



Traduction Française & Corrections : Gérald L. Chamblack avec l'aide de DeepL – Date : 24/02/2022

- Contient probablement des erreurs dû à la différence des mots & expressions existant entre le Suisse-allemand & le Français -
<https://www.figu.org/ch/index/downloads/kontaktberichte>

https://www.figu.org/ch/files/downloads/kontaktberichte/figu_kontaktbericht_792.pdf

Conversation entre Bermunda de la fédération Plejaren et 'Billy' Eduard Albert Meier, BEAM

Sept cent quatre-vingt-douze contacts Samedi 29 janvier 2022 – 21h58

Bermunda : Bonjour, me revoilà déjà après deux jours pour te saluer, cher ami Eduard. Je suis très pressé de te rendre à nouveau visite, car toute la situation politique mondiale négative me préoccupe et je veux en parler avec toi.

Billy : Tu viens à point nommé, car j'ai quelque chose d'autre à régler avec toi et ton aide professionnelle. Mais tu es aussi le bienvenu. En outre, Bonjour, et sois la bienvenu. Mais ce que tu as à dire sur la situation politique mondiale qui règne ici sur Terre est très désagréable, mais nous ne pouvons pas remettre cela à plus tard, je veux dire, si nous ...

Bermunda : Dès le début, tu sembles avoir quelque chose qui te semble important.

Billy : Ce que tu as évoqué, c'est vraiment quelque chose dont je veux parler un jour. Mais d'abord, j'aimerais savoir jusqu'à quel point vous, les Plejaren, vous êtes impliqués dans l'information sur la politique de notre planète ?

Bermunda : C'est tout à fait dans notre intérêt, mais uniquement à titre d'information. Sinon, nous ne nous intéressons pas à la politique terrestre, car nous n'avons pas non plus intérêt à nous en mêler sur Terre. Je sais que cela a été tenté une fois, mais je sais que cela a échoué lamentablement parce que ...

Billy : Aha - quand même, je veux dire que ... C'est donc du 'passé' (en français dans le texte), et il n'est donc plus nécessaire d'en parler. Je suis en...

Bermunda : Qu'est-ce que ça veut dire, tu as dit 'passé' ? Je ne connais pas ce mot.

Billy : Excuse-moi, je ne le savais pas. En fait, je ne sais pas si tu parles français ?

Bermunda : Non, je ne le sais pas et je ne le comprends pas. Ce sont bien des langues différentes que je maîtrise, mais elles ne sont pas identiques aux langues terrestres, si je fais abstraction du fait que ta langue maternelle est le suisse allemand, tout comme l'allemand, que tu utilises aussi comme ta langue maternelle.

Billy : Je suis désolé, je ne le savais vraiment pas. D'un côté, c'est automatique, j'utilise parfois des mots et des termes d'autres langues que j'ai un peu parlés avant, mais que j'ai oubliés parce que je n'en ai plus besoin. C'est ce qui s'est passé avec le français, l'italien, l'arabe, l'hindi, le grec et le turc, dont parfois - je ne sais vraiment pas comment - un mot me 'sort', que je ne choisis pas explicitement, mais qui surgit simplement de ma mémoire et se dit automatiquement. En outre, je dois dire que nous vivons dans un pays où l'on parle pratiquement cinq langues et que des mots des autres langues sont également utilisés en suisse allemand. C'est aussi le cas de 'passé', qui fait partie de mon vocabulaire normal et qui signifie que quelque chose est terminé, achevé et donc passé.

Bermunda : Merci pour l'enseignement. - Mais je n'ai pas vraiment envie que nous parlions plus tard de ce qui me touche, car je pense qu'il est important que nous en parlions, car je suis vraiment inquiète.

Billy : Comme tu veux, qu'il en soit ainsi.

Bermunda : Merci, alors voilà : En ce qui concerne nos observations sur la Terre, nous avons constaté depuis toujours que tout ce qui concerne la politique a toujours été orienté de telle sorte que la paix ne puisse jamais s'établir pour l'humanité terrestre, mais que tôt ou tard, la guerre et la terreur en soient toujours la conséquence. Je connais cela et je suis informé de l'histoire de l'humanité terrestre en matière de politique, qui est enregistrée chez nous depuis environ 25 millions d'années. C'est pourquoi je sais très bien comment tout est mené politiquement dans ce monde, et ce toujours et sans exception par des hommes qui ont laissé libre cours à leur soif de pouvoir et à leur caractère meurtrier, et qui continuent à le faire dès qu'ils en ont l'occasion et la possibilité. Au début, ils se comportent comme des moutons pacifiques, mais une fois au pouvoir, ils laissent libre cours à leur véritable nature, et c'est souvent pire que chez des créatures totalement dégénérées qui n'ont pas leur pareil, même dans le monde animal, et qui dépassent les animaux dégénérés dans leur désir de meurtre flamboyant qui leur est alors propre. Un fait qui existe encore aujourd'hui et qui est vécu et mis en œuvre par les dirigeants de l'État, contre lequel les peuples ne peuvent rien faire et en sont généralement eux-mêmes responsables, car ce sont eux qui élisent ces éléments inaptes et vraiment inaptes à la direction de l'État et au pouvoir.

C'est ce qui s'est passé depuis des temps immémoriaux avec la juridiction, le plus souvent dans le cadre de la foi religieuse, car au cours des millénaires, de nombreuses vies humaines, voire des milliards, ont été sacrifiées et assassinées, par exemple dans les guerres, les persécutions religieuses, les délires religieux, la chasse aux sorcières et l'assassinat par délire punitif sous forme de peine de mort, ainsi que par haine et vengeance, par lassitude, par représailles et par soif de profit, etc.

Billy : Je sais tout cela, et j'ai vécu beaucoup de choses avec Sfath en voyageant dans le temps, et j'ai constaté que c'était complètement différent de ce qui a été transmis ou 'découvert' par les chercheurs de l'Antiquité et supposé, affirmé et présenté par les archéologues. Mais cela n'est pas si important, car le passé n'est pas si important qu'il faille vraiment l'explorer, car le présent et le futur proche sont importants, car tout ce qui se passera dans un avenir lointain en dépend. Pour cela, ce qui s'est passé par rapport à ce qui est présent ou à l'origine même de ce qui a conduit à ce qui est actuellement et en découlera dans le futur est également important. Je pense en particulier à la situation politique mondiale misérable, qui est plus axée sur la terreur et la guerre que sur une collaboration constructive pour une véritable paix dans le monde. Je pense principalement à l'armée mercenaire et meurtrière de l'OTAN, par laquelle l'Amérique impose ses ambitions criminelles et délictueuses avec l'aide des machinations de leurs services secrets, les hauts responsables de l'OTAN étant si stupides qu'ils ne se rendent pas compte de ce que l'Amérique prépare en secret, à savoir la domination du monde avec l'aide de l'OTAN. Les États-Unis ont déjà des bases militaires dans plus de 30 pays et ce qui se prépare n'est pas vraiment de nature à créer la paix sur Terre.

Bermunda : Ce qui est malheureusement le cas, comme tu le dis. Tout aurait pu être évité si les Américains avaient agi correctement et équitablement vis-à-vis de la Russie, ce qu'ils n'ont pas fait et ne font toujours pas. Ils le font en toute illégalité et contre un accord oral, à savoir les ambitions sournoises de domination mondiale des États-Unis, qui consistent à étendre l'alliance de l'OTAN en Europe vers l'Est, et donc contre la Russie, de telle sorte que cela équivaut à une attaque militaire secrète contre ce pays. Les dirigeants de ce pays s'y opposent à juste titre et exigeront, en cas d'escalade supplémentaire, le retrait des mercenaires de l'OTAN, qui a eu lieu et se poursuivra avec l'Ukraine, malgré la promesse orale qu'aucune extension de l'OTAN en Europe vers l'Est, et donc contre la Russie, n'aurait lieu, promesse qui a été honteusement trahie. C'est l'information que je peux te donner et que j'ai lue dans nos notes, que nous enregistrons quotidiennement et qui sont à la disposition de toute personne plejarischen intéressée.

Billy : Tu m'étonnes, car je n'étais pas au courant jusqu'à présent. Mais cela m'intéresse de savoir quand et comment une telle promesse orale a été faite à la Russie ? Une promesse orale a tout de même la même valeur que si elle était faite par écrit, non ? As-tu des détails à ce sujet ?

Bermunda : Oui, je me suis efforcé d'obtenir ces informations hier seulement, c'est pourquoi je peux te répondre précisément. C'était lors d'une conférence sur la sécurité le 2 février 1990, et d'après ce que j'ai lu, elle s'est tenue au Bayerischer Hof à Munich, en Allemagne. A mon avis, les thèmes abordés étaient très intéressants et vastes, et le droit international dans l'espace a également été évoqué, ce que je trouve toutefois ridicule, car jusqu'à ce que les terriens soient prêts à voler dans l'espace solaire, et pas seulement à des fins de recherche, c'est-à-dire pas seulement à des fins expérimentales et avec des personnes seules ou 2 ou 3 personnes en même temps, il s'écoulera encore beaucoup de temps avant qu'ils n'atteignent un jour le véritable espace galactique ou l'espace mondial, comme on l'appelle chez les terriens, qui commence en dehors de l'espace SOL.

Le droit international dont on parlait jusqu'au Proche-Orient et au-delà était tout aussi ridicule si l'on considère que l'Amérique, en tant qu'initiateur principal de tout cela, aspirait alors secrètement à la domination mondiale, comme c'est encore le cas aujourd'hui, puisqu'elle s'efforce d'intégrer l'Ukraine, au nom de l'OTAN, comme un maillon

supplémentaire dans son plan de domination mondiale en devenir. Le véritable chef de l'OTAN devrait réfléchir lui-même à cette question et se rendre compte des véritables motivations de l'Amérique, à savoir pourquoi les Etats-Unis s'engagent avec tant de véhémence pour que l'OTAN intègre également l'Ukraine dans son alliance meurtrière, pourquoi les dirigeants de l'Ukraine, payés en secret par l'Amérique, tendent leurs sales pattes.

Les déclarations faites à l'époque par les participants à la conférence sur la sécurité sont des promesses orales qui sont aujourd'hui plus actuelles que jamais, qui ont en outre été enregistrées sur des vidéos avec la technique de l'époque et qui font que la Russie n'a plus la patience de se plier aux mensonges de l'Amérique et de l'Occident. C'est pourquoi tout ce qui se passe aujourd'hui et se passera demain - et qui comprendra également des menaces d'utilisation d'armes nucléaires - est si mauvais. Les nombreuses guerres que l'Amérique a menées et continue de mener au nom de l'humanité, etc., c'est elle qui les a déclenchées, tout comme l'élargissement de l'OTAN vers l'Est et toutes les promesses non tenues qui ont été faites pour de nombreuses choses. L'Amérique est un pays de mensonges et de non-promesses comme nous n'en connaissons aucun autre à des millions d'années-lumière de distance. Cela n'a malheureusement jamais été consigné dans un traité écrit, ce qui a permis aux Américains et à l'OTAN de le rompre facilement et d'élargir l'OTAN à l'Est - parce que chez ces menteurs, une promesse orale ne valait rien et ne vaut toujours rien aujourd'hui. Le ministre allemand des Affaires étrangères de l'époque avait également assuré qu'il n'y aurait jamais d'élargissement de l'OTAN à l'Est, ce qui était également un mensonge et la promesse n'a pas été tenue. Mais les mots ont été suffisamment prononcés, alors laisse-moi rappeler et dire tout de suite ce qui a été dit à Munich lors de la conférence sur la sécurité, lorsqu'il a été assuré aux dirigeants russes qu'il avait été dit à Washington que l'OTAN n'avait pas l'intention de s'étendre davantage à l'Est. Ce que je rappelle maintenant est à peu près la formulation utilisée à l'époque :

«Des engagements de grande envergure ont été pris à Washington par le secrétaire d'Etat américain, 'que nous ne sommes pas disposés et que nous n'avons pas l'intention d'étendre davantage la zone de défense de l'OTAN vers l'Est en Europe'.»

Une liste a été établie 31 ans plus tard, le 17 décembre 2021 seulement, à Washington - ce qui a donné lieu à l'élaboration d'un traité -, qui devait pourtant fournir des garanties de sécurité, mais qui n'était en fait qu'une nouvelle tromperie américaine tardive sur le discours de Washington de 1990 mentionné précédemment. De nombreuses dépêches et protocoles diplomatiques échangés précédemment n'étaient toutefois que des manœuvres frauduleuses qui n'ont produit aucun résultat de quelque nature que ce soit, tel qu'un traité écrit nécessaire avec les déclarations correspondantes nécessaires des dirigeants américains ou de l'OTAN.

Tout indique qu'avec chaque nouveau dirigeant des États-Unis, l'heure est à une nouvelle écriture de l'histoire entre l'Amérique et la Russie, avec toujours et sans exception une nouvelle provocation d'une guerre malveillante et donc un nouveau dilemme actuel de peur des peuples. Mais cette fois-ci, la menace d'armes nucléaires sera présente en arrière-plan, ce qui rendra d'autant plus difficile toute référence à des conciliations diplomatiques et choquera les peuples du monde entier si cela est rendu public. Sur le plan militaire, les États-Unis veilleront à ce que l'élargissement de l'OTAN à l'Est soit présenté dans les médias d'une manière qui ne corresponde pas à la réalité, afin que les États-Unis apparaissent dans le monde entier sous leur meilleur jour et soient considérés à tort comme bons par les peuples, alors qu'en réalité, l'Amérique et l'OTAN dressent tous les États contre la Russie et la désignent comme les méchants, avec la volonté de déclencher une guerre. Les menaces de tout l'Occident, pleines d'ultimatums et de sanctions, jusqu'à la mobilisation de troupes des alliés de l'OTAN, qui envoient des militaires dans les pays membres rattachés illégalement et en rupture de confiance à la Russie - sous le contrôle des Etats-Unis bien sûr -, prennent de plus en plus d'ampleur et ne laissent plus le choix à la Russie de se défendre.

Ce que le ministre américain des Affaires étrangères et Genscher avaient promis oralement à la Russie le 2 février 1990 dans le cadre de la réunification de l'Allemagne lors de la conférence sur la sécurité à Munich, est aujourd'hui nié par les Américains et déclaré nul et non avenue. Même Genscher a déclaré avant de mourir : "Nous avons trompé la Russie". En 1997, George F. Kennan, diplomate et historien américain à l'origine de la doctrine américaine d'"endiguement du communisme", l'a dit encore plus durement lorsqu'il a qualifié l'élargissement de l'OTAN à l'Est d'"erreur fatale" et a même fait savoir plus tard à des proches qu'une fraude avait été commise contre la Russie. Mais l'Amérique, ou plutôt les dirigeants et les puissants américains, ne s'en soucient pas, car ils veulent réaliser leurs plans de domination mondiale par tous les moyens d'intrigues.

Billy : Je sais tout cela, mais tout ne va pas se passer comme l'imaginent les hommes de pouvoir américains, parce que ...

Bermunda : ... Tu ne dois pas ...

Billy : Oui, je sais - parfois, on se retrouve dans le feu de l'action. Mais ce qu'il faut dire, c'est que tous les Américains sont loin d'être derrière le gouvernement et ses manœuvres, même derrière le gouvernement de l'ombre qui, en fait, allume tout ce que personne ou presque ne sait. En réalité, ce ne sont que ceux du peuple qui veulent le désordre et le pouvoir, comme les puissants eux-mêmes. Ce sont, à mon avis, les tristes éléments qui ont également acclamé et continuent d'acclamer Trump. D'une part, mais d'autre part aussi les assoiffés de pouvoir qui s'accaparent le gouvernement lui-même, jusqu'au maillon le plus haut, qui agissent mal dès qu'ils sont au sommet du pouvoir et laissent alors le pouvoir jouer. En principe, ceux-ci sont élus par le peuple lui-même, la règle étant que ceux qui sont élus se présentent différemment et justement de manière juste et pacifique, font de grandes promesses et agissent ensuite de

manière totalement contraire à ce qu'ils ont promis avant de remporter les élections. La paix et la liberté promises se transforment en guerre, en dictature et en tout autre mal, sauf en ce qui concerne les promesses faites. Si les élus goûtent au pouvoir qu'ils détiennent désormais, le mal surgit des profondeurs de leur caractère, s'impose à l'extérieur et se propage sans retenue. Et si les gouvernants se rendent compte que leur action malveillante fonctionne et que le peuple ne fait rien pour l'empêcher, parce que cela lui est interdit et impossible par les lois et le personnel de sécurité de l'État, alors l'action, les manœuvres et le comportement des gouvernants deviennent toujours plus forts, plus flagrants et plus inarrêtables. Mais en Europe aussi, nous avons de telles personnes, en particulier dans la direction de la dictature de l'UE et aussi en Allemagne, où la présidente et la ministre des affaires étrangères veulent se faire un nom en tant que va-t-en-guerre et se donnent en spectacle, mais elles sont trop lâches, comme le sont les gouvernants du monde entier dans l'ensemble. C'est-à-dire de dire quelque chose contre la surpopulation afin de la stopper et de l'endiguer, comme tous, dans leur incompétence, ne font, n'organisent et n'exécutent rien de vrai pour contrer la peste de Corona de manière si dure qu'elle pourrait être 'arrêtée'. Mais avec les hauts et les bas permanents, rien n'est fait ni obtenu pour endiguer cette épidémie à grande échelle. Elle ne tardera donc pas à s'établir et à s'installer pour longtemps comme un canal d'infection permanent. Et cela se produira de la même manière que l'empoisonnement mondial de l'environnement, contre lequel les gouvernants n'agissent pas ou peu, par exemple en empoisonnant de plus en plus les eaux, y compris l'eau potable, dont chaque être humain, chaque animal et chaque créature ainsi que toute autre forme de vie a besoin pour vivre et ne peut pas vivre sans cette substance vitale. Mais laissons ce sujet de côté, car il y a encore d'autres choses dont nous devons parler. - Eh bien, les Terriens font circuler les affirmations les plus invraisemblables sur tout ce qui peut ou doit être fait contre la maladie de Corona avec des micronutriments pour la prévenir ou la guérir, c'est pourquoi je veux te demander ce que tu as à dire à ce sujet en tant que spécialiste des médicaments et médecin. Je ne suis certes pas un génie en matière de connaissances médicales, mais je sais, comme je l'ai appris de Sfath en matière de médecine et comme je connais en outre l'affaire de la maladie de Corona, qu'aucun médicament ou autre moyen médicamenteux n'est efficace, car le virus de Corona, qui ne cesse de muter, ne réagit pas vraiment aux micronutriments - du moins actuellement et pour longtemps encore. Ces derniers permettent de développer ou de maintenir intact le système immunitaire qui, selon son état, offre une certaine protection contre la contamination par diverses maladies, mais ne permettent pas d'éviter une infection par le virus Corona. Seuls les vaccins peuvent y parvenir, s'ils sont vraiment développés, testés et éprouvés au point d'être vraiment de haute qualité et très efficaces. Mais ce n'est pas encore le cas actuellement, ce qui explique qu'il y ait encore beaucoup de décès dus aux vaccins et de personnes qui en souffrent. En ce qui concerne le système immunitaire, il faut dire qu'en cas de mauvais état, il rend l'organisme humain plus vulnérable à la contamination par des agents pathogènes et l'infecte plus rapidement, ce qui est naturellement aussi le cas pour la maladie de Corona. En effet, plus l'état du système immunitaire est mauvais ou faible, plus l'organisme est susceptible d'être contaminé. C'est ce que j'ai appris de Sfath, et Ptaah le dit aussi de la même manière, ce qui me fait supposer que toutes les affirmations contraires sont de pures absurdités, que les divers micronutriments sont censés prévenir ou même guérir la maladie de Corona. Les micronutriments, c'est-à-dire les vitamines, les minéraux et les oligo-éléments, sont à mon avis utiles à la constitution, au fonctionnement et à l'entretien de l'ensemble de l'organisme et donc, bien entendu, à la constitution, à l'état et à l'action du système immunitaire. Les affirmations selon lesquelles les micronutriments préviendraient ou même guériraient la maladie de Corona relèvent du domaine de l'imagination et ne sont qu'un pur mensonge qui ne sert qu'à faire du commerce ou de l'argent pour faire avancer la vente de telles marchandises, comme les vitamines, les minéraux et les oligo-éléments à des prix élevés. Le fait est qu'ils rapportent énormément d'argent dans le monde entier, car la croyance des gens selon laquelle ces substances aideraient à éviter ou à guérir la maladie de Corona pousse les fabricants et les distributeurs à vendre en masse ces micronutriments et autres produits, etc. En dehors de la maladie de Corona, les gens achètent et prennent souvent des produits à base de micronutriments alors qu'ils n'en ont pas besoin et donc uniquement parce qu'ils sont promus, mais aussi la plupart du temps par peur que des maladies ne se déclarent sans ces substances. Je pourrais certes dire quelque chose de révélateur à ce sujet - du moins en ce qui concerne ce que je sais encore de Sfath et ce que j'ai encore appris depuis - mais je pense qu'en tant que médecin et spécialiste - comme Ptaah - tu es prédestinée à expliquer ce dont je viens de parler. Il serait peut-être bon qu'en tant que spécialiste, tu dises ce qui est nécessaire et que tu expliques ce qui doit être dit en détail. Qu'en penses-tu, Bermunda ?

Bermunda : Je le ferai volontiers, si cela peut au moins aider les Terriens qui écoutent sérieusement ce que j'explique. Mais le fait est que les responsables de l'État, c'est-à-dire les dirigeants de la Terre entière, agissent de manière irresponsable en ce qui concerne la maladie de Corona. Ils imposent des stratégies comportementales générales aux peuples en fonction de l'évolution de la maladie de Corona, c'est-à-dire de sa progression ou de son ralentissement. Si les infections et les décès, etc. augmentent à nouveau, des ordres et des décrets de restriction sont donnés, mais ceux-ci sont levés dès que le nombre d'infections et de décès diminue à nouveau. Il s'agit donc d'une succession de hauts et de bas, au lieu de penser et d'agir correctement, en ordonnant le port de masques de protection respiratoire, la distance ordonnée d'un être humain à l'autre, de manière permanente, afin d'endiguer la pandémie et de la stopper lentement mais sûrement. En outre, il serait judicieux que les manifestations publiques de toutes sortes soient interdites pendant la durée de la pandémie. De cette manière, le port d'un masque de protection respiratoire et la nécessité de se tenir à distance seraient strictement imposés par les dirigeants de l'Etat et respectés par les populations - ce qui devrait bien sûr être contrôlé par les organes de sécurité -, ce qui permettrait à la maladie de Corona de s'éteindre lentement.

Billy : C'est effectivement ce qu'il faudrait faire. Mais il est certain que les gens qui écouteront ton explication sont ceux qui ont une certaine confiance dans le fait qu'ils vont bien s'en sortir s'ils suivent et apprennent ce que tu dis. Ils apprendront à comprendre ce que tu vas expliquer.

Bermunda : Si tu penses ? - Bien, qu'il en soit ainsi. - D'après les résultats de nos recherches, toutes les affirmations concernant la prétendue efficacité des micronutriments, comme tu les as nommés en tant que vitamines, minéraux et oligo-éléments, en termes de prévention ou de prétendue guérison de la maladie de Corona, correspondent à des absurdités effectives. Le fait que certains micronutriments, quels qu'ils soient, aient un effet bénéfique contre le virus Covid-19, c'est-à-dire un effet défensif ou même curatif, ne correspond pas à la vérité, mais repose sur un mensonge irresponsable. Cela correspond à une contre-vérité absolue et par conséquent à une dangerosité sans pareille qui résulte d'une telle médication absolument inutile. Et ce, lorsqu'il est affirmé que la prévention d'une infection par Corona ou la guérison d'une infection par Corona est possible, voire réelle, sous forme de micronutriments. Les gens sont ainsi amenés à croire, suite à une fausse représentation, que tout cela n'est en réalité pas aussi grave que ce qui est présenté et correspond en fait à une épidémie contre laquelle il existe encore un vaccin très précieux.

En réalité, on ment aux Terriens sur l'efficacité et l'utilité des vaccins insuffisamment testés, tant par les dirigeants des entreprises productrices que par les dirigeants irresponsables, naïfs, crédules et ignorants, qui ne savent pas gérer la situation de la pandémie de grippe A (Corona) et qui ordonnent et font appliquer des mesures inappropriées. Ils savent bien que de nombreuses personnes atteintes de la maladie seront elles-mêmes emportées par la mort, y compris des personnes vaccinées une ou plusieurs fois - ce qu'ils taisent -, mais ils ignorent en même temps le fait que les vaccins très mal contrôlés ou insuffisamment testés mettent en danger la vie de nombreuses personnes, qui en meurent ou tombent malades et souffrent pendant leur vie si elles sont vaccinées avec ces substances inadéquates. Ils sont conscients que des vaccins non testés ne peuvent et ne doivent pratiquement pas être utilisés en cas d'épidémie ou de pandémie, car cela entraînerait de nombreux décès. Ils savent donc qu'il faudra de nombreuses années avant qu'un vaccin soit suffisamment testé et qu'il soit largement inoffensif et même utile lorsqu'il pourra être utilisé. Or, des années s'écoulent jusqu'à ce moment-là, il doit donc être parfaitement clair, même pour les profanes en médecine et en virologie, que l'utilisation de vaccins produits rapidement peut non seulement être insuffisamment contrôlée ou testée, mais aussi mettre en danger la vie des personnes vaccinées. Mais cela n'a manifestement aucune importance pour les dirigeants de l'État, car comme nous le constatons, ils ne se soucient pas de la vérité, à savoir que de nombreuses personnes vaccinées continuent de mourir parce qu'elles sont allergiques au vaccin en question, qu'elles en souffriront toute leur vie ou même qu'elles en mourront, comme nous l'avons dit.

Les micronutriments sont en premier lieu des substances de complément dans l'alimentation, respectivement des acides aminés ou des protéines, nécessaires et indispensables à l'être humain pour le bon fonctionnement de tout son organisme, et donc en particulier pour la régulation et le maintien en bonne santé du système immunitaire. En tant que tels, ils sont indispensables à la vie, car toutes les fonctions corporelles en dépendent de manière décisive. C'est pourquoi l'alimentation doit apporter quotidiennement des protéines au corps, car celui-ci ne peut remplir ses fonctions de manière optimale que si les protéines nécessaires lui sont fournies. Le corps n'est toutefois pas en mesure de stocker les protéines, c'est pourquoi elles doivent toujours lui être fournies sous forme d'éléments constitutifs, c'est-à-dire d'acides aminés. Après l'eau, les protéines sont, en tant qu'éléments constitutifs, la deuxième substance la plus fournie au corps humain et la plus contenue dans celui-ci. Des maladies chroniques, le stress et une alimentation déséquilibrée peuvent entraîner une carence, c'est-à-dire un manque d'acides aminés, ce qui affaiblit en premier lieu le système immunitaire et provoque inévitablement de la fatigue, ce qui entraîne ensuite d'importants dysfonctionnements physiques. Un apport optimal en protéines est donc vital et décisif pour la santé de l'être humain, et donc en particulier pour de nombreuses parties du corps, comme les muscles, les ongles, les cheveux, etc. pour lesquels les protéines sont importantes. Cela se voit déjà à diverses différences, comme par exemple aux ongles ainsi qu'aux muscles, car ils ne sont pas tous identiques en raison des protéines. Les acides aminés se lient individuellement à d'autres acides aminés pour former des chaînes, et selon leur disposition, différentes protéines se forment, dont les combinaisons déterminent le mode de fonctionnement et les tâches principales. Les brins d'ADN, qui contiennent en principe les instructions de construction du patrimoine génétique des protéines, sont assemblés par le corps lui-même à partir d'acides aminés. Les chaînes d'acides aminés doivent atteindre leur structure tridimensionnelle, par exemple pour pouvoir réguler le métabolisme ou remplir certaines fonctions dans la défense contre les infections. Pour y parvenir, il existe une technique de pliage unique des protéines, ce qui fait que chaque protéine a finalement sa fonction spécifique et donc une structure de pliage bien déterminée.

En principe, il existe une vingtaine d'acides aminés différents, dont la plupart peuvent être produits par l'organisme lui-même. On distingue les acides aminés essentiels, qui ne peuvent pas être produits par l'organisme et qui doivent être absorbés par l'alimentation. Les acides aminés essentiels sont ceux qui ne peuvent pas être synthétisés par l'organisme et qui doivent être apportés par l'alimentation, tandis que les acides aminés non essentiels sont ceux qui sont produits par le métabolisme.

Pour comprendre quels sont les acides aminés essentiels, je vais les nommer : isoleucine, lysine, thréonine, leucine, méthionine, valine, phénylalanine et tryptophane. Les très jeunes gens, les nourrissons précisément, sont en outre des porteurs essentiels d'arginine et d'histidine.

Billy : Mais il y a encore beaucoup à dire sur la description exacte et sur ce que contiennent ces acides aminés, en citant les acides aminés essentiels et en mentionnant leur utilité et leur fonction, ainsi que les aliments dans lesquels on les

trouve. J'ai trouvé à ce sujet une liste que je souhaite reproduire et qui pourrait être utile à de nombreux lecteurs, car il existe malheureusement beaucoup de fausses affirmations concernant les micronutriments, qui créent plus de confusion que de clarté :

Acides aminés	Fonction et avantages Essentiels	Ressources alimentaires
Isoleucine	-Régulation de la glycémie, réparation des tissus musculaires, peau, apport d'énergie, os. -	Pois, saumon, œuf de poule, bœuf
Lysine	-Tissu conjonctif, système immunitaire, défense contre, par exemple, les infections virales telles que herpès, etc. -	Viande de bœuf, lait de vache et Saumon
Thréonine	- Nég. Tissu conjonctif (formation de collagène), foie gras négatif (protection du foie) -	Œuf de poule, blanc de poulet, lait de vache, saumon
Leucine	- Cicatrisation des plaies, après une opération, stabilisation de la glycémie -	Farine de maïs, farine complète, Lait de vache, œuf de poule, riz
Valine	- Muscles, cicatrisation, humeur, protection de la bile et du foie -	Œuf de poule, lait de vache, algue chlorella, riz complet
Méthionine	-Antioxydant, contient du soufre, donc bon pour la peau, les cheveux et les ongles, les performances cérébrales, l'humeur, la protection du foie, la formation du cartilage, anti-inflammatoire, analgésique-	Viande blanche, noix du Brésil, Sésame, saumon, œuf de poule, Fruits de mer
Phénylalanine	-Fonction cérébrale, amélioration de l'humeur, vigilance, pour la réduction du poids-	Graines de soja, graines de courge, œufs de poule, riz complet
Tryptophane	-produit de la mélatonine et de la sérotonine - humeur, rythme veille-sommeil, anxiété, dépressions-	Graines de soja, noix de cajou, poudre de cacao, flocons d'avoine

Les acides aminés non essentiels sont, entre autres, l'alanine, l'asparagine, l'acide aspartique (= aspartate), la glutamine, l'acide glutamique, la glycine, la proline, la sérine et la tyrosine.

Acides aminés	Fonction et avantages non essentiels	Ressources alimentaires
Alanine	- Développement musculaire, système immunitaire, fonction rénale, Prostate -	Bœuf, blanc de poulet, fèves de soja, Lentilles
Arginine	-Vaisseaux sanguins, tension artérielle, augmentation des performances, activité sexuelle-	Graines de courge, pignons, noix, cacahuètes
Asparagine	-Détoxification, énergie, endurance, protection du foie-	Farine d'arachide, tofu, protéine de soja, farine de graines de tournesol
Cystéine	-Détoxification, contient du soufre, donc favorable aux cheveux, aux ongles et à la peau-	Farine de blé complet, œuf de poule, graines de tournesol, farine de maïs, farine complète
Glutamine	-Puissance cérébrale, concentration, endurance, protection des muqueuses, maintien de la fonction de barrière-	Fèves de soja, cacahuètes, farine d'épeautre, haricots mungo
Acide glutamique	-Développement musculaire, force nerveuse, humeur, convalescence-	Purée de tomates, farine de blé complet, lait de vache, riz complet
Glycine	- Antioxydant, désintoxication, collagène, fatigue, oxygénation -	Poudre de gélatine, graines de courge, noix, graines de soja
Histidine	-Anémie, rhumatismes, allergies, cellules de la myélin-	Blanc de poulet, bœuf, maïs, farine de blé complet, soja
Proline	- Tissu conjonctif, peau, élasticité des vaisseaux sanguins -	Farine d'épeautre, fèves de soja, fromage d'Emmental
Sérine	- Activité enzymatique -	Cacahuètes, fromage d'Emmental, fèves de soja, haricots de Lima
Tyrosine	- Activité cérébrale, en cas d'épuisement, de fatigue, de dépression et d'anxiété -	Lait de vache, soja, maïs, farine de blé complet, œuf de poule

C'est la liste que j'ai trouvée concernant les acides aminés essentiels et non essentiels que je voulais inclure dans notre discussion.

Bermunda : C'est bien, je peux donc laisser cela de côté. En ce qui concerne la base de chaque acide aminé essentiel dont le corps a besoin par le biais de l'alimentation et qui contient particulièrement beaucoup de protéines, il s'agit principalement des œufs et des produits laitiers, de la viande, des légumineuses, du poisson et du soja, ce dernier n'étant toutefois pas particulièrement recommandé, car le soja n'est pas particulièrement sain pour l'organisme humain.

Les acides aminés sont des éléments constitutifs de la peau et des cheveux, ainsi que des muscles, des tendons et des ligaments. Ils sont également importants pour le système immunitaire et comme substance de base pour les enzymes et les hormones. En tant que protéines du sang, les acides aminés ont différentes fonctions de transport et sont importants en tant que parties des membranes, ils protègent également les voies nerveuses et sont en outre porteurs d'informations héréditaires. Les acides aminés sont également importants pour les sports de force, notamment la carnitine, qui favorise la transformation de l'énergie et la dégradation des graisses, et l'arginine, qui stimule la formation de l'hormone de croissance, ainsi que les acides aminés à chaîne ramifiée, appelés BCAA. En revanche, la leucine, l'isoleucine et la valine servent de blocs de construction pour de nouvelles masses musculaires.

Les plus petits éléments constitutifs des acides aminés, c'est-à-dire les protéines, sont indispensables au bon fonctionnement du corps, car si un seul acide aminé manque dans le corps, le fonctionnement de toutes les protéines est compromis. Une carence en acides aminés peut avoir des conséquences négatives pour l'organisme et, à terme, nuire à

la santé. Les conséquences négatives les plus fréquentes sont une baisse des performances et des problèmes articulaires, une plus grande sensibilité aux infections et des déficits dans le développement musculaire.

En effet, l'organisme humain a besoin d'un mélange d'acides aminés équilibré. Par conséquent, si la proportion d'acides aminés essentiels est trop faible, les autres acides aminés ne sont pas utilisés pour la synthèse des protéines, mais sont transformés en graisses et en sucres ou dégradés.

Lorsque l'organisme est soumis à un stress important, par exemple au travail, mais aussi en cas d'ennuis ou dans la vie de famille, il peut donc être très utile de lui fournir une dose plus importante d'acides aminés, tout en veillant à ce que le mélange soit équilibré, car c'est ce dont il a besoin pour fournir la performance nécessaire, suffisamment forte pour préserver la santé. Au moins de cette manière, on peut être sûr que l'organisme entier, et donc le corps, dispose des meilleures conditions pour fonctionner pleinement, c'est-à-dire pour accomplir ses tâches. Les protéines sont vraiment vitales et donc indispensables.

Comme nous l'avons déjà dit, les micronutriments sont principalement des acides aminés, mais aussi des vitamines et des oligo-éléments.

Les vitamines liposolubles sont = E, D, K et A. Les vitamines hydrosolubles = B et C.

Les minéraux sont = sodium, chlorure, potassium, magnésium, phosphate, sulfate.

Les oligo-éléments sont = le fer, l'iode, le fluor, le zinc, le sélénium, le cuivre, etc.

Pour que l'être humain reste en bonne santé et en forme, il doit nourrir correctement son organisme, c'est-à-dire son corps, par le biais d'une alimentation quotidienne contenant un grand nombre des nutriments les plus divers dont l'ensemble de l'organisme a besoin. Parmi les substances les plus importantes, on compte les protéines, les graisses et les glucides, mais aussi de nombreuses autres substances sans lesquelles l'organisme ne peut pas accomplir les processus importants du maintien de la vie. En font partie la croissance et donc le renouvellement des cellules, ainsi que toutes les autres fonctions organiques et la santé. Il convient d'en dire plus à ce sujet, à savoir quels nutriments sont présents dans quels aliments et pourquoi ils sont importants, essentiels et indispensables.

Tous les nutriments sont des fournisseurs d'énergie incontournables qui fournissent à l'organisme humain, et donc au corps, une énergie profitable à partir de l'alimentation, mais il convient de noter que tous les composants alimentaires ne fournissent pas d'énergie à l'organisme lorsqu'ils sont ingérés. En effet, seuls les macronutriments, c'est-à-dire les lipides et les glucides, servent de fournisseurs d'énergie. En cas de besoin, l'organisme peut également tirer son énergie des protéines. Les 3 principaux macronutriments cités, les glucides, les protéines et les lipides se trouvent par exemple dans les aliments suivants, comme je les nomme ici :

Les **hydrates de carbone** sont présents sous forme de sucres multiples en tant qu'amidon, comme dans les produits farineux, le pain et les pâtes, et donc la farine, ainsi que le riz et les pommes de terre.

Les hydrates de carbone sous forme de sucres simples, comme le glucose ou le sucre de raisin, et le fructose ou le sucre de fruit sont contenus dans les fruits, ce dernier étant utilisé pour édulcorer les aliments.

Les **hydrates de carbone** sont particulièrement importants pour l'organisme humain en tant que fournisseur d'énergie, et l'organisme les assimile particulièrement rapidement. Par exemple, le glucose est directement absorbé par l'intestin et libéré directement dans le sang, ce qui le rend rapidement disponible pour les organes et les tissus.

Les **hydrates de carbone** sont particulièrement importants en tant que carburant pour certaines cellules, comme par exemple en premier lieu pour les cellules nerveuses du cerveau, ainsi que pour le foie et les cellules musculaires, une forme de stockage des hydrates de carbone, appelée glycogène, étant en outre constituée et prête à être utilisée en cas de besoin. Le métabolisme transforme l'"excédent" de glucides en graisses, qui sont alors stockées en tant que réserves de graisse.

Les **graisses** peuvent par exemple être absorbées sous forme de graisses et d'huiles végétales ou de produits d'origine animale, principalement sous forme de beurre, de crème ou de fromage.

Les **graisses** sont, entre autres, des substances indispensables dont ont besoin les membranes cellulaires et qui sont également importantes pour la construction et le fonctionnement des nerfs. Elles sont également indispensables à la formation de différents messagers chimiques et constituent la plus grande réserve d'énergie de l'ensemble de l'organisme ou du corps.

Les **protéines** se trouvent dans les aliments d'origine animale comme les œufs, le poisson, la viande et les produits laitiers, ainsi que dans les légumineuses, etc. Les produits à base de soja sont particulièrement riches en protéines végétales (qui ne sont toutefois pas particulièrement saines et recommandées pour l'organisme humain).

Les **protéines** sont importantes pour l'organisme humain et pour le corps en tant que matériau de construction, mais elles peuvent également être utilisées pour produire de l'énergie. Les protéines sont notamment utilisées comme matériau de construction pour l'information génétique humaine ainsi que pour les enzymes propres au corps. Les enzymes jouent le rôle important de 'catalyseurs' en accélérant les réactions chimiques du métabolisme. Elles participent également à la construction des tissus corporels, à la croissance des cheveux et à l'échafaudage des cellules. Elles agissent également comme des molécules de transport dans le sang, qui ne peuvent fonctionner que si les protéines nécessaires sont présentes. Mais si l'organisme ou le corps humain ne parvient pas à couvrir suffisamment ses besoins en énergie à partir de tous les composants habituels de l'alimentation, comme les glucides, il n'est pas encore perdu, car il peut aussi utiliser les protéines nécessaires comme source d'énergie.

Les **vitamines** : Mais il faut encore mentionner les micronutriments qui, sous forme de vitamines, sont importants en termes d'apport et de fonctions. L'organisme humain a besoin de vitamines pour vivre, car sans elles, certains processus métaboliques ne sont pas possibles. Il convient toutefois de noter qu'une carence ou un surdosage en vitamines peut entraîner des maladies.

Billy : J'ai encore une liste à ce sujet, si elle t'intéresse ?

Bermunda : Oui, ça évite de parler.

Billy : Alors voilà, ceci.

Bermunda : - (Après lecture de la liste)...Mais ces indications de besoins par jour ne sont pas correctes, elles doivent être corrigées, car elles sont beaucoup trop basses, car l'organisme humain a besoin de quantités plus importantes, en particulier les besoins doivent être déterminés en fonction du poids corporel, de l'âge et de l'activité quotidienne. Il est faux d'affirmer que les quantités nécessaires pour maintenir l'organisme en bonne santé sont uniformes, mais une quantité approximative peut être utile, mais pas trop ou pas assez.

Billy : Alors je peux enlever l'indication de quantité de part en part, donc l'autre reste, si c'est le cas. c'est vrai. Mais c'est à toi d'en juger.

Bermunda : C'est ce que je veux bien faire, mais cela va prendre quelques minutes.

Billy : Regarde bien tout ce qui est écrit.

Bermunda : Oui, ...

La vitamine : La **vitamine A** (rétinol) est liposoluble. Le corps produit lui-même environ deux tiers de ses besoins à partir de précurseurs de vitamines (pro-vitamines) (par exemple à partir de la provitamine bêta-carotène contenue dans les légumes et les fruits). L'absorption se fait par l'intestin.

Rôle dans l'organisme : Important pour :
Formation du pigment visuel rhodopsine Structure de la peau Effet antioxydant

Présence : Foie, beurre, œufs, mâche, épinards, poivrons (jaunes, rouges), carottes

En cas de carence en vitamines : Uniquement en cas de régime végétalien strict, de maladies intestinales chroniques et de maladies du pancréas
Photophobie, baisse de l'acuité visuelle au crépuscule, héméralopie Peau et muqueuses sèches, conjonctives enflammées, ongles cassants

En cas de consommation excessive : Uniquement en cas d'apport trop important pendant plusieurs jours ou semaines. Rarement lors d'un traitement court avec des rétinoïdes (p. ex. contre l'acné ou le psoriasis). Troubles de la santé : Maux de tête, fatigue, vertiges Vomissements, chute des cheveux
Douleurs et fractures osseuses Éventuellement cancérigène

La vitamine : La **vitamine B1** (thiamine) est une coenzyme hydrosoluble. Elle est absorbée par l'intestin.

Rôle dans l'organisme : Favorise le développement : Métabolisme des hydrates de carbone, métabolisme des graisses, dégradation de l'alcool, fonction des enzymes vitales.

Présence : Céréales complètes (dans leur enveloppe), légumineuses, jaune d'œuf, levure, foie, viande, noix.

En cas de carence en vitamines : Maux de tête, douleurs d'estomac, constipation, troubles de la mémoire et de la concentration Maladie de Beri-Beri

En cas de consommation excessive : Pas connu

La vitamine : La **vitamine B6** (pyridoxine) est soluble dans l'eau, est absorbée par l'intestin ; nécessaire à cet effet : Vitamine B2.

Rôle dans l'organisme : Élément constitutif important des coenzymes ; agit dans le métabolisme des protéines ainsi que dans le métabolisme des neurotransmetteurs du cerveau.

Présence : Bananes, foie, noix, produits à base de céréales complètes, levure

En cas de carence en vitamines : Pratiquement uniquement en cas d'alcoolisme : perte d'appétit, nausées, vomissements ; muqueuse buccale enflammée, peau sèche

En cas de consommation excessive : Troubles : Sensations de fourmillements, voire de douleurs brûlantes dans les bras et les jambes, faiblesse musculaire, démarche mal assurée

La vitamine : La **vitamine B12** (cobalamine, cyanocobalamine, facteur extrinsèque) est soluble dans l'eau. Nécessaire à l'absorption : une 'clé' (Facteur intrinsèque) qui est formée dans la muqueuse gastrique (Facteur intrinsèque). L'absorption se fait dans l'intestin.

Rôle dans l'organisme : Important pour la santé : Constitution des globules rouges, croissance et division cellulaires, transformation de l'homocystéine en méthionine (protège éventuellement des maladies cardio-vasculaires)

Présence : Viande de veau, de bœuf, de porc, foie, poisson, œufs, lait, fromage, choucroute ; la vitamine B12 n'est présente que dans les aliments d'origine animale ou les aliments végétaux fortement fermentés.

En cas de carence en vitamines : Maladies de l'estomac (gastrite auto-immune, suivie d'une carence en facteur intrinsèque ; malabsorption, c'est-à-dire absorption incomplète des nutriments dans l'intestin), régime végétalien strict : Faiblesse, fatigue, pâleur, anémie, langue brûlante, sensation de fourmillement ou de perte de sensibilité des mains et des pieds

En cas de consommation excessive : Pas connu

La vitamine : **Vitamine C** (acide ascorbique) fait partie des vitamines hydrosolubles.

Absorption par le biais de l'intestin.

Le corps ne peut pas absorber la vitamine C stocker et élimine les Les excédents sont éliminée.

Rôle dans l'organisme : Important pour :

Défense immunitaire, absorption du fer, protection des yeux contre les rayons UV, Constitution de tissu conjonctif et Tissus de soutien, Effet antioxydant.

Présence : Fruits (surtout agrumes, baies), légumes (surtout poivrons, choux, pommes de terre, tomates)

En cas de carence en vitamines : Saignements sur la peau et les muqueuses (surtout les gencives, voir scorbut), sang dans les selles ou l'urine, mauvaise cicatrisation des plaies, anémie, Cataracte

En cas de consommation excessive : Rarement, en général. Troubles de la santé :

Diarrhée (surtout chez les enfants), troubles digestifs ; en cas d'ingestion de plus de 4 g par jour, augmentation de l'excrétion urinaire d'acide oxalique, avec risque de calculs rénaux.

La vitamine : La **vitamine D** (Kalziferol, calciférol) est liposoluble. 90% des besoins sont formés dans le corps à partir de précurseurs de vitamines (pro-vitamines) sous l'effet des rayons UV du soleil. Les provitamines sont la **vitamine D2** (Ergokalziferol, ergocalciférol) et la **vitamine D3** (Cholekalziferol, cholécalciférol). Comme la lumière du soleil ne suffit souvent pas à leur formation, un apport par l'alimentation est nécessaire.

Rôle dans l'organisme : Favorise le développement :

Absorption du calcium à partir de l'intestin, incorporation du calcium et du phosphate dans les os (minéralisation osseuse)

Présence : en supposant que la lumière du soleil n'est que modérément disponible (voir aussi mélatonine). Graisse de foie de poisson de mer, jaune d'œuf, sésame

En cas de carence en vitamines : Chez le nourrisson : formation osseuse insuffisante et malformations osseuses rachitisme - aujourd'hui très rare en raison de la prophylaxie à la vitamine D ; Chez l'adulte : ostéomalacie, favorise les défauts dentaires, ostéoporose (dégradation osseuse)

En cas de consommation excessive : Uniquement en cas d'apport excessif. Troubles de la santé :

Soif, mictions fréquentes, fatigue, maux de tête, nausées et diarrhées, calculs rénaux, modifications osseuses

La vitamine : La **vitamine E** (alpha-tocophérol ainsi que 6 autres tocophérols) fait partie des vitamines liposolubles qui sont absorbées par l'intestin.

Rôle dans l'organisme : Empêche la dégradation des acides gras insaturés, importante pour l'effet antioxydant.

Présence : Hommes 14 mg, femmes 12 mg Germes de céréales, œufs, beurre, huiles végétales, légumes.

En cas de carence en vitamines : Faiblesse musculaire, démarche hésitante, paralysie nerveuse, décomposition des globules rouges.

En cas de consommation excessive : Pas connu

La vitamine : La **vitamine K** (phyllo-quinone) est liposoluble et est absorbée par l'intestin. Outre l'apport par l'alimentation, elle est également produite par les bactéries intestinales.

Rôle dans l'organisme : Importante pour : Formation de facteurs de coagulation dans le foie, formation des os.

Présence : Œufs, foie, chou vert, légumes à feuilles vertes (feuilles jeunes)

En cas de carence en vitamines : En cas de cirrhose du foie avec saignements spontanés Carence artificielle en vitamine K due à l'anticoagulant Marcumar®.

En cas de consommation excessive : Pas connu - même l'apport thérapeutique en vitamine K n'entraîne pas de thromboses (comme on pourrait le supposer).

La vitamine : La **biotine** (vitamine H) fait partie du complexe de vitamine B2 hydrosoluble. Elle est apportée par l'alimentation, mais est également produite par les bactéries intestinales. L'absorption se fait par l'intestin.

Rôle dans l'organisme : Favorise la croissance et le maintien de : cellules sanguines, glandes sébacées, tissus nerveux, peau et cheveux

Présence : Foie, chou-fleur, aliments d'origine animale, levure, noix.

En cas de carence en vitamines : Très rare (parfois pendant la grossesse en cas d'alimentation insuffisante) : perte de cheveux, inflammation de la peau.

En cas de consommation excessive : Non connu

La vitamine : L'**acide folique** (FH4) fait partie du complexe hydrosoluble de la vitamine B2. L'absorption se fait par l'intestin.

Rôle dans l'organisme : Important pour : Absorption de la vitamine B12 dans l'intestin, formation des globules rouges, développement physique, surtout du système nerveux.

Présence : Légumes à feuilles vertes, foie, germes de blé, courge, noix.

En cas de carence en vitamines : En cas d'alimentation déséquilibrée, d'alcoolisme, de grossesse de maladies chroniques : Anémie et faiblesse immunitaire, modifications de la muqueuse intestinale Taux d'homocystéine élevé (ce qui favorise le développement de l'artériosclérose).

En cas de consommation excessive : Uniquement possible par un apport artificiel.
Troubles de santé : Troubles gastriques et intestinaux Carence en vitamine B12 à long terme.

La vitamine : La **niacine** (vitamine B3, acide nicotinique, nicotinamide, vitamine PP) fait partie du complexe hydrosoluble de la vitamine B2. Elle est absorbée par l'intestin.

Rôle dans l'organisme : Importante pour la santé :
Vaisseaux sanguins, irrigation de la peau, production d'énergie, métabolisme des graisses ; effet antioxydant

Présence : Viande maigre, poisson, levure

En cas de carence en vitamines : Aujourd'hui très rare (tout au plus en cas d'alimentation presque exclusivement à base de maïs ou en cas d'anorexie).

En cas de consommation excessive : Uniquement par des préparations à base de niacine fortement dosées. Troubles :
Peau sèche et rouge, chute des cheveux, démangeaisons, lésions du foie.

La vitamine : L'**acide pantothénique** (vitamine B5) fait partie du complexe hydrosoluble de la vitamine B2. L'absorption se fait par l'intestin.

Rôle dans l'organisme : Important pour la :
Production d'énergie, synthèse des protéines et des graisses, élément constitutif d'une coenzyme (coenzyme A).

Présence : Foie, céréales (par ex. germes de blé), légumes, noix.

En cas de carence en vitamines : Pas connu

En cas de consommation excessive : Pas connu

La vitamine : La riboflavine, également appelée vitamine B2, fait partie du complexe hydrosoluble de la vitamine B2. Elle est absorbée par l'intestin.

Rôle dans l'organisme : Important pour la : Croissance cellulaire Défense Élément constitutif d'une coenzyme ; Effet antioxydant

Présence : Céréales complètes, produits laitiers, viande, œufs, foie, poisson.

En cas de carence en vitamines : Chez les malades chroniques du foie et les végétaliens stricts : anémie, inflammations de la peau et des muqueuses.

En cas de consommation excessive : Pas connu

Il y a encore quelques modifications à apporter, que je vais expliquer séparément, mais qui ne concernent que quelques vitamines, car les indications de cette liste sont valables et ne nécessitent que peu d'explications supplémentaires, que je vais compléter comme suit : la vitamine A se trouve dans les légumes, principalement dans les carottes, mais aussi dans les produits laitiers et les fruits jaunes, et elle est particulièrement importante pour les yeux et la vision, ainsi que pour la croissance.

La **vitamine A** est également importante pour le renouvellement de différentes cellules de l'organisme humain.

La **vitamine D** permet par exemple une meilleure absorption du calcium et du phosphate issus de l'alimentation, ce qui contribue au maintien de la substance osseuse. La **vitamine D** peut certes être produite par le corps lui-même, mais elle peut également être apportée à l'organisme par l'alimentation, par exemple par le jaune d'œuf ou le poisson d'eau salée.

La **vitamine K** est indispensable et donc nécessaire, on la trouve par exemple en grande quantité dans les légumes à feuilles vertes, et elle favorise entre autres la coagulation du sang.

Le corps humain a besoin de vitamines pour vivre, car elles sont si importantes qu'elles régulent l'ensemble du processus métabolique, ce qui est impossible sans elles. **En règle générale, une carence ou un surdosage en vitamines peut entraîner des maladies et des souffrances.**

Les **oligo-éléments** sont également importants, car l'organisme humain en a besoin pour vivre. Ils sont toutefois présents dans le corps humain en quantités beaucoup plus faibles et seulement à l'état de "traces", c'est pourquoi ils font partie des oligo-éléments. Il s'agit par exemple de substances telles que l'iode, le zinc, le fer, le sélénium ou encore le fluor.

Le **fer** se trouve par exemple dans la viande, les légumineuses, etc. et il est nécessaire au transport de l'oxygène vital dans le sang.

Le **sélénium**, quant à lui, est très important pour la protection de l'organisme sous forme antioxydante, cet oligo-élément étant présent dans les céréales, mais surtout en grande quantité dans les noix du Brésil.

Le **zinc**, que l'on trouve dans l'alimentation surtout dans les produits complets, les produits laitiers et la viande, est quant à lui important dans de très nombreux processus de l'organisme humain, dont dépend entre autres le maintien du système immunitaire.

C'est fondamentalement ce que je voulais expliquer, sachant qu'avec les listes que tu as jointes et qui m'ont épargné bien des explications, le plus nécessaire a été dit.

Billy : Si tu le permets, je vais ajouter quelques mots.

Bermunda : Bien sûr, je n'y vois aucune objection.

Billy : Selon moi, pour rester en bonne santé et en forme, le corps doit d'une part absorber de nombreux nutriments différents par le biais de l'alimentation quotidienne, mais il ne faut pas trop manger, et j'ai appris de Sfath qu'il fallait toujours quitter la table en ayant un peu faim, pour ainsi dire. Il voulait dire par là qu'il ne faut jamais manger suffisamment pour avoir l'estomac plein et être tellement rassasié que l'on n'a pas envie de reprendre une bouchée. Il faut également veiller à ce que les protéines, les graisses et les hydrates de carbone les plus importants soient absorbés avec la nourriture, même si l'on ne mange que peu, afin de maintenir le poids à un niveau sain ou de perdre du poids. En plus de tout ce dont nous avons parlé et qui figure dans les 2 listes, il existe encore de nombreuses autres substances dont le corps a besoin pour des processus vitaux importants, comme la croissance, le renouvellement des cellules, la santé et, de manière générale, pour les fonctions organiques dont l'organisme a besoin pour fonctionner correctement. Tout le monde peut apprendre à tout moment quels aliments contiennent quels nutriments et à quoi ils servent en particulier, sans qu'il soit nécessaire de les nommer spécifiquement.

Pour être en bonne santé et en forme et le rester, le corps doit recevoir les différents nutriments par le biais de l'alimentation, mais cela ne signifie pas que l'homme doive les absorber quotidiennement en quantités astronomiques ni même qu'il doive jeûner. En fait, il est bon pour l'ensemble de l'organisme d'observer une certaine période de jeûne afin de rééquilibrer tout ce qui se trouve dans le corps, et ce précisément lorsque l'on a 'tiré sur la corde' et que le poids est source d'inquiétude. Il va de soi qu'il ne faut pas oublier les protéines, les glucides et les lipides essentiels au bon fonctionnement de l'organisme, mais il existe de nombreuses autres substances dont le corps peut se passer. En principe, seules les substances vitales doivent être apportées à l'organisme pour les processus importants. Il s'agit de celles qui sont importantes pour la croissance, le renouvellement des cellules et la santé, ainsi que, bien entendu, pour l'ensemble des fonctions organiques. Celles-ci sont bien sûr nécessaires, mais pas celles qui ne sont consommées que pour le plaisir de se régaler et d'assouvir ses envies.

Il existe en outre ce que l'on appelle les 'substances végétales secondaires', que l'on peut par exemple manger avec des fruits, des pommes de terre, des légumineuses, des légumes, des produits à base de céréales complètes ou des noix.

Mais on le fait beaucoup moins, voire rarement, parce qu'il s'agit de plantes qu'il faut chercher dans la nature et qui doivent être mangées crues ou préparées pour la consommation.

Mais les utiliser comme nourriture implique de 'moins manger', ce qui revient à une sorte de jeûne et a donc pour effet de maintenir l'organisme ou le corps en bonne santé. Il est donc bon de se procurer et d'utiliser cette nourriture naturelle dans la nature - justement des plantes comestibles de la nature, comme les fleurs, les herbes, les champignons et les

mousses -, car celles-ci ne régulent pas seulement l'ensemble de l'organisme et donc la digestion, mais elles agissent également contre l'apparition de l'obésité. Et même si l'état de la recherche n'est pas encore tel qu'elle s'oriente vers l'utilisation de ces 'substances végétales secondaires' positives et vers la santé de l'homme au point de le faire savoir ouvertement aux Terriens, il n'en reste pas moins qu'il serait nécessaire de le prouver scientifiquement et de le faire connaître aux humains. En effet, le fait que tout cela puisse avoir des effets positifs n'intéresse pas la science et surtout pas les dirigeants de l'industrie alimentaire, car ils n'y croient pas et ne cherchent rien d'autre que le profit. Mais ces aliments végétaux, par exemple, ne remplissent pas seulement l'estomac, ils suppriment aussi la sensation de faim, et même si l'état de la recherche n'est pas encore prêt à admettre l'ensemble - le profit les en empêchant apparemment - que ces 'plantes secondaires' positives ont aussi un effet sur la santé de l'homme. Mais que rien ni personne n'empêche certaines personnes de maintenir leur poids idéal grâce à ces plantes, cela ne plaît pas à ces industriels qui fabriquent des poisons amaigrissants, etc. Et parce que les 'substances végétales secondaires' contiennent tous les minéraux et vitamines nécessaires, et que leur consommation entraîne donc des processus métaboliques spécifiques, elles sont vraiment utiles et bénéfiques pour l'homme, ce dont peu de Terriens profitent, car ils préfèrent 's'enfoncer dans la tête' des aliments qui sont nocifs pour l'ensemble de l'organisme. Lorsque l'on sait aujourd'hui que beaucoup de produits alimentaires achetés et consommés ne sont que de la chimie pure, on est horrifié et des cheveux gris poussent rapidement sur la tête et dans la barbe de celui qui observe et pense. Une grande partie des fruits, des herbes et des légumes sont contaminés par des substances toxiques de toutes sortes depuis l'apparition de l'industrie du poison, et la loi autorise même un 'minimum' de substances toxiques, car celles-ci sont censées être inoffensives pour l'organisme humain. Pratiquement toutes les plantes alimentaires qui poussent - en pleine terre, dans les serres ou même dans les maisons et les hangars, etc. - sont 'traitées' avec des poisons, si bien qu'il n'existe aujourd'hui pratiquement plus aucun aliment cultivé qui ne soit pas contaminé par un poison quelconque. Beaucoup de choses sont donc empoisonnées par des substances chimiques, par des produits phytosanitaires, des insecticides, des pesticides et des herbicides, si bien que les gens mangent aujourd'hui des choses empoisonnées qui sont 'traitées' avec ces substances toxiques conformément à la loi et qui, après la récolte, sont mises sur le marché et parviennent aux consommateurs, aux gens qui achètent ces choses et les mangent, bien qu'elles présentent des résidus décelables des poisons utilisés. Même si ceux-ci sont minimes, il s'agit bien de poison, autorisé par la loi sous sa forme minimale. On en trouve dans les fruits, les légumes, les baies et les herbes, les grains, les produits à base de grains, les farines et les légumineuses, etc., mais aussi dans la viande et les produits dérivés de toutes sortes. Dans les confitures également, ainsi que dans le miel que les abeilles produisent à partir de pollen contaminé par l'air et les vents avec des poisons que l'économie agricole, les agriculteurs et les grands jardiniers ainsi que les jardiniers privés ont répandus et continuent de répandre pour produire des aliments empoisonnés et nourrir les bouches de la surpopulation qui atteindra 10 milliards dans quelques années et qui se rapproche de plus en plus de la catastrophe qui arrivera inévitablement. Le changement climatique n'est que le début de ce qui annonce le déclin de l'humanité terrestre et peut-être la chute de l'orgueil humain, car la folie du terrien ne connaît plus de limites en ce qui concerne le non-respect des tourments de la terre, de sa nature, de la faune et de la flore et de tous les écosystèmes. Même les fruits BIO. Les fruits BIO. Les herbes et les légumes BIO sont chargés de substances toxiques, car ils sont d'une part contaminés par le vent, qui propulse les poisons loin sur la terre et même dans les serres et les hangars où les plantes poussent. Ce qu'est le BIO et son véritable fond, c'est ce qui ressort de ces notes que Ptaah m'a citées des recherches pléiariennes et que j'ai écrites et que je vais lire :

- 1. les produits BIO** - plantes, animaux et volailles - ne sont pratiquement pas contaminés par des pesticides, sauf par inadvertance, car la culture et l'élevage BIO d'êtres vivants n'utilisent pas de pesticides artificiels. La culture BIO de plantes ne se fait toutefois pas sous une cloche de protection, mais dans l'environnement, où les pesticides sont malheureusement omniprésents, et par conséquent, même les produits BIO peuvent être contaminés par des pesticides, par exemple par la transmission du vent, au moins sur les parties extérieures. Les animaux et la volaille ne peuvent pas non plus être conservés en permanence dans des locaux fermés, mais ils entrent inévitablement en contact avec des pesticides transmis par le vent, et peuvent donc eux aussi être légèrement contaminés par des substances toxiques.
- 2) Les produits BIO** - plantes, animaux et volailles - sont également traités avec des produits phytosanitaires ou antiparasitaires, car ils ne peuvent malheureusement pas s'en passer, mais l'agriculture BIO "propre" utilise des produits d'origine végétale, animale, microbienne et minérale. Les substances utilisées à cet effet sont généralement fabriquées à partir de cire d'abeille, de cuivre, qui est un métal lourd, d'huiles végétales et de soufre, mais elles ne sont forcément pas moins nocives pour la santé que les pesticides.
- 3) Les produits de protection BIO**, s'ils doivent être strictement et clairement distingués des pesticides conventionnels, sont aussi fondamentalement des pesticides, mais ils sont appelés par euphémisme simplement produits phytosanitaires et ne sont donc pas d'origine chimique, mais sans lesquels les exploitations BIO ne peuvent pas fonctionner. Ces produits causent des dommages à l'environnement, même s'ils protègent contre les insectes, les champignons ou les mauvaises herbes. Mais le fait que les effets négatifs tels que la perte de biodiversité soient minimisés dans une certaine mesure - selon des recherches et des données Plejarish (Plejaren) sûres - est passé sous silence, tout comme le fait que les produits phytosanitaires biologiques utilisés ne se décomposent pas tous plus rapidement dans la nature que les produits d'origine chimique sous l'effet de la lumière du soleil, comme c'est le cas par exemple de la substance active du cuivre qui, sous forme élémentaire, est en tête de liste et ne peut pas être dégradée comme d'autres composés organiques.

Ce métal lourd qu'est le cuivre s'infiltré dans le sol et dans les eaux et forme une série de composés nocifs pour la nature, l'homme, les animaux et tous les êtres vivants.

4) Les pesticides BIO se distinguent certes par leur mode d'action varié, le cuivre étant par exemple un métal qui peut être à la fois bénéfique et nuisible.

Bermunda : En plus de tout cela, il y a le fait que le cuivre, en tant que composant enzymatique, remplit une série de processus importants dans différents processus métaboliques, comme par exemple le fait qu'il participe à la formation des globules rouges chez l'être humain. Il participe également à la production d'énergie, à la mobilisation du fer et à la formation du tissu conjonctif. Il régule également la protection des membranes cellulaires contre les radicaux libres.

Billy : Oui, c'est vrai, mais le cuivre est justement dangereux pour l'homme. En tant que composant enzymatique, le cuivre remplit toute une série de fonctions importantes dans différents processus métaboliques, comme tu le dis. Il participe également à des processus importants, comme la formation des globules rouges, la production d'énergie, la mobilisation du fer et la formation du tissu conjonctif. Je sais aussi qu'il assure la protection des membranes cellulaires contre les radicaux libres, mais si trop de cuivre pénètre dans l'organisme humain, comme je le sais par Sfath et Ptaah, la situation devient précaire.

Le cuivre est un oligo-élément dont l'organisme humain a certes besoin pour fonctionner, mais qui peut aussi provoquer de graves troubles. C'est le cas lorsque des concentrations trop élevées pénètrent dans l'organisme, ce qui rend les adultes, mais surtout les enfants - et surtout les nourrissons - très vulnérables, raison pour laquelle les produits BIO de toutes sortes doivent être utilisés avec prudence, car ils contiennent d'une manière ou d'une autre des traces de cuivre, et ce même si elles sont minimes.

Outre les vitamines et les minéraux, l'oligo-élément cuivre est aussi important pour l'organisme que le manganèse, les acides gras oméga-3, le zinc, le plomb et le sélénium, etc., mais il convient de veiller particulièrement à ce que les nourrissons ne reçoivent pas ces substances en excès, le plomb pouvant notamment poser de gros problèmes. L'oligo-élément cuivre est important, car il est nécessaire non seulement en collaboration avec la vitamine C, mais aussi avec le fer, qui intervient à nouveau dans les globules rouges.

Depuis toujours, on dit que trop de bien est mauvais pour la santé, et cela vaut également pour l'oligo-élément cuivre, qui est certes nécessaire au bon fonctionnement de l'organisme, mais qui provoque dans le moindre cas des troubles intestinaux et gastriques. Mais cela se transforme rapidement en arthrite, ainsi qu'en d'autres inflammations et affections des voies respiratoires, de la prostate et de l'appareil digestif, mais aussi en hypertension artérielle et en troubles du métabolisme hépatique, et enfin en infarctus du myocarde si la quantité de l'oligo-élément cuivre est trop importante. Une teneur élevée en cuivre est particulièrement présente dans le sang en cas de cancer, la mesure étant plus ou moins déterminée selon la gravité de la maladie et pouvant même empêcher et freiner quelque peu le cancer s'il est traité avec des médicaments fixant le cuivre, ce qui signifie également que le cuivre ne provoque pas de cancer.

Dans le domaine de la protection des plantes, l'oligo-élément cuivre constitue un agent de contact qui pénètre sur les parasites et les tue. Mais contrairement à la science terrestre qui affirme qu'il ne pénètre pas dans les plantes, les Plejaren déclarent que c'est bien le cas et que le cuivre se transforme ensuite dans la plante. Grâce aux substances et processus chimiques naturels spéciaux des plantes, l'oligo-élément cuivre se modifie et se transforme presque immédiatement en très peu de temps, de telle sorte qu'un tout nouvel état physique apparaît, qui ne permet plus de détecter le cuivre et qui est encore totalement inconnu des sciences naturelles terrestres. Cela signifie également que cette nouvelle substance, encore inconnue de la science, a un effet toxique sur les êtres vivants qui consomment cette plante. Les insectes nuisibles qui entrent en contact avec l'oligo-élément cuivre, généralement pulvérisé, absorbent ce pesticide naturel qui agit ensuite dans leur intestin en produisant des gaz inertes, comme le dioxyde de carbone, qui provoque une paralysie des organes respiratoires des insectes nuisibles et les fait périr.

Les pesticides BIO sont composés de substances naturelles et ne sont pas moins nocifs que les substances chimiques, car en tant qu'agents de contact, ils ne touchent pas seulement les parasites dans leur domaine d'application, mais aussi les organismes qui sont vitaux pour la préservation et la vie de la nature. C'est la raison pour laquelle l'oligo-élément cuivre est un produit très controversé, qui est nocif pour l'homme, les animaux, les autres êtres vivants et les plantes, car il est lessivé par l'irrigation et la pluie et se retrouve dans le sol et dans l'eau potable, où il cause de gros dégâts. Parmi les organismes vivant dans le sol, ce sont par exemple les vers qui sont touchés, en plus des micro-organismes et de nombreux autres organismes vivants.

Bermunda : Tout cela est vrai, mais nous devrions mettre fin à notre conversation pour aujourd'hui, car il se fait tard et je voudrais aborder un autre sujet, que tu ne dois pas rappeler et écrire, car il est de nature privée. C'est ...

Billy : Bien sûr, c'est ...