

# PROTOCOL ANTIGRIPPALE

Rédigé par Alain Paquette, auteur du *Guide Alimentaire Rajeunissant*.

*L'auteur de se dégage de toutes responsabilités face à l'expérimentation de cette cure. Les conseils ci-dessous ne peuvent pas se substituer à l'avis d'un médecin et l'auteur vous recommande de consulter un professionnel de la santé advenant que vos symptômes de grippe soient importants.*

Bonjour à tous, j'ai pensé partager avec vous un exemple de l'arsenal alimentaire que j'utilise si je crois être à risque de développer une infection suite à un contact avec une personne contagieuse. **Je préconise une approche préventive** qui sera des plus efficace si elle est appliquée **dès le premier jour où vous avez contracté une infection**. Donc, avant les écoulements de nez et la toux, si vous parvenez à ressentir le petit « chatouillis » qui s'empare de votre gorge et votre énergie qui tranquillement se draine, c'est que vous êtes déjà en lutte contre un « méchant » qu'il soit virus ou microbes. J'estime que c'est à ce moment où débute l'infection qu'il est idéal d'entreprendre la cure que je propose dans ce petit document.

Advenant que vous ayez des raisons sérieuses de croire que vous avez contracté une infection de grippe, **il est préférable que vous cessiez toutes vos activités et que vous vous assuriez d'avoir en votre possession 3 jours complets à consacrer à votre corps**. N'hésitez surtout pas à prendre immédiatement congé du travail pour empêcher l'infection de gagner du terrain, et ce le plus tôt possible.

Pour stopper la progression de l'infection l'étape la plus importante est d'abord de vous mettre au repos. Ensuite, la cure suivante permettra à un grand nombre de personnes **d'empêcher l'infection de prendre le dessus sur leur organisme** ou permettra d'augmenter l'efficacité de votre système immunitaire.

**Sur le plan alimentaire**, vous devrez *alléger* votre menu. J'ai personnellement concocté la cure suivante :

Pour la réaliser, vous aurez besoin d'un extracteur à jus, d'environ 10 à 15 lb de carottes du QUÉBEC, d'environ 6-10 pommes du QUÉBEC, d'une ou deux grosses betteraves biologiques, d'un chou biologique et de deux concombres des champs. Le fait qu'il soit du QUÉBEC est important car vous maximiserez la fraîcheur et éviterez les OGM. Ces aliments vous serviront à vous faire des jus à l'extracteur en suivant le Protocole suivant **durant 3 jours** :

## JOUR 1

---

**Le matin** : Environ 1 lb de carottes en jus (+ 1 pomme optionnelle),

**Le midi** : Environ 2 lb de carottes en jus avec une demi-betterave et un demi-concombre

**Le soir** : Environ 1 lb de carottes avec une pomme,

## JOUR 2

---

**Le matin :** Eau et fruits entiers,

**Le midi :** Environ 2 lb de carottes en jus avec 1 tasse de chou biologique en jus ou cru,

**Le soir :** Environ 1 lb de carottes avec une pomme,

## JOUR 3

---

**Le matin :** Eau et fruits entiers,

**Le midi :** Environ 2 lb de carottes en jus avec une demi-betterave et un demi-concombre

**Le soir :** Environ 1 lb de carottes avec une pomme,

**Ne vous forcez pas à boire des quantités de jus** si vous n'en avez pas du tout la soif. Vous pouvez diminuer ou augmenter la dose selon ce que votre corps vous laisse percevoir. Souvent, le repos complet suffit à améliorer la puissance immunitaire et diminue l'appétit au point de parvenir aisément à passer 24 à 48 heures sans manger d'aliments solides.

**Malgré tout, il n'est jamais interdit de manger lorsque l'on en ressent le besoin.**

Les **aliments permis** durant la cure grippale sont les suivants :

- **Obtenez les protéines dont vous avez besoin de poisson à chair blanche** (maquereau, sole, morue, flétan, sardines, etc.) **ou de viande blanche** telles que la poitrine de poulet ou de dindon. Une petite portion de viande suffit et elle devrait être prise le soir vers 4-5h.
- **Vous pouvez consommer quelques fruits et légumes suivants :** ail, oignons, poireau, **brocoli**, chou, pomme de terre, **pamplemousse**, kiwi, pomme, poire, mûres mais sans excès et seulement si vous en avez la faim.
- **Si vous avez beaucoup d'appétit**, vous pouvez vous permettre des légumineuses bien cuites et fraîches pour augmenter vos portions de protéines, mais évitez le soya. Les **céréales alcalines (riz, millet, teff, sarrasin, teff, quinoa)** peuvent aussi être consommées avec modération si vous sentez un manque nutritionnel.

**Vous ne devez surtout pas consommer :**

- Produits laitiers,
- Boissons sucrées,
- Pâtisseries ou blé,

Car ces aliments acidifiants nourriront l'infection en affaiblissant votre système immunitaire et en créant dans votre organisme un terreau fertile pour les microbes et virus qui adorent les milieux acides.

Idéalement, il vous faudrait consommer au moins 40g de protéines par jour malgré la cure. Cela se retrouve facilement dans une portion de poisson ou de poulet d'environ 250g après la cuisson. Les protéines permettront de vous assurer que votre système immunitaire bénéficie des matériaux nécessaires pour fabriquer des anticorps et lutter contre le virus en plus d'amoindrir l'affaiblissement musculaire lié à la cure. **Notez que si vous n'avez pas faim du tout, vous ne devez pas vous forcer à manger et vous pouvez simplement boire les jus et dormir. Soyez donc avant tout à l'écoute de votre corps.**

Finalement, buvez de l'eau régulièrement au cours de la journée.

Ensuite, **sur le plan des compléments alimentaires**, je choisie :

- 1 capsule **d'échinacée à raison de 3 fois par jour** à prendre avec les jus,

*Choisissez des extraits de racines séchés et regardez la date d'expiration pour vous assurer d'une grande fraîcheur. En date de 2009, les plantes que vous achetez devraient avoir une expiration entre 2012 et 2014 pour signifier que la récolte est de cette année ou de l'an dernier,*

- Au besoin ajouter la prise de **propolis d'abeilles à raison de 2 capsules par jour** (une le matin et l'autre le soir),

*Soyez certains de ne pas faire d'allergie. La **propolis** est un matériau recueilli par les abeilles à partir de certains végétaux. Cette résine végétale est utilisée par les abeilles comme mortier et anti-infectieux pour assainir la ruche. Elle est récoltée pour ses propriétés thérapeutiques<sup>1</sup>.*

- 2 à 4 gousses **d'ail biologique cru** par jour pour accompagner les repas, surtout avec la viande.

*Consommer de l'ail frais cru, bien que cela brûle un peu la langue, est un puissant moyen d'éloigner les microbes de notre organisme. Valorisez l'ail frais et non l'ail séché si vous désirez une action antimicrobienne renforcit.*

**Remarquez que vous n'êtes pas obligé de combiner tous ces outils ensemble.** Je ne fais que vous exposer ce qu'il est possible d'utiliser pour rehausser nos défenses naturelles. Personnellement, je garde le propolis comme un dernier recours que je n'utilise à peu près jamais puisque l'échinacée, les jus et l'ail tue à peu près n'importe quoi lorsqu'ils agissent de concert.

En terminant, **sur le plan du mode de vie, l'idéal est le repos durant les 3 jours** : alitement complet sauf pour s'alimenter au besoin et prendre une petite bouffée d'air frais en marchant quelques minutes. **Je recommande aussi d'ouvrir légèrement la fenêtre de votre chambre** pour faire circuler de l'air frais, et augmenter votre oxygénation, mais assurez-vous de ne pas avoir froid. Un organisme bien oxygéné est un organisme dans lequel les virus et microbes ont peu de chance de faire leur place.

Il est important d'être très discipliné sur le repos durant les 3 jours entiers de cure car l'apport alimentaire étant fortement purifiant et peu soutenant (si vous faites réellement la cure seulement avec les jus et que vous évitez les autres aliments), **une personne qui continuerait ces activités** risquerait de subir un affaiblissement lié à la cure ce qui entraînerait une diminution de l'activité immunitaire de l'organisme. **Ne faites pas l'erreur de prendre moins de 3 jours complets de repos**, cela pourrait permettre à l'infection de reprendre des forces et elle sera plus dure à contrôler la seconde fois.

Après la petite cure de trois jour, il est recommandé de continuer à prendre l'échinacée quelques jours et de cesser l'usage de propolis. Il est aussi possible de continuer de vous faire un jus de carotte de temps à autre selon le besoin. L'important est **que vous ne repreniez vos activités qu'une fois les symptômes totalement disparus**.

Si vous avez des questions vous pouvez me contacter à l'adresse [revorealm@hotmail.com](mailto:revorealm@hotmail.com).

J'espère que cela aidera.

Alain Paquette *le 1<sup>er</sup> novembre 2009*  
[www.revorealm.com](http://www.revorealm.com)