



Passez sans rhume ni grippe l'automne 2026

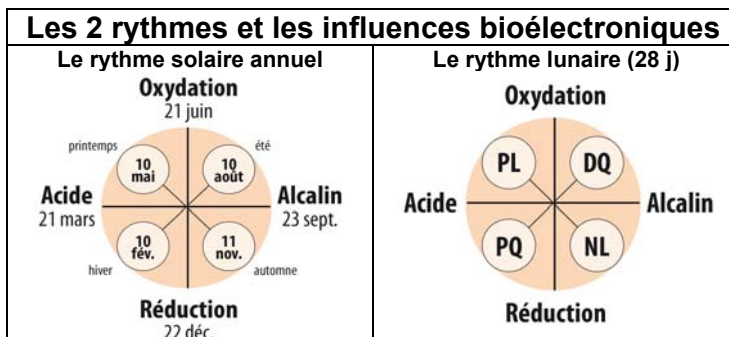
Roger CASTELL, Psychologue (D. Psy) et naturopathe (D. N)

Les énergies vitales de la Nature déclinent en automne, ce qui peut parfois fragiliser la santé. Mais cette année vous pourrez profiter de cette saison sans être malade si vous savez vous protéger.

1 - Influences (normales) en automne des 2 rythmes vitaux (solaire et lunaire)

La vie étant rythmée par le cycle vital du soleil et celui de la lune, tous les vivants subissent en automne ces influences en recevant moins d'énergie solaire, mais aussi en ayant moins de risques cardio-vasculaires causés par l'oxydation ambiante.

Voici (ci-contre) ces influences examinées notamment par le Dr Jeanne Rousseau dans le cadre de la Bioélectronique Vincent¹.



Représentation des Lénides au 19^{ème} siècle

Depuis la fin de la guerre 1914-1918, on commémore la fin des hostilités, **le 11 novembre**, date de la signature des accords de Paix. Mais cette date était connue bien avant le 20^{ème} siècle, puisqu'elle honore depuis 397, **Saint Martin de Tours**. Après la fraîcheur des matinées d'automne, nos anciens ont en effet constaté **tous les ans**, le retour de la chaleur et ils ont appelé cette journée : « **été de la St Martin** ». Selon la légende, cet évêque devenu Saint, aurait coupé son manteau pour donner une moitié à un pauvre gueux qui avait froid, mais dans la réalité, ce jour coupe la saison en deux, **car il correspond à la bissectrice de l'automne**, c'est-à-dire qu'il est à mi-distance entre l'équinoxe du 23 septembre et le solstice d'hiver du 22 décembre. Ce retour de la chaleur pourrait être aussi en relation avec la traversée par la terre de **l'essaim des Lénides** ces étoiles filantes qui vont illuminer cette année le ciel lors du pic prévu dans la nuit du 17 au 18 novembre 2026².

Ce retour de la chaleur, s'accompagne d'une **phase d'oxydation** et par conséquent, comme en été, **du risque de thrombose ou d'accident cardio-vasculaire** (AVC, AIT, HTA), pour les personnes en surpoids, celles ayant un sang visqueux (chargé en graisses et en sucre) ou qui manquent d'**antioxydants protecteurs**. Heureusement, **cette année 2026**, le jour de la St Martin ne présentera aucun danger, puisqu'il sera proche de la **nouvelle lune (NL) du 9 novembre** qui a une action anti-oxydante (réductrice), capable de neutraliser les risques liés à l'oxydation.

De même, il n'y aurait pas de risque cette année d'un éventuel variant du "Covid". Les 7 symptômes connus : écoulement nasal, mal de gorge, mal de tête, toux sèche ou grasse, fièvre, douleurs musculaires et forte fatigue, sont en fait ceux de **la grippe saisonnière**, qui affecte tous les ans les personnes fragiles sans défenses immunitaires efficaces. Toutes **"accueillent les virus"**, sans savoir que ces parasites se développent dans les organismes "oxydés" et par conséquent privés d'**antioxydants**.

2 - Protections naturelles pour renforcer l'immunité.

On connaît 2 moyens efficaces : la prévention et la stimulation immunitaire.



Une protection corporelle efficace

- **La prévention raisonnable** consiste à protéger l'organisme du froid (en se couvrant chaudement le corps, la tête et les mains), à se laver souvent les mains et les ongles (avec une brosse à ongle), puis à aérer les pièces, tous les matins. Je pense qu'il faudrait compléter par un lavage fréquent des narines, **pour expulser les virus** éventuellement présents en revenant d'un lieu public. Il serait également utile de respirer aussitôt après, une huile essentielle pour assainir les fosses nasales (par exemple le ravintsara ou l'eucalyptus), puis d'éliminer **2 très mauvaises habitudes liées à la nourriture**³.



L'eau et le savon sont indispensables

¹ Voir La bioélectronique Vincent, édition Dangles, 3^{ème} édition, pages 221 à 225 et 336 à 345.

² Les Lénides sont causées par le passage de la Terre dans la traîne de poussières laissées sur sa trajectoire par la **comète Tempel-Tuttle**.

³ Parmi les protections « **déraisonnables** », figurent le port obligatoire **pour tous** (fragiles et non fragiles) du « masque-muselière » qui gêne la respiration et **le confinement** qui prive les humains des contacts sociaux nécessaires à leur équilibre psychologique...

Les 2 très mauvaises habitudes liées à la nourriture sont extrêmement nocives et doivent être évitées pour une vie sans maladie.



Aliment trop gras et trop salé...

L'alimentation médiocre (malbouffe) entraîne des **carences** (manque d'antioxydants) et une "dénutrition" qui provoque un vieillissement immunitaire avec une diminution des **lymphocytes T**. Sans ces protecteurs naturels de l'organisme, les risques de contamination se trouvent forcément augmentés.

De même, débuter ses repas avec des **aliments cuits** entraîne une réaction de défense par la production dans le sang de **lymphocytes**, pour neutraliser les risques créés par l'arrivée dans l'estomac d'un aliment « dévitalisé », pouvant apporter les bactéries pathogènes dangereuses. Cette réaction appelée « **leucocytose digestive** », connue depuis 1937, sollicite et épuise 3 fois par jour le système immunitaire, qui devient alors incapable, lorsque surviennent les virus, de bien protéger l'organisme⁴.

Les humains prévoyants doivent donc s'alimenter de manière saine, diversifiée et surtout débuter leurs repas avec des crudités (salades...), pour préserver leur immunité et devenir ainsi résistants aux virus.

- La stimulation immunitaire.

Elle se réalise grâce à certains aliments, dotés de puissantes propriétés **anti-oxydantes**, donc très riches en électrons contenus dans les nutriments essentiels (oméga 3, vitamines, oligo-éléments...). Les plus connues sont **l'huile bio** (colza, cameline, lin), **le thé vert, les bulbes** (ail, échalote), **le curcuma, le gingembre, le ginseng, les agrumes, la choucroute crue et les fruits secs** (noix, amandes, noisettes...).

Les compléments réputés efficaces sont : l'échinacée, **la spiruline** et l'extrait de pépins de pamplemousse. **Les produits de la ruche** (pollen, propolis et gelée royale) peuvent être consommés en cures (3 jours par semaine par exemple en hiver).



Le citron est un assainisseur puissant

Tous ces produits permettront de **renforcer l'immunité**, en complément de l'alimentation normale de l'être humain, composée à **70% de végétaux bio (fruits et légumes), consommés crus**, pour préserver les propriétés anti-oxydantes et garantir l'apport **d'énergie vitale**.

3 - Cette année passez l'hiver sans maladie



Avec ces protections efficaces et peu coûteuses, j'espère que vous serez toutes et tous en mesure de renforcer vos défenses immunitaires, pour éviter pendant la saison froide, **les maladies digestives (gastro) et respiratoires** (rhume, grippe, covid).

Vous pourrez ainsi, réellement profiter, des avantages qu'apporte l'hiver et vous réjouir du plaisir de **vivre cette saison sans maladie**, tout en ayant beaucoup d'énergie.



= = = = =



Roger Castell, psychologue (D. Psy) et naturopathe (D. N), ex-président de l'Association de bioélectronique Vincent est président de l'Association santé et longévité active (ASLA). Conférencier et auteur des livres : Le sommeil naturel, éd. Courrier du livre, La bioélectronique Vincent, Les clés de la longévité active et Soigner son sommeil profond aux éditions Dangles.

Contact, secrétariat d'ASLA – 6, rue des écureuils, Ste Gemmes d'Andigné, 49500 Segré en Anjou Bleu. Tel : 02.41.92.13.10. **Site** : www.longevite-active.com .



Fiche n°25 offerte par l'Association santé et longévité active (ASLA)

Association loi 1901 n°W494001449. Site : www.longevite-active.com

Président : Roger Castell. Secrétaire : Emilie Barrère (06.85.58.02.53)

6, rue des écureuils, Ste Gemmes d'Andigné - 49500 Segré en Anjou Bleu. Tel : 02.41.92.13.10. roger.castell@wanadoo.fr

⁴ Pour la leucocytose digestive, voir : La bioélectronique Vincent, 3^{ème} édition, pages 167-172.