

PEUPLE, PAIX, JUSTICE, PARTOUT OÙ NÉCESSITÉ FAIT LOI

PREPAREZ-VOUS MAINTENANT !

**ASSUREZ VOTRE RESILIENCE MINIMALE
POUR ÊTRE PRÊT ET POUVOIR RESTER SEREIN**

Cluses de Non-Responsabilité

AVIS IMPORTANT – DECHARGE DE RESPONSABILITE EN MATIERE DE SANTE

Les contenus du présent document, textes, graphiques, images et du site web conseilnational.fr (le « Contenu ») sont fournis à titre informatif seulement. Le Contenu ne saurait en aucune manière se substituer à un examen médical, une consultation, un diagnostic ou un traitement médical. Demandez toujours conseil à votre médecin ou tout autre professionnel de santé qualifié pour toute question se rapportant à l'état de santé ou de nutrition.

N'ignorez jamais les conseils d'un professionnel de santé ou d'un nutritionniste et ne reportez jamais la décision de consulter un professionnel de santé en raison d'une information que vous auriez lue sur ce document. L'association Conseil National de Transition Français canal historique (« CNTFch ») ne fournit pas de conseils médicaux de professionnels. En cas d'urgence médicale, contactez immédiatement votre médecin ou l'hôpital. L'association CNTFch ne recommande ni ne cautionne aucun test, médecin, nutritionniste, produit, nutrition, suppléments alimentaires, boisson, régime, recommandation nutritionnelle, procédure, opinion ou autre information évoquée et publiée dans ce document ou sur le site web conseilnational.fr. L'utilisation des informations fournies par l'association CNTFch, ses représentants, ses salariés ou par toute autre personne mentionnée et apparaissant sur le site Web conseilnational.fr à l'invitation du CNTFch ou collaborant au site conseilnational.fr, ou fournies par des visiteurs sur le site web conseilnational.fr, se fait à vos seuls risques. Le CNTFch ne vérifie ni les qualifications ni l'expertise des personnes contribuant au, fournissant ou rédigeant du contenu d'information pour le site web conseilnational.fr, ni les affirmations ou déclarations en termes de santé ou de nutrition faites par de telles personnes.

Le site web conseilnational.fr et le contenu sont fournis tels quels, sans garantie d'aucune sorte.

Gouverner c'est prévoir.

Et si votre supermarché, ou l'eau, ou l'électricité n'étaient plus là pendant quelques semaines, ou même un ou deux mois... ?

Seriez-vous capables de relever le défi et de prendre soin de vous et de votre famille ?

On ne sait pas ce qu'on ne sait pas...

Comme les abeilles, rentrons le miel pour l'hiver.

Voici quelques suggestions et recommandations pour vous permettre de rester serein quoi qu'il arrive en vous préparant psychiquement, physiquement, matériellement et personnellement en planifiant votre préparation étape par étape dès maintenant :

- I- Votre préparation psychique
- II- Votre préparation physique
- III- Votre préparation matérielle
- IV- Vos formations personnelles pour améliorer la sécurité et l'autonomie de votre famille
- V- Fiches Pratiques

I - Votre préparation psychique :

1. Ce proverbe indien ancien permet de garder le moral :
**« A la fin, tout finit toujours par s'arranger.
Donc, si ça ne s'arrange pas, c'est que ce n'est pas la fin ! »**

2. Et on peut toujours choisir d'**accueillir ce qui arrive comme une opportunité, avec joie et curiosité... et en prenant plaisir à ralentir les actes, les paroles et les pensées...**

3. Comment faire pour ralentir et se sentir bien en quelques secondes face à toute situation ?

L'une des méthodes consiste à respirer correctement par la respiration abdominale à trois niveaux (dite respiration 3N, ou respiration du nouveau-né) : cette respiration vous permet en quelques secondes de faire disparaître très vite la peur, l'anxiété, le stress, etc, en 4 à 5 cycles de respiration :

1. s'asseoir et fermer les yeux (recommandé)
 - inspirer par le nez lentement sans bruit en gonflant le ventre, sans gonfler le thorax, en portant l'attention sur le point situé à 3 travers de doigts sous le nombril, tout en imaginant en même temps le flux du souffle (énergie) qui monte à travers les poumons et jusqu'au sommet du nez
 - et en ressentant en même temps l'air qui monte jusqu'au sommet du nez, toujours sans gonfler le thorax, seulement le ventre,
2. puis continuer mentalement à imaginer le souffle (énergie) qui continue de monter jusqu'au sommet du crâne (toujours en inspirant et en gonflant le ventre et non pas le thorax), sans bruit, (N.B. : au bout d'un certain temps de pratique, les yeux fermés peuvent faire un rapide mouvement vers le haut, comme chez le nouveau-né, naturellement, mais ce mouvement n'a pas à être fait volontairement)
3. puis expirer lentement par la bouche, en rentrant le ventre progressivement, en gardant toujours l'attention sur le point situé 3 travers de doigts sous le nombril, et tout en imaginant aussi le souffle (énergie) qui redescend avec l'air tout en bas, jusqu'au bout du corps...

Répéter ce cycle 4 ou 5 fois apaise rapidement tout stress pour pouvoir se recentrer.

4. Comment prendre encore plus de recul sur les situations qui se présentent et les émotions qu'elles génèrent ?

« On ne vit pas la vie telle qu'elle est. On vit la vie telle que nous sommes. »

Nos blessures, nos programmations et croyances ancrées en nous depuis longtemps suite à des situations vécues, ne nous servent plus, mais elles continuent de générer des pensées, des émotions et de nouvelles croyances, qui créent à leur tour davantage de programmes similaires, tant qu'on n'arrête pas ce cycle en prenant conscience de « Qui » nous sommes en réalité et de notre pouvoir créateur...

Livre recommandé sur ce sujet : *« Le Plus Grand Secret »*, de Rhonda Byrne, (2021 en français) <https://www.lalibrairiedelilou.com/products/le-plus-grand-secret-rhonda-byrne> : ce livre nous permet de comprendre que nous ne sommes pas nos émotions, ni nos pensées, ni notre corps, ni nos croyances, et nous permet de découvrir « Qui » nous sommes vraiment. Il présente des processus permettant de nous libérer définitivement des peurs, anxiétés, colères, croyances et de toutes sortes d'émotions négatives qui peuvent être activées dans certaines situations... En réalité l'Univers nous présente justement des situations, des circonstances, des personnes, des événements qui sont notre reflet, pour activer ces programmes en nous, nous faire ressentir des émotions, et pour nous permettre de nous en libérer, à condition de savoir comment les accueillir et les transmuter..., pour nous permettre ainsi de continuer notre évolution vers la paix, la joie et la réalisation de nos rêves, objectifs et désirs... quelles que soient les circonstances.

II – Votre préparation physique :

Pensez à tous ceux qui doivent pouvoir compter sur vous.

Le pays a besoin de personnes en forme pour protéger les familles et la nation.

Développez votre endurance et votre puissance avec un programme de remise en forme et une activité sportive plusieurs fois par semaine.

III - Votre préparation matérielle pour 1 ou 2 mois

Pour commencer : constituez des stocks pour 7 jours, puis augmentez progressivement vos stocks pour plusieurs mois, en fonction des opportunités et promotions.

Chacun selon ses disponibilités peut se préparer au premier niveau minimal, et si possible au 2ème et même au 3ème niveau :

- A - Votre préparation minimale pour boire et manger d'abord
- B - Votre préparation complémentaire pour plus de confort
- C - Votre sac à dos d'évacuation si vous aviez à bouger...

A - Votre préparation minimale pour boire et manger 1 ou 2 mois :

1. Aliments utilisables sans matériel :

- stocker des aliments que vous aimez et avez l'habitude de manger
- faire tourner les stocks et faire dons des anciens stocks aux banques alimentaires
- éviter les boîtes de conserve déformées ou qui sentent mauvais à l'ouverture
 - a. conserves de légumes, soupes, confits...
 - b. pâtes, riz, semoule de blé dur,
 - c. laits en poudre (végétal ou animal)
 - d. fruits secs (dattes, noix, amandes, graines, cajou, abricot, mangue, figue, pomme...)
 - e. conserves de sardines, maquereaux, thon, foie morue
 - f. spiruline, phycocyanine (<https://thegreenbluecompany.com> , <https://apoticaria.com/products/phycocyanine?ref=4> , <https://akalfood.com/fr/8-100-spiruline>)

2. **Graines à germer** : les graines germées sont un aliment complet et très peu coûteux. Exemple : 1kg de lentilles cuites nourrit 5 personnes pendant 1 jour, et 1kg de lentilles germées nourrit 5 personnes pendant 7 jours, **voir la Fiche pratique N°1**

3. Huile (olive...) en bidons, vinaigre, moutarde,

4. Eau : constituer tout de suite une réserve d'eau minimum de 7 jours par personne :

- a. prévoir 4 litres d'eau par jour par personne (au minimum 3 litres /jour/ personne) dont 2 litres à boire (bouteilles ou bidons d'eau à boire, et jerricans d'eau du robinet de 5, 10 ou 20L pour autres usages, notamment vaisselle, lessive, toilette personnelle, vider les toilettes...)
- b. exemple : pour une personne pour 1 semaine : 4 ou 3 litres x 7 = 28 ou 21 litres par semaine, par personne, donc prévoir : 1 jerrican de 20 litres minimum par personne par semaine
- c. utiliser de l'eau du robinet et des jerricans de qualité alimentaire, les rincer au moins 3 fois avec le bouchon, puis ajouter 2 gouttes d'eau de javel par jerrican de 20 litres en passant bien le liquide partout avec un peu d'eau, avant de remplir, pour garantir la qualité de l'eau, et renouveler le remplissage, avec 2 gouttes d'eau de javel pour 20 litres, tous les 6 mois,

5. Lingettes pour se laver sans consommer eau ni savon (ex. : paquet de 100 lingettes / 1 personne)

6. Lait de toilette pour la toilette du corps sans consommer d'eau (liniment à faire soi-même ou à acheter, par exemple : <https://www.aroma-zone.com/info/recette-cosmetique/liniment-naturel-maison-bouts-de-chou-maman>)

7. Hygiène buccale sans consommer d'eau : produits de bains de bouche ou mettre sur la brosse à dents 2 gouttes d'un mélange d'huiles essentielles de menthe poivrée, tea tree et laurier noble, sauf pour les enfants en dessous de 6 ans, femmes enceintes ou qui allaitent.

8. Sacs poubelle :
 - a. prévoir une hygiène renforcée : faire attention à ses déchets, prévoir de s'en isoler, de les stocker et comment s'en débarrasser
 - b. donc prévoir au moins 2 rouleaux de sacs poubelle étanches solides opaques refermables, et réfléchir à comment s'en débarrasser
9. Bougies de préférence à la cire d'abeille pour éviter la pollution de l'air des bougies au soja transgénique et autres... : ex. : marque UCO : 3 bougies à la cire d'abeille d'une durée de 12h x 3 = 36 heures et un pot en verre pour servir de lanterne, ou 1 bougie de survie (36 heures) – utiliser avec précaution
10. Lampes de poche avec piles alcalines, ou à dynamo...
11. Briquets et allumettes
12. Radio grandes ondes et FM, solaire ou à dynamo
13. Chargeur solaire ou à dynamo pour téléphone portable
14. Ouvre-boîte ou couteau suisse ou carte multi-outils !

B - Votre préparation complémentaire pour plus de confort :

15. Sel, sucre, miel, épices
16. Conserves de fruits et légumes lacto-fermentés à préparer soi-même à l'avance (voir **Fiche pratique N°7**)
17. Café & thé, filtres
18. Eau de javel et produits désinfectants
19. Papier toilette & couches : avoir au minimum 1 semaine de stock
20. Serviettes hygiéniques & tampons
21. Savon & lessive, dentifrice, produits d'hygiène quotidienne, shampoing sec
22. Couches pour bébé (si possible lavables)
23. Lait pour bébé
24. Boîtes hermétiques pour stocker la nourriture à l'abri de l'air, des animaux et au frais si besoin sur un balcon et/ou dans un « garde-manger »
25. Produits parapharmaceutiques (pansements, 1er secours, désinfectants, crèmes, etc.)
26. Produits alternatifs de bien-être (huiles essentielles, MMS ou CDS (dioxyde de chlore) voir **Fiche pratique N°5**, Vitamine C liposomale, Vitamine D3, Zinc, NAC, Glycine...) : voir **Fiche pratique N°2**
27. Argile verte : voir **Fiche pratique N°3**
28. Prévention en cas d'accident nucléaire : solutions avec ou sans iode : voir **Fiche pratique N°6**
29. Réchaud de camping à gaz (1 ou plusieurs feux), et recharges de gaz
30. Chauffage au pétrole ponctuel et transportable, prévoir de stocker du combustible pour 15 jours au moins
31. Vêtements et sous-vêtements chauds, gants, moufles, chaussettes...
32. Chocolat, biscuits
33. Jeux de société, jeux de cartes, livres, et livres pour enfants
34. Toilettes sèches chez soi, même en ville avec sciure et bicarbonate de soude : voir **Fiche pratique N°4**
35. Réserve d'argent à constituer pour le cas de panne d'électricité : les cartes bancaires et les guichets bancaires ne fonctionneront pas : environ deux mois de vos charges habituelles

C - Votre sac à dos d'évacuation pour 72 heures minimum

Un sac à dos doit être prêt si vous aviez à bouger, pour pouvoir sortir rapidement de votre domicile en quelques dizaines de secondes, surtout lorsqu'on n'a pas le temps de réfléchir face à une situation d'urgence, et pour pouvoir rejoindre un endroit sécurisé ou un point de ravitaillement pré-établi.



Ce sac est donc fait pour aller d'un point A à un point B. Il vous appartient de prévoir ce ou ces points de chute ou de ravitaillement en cas de nécessité.

Ce sac n'a pas à contenir tout le confort possible car cela vous alourdirait inutilement pour vous rendre à ce point B, alors que le plus important est votre mobilité : ce sac ne devrait donc pas dépasser 10% de votre poids.

1. un sac à dos discret par personne d'un volume minimum de 30 litres (pour un adulte), avec attaches extérieures possibles (pas de type militaire, ni Croix Rouge)
2. un étui étanche à l'eau (ex : sac de congélation avec un zip, entouré de papier aluminium) contenant :
 - a. photocopie de tous vos papiers d'identité : carte d'identité, passeport, carte vitale, n° d'assurance vie, décès, habitation, mutuelle, liste des numéros de téléphone importants (amis, famille)
 - b. une clé USB flash drive de sauvegarde ou « ghost » de toutes vos données informatiques
 - c. un peu d'argent pour 2 ou 3 jours (200 à 300 € en petites coupures pour faciliter les échanges...)
 - d. vos clés (de maison, de voiture) (avec un double de chaque sur soi ailleurs)
3. 2 à 4 sacs plastiques à fermeture étanche pour placer toutes les affaires contenues dans le sac pour les cas de grosse pluie ou de traversée de rivière,
4. couverture de survie de poche
5. un poncho imperméable pour la pluie et/ou multifonctions (abri, bivouac, bâche, nappe...), ex : <https://www.cdiscout.com/pret-a-porter/vetements/ponchos-pluie-impermeables-a-capuche-multifonction/f-1133041-fun6955460499717.html>
6. un poncho chaud et/ou multifonctions, ou sac de couchage : ex : <https://www.hardloop.fr/produit/12916-thermarest-honcho-poncho-sac-de-couchage>
7. vêtements chaud (une polaire, un pantalon (multi-poches), 2 paires de chaussettes, 2 à 3 sous-vêtements de rechange...)
8. une gourde en inox d'un litre pleine, pour la consommation quotidienne (l'inox permet de faire chauffer l'eau sur un feu pour la pasteuriser à plus de 63°C si besoin, et le volume d'un litre correspond aussi à une pastille de purification)
9. 20 pastilles de chlore/purificateur d'eau (modèle 1 pastille pour 1 litre), soit pour 2 litres par jour, une réserve de 20 litres, pour 10 jours)
10. un gobelet ou un sac plastique d'un litre pour recueillir l'eau avant de la filtrer
11. un bandana ou Tshirt (lin ou coton) pour filtrer l'eau recueillie
12. 2 filtres à café pour filtrer l'eau recueillie plus facilement
13. hameçons, poids, flotteurs et fil de pêche
14. petit miroir format carte de visite (ou inclus sur une boussole)
15. kit de couture
16. une lampe de poche à LED si possible à dynamo
17. une lampe frontale à LED et piles alcalines ou lithium
18. 3 bougies en cire d'abeille (ex. : marque UCO) d'une durée de 12h x 3 = 36 heures à coller sur un support, ou avec un pot en verre pour servir de lanterne, ou 1 bougie de survie (36 heures) - utiliser avec précaution
19. rations de survie pour 72 heures (exemple : 1 boîte de 9 barres (NRG-5 (rations allemandes qui se conservent 20 ans), ou SOS...), permet de tenir 3 jours)
20. kit de premiers secours dont au moins : 6 compresses stériles, une compresse brûlures, un bandage stérile, pansements de différentes tailles, un rouleau d'adhésif, petits ciseaux, 2 paires de gants jetables, 2 épingles à nourrice, un tire-tiques, un aspi-venin, une pince à épiler, 2 masques FFP2, un tube d'argile verte prêt à l'emploi, vitamine C liposomale..., et les médicaments dont vous avez personnellement besoin), 2 garrots,
21. un briquet et des allumettes
22. un couteau de survie multi-usages (ex. : Morakniv ou autre...)

23. une pince multifonctions de qualité ou couteau suisse (Leatherman ou autres, contenant au moins : pince, tourne-vis, scie, lame supplémentaire et grosse aiguille)
24. une carte multi-outils
25. un sifflet en collier pour se signaler en cas de besoin
26. gants de protection
27. lunettes de protection
28. mouchoirs en papier
29. un savon,
30. une brosse à dents
31. fruits secs, barres de céréales, soupes lyophilisées, viande séchée, biscuits...)
32. paracord (environ 5 mm de diamètre) de 5 à 10 mètres pour suspendre le sac en hauteur
33. paracord (environ 5 mm de diamètre) de 5 à 10 mètres pour créer un abri avec le poncho (avec du fil de Kevlar ou autre de 2 ou 3 mm de diamètre... – se renseigner sur comment monter un abri avec un poncho et du paracord ou autre)
34. 6 sardines légères pour fixer l'abri
35. un sac de bivouac simple qui peut aussi servir de matelas isolant s'il est rempli de feuilles, débris naturels ou branchages
36. une petite bombe lacrymogène ou au poivre, en cas de mauvaise rencontre,
37. une carte de la région
38. une boussole magnétique (pas celle de votre portable :)

« *Un homme averti en vaut deux* ».

Anticiper pour être prêt.

Il est temps de passer vos commandes sur internet, par exemple sur :

- <https://www.h2r-equipements.com/569-vie-au-camping-bivouac-randonnee>

- <https://autonomie-survivalisme.fr/liste-du-materiel-survivaliste/>

- <https://www.materiel-aventure.fr/content/365-materiel-de-survie>

etc.

Et pour aller plus loin,

IV – Vos formations personnelles pour améliorer la sécurité et l'autonomie de votre famille

Planifier pour les années à venir des formations personnelles pour améliorer la sécurité et l'autonomie de votre famille :

- passer immédiatement votre **brevet de secourisme** : formation de secourisme premiers secours, niveau 1 : le PSC1 le plus vite possible : appeler demain matin les organismes Croix-rouge ou Croix-blanche près de chez vous et inscrivez-vous immédiatement à la prochaine session
- demander en entreprise la formation **Sauveteur-Secouriste du Travail**, avec un rappel chaque année pour rester à jour,
- demander en entreprise les formations d'**Equipier de 1ère et 2ème Intervention Incendie**
- demander le **permis de chasse** : pour ceux qui ne sont pas végétariens, la chasse est un moyen de se nourrir et d'obtenir une arme de chasse
- se former à la **défense personnelle en situation d'agression** : être le plus en forme possible et se former à des techniques de défense : voir les clubs d'arts martiaux ou d'académie de combat près de chez vous et **demandez spécialement à être formé pour faire face à une agression** ; inscrivez toute la famille à un cours de défense personnelle,
- apprendre à **cuisiner** : formation fondamentale pour ceux qui l'ignorent
- se former sur la préparation d'un **potager**, même en ville sur du béton, par exemple : <https://www.lelibrepenseur.org/comment-cultiver-sans-terre-et-sans-argent-de-maniere-naturelle-et-saine/>



V – FICHES PRATIQUES :

FICHE PRATIQUE N°1 - GRAINES GERMÉES BIENFAITS ET MODE D'EMPLOI

FICHE PRATIQUE N°2 – PRODUITS DE BIEN-ÊTRE ET COMPLEMENTS ALIMENTAIRES

FICHE PRATIQUE N°3 – ARGILE VERTE

FICHE PRATIQUE N°4 – TOILETTES SÈCHES EN APPARTEMENT

FICHE PRATIQUE N°5 - ANTIDOTE UNIVERSEL ET PURIFICATEUR D'EAU

FICHE PRATIQUE N°6 - PRÉVENTION EN CAS D'ACCIDENT NUCLÉAIRE

FICHE PRATIQUE N°7 - LACTOFERMENTATION DES FRUITS ET LÉGUMES

FICHE PRATIQUE N° 8 - PROTOCOLES DE DETOXINATION DES EMPOISONNEMENTS

FICHE PRATIQUE N°1 - GRAINES GERMÉES - BIENFAITS ET MODE D'EMPLOI

La richesse de ces petites graines est insoupçonnée... Et pourtant, elles font partie des aliments merveilleux et essentiels à notre alimentation pour une santé de fer ! Attention tout de même, sa consommation n'est pas sans risques et doit se faire dans de bonnes conditions.

Bien plus riche que la graine elle-même, la germination décuple les **minéraux et acides aminés** indispensables à notre organisme. **Véritable concentré de vitamines**, (vitamines K, B2, B12, B3, A, E, C, et même D)

Leur extraordinaire **richesse en enzymes** :

Les enzymes sont des protéines spécialisées permettant les réactions chimiques qui sont au centre de toutes les activités de notre corps. Excellentes sources en minéraux, riches en vitamines, oligo-éléments, acides aminés, enzymes, acides gras, cellulose tendre (bon pour la flore intestinale), fibres, antioxydants et protéines, les graines germées sont en plus très assimilables par notre organisme.

Elles sont également alcalinisantes. Très important notamment pour les sportifs dont l'organisme produit beaucoup d'acide. L'apport de graines germées dans l'alimentation des grands sportifs permettra une meilleure reconstruction tissulaire et musculaire.

- **graines potagères** : radis, cresson, chou rouge, sarrasin,
- **les graines oléagineux** : tournesol, lin, sésame, potiron...
- **graines de légumineuses** : alfalfa, fenugrec, lentilles, lupins, pois-chiches, soja...
- **graines de fines herbes** : fenouil, ciboulette, basilic, persil...
- **graines et pousses de céréales** : orge, avoine, blé, seigle, **épeautre**, millet, quinoa...

Toutes les graines procurent des **apports différents**. Toutefois, préférez les graines de petites tailles à celles plus grosses.

Les graines doivent se consommer rapidement après germination et se conservent au **réfrigérateur**.

On peut avant tout s'équiper d'un germoir (à étages ou en bocal) très pratique, mais on peut aussi réaliser soi-même son germoir en utilisant un bocal recouvert d'un tissu de coton micro-aéré, tenu par un élastique, pour laisser égoutter les graines.

Acheter des **graines bio** (ou à récolter vous-même).

Le procédé sera toujours le même quel que soit le type de graines choisies :

1ère étape : le trempage. Faire tremper les graines dans un bol ou directement dans le bocal à germer pendant une nuit.

2ème étape : égoutter les graines, soit en retournant le bocal à germer muni d'une grille en guise de couvercle ou d'un tissu en coton (pour les faits maison), ou placer vos graines dans le germoir à étages.

3ème étape : laisser le temps nécessaire à vos graines pour germer (de 1 à 6 jours selon la variété). Juste le temps pour que le germe pointe le bout de son nez !

Important : Rincez vos graines 2 fois par jour (le matin et le soir).

Le temps de trempage et de germination varie d'une graine à l'autre. Il faudra par exemple faire tremper le **fenugrec** 8 heures et il aura besoin de 3 à 4 jours pour germer.

L'**alfalfa** (*luzerne*) trempera 6 à 8 heures, mais nécessitera un temps de germination plus long, de 6 jours environ.



Dès que le germe est sorti, on pourra alors les consommer dans une salade, dans un maki, une salade de fruits, etc.

Si vous avez des enfants, faites-les participer, c'est très ludique et cela leur donnera envie d'y goûter.

Pour les conserver, placez-les dans un bocal et mettez au frais jusqu'à 5 jours.

Pour tout savoir :

- <https://www.biodelices.fr/tout-savoir-sur-les-graines-germees-comment-les-consommer-les-faire-germer-les-conserver/>
- graines germées sans germeoir : <https://www.youtube.com/watch?v=EhNpE7qraCM>
- livre recommandé : <https://www.onatera.com/FR/fr/nutrition-sante/nutrition-healthy/graines-germees>

FICHE PRATIQUE N°2 – PRODUITS DE BIEN-ÊTRE ET COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

- Vitamine C liposomale :

La Vitamine C est un stimulant de l'immunité et présente d'autres avantages. Seules 3 espèces ne produisent pas elles-mêmes leur propre vitamine C : le saumon, le cochon d'Inde et l'humain. La prise par voie orale ordinaire ne peut pas dépasser environ 20g par jour sans entraîner une purge... De plus, du fait de sa destruction par les acides dans l'estomac, seulement 15% de la prise orale de Vitamine C arrive dans le sang. La prise par Intra-veineuse n'est toutefois pas autorisée en France. Comme le Pr Linus Pauling l'indiquait et comme le confirme le Dr Thomas E. Levy, spécialiste de la Vitamine C, il n'existe pas de contre-indication à la vitamine C et elle peut être prise jusqu'à 1 à 2 grammes par kilo de poids, dans le sang. En outre, une fois dans le sang, la Vitamine C étant soluble dans l'eau, elle est filtrée par les reins et seulement une infime quantité peut arriver à la cellule. L'avantage de la forme **Liposomale** de la Vitamine C est qu'elle est encapsulée dans une micro-bille de graisse qui la protège jusqu'au contact de la cellule, se fond avec la membrane de la cellule et permet de délivrer dans la cellule directement 98% de la vitamine C ingérée.

Ainsi, 1g de Vitamine C sous forme liposomale (en général sous 5 milli-litres de liquide ou dans une gélule) équivaut selon l'expérience clinique du Dr Thomas E. Levy, à 15g de Vitamine C par voie Intra-veineuse, ce qui représenterait une dose de 100g par voie orale classique : voir la vidéo en anglais du Dr. Thomas E. Levy de 2016 : <https://www.youtube.com/watch?v=9jWKesKWByo>
Donc, **1 gramme de Vitamine C sous forme Liposomale par jour équivaut à 15 grammes de vitamine C dans le sang, c'est à dire par voie intra-veineuse (I.V.)**. Voir aussi en français la vidéo : Michel Dumestre : La panacée originelle sur le sujet : <https://www.youtube.com/watch?v=HzCDCEUPu1g>

En cas de besoin, certaines personnes prennent plusieurs grammes par jour de Vitamine C sous forme liposomale. Par exemple, 5g de Vit. C liposomale équivaut à 75g de vit. C dans le sang.

Sources possibles de fournisseurs de Vitamine C liposomale :

- prix pour 1 mois, pour 1 gr. de Vitamine C liposomale par jour :

- 36,90 € : <https://www.beaverhill.fr/produit/vitamine-c-liposomale-500-mg/>
- 30,50 € : <https://www.nutrixéal.fr/vitamine-c-liposomale-qualite-quali-c-zetagreen-500-mg-par-gelule-c2x32292359>
- 27,90 € : https://novoma.com/products/vitamine-c-liposomale?_pos=1&_psq=Vitamine%20c%20&_ss=e&_v=1.0
- 24,90 € : <https://fr.sanus-q.com/collections/liposomal-vitamin-c/products/liposomal-vitamin-c-150ml-bonne-sante-liposome>
- 11,90 € : <https://www.onatera.com/FR/fr/recherche/produits?q=Vitamine%20c> (pour 60 gélules de 500 mg, soit 1gr./jour pour 30 jours)

Zinc :

Le zinc est un oligo-élément qui intervient dans de nombreux métabolismes. La forme la plus assimilable est le bisglycinate de zinc.

Certains l'utilisent comme suit :

- en prévention : 11 à 15mg/jour au **maximum**
- en cas d'injection dite « vaccinale » ou de test PCR infecté au graphène : sous contrôle médical : 50 mg/ jour pour enlever le graphène jusqu'à détoxification contrôlée par un détecteur de numéro MAC d'immatriculation nanométrique : exemple : bluetoothscan

Sources de zinc :

- <https://www.onatera.com/FR/fr/produit-zinc-50-mg-100-gelules-orfito>



Magnesium :

La forme la plus assimilable est le bisglycinate de magnésium.

Certains la prennent sous forme de complément alimentaire comme suit :

- 300 mg par jour, jusqu'à 1000 mg par jour répartis en plusieurs prises dans la journée

Vitamine D3 :

La Vitamine D3 agit contre les radicaux libres, est un anti-oxydant majeur et présente d'autres avantages pour le bien-être.

Elle est naturellement produite sur la peau par l'exposition au soleil et pénètre la peau à condition de ne pas rincer ni laver la peau avant 2 heures.

En complément alimentaire, certains la prennent en association avec la vitamine K2 et la vitamine MK7, comme suit :

- 2000 Unités Internationales (UI) par jour.

Sources de Vitamine D3 :

- <https://www.onatera.com/FR/fr/produit-vitamines-k2-mk7-d3-60-comprimes-orfito>

Charbon Actif :

Très utile en cas d'intoxication : utiliser en granulés ou gélules.

Source de charbon actif :

- https://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=charbon-actif_ps

FICHE PRATIQUE N°3 – ARGILE VERTE

L'argile est une roche sédimentaire composée principalement de silicates et de minéraux. A la fois remède, complément alimentaire, utilisée pour le soin et la beauté, depuis des millénaires l'argile nettoie, purifie, soigne et nourrit.

Les vertus de l'argile verte sont multiples : antiseptique, antibactérienne, antitoxique (antipoison), antidouleur par son pouvoir anti-inflammatoire, hémostatique (contribue à l'arrêt des saignements), cicatrisante et revitalisante.

En usage externe l'argile est utilisé sous forme de cataplasme pour :

- brûlure (cataplasme d'argile froid)
- traumatisme: oedème, inflammation, hématome, fracture, entorse, tendinite
- rhumatisme: arthrite, arthrose
- cicatrice, plaie, abcès
- corps étranger (l'argile attire les échardes et autres vers l'extérieur)
- otite (cataplasme derrière l'oreille), angine (cataplasme chaud sur la gorge), sinusite
- douleur dentaire (cataplasme sur la joue)
- pour des soins beauté, préférer les masques à l'argile blanche ou rose.

Pour faire un cataplasme, on verse l'argile dans un saladier et on le couvre d'eau en le mélangeant avec des ustensiles en verre ou en bois (pas de métal). On le laisse reposer environ une heure.

On dépose l'argile sur la zone à traiter. On le couvre d'un torchon humidifié ou d'une feuille de chou (qui garde l'humidité de l'argile) ou on le bande. On fait un cataplasme d'argile froide sur un endroit chaud, enflammé, congestionné et un cataplasme d'argile chaude (au bain-marie) pour stimuler un organe ou réchauffer une articulation.

Important! Le cataplasme doit faire la taille de la blessure ou de la zone douloureuse + 2 cm autour. Il doit faire minimum 1 cm d'épaisseur et il ne faut pas le laisser sécher (le renouveler dès qu'il commence à se décoller ou si apparaît une douleur). On laisse le cataplasme (environ 2h) et on répète l'opération tous les jours jusqu'à amélioration ou disparition des symptômes.

En saupoudrant sur:

- une coupure pour arrêter le saignement
- un bouton d'acné qui a tendance à se sur-infecter
- les gencives qui ont tendance à saigner

Précautions à l'application d'argile en externe:

- pas de cataplasme sur ou à proximité de la zone du stérilet ou pace-maker car l'argile pourrait le faire bouger ou en perturber l'activité électrique.

Utiliser l'argile en interne

En usage interne, l'eau d'argile est particulièrement intéressante pour détoxifier l'organisme, pour rééquilibrer la flore intestinale, pour lutter contre une infection bactérienne et pour stimuler les défenses immunitaires, pour apaiser les troubles digestifs (ulcères, gastrites, diarrhées, ballonnements, colites...), pour traiter les problèmes de peau (eczéma, psoriasis...), pour les cystites, pour les mycoses et parasitoses, etc.

Pratiquement on met une cuillère à café d'argile (avec une cuillère en bois ou plastique) dans un verre d'eau. On laisse reposer quelques heures ou toute la nuit afin que l'argile libère tous ses actifs dans l'eau.

Les premiers jours, on boit uniquement l'eau d'argile pour habituer le corps. Au bout du 5e jour, on boit l'eau + l'argile. On boit un verre par jour pendant 3 semaines, puis on fait une pause d'une semaine pour reprendre 3 semaines, puis 1 semaine jusqu'à disparition des symptômes. On diminue



progressivement sur une semaine avant l'arrêt de la cure. En cas de diarrhée, on prend 2 à 3 verres d'argile par jour jusqu'à disparition de la diarrhée.

Quelques précautions à l'application d'argile en interne :

- constipation : on laisse reposer l'argile et on la boit le soir au coucher (plutôt que le matin à jeun). On y associe une tisane laxative type mauve ou guimauve.
 - hypertension artérielle : il y a une possibilité d'aggravation passagère
 - médicaments: on respecte un délai de 2h minimum entre la prise de médicaments et la prise d'argile
 - huile + argile : attention au risque d'occlusion intestinale
- Quelque soit son usage, les traitements à l'argile ne se substituent pas à un traitement médical.

Pour les peaux sèches et fragiles, l'argile blanche a le pouvoir de soigner les irritations, les petites blessures tout en possédant des vertus cicatrisantes et anti-inflammatoires. Elle a des qualités adoucissantes et nettoyantes. Elle peut être utilisée comme un soin anti-âge contre les rides.

Pour plus d'informations : <https://jade-allegre.com/wp-content/uploads/2021/12/decontaminant.pdf>



FICHE PRATIQUE N°4 – TOILETTES SÈCHES EN APPARTEMENT

En cas de coupure d'électricité, il n'y aura plus d'eau...
Les toilettes sèches sont la solution facile et sans odeurs.

Toilettes sèches d'intérieur :

- informations générales et comment les faire vous-même :
<https://deco.journaldesfemmes.fr/guide-amenagement-et-travaux/2691931-toilettes-seches-fonctionnement-inconvenients-prix/>
- choix de modèles à partir de 12€ : <https://www.lecopot.com/36-seaux-et-recipients-toilettes-seches>
- modèles pliables : <https://www.lecopot.com/legeres-ou-de-voyage/42-bio-toi-toilette-seche-de-voyage-831128001026.html>
- modèle de voyage : <https://www.lecopot.com/toilettes-seches-interieures-artisanales/54-colombus-toilette-seche-de-voyage.html>

Accessoires :

- Sacs compostables :

<https://www.lecopot.com/37-sacs-compostables>

<https://www.lecopot.com/seaux-et-accessoires/73-100-sacs-compostables-50-litres.html>

Exemple : un sac de 50 litres est idéal pour un seau de 17 ou 21 litres.

- Litière :

L'utilisation de sciure, de copeaux ou de chanvre est recommandée.

Sur les avantages du chanvre : <https://www.poitou-chanvre.com/produits/poussiere-de-chanvre.php>

Les menuisiers donnent gratuitement des sacs de 50kg de sciure.

Autres sources possibles de litière compostable : <https://www.lecopot.com/38-litieres-et-compostage>

Mélange copeaux-bois-chanvre : 59 € les 300 L : <https://www.monamenagementmaison.fr/litiere-pour-toilettes-seches-copeaux-bois-et-chanvre-300-l.html>

Absorbant toilettes sèches : <https://www.leroymerlin.fr/produits/salle-de-bains/wc/toilettes-seches/absorbant-toilettes-seches-68755610.html>

Pour ceux qui ont un jardin pour utiliser le compost :

<https://www.toilette-seche.be/2020/03/comment-composter-les-dechets-des-toilettes-seches/>

FICHE PRATIQUE N°5 - ANTIDOTE UNIVERSEL ET PURIFICATEUR D'EAU

« A propos du dioxyde de chlore : le chlore et le dioxyde de chlore ont été utilisés pour purifier l'eau et tuer les pathogènes dans les hôpitaux, et pour beaucoup d'autres usages antiseptiques depuis plus de 100 ans. Récemment le dioxyde de chlore a été utilisé de plus en plus fréquemment, spécialement pour purifier l'eau. Il est aussi autorisé par la FDA pour être utilisé pour nettoyer les poulets, le bœuf et d'autres aliments. La recherche a prouvé que le dioxyde de chlore est bien plus sûr que le chlore, parce qu'il est sélectif avec les agents pathogènes qu'il attaque dans l'eau, et qu'il ne crée pas de composés à partir des autres constituants présents dans l'eau, ce que fait le chlore. La chimie de base nous dit sans hésitation que la même situation existe dans le corps. Il a été prouvé que le chlore dans l'eau de boisson crée au moins trois composés cancérigènes quand il entre dans le corps, mais aucun de ces composés n'a été détecté quand on parle du dioxyde de chlore. La Société Américaine de la Chimie Analytique déclarait en 1999 que le dioxyde de chlore était le plus puissant tueur de pathogènes connu de l'homme. » (extrait du livre de Jim Humble – **Percée Scientifique - Le Miraculeux Minéral Supplémentable du 21ème Siècle** - Tome 1, 3ème édition, p. 36, téléchargeable :

https://mmsjimhumble.fr/ebook_gratuit_livre_1_du_mms_tome_1_jim_humble.htm

Le dioxyde de chlore n'est pas du chlore. Il peut être produit sous forme de MMS 1 ou sous la forme de CDS plus facile à consommer pour son goût.

Attention : le dioxyde de chlore étant un oxydant faible il ne doit être pris aucune Vitamine C, ou jus de fruits contenant de la Vitamine C, pendant les jours du traitement, car la Vitamine C est un anti-oxydant qui annulerait immédiatement l'effet du dioxyde de chlore.

Recette pour faire du CDS (dioxyde de chlore) :

1. Matériel :

- Un bocal d'environ ½ litre avec couvercle hermétique (genre « Le Parfait »)
- Un flacon plus petit c'est-à-dire qui laisse un espace au-dessus de lui (de 1 à 3 cm) quand il est posé dans le grand bocal et que celui-ci est fermé afin que les produits placés dans le petit flacon puissent diffuser dans l'eau du grand flacon
- 3 Seringues sans aiguille, de 5 ml (1 par flacon pour ne pas mélanger les produits)
- Un flacon de Chlorite de sodium (achat sur Internet*)
- Un flacon d'acide chlorhydrique à 4% (achat sur Internet*) (l'acide chlorhydrique à 4% peut être remplacé par de l'acide citrique à 50%)

2. Recette :

- Mettre 20 à 30 cl d'eau dans le grand bocal (soit 200 à 300 ml)
- Mettre le petit flacon au milieu du bocal dans l'eau
- Mettre dans le petit flacon : 5ml de Chlorite de sodium + 5 ml d'acide chlorhydrique (ça devient noir au départ puis jaune clair au bout de 12 à 24H)
- Fermer le bocal, le placer dans un placard sombre à température ambiante et le laisser pendant 24H (les liquides dans le bocal et dans le flacon doivent alors être de la même couleur jaune pâle)
- Ôter le petit flacon du bocal (et le conserver éventuellement pour le nettoyage de la maison) et placer le bocal **étiqueté** dans le frigo
- Conservation maximum 6 mois au frigo

3. Utilisation pour purifier les eaux du corps :

- Par cure de 3 mois au maximum
- Commencer doucement en prélevant avec une seringue, au début, 1ml puis 2ml puis 3ml du liquide du bocal pour le diluer dans un grand verre d'eau avant de la boire, et ceci 1 à 2 x / jour, loin

des repas (au moins une heure avant ou une heure après), et sans consommer de Vitamine C.

- Puis progressivement, vous pouvez boire jusqu'à 5 - 6 ml (du liquide du grand bocal dilué dans un grand verre d'eau) à chaque prise, et ceci jusqu'à 3 x / jour, toujours loin des repas.

4. Andreas Kalcker donne plus d'informations :

- https://www.youtube.com/playlist?list=PLQ5cbizoibE9ySqMpeu7b_mhXzb28p_Y
- <https://andreaskalcker.com/fr/cds-clo2/protocoles-cds.html>

5. Utilisation pour purifier l'eau de boisson :

- avec le CDS : pour purifier **1 litre d'eau : 2 gouttes de CDS**
- avec le MMS (chlorite de sodium avec ou sans acide chlorhydrique à 4%) :
 - **pour purifier 1 litre d'eau : 1 goutte** de solution de Chlorite de sodium **seul** (à 25%) donc « **non-activé** » + **attendre 8 heures**, ou
 - **pour purifier 1 litre d'eau : 1 goutte « activée »** c'est à dire **1 goutte de Chlorite de sodium activée par 1 goutte d'acide chlorhydrique à 4% + attendre 15 secondes pour l'activation, puis ajouter le tout à 1 litre d'eau et attendre 1 heure**,
 - ou bien **pour purifier 4 litres d'eau : 3 gouttes « activées »** (3 gouttes de Chlorite de sodium activées par 3 gouttes d'acide chlorhydrique à 4% + **attendre 15 secondes pour l'activation, puis ajouter à 4 litres d'eau et attendre 1 heure**).

(*) Fournisseur de Chlorite de Sodium à 25% et d'acide chlorhydrique 4% (« 1:1 » signifie une goutte d'un produit pour une goutte de l'autre produit pour procéder à l'activation) :

<https://www.editions-narayana.fr/Chlorite-de-sodium-25-acide-chlorhydrique-4-Ph-Eur-Lot-de-2-x150-ml/b27731>

Pour plus d'informations sur le CDS et le MMS et leurs nombreuses applications voir :

- <https://lemineralmiracle.com>
- <https://lemineralmiracle.com/autres-methodes-mms/>
- Sur l'historique de la découverte : le livre de Jim Humble : *Percée Scientifique - Le Miraculeux Minéral Supplémentable du 21ème Siècle* - Tome 1, 3ème édition : https://mmsjimhumble.fr/ebook_gratuit_livre_1_du_mms_tome_1_jim_humble.htm
- Livre résumant 35 livres écrits sur le sujet par 25 médecins... : *Évitons 80% des maladies graves: Ces médecins nous expliquent comment !* : <https://a.mzn.to/3L4I96M>
- **Base de connaissances et réponses sur le MMS :** https://mmsjimhumble.fr/reponses_du_mms_francais.htm



FICHE PRATIQUE N°6 - PRÉVENTION EN CAS D'ACCIDENT NUCLÉAIRE :

Iode ou pas Iode ?

- Selon Michel Dogna, l'iode n'est pas recommandée ; il préconise le miso (non pasteurisé), l'argile blanche, le charbon végétal suractivé, chlorure de magnésium, phycocyanine, enzymes mangeuses de radioéléments... : <https://micheldogna.fr/il-ny-a-pas-que-la-guerre-il-y-a-aussi-nos-vieilles-centrales/>

- Pour ceux intéressés par la prévention avec l'iode : dosage journalier 150 microgrammes :

https://www.indre-et-loire.gouv.fr/content/download/2171/10468/file/Prise_d_iode.pdf

Pour commander : <https://www.editions-narayana.fr/Gelules-d-iode-BIO-150-g-d-iode-naturel-issu-d-algues-brunes-varech-365-gelules-par-Unimedica/b25585>



FICHE PRATIQUE N°7 - LACTO-FERMENTATION DES FRUITS ET LÉGUMES

La lacto-fermentation est une façon de consommer des aliments crus à l'année et de les conserver sans affecter leur valeur nutritive. Au contraire, ce procédé les bonifie en accroissant leur teneur vitaminique et enzymatique. De plus la lacto-fermentation développe dans l'aliment des substances précieuses pour la flore intestinale et donc une bonne immunité.

Trois règles de base à suivre :

1/ Les légumes ou les fruits doivent être entièrement et en permanence recouverts d'eau ou de leur jus pour réaliser une fermentation anaérobie.

2/ La température idéale est la température ambiante (17 à 23°) pour assurer son bon démarrage. L'endroit d'entreposage est idéalement un endroit frais comme une cave.

3/ Le sel sert à extraire le jus et à diriger la fermentation. Cependant il n'est pas toujours nécessaire d'en mettre. C'est cependant approprié pour les légumes racines. On utilisera du sel de mer. On peut aussi le remplacer par de la poudre d'algues (dulces ou varech).

Autres précautions :

- Tous les récipients doivent être lavés soigneusement. Les légumes doivent être bien nettoyés.
- Mettre les légumes à fermenter le plus tôt possible après la cueillette.
- Utiliser des légumes biologiques
- Eviter d'ouvrir le pot en cours de fermentation.

Le principe est le même pour tous les légumes racines. Les couper en fines rondelles, en dés ou râpés.

Mettre les légumes dans un pot (fermant hermétiquement (type Le Parfait, avec joint en caoutchouc) en ajoutant les autres ingrédients au fur et à mesure du remplissage : petits oignons, épices (cumin, coriandre, graines de moutarde...). La fermeture hermétique empêchera toute pénétration d'air.

Diluer 1 cuiller à café de sel de mer dans 1 litre d'eau pure. Verser cette eau salée sur les légumes de façon à les recouvrir Fermer et laisser fermenter une semaine.

On peut alors commencer à les déguster, ou les conserver fermés dans un endroit frais pendant des années.



FICHE PRATIQUE N°8 - PROTOCOLES DE DETOXINATION DES EMPOISONNEMENTS : pollution de l'air, de l'eau, de l'alimentation, injections, produits médicamenteux, tests PCR nasopharyngés ou autres tests intrusifs, masques...

Sous le contrôle de votre médecin, vous pouvez intégrer ces protocoles dans la gestion globale de votre santé, face aux pollutions diverses auxquelles nous sommes tous exposés par l'air, l'eau, l'alimentation, les radiofréquences, les médicaments, etc.

Ces protocoles vous permettent en particulier de nettoyer votre organisme des substances introduites dans le cadre des mesures dites « *sanitaires* », notamment par injections, masques et tests divers...

Les injections dites « anti-covid » ne seraient pas bénéfiques de 2 façons :

1. L'ARN messenger, précurseur de protéine Spike générerait les troubles suivants :

- Thromboses,
- ADE ("Antibody dependant enhancement", soit une réponse exacerbée de nos Antigènes),
- et 6 autres désordres du domaine de la fertilité, des allergies, des réactions auto-immunes ainsi que des problèmes neurologiques, comme l'explique le Dr. Tenpenny. (voir :

<https://odysee.com/@greta.info:d/trim.B70E7827-029F-440F-8E08-B4EE86BE6E4C:d>)

2. L'Oxyde de Graphène (GO) serait un poison.

L'antidote de l'ARN messenger est la Suramine. On peut se la procurer facilement.

On peut se détoxifier de l'Oxyde de Graphène.

Voici des exemples de protocoles susceptibles de vous aider :

Protocole du Dr Zelenko

Le protocole du Dr Zelenko contient de l'Ivermectine, de l'Hydroxychloroquine (HCQ), du Zinc, de la Vitamine D3 et de la Quercétine.

Consultez le **protocole du Dr Zelenko** : [https://beforeitsnews.com/v3/r2/?](https://beforeitsnews.com/v3/r2/?url=https://metanutrients.com/2021/08/06/dr-zelenkos-protocol/)

[url=https://metanutrients.com/2021/08/06/dr-zelenkos-protocol/](https://metanutrients.com/2021/08/06/dr-zelenkos-protocol/)

ou : <https://beforeitsnews.com/health/2021/10/the-zelenko-protocol-with-dr-zev-zelenko-live-3042154.html>

Pour en savoir plus sur le protocole du Dr Zelenko et regarder **sa dernière interview** :

<https://americanfaith.com/covid-vax-is-a-bioweapon-for-a-genocidal-event-killing-billions-nobel-prize-nominated-dr-zelenko/>

Protocole de La Quinta Columna

La Quinta Columna a testé un moyen d'éliminer les nanoparticules magnétiques d'oxyde de graphène dans le corps. Consultez le protocole ici :

<https://www.orwell.city/2021/07/antioxydants.html>

La Quinta Columna recommande de prendre 600-750mg de NAC, en premier lieu le matin à jeun.

Prenez également 2 comprimés de zinc de 25 mg chacun.

Bonus : Astaxanthine 5mg, Quercétine, chardon marie, Vitamine D3.



Protocole du Dr Rima Laibow

Le Dr. Rima Laibow recommande de prendre 900mg de NAC par jour. Certaines personnes prennent même 1400mg. Comme la NAC est un acide aminé, il est sûr de la consommer sous une forme non pharmaceutique et naturelle. Si vous utilisez une NAC pharmaceutique synthétique, veuillez consulter un médecin pour connaître la posologie.

En plus de la NAC, le Dr Rima Laibow utilise également le protocole suivant.

Bien que la NAC soit efficace pour permettre à vos cellules de produire du glutathion, elle présente certaines limites. Par exemple, elle est plus efficace lorsqu'elle est injectée que lorsqu'elle est ingérée par voie orale. De plus, son efficacité commence à diminuer après environ 3 mois, il faut donc utiliser une solution à long terme :

« En plus, je prends personnellement 10.000 UI de Vitamine D3 (Virtual Nutrients) et j'ajoute 300mg de Oc-Q 10 (Bioclinic Naturals), 10 mg d Biotin (Now), B-Complex (Vital Nutrients), 1000 mg de L-Glutamine (Protocole de Life Balance), 60 mg d'acide hyaluronique, 1 cuiller à soupe d'huile de poisson riche en DHEA (Noridic Naturals) et 1000 UI de Vitamine E et un mélange de tocotrienols et tocopehrols (Carlson E Gems 1000). »

Protocole de David Avocado Wolf

<https://ambassadorlove.wordpress.com/2021/06/24/summary-of-the-spike-protein-protocol-david-avocado-wolf/>

Protocole du Dr Astrid Stüchelberger PD

<https://fr.scribd.com/document/565754479/Protocole-de-detoxification-Dr-Astrid-Stuckelberger>

Protocole de Michel Dogna

<https://micheldogna.fr/protocole-6-actualise/>

Protocole en cas d'injection dite « vaccinale » ou de test PCR infecté au graphène :

– sous contrôle médical : 50 mg de zinc par jour pour enlever le graphène jusqu'à détoxification contrôlée par un détecteur de numéro MAC d'immatriculation nanométrique : exemple : bluetoothscan

–

CONTACTS :

- <https://covisoins.fr/>
- www.ah-si.org/soignez-heureux