

# TRÉSORS CACHÉS DE JOUVENCE

SAVÉZ-VOUS  
LES SECRETS  
DE LA  
JEUNESSE  
ET DE LA  
JUVENCE



Comment  
RAJEUNIR malgré  
les années qui  
passent !!!

*Accédez vous aussi aux Secrets de Santé et de Jouvence  
connus seulement par quelques chanceux !*

# SOMMAIRE



**INTRODUCTION - P3**

**LES GESTES QUE VOUS FAITES CHAQUE JOUR ET QUI VOUS TUENT À PETIT FEU - P 4**

**QUELLES SONT LES CUISSONS NOCIVES - P 5**

**PRÉSERVEZ VITAMINES ET MINÉRAUX - P 6**

**LE MÉLANGE ALIMENTAIRE EXPLOSIF - P 7**

**NE CONSOMMEZ PAS N'IMPORTE QUEL ALIMENT DANS UN MÊME REPAS - P 8**

**PROTÉINES ANIMALES : À CONSOMMER AVEC MODÉRATION - P9**

**PRODUITS LAITIERS : CAUSE DES DOULEURS ET DE L'OSTÉOPOROSE - P 10**

**IMPACT DE L'ACIDE URIQUE SUR LES ARTICULATIONS P 11**

**TABAC : DE QUELLE MANIÈRE S'INSTALLE LE CANCER - P 12**

**LA VIANDE VOUS FAIT VIEILLIR PLUS VITE - P 13**

**LES POISONS QUE VOUS DEVEZ RECHERCHER SUR LES ÉTIQUETTES ALIMENTAIRES - P 16**

# SOMMAIRE



**HUILES VÉGÉTALES RAFFINÉES : VÉRITABLE POISON POUR VOTRE FOIE - P 19**

**STOPPEZ LES EFFETS DU TEMPS : CLÉS DE LA SANTÉ & DE LA JEUNESSE - P 21**

**CLÉ N°1 : LIFTING MANUEL DE KNAP : UN VISAGE FERME & RAJEUNI - P 23**

**CLÉ N°2 : DES JAMBES JEUNES ET LÉGÈRES - P 24**

**LES RADICAUX LIBRES RESPONSABLES DU VIEILLISSEMENT PRÉMATURÉ - P 25**

**CLÉ N°3 : OÙ TROUVER LES ANTIOXYDANTS ? - P 26**

**INDISPENSABLE D'AVOIR DES VITAMINES DANS VOTRE ASSIETTE ? - P 28**

**CONSOMMEZ LE CRU EN DÉBUT DE REPAS - P 29**

**L'ALIMENT BOOSTER - P 30**

**CLÉ N°4 : LE SECRET DE SANTE TIBÉTAIN - P 31**

**CLÉ N°5 : LA MEILLEURE DES « PLANTES » POUR LE FOIE - P 32**

**CLÉ N°6 : SAUVEZ VOTRE PEAU- P 33**

**CLÉ N°7 : HUILE DÉTOX - P 34**

**CLÉ N°8 : LE BAIN QUI GUÉRIT - P 35**

**CONCLUSION - P 36**

# INTRODUCTION

**Votre organisme est une mécanique de haute précision !!!**

**Entretenir cette mécanique, c'est vous permettre de traverser le temps avec un minimum d'usure et de malaise et un maximum de Santé et de Vitalité !!!**



Rester JEUNE et en bonne SANTÉ ou chercher à le redevenir demande de connaître certains gestes, de faire quelques modifications dans son mode de vie, une alimentation adaptée et surtout rester très vigilant.

**Il est possible de faire reculer les effets du temps et de rajeunir.** Un génial savant français (Georgia KNAP), après 8 années de patientes recherches, a obtenu la preuve que la cellule vivante pouvait retrouver la jeunesse et la vigueur après les avoir perdues.

## SA MÉTHODE DE RAJEUNISSEMENT . . .

Entre 40 et 50 ans, il se passionna pour toutes les études et les traités concernant le vieillissement, la dégénérescence ou la conservation du corps humain et mit au point une méthode qu'il appliqua lui-même avec succès à partir du jour de ses 50 ans.

**Ses expériences montrent que le vieillissement physique et mental n'est pas irrémédiable et que l'on peut non seulement avoir une prévention efficace, mais surtout qu'il est POSSIBLE de revenir en arrière et de remonter les années !!!**



Les capacités intellectuelles, affectives et physiques peuvent rester quasi intactes si vous les cultivez par un entraînement régulier ou si vous êtes un passionné, ce qui vous donne une envie permanente de changer, de créer, de bien faire et surtout, de le faire savoir aux autres et de communiquer.

**Retrouver sa santé, sa vivacité et sa vitalité, son esprit d'entreprise, sa gaieté, son besoin d'aller vers l'autre, tout en gardant la sagesse acquise, est l'objet de ce guide pratique, Rajeunir & Guérir : Reculez les effets du temps...**



# LES GESTES QUE VOUS FAITES CHAQUE JOUR ET QUI VOUS TUENT À PETIT FEU...

## QUELLES SONT LES CAUSES DU VIEILLISSEMENT ?

L'organisme perd avec le temps ses capacités de régénération rapide, de cicatrisation et de réparation, et la difficulté de renouveler vos tissus finit par aboutir, après bien des désagréments, à la perte de votre Santé et à la fin de votre cycle de vie..

Les recherches modernes montrent que **c'est dû à l'intoxication progressive de votre organisme** par la mauvaise qualité de l'élimination de vos déchets, qu'ils proviennent d'erreurs alimentaires, de maladies, de la pollution ou même des marques laissées à tout moment par les stress auxquels vous êtes soumis.

**POUR POUVOIR RECULEZ LES EFFETS DU TEMPS VOUS DEVEZ COMMENCER  
PAR AGIR SUR CE QUI FAVORISE VOTRE VIEILLISSEMENT PRÉMATURÉ,  
CE QUI PRODUIT BEAUCOUP DE TOXINES, DE RADICAUX LIBRES  
ET QUI AU CONTRAIRE VOUS FONT VIEILLIR PLUS VITE !!!**



# QUELLES SONT LES CUISSONS NOCIVES ?

Il faut savoir que la cuisson tue les aliments (les vitamines et les minéraux sont détruits à partir d'une certaine température).

## Mais il y a cuisson et cuisson !

La pire étant la cocotte minute : trop chaud et sous pression, ce qui fait que peu de vitamines résistent, de plus dans l'eau : il y a une énorme déperdition des vitamines hydrosolubles et pire encore vous vous retrouvez avec un bouillon de pesticides !

La cocotte minute



La viande cuite à haute température (plus de 300°C) génère des composés chimiques cancérigènes. C'est pourquoi il est conseillé de ne pas manger les parties noircies et de ne pas cuire sa viande systématiquement et tout au long de l'année au barbecue.

Les aliments doivent être placés à 10 cm des braises, pour limiter ce risque.

De plus si la grille n'est pas nettoyée à chaque fois, les résidus collés sont des concentrés d'hydrocarbures, qui risquent de contaminer les aliments du prochain barbecue.



Le barbecue

Attention au bois que vous utilisez, il y a des fongicides dans les ceps de vignes, des pesticides dans les cageots et poutres.

Utilisez un charbon de bois certifié NF qui permet d'éviter les polluants.

Il ne faut pas respirer la fumée ni l'air chaud dégagés par le barbecue car ils contiennent du monoxyde de carbone, comme la fumée de cigarette ou les feux de cheminée.

# PRÉSERVEZ VITAMINES ET MINÉRAUX

## LA MEILLEURE DES CUISSONS EST CELLE À L'ÉTOUFFÉ...

Elle conserve les vitamines et les minéraux, de plus elle préserve un goût et une saveur inégalés avec d'autres modes de cuisson.

Cette cuisson doit être très douce et longue, elle se réalise avec une casserole à fond très épais ou une cocotte en fonte.

**La cuisson à la vapeur** est très saine, à condition d'en éviter les pièges, tels que une température trop élevée ou un lavage des aliments.

Celle à la vapeur douce est conseillée, l'idéal c'est de posséder un vitaliseur de Marion (étudié et breveté pour produire une vapeur douce qui n'altère presque pas les aliments et nutriments).



C'est une cuisson très utile pour les légumes non bio, la vapeur permet de nettoyer tous les traitements chimiques subis (surtout ne vous servez pas de l'eau de cuisson).



- 35 à 50°C : Arômes libérés puis modifiés
- 40 à 75°C : Enzymes disparaissent
- 60 à 75°C : Vitamine C détruite
- 70 à 100°C : Protéines hydrolysées puis déstructurées
- 90 à 95°C : Vitamines B et vitamine E altérées
- 100°C : Minéraux et oligoéléments ne peuvent plus être assimilés
- 110°C : Vitamines A et D s'oxydent
- 120°C et + : Dernières vitamines détruites, lipides se transforment en composés toxiques.

# LE MÉLANGE ALIMENTAIRE EXPLOSIF

## PROTÉINES + GLUCIDES = TOXINES

Une erreur alimentaire consiste à mélanger les protéines (viande, poisson, œuf, fromage et produits laitiers) avec des glucides (céréales, pains, sucres et féculents) car physiologiquement parlant ils ne se digèrent pas au même endroit au même moment.

**Prenons un exemple le traditionnel steak/frite :**

**Le steak qui est composé de protéines doit rester longtemps dans l'estomac** qui sécrète beaucoup de suc gastrique (les protéines sont composées de chaînes de molécules difficiles à dissocier).

Puis ces molécules descendent dans le duodénum (première partie de l'intestin grêle) où se passe l'essentiel de nos digestions (sécrétion des enzymes pancréatiques et où se déverse la bile).



**Alors que les frites qui sont des glucides restent très peu de temps dans l'estomac** (elles y sont juste malaxées) et descendent rapidement dans le duodénum où elles vont être digérées.

Donc lorsque vous mélangez les deux, le steak et les frites arrivent ensemble dans l'estomac, et là un messenger nerveux va informer le cerveau de leur arrivée pour qu'il donne les ordres liés aux digestions (en effet ce n'est pas vous qui commandez à votre estomac de se fermer et de sécréter le suc gastrique, cela se fait tout seul grâce au système nerveux autonome).

Il va donc y avoir un messenger qui va demander à l'estomac de se fermer longtemps pour digérer les protéines, alors qu'un autre va demander son ouverture rapide pour permettre aux glucides de descendre dans le duodénum.

**Il y a ordre et contre-ordre et la conséquence directe sera que ni la viande, ni les frites ne seront bien digérées, et cela va donner lieu à la formation de déchets (ou toxines) en plus que votre corps va devoir éliminer.**



# NE COMBINEZ PAS N'IMPORTE QUELS ALIMENTS AU COURS D'UN MÊME REPAS

## LE MÉLANGE QUI FAIT EXPLOSER LES SOUPAPES !!!

Expériences menées par un génial biologiste français sur les mélanges alimentaires...

### **Voici comment Georgia Knap décrit ses expériences :**

« Avec patience, pendant de longues années, j'ai procédé à des essais de digestions factices, avec des estomacs également factices empruntés de toutes pièces à des estomacs et vessies de cochons munies d'ampoules rapportées (contenant de l'acide chlorhydrique dilué) et aménagées pour la circonstance, le tout baignant dans le sérum physiologique.

« J'ai pu constater de curieux phénomènes qui se répétaient toujours identiquement quand les mêmes aliments protéinés se trouvaient en contact avec certains farineux, les réactions étaient assez puissantes pour émettre des gaz faisant sauter les soupapes de caoutchouc remplaçant les sphincters placés avant et après l'estomac artificiel.

« J'ai fait une classification des éléments qui se combattent quand on les ingère en même temps, et j'ai appris qu'il y avait concordance en étudiant ces réactions sur moi-même et sur des sujets bénévoles, qui ont bien voulu m'aider dans mes recherches. »

### **Il ne faut pas combiner les aliments farineux avec les aliments azotés.**

Voici les aliments qu'il ne faut pas mélanger au cours d'un même repas :

<b>Ne combinez pas les aliments suivants :</b>	<b>Avec ceux-ci :</b>
haricots de Soissons lentilles haricots secs pois cassés riz pommes de terre, pâtes alimentaires et pain	viandes blanches ou rouges œufs lait poissons crèmes fromages divers

# PROTÉINES ANIMALES

## A CONSOMMER AVEC MODÉRATION !!!!

### LES PROTÉINES ANIMALES . . .

Ce sont la viande, rouge et blanche, les abats, les oeufs et tout ce qui est à base de produits laitiers (fromages, yaourts, fromage blanc, petits suisses, tous les desserts lactés, etc....)

Il est en général conseillé de consommer beaucoup de protéines, réputées pour être les briques de construction de vos tissus, de vos muscles, **ce qui est vrai ! Ce qui l'est moins c'est le réel besoin de votre corps en protéines.**

De même pour les produits laitiers, il est conseillé (surtout par l'industrie laitière !!!) de consommer des produits laitiers pour vous construire de bons os ou éviter l'ostéoporose.

**Paradoxe, les pays où les cas d'ostéoporoses sont les plus nombreux sont les pays où les produits laitiers sont les plus consommés !**

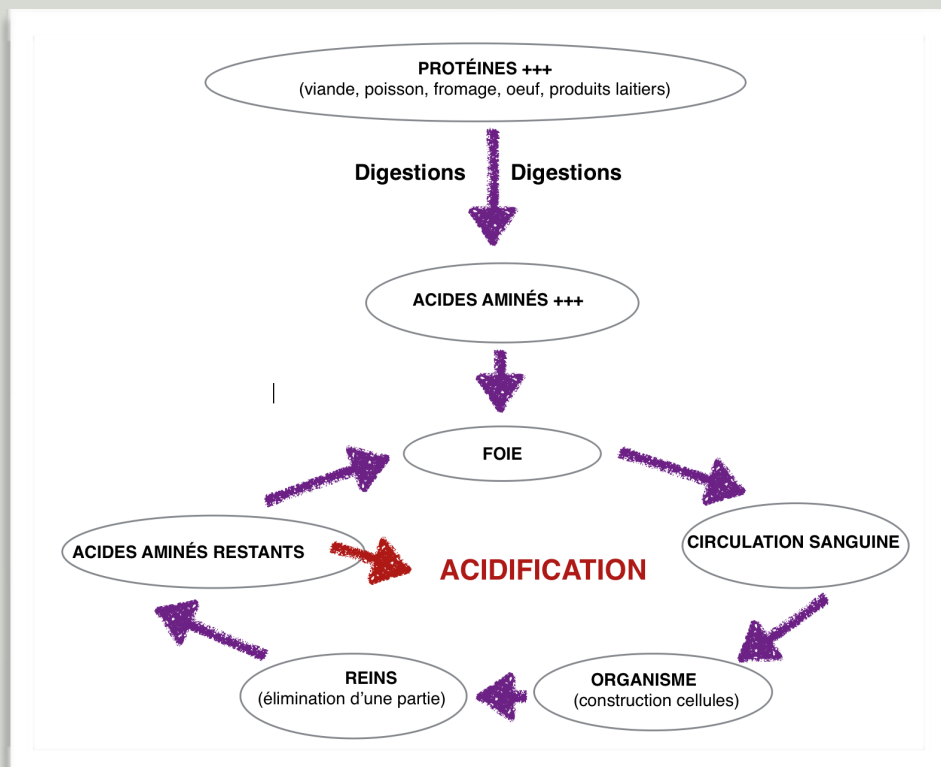
- Ne consommez pas plus de 3 à 4 fois /semaine de viande, privilégiez la viande blanche (attention la charcuterie c'est de la viande).
- Soyez également très vigilant quant aux produits laitiers, ils sont très acidifiants car très protéinés.
- Privilégiez le lait de brebis et de chèvre, que ce soit pour les yaourts ou pour le fromage.
- La seule façon de consommer du lait de vache sans risque, c'est de prendre du fromage blanc faisselle, que vous laissez égoutter pendant 5 jours, en prenant bien soins de vider le petit lait chaque jour.
- Après ces 5 jours il ne reste plus que la caséine, trésor de bienfaits pour l'être humain (si vous n'aimez pas la texture, vous pouvez au bout de ces 5 jours, mixer le fromage blanc pour lui redonner une texture lisse ).
- La plus grande partie du petit lait sera évacuée (c'est lui qui est hyperprotéiné) vous pouvez ainsi consommer ce fromage blanc faisselle sans risque d'acidité, de déminéralisation ou de douleurs.



# PRODUITS LAITIERS : DOULEURS ET OSTÉOPOROSE

Vous allez voir avec le schéma ci-dessous pourquoi trop de protéines et trop de produits laitiers entraînent au contraire déminéralisation, douleurs et autres problèmes de rhumatismes.

Les protéines sont digérées en acides aminés, qui passent par le foie, une partie est utilisée pour la réparation et la construction des cellules, une partie est éliminée par les reins et une autre partie repart dans la circulation et tourne en boucle.



A cela s'ajoute les acides aminés qui arrivent suite à chaque repas, et à chaque fois cela en ajoute un peu plus et tourne en boucle **ce qui acidifie votre organisme.**

**Votre corps va devoir réagir pour rétablir l'équilibre et va prendre des bases pour neutraliser les acides :**

## ACIDES + BASES = SELS MINÉRAUX + EAU

Des bases apportées par l'alimentation si vous mangez suffisamment de fruits et légumes, mais si ce n'est pas le cas, votre corps va en prendre là où il peut, à savoir **arracher le calcium de vos os d'où la déminéralisation et l'ostéoporose.**

**Les douleurs proviennent des sels minéraux :** imaginez à chaque fois que vous mangez des protéines, il se produit cette réaction, il va donc y avoir beaucoup de sels minéraux qui s'agglomèrent entre eux pour former de petits cristaux.

Un peu comme des grains de sable qui viennent se mettent dans le mécanisme bien huilé de vos articulations...

**Aïe, Aïe, Aïe, ça fait mal !!!**

**Et voici comment arrivent les rhumatismes et les douleurs articulaires.**

# IMPACT DE L'ACIDE URIQUE SUR LES ARTICULATIONS

## L'ACIDE URIQUE EST L'ENNEMI HÉRÉDITAIRE DE L'HOMME

Ne se dissolvant pas dans l'eau, il se dépose dans toutes les parties du corps où il peut trouver asile. Les gros mangeurs, les alcoolisants et les fumeurs sont tous porteurs de cristaux d'acide urique.

Ces indésirables cristaux d'acide urique se glissent dans les articulations des doigts, des orteils, jointures des genoux, têtes des fémurs, nerfs sciatiques.

Vus au microscope, ces cristaux minuscules prennent des formes variées et agressives, poignards acérés, dents canines, crochets aigus, hallebardes, culs de bouteilles, lames de rasoir, épines, etc...

Imaginez les cristaux pointus et acérés (schéma ci-dessous) sous l'aponévrose de vos os, où à chaque mouvement, ils couperont, cisilleront, arracheront les tissus en provoquant les souffrances trop connues des gouteux et des rhumatisants.

Une importante consommation de viande augmente l'absorption de purines et donc augmente la production d'acide urique dans l'organisme.

Mais tout est dans l'excès...

Un régime sans viande améliore beaucoup l'état de personnes souffrant d'arthrite rhumatoïde.

Il est recommandé aux personnes arthritiques de consommer moins d'alcool, de sel et de substances à teneur en purines, comme la viande rouge.



Acide urique grossi 40 fois<sup>48</sup>



# TABAC :

## COMMENT S'INSTALLE LE CANCER ?

### LE PLUS VIOLENT POISON QUE L'ÊTRE HUMAIN UTILISE POUR ACCÉLÉRER SA DÉCRÉPITUDE ET SA FIN PRÉMATURÉE

Le fumeur se fait une petite plaie dans la bouche ou à la lèvre, la muqueuse est mise à nu, blessure insignifiante chez une personne ne fumant pas et qui sera cicatrisée au bout de deux ou trois jours. **Mais blessure à mort pour le fumeur** qui joue inconsciemment avec sa vie, en raison de la répétition journalière de ce tic nerveux : fumer.

**Et voici comment la destruction cellulaire commence :** La petite blessure à vif, presque invisible à l'œil, est ouverte, le fumeur envoie sur cette fissure, une première dilution de nicotine que le liquide de la bouche va entretenir sans arrêt toute la journée.

La nuit, après 8 à 10 heures de repos, la cicatrisation a commencée, mais au réveil, le fumeur agresse à nouveau la plaie en l'arrosant de nicotine, poison d'une violence extrême reconnu par tous les chimistes et biologistes.

Lutte inégale, tout le travail de cicatrisation de la nuit réparatrice est à recommencer, les cellules, à peine nées et accrochées au bord de la petite plaie, sont détruites.

Les jours passent, tous les matins au réveil, sitôt la cigarette allumée, le travail de rénovation de la plaie est détruit.

Courageusement, pendant la nuit, les cellules reviennent à la charge, mais sont inévitablement détruites dans la journée suivante, cette lutte entre la vie et la mort des cellules peut durer de deux à trois mille nuits ; puis au bout d'un moment le combat devient trop inégal.

La plaie s'agrandit en largeur et en profondeur, l'ulcération du début est devenue cancer, c'est-à-dire destruction totale des cellules de remplacement dans le voisinage immédiat de la plaie.

**C'est la pourriture et la décomposition du tissu vivant :** le cancer est bien installé et l'issue peu favorable !!!

Et cela sans parler des millions de radicaux libres produits par chaque bouffée de cigarettes qui eux, détruisent toutes les cellules...



# LA VIANDE ACCÉLÈRE LE VIEILLISSEMENT

Les fruits, les légumes, les légumineuses ou les céréales sont encore vivants quand vous les préparez.

Les légumineuses ou bien les céréales, vous pouvez encore les mettre en terre pour une nouvelle récolte, il est même possible de les faire germer.

A l'inverse, la viande de boucherie n'émet plus aucune longueur d'onde vitale.

Même si elle est encore soi-disant « fraîche », elle a déjà commencé à se décomposer.

**« Manger de la viande, c'est comme manger du cadavre, aussi exquis soit-il » G. KNAP**

**La viande n'est pas la meilleure source d'énergie physique.**

Il est faux de croire qu'il faille à tout prix de la viande pour mener une vie active et en particulier des travaux qui nécessitent une grande dépense d'énergie physique.



Regardez par exemple le cheval, le bœuf, quand ils traînent la charrue, il produisent un effort considérable, ils ne se mangent pas entre eux et ne vivent que d'herbages et de grains.

**La viande est « riche » en éléments toxiques !!!**

**En plus des graisses saturées (une source importante de cholestérol), la viande contient divers éléments potentiellement toxiques à la longue :**

- Divers résidus médicamenteux provenant du mode d'élevage : antibiotiques et autres produits légaux ou non (bêta-agonistes, etc.).
- Divers contaminants toxiques de l'environnement qui s'accumulent dans les graisses animales.
- Des agents infectieux comme la salmonelle.
- Les purines, qui, en se métabolisant, se transformeront finalement en acide urique, une substance qui peut notamment causer la goutte. (Ce que vous avez vu page 11)
- Divers additifs alimentaires pour modifier la couleur ou assurer la conservation des produits transformés : nitrates, forte concentration de sel, etc...

## La viande rend la digestion plus difficile

L'être humain n'est donc pas vraiment équipé pour digérer et manger quotidiennement une grande quantité de viande.

Nous n'avons rien des appareils de mastication et de digestion des carnivores, ni leur estomac, doté de muscles puissants, ni leurs mâchoires robustes, leur ventre plat, ni la petitesse de leurs intestins.

La longueur de l'intestin chez l'être humain complique aussi les choses, les putréfactions normales de la viande y restent 10 fois plus longtemps que dans un intestin de vrai carnassier.

## La consommation régulière de viande donne du travail supplémentaire au foie

En tant que principal filtreur-éboueur chargé de détoxifier l'organisme, il représente votre première ligne de défense contre les toxines externes ou internes.

Votre foie a une énorme capacité de filtration, mais il a ses limites. Si vous lui imposez une surcharge - inutile - de travail, vous le faites vieillir prématurément.

## La viande augmente les risques de certaines maladies chroniques ou potentiellement mortelles :

=> **Viande et troubles articulaires** : Plusieurs études récentes avec groupe-témoin tendent à montrer qu'un jeûne suivi d'un régime végétarien pouvait s'avérer bénéfique en cas d'arthrite rhumatoïde.

=> **Viande et troubles cardiovasculaires** : Les graisses saturées dont regorge la viande peuvent augmenter votre taux de cholestérol et donc encrasser vos artères.

=> **Viande et cancer** : De nombreuses études montrent que les graisses alimentaires (en particulier saturées) seraient le facteur alimentaire le plus cancérigène. Et c'est surtout les viandes rouges et les fritures qui représentent le plus de risque

=> **Viande et diabète** : Les personnes végétariennes risquent moins de contracter le diabète de type II.

=> **Viande et ostéoporose** : La recherche montre que la consommation de protéines animales accélère les pertes de calcium et affecte la santé des os.

## ADOPTER LA VOIE DU JUSTE MILIEU

Si vous ne pouvez ou ne voulez pas renoncer à la viande rouge ou blanche, commencez au moins par réduire votre consommation de viande rouge à 2 ou 3 fois par semaine.

La recherche récente montre que le semi-végétarisme et le végétarisme exercent grosso modo le même effet protecteur contre les troubles cardiovasculaires et le cancer.

# LES POISONS QUE VOUS DEVEZ RECHERCHER SUR LES ÉTIQUETTES...

## GRAISSES TRANS

Ce sont des graisses qui contiennent des acides gras trans, et qui se forment lorsque certains types d'huiles sont chauffées à des températures élevées.

Elles sont moins chères et durent plus longtemps que le beurre, mais sont difficiles à digérer.

Des exemples de graisses trans sont les huiles hydrogénées.

Lorsque vous lisez des étiquettes alimentaires, même si elles mentionnent « pas de graisses trans », vérifiez s'il n'y a pas d'huiles hydrogénées ou partiellement hydrogénées.

## ADDITIFS, COLORANTS, ARÔMES ET CONSERVATEURS

Il s'agit de composés purement chimiques, dont les effets dans le temps provoquent de graves dégâts dans votre système digestif.

Les sulfites, les nitrites, les salicylates, le propylène et le glycol sont quelques-uns des principaux coupables.

Parce qu'ils sont synthétiques, votre corps a du mal à les décomposer.

Lorsqu'ils demeurent dans votre organisme, ils peuvent empoisonner votre corps et provoquer des dégâts aux organes, bloquant l'absorption des nutriments et en créant beaucoup de déchets et toxines qui encrassent votre organisme.

## « CÉRÉALES COMPLÈTES » EST UN MENSONGE MARKETING

À chaque fois que vous voyez « céréales complètes » dans le titre d'un produit, vérifiez l'étiquette.

Si le premier ingrédient est de la farine blanche enrichie, ce ne sont alors pas vraiment des céréales complètes.

L'étiquette doit mentionner « 100 % céréales complètes » sur l'emballage. La farine complète doit faire partie des trois premiers ingrédients et la quantité de fibres doit être élevée.

Recherchez plus de 3 g de fibres par tranche.



# LES POISONS QUE VOUS DEVEZ RECHERCHER SUR LES ÉTIQUETTES...

## MSG (GLUTAMATE DE SODIUM)

Le glutamate de sodium est utilisé comme arôme.

Il est difficile à repérer sur les étiquettes d'emballage car il peut être dissimulé sous des noms différents, tels que protéine végétale hydrolysée, protéine hydrolysée, extrait de plante hydrolysée, extrait de protéine de plante, caséinate de sodium, extrait de levure, protéine texturée, levure autolysée, farine d'avoine hydrolysée, et caséinate de calcium.

**C'est l'une des substances les plus addictives au monde, le glutamate de sodium est appelée « excitotoxine » car elle excite certains récepteurs dans le cerveau et vous pousse à avoir de plus en plus envie de manger.**

Le pire étant que les cellules de votre cerveau peuvent atteindre un tel niveau d'excitation qu'elles en meurent - ce qui n'est pas une bonne chose - donnant par la suite de graves maladies neurologiques.

## SUBSTITUTS DU SUCRE

Ces édulcorants artificiels sont si dangereux que s'ils sont ajoutés à un produit, les fabricants doivent apposer une étiquette de mise en garde sur l'emballage afin d'alerter les consommateurs.

La saccharine, l'aspartame, le sucralose, le sorbitol, la maltodextrine, le dextrose, et plusieurs autres alternatives de synthèse sont responsables de l'obésité.

Ces substances sont connues pour être toxiques pour les cellules de votre cerveau et pour provoquer le cancer.

### Alternatives naturelles au sucre :

- Stevia
- Miel
- Sucre de fleurs de coco
- Sirop d'érable
- Sucre de canne complet non raffiné

# LES POISONS QUE VOUS DEVEZ RECHERCHER SUR LES ÉTIQUETTES...

## SIROP DE MAÏS RICHE EN FRUCTOSE

Il s'agit d'un édulcorant fabriqué par l'homme, moins cher et plus sucré que le sucre.

Le problème est que ce sirop verrouille le contrôle naturel de l'appétit par le corps, vous pouvez donc manger bien au-delà de ce que vous réclame naturellement votre corps.

On le rencontre dans de nombreuses céréales, ketchup, sodas, sauce pour pâtes, cookies et substituts de repas en barres.

Si vous faites attention à votre poids, c'est l'ingrédient N°1 à repérer sur les étiquettes alimentaires. Évitez-le comme la peste...

## L'INDUSTRIE DE L'ALIMENTATION VOUS REND MALADE

Le terme « sans graisse » ou 0 % n'est pas bon pour la Santé. C'est parce que davantage de glucides et de sucres ont été rajoutés à ces aliments.

## SEL AJOUTÉ

Le sel, ou sodium, est un autre ingrédient important à rechercher sur les étiquettes alimentaires.

Le sodium provoque des gonflements dus à la rétention d'eau dans le corps.

Alors maintenez votre consommation de sel aussi basse que possible.

### Alternatives au sel blanc :

- Sel gris de guérande ou de camargue
- Sel rose de l'himalaya

# CE QUE VOUS DEVEZ CHOISIR ET POURQUOI ?

## **SURVEILLEZ VOS ÉTIQUETTES ALIMENTAIRES**

Les étiquettes alimentaires listent les ingrédients dans l'ordre, en commençant avec la substance présente en grande quantité jusqu'à l'ingrédient présent en plus petite quantité.

**Faites attention aux trois premiers ingrédients suivants sur n'importe quelle étiquette alimentaire :** Sucres simples, Farine enrichie, blanchie, ou raffinée (on leur a retiré tous leurs nutriments), Sirop de maïs riche en fructose ou sirop de maïs.

## **RÈGLE : EST-CE FABRIQUÉ PAR L'HOMME OU TRANSFORMÉ ?**

Cette règle est vraiment efficace pour vous aider à décider si vous devez manger un aliment ou pas.

Lorsque vous regardez les ingrédients, demandez-vous « Cet aliment est-il fabriqué par l'homme ? »

Tout ce qui est fabriqué par l'homme est difficile à digérer et à utiliser par le corps.

Par conséquent, plus vous évitez ce genre de nourriture, mieux ça vaudra. Un exemple est le pain blanc, ou les alternatives au sucre telles que l'aspartame.

Vous devez rester attentif lorsque vous faites vos courses !

Une grande partie de ces produits chimiques sont conçus pour vous faire consommer plus de nourriture et plus vous augmentez la quantité de vos rations journalières, plus vous diminuez votre espérance de vie !!!

**Voyez-vous l'importance de lire les étiquettes maintenant ?**

**PROGRAMME DE COACHING : Méthode Alimentation 3S : Santé, Simple & Savoureuse**

**La solution pour apprendre à mieux manger en toute autonomie !**

# HUILE VÉGÉTALE RAFFINÉE

## VÉRITABLE POISON POUR VOTRE FOIE

### LESIEUR TU MEURS !!!

C'est vers 1940 que la technique d'extraction des huiles alimentaires a subi une modification importante : on est alors passé de la pression à froid à la pression à chaud avec l'emploi de solvants chimiques.

Pour extraire le maximum d'acides gras des oléagineux, ils sont chauffés et des solvants chimiques sont ajoutés, ce qui permet de récupérer pratiquement 100% des lipides contenus dans les graines productrices d'huile, alors qu'avec la première pression à froid, on n'obtient qu'environ 30 à 50%.

L'extraction à chaud se fait entre 160 et 200° C. **Un solvant chimique est ajouté : l'hexane**, dérivé bon marché du pétrole, un solvant organique voisin du benzène qui ne peut pas être éliminé complètement et dont des traces subsisteront dans l'huile commercialisée et **qui viennent empoisonner votre foie qui est le filtre de votre organisme.**

L'huile est traitée ensuite avec de l'acide phosphorique et neutralisée par la soude caustique. Sa décoloration s'opère au charbon et à la terre activée à l'acide sulfurique.

Ensuite elle est désodorisée à la vapeur chauffée entre 220 et 300° C, ce qui fait monter la température de l'huile entre 150 et 170°C.

Enfin, avant leur commercialisation, l'huile est recolorée en jaune d'or grâce des colorants synthétiques de la famille E 100 à E 163.

**Je ne sais pas pour vous mais moi  
cela ne me donne pas du tout envie d'en consommer BEURK !!!**

### Conséquences du chauffage et du raffinage des corps gras

Les composés biochimiques contenus à l'état naturel dans les huiles végétales se déforment sous l'influence de la chaleur et deviennent biologiquement inactifs. Apparition de phénomènes de « craquage », de décomposition, d'oxydation des corps gras.

Aussi aberrant que cela puisse paraître, nous prenons en général plus soin de nos véhicules avec une huile de moteur de qualité que nous ne prenons soin de notre organisme avec des huiles de basse qualité (qui doivent pourtant nous régénérer et contribuer au bon fonctionnement de notre organisme).



# HUILES VÉGÉTALES

## PREMIÈRE PRESSION A FROID

Il est impératif de supprimer de vos placards toutes ces huiles chimiques industrielles, les mélanges, mais aussi leurs dérivés : les margarines, les sauces, les mayonnaises, les produits allégés et divers aliments qui en comportent en proportion plus ou moins importante.

**Toutes ces huiles raffinées favorisent le « mauvais » cholestérol en excès, et donc les maladies cardio-vasculaires**, alors qu'au départ les acides gras qu'elles contiennent (notamment dans l'huile de noix ou de colza) peuvent être considérés comme de bons régulateurs du cholestérol.

**Pour tous ceux qui sont attentifs à leur santé :**  
**Ne consommez que des huiles vierges**  
**de première pression à froid et d'origine biologique !!!**



Il est recommandé, lors de leur utilisation, de ne pas ou très peu les chauffer, utilisées crues au dernier moment sur une salade, des légumes cuits ou crus ou même des pommes de terres c'est un véritable délice (huile de noix ou de noisette par exemple).

# CLÉS DE LA JEUNESSE & DE LA SANTÉ



## GARDEZ LE SECRET SUR VOTRE ÂGE PENDANT LES ANNÉES À VENIR...

Ces clés vont agir à la source du vieillissement et de manière visible sur :

- **VOTRE PEAU** : vous constatez une diminution de vos rides et de vos ridules, votre teint devient plus uniforme et plus clair la taille de vos pores diminue, le grain de peau devient plus fin, la peau a plus d'éclat et de fermeté et votre peau est plus souple.

- **VOTRE BIEN-ÊTRE** : vos douleurs vont diminuer ou disparaître, vous vous sentez plus souple, plein d'entrain, vous vous levez le sourire aux lèvres...

- **VOTRE SANTÉ** : tout votre corps fonctionne mieux comme lorsque vous étiez plus jeune, vous digérez facilement, votre sommeil redevient réparateur, vous êtes plein d'énergie...

- **VOTRE JOIE DE VIVRE** : vous récupérez votre mémoire, votre vivacité d'esprit, votre envie de croquer la vie à pleine dents, vous avez envie de découvrir de nouveaux horizons...

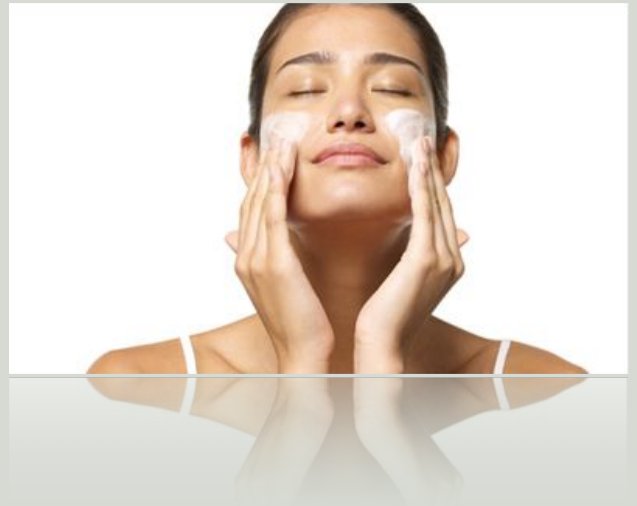


# COMMENT REDONNER À VOTRE VISAGE UN ASPECT FERME ET PLEIN DE VITALITÉ ?

## LA PESANTEUR : L'ÉLÉMENT NATUREL INCONTOURNABLE...

### AGISSEZ SUR LE VIEILLISSEMENT MÉCANIQUE QUI EST DU :

- À LA RÉPÉTITION CONTINUELLE DE MOUVEMENTS QUI ENTRAÎNE L'APPARITION DES RIDES
- AU POIDS CONSTANT DE LA PESANTEUR SUR VOS CHAIRS



Il est possible de lutter contre les effets de la pesanteur qui entraîne la chute de la peau, années après années, la peau qui devient flasque et avachie (joues qui tombent, pli sous le nez, paupières affaissées, chute du front).

Il suffit de savoir que l'on peut apprendre à rééduquer les muscles de son visage pour obtenir une meilleure tenue.

### QUE FAIRE POUR ÉVITER LES EFFETS NOCIFS DE LA PESANTEUR ?

Le lifting manuel ne donnera des résultats que si vous êtes rechargés au maximum en vitamines et minéraux et ce de façon naturelle : **fruits & légumes crus**.

Vous verrez un peu plus loin dans le livre ce que vous pouvez faire pour cela.



# CLÉ N° 1: CONTREZ LA PESANTEUR

**Découvrez le véritable lifting manuel  
qui vous permet de gagner 10 ans  
ou plus si vous le faite dans la durée !**



## COMMENT FAIRE LE LIFTING MANUEL ?

Couché sur le dos, vous repoussez la peau du visage et du cou en direction du sommet de la tête, avec les paumes de vos mains.

Les premiers mois, vous devrez exercer des pressions modérées, puis assez vite la peau se raffermir et vous pourrez utiliser alors toute la puissance musculaire de vos bras et avant-bras pour réaliser ces mouvements, sinon vous n'obtiendrez que peu de résultats.

**Vous devez réaliser cet exercice tous les jours, les mouvements doivent être verticaux vers le front, les oreilles et les tempes, le soir (et si possible le matin), pour :**

- Faire remonter le front.
- Libérer la paupière supérieure ce qui éclaire l'oeil.
- Tonifier vos joues, faire disparaître le pli sous le nez, signe de la déchéance du visage.
- Retendre le menton.

**Si vous persévérez et pratiquez le lifting régulièrement vous pourrez à 60 ans avoir le visage de vos 40 ans, respirant la force et la santé.**

**L'âge où vous commencerez le lifting manuel va jouer considérablement :** Si vous commencez à 40, 45 ans, quand les premières rides et signes de la vieillesse apparaissent, vous obtiendrez des résultats plus rapides que si vous commencez à réagir à 50 ou 60 ans.

**Les gestes quand vous appliquez votre crème de jour ou de nuit sont les même que ceux du lifting manuel, sinon vous risquez d'accentuer le vieillissement de votre visage.**

J'utilise une crème au lait de jument pour faire le lifting manuel car contrairement à beaucoup d'autres, elle « accroche » bien quand vous faites les mouvements et nourrit naturellement votre peau, de toutes les crèmes que j'ai testé c'est la plus efficace (cliquez sur ce lien si vous voulez en savoir plus, code thérapeute 39044).



## CLÉ N° 2 : DES JAMBES JEUNES ET FERMES

**Adoptez cette position lorsque vous vous reposez et vous aiderez votre corps à remédier contre les effets de la pesanteur.....**

La position debout favorise par les lois de la pesanteur le séjour de l'acide carbonique dans les jambes et la stase veineuse.

Des analyses sanguines montrent que le sang veineux d'une jambe fatiguée contient 2 fois plus d'acide carbonique que celui de l'avant bras.

Le matin, malgré la position horizontale, la plus grande partie de l'acide carbonique reste dans la partie basse des jambes, si les muscles ont pris du repos, les capillaires accolés à ces muscles ne refoulent pas pendant la nuit tout l'acide carbonique qu'ils contenaient, il faut donc aider par un moyen artificiel le départ de ce sang vicié vers le coeur et les poumons pour qu'il se purifie au contact de l'oxygène des inspirations répétées.

**Pour cela il suffit, tous les soirs, au lit, en étant couché sur le dos, d'élever une jambe verticalement et de faire glisser rapidement les deux mains depuis la cheville jusqu'au dessus du genou en serrant assez fort pour vider les veines de presque tout le sang qu'elles contiennent.**

En cas de varice, passer les doigts à coté des grosseurs. En faire autant pour l'autre jambe après avoir laisser retomber l'autre dans la position horizontale. **Comptez au moins 20 à 50 frictions répétées sur chaque jambe. VOUS NE DEVEZ PLUS VOUS LEVER.**

Une prise de sang effectuée 1 h après cet exercice montre que la quantité d'acide carbonique présente était redevenue normale.

**Faites 2 ou 3 inspirations profondes après cet exercice pour provoquer une forte rentrée d'oxygène dans les poumons et une forte expulsion d'acide carbonique, et vous retrouverez la souplesse et la force de vos jambes.**

**AUTRE METHODE MOINS EFFICACE CAR PLUS PASSIVE, MAIS INTERESSANTE A FAIRE TOUT DE MEME :**

Surélevez vos jambes pendant 10 mn avant de vous glisser dans vos draps.

En cours de journée, faites des repos, jambes surélevées pour faciliter le retour du sang vers l'abdomen (10 mn).



**De belles jambes longtemps !**

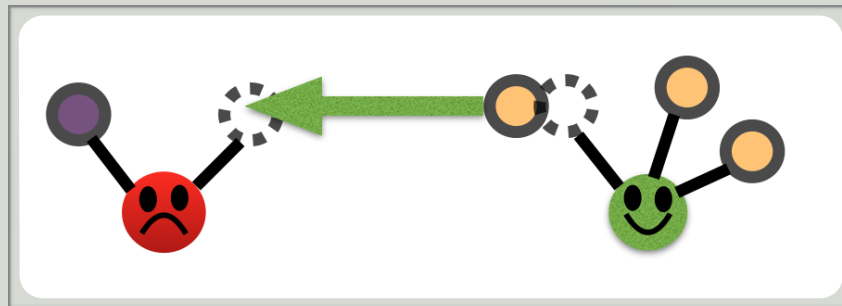


# LES RADICAUX LIBRES RESPONSABLES DU VIEILLISSEMENT PRÉMATURÉ...

## Méfiez vous des atomes “célibataires”

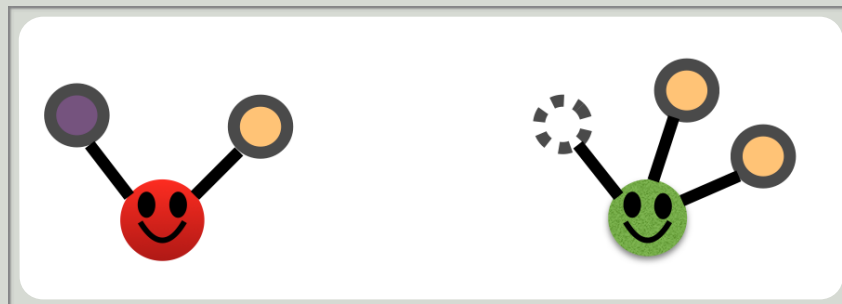
Un radical libre est une molécule ou un atome “célibataire”. Ce sont des molécules instables et réactives qui détruisent les protéines.

Elles volent les électrons des autres molécules :



Un radical libre instable  
avec un électron en moins

Antioxydant avec  
un électron en plus



Radical libre  
maintenant stabilisé

Les antioxydants donnent ou reçoivent un électron supplémentaire pour neutraliser les radicaux libres.

## QUE FAIRE POUR ÉVITER LES EFFETS NOCIFS DES RADICAUX LIBRES ?

**= > UNE SEULE SOLUTION : AMENER EN PERMANENCE DES ANTIOXYDANTS QUI VONT POUVOIR NEUTRALISER LES RADICAUX LIBRES.**

## CLÉ N° 3 : OÙ TROUVER LES ANTIOXYDANTS ?

**La façon la plus simple d'avoir ces apports indispensables en Antioxydants, c'est d'avoir une alimentation naturelle et saine.**



Source de Jouvence

**Votre corps est une merveilleuse machine mais elle a besoin du bon carburant pour fonctionner parfaitement.**

Si ce n'est pas le cas, si l'alimentation est mauvaise et si elle ne contient pas les vitamines, minéraux et anti-oxydants cette machine s'encrasse, se grippe et tombe en panne.

**De nombreux aliments courants contiennent des antioxydants et enrichissent votre alimentation en éléments protecteurs (anti cancer, anti maladies cardiovasculaires, anti vieillissement).**

### **ALIMENTS COURANTS LES PLUS RICHES EN ANTIOXYDANTS :**

- **Fruits :** Baies, pomme, fraise, raisin, abricot , cerise, figue ... (surtout dans la peau)
- **Légumes :** oignons, artichaut , choux, céleri...
- **Boissons :** thé (surtout vert), chocolat
- **Et aussi :** noix , soja

### **ALIMENTS COURANTS LES PLUS RICHES EN VITAMINE C :**

- **Fruits :** kiwi , fraise , agrumes, cassis
- **Légumes :** poivrons jaunes et verts, choux (frisé, de Bruxelles, rave, rouge, brocoli...), persil, cresson

# OÙ TROUVER LES ANTIOXYDANTS ?

## ALIMENTS COURANTS LES PLUS RICHES EN VITAMINE E :

- **Huiles végétales non raffinées, 1ère pression à froid** : huile de germe de blé , de noix, de tournesol, de carthame, de colza...
- **Fruits et graines oléagineux** : Amandes, tournesol, noix, pignons de pin, lin...

## ALIMENTS COURANTS LES PLUS RICHES EN VITAMINE A :

- **Abats** : foie, rognon
- **Produits laitiers** : beurre, crème fraîche, fromages
- **Produits de la mer** : thon rouge, anguille
- **Jaune d'oeuf**

## ALIMENTS COURANTS LES PLUS RICHES EN BETA-CAROTÈNE (OU PROVITAMINE A) :

**Fruits et légumes colorés (orange, vert, rouge...) et en particulier** : carottes (et jus de carottes), patate douce, chou vert frisé, épinards, courge, persil, salades, mâche, cresson, bettes...

## ALIMENTS COURANTS LES PLUS RICHES EN SÉLÉNIUM :

- **Graines et fruits oléagineux** : noix du Brésil
- **Abats** : rognons, foie
- **Produits de la mer** : moules, huîtres, calamar, langouste, palourdes, thon, maquereau , morue, saumon, hareng, anchois, sole, perche, oeufs de poissons
- **Céréales complètes** : farine de blé intégrale, son de blé.

**CET APPORT VITAMINIQUE MASSIF EST NÉCESSAIRE POUR POUVOIR TRAVAILLER EFFICACEMENT VOS TISSUS (AVEC LE LIFTING MANUEL, ET LE GANT D'EXFOLIATION), LES RETENDRE ET LEUR RENDRE SOUPLESSE ET ÉLASTICITÉ.**

# POURQUOI EST-IL INDISPENSABLE D'AVOIR DES VITAMINES DANS VOTRE ASSIETTE ?

**Pour être en bonne santé, l'organisme doit recevoir chaque jour sa ration de vitamines naturelles.**

Les anciens marins ont permis de découvrir à leur frais que le manque de vitamines (d'une alimentation qui ne pouvait pas se conserver longtemps ) aboutissait à des maladies telles que le scorbut, le béri-béri, mais également à des états de fatigue et de fragilité face aux maladies.

**En donnant aux malades atteints des fruits crus, des légumes frais, des jus d'orange ou de citron, ils guérissaient rapidement.**

**Bienfaits des vitamines :** aident à la croissance, apportent vitalité et résistance aux maladies, mais aussi une belle peau, un teint frais et une bonne dose de bonne humeur.

Vous pouvez avoir votre dose de vitamines quotidiennes sans prendre aucun complément alimentaire souvent coûteux, vous allez voir comment...

**Pour bénéficier des vitamines les plus assimilables, il vous suffit de consommer des fruits et des légumes.**

Maintenant tout le monde sait que les fruits et les légumes sont excellents pour la santé, vous pouvez même le voir ou l'entendre sur les antennes, dix fruits et légumes par jour sont conseillés.

**Mais ce qui n'est pas dit c'est que cuits ils n'ont pas les mêmes propriétés, la même richesse en vitamines et minéraux que crus.**

En effets ces vitamines et ces minéraux sont très fragiles et la cuisson peut les détruire.

Crus, ils conservent tous leurs éléments nutritifs et l'apport en vitamines, en oligo-éléments et en enzymes est optimisé.

**C'est un atout majeur pour augmenter votre énergie vitale.**

Les aliments crus sont toujours vivants et vont contribuer à purifier, désintoxiquer et détoxiner votre organisme. Observez comme certains continuent de pousser ou de murir une fois cueillis.

Les végétaux crus sont parfaits au début des repas car leur apport enzymatique facilite la digestion du bol alimentaire.

# CONSOMMEZ LE CRU EN DÉBUT DE REPAS . . .

**...pour ne pas les mélanger immédiatement dans le bol alimentaire avec la masse des autres aliments.**

Le moyen le plus facile est de consommer des légumes crus au début du repas pour ne pas les mélanger immédiatement dans le bol alimentaire avec la masse des autres aliments.



Riche en  
vitamines & minéraux

**Commencez vos repas par une salade de légumes crus, riche et variée : mettez de la couleur et plusieurs légumes différents.**

Ainsi plus ils seront nombreux, plus vous aurez de chance de réunir des vitamines à doses massives et de toute les familles (A,B,C,D).

Pour les légumes qui se digèrent difficilement comme : la carotte, la pomme de terre, les choux, les petits pois, les poireaux, les salsifis, la rhubarbe, les radis noirs, roses, il existe une astuce pour que votre organisme les assimilent parfaitement.

Pour cela, vous devez les réduire à l'état de pulpe avec une moulinette ou une râpe à fromage, ou les hacher très finement.

## La Salade de Vitamines :

- 125g de laitue
- 2 pommes de terre cuites à l'eau (ou à la vapeur) de la grosseur d'un œuf
- 100g de carotte râpée finement
- 1 morceau de betterave rouge cuite à l'étouffée (ou à la vapeur) de la grosseur d'un œuf coupée finement
- Assaisonner avec de l'huile végétale de 1ère pression à froid, bio si possible, au choix : olive, noix, noisette, sésame, colza
- Saler ( sel gris ou rose)
- Prendre un morceau de pain **au sarrasin grillé ou un pain des fleurs**, vous frottez une face avec de l'ail, l'autre face avec de l'échalote et les bords avec de l'oignon, vous écrasez finement le « crouton » dans un bol et vous mélangez à la salade.

**Choisissez vos fruits et légumes toujours très frais (beaucoup plus de vitamines) et de saison.**



# L'ALIMENT BOOSTER...

## Petites Salades de Vie : Les Graines Germées



Graines germées

Concentré de vie, de minéraux et de vitamines, elles devraient faire partie intégrante de vos repas surtout en hiver où le choix des légumes frais est restreint.

Un légume est vivant, mais cette vie décroît au fil des jours suivant sa cueillette. Chez les graines germées, c'est l'inverse, la germination est synonyme d'apparition de la vie, mécanisme mystérieux mais bien réel.

Lorsque vous consommez des graines germées, c'est comme si vous absorbiez de l'énergie à l'état pur, l'éclosion de la vie vous apporte tous ses bienfaits.

**Profitez de leur bienfaits,  
surtout en hiver où les légumes frais se font plus rares.**

Ne vous laissez pas décourager par le protocole de germination préconisé, dans un germoir spécifique, vous pouvez les faire germer très facilement, dans n'importe quel récipient.

Le principe est souvent le même quel que soient les graines.

**Etape 1 :** Vous les laissez tremper une nuit dans l'eau,

**Etape 2 :** Vous les rincez, les égouttez et les laissez germer à l'abri de la lumière, avec un couvercle simplement posé (non hermétiquement fermé).

**Etape 3 :** Vous les rincez 2 fois par jour, un peu plus les jours de grande chaleur

Au bout de quelques jours un germe apparaît, elles sont prêtes à être consommées.



Une graine très facile à faire germer, délicieuse et contenant quasi la totalité des diverses familles de vitamines est la luzerne (ou alfafa).

Vous pouvez la faire en salade ou l'ajouter à d'autres salades composées.

# CLÉ N° 4 : LE SECRET DE SANTÉ TIBÉTAIN

## BOIRE UN BOL D'EAU CHAUDE LE MATIN À JEUN...

La nuit vos organes se nettoient et se régénèrent activement, il y a donc libération d'une quantité importante de toxines.

En buvant votre bol d'eau chaude à jeun le matin, vous allez pratiquer votre douche interne pour aider à nettoyer toutes ces toxines résiduelles.

Faites bouillir de l'eau de qualité (filtrée) et buvez-la la plus chaude possible.

Il est très important de ne rien mettre dans l'eau ni tisane, ni citron, ni miel, car si vous mettez le moindre aliment, votre corps va se mettre en mode digestion et ne sera plus en mode hydratation/nettoyage.



Bol d'eau chaude

Attendez au moins 15 mn avant de prendre votre petit déjeuner habituel.

### **Cela va permettre :**

- l'hydratation de tous les organes,
- le nettoyage de votre système digestif et surtout du foie,
- la lutte contre la constipation et les hémorroïdes,
- et va redonner à vos vaisseaux souplesse et élasticité.

**Si vous êtes très écoeuré c'est que vous en avez d'autant plus besoin et c'est le signe que votre foie est bien surchargé.**

# LA MEILLEURE DES « PLANTES » POUR LE FOIE

## CLÉ N° 5 : LA BOUILLLOTTE

Selon P.V. MARCHESSEAU, initiateur de la naturopathie en France, la meilleure et la plus économique des « plantes » pour nettoyer votre foie, c'est la bouillotte !!!

Les anciens savaient cela, ils avaient tous leur bouillotte et l'employaient aussi souvent que nos contemporains avalent des médicaments !

Appliquez la bouillotte sur votre foie, sous les côtes du côté droit, aussi souvent que possible après les repas, ou le soir quand vous vous reposez, devant la télévision ou devant un bon livre.



Bouillotte

### Comment cela fonctionne ?

Grâce à la chaleur qui va dilater tous les vaisseaux mais également toutes les cellules du foie (hépatocytes), cela va entraîner une augmentation de la vitesse de circulation de la lymphe et du sang (4 à 5 fois supérieur au débit normal).

Cette augmentation de vitesse de circulation des liquides permet **un apport plus fréquent de nutriments et d'oxygène**, mais surtout **une élimination 4 à 5 fois plus importante des déchets et des toxines** véhiculés par le sang.

Et cela au niveau des gros vaisseaux mais aussi au niveau de la circulation propre à chaque cellule du foie, ce qui permet **un nettoyage et dégrassage profond et intense**.

**Testez et vous serez étonné du bien-être et du confort digestif que cela va vous apporter !**

# CLÉ N° 6 : SAUVEZ VOTRE PEAU !!!

## RETENDRE, RAFFERMIR, LISSER ET ASSOUPLIR VOTRE PEAU

Stimulez votre peau, débarrassez-la de ses peaux mortes et laissez-la de nouveau respirer...

**Frictionnez-vous sur tout le corps  
avec un gant d'exfoliation...**

Vous allez ôter les peaux mortes pour laisser votre peau respirer, la faire rougir et ainsi stimuler tout votre système capillaire périphérique.

Cela ne vous coûte rien mis à part un peu de temps et d'énergie. Vous devez l'intégrer dans le quotidien au même titre que le lavage de dents, en effet votre peau est un organe éliminateur très important.



Gant d'exfoliation

**C'est un organe éliminateur 3 en 1** (transpiration, sébum et transformation des résidus en substances utiles pour votre corps) et qui de plus permet la dérivation des toxines pour laisser les reins et les intestins souffler un peu.

Et ce n'est pas tout, non seulement la friction au gant vous rend **des services pour votre Santé**, mais il va aussi **retendre votre peau, lutter contre la cellulite, effacer les vergetures, retarder l'apparition des rides** et permettre de **conserver ou de retrouver une peau belle, souple et lisse**.

La Friction au gant d'exfoliation, c'est tous les jours, sur tout le corps (y compris le visage mais plus doucement), sous la douche, doucement au début, puis lorsque votre peau est habituée, à sec.

Ce qui est assez surprenant c'est que par la suite votre peau en redemandera, lorsque vous commencerez d'un côté, l'autre vous picotera comme s'il voulait lui aussi sa friction...

# CLÉ N° 7 : HUILE DÉTOXIFIANTE

## LE MEILLEUR DE LA NATURE DANS VOTRE SALLE DE BAIN

Faites une huile détox que vous appliquerez 2 fois par jour, sur tout le corps ou sur les zones atteintes (insistez sur les endroits stratégiques).

Elle remplacera votre lait hydratant et a de nombreux bienfaits pour votre santé mais aussi pour vous soutenir dans votre cure de désintoxication.

Réalisez le mélange suivant : 100ml d'huile végétale de Jojoba (la seule qui ne rancit pas et donc qui ne laisse pas d'odeur sur les vêtements) + 50 à 100 gouttes de Virorgène.

Cette huile Détox (cliquez sur ce lien pour en savoir plus !) élimine les toxines en stimulant énergiquement les **organes éliminateurs** (émonctoires : peau, foie, intestins, reins, poumons), elle facilite donc **l'élimination des toxines** et est **INDISPENSABLE** dans toute bonne cure de désintoxication.



Huile détoxifiante

Elle stimule tout le système rénal et urinaire, supprime la rétention d'eau. Insistez sur la zone du foie, il en a en général grandement besoin (à droite sous vos côtes) .

L'huile Détox aide à supprimer les douleurs et les inflammations des rhumatismes, de l'arthrose, des déformations et des douleurs osseuses.

Elle élimine les douleurs, les raideurs musculaires et tendineuses et vous redonne souplesse et mobilité.

Appliquez en massant légèrement, **vous serez surpris des résultats**.

En cas de grosses douleurs, vous pouvez surtout au début en mettre plus souvent, jusqu'à 5 fois par jour.

Elle soulage vraiment arthrose, arthrite, sciatique, rhumatisme, tendinite, élongation, contractures, les petites comme les grosses douleurs, mais à une seule condition : **DE PENSER À LA METTRE !!!**



# CLÉ N° 8 : LE BAIN QUI GUÉRIT

## DE QUELLE MANIÈRE AGIT L'EAU SUR L'ORGANISME...

Les liquides du corps sont remués (sang, lymphe, liquide à l'extérieur et à l'intérieur de la cellule) et passent ainsi plus souvent à travers les grands filtres épurateurs que sont vos organes éliminateurs (reins, peau, foie, intestins, poumons).

Le résultat de cette épuration accélérée et profonde est **une amélioration des échanges cellulaires au niveau de tous les tissus.**

### Bienfaits du bain chaud :

- pour vous aider à vous auto-guérir
- pour entretenir la santé
- refaire les formes perdues (obésité)
- développer la vitalité
- prolonger la vie (longévité)
- améliorer le mental



Bain guérisseur

**Le bain d'eau chaude (désintoxicant)** crée une légère fièvre, ce qui entraîne une vaso-dilatation des capillaires périphériques et active les glandes sébacées, sudoripares et la couche basale ondulée, ce merveilleux organe éliminateur 3 en 1 qu'est la peau va pouvoir travailler à plein régime !!!

**Durée :** restez tant que vous supportez facilement. Ces bains peuvent être pris chaque jour et même devenir bi-quotidiens.

Débutez à **37°** et montant progressivement à **40 - 41°**. Vous pouvez mettre dans l'eau du bain un mélange de savon noir (ou gel douche bio) et **25 gtt de Virorgène** pour en augmenter les effets (bien mélanger le gel douche avec **Virorgène** avant de le mettre dans le bain).

Avant de sortir passez de l'eau froide sur vos jambes (obligatoire) et le haut de votre corps si vous supportez).

Si vous n'avez pas de baignoire, allez au lit avec une **bouillotte très chaude sur le foie** et faite chaque matin un **petit lavement intestinal, évacuateur**, de 300 g d'eau (douche rectale). Ajoutez à l'eau un peu de **vinaigre de cidre** et quelques gouttes **d'huile essentielle de lavande ou de Virorgène**.

# CONCLUSION

Souvenez-vous que vous pouvez AGIR et faire reculer les effets du temps : **Fini le tic-tac inévitable de l'horloge biologique**, il est aujourd'hui possible de rajeunir non seulement de manière visible votre visage mais aussi et surtout votre organisme en agissant de l'intérieur.

**Vous ne pouvez pas profiter de la vie quand vous êtes en mauvaise Santé et que vous manquez de Vitalité. Qui a-t'il de plus important qu'être en Bonne Santé ? RIEN !!!**

Demandez aux personnes qui ont perdus cette Santé et cette Jeunesse ce qu'ils seraient prêt à donner pour revenir en arrière et ne plus commettre les mêmes erreurs ??? Ils feraient tout pour cela et ils investiraient avec plaisir dans leur Santé et leur forme.

**La plupart pensent aujourd'hui : « Si seulement j'avais su cela plus tôt !!! »**



Merci d'avoir lu ce livre jusqu'ici, je souhaite qu'il vous soit très utile et j'espère avoir bientôt le plaisir de lire vos témoignages...

Delphine Dimanche (Infirmière & Naturopathe)

Contact : [delphine@delphinedimanche.com](mailto:delphine@delphinedimanche.com)

**Pour vous remercier d'offrir ce livre à vos proches qui pourraient être intéressé par le sujet, je tiens à vous faire un cadeau :**

**Je vous un programme de formation vidéos (si vous ne l'avez pas encore vu) pour savoir comment GUÉRIR AVEC CE QUE VOUS MANGEZ...**



Recevez par mails de courtes vidéos animées explicatives où je vous montre comment retrouver Santé & Bien-être, les bons gestes Détox pour nettoyer , les aliments revitalisants, pour obtenir une régénération globale de votre corps :

**Pour recevoir le programme de formation vidéos, cliquez sur ce lien.**