

COMMENT S'ORGANISER ?

PERSONNELLEMENT 1/2

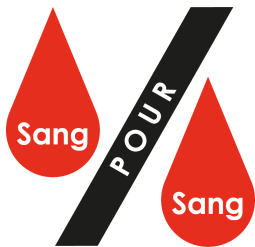
Préparation personnelle sous forme de compléments alimentaires

- Nourriture équilibrée, saine et fraîche de préférence d'origine biologique
- Compléments végétariens : spiruline
- Compléments carnés : viande rouge, poisson, viande séchée
- Compléments alimentaires 20 minutes avant les repas
 - Floradix Fer 10 ml, 3 fois par jour, accompagné de
 - Jus de betterave : 50 ml, 3 fois par jour
- Continuer 3 mois après les prélèvements

*Pour les amateurs (majeurs)
1 dl d'Humagne ou de Pinot
Noir le soir*

Le saviez-vous ?

Un stress négatif peut contribuer à ouvrir une brèche dans votre système immunitaire et contribuer à faire chuter votre taux d'hémoglobine



COMMENT S'ORGANISER ?

PERSONNELLEMENT 2/2

Préparation personnelle physique et psychique

- Aller à la montagne
 - la rareté de l'oxygène en altitude favorise la production de globules rouges
 - quelques heures suffisent
- Médecines naturelles : préparation en sophrologie, reiki, kinésiologie... permet
 - de réduire le stress oxydatif
 - de visualiser positivement l'intervention
 - une meilleure récupération
- Homéopathie
 - Ferrum phosphoricum, Sels du Dr Schussler N°3

Pour aller plus loin, lire « Le mystère du sang » du Dr Christopher Vasey (à télécharger sur son site internet)

Le saviez-vous ?

Le secret peut avoir une action sur les saignements, il existe même une application dédiée « Faiseurs de secret »