

Que Dieu vous garde !

Pour cause d'épidémie et de confinement de l'équipe rédactionnelle, le Pitblad ne paraîtra pas ce mois-ci.

Cela ne signifie pas que notre communauté n'existe plus, bien que toutes ses activités soient suspendues. Bien au contraire, elle reste là, forte, ancrée dans nos cœurs et dans nos âmes. Dans nos prières aussi. Dans de multiples gestes d'entraide, de coups de téléphone, de groupes internet... Nous restons et resterons soudés, même si nous devons, pour l'instant, ne pas quitter nos maisons.

Ayons une pensée pour ceux d'entre nous qui, vaille que vaille, sont sur le pied de guerre contre la maladie. Pour ceux qui travaillent dans les magasins. Pour ceux qui, hélas, sont tombés malades. Pour ceux qui, à cause du confinement, se voient séparés d'un être cher.

Et peut-être en ressortirons-nous plus unis, et plus forts...

Nous en profitons pour vous rappeler que si vous cherchez des occupations, cette période de confinement est peut-être propice à méditer, créer, innover, expérimenter, écrire et Alors prenez votre plus belle plume, faites nous part de vos émotions, votre vécu, et concoctez nous ainsi l'un ou l'autre article pour nos prochaines éditions. Les lecteurs du Pitblad vous en seront reconnaissants.

L'équipe Bulletin

Accepte ce qui est, laisse aller ce qui était, et aie confiance en ce qui sera !

Je profite du temps qui m'est octroyé pour rédiger cet éditorial sommaire et partager avec vous quelques clés pour vous booster en ces temps difficiles. Nous vivons une période de prise de conscience et de transformation positives, à différents niveaux, avec une diminution importante de la pollution, une occasion de se recentrer sur ses priorités.

Mon premier conseil serait d'éviter de nous faire envahir par le stress des informations et profiter pour nous dédier ce temps qui nous est donné. Profitons pour faire de la méditation et nous recentrer sur nos projets de vie et nos priorités. Prenons le temps de prendre l'air. L'oxygène est très important pour notre système immunitaire mais aussi pour la production d'énergie. Faisons du sport (marche à pied, vélo, etc...) car il est aussi un stimulant important. Il a également des effets anti-dépresseurs importants. Ayons un sommeil suffisant et de qualité. (Ne restons pas trop longtemps devant les écrans le soir). Ayons une alimentation adéquate et équilibrée pour avoir une base d'un bon système immunitaire. Evitons de manger trop de sucres. Privilégions les aliments frais et bio si possible, contenant moins de pesticides et plus antioxydants et vitamines.

Privilégions l'ail, les oignons, le thym, l'origan, la sarriette, la curcuma, le gingembre,... qui contiennent des molécules anti-inflammatoires et des antiviraux. Privilégions les fruits et légumes bien évidemment.

J'en profite également pour faire remarquer en cette période de confinement, toute cette solidarité qui existe depuis le début de cette crise. Ce dévouement du corps médical est extraordinaire et nous fait chaud au cœur. Je remercie également toutes ces personnes anonymes qui viennent en aide, que ce soit pour les hôpitaux, les maisons de repos, les crèches, etc...

Profitons de cette crise pour prendre conscience de cette entraide et remercions le Seigneur de nous garder encore longtemps en bonne santé.

Daniel Deschrijvere