

[Transcript] Miracle Fajr Podcast / #61 : Comment booster ton système immunitaire ? Avec Hanane Afellah

Hey, salam alaykoun, bienvenue sur le Miracle Facile Podcast, le podcast quitté d'avoir plus de sa quina de sérénité au quotidien et dans le delà. Ce podcast est pour toutes les femmes musulmanes

qui veulent reprendre leur vie en main à prendre à se connaître, lâcher prise tout en préparant leur vie après la mort. Je suis Mayma, au coeur du livre, au temps dernier regard, et si le jour de ta mort devinnait le plus beau jour de ta vie, dans lequel je raconte l'histoire inspirante de ma maman et surtout sa magnifique mort qu'à la facemiserie corde. Via ce podcast, je parte à chaque semaine des outils, des conseils, des astuces, mais surtout une bonne dose de rappel, d'inspiration pour être plus sereine et épanouie au quotidien et dans le delà. J'ai une conviction qui est le feu rouge de tous les épisodes de podcast et si le bonheur et la sérénité appartiennent à ceux qui se lèvent pour le fâjale. Je t'avais apprends des délicieux de bassons chaudes, métoileses et bon écoute, salam alaykoun, et j'espère que vous allez bien. Aujourd'hui, je suis ravie de vous retrouver après plusieurs semaines d'absence de bien l'avouer, mais ça colle avec la thématique du jour, vous allez tout comprendre. Aujourd'hui, on va parler de comment booster son système immunitaire

et il faut dire que plusieurs semaines de suite, je suis tombée malade, mes filles sont tombées malade, on a enchaîné plusieurs types de maladies, même d'ailleurs on est passé de grippe à gastro et c'est un peu compliqué. Déjà quand on est malade, on est un peu affaibli, mais surtout quand c'est les enfants, qu'on ne peut pas dormir la nuit avec bébé, tout ça, c'est compliqué. Du coup, question d'organisation, j'ai mis en pause les podcasts, j'ai mis en pause les bulles de sérénité, j'ai disparu, j'ai reçu des messages d'inquiétude, des mails d'inquiétude, je vous rassure là, ça va mieux. En tout cas, aujourd'hui, je suis très heureuse de vous retrouver, surtout que je ne suis pas seule, j'ai une invitée, ça faisait longtemps, c'est la première que je reçois aujourd'hui pour cette saison 2 de mon podcast en 2023, donc je suis très heureuse de recevoir Hanna Nafla, qui est diététicien nutritionniste. Hanna, merci d'être là, j'espère que tu vas bien. Merci Omeyma pour ton invitation, c'est moi qui suis ravi et honoré d'être avec toi aujourd'hui. Je t'en prie avec plaisir, avec plaisir, avec plaisir. Alors ce que je te propose Hanna N, c'est que je vais te présenter à ma communauté pour celles qui ne te connaissent pas, même si ma chambre, je pense qu'on a une communauté qui est en commun, je pense qu'il y a pas mal de

personnes qui te suivent, qui me suivent, mais je vais te présenter et puis après ne dis pas à me dire si jamais j'ai oublié quelque petites choses ma chambre, parce que franchement c'est quand même assez riche ce que tu fais, c'est très inspirant ma chambre. Donc tu es diététicienne nutritionniste, tu accompagnes les femmes dans leur perte de poids, dans l'amélioration de l'origine de vie pour avoir une meilleure santé etc. Tu accompagnes aussi les femmes pendant leur grossesse et après leur grossesse pour leur alimentation, les conseils, j'imagine aussi éclatement etc, les conseils nutritifs et ce qui est intéressant, ce que j'ai trouvé ça vraiment intéressant, alors bon on sait pas, je suis du jour, mais franchement ça donne envie d'en savoir plus, ce serait peut-être pas le truc podcast, c'est que tu t'es formée au profilage alimentaire, juste le nom là il est trop stylé. Et donc à l'audi nutritionnel et du coup ça te permet vraiment de donner une prise en charge, un suivi qui est très adapté aux besoins de chaque personne qui enfaite de toi et ça je trouve ça vraiment intéressant. On est loin des conseils et bateaux et justement en parlant de conseils et bateaux, ce que j'aime beaucoup sur

[Transcript] Miracle Fajr Podcast / #61 : Comment booster ton système immunitaire ? Avec Hanane Afellah

ton compte Instagram parce que tu es aussi créatrice de contenu, tu as un blog, tu as un compte Instagram qui est très fourni, très riche, t'as plein de publications et tout qui sont toutes vraiment pertinentes, vraiment intéressantes. On peut dire que tu es beaucoup plus actif que moi

parce que moi je suis en mode fantôme sur Instagram. En tout cas, c'est fascinant et ce que j'aime c'est que tu donnes des conseils qui vont souvent à l'encontre de ce que les gens pensent, de ce que les gens disent, des croyances populaires, tu vas un peu à contre courant de tout ça, donc c'est super intéressant puis tu expliques un petit peu ta démarche à chaque fois, donc c'est vraiment pertinent, je t'enmerci pour ça machin de là, tu fais du bon boulot, je peux te le dire, c'est régulier et en plus c'est hyper intéressant.

Merci beaucoup Maïma, là tu es en train de m'en senser.

Mais attends, je n'ai pas fini.

Ah t'as vu?

Non, non, non. Et enfin machin de là, vraiment je trouve ça très inspirant, tu viens de lancer ta marque Naya de complément alimentaire height level, machin de là et ça par contre franchement, j'imagine même pas, déjà je trouve que tu as ton cabinet, machin de là tu as accompagné les femmes, tu es créatrice de contenu et en plus tu viens de lancer une marque de complément alimentaire, faut que tu me dises comment tu fais, tu n'as pas les mêmes journées que moi je crois, et tes mamans, tes mamans je ne me trompe pas.

Oui tout à fait de deux enfants, oui.

De deux enfants, là il est bel que mon parlera un petit peu après de Naya,

donc merci Hannah d'être là, est-ce que j'ai oublié quelque chose du moi?

Merci à toi, t'as dit beaucoup de choses, t'as dit l'essentiel,

mais écoute je crois qu'on a toutes les mêmes journées au final,

je crois qu'on a toutes les mêmes journées, qu'on soit active à l'extérieur ou à l'intérieur,

ou qu'on soit créatrice de contenu entrepreneuse ou pas,

je crois qu'on est toutes débordées, qu'on fait toutes 10 000 choses et qu'on fait toutes,

enfin en tout cas on essaie toutes de donner le meilleur de nous-mêmes et que c'est le principal

à retenir, sinon oui je peux rajouter que j'ai écrit un livre qui s'appelle mon guide pour un

ramadancin, voilà que j'ai aussi ma première formation en ligne qui a été lancée l'année dernière,

et voilà la femme du l'heure, franchement moi qui sais un petit peu comment ça se passe dans les

coulisses, c'est vraiment, juste par curiosité, est-ce que tu serais d'accord avec moi quand,

enfin je sais pas comment tu travailles, moi je sais que quand t'es des projets comme ça,

ce que les gens ne voient pas c'est que moi j'arrive à être focus que sur un projet à l'affaire,

genre j'ai un super objectif, je donne tout et après une fois que c'est passé,

je passe à un autre super objectif, tu vois, est-ce que toi tu es comme ça ou est-ce que

t'arrives à alterner un petit peu, parce qu'en plus tu vas accompagner les gens,

donc tu peux pas te mettre dans une bulle pendant trois mois, juste par curiosité, comment tu vas?

Mais écoute c'est en fait au final, enfin des fois je me dis mais comment j'ai fait,

parce que c'est vachement compliqué, c'est exactement ce que tu dis, c'est que je ne peux

pas me permettre d'être uniquement focus sur le lancement d'une formation, sur le

lancement d'un produit ou autre, parce que je continue à prester des services en parallèle,

à consulter en parallèle en individuel, donc ce qui fait que c'est un peu compliqué,

[Transcript] Miracle Fajr Podcast / #61 : Comment booster ton système immunitaire ? Avec Hanane Afellah

mais ce que j'essaye de faire du moins, mais là je ne l'ai pas fait, c'est de réduire ma capacité de consultation, la fréquence de consultation quand je sais que je vais avoir un gros projet qui va débarquer, mais là, enfin j'ai fait malheureusement et heureusement parce que kadara de la, des fois on me dit mais pourquoi t'as fait ça, je dis mais c'est pas moi, c'est lui, c'est lui là-haut, alors c'est pour l'intérieur qui a décidé que les choses se mette en place comme ça d'un coup, et voilà moi je suis obligée de suivre, donc là par exemple j'ai ouvert mon cabinet en même temps que le lancement de neia, je n'avais pas du tout imaginé que ça se passerait comme ça, mais bon le hame de la c'est comme ça, donc forcément il y a de la fatigue, forcément des fois on pleure, des fois on est en colère, des fois on est stressé, mais je pense que le jeu il en vaut tellement la chandelle et ce qui permet de tenir c'est de se dire mais pourquoi est-ce que je le fais, quelle intention je mets derrière, et je crois que c'est tout simplement ça qui permet de tenir. Magnifique, franchement magnifique là, surtout ce que tu dis à la fin, le pourquoi, quand t'as un pourquoi qui est fort, surtout quand t'as pourquoi il est lié à la Spandala, elle met la baraka dans ton temps, elle a une facilité de mettre les bonnes personnes, les bonnes choses d'entre les noms, qui d'ouvrent les portes. Vraiment, et on en profite du coup pour le rappeler à toutes les femmes qui nous écoutent, vraiment placez votre confiance en la Spandala, si vous tenez vraiment à faire quelque chose, peu importe que ce soit pour vous même, pour les autres, pour la communauté, pour votre famille, placez juste votre confiance en la Spandala et tout va couler de sources en fait, ça ne veut pas dire que ce sera facile, pas du tout, mais, enfin, chaque chose se mettra en place au bon moment, vraiment. C'est pas grave, en fait ça devient fluide, tu vois, c'est, tu le sens qu'à la baraka, tu sens que t'es presque poussée, tu vois. T'es portée comme ça, exactement. C'est pas grave, bon, merci, merci pour cette petite parenthèse, parce que je suis un peu curieuse, quand je vois comme ça, je me dis, mais machin d'ailleurs, comment, voilà, pour comparer aussi, et super intéressant, mais là on va rentrer en chat dans le vu du sujet. Est-ce que tu peux me dire, voilà, donc là on va parler d'immunité, de comment bousser son système immunitaire, etc. Et la question c'est de dire pourquoi est-ce que c'est important de le faire, pourquoi est-ce que c'est important de s'en soucier, bon là on est en hiver, je pense que tout le monde est tombé un peu malade, donc je crois que c'est évident, mais c'est bien de le rappeler. Oui, tout à fait, tout à fait donc notre immunité, c'est tout un système en fait, enfin, il y a deux types d'immunité aussi déjà dans notre corps, il y a ce qu'on appelle l'immunité innée, donc celle avec laquelle on arrive sur Terre, et puis il y a l'immunité acquise, donc en fait, c'est les mécanismes, les schémas de défense qui vont se mettre en place, à chaque fois qu'on va être en contact avec un virus, une bactérie, un agent infecture, en fait le corps, il va mémoriser, il va dire, ok, tel agent pathogène est arrivé, il travaille comme ça, et moi je sais que c'est comme ça, ça, ça et que je dois

[Transcript] Miracle Fajr Podcast / #61 : Comment booster ton système immunitaire ? Avec Hanane Afellah

faire pour le détruire en gros, pour rester très simple et on va vulgariser très fort au niveau médical, et donc ça on appelle l'immunité acquise, donc c'est quelque chose qui évolue au fur et à mesure du temps et au fur et à mesure du contact avec la maladie en fait, et donc ce qui se passe actuellement, c'est pourquoi c'est important de travailler sur notre immunité, c'est parce que notre immunité, tout simplement, elle est mise à mal, elle est mise à mal par plein de facteurs, déjà notre alimentation qu'il faut dénaturer par rapport à il y a un siècle, ça n'a plus rien à voir, donc tout, tout ce qui va venir stimuler notre immunité à travers la nourriture, on est dans quelque chose de très pauvre actuellement, il y a ce facteur-là, il y a le facteur de la pollution, donc l'air qu'on respire, les ondes électromagnétiques, les polluants qu'on met sur notre peau, adoucissants, les cibles cosmétiques, etc, ça aussi c'est une pollution qui fait que notre corps n'a pas la même immunité qu'on avait avant, et alors paradoxalement il y a aussi autre chose, c'est le fait qu'on vit dans un milieu qui est assez petit, donc on désinfecte tout le temps, on étoile beaucoup de choses, ça veut pas dire qu'il faut être crâne, c'est pas ça, mais quand on compare par exemple l'immunité des gens qui vivent dans la ville et des gens qui vivent en campagne, l'immunité des gens qui vivent dans la campagne, elle est mille fois meilleure, c'est une façon de parler, mais elle est beaucoup plus bonne que la notre qui évolue dans les villes, donc ce sont tous des facteurs qui font qu'à travers notre alimentation, notre hygiène de vie, on a plutôt intérêt à travailler sur notre immunité, et puis alors l'explosion de plein de maladies en fait moderne également, et on l'a vu aussi avec la crise sanitaire depuis le Covid, c'est pas c'est toi aussi se ressenti, mais le moindre petit rhume, la grippe elle a pas la même, elle appelle, elle a pas la même intensité en fait, moi j'ai l'impression que c'est beaucoup plus douloureux qu'il y a quelques années. C'est vrai, c'est vrai, moi je l'ai vraiment ressenti si tu verras, je se parnais là, j'étais, ça m'a vraiment mis chaos, d'habitude je tombe malade, ok, bon je tombe un petit peu malade, et puis voilà, ça dure quel putain, mais là tu sens que ça te met vraiment chaos, et en j'en discute aussi avec mon mari et tout, il avait même ressenti se prendre là. Oui vraiment, vraiment je suis tout à fait d'accord, et pareil moi aussi, parce que c'est bien joli de donner des conseils, mais je trouve aussi que depuis le Covid, la moindre grippe, le moindre rhume, je vais mettre 10 jours à récupérer alors qu'avant deux jours ça passait quoi, et puis le stress, maladie du siècle numéro 1, le stress et ça vraiment, je pense qu'il faut qu'on l'enregistre, chaque montée de stress, donc une montée de stress ça peut être une minute, dix secondes peu importe, et combien de fois ça arrive dans la journée d'avoir des montées de stress, ça éteint notre système immunitaire pendant six heures. Sérieux, c'est pas non plus, j'avais pas, c'est énorme, c'est énorme, c'est énorme, est-ce que moi ça me parle aussi, parce que c'est tout ce qui est choqué émotionnel en fait, quand il y a un énorme choqué émotionnel et qu'on ne gère pas etc, est-ce que c'est un impact sur le corps? Clairement, en fait notre corps c'est vraiment un tout, et donc il y a un aspect psychosomatique qui fait que quand il y a un choqué émotionnel, quand il y a un gros stress ou autre, mais en fait c'est même biochimique, parce que des fois on cherche la symbolique ou autre, mais il y a même pas de symbolique en fait, c'est tout à fait logique, le corps il va

[Transcript] Miracle Fajr Podcast / #61 : Comment booster ton système immunitaire ? Avec Hanane Afellah

produire certaines hormones en fonction de certaines situations, ces hormones elles vont faire qu'il y a une espèce d'inflammation qui va te préserver de la maladie entre guillemets, mais une fois que cette hormone elle va chuter, là ça va te rendre beaucoup plus fragile face au virus, aux agents infectieux, aux bactéries etc. Donc clairement quand il y a un gros choc, quand il y a une grosse phase de stress, par ailleurs l'exemple qui revient souvent c'est les gens qui tombent malades en vacances, tu vois dès qu'ils prennent des congés ils tombent malades, pourquoi? Parce que quand tu es dans la vie active et que t'es stressé, t'as une certaine production de cortisol qui se fait, donc c'est la hormone du stress, et puis dès que tu relâches la pression t'es en vacances, le cortisol chute et avec il y a une baisse d'immunité en fait. Et moi une petite part en tête en fait ce qui est bien l'esprit quand on parle de ça, c'est que je me dis subhandelat le jean est vraiment très bien fait parce que subhandelat dans la sonna, quand tu apprends une mauvaise nouvelle, quand tu apprends, tu dois avoir le réflexe de tout de suite invoquer la spontané, tu as tout de suite dans la patience, tout de suite un hélerage jaune, alors moi j'en ai fait mon sébastier, voire le réflexe du ménage, c'est c'est chasse bien la, on est malo et quelque chose, tout de suite, je trouve que ça permet du coup de daturer ce choc, ce choc à l'intérieur en se disant ok tout de suite je passe ma confesseur là, je me rappelle qu'il y a là, c'est comme si ça a tenu en fait ton niveau de stress et tout parce que tu te dis tout vient d'Allah et donc subhandelat, voilà et je me dis ouais les adcares après chaque prière, le fait de lire leur own et cetera ça permet de top comme t'as dit tu as tu, ça baisse ton niveau de stress etc et en fait subhandelat on ne s'en rend pas vraiment compte mais le bien fait il n'est pas juste dans ta foi, il n'est pas juste dans le fait que t'as des récompenses inshallah qui t'attente, tu vois que ta balance c'est bien, c'est aussi physiquement, c'est aussi physiquement subhandelat et tu vois par rapport à ça par exemple il y a dans les moments de colère etc il nous est recommandé de faire nos ablutions, de nous asseoir, des choses comme ça, ce qui fait baisser le niveau de colère et bien ça aussi c'est même prouvé maintenant avec tous les sortes du coaching, du développement personnel et tout ça, des fois c'est des conseils qui sont donnés dans ces domaines là on va dire et on te dit ouais ben au moment où t'es prouvé de la colère assieds-toi, enfin il faut se remettre au sol les choses comme ça, le fait de passer de l'eau sur ton corps ça va te calmer, ça va t'apaiser, notre religion c'est du bon sens en fait et de la logique, c'est pas grave, et là tu vois que tout est lié en fait, tout est lié c'est pas grave dans le corps, l'esprit, la foi et c'est incroyable, et pareil par rapport à la foi les gens qui ont une foi, là aussi c'est des études scientifiques, les gens qui ont une spiritualité, on développe moins de maladies, on a un temps de longévité, on a un temps de longévité qui est plus long, c'est beau, comment est-ce que du coup donc là machin là je pense que ça motive ça donne envie de, on a envie de bousser son système immunitaire pour aller mieux, pour se sentir mieux, pour être moins malade etc etc, comment est-ce que tu, comment est-ce qu'on peut faire parce qu'on entend plein de choses, il y a plein de conseils, il y a plein de, pourquoi commencer en fait, c'est quoi la manière la plus simple finalement de commencer à bousser son système immunitaire, à quoi il faudrait faire attention? Qu'est-ce qu'il faudrait faire? Un des points essentiels pour moi ça reste l'alimentation, pourquoi? Parce que c'est quelque chose sur lequel on a de l'emprise en fait, on a un certain pouvoir sur ce qu'on met dans son assiette et dans son ventre, gérer le stress, gérer les

[Transcript] Miracle Fajr Podcast / #61 : Comment booster ton système immunitaire ? Avec Hanane Afellah

pollutions c'est peut-être un peu plus complexe, ça peut venir dans un second temps, c'est pas moins essentiel mais je dirais que l'alimentation c'est plus abordable, ne fût ce que d'essayer d'avoir une alimentation qui soit la plus naturelle possible, qui va apporter des micronutriments, qui va apporter des minéraux et des vitamines, qui vont nous aider à booster notre immunité en fait tout simplement,

donc déjà des aliments qualitatifs et moi je dis toujours il faut consommer des aliments bruts, naturels, donc au plus il y a une étiquette dessus ou plus il y a des noms d'ingrédients compliqués, au plus il faut se méfier en fait, au plus il faut se méfier, il y a cet aspect là, il y a le sucre, donc le sucre on le dira jamais assez mais je crois que c'est un des plus gros facteurs qui va venir perturber notre immunité, ouais clairement, je savais que c'était pas bon mais je savais pas ce que c'était ce point, le sucre c'est dur, là je viens de commencer à l'arrêter dans le café, je me motive en ce moment et franchement c'est dur, mais je me dis je m'accroche et après je m'y habituerai, mais le sucre c'est... Essaie de diminuer progressivement, enfin je sais pas si tu mets plusieurs morceaux, de diminuer puis de casser en deux et tout, ça va t'aider à le faire là. Bon je t'avoue que moi je me suis dit bon puisque j'ai déjà essayé ça et c'est vrai que j'avais réduit la moitié d'un sucre mais voilà j'avais du mal après à aller encore plus bas mais là je m'étais dit vas-y je vais mettre du miel mais en vrai le miel avec le café je suis pas trop fan donc je me suis dit vas-y vaut mieux prendre ça, aller attaque directe mais ouais du coup c'est vrai que le sucre ouais c'est vrai que le sucre on voit bien enfin on entend apparemment c'est la nouvelle drogue, c'est la drogue de ce siècle là, c'est la drogue un peu cachée et apparemment ça fait vraiment beaucoup de dégâts et on se rend pas compte, enfin voilà on

les voit un petit peu les challenges d'euro sué écrit tout et c'est vrai que de l'extérieur ça l'a bien et il nous raconte des transformations de ouf enfin la peau qui change, elle se sent avec beaucoup plus d'énergie etc donc ouais j'imagine que le sucre ça doit être quelque chose ouais ça doit être quelque chose pourquoi parce qu'en fait là où un des organes qui a un rôle clé dans notre immunité c'est l'intestin donc l'autre intestin c'est 7 mètres de muqueuse intestinale et qui sont tapissées de cellules qui sont très très serrées en fait donc c'est une espèce de grand filtre et qui est censée laisser passer que les bonnes choses pour la santé, les nutriments, les vitamines etc. mais ben à force de manger des aliments inflammatoires, ces cellules elles s'écartent et elle laisse passer les toxines et bactéries toutes des choses qui sont pas censées se retrouver dans notre corps et au-delà de ça le sucre va venir favoriser cette inflammation et va venir aussi nourrir ce qu'on appelle la flore pathogène donc ce qu'il faut savoir aussi c'est que dans notre intestin on a deux à trois kilos de bactéries vivantes et donc on a ce qu'on appelle la flore bénéfique donc c'est des gentils bactéries qui nous protègent, qui produisent des vitamines, des graisses, des espèces de graisses qui sont essentielles à nos santé, des facteurs anti-inflammatoires qui jouent aussi le rôle de, qui vont venir renforcer le mucus donc on a aussi une espèce de mucus qui tapisse notre intestin et qui fait qu'en fait tout simplement les bactéries pathogènes, les virus etc. viennent s'embrouiller dedans et ne savent plus rien faire et puis sont éliminés et donc non seulement le sucre va venir porter atteinte à ce mucus et puis il va venir renforcer la flore pathogène au détriment de notre flore bénéfique donc au plus la flore pathogène devient puissante, au plus la flore bénéfique ça faiblit avec l'impact que ça peut avoir sur notre immunité. D'où vraiment l'importance

[Transcript] Miracle Fajr Podcast / #61 : Comment booster ton système immunitaire ? Avec Hanane Afellah

de réduire au moins tout ce que tout ce qui est sucre apparent en fait donc tout ce qui ne provient pas de sucre naturel qu'on va retrouver dans les fruits, dans le pain, dans les pâtes, dans les féculants etc. mais le sucre des boissons sucrés, le sucre des pâtisseries, le sucre du qu'on peut ajouter dans le café et après toujours dans la juste mesure parce que c'est la dose qui fait le poison, on est pas en train de dire qu'on supprime totalement notre alimentation mais du moins on essaie de doser au maximum pour améliorer sa consommation et pas que ça ait des faits négatifs sur sa flore intestinale. Ça c'est hyper important, c'est l'organe clé en fait, je dirais dans l'immunité c'est notre intestin, clairement. De qui à cet aspect là il y a déjà le sucre? Alors un autre élément qui va être très inflammatoire et qui va venir perturber notre immunité c'est, allez comment il s'appelle, toutes les huiles transformées, donc les huiles de cuisine qu'on va utiliser genre

les huiles de friture, les margarines, les minarines, donc toutes des matières grasses qui n'existent pas

à l'état naturel, tout ça a un effet très très inflammatoire sur notre muqueuse intestinale. Donc ça aussi ça perçoit très fort notre immunité, donc ça faut faire attention de prendre des huiles vierges pressés à froid, c'est toujours indiqué sur les étiquettes en fait ça. Ok, genre huile d'olive, huile de tournesol, c'est bon aussi ou pas? Huile de tournesol c'est pas la bête, huile d'olive super, très très bien, comme très bonne et du coup aussi comme très bonne huile pour la muqueuse digestive on a le beurre mais du vrai beurre de ferme ou ce qu'on appelle de barrette, on a le guillis donc c'est du beurre clarifié à l'indienne, on a aussi le semen, l'équivalent de chez nous qui est excellent et donc du coup c'est des graisses qui ont un effet antiphongique antibactérien sur la muqueuse intestinale, super intéressant, il y a l'huile de coco aussi donc elle aussi puissante antiphongique et antibactérien et puis alors on a d'autres huiles comme l'huile de noix, l'huile de champs, l'huile de l'un qu'on va plutôt utiliser dans des salades, des choses comme ça donc voilà donc ça aussi c'est la deuxième famille, je trouve d'aliments, délétères auquel il faut faire attention et puis après forcément tout ce qui va en contenir donc les principales sources de sucre et d'acide gras transformés ça va être produit ultra transformé forcément donc pâtisserie du commerce, plat préparé, saucis industriels etc tout ce qui a subi un processus d'industrialisation en fait dans lequel on va retrouver beaucoup d'additifs et de sucre et d'acide gras transformés donc là de nouveau on ne se dit pas que ça interdit mais qu'en fait ça doit occuper une place de 10 à 20% maximum de notre alimentation pas plus. C'est clair ça doit pas être la nourriture de base quoi. Après ça depuis que j'ai mes filles etc j'essaie de faire attention, j'essaie de cuisiner moi-même, vraiment même les goûter les gâteaux, voilà parce que quand c'est toi tu sais ce que tu fais, tu contrôles, tu mets un peu moins de sucre, en vrai tu peux remplacer par d'un bon poids de pomme et tout, tu peux gérer de ton

côté et c'est pardon de toute façon moi j'avais remarqué que moi je me rappelle surtout après ma première grossesse j'avais pris du poids et je me souviens qu'après l'accouchement alors moi je suis pas du genre à manger, moi j'aime manger, je n'étais pas du genre ouais faut que je mange moins pour

migrir et tout mais par contre je me rappelle que je mangeais que des trucs fait maison que genre je grignotais du pain complet avec du beurre, du miel, des loaves mais vraiment c'était des trucs que moi je faisais moi même, voilà je mangeais des bons repas mais fait par moi ou fait par la belle-mère,

[Transcript] Miracle Fajr Podcast / #61 : Comment booster ton système immunitaire ? Avec Hanane Afellah

fait maison et c'était fou parce que parce que j'avais grave, j'avais perdu mais facilement alors que ce prendre là quand plus tard, par contre je vois bien la différence quand je mange des produits transformés dehors des choses comme ça et tu prends direct c'est fou, tu sens que c'est bourré de toxines et que ton corps il les tu vois, il garde, il enrobe de gras et tout ça, tu sens que c'est mauvais en fait, même si tu manges, tu manges la même, la satiété est la même mais en fait tu es rassasée de la même manière mais en fait tu vois bien qu'il y en a qui d'un côté ça nourrit ton corps, voilà bien tout en mangeant des légumes, en mangeant des bons trucs et tout et que tu sens que parfois l'autre est en train de déglisser ton corps et d'ailleurs parfois tu vas même manger plus mais de ces aliments là ça fait maison en termes de quantité et perd du poids alors que tu vas manger peu et d'aliments ultra transformés mais en prendre, pourquoi? Parce que le corps ne le reconnaît pas comme de la nourriture en fait tout simplement. C'est faux. Ok donc on a dit voilà donc l'alimentation c'est super important pour booster son système immunitaire donc on mange des produits qui sont pas transformés le mieux c'est voilà fruits, légumes, des choses qu'on fait maison etc. privilégier du fait maison et des trucs les plus naturels possibles par exemple les oeufs on a souvent tendance à dire ouais les oeufs c'est pas bon pour la santé etc faut pas en abuser alors que pas du tout à partir du moment où la poule elle a été élevée en plein air qu'elle a mangé des grains etc des aliments de qualité bah son oeuf il va être de qualité et au contraire le jaune d'oeuf c'est quelque chose de super intéressant par exemple pour renforcer la mucus intestinale tu vois en fait des aliments naturels pareil on a tendance à dire ouais la viande c'est pas bon c'est inflammatoire mais qu'est-ce qui a rendu la viande inflammatoire bah c'est l'exploitation c'est le fait que les animaux mangent pas bien c'est le fait qu'il soit traité par des antibiotiques etc c'est tout ça qui perturbe la qualité de la viande alors c'est pas normal il n'a pas créé la viande pour nos nuits il l'a créé pour en faire une monture et de la nourriture pour nous les êtres humains c'est inversé dans le problème donc c'est pas pour rien c'est juste pas possible donc c'est de nouveau en fait réfléchir à sa manière de consommer est-ce que je enfin est-ce que j'ai un regard sur la traçabilité de la viande que je consomme est-ce que je sais que c'est un animal voilà qui a évolué en pâturage qui a eu une bonne nourriture etc c'est des points qui sont important ça me rappelle ouais non mais ça me rappelle tous moi je suis une petite parenthèse ça me rappelle cet été je suis allée au maroc je suis allée dans le rif de la famille de mon mari et c'est vrai qu'il a de la famille voilà tu vois qui sont vraiment à la campagne qui élève leurs poules leurs moutons qui ont leur potager et tout et en fait tu t'es purée quoi ils ont leur best life en fait ils ne s'en rendent pas compte mais ils mangent ce qu'ils ont franchement ils mangent et ils mangent ce qu'ils ont produit de leur propre main c'est par là et enfin voilà puis tu vois bien les poules elles gambadent elles sont chez elles tranquilles et les moutons pareil et tu dis bien que la viande ça c'est pas pareil quoi tu vois il n'a pas que ça assure le corps c'est sûr que c'est pas le même ouais donc consommer mieux c'est clairement consommer mieux et puis il y a aussi tous des aliments qui vont venir justement enfin j'insiste beaucoup sur l'intestin mais pour moi c'est vraiment essentiel dans le cas de l'immunité on a plein d'aliments qui vont venir renforcer la mucus intestinale donc du coup on a ces bactéries dans l'intestin c'est gentil bactéries et on doit le rapporter leur nourriture à ces petites bactéries et c'est la nourriture de ces petites bactéries c'est ce qu'on va appeler des prébiotiques et c'est prébiotique tu vas les retrouver dans des aliments comme de l'ail de l'oignon des asperges des poissons dans les

[Transcript] Miracle Fajr Podcast / #61 : Comment booster ton système immunitaire ? Avec Hanane Afellah

olives les cornichons donc des aliments qui sont tout à fait abordables en fait et qu'on a tous chez nous on va les retrouver aussi dans des fibres donc le fait de prendre du pain complet de rajouter des graines dans ces salades dans ces yaourt tout ça ça va amener des bonnes choses et renforcer notre fleur bénéfique dans l'intestin ça c'est ce qu'on appelle les prébiotiques et d'une autre manière on peut aussi consommer des probiotiques donc ça veut dire des aliments qui vont contenir ces bactéries là ces bonnes bactéries par exemple dans les yaourt fermentés dans le lait fermentés dans les beaucoup de légumes dans la choucroute des choses comme ça tout ça aussi ça va apporter des probiotiques en fait d'accord ok est ce que tu conseilles de prendre des probiotiques t'es à la pharmacie prébiotique ou c'est mieux de rester sur le naturel alors tout dépend du besoin parce que t'as certains cas spécifiques où ça va être important tellement genre t'as pris des antibiotiques tu sais que si tu fais une cure d'antibiotiques bah malheureusement ta flore ta flore intestinale elle est un petit peu foutue donc il y a peut-être intérêt à prendre des probiotiques derrière maintenant en prendre comme ça de en première intention je trouve pas ça hyper pertinent d'autant plus que c'est une gélule donc au moment de la fabrication on t'assure que voilà qu'il y a autant de milliards de bactéries vivantes mais rien de garantie qu'au moment où tu vas la valer elles sont encore vivantes on n'a pas de regard là dessus en fait tu vois et aussi enfin pour moi quand l'intestin il est fort touché qui a une grosse inflammation faut d'abord travailler sur renforcer réparer sa mécanique intestinale avant de travailler sur l'aspect probiotique tu vois bon là c'est pour nuancer un petit peu mais ça dépend vraiment en fait du besoin au final d'accord ok ok ok est ce que t'as d'autres conseils par rapport à l'alimentation donc on a on a vu ça mais est ce qu'il y a d'autres choses concernant les compléments alimentaires etc est ce que tu est ce que tu préconises alors écoute paradoxalement donc c'est vrai que je travaille sur une marque de compléments alimentaires mais je ne suis pas du genre assur d'oser en compléments alimentaires les patients pourquoi parce que pour moi il faut respecter leur tolérance donc on est on n'est pas tous capables d'avoir les vins j'ai vu le par jour sous prétexte qui nous faut des compléments alimentaires à force on se laisse et puis au final on arrive à finir aucune cure donc est ce que c'est vraiment efficace je trouve pas donc vraiment de mettre le focus sur l'essentiel et du coup il y a quelques éléments qui sont relativement essentiels et pourquoi parce que notre alimentation n'en contient pas suffisamment et parce que notre hygiène de vie fait que voilà qu'on en vit dans un dans un monde qui est dénaturé en fait donc le premier essentiel c'est la vitamine d le second pour moi c'est le magnésium et le troisième c'est le zinc d'accord pour moi c'est hyper important parce que vitamine d en france on est en belgique on est à 80% de la population qui est carencée donc ça c'est au-delà de ça donc quand on est issu enfin quand on est originaire d'afrique donc on a une peau à tendance plus français on est génétiquement plus à risque d'être carencée pourquoi parce que notre peau est préparé à accueillir un ensoleillement qui est plus grand plus important que celui que l'on en français en belgique je me permets de parler de la belgique du coup voilà ici on a un très faible ensoleillement alors les filles qui portent l'archivier donc là pourquoi que notre surface d'exposition irrédit tout simplement donc des fois quand je le dis sur les réseaux on tape sur les dos même pourquoi tu discrimines les filles en foulard je ne discriminent pas du tout c'est une c'est logique en fait on n'a pas d'exposition qui est grande qu'il faut reconnaître qu'on est plus à risque d'être carencée et puis les enfants et les personnes âgées donc ça c'est vraiment les populations à risque mais t'imagines donc ça déjà ces populations à risque mais en

[Transcript] Miracle Fajr Podcast / #61 : Comment booster ton système immunitaire ? Avec Hanane Afellah

sachant que 80% de la population quelle que soit est carencée j'ai une question excuse moi je t'attends mais c'est quoi le risque en fait d'avoir un manque de vitamine d c'est hyper large en fait parce qu'en fait la vitamine d d'ailleurs il y a certains scientifiques qui l'appellent même plus vitamine mais hormone c'est une pro hormone en fait donc elle joue un rôle essentiel dans l'équilibre hormonal de l'organisme alors pour te donner quelques exemples elle régule la glycémie donc par exemple une personne diabétique c'est super important elle régule l'humeur donc ça aussi on ne se rend pas compte de l'impact de la vitamine d sur l'humeur et sur les affects dépressifs donc le fait d'être carence en vitamine d tu tu tu augmentes malheureusement ton risque de faire une dépression alors elle a un effet non protecteur donc c'est à dire qu'elle va avoir un rôle protecteur par rapport à la maladie d'alzheimer à la maladie de parkinson il y a un lien aussi entre le un bon tout de vitamine d et un effet préventif sur certains cancers il y a cet aspect là il y a au niveau de la muqueuse digestive donc il y a aussi un intérêt au niveau du foie également au niveau de pathologies type fibromyalgie les kystes en plaques endométriose aussi donc il faut savoir qu'un faible taux de vitamine d augmente le risque de faire de l'endométriose donc c'est pour te dire à quel point en fait est-ce que l'âge en fait c'est vraiment celle sur laquelle et c'est pour ça que j'ai commencé à développer celle-ci c'est parce que je ne pouvais pas faire l'impasse sur celle que je recommandais à tout le monde en fait c'est la base des bases et pour pouvoir parce qu'on pourrait se dire oui les sources alimentaires alors je suis la première à dire qu'il faut d'abord privilégier les sources alimentaires mais pour couvrir son apport en vitamine d à travers l'alimentation malheureusement c'est pas possible c'est pas possible parce qu'il faudrait manger 400 grammes de viande par jour par exemple à 400 grammes ou 4 kilos je m'en rappelle plus précisément mais en tout cas des quantités énormes et on en retrouve que dans les produits animaux donc on va retrouver dans les viandes dans les yaourts dans le fromage dans le beurre mais il n'y a pas assez que pour couvrir son apport quotidien vraiment pas assez d'accord ok c'est super super intéressant et oui j'ai l'impression de ma mère à l'époque quand on allait au bled on t'en avait le stag en haut elle disait allez prog de la vitamine d le votre gîte et resté au soleil parce que ouais c'est vrai que comme t'as dit pour les femmes voilées c'est un peu compliqué donc moi c'est vrai que je je me je me j'en prenais pas quoi vraiment j'en prenais pas il serait que tu m'as sensibilisé à ça et parce que la parenthèse pour les pour les auditrices qui te connaissent pas mais donc t'as lancé ta marque naya de complément alimentaire et t'as commencé par donc ton premier produit c'est de la vitamine d justement comme tu disais c'est tellement important c'est pré-mordiel du coup du coup moi j'en donnais à mes filles tu sais quand ils sont petits quand ils voilà bébé on te demande la vitamine d et tout ça mais c'est vrai que j'avais pas le réflexe d'en prendre moi donc là j'ai démarré j'ai voilà quoi je suis contente j'ai hâte de voir sur le long terme enfin après je sais pas si je vais l'aimer si je vais le si je vais penser à la vitamine d c'est si c'est en lien avec toi mais mais ok c'est top et est-ce qu'il y a d'autres du coup est-ce qu'il y a d'autres compléments alimentaires qui sont oui donc tu m'as dit magnésium et tu m'as dit zinc et c'est de là pareil dans l'alimentation tu les on le retrouve enfin tu le retrouve comment dans l'alimentation alors le magnésium par exemple on va le retrouver un petit on va retrouver un petit peu dans l'eau on va retrouver dans les dattes donc ça aussi c'est une source assez intéressante de magnésium dans le chocolat dans la banane dans les oléagineuses

[Transcript] Miracle Fajr Podcast / #61 : Comment booster ton système immunitaire ? Avec Hanane Afellah

aussi dans les noix dans certains légumes aussi mais l'appareil en fait ce qui se passe c'est que il y a 70% de la population qui est carencée en magnésium et le gros lien qui est fait avec le magnésium c'est le stress le stress donc là là tantôt je disais que chaque montée de stress provoqué une interruption une interruption on va dire une éteinte du système immunitaire pendant 6 heures mais en fait chaque montée de stress provoque une fuite urinaire du magnésium donc c'est vraiment un cercle vicieux avec le magnésium donc c'est à dire que si t'es stressée ma d'office le peu de magnésium enfin le magnésium que t'as bah il va il va être éliminé par les urines mais en même temps si t'es en carence en magnésium bah tu risques d'être stressé parce que c'est un anti stress en fait le magnésium il favorise un peu nerveux il aide à la production des neurotransmetteurs c'est un relaxant aussi musculaire entre autres et nerveux donc c'est hyper important aussi c'est essentiel donc magnésium très très important aussi ok ça marche et du coup le zinc aussi et le zinc cette fois c'est pour le zinc aussi alors déjà au niveau de l'immunité il est super important et alors là aussi on a l'âge et pas le pourcentage par contre mais on a aussi une forte forte un fort pourcentage de la population qui est carencée là on va plutôt le retrouver dans les produits qui viennent de la mer par exemple les fruits de mer coquillage etc on va retrouver un petit peu dans la viande des choses comme ça mais pareil pour couvrir la porte c'est compliqué donc si on veut franchement si on fait ce combo là par exemple à fin d'automne on se dit ok je veux pas me perdre avec 10 000 compléments alimentaires parce qu'il y en a plein d'autres qui peuvent stimuler boost et l'immunité il y en a énormément mais mais ici si on se dit voilà fin d'automne voilà je mets le focus sur ces trois produits là trois produits c'est bien je vais pouvoir gérer et être assidue dans la prise et puis j'ai les effets sur sur mon organisme ça prend combien de temps à peu près pour voir les effets genre si je décide donc maintenant d'en prendre tous les jours vitamine d magnésium zinc alors magnésium je dirais quand même quelques semaines zinc pareil ça peut se ressentir assez rapidement vitamine d je dirais que ça dépend un petit peu du niveau de carence parce que des fois enfin dans enfin dans les populations je dirais maghrébin africaine franchement les carences elles sont catastrophiques quand je vois les prises de sang c'est des fois je regarde je me dis mais comment vous faites tu vois parce que venir là mais tu sais que le pire c'est que certains médecins ils disent carrément enfin ils regardent enfin quand je quand je vois les prises de sang de mes patientes et que je dis oui le médecin il vous a pas supplémenté elle me dit ah il m'a dit que c'était normal en fait parce que c'est tout le monde mais ok c'est tout le monde mais justement du coup ça doit être une urgence de toi de sang typique en fait du coup ouais c'est vrai que j'ai jamais fait j'ai jamais demandé en médecin de faire des années de sang précisément pour ça du coup je pourrais lui demander pour la vitamine d bien sûr ouais ouais ma niégum c'est encore différent parce que je trouve pas ça hyper pertinent de mesurer dans le sang d'accord mais après voilà c'est fin quand tu sais que t'es sujet de stress que t'as des des soucis digestifs aussi parce que le magnésium est bien au niveau de la gestion des choses comme ça par rapport à la vitamine d aussi la chute de cheveux j'avais oublié c'est cet aspect là aussi un donc un bon taux de vitamine d ça permet de lutter contre la chute de cheveux moi là c'est hyper large en fait ça part dans tous les sens en fait plus le corps humain ouais c'est pas mal ouais en fait ça a un impact sur sur plein de sur le corps mais sur plein de différentes manières quoi et ok ok ça marche donc vitamine d magnésium et tout à tout ce qui est par exemple voilà spiruline propolis je l'ai royal de nigel et choses comme

[Transcript] Miracle Fajr Podcast / #61 : Comment booster ton système immunitaire ? Avec Hanane Afellah

ça en fait c'est tu conseille tu conseille pas il y en a par exemple la graine de nigelle c'est pardon c'est un peu florissante donc voilà mais t'en penses quoi de tout ça ce que tu conseille alors oui tout à fait de nouveau c'est toujours du cas par cas tu vois par exemple la graine de nigelle ben jamais je dénigrerai je dénigrerai la graine de nigelle voilà on a des textes qui sont claires dessus et effectivement au lieu d'un point de vue scientifique ben il y a tellement de bienfaits par là mais là est ce que je trouve intéressant c'est plutôt faire des cures tu vois de se dire ok je fais une cure sur dix jours je prends une cuillère à café d'huile de nigelle le matin une cuillère à café de graine et puis je laisse des petits temps de repos en fait tu vois pareil pour le magnésium elles sont quand on est pas obligés d'en prendre en continu il y a vraiment que la vitamine d sur laquelle j'appuie sur le fait d'en prendre en continu mais plutôt de faire des cures comme ça on laisse le corps faire son job par lui-même à certains moments aussi tu vois donc ça arrêter et prendre ça pendant deux semaines trois semaines et après faire une pause et ressentir si on a besoin ou pas en fait c'est aussi ce que j'invite beaucoup les gens à faire c'est d'être à l'écoute de leur corps et du coup se réécouter ah tiens ouais je repasse par une phase de fatigue là je compte plus facilement malade ah ben peut-être que je reprendrai une cure tu vois ça les produits de la rue c'est génial aussi sincèrement que ce soit la propolis le pollen la gelée royale ces produits qui sont surpuissants juste je les adore j'invite à la prudence par exemple pour les personnes mais qu'une pathologie d'ordre cancéreux là il faut faire attention donc c'est pas forcément conseiller d'en prendre ouais d'accord ça veut dire par qui aussi ouais et la gelée royale sont aussi très puissants donc du coup on est sur des cures qui sont assez courtes d'accord ok et la spiruline je l'entends beaucoup de bien là je t'ai tenté en fait parce que comme j'ai un petit peu une voilà fatigue tout ça je sors de plusieurs malades et je pense à la spiruline j'en ai beaucoup entendu parler tu conseilles ou pas alors moi la spiruline c'est vrai que je la recommande pas beaucoup dans ma pratique je trouve qu'il y a eu beaucoup un effet de mode autour et après c'est une all qui est super intéressante donc pour les personnes qui font du sport pour les personnes qui ont une période comme cette fatigue passagère pour des choses comme ça j'aime bien pourquoi pas mais tu vois quand c'est des personnes qui sont très très fatiguées ou qui font de l'anémie par exemple qui manquent de fer parce qu'on dit oui dans la spiruline il y a beaucoup de fer ok quand on compare la la aller comment dire pour 100 g de spiruline enfin comment dire oui si on compare 100 g de spiruline et 100 g de viande ouais il y a pas mal de fer dans la spiruline mais tu vas jamais manger 100 g de spiruline en fait c'est pas possible alors que 100 g de viande tu vas les manger sans problème donc c'est tout simplement pas comparable tu vois donc je crois qu'on a un peu allez j'ai perdu le terme mais on l'a on l'a un peu surélevée là après ça reste super intéressante pour des fatigue passagère des choses comme ça ouais ouais ouais ok bon je vois voilà je vais commencer je pense que je vais je vais je vais tester le combo que tu nous a donné le combo de gagner en vitamine des magnésium zinc je vais voir l'effet que ça fait je vais tester pendant plusieurs semaines et parce que je ressens un peu le besoin de plus d'énergie et tout voilà je me sens un peu fou c'est que l'hiver et tout pas assez de soleil je dis ça il n'y a rien de soleil là qui me tombe dessus oui je vois ça alors mais ouais donc je vais tester les choses je t'en dirais des nouvelles d'chaude là je voulais aussi qu'on a pas d'un sujet moi qui me tient beaucoup beaucoup à cœur et d'ailleurs j'avais je voulais en parler dans mon livre mais j'ai hésité finalement je l'ai pas fait je l'ai pas fait d'ailleurs parce que je voulais pas justement comment dire je voulais pas pousser les gens à

[Transcript] Miracle Fajr Podcast / #61 : Comment booster ton système immunitaire ? Avec Hanane Afellah

ça j'avais peur que même si je parle en mode prévention je vois mon bras je suis du teasing de malade là mais ce que je voulais dire c'est que on me met quand elle est quand elle a pris qu'elle avait un cancer elle a essayé à côté de donc elle a en fait elle a tout essayé elle a essayé donc la chine métérapie et puis plus tard la radiothérapie mais en parallèle elle avait fait appel à un naturopate elle regardait aussi des vidéos il y a un docteur maokin et tout qui fait pleins de vidéos et tout super ouais c'est ça et c'est une c'est une c'est une c'est une vraie télé c'est ça alors regardez toutes les vidéos le prenez des notes et tout et aussi enfin bon bref et puis après il y avait tout son entourage ses amis et etc que donner des conseils et donc on le donne des conseils de complément alimentaire on le donne des conseils voilà de prendre du propolis de la gélée royale spiruline même des trucs j'avais jamais entendu de l'armoise des plantes des vraiment pleins de trucs elle mangeait l'urine de chameau tu vois puis aussi des trucs qu'on a regardé sur internet parce que même moi et mes frères je me rappelle on commençait à enquêter sur le net ce qu'il y a des produits un petit peu miracle pour sauver du cancer de choses comme ça pour aider pour sauver le cancer et d'ailleurs on le tombait sur des trucs je m'envoie notamment sur un article sur le je pense que tu connais c'est-à-dire entendu parler du coro sol grave viola et en fait ben tu vois sur le coup on y a cru et je me rappelle mon frère il est parti dans tous les c'est dans tous les grands frais sur lyon pour essayer d'en commander pour essayer d'en trouver tout on a trouvé plein la maison et tout parce qu'il y a vraiment dans l'article c'était genre le produit mirage tu prends ça tu guéris du cancer tu vois et bon bref et en fait après après coup j'ai découvert que c'était une intox c'était pas vrai c'était en fait l'article c'était c'était c'était derrière je trouvais ça mais horrible je me suis attend apparemment c'était nable c'était tout faux je me suis dit mais c'est fou les gens étaient je sais pas pour pour vous je sais pas pour pour le pour le pour le pour s'en trouver un numéro un sur google et te lancer un truc comme ça les gens ça leur donne de l'espoir mais en fait c'est que du c'est d'une n'importe quoi ça marche et bref et donc avant entendu parler de plein de choses à la tester plein de choses et notamment une des choses donc après je pense que même si c'était même si c'était

une intox je ça restait des plantes et tout je pense en tout cas celui là je sais pas mais je pense pas que c'était vraiment mauvais pour son corps parce que des fois on a l'impression qu'il est comme c'est naturel ah bah c'est pas bien grave mais en fait l'impact il est énorme en fait tu vois c'est des produits qui sont puissants et en plus du coup tu les prends tout ça donc tu les prends sans dosage tu le t'en prends beaucoup tu te rends pas compte mais avec ta chimie à côté c'est peut-être pas compatible d'un maladie c'est pas compatible bon bref il y a un gros mic mac là-dedans et surtout pourquoi j'en parle parce que donc comme je le disais tout à l'heure en off avant de commencer l'interview ma mère après qu'elle est terminée donc sa chimie de thérapie elle avait fait c'est je crois que c'était douce séance ça se passait bien le cancer se résorbait elle allait mieux et après ça les médecins en fait ça elle allait tellement mieux le handle et là que les médecins l'ont autorisé à quitter la france aller au maroc voulait voir sa famille partir quelques quelques semaines là-bas et ils ont accepté de reporter elle devait se faire opérer en fait pour par rapport aux colons tu sais il lui avait bon bref il voilà il lui avait enlevé tout ça bref et là donc il bref et voilà ils allaient l'opérer et il décide de reporter l'opération pour qu'elle puisse aller au maroc donc elle y va et quand elle est sur place on je sais pas qui m'a on lui conseille l'épiculture d'abeille elle va y aller elle va faire plusieurs

[Transcript] Miracle Fajr Podcast / #61 : Comment booster ton système immunitaire ? Avec Hanane Afellah

séances et mon père il voit bien que à chaque fois qu'elle revient une séance elle est la chaque séance la mais vraiment à terre quoi elle est chaos elle a des douleurs la des mots de tête elle a fait empirer son état mais ma mère elle va persévérer persévérer persévérer parce qu'elle pense que c'est bon pour elle et parce qu'on lui a conseillé et tout et en fait à montrer mon père il dit stop parce que je suis pas au bout de combien de séances mais vraiment elle était vraiment très très mal ensuite quand elle revient en france on découvre que le cancer s'est propagé et mon père le sentiment qu'il a eu c'était que ces figures d'abeille ont probablement peut-être là où elle est mais on était à la cause en fait de la propagation du cancer après c'était une cause hein je veux dire c'était le mec enfin voilà c'était le mec tout à l'heure là je vois elle est décédée juste deux mois et demi après mais je tiens quand même à faire de la prévention et sachant qu'il n'y a pas qu'eux où il y a aussi on a tout le monde à parler aussi mais Hafedat elle s'appelle Suhaïla qui qui qui derrière l'institut Hafedat cette soeur à la période de sa mère parce que sa mère elle avait de l'artrose on lui a conseillé au maroc d'aller au bled et de faire des figures d'abeille elle a fait une séance elle est rentrée elle est décédée dans le taxi tout de suite après la séance son corps n'a pas supporté en fait et donc en fait c'est pour dire attention attention attention donc là ce que je voulais dire c'était par rapport à tous ce toi toutes ces histoires de enfin pas forcément que des compléments alimentaires mais ce qu'on d'intention le web tout en fait tout clairement et merci enfin franchement merci d'évoquer le sujet parce que c'est quelque chose qui me touche énormément en fait ce qui se passe et je pense que quand on est dans dans des pathologies aussi difficiles et lourdes que le cancer et qu'ils sont des pathologies que parfois même les médecins ne comprennent pas vraiment tu vois on essaie un protocole et finalement on n'a pas le résultat escompté avec le protocole etc des maladies tellement particulière que je pense qu'on se raccroche à tous les petits espoirs autour tu vois et tout le monde part de tout le monde vient rajouter son petit grain de sel ta les copines les voisines et ceci de cela tout le monde va dire attiens mais j'ai lu que un tel avait guéri avec telle chose et on fait plein de parallèles mais il y a autant d'individus que de cancer différents en fait donc c'est hyper individualisé comme comme pathologie donc il faut faire hyper gaffe à ça et au-delà de ça il y a tellement d'interactions avec les traitements pour chaque chimio pour chaque cible de chimio pour chaque molécules de médicaments il y a des interactions avec des produits naturels et parfois ça peut être même du curcuma tu vois enfin quand je dis curcuma c'est pas des dosages que tu vas mettre dans ton tajine c'est pas ça mais si tu prends par exemple en pensant bien faire bah je vais prendre un complément de curcuma parce que il y a plein de vertus et effectivement c'est vrai mais ça va venir annuler les effets de la chimio qui est en train de faire en parallèle il faut faire hyper attention à ça je parlais tout à l'heure de la de la jolie royale combien de personnes qui souffrent de cancer enfin qui sont parfois venus consulter chez moi qui me disais oui je fais une cure de jolie royale parce que c'est bon parce que ceci parce que ça donne la vie fin ça va renforcer mon niveau d'énergie et tout mais non c'est contreindiqué sur un une pathologie cancéreuse parce que ça va favoriser ce qu'on a ce qu'on appelle la l'augmentation des facteurs IGF 1 et qui sont des facteurs de croissance des cellules cancéreuses donc au final d'un d'un on part d'une bonne intention on veut on veut céder à guérir et en fait on se retrouve à aggraver la maladie on va faire très très attention à ça et c'est par ailleurs pour ça que je me forme aussi en nutrition et cancérologie pour bien savoir ce qu'on peut faire ou pas et au-delà de ça enfin en tout cas moi quand j'ai des patients qui souffrent d'un cancer à chaque

[Transcript] Miracle Fajr Podcast / #61 : Comment booster ton système immunitaire ? Avec Hanane Afellah

fois que je note un complément alimentaire sur le compte rendu dis vous le prenez que si on a l'accord de l'oncologue sinon pour moi c'est hors de question mais malgré avoir déjà vérifié s'il y avait des interactions ou pas mais j'ai besoin de cet aval là en fait par conscience professionnelle j'ai besoin de l'aval de celui qui est en train de traiter voilà pour moi la l'autorité médicale par excellence c'est pas moi c'est le médecin après oui la médecine n'est pas parfaite mais on est obligé de faire avec les deux en fait donc c'est très bien d'essayer de mettre en place des méthodes naturelles de guérison mais à côté de ça il faut que ce soit compatible avec le traitement médical hyper important vraiment hyper important et puis il y a aussi ces têtes arguments

je pense que tu l'as un peu évoqué à un directeur c'est celui de la sauna tu vois donc on se dit oui mais tel tel aliment ou tel plante est cité dans la médecine prophétique nous que ça ne peut que faire du bien mais ce qu'il faut savoir c'est qu'aussi à l'époque du prophète s'enlora l'uslm c'est que chaque aliment avait ses vertus et chaque aliment convenait ou ne convenait pas à certaines situations ou à certaines personnes donc c'était hyper individualisé dans la manière de conseiller donc là aussi on fait hyper attention donc il y a certaines pathologies avec lesquelles certains aliments certaines plantes ne sont pas compatibles donc là faut vraiment pas hésiter à se référer à son médecin son oncologue dans le cas des cancers pour vérifier si les compléments alimentaires qu'on veut prendre vont pas venir annuler les effets de la chimie ou de la radiothérapie ou autre ouais non mais c'est vrai c'est vrai les gens ils se rendent pas compte et comme t'as dit en fait il y a cette idée de je vais tout tenter je vais tout tester je vais et puis ça c'est permet aussi de commentaire de garder de l'espoir tu vois de se dire ok je vais essayer ça et je vais essayer ça et je vais essayer bien de truc qui va marcher tu vois mais les gens ils se rendent pas compte moi je sais qu'à l'époque je me dis mais en fait quand j'y repense bon sur le moment moi j'étais dans moi même je m'appelle j'accompagne ma mère dans les boutiques bio et tout et puis on allait on prenait la vitamine b9 on prenait des machins des noyaux de parcouche c'était bon bref on prenait plein de tout ce qu'on trouvait tu vois et on se disait vas-y peut-être qu'il n'est là c'est ça ça va être la cause tu vois mais en fait on se rend pas compte que on se rend pas compte que oui mais à côté ben ou alors je me rappelle aussi elle avait un coup franchement c'était ouf elle avait un cousin maroc je dirais leur aide mais tu vois il venait en france il venait en france et régulièrement il revenait ma mère mais plein de produits plein de produits genre tu vois anti cancer des plans des machins et tout tu vois et en fait voilà comme t'as dit ça partait du moins d'intention mais en fait faut que ça soit moi je pense comme t'as dit faut que ce soit super visé tu vois au fou qu'il y ait quelqu'un derrière que ce soit voilà la naturopate le médecin etc qui travaille un peu de concert tu vois les deux vous vous mettez d'accord sur un truc un protocole ok tu vas tester un truc tu vas voir avec eux qu'est ce que et puis suivre comment ça va après pour le corps et être à l'écoute de soi et je voulais appuyer là dessus aussi et c'est ce que je dis toujours à mes patientes même quand on met juste en place des conseils d'ordre alimentaire quand on fait des choses un peu plus spécifiques des cures plutôt thérapeutiques je leur dis toujours ici au bout de 15 jours vous vous sentez pas un minimum mieux un peu plus en forme que vous dormez un peu mieux que vous êtes un peu plus de bonne humeur s'il y a rien on l'arrête en fait pourquoi s'obstiner tu vois et il y a cette cette notion de c'est normal c'est le corps qui se nettoie c'est le corps qui se détoxifie stop il faut arrêter avec ça

[Transcript] Miracle Fajr Podcast / #61 : Comment booster ton système immunitaire ? Avec Hanane Afellah

il faut arrêter avec ça si vous vous retrouvez épuisé après avoir fait une cure après avoir suivi un régime alimentaire ou autre ça n'est pas normal ça n'est absolument pas normal il faut stopper d'accord ok non mais c'est vrai et c'est vrai que je l'ai entendu ce truc de oui oui le corps il se réjouit vraiment arrêter ok d'accord il peut y avoir une petite fatigue passagère trois jours mais après c'est fini après c'est mais c'est vrai que j'aime beaucoup cette idée quand tu dis il faut s'écouter il faut s'écouter c'est tellement on s'écoute tellement pas on s'écoute tellement pas tu vois dans mon dans mon dans mes petites routines fachelles que je conseille tout je conseille beaucoup je conseille l'écriture et je conseille la cohérence cardiaque et et en fait je trouve que voilà le but c'est d'avoir un espace un petit moment où tu es à l'écoute de toi de tes pensées de tes émotions de tes ressenties tu fais de l'espace tu vois tu fais de l'espace et tu laisses les choses de sortir et tu cherches moi j'aime beaucoup l'écriture intuitive tu vois c'est à dire tu commences à écrire en fait tu ne réfléchis pas tu écris un peu en mode flow de pensée quoi tu tu fais sortir tout ce que t'as tout ce que t'as tout ce que t'as tout ce que t'as parce qu'après au départ c'est un peu forcé c'est un peu machin mais il y a un moment donné où c'est c'est bien c'est ton intuition qui parle et tu te retrouves finalement à écouter ce qu'il y a vraiment au fond de toi et c'est là où ça devient hyper hyper intéressant donc moi je le fais à la fois elle écrit mais je le fais aussi en mode de cohérence cardiaque je me détends je respire tout ça et et je suis en mode jacquée je suis j'essaye des parois tu vois je le fais en mode j'écoute ce qu'il y a dans mon corps j'écoute mes émotions j'écoute je laisse de l'espace pour mes émotions pour je fais un peu le vide pour que ce qu'il y a à l'intérieur ça ressort et c'est ok tu vois et je me rappelle je le faisais beaucoup sur ça je le faisais beaucoup après la mort de ma mère je faisais des athcades après je faisais des petites parettes comme ça de espèces de cohérence cardiaque je respire je lâche prise et tout et c'était fou parce que des fois bah mon corps elle avait besoin de pleurer tu vois et genre j'avais aucune raison j'avais pas de pensée je me disais pas oh ma mère elle me manque ou y'a si ou y'a ça si dur en ce moment il n'y avait rien je ne pensais à rien et mon corps est pleuré comme si ok et tu vois je ressentais après un soulagement et tu vois rien que ça je me disais mais en fait c'est super important d'avoir des espaces comme ça où t'es à l'écoute de tes pensées t'es à l'écoute de tes émotions t'es à l'écoute de ton corps tu lui laisses le l'espace tu fais du vide nous n'a peur du vide on cherche toujours à remplir tu vois et les machins et regarder des trucs et scroller sur un insta et parle au téléphone et faire c'est comme si dès qu'il y a un vide il y a un problème tu vois toujours je voilà il y a un podcast et en fait on n'a pas de périodes vraiment vide où tu laisses tu t'écoutes quoi tu te laisses et c'est vrai que ça s'en parle beaucoup et en fait on n'y pense pas mais comme t'as dit même dans les choses comme ça même dans l'alimentation même dans on prend des compléments alimentaires etc ben ouais mais écouter ce qui se passe dans son corps et toi j'imagine que comme tu fais l'accompagnement pour l'alimentation et même que tu dois c'est d'être un déconsec tu dois donner à tes patients c'est à dire manger à sa fin un truc comme ça on est coupé de ça mais clairement mais c'est pareil c'est mais maintenant il y a enfin il y a tellement de concepts moi je suis dépassée par toutes les modes en fait et ce qu'il faut savoir c'est qu'en nutrition il n'y a pas de vérité absolue il n'y a que des vérités mais qui conviennent à certaines personnes dans certaines situations en fait par exemple le jeûne intermittent ou je sais pas le fait de faire un cytogène ou une cure sans sucre etc il n'y a aucune de ces méthodes qui est mauvaise mais ça convient pas à tout le monde tu vois par exemple

[Transcript] Miracle Fajr Podcast / #61 : Comment booster ton système immunitaire ? Avec Hanane Afellah

tout le monde dit oui il faut faire du jeune intermittent pour m'écrire oui mais tout le monde n'est pas apte à rester jusqu'à midi sans manger tu vois quand il y a certains troubles hormonaux ben non t'as plutôt intérêt à manger dès le matin et il y a personne qui est censée venir vous dire que vous devez faire trois repas ou deux repas ou autres écoutez vous et c'est votre corps qui vous dit c'est ce vide en fait dans le corps qui vient vous signaler que vous devez manger s'il n'y a pas de vide il n'y a pas à manger c'est vrai mais on est on est on est conditionné en fait on est là ok on mange les machins tant de repas telle heure j'ai pas faim et tout mais c'est le moment de manger donc je me pose et je mange c'est vrai je le dis mais c'est moi ça va arriver juste aujourd'hui j'ai pris un petit déjeuner un peu tard et puis après à midi je dois la manger à mes filles je me pose manger avec elle mais en vérité quand je me rappelle qu'au moment où je prends mon assiette je me dis j'ai pas faim parce que j'ai mangé ça fait pas très longtemps mais j'avais ce truc de oui bon mais ok ben il est midi voilà tu t'as mangé à tes filles poste toi avec et en fait là j'ai pour le coup je n'ai pas été à l'écoute tu vois et de se dire en fait tout simplement c'est vrai qu'on parle de ça bon c'est pas le sujet du podcast mais en vrai après après ma première j'ai allé j'ai allé été pendant deux ans et qu'est ce que c'était bien la période d'allaitement pour plein de raisons j'aime trop elle était j'ai vraiment j'aime trop d'ailleurs j'aime trop regarder aussi les mamans de leur tête à bébé fin ça me passe je suis bizarre mais je trouve ça tellement beau ça me fait complètement craqué je j'aime trop trop surtout les petites nourrissons là comme ça sont trop mignons bref et donc ma première j'ai donné je l'ai allé été pendant deux ans la deuxième j'avoue que j'ai un peu craqué c'est à dire qu'au bout d'un an moi je crois mal été un an mais au bout d'un an justement j'ai pris tu vois j'ai pris des antibéos j'ai une infection urinaire qui est montée au rein purée ça m'a tué je savais pas que ça faisait aussi mal quand c'était au niveau des reins ça m'a rappelé quand j'ai accouché parce que moi j'ai souvent des contractions au niveau du dos tu vois au niveau au niveau des reins mon bref et ça m'avait vraiment du coup quand elle m'a dit oui il faut prendre des insubniétiques j'ai dit oui tu vois j'essaye de pas trop prendre des musicaments mais là il y a ma douleur elle était trop insupportable donc bref donc j'ai pris et comme j'ai pris les insubniétiques à ce moment là on me dit que bah c'est pas compatible avec l'allaitement donc

j'arrête de manière un peu brutale je recommande pas franchement ça a été dur pour moi pour elle je suis bête pourquoi je raconte tout ça moi déjà je raconte la vie je m'en fous pourquoi non ça va me revenir ça c'est l'instant de ma vie avec l'allaitement non mais l'instant avec l'hôpital yes du coup attend je sais ouais mais attends l'allaitement bon voilà donc la deuxième j'ai pas trop à l'été oui du coup oui donc la première en fait pourquoi je parlais de ça c'est parce que comme j'ai bien à l'été j'ai vraiment perdu avec l'allaitement se prendre là pourtant moi je suis une mangeuse je suis pas du genre après des petits régimes et tout j'arrive jamais à tenir moi je mange bien et tout mais sans manger sans trop manger dehors j'te mangeant du fait maison

et tout et l'allaitement j'avais tout perdu vraiment j'étais en mode poids de avant-grossesse voilà j'ai même perdu 1 ou 2 kilos de plus tu vois donc j'étais contente mais la deuxième que un an ça pas suffit j'avais pas tout perdu et en fait en gros je me trambe à l'encore voilà 5 6 kilos que j'aimerais bien j'aimerais bien me dépouiller de ces kilos là tu vois et du coup et du coup moi je suis en train de me motiver je me dis tu vois je pense à ce que je fais le jeune à

[Transcript] Miracle Fajr Podcast / #61 : Comment booster ton système immunitaire ? Avec Hanane Afellah

le termitant est-ce que je enfin voilà quoi tu vois quelles sont les trucs que je peux faire et chaque fois je vois comme t'as dit je vois plein de petites méthodes plein de plein de trucs et tout et je suis vraiment je suis perdu tu vois je me dis ou bien est-ce que je me mets qui au sport et voilà et juste je profite que tu es là pour se demander conseils voilà en mode c'est mon podcast j'en profite mais déjà ne fises que écouter t'écouter l'attente où tu évoquais le fait que tu t'assies avec tes filles et que t'as pas faim à ce moment là mais après je trouve que c'est précieux ce moment là que tu partages avec elle donc tu dois pas t'en priver mais est-ce que tu es obligée de manger ouais non en plus je mange tout stress avec elle pour dire la vérité en plus donc c'est-à-dire qu'en plus tu vas même pas te rappeler des quantités qui sont consommées de si t'as écouté ta société ou si tu l'as dépassé tu vois donc ne fiches que ça enfin je me dis que si tout le monde mangeait que quand il avait faim et qu'il s'arrêtait au moment où son corps atteint la société je crois qu'il y aurait déjà beaucoup moins de problèmes de poids enfin hormis au-dessus si tu rouilles de romans extéreaux c'est plus complexe mais il y aurait clairement déjà moins de problèmes de poids tu vois déjà ça et si en plus t'as une petite activité régulière que t'as un bon taux de vitamine d parce que ça aussi c'est important pour le poids j'avais oublié je l'ai vu en plus c'est à l'heure quand j'ai regardé sur ton condensat je n'avais pas je me serais pas douté super important enfin ne fiches que ça je commencerai par ça parce que tu dis tu dis toi même que t'es une fille qui mange qui mange à la maison tu manges pas trop de malbouf et tout donc que je m'inquiète pas trop pour tes 5-6 kilos ça marche inshallah ouais j'ai un tapis de course mais il faut que je me remette à la marche rapide moi je cours pas pour mes petits genoux je parle comme mémé mais j'aime pas en fait je préfère faire de la marche rapide en écoutant des podcasts et tout ça me sent bien je me dis que je vais me remettre à ça tranquillement 20 30 minutes par jour tu vois et je l'avais fait pendant une période et je l'avais fait cet été aussi pour ma routine de laiche à ma routine du soir et c'est vrai que là j'ai un peu arrêté mais je vais reprendre et sans me mettre trop de pression parce que c'est des fois dans la tête tellement on se dit oui il faut que je fasse ça il faut que je fasse ça il faut que je fasse ça on se met du stress parce que ça ne mène à rien c'est pas du tout productif et puis tu parlais du jeûne tout à l'heure mais pourquoi ne pas jeûner de lundi et de jeudi en fait ouais c'est vrai un truc qui m'agace aussi c'est pourquoi est-ce que on parle du jeûne que depuis les sorts du jeûne intermittent alors que ça sonne 500 ans que ça fait partie de nous en fait le jeûne et quel qu'il soit donc il ya le jeûne du moindre en madame et en médecine prophétique ça nous explique bien que ça corrige les excès et que ça nous éduque par rapport à l'âme et que ça ne empêche l'âme de manger ce qu'il a courant il lui nuit donc c'est dingue en fait non seulement il ya une éducation en termes de consommation il ya une éducation de 9 c'est de la maîtrise de son pourquoi aller chercher ailleurs donc il y a ça il ya le jeûne du lundi et du jeudi il ya le jeûne des jours blanc et il faut savoir que le jeûne de 12 jours par semaine un petit peu comme lundi et le jeudi parce ça ça fait aussi l'objet l'objet d'études d'études scientifiques c'était en angleterre je pense au royaume unis et où là aussi ça permettait aux femmes de perdre du poids donc pourquoi pas ouais non mais c'est clair revenir à la sonna mais de toute façon même je pensais à toi dans le fait dans la sonna quand tu manges ton estomac tu remplis un tiers de nourriture un tiers d'eau un tiers d'air on est là on bourre à 4 tiers de nourriture en entasse non c'est vrai c'est pas dans la c'est on le revient toujours à ça on le revient toujours à ça je prends dans la chiffre la sonna ouais non mais c'est c'est vrai revenir revenir

[Transcript] Miracle Fajr Podcast / #61 : Comment booster ton système immunitaire ? Avec Hanane Afellah

aux sources en fait arrêter de se compliquer la vie et suivre la sonna tranquillement et c'est écouté déjà ouais vraiment merci hanan pour ses précieux conseils vraiment merci je sais même pas combien de temps ça fait qu'on papote je sais pas non plus sincèrement je sais pas bon en tout cas parle-nous un petit peu donc de naya déjà comment tu as eu oui moi tu nous a un petit peu spoilé tout à l'heure sous un peu dit mais comment tu as eu l'idée en fait vraiment parce que il y a un quand même un gros gap à faire entre voilà t'es inutritionnée je donne des conseils etc et lancer ton propre complément alimentaire comment ça t'est venu en fait pourquoi est-ce que je l'avais en fait c'est aller parce qu'en plus tu vois quand on compare un peu bien produits physiques produits numériques etc les produits numériques sont quand même plus faciles enfin plus facile entre les mains non parce que c'est aussi une charge de travail mais tu peux automatiser etc un produit physique tu le vois avec ton fin je sais pas si c'est toi qui charge des expéditions de ton livre et tout non c'est pas toi ok non non non j'ai pas voulu me mettre là-dedans parce que parce que je sais combien c'est la galère c'est la galère parce que moi je le fais personnellement avec mon livre et c'est la galère et donc je me dis que tu vas te remettre par des envois de colis et tout c'est pas possible mais ça vient vraiment de l'idée de se dire je conseille des compléments alimentaires tous les jours en fonction de pathologie de cas divers et variés et à un moment je me suis dit mais tiens et toujours à la recherche de dire ok mais il faut que dans tel produit il y ait ça mais il faut pas qu'il y ait ça enfin tu vas te vérifier comme une certaine qualité et tout je dis mais tu sais quoi mais essaye en fait tu vois après je sais pas ce que ça donnera franchement moi j'ai pas de plan de route parfaitement claire en disant c'est beaucoup à l'instant tu vois donc quand j'ai envie de faire quelque chose je suis en mode il faut que j'essaie en fait et c'est un petit peu je me rappelle dans une des publications instagram que j'avais mis je ne prends pas le risque de mourir sans avoir essayé en fait voilà j'essaie j'essaie et puis si ça prend bismillah si ça ne prend pas tant pis en fait je j'y perds rien ouais j'aurais perdu de l'argent de l'énergie et tout mais c'est pas grave franchement tu n'auras pas de regrets voilà zéro regret je préfère avoir essayé sincèrement et voilà et c'est vraiment d'essayer de contribuer un petit peu au bien au bien des autres et et petit clin d'oeil à mes enfants en fait parce que neia c'est un peu la contraction de leur prénom et en même temps dérivé de nia parce que voilà j'en reviens toujours à cette intention de départ de se dire à chaque je prends d'une bouteille ouais je dois me rappeler pourquoi je le fais tu vois et donc petit clin d'oeil à mes enfants aussi pour leur dire que quand on veut bah on peut mais il n'y l'a bien sûr avec la grâce et l'aide d'Allah ouais non c'est trop inspirant non franchement je sais à quel point moi j'ai l'idée un peu il y a des produits physiques qui m'intéresserait trop j'aimerais trop créer un journal d'écriture et quelque chose comme ça enfin j'aime tellement enfin ça me plairait tellement mais je me dis mais la masse de travail qu'il y a des requêtes en fait vraiment de production et tout c'est vraiment tout moi je sais que pour mon livre honnêtement je voulais pas me casser la tête je me suis ok je passe par amazon parce que j'ai pas besoin d'imprimer de ce qui est chez moi d'envoyer alors certes ma marge elle est elle est beaucoup plus petite mais je me dis c'est pas grave ma charge mentale elle est elle est beaucoup mieux elle aime ça précieuse ouais j'avoue mais je trouve ça mais je trouve ça vraiment top après voilà là tu démarres donc tu lui fais toi même et tout mais je pense qu'il y a un moment donné il y en a il n'y l'est voilà si ça rencontre le sexe et j'espère pour toi quand l'attaque en des sexes il s'y vaille au paradis et à ce moment là tu pourras toujours déléguer faire des choses et tout fin tu vois

[Transcript] Miracle Fajr Podcast / #61 : Comment booster ton système immunitaire ? Avec Hanane Afellah

le soulager un peu mais j'avoue que j'ai hâte quand même maintenant je me rends compte maintenant que

je suis dedans c'est vrai que c'est très très prenant mais bon la femme de là je commence à recevoir les premières biologie sanguines de clientes et tout et la femme de là qui a déjà des résultats et c'est c'est la plus belle récompense vraiment c'est top ah c'est trop trop bien est-ce que tu prévois de faire un autre donc là donc c'est la vitamine d est-ce que tu prévois de faire d'autres compliments oui bien sûr j'aimerais beaucoup après j'ai pas envie de faire j'ai pas envie de me transformer en labo de complément alimentaire c'est vraiment pas le but l'idée c'est vraiment de proposer les essentiels pour toute la famille de se dire ok ben si si j'ai ça bah je vais prendre ceci et ce ça enfin tu vois des trucs très sécuritaires et qui puissent convenir à différentes pathologies et et bien sûr oui je compte à l'argère mais pareil ça prend du temps il faut réfléchir faut trouver le labo qui fait qu'il propose les bons produits il faut réfléchir à la composition au type de gélule enfin je fais hyper attention au type de gélule qui est utilisé tout ça puis après il faut faire valider ça au niveau du ministère de la santé c'est fou mais d'ailleurs parenthèse mais t'as pas par curiosité t'as pas rentré des difficultés parce que t'es voilée tout ça non ça va écoute là je crois l'avantage de de l'après covid c'est qu'on croise personne c'est tout par mail téléphone machin par mail donc introduire pour les compléments alimentaires etc donc là je passe par là par contre j'ai délai que je fais ça avec une une docteur en science pharmaceutique et bio médical donc c'est elle qui le fait qui le fait pour moi et donc voilà parce que je suis pas capable de faire ça par contre j'ai essayé mais j'ai vite abandonné donc voilà donc vu que ça se fait de manière numérique j'ai pas vraiment de discrimination après le lot de discrimination il s'est fait il s'est fait en présentiel donc je crois qu'à ce niveau là je suis comment ça enfin je veux dire j'ai tellement été discriminé dans la compétition elle fin comme nous tous non mais laisse tomber ma sœur m'a appelé et moi je raccroche je veux raccrocher vite vite et au lieu de raccrocher je réponds non mais laisse tomber alors en ce qu'on enregistre oui on enregistre bon on reprend je suis désolée du coup j'entends ma sœur qui dit allô je t'ai là oh non j'ai raccroché au nez à la porte bon bref désolé pour ce contre temps il n'y a pas de soucis il n'y a pas de soucis oui donc tu me disais tu me disais t'as déjà subi assez de discrimination en direct live en présentiel et tout ouais notamment j'imagine que pour parce que tu es des éticiens nutriennes j'imagine dans ton parcours pendant les études ou alors après

quand tu as voulu comment tu as fait d'offrir un cabinet après non mais en fait enfin ce que j'explique

parfois quand on quand on m'invite à prendre la parole je dis mais parce qu'on aime bien parler d'entrepreneuriat féminin et tout ça ici enfin dans certaines structures oui je dis mais de l'entrepreneuriat

ça n'a pas été un choix en fait c'est parce qu'on n'a pas laissé le choix il n'y a personne qui voulait de moi tu vois mais vraiment des fois très cash on disait mais c'est vous qu'on veut engager mais sans votre foulard donc si vous voyez si vous pouvez réfléchir je dis non je ne réfléchis pas et c'est parce que tu postulés dans des structures oui voilà donc c'est à dire quand mais c'est un peu comme en france en milieu hospitalier et bien il n'y a pas il n'y a pas de rigèbre pouf ah ben oui tu vois dans des petites structures médicales non plus donc j'ai toujours

[Transcript] Miracle Fajr Podcast / #61 : Comment booster ton système immunitaire ? Avec Hanane Afellah

travaillé équivalent auto-entrepreneuse française quoi donc j'ai toujours travaillé par moi-même et pour moi-même voilà j'ai pas eu le choix mais après le hamdoula je crois que je crois que maintenant je serai incapable de travailler pour quelqu'un c'est juste mais t'as vu mais dans mes désins mais j'ai envie de te regarder c'est pendant l'arrière on a dit au début de ce que t'as fait ils t'ont fermé des portes t'as dit t'en as ouvert des autres mais ça m'est très clairement t'as l'incident t'as marqué t'as fait une formation en ligne tu es sur le web c'est un truc de fou moi j'en parlais aussi parce que tu vois je me disais bon moi aussi j'ai galéré pendant mes études après mes études tout ça par rapport au réjebe comme t'as dit il y avait ce truc de oh franchement vous êtes top votre profil nous intéresse non non non mais il y a moyen vous emmener votre truc là sur la tête bah non en fait donc non et en fait je me suis dit c'est fou parce que ils ont voulu bon je le vivais très mal quand même à l'époque tu vois j'avais l'impression qu'en fait on cherchait à me rendre invisible en fait il fallait surtout pas franchement comme si comme si mon voile allait agresser les patients tu vois je ne comprends pas comme si ça allait les heurter et tout et limite quand t'acceptes avec ton réjebe t'es hyper reconnaissante genre mi-wa mais merci quoi tu vois comme si c'était normal en fait ça devait être normal c'est bon bref ouais la galère aussi et je me suis dit c'est un truc de fou parce qu'ils nous ont fermé tellement de portes et je me dis et rabbi ils ont voulu nous rendre un peu invisibles surtout pas qu'on nous voit surtout pas qu'on voit la réjebe et tout ça va voilà et je me suis dit rabbi à côté nous a donné une visibilité de malade parce que moi je pense moi moi le toit regarder à toi aujourd'hui machin de la bâté sur un stade tu fais plein de choses tu fais des interviews tu fais plein de trucs et tout c'est pas dans la ton travail les reconnues les mes machin de la et moi je me dis regarde par rapport à moi je pense par rapport au podcast que voilà moi je m'entraîne en ma tête mais je me dis on a voulu me rendre invisible mais mais mais ma voix c'est pas dans là ben finalement elle a elle a elle a entendu tu vois genre il n'y a pas longtemps sur appel podcast j'étais en j'étais numéro 1 pendant plus d'un jour c'était fou parce que je me suis dit regarde ils sont là ils veulent surtout pas voir la religion ils veulent surtout pas voir de réjeb ils veulent surtout pas que ça parle de din et tout et à côté à la et mes numéros une se rappelle podcast c'est la plateforme la plus écoutée en france et les gens et du coup ça peut-être que ça va tirer des mêmes des noms de jugements ils vont dire attendez c'est quoi ça ils vont t'être écouté puis ça c'est d'ahoua et tout tu vois ils veulent te faire taire ils veulent en invisible et rabbi non tu vois finalement c'est une chose c'est une chance c'est là où tu vois la la cadeau le cadeau dans l'épreuve en fait tu vois sur le moment c'est hyper dur c'est douloureux tu pleures c'est un sentiment d'injustice tu le vis mal et en fait tu patientes tu fais confiance à un an et un an et celui qui passe à l'enfance une fois je me rappelle j'avais écrit un truc comme ça je disais mais tu vois où je sentais que des portes se fermaient mais qui détient les clés en fait ces portes essayez vous humains de fermer des portes mais nous n'avons qu'une clé en fait d'entre vos mains c'est après ce moment qui les détient toutes et ouvrira les portes au bon moment au bon moment il faut vraiment pas enfin j'imagine qu'il y en a plein qui sont dans dans dans notre cas qui nous écoutent et vraiment désespérer jamais d'amuser mises records dans l'espérance à la parce qu'elle est elle est incroyable en fait c'est vrai mais tu vois je pense souvent je crois que c'est un hadith qui disait celui qui fait un sacrifice pour à la celui qui fait à la il le remplace pas quelque chose de tellement meilleur celui qui est plus exactement le terme de hadith ou celui qui fait pas quelque chose en tout cas il le fait pour dans

[Transcript] Miracle Fajr Podcast / #61 : Comment booster ton système immunitaire ? Avec Hanane Afellah

l'intention de satisfaire à la il le remplace tout ce que tu crois que tu perds c'est jamais une perte si tu le fais pour à la toujours gagnante mais d'une manière que tu imagines même pas que ce soit tes projets pro que ce soit le mariage que ce soit plein de choses toujours faire ses choix en mode je veux je change d'abord et avant tout la satisfaction dans la je décide de pas accepter ce job parce que je ne veux pas enlever mon hijab je n'enlève pas mon hijab je garde mon hijab pour à la et ben à côté à la il t'ouvre des portes que tu aurais que si t'avais fait le truc basique tu serais rentré là bas sans ton hijab et tout et tout mais tu aurais jamais en fait accédé à tout ça tu vois place ta confiance à la et ce que les autres vont voir de l'extérieur comme étant quelque chose de peut-être de négatif mais mais c'est dommage t'as raté cette opportunité de moi mais non en fait je sais pas tout ce que là il me réserve à côté et et dans tous les cas t'as toujours cette récompense et t'as toujours voilà on est là pour ça on on recherche ça dans là tu vois la satisfaction dans là on c'est la chose la plus importante tu vas rechercher l'amour dans l'aspect à la et chaque fois que tu feras les choix en suivant ça se prendre en suivant cette entente avec cette intention là il y a des merveilles quoi qui t'attendent moi j'ai toujours rêvé d'écrire un livre depuis que je suis petite moi quand j'avais six ans sept ans de huit ans tu me dis au même temps tu veux faire quoi plus tard je dis ouais je vais devenir autrice j'ai un écrivain les étoiles dans les yeux quand je disais mais c'est pas dans là j'ai jamais vraiment cru j'ai jamais vraiment cru que c'était vraiment possible tu vois j'avais plein de croissance limitante et tout et je me suis dit c'est pas dans là finalement là il me permet de le faire et d'une manière que j'aurais jamais imaginé après une épreuve douloureuse et plein de choses et tu te dis pourtant à la base voilà je te retopte et machin et finalement rien tu ne gères pas du tout et je compte pas exercer et il y en avait même envers d'autres portes que qui sont aujourd'hui je suis pareille pas de nous il y en a un numéro un numéro un au main main ouais mais ça c'est franchement c'est incroyable vraiment c'est incroyable mais je mettais l'hamdouille à toi c'est la baraka c'est à la préservation d'intention et je remercie d'ailleurs les auditeurs parce que c'est grâce à eux pour le podcast franchement quand l'un l'a récompense parce que c'est eux en fait qui écoutent qui en parlent qui partagent qui ont leurs amis etc et donc machin là en tout cas tu as un très beau parcours honnêtement franchement t'as quel âge sans en description j'ai toussé ouais t'as 35 ans c'est machin là et regarde t'as accompli vraiment plein de trucs hyper inspirants et c'est que le début et j'aime beaucoup cette philosophie que t'as tu vois de dire au gros ne pas avoir de regret ne pas mourir avant d'avoir essayé ah ça me parle trop c'est trop c'est devenu mon leitmotif quotidien tu vois c'est trop bien donc c'est vrai enfin bien sûr toujours dans le bon sens c'est toujours dans la recherche la satisfaction de pas je suis pas en train de dire qu'il faut être épicurien et on n'a qu'une vie c'est pas du tout ça ouais c'est on n'a qu'une mort aussi à ceux qui disent qu'on n'a qu'une vie en fait si vous avez des projets nobles que vous sentez que ça va être un bien pour votre foi pour c'est pour votre famille pour les autres foncé mais c'est ça que tu vois on en revient aussi au fait de s'écouter de s'écouter vraiment moi j'aime trop ça parce que je me dis on a tous des rêves on a tous eu des rêves quand on était enfants ou aujourd'hui on a tous des rêves des choses qui nous donnent envie qu'on a envie d'accomplir et sous par là souvent c'est dans nos têtes en fait on se met des barrières dans nos têtes moi j'avais l'impression franchement avant que je commence à faire se travailler sur moi à me connaître à m'écouter et tout quand je me suis rendu compte que j'avais l'impression que mon cerveau était dans une petite dans une

[Transcript] Miracle Fajr Podcast / #61 : Comment booster ton système immunitaire ? Avec Hanane Afellah

petite boîte en verre et que tout était compressé j'ai envie de faire ça mais non mais non je ne vais pas y arriver j'ai trop peur j'ai fait ça mais qu'est ce qu'ils vont dire les gens mais je vais dessous voir telle personne tu vois et c'est comme si tout est compressé et donc je n'ai pas d'air pour respirer je n'ai pas de je peux pas faire des choses et petit à petit c'est pardon là j'ai vraiment eu ce ressenti que tu vois avec les doha avec le fait de poser une intention forte pourquoi force je te réfléchis à son pourquoi le fait de penser à la mort de dire attend mais un jour je vais mourir j'ai envie de mourir moi en étant dans cette petite boîte enfermée j'ose rien faire parce que j'ai peur de si de ça de si de ça et tu vas me dire non et le fait de faire ce travail sur moi de m'écouter de m'autoriser à de noter juste juste noter mes rêves juste noter ce que j'aimerais accomplir un jour tu sais genre la bug et list genre les 100 choses que j'aimerais accomplir avant de mourir franchement rien que le fait de faire ça cet exercice qui est tout simple mais je sais que ça m'a ouvert un peu les yeux quoi ça m'a ça m'a donné je me dis ah ouais mais c'est vrai j'aimerais bien faire ça j'aimerais bien faire ça j'aimerais faire ça mais pourquoi ne pas les faire tu vas et le fait de d'oser faire les choses et parce pardon j'avais l'impression que je vais pas dire que la petite boîte là dans mon cerveau elle a disparu mais en tout cas c'est élargé tu vois j'ai plus d'espace j'ose faire les choses j'ai été faire le podcast moi j'ai mis deux ans dans un podcast parce que j'avais j'avais des parcs j'avais des blocages j'ai tout mais le hamdouilleur finalement je l'ai fait et puis voilà tu as tu hausse petit à petit c'est comme toi quand tu dis ok vas-y j'ai envie de faire ce complément alimentaire ok c'est fou parce que moi je trouve ça fou parce que voilà toi tu dois te tu dois travailler avec une docteur tu dois avoir l'autorisation de la santé enfin bon bref quoi je pense c'est c'est du taf c'est un truc de fou tu vois mais voilà tu dis j'ai envie de le faire je m'écoute je vais au bout j'ose je passe à l'action et tout mais je trouve ça trop bien et mais comme t'as dit moi aussi vraiment je j'encourage toutes toutes toutes toutes les hôdétrices à noter à s'écouter à noter le rêve et à passer à l'action aux évers ils se rendent pas compte à quel point à la ce moment là ils l'ouvrent des portes qu'on ne soupçonne pas et quand ton intention elle est bonne à la il te met il te met la baraque à la face tu sais même pas comment tu vas faire mais mets déjà l'intention fais le premier pas et à la en fait il va te faciliter le chemin il va t'apporter si c'est un bien pour toi il va fluidifier le chemin tu vois c'est comme une histoire de faire un pas et le chemin il se tombe une fois sur une station comme ça je ne sais pas si tu connais alors tu fais un pas et le chemin se construit en fait le chemin se construit pour moi que tu marches tu vois clairement on veut que tout le chemin soit là et qu'on voit qu'il va passer déjà alors que non c'est pas comme ça que ça se passe et puis des fois sur le chemin tu tombes aussi mais c'est par exemple que tu te relèves en fait ça ou bien tu t'en compte finalement c'est pas ce chemin là mais c'est celui où il faut tourner à droite tu vois mais c'est pas l'air tu sais tu avances ouais ouais clairement même si ça n'aboutit pas au final il y a toujours un du positif en retirer ah mais c'est clair juste le fait d'avoir appris des choses d'avoir osé de tu te vois autrement tu dis ok en fait tu peux quand même qui passe à l'action qui fait des choses et tout et non non franchement ouais et en fait moi je pense qu'il faut être en mouvement tu vois il faut pas être dans sa tête avec des rêves vagues et floues et en mode ouais mais non et je pense qu'il faut se bouger un peu tu vois faut être en mouvement même si t'es maman même si t'as pas trop les moyens même si t'es ceci mais si t'es cela franchement tu peux faire tellement de choses moi je voyais Oumy là là tu vois elle avait 8 enfants quoi elle avait

[Transcript] Miracle Fajr Podcast / #61 : Comment booster ton système immunitaire ? Avec Hanane Afellah

8 enfants et elle était à la maison et c'était enfin voilà faut gérer la maison faut gérer les repas faut gérer les minages faut gérer les enfants faut les éduquer faut les devoirs faut ceci faut cela mais ma maman ça a été vachement derrière nous et en parallèle franchement et c'est ce que j'admire chez elle c'est que elle a pas elle a pas fermé la porte à ses rêves tu vois elle donnait des cours à côté elle court à droite à gauche elle avait un emploi du temps d'une ministre là elle était là elle avait tous ses petits programmes tous ses petits plans et tout et en fait elle s'est pas dit ouais bah fatale liste on doit bah j'ai 8 enfants bah je peux pas j'ai pas trop les moyens j'ai pas le temps j'ai pas ceci j'ai pas ça je peux rien faire non tu vois elle est partie elle se bougeait elle allait faire les choses et et je sentais bien enfin ça devrait être c'était nécessaire à son bien-être tu vois d'être utile d'être au service de la communauté etc etc tu vois donc donc ouais non pas d'excuses si avec 8 enfants elle a pu le faire on a pas d'excuses bon bah Hanan si on veut te retrouver moi j'imagine qu'elle le compte instagram de toute façon je te mettrai tous les liens inshaAllah en description mais déjà hanan tiré du 8 je crois affelah on peut te retrouver sur l'instant ouais en fait tiré du 8 c'est quoi ça c'est pour ça que tu m'as perdu en fait pardon je sais pas il y a tiré du 6 tiré du 8 non moi j'ai pas ça underscore d'accord autant pour moi maintenant je sais que c'est tiré du 8 ouais il y a le compte instagram il y a il y a un compte telegram aussi mais ça fait longtemps que je l'ai pas je l'ai pas animé il y a mon site internet qui porte mon nom aussi et puis il y a quelques vidéos sur youtube aussi il y a ce type de contenu puis à mon livre aussi que je dois remettre en route c'est bientôt le ramadan ouais et j'ai plus qu'un petit stock j'ai plus qu'un petit stock de disponibles donc c'est pour ça que du coup là ça me fait tilté là dessus ouais ah oui là on la prépare toi parce que pour le ramadan ok ok ok ok ça marche et de façon je mettrai le je pense je mettrai le lien de ton compte instagram et de ton site et après du coup les personnes pour retrouver un charlotte et pareil donc s'ils veulent se procurer tout complément alimentaire la vitamine d je leur mettrai le lien direct du une chaleur de la boutique voilà une chaleur en tout cas c'est top je te souhaite vraiment beaucoup de succès qu'elle la te facilite qu'elle a tout d'accord de la réussite ici baille au paradis et mettre la balacca dans tous tes projets en tout cas c'est franchement c'est c'est je pense que ça dû en inspirer plus d'une c'est marrant parce qu'on a parlé de plein de trucs finalement dans ce podcast mais moi c'est comme ça que je les aime le podcast un peu de systèmes inter un peu de un peu de motivation d'inspiration un peu de racontage de la vie en tout cas merci beaucoup à toi hannène merci pour l'invitation pour ta confiance aussi tes encouragements aussi je t'en prie avec plaisir franchement tu m'as moi tu m'as inspiré franchement tu m'as vachement inspiré à ma chante en parcours et et je trouve bien complé en fait en chaleur tout cas qu'elle a tout facile pour la suite pour les prochains complément alimentaires en chaleur merci beaucoup je t'en prie et je dis à nos auditrices à jeudi prochain en chaleur salam aleykum