ensemble du territoire.

**Selon certaines projections (parfois alarmistes, il faut le dire), plus de 30 millions de Français pourraient être infectés dans les prochaines semaines<sup>[9]</sup>. !!!!!**

Face à ce scénario, je ne suis pas resté les bras croisés.

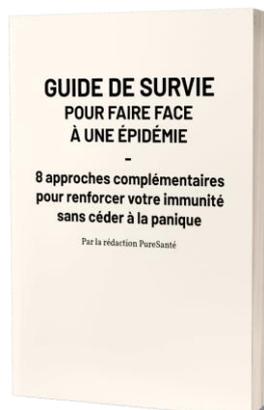
Dans les pays les plus touchés (comme la France), le nombre de cas double environ tous les 3 jours et il n'y a pas de temps à perdre<sup>[10]</sup>.

Dans ce type de crise, il y a ceux qui paniqueront parce qu'ils ne seront pas bien préparés.

Et il y aura **ceux qui resteront sereins** parce qu'ils sauront mieux comment réagir.

C'est pourquoi j'ai rassemblé en urgence toute l'équipe de *PureSanté*, afin de constituer un Dossier Spécial Confinement.

Ce dossier est un véritable **« Guide de Survie »** que je mets à disposition pour vous préparer au mieux à l'évolution de l'épidémie.



Il rassemble les meilleurs conseils, selon moi, pour limiter autant que possible les risques de contagion pour vous et votre famille.

Je vous explique avec précision :

- Où trouver les **nutriments** et les **plantes** dont je vous parlais plus haut et comment les consommer (sous quelle forme et avec quel dosage)
- Comment contourner la pénurie en pharmacie de certaines vitamines indispensables à votre immunité.
- Les règles d'hygiène à suivre chez vous, lorsque vous serez confiné avec votre famille
- Les **fausses solutions** relayées sur les réseaux sociaux qui accélèrent la propagation
- Les **aliments délaissés dans les étalages de supermarché** et qui sont pourtant excellents pour recharger vos réserves immunitaires.

Nous avons sollicité nos auteurs historiques pour rassembler tous les conseils les plus faciles à mettre en place.

Certains de nos experts se préparent depuis des années à l'effondrement du système pharmaceutique et des chaînes logistiques de la grande consommation.

Ce guide vous permettra de mettre en application le fruit de leur expérience, dès aujourd'hui.

Ce livre est un tour de force que nous sommes parvenus à réaliser en moins de 48h.

Nous n'avons pas le choix car l'épidémie progresses très vite.

Mon équipe est restée sur le pied de guerre tout le week-end pour vous apporter nos solutions le plus rapidement possible.

## **Ce que vous apprendrez CONCRÈTEMENT dans ce Guide de Survie**

Quand nous avons commencé la rédaction du Guide de Survie, mon équipe et moi-même avons 3 objectifs :

- Vous apprendre à **renforcer au maximum votre immunité** le plus vite possible
- Vous proposer des solutions pour continuer à **prendre soin de vous** (et de vos proches) **malgré les pénuries**, le confinement et toutes les mesures qui pourraient suivre
- Vous former à nos **meilleures techniques pour éviter la propagation et la contamination**, gérer le confinement sans paniquer, et garder la tête froide en toutes circonstances pour prendre les bonnes décisions

Il ne s'agit donc pas « simplement » d'un Guide de santé en période de crise.

Il s'agit d'un kit de survie où nous avons listé toutes les réponses aux questions que vous pourrez vous poser dans les jours et semaines qui viennent.

Il comprend des volets sur la **santé**, **l'approvisionnement** et la **gestion de crise**.

Sa mise en page, vous le verrez, est **minimaliste**... Nous n'avons pas pris le temps de le « décorer », car les informations qu'il contient sont si importantes que nous n'avons pas une seconde à perdre.

L'objectif est de vous permettre de prendre des décisions éclairées et saines. De savoir quoi faire pour vous et votre famille, alors que la situation est de plus en plus illisible.

Car dans le flot d'informations toutes plus inquiétantes les unes que les autres, il est essentiel d'avoir une ligne de conduite, des connaissances de base en survie, en santé et en gestion de crise... et de s'y tenir.

## **Comment vous procurer ce Guide de Survie ?**

Je ne vais pas y aller par 4 chemins.

Avec les incertitudes qui nous attendent, je ne sais même pas si je pourrai financer mon équipe pendant les mois qui suivent.

Pour autant, je tiens à rendre ce guide accessible au plus grand nombre.

Si vous voulez ce guide gratuitement, c'est possible.

Si vous souhaitez l'obtenir, vous pouvez cliquer sur un des liens en bas de ce message et vous serez dirigé vers une page de commande où il est couplé à un abonnement de soutien à notre revue phare, *Révélation Santé & Bien-Être*, pour un total de 19€ - c'est le moins que je puisse faire pour ne pas me mettre dans une situation financière très périlleuse.

Mais les circonstances sont exceptionnelles... Et c'est pourquoi si vous n'avez pas les moyens de prendre en charge cette dépense de 19€, vous pouvez immédiatement annuler votre abonnement sur simple mail ou coup de téléphone à notre service client. Vous serez remboursé et vous pourrez évidemment garder le guide de survie.

Vous devez vous demander ce que j'y gagne... Et je vais être honnête avec vous : je n'ai pas grand-chose à gagner en vous faisant cette offre.

Mais pour être franc, je compte sur le fait que *Révélation Santé & Bien-Être* vous plaise autant qu'à nos 70'000 lecteurs.

Qui sait ? Peut-être que certains d'entre vous renouvelleront leur abonnement et alors, je pourrai rentabiliser mon offre.

Devant l'urgence, c'est le pari que je fais pour pouvoir proposer notre **Guide de Survie** à tous ceux qui en ont besoin. Je compte sur la solidarité de chacun, que ceux qui peuvent se permettre de dépenser 19€ le fassent, et que ceux qui ne le peuvent pas aient quand même les bonnes informations pour se protéger...

Car dans ce genre de situation, c'est l'entraide qui doit prévaloir dans toutes nos relations aux autres.

Pour accéder à cette offre spéciale, il vous suffit de [cliquer ici](#) ou sur le bouton ci-dessous :

-----

## [Mise à jour de mon message, suite aux dernières actualités]

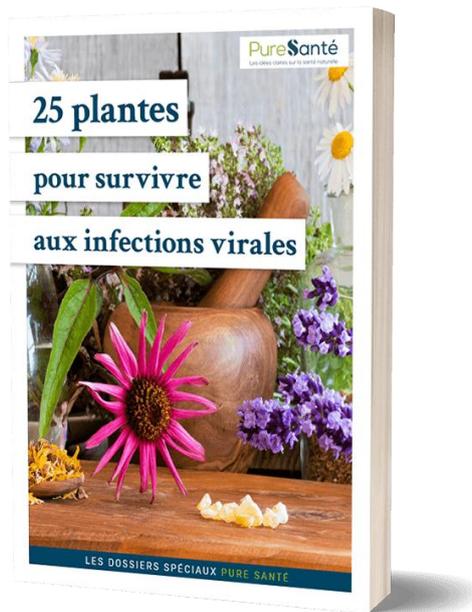
La situation évolue très vite.

Dans l'actualité récente, j'ai été marqué par les **vagues de panique qui s'en prennent maintenant aux pharmacies.**

**Certains médicaments, mais surtout les vitamines, sont menacés de rupture de stock.**

Si la tendance actuelle se confirme, il sera bientôt impossible de se procurer certains nutriments, excellents pour votre immunité (dont certains que je recommande dans mon Guide de Survie).

Pour anticiper le risque de pénurie, j'ai demandé à mon équipe de boucler un dossier « Urgence Immunité » : *25 plantes pour faire face aux infections virales*



Ce document regroupe les 25 plantes capables de booster votre immunité, même si vous n'avez plus accès aux vitamines des pharmacies.

En période de crise, personne ne s'intéresse à ces plantes vitales qu'on peut encore trouver facilement sur internet (ou dans la nature, cas de figure extrême).

La plupart des gens ignorent qu'elles peuvent remplacer certaines vitamines indispensables...

...à condition de savoir où les trouver et surtout, comment les consommer.

*J'ai donc préparé un livre électronique dans lequel vous découvrirez :*

- Ce trésor de la médecine chinoise qui **renforce vos cellules NK** (le commando d'élite de votre système immunitaire)
- Cette plante très populaire contre les infections... dont personne n'a encore parlé depuis le début de l'épidémie
- Un condiment végétal qui **entraîne vos globules blancs au combat**
- Une plante pour tous ceux qui stressent, qui les aidera à se détendre (et à renforcer leur immunité en même temps !)
- Un **antiseptique naturel**, pour faire barrage autant que possible au virus...
- Le « tonique supérieur » favori des Japonais, pour stimuler la réponse de votre corps aux agressions
- **Un dérivé de l'huile essentielle de Ravintsara** (mais jusqu'ici épargné par la pénurie) beaucoup plus adapté à l'épidémie que nous vivons

[Là non plus, ne tenez pas compte de la mise en page minimaliste, nous avons fait au mieux dans le temps imparti].

Pour résumer voici tout ce que je vous propose :

- Notre **Guide de Survie** spécial épidémie
- Un **abonnement de soutien** à la revue mensuelle *Révélation Santé & Bien-Être*
- Le dossier complémentaire « *25 plantes pour faire face aux infections virales* »

Le tout pour **19€**, avec cette possibilité d'annuler votre achat si vous ne pouvez pas vous permettre cette dépense. Je précise que cette possibilité d'annuler et d'être intégralement remboursé est valable **TROIS MOIS** après votre achat.

Je maintiendrai cette offre le plus longtemps possible mais je vous recommande de vous préparer sans plus attendre.

Dans ce contexte de crise, chaque jour compte.

[Cliquez ici](#) pour accéder à notre page de commande :

*Amicalement,*

*Florent Cavaler*