

MON PROTOCOLE RENFORCEMENT D'IMMUNITÉ

- Un verre de chlorure de **magnésium** chaque matin (voir ma vidéo [Mon remède miracle anti raplapla attitude](#))
- De la **vitamine D3** et de la **vitamine C** naturelle en haute dilution
- Un coup de **roll-on antiviral** comme [celui dont Anne-Julie vous a donné la recette](#)
- De **bonnes nuits de sommeil** : min 7h pour un adulte
- Faire **baisser son taux de cortisol** (de stress quoi) au maximum :
 - en se tenant loin des mauvaises nouvelles : ne pas écouter les infos, éviter les personnes "toxiques" pour vous...
 - en pratiquant des activités apaisantes : marche dans la campagne, yoga, méditation, danse, arts, jardinage, câlins et massages, etc
- Voici pour finir une [vidéo d'une naturopathe](#) qui peut compléter mes conseils ci-dessus.



Aurélie JOUAN
Coach & formatrice
Semeuse de Graines d'Avenir

- ✨ J'aide les femmes actives & écolos à :
 - 🌿 Vivre sainement
- ♥️ Apaiser leur vie familiale et émotionnelle
- 🌱 Et avancer pas à pas vers l'autonomie