

Table des matières

<b>INTRODUCTION</b> .....	3
<b>PARTIE I : LES PRINCIPES FONDAMENTAUX DE LA VIE</b> .....	7
Chapitre 1 : LA RESPIRATION .....	10
Chapitre 2 : L'ALIMENTATION ET NUTRITION .....	22
Chapitre 3 : LA DIGESTION .....	120
Chapitre 4 : ÉLIMINATION & ÉVACUATION .....	130
<b>PARTIE II : VIEILLISSEMENT ET MALADIES</b> .....	183
Chapitre 1 : LA VIEILLESSE .....	184
Chapitre 2 : LES MALADIES .....	202
<b>PARTIE III : INFOS SANTÉ DIVERSES</b> .....	575
Chapitre 1 : COSMÉTIQUES ET BEAUTÉ NATURELLE .....	575
Chapitre 2 : ET SI C'ÉTAIT VRAI ? .....	587
<b>CONCLUSION</b> .....	613

## **Préface :**

### **« Que ton aliment soit ton remède. » – Hippocrate**

Je voudrais d'entrée rendre un vibrant hommage très appuyé à cette classe de naturopathes modernes de renommée mondiale tels que Mme Irène Gros Jean, Dr Robert Morse, Rika Zarái, Dr Aka, et bien d'autres pour ne pas tous les citer, dont les enseignements grappillés çà et là à travers leurs œuvres voire les canaux internet, m'ont permis d'appréhender avec acuité les fondamentaux des principes de santé et de la médecine naturelle.

L'approche holistique de ces principes basiques nous donne une vision plus juste et plus profonde des tenants et aboutissants de la véritable santé dans sa globalité (physique, morale et spirituelle). Et c'est donc la quintessence de ces connaissances existentielles, avec parfois au passage la reprise ou la citation de certains morceaux choisis de ces auteurs à titre illustratif, que j'ai voulu vulgariser et partager avec les uns et les autres. Certainement une manière comme une autre, de les amener insidieusement à s'intéresser, et surtout à s'appropriier les enseignements de ces éminents chercheurs pour une documentation plus large et plus complète.

Puisse le Tout Puissant les bénir richement et à jamais, car « le meilleur d'entre vous dans ce monde est celui qui est utile aux autres » !

## INTRODUCTION

La santé est une dynamique de changement. Elle relève d'abord d'une prise de conscience et consiste à vivre toujours plus en harmonie avec la nature et par conséquent avec soi-même. Cela permet de rester libre, mobile, d'être prêt à modifier ses habitudes et à se laisser guider par l'intuition et par l'instinct vers toujours plus de vitalité, de bonheur et de créativité. Il est absurde de penser que la santé pour tous, tant souvent prônée par l'OMS, puisse être le fruit de la multiplication des hôpitaux, médecins, et traitements allopathiques. Cet objectif n'est réellement possible que par la prise en charge par chacun de sa propre santé par une bonne connaissance des mécanismes par lesquels notre santé se dérègle.

C'est ce que confirme Hippocrate dans ses propos, à savoir : *« les maladies ne nous tombent pas du ciel, mais elles se développent à cause de nos petites fautes quotidiennes contre la nature et de leurs répétitions naissent nos maux »*. Le terme maladie n'est d'ailleurs rien d'autre que le message que notre corps nous renvoie en réaction aux transgressions récurrentes des lois naturelles (mal a die).

Il y a donc nécessité pour toute personne désireuse de vivre, de vieillir et de mourir en bonne santé, d'appréhender et de maîtriser les tenants et les aboutissants du véritable fonctionnement de notre organisme. L'étude minutieuse des **principes** de **santé** va constituer la trame de la première partie de ce livre. La seconde partie va porter essentiellement sur des solutions naturelles curatives relatives aux maladies courantes qui affectent notre santé, des solutions alternatives à celles de la médecine allopathique. Cette étude va permettre également de comprendre la différence qui existe en réalité entre la médecine dite conventionnelle, que l'on pourrait taxer de "médecine de

médicaments'', et la médecine naturelle encore appelée naturopathie, qui est la '' médecine de santé''. Quoique les deux médecines se complètent parfaitement, il importe néanmoins de bien saisir leur différence d'approche.

La médecine conventionnelle, allopathique ou symptomatique s'attaque principalement aux symptômes et non à la cause. Elle réprime et élimine les symptômes de la maladie et non la problématique qui induit les symptômes de la maladie. La médecine allopathique vous soumet à un traitement qui vient gommer ou éliminer les symptômes. Mais dès que l'effet actif du traitement chimique passe, les symptômes refont surface. Donc, on ne peut pas parler de guérison véritable mais de soulagement momentané. Autrement dit, la médecine allopathique traite et entretient en quelque sorte la maladie en éliminant non pas la cause, mais les symptômes à chaque fois qu'ils apparaissent. D'où le qualificatif de ''médecine de maladie''. « Lorsqu'on ne sait pas d'où l'on vient, on ne sait pas où on va, car on ne sait pas qui on est véritablement ».

En réalité, l'être humain est un dieu qui s'ignore. Il ignore qu'il existe au plus profond de lui un pouvoir d'auto-guérison et d'auto-régénération extrêmement puissant qu'il suffit de connaître et d'activer pour se protéger de nombreuses maladies, et vivre encore plus longtemps en parfaite santé. De manière intuitive, l'être humain sait parfaitement ce qui est bien pour lui et tout ce qui lui ne convient pas, les aliments destructeurs et les aliments protecteurs ; il connaît les gestes simples et sains à adopter, et ceux à éviter, bref, il détient par voie de conséquence la solution à tous les problèmes de santé. Et c'est à juste titre que Voltaire assimilait **la médecine à un art qui consiste à distraire le malade pendant que la nature guérit** ». Montesquieu à son tour renchérit en affirmant que « **ce ne sont pas les médecins qui nous manquent, mais la médecine** ». Tout ceci démontre que l'homme périt faute de connaissance. Il n'est plus conscient de ce qu'il a été doté à sa création de tout le potentiel nécessaire

lui permettant de demeurer en bonne santé en tout temps jusqu'à la fin de ses jours sans avoir besoin de recourir au moindre médicament allopathique.

C'est cette médecine Hippocratique là que l'on peut qualifier de médecine de **santé**". Cette œuvre qui se veut encyclopédique est en fait une synthèse de méthodes de santé naturelle, élaborée sur la base des enseignements de différents naturopathes de renom mondial auxquels nous rendons hommage pour leur sacerdoce envers l'humanité. Le but ici est de vulgariser par une approche holistique une compréhension simplifiée des véritables principes de vie qui ramènent l'homme moderne à sa nature première, nature dont il s'est malheureusement affranchi de manière inconsciente. Cette synthèse est donc le fruit d'une longue fouille documentaire opérée principalement sur des publications diverses, scientifiques, académiques, médicinales, des œuvres de chercheurs, naturopathes, d'Afrique et du monde ; par le canal des bibliothèques, centres de documentation et surtout par la voie millénaire des nouvelles technologies de l'information et de la communication Internet, au nom d'une recherche utile pour l'homme en tant qu'être psychosomatique. A l'issue de cette fouille documentaire, on découvre la capacité des experts naturopathes et tradipraticiens de pouvoir rendre public d'une façon impressionnante et objective, les bienfaits thérapeutiques à la fois préventif, curatif, et sans effets secondaires. Ceux-ci proposent non seulement une compilation de méthodes pratiques basées sur les véritables principes de santé pour se protéger d'éventuelles maladies diverses, mais également des recettes de grand-mères pour se soigner, obtenues après transformations des produits naturels retenus sous forme de macérations, décoctions, infusions, pommades, huiles, cornet, inhalation, avec leurs dosages et leurs posologies respectives.

Nous devons tous prendre conscience qu'en chaque être se cache un médecin qui s'ignore. Mais pour que celui-ci fasse convenablement son travail de santé, nous devons lui procurer un cadre de vie bien approprié qui repose essentiellement sur cinq piliers, à savoir : l'alimentation, l'activité physique ; le sommeil, la gestion des émotions; la purification par le jeûne intermittent. Ces enseignements ici véhiculés sont une invite envers tous à s'autonomiser en reprenant chacun les clés de sa santé qui passe par une meilleure hygiène de vie et par les alicaments qui constituent la pharmacie de la nature. Si nous osons nous aventurer dans ce domaine sensible de la santé humaine, c'est bien parce que la médecine naturaliste a véritablement évolué. Puisse ces enseignements millénaires aider les uns et les autres à ressusciter ce médecin interne tapi à l'intérieur de chacun de nous ! Vivre en conformité et en harmonie avec les véritables principes de santé est l'unique chemin qui mène au bonheur sur terre.

## **PARTIE I : LES PRINCIPES FONDAMENTAUX DE LA VIE**

La santé est généralement une notion abstraite que l'on ne mesure généralement qu'à travers l'absence manifeste de maladie. Or beaucoup sont des malades qui s'ignorent. Mais en réalité, la santé est la traduction d'un état de bien-être général qui repose fondamentalement sur l'équilibre et la bonne circulation de l'énergie vitale dans le corps. Pour bien saisir les concepts de la santé et du bien-être, il importe de comprendre comment est constitué l'être humain pour comprendre son mode de fonctionnement. L'être humain est une trilogie, à savoir : corps, âme, esprit, le tout rassemblé en seule entité, il s'apparente à une graine divine déposée sur terre pour croître et redevenir un arbre céleste qu'il était à l'origine. C'est qu'on appelle par ailleurs une nouvelle naissance. Pour ce travail de germination spirituelle, l'âme, le véhicule de l'esprit a besoin comme pour tout véhicule, de carburant ou d'énergie pour se mouvoir. Cette énergie lui est fournie par le corps physique, une machine humaine conçue pour produire de l'énergie vitale nécessaire au travail de l'ascension de l'âme vers les plans supérieurs. Pour cela, le corps physique a été doté de différents systèmes organiques destinés à recueillir dans la nature à et transformer dans le corps les énergies brutes en une énergie vitale.

Parmi ces systèmes d'extraction et de transformation, on citera entre autres, le système respiratoire, le système digestif, le système circulatoire, le système nerveux, le système lymphatique, le système vasculaire, le plexus solaire, etc. Parmi les différentes sources d'énergies brutes naturelles, on peut citer entre autres, l'air, la terre, l'eau, les aliments, la végétation, les organes de reproduction, etc. Lorsque ces différentes énergies naturelles sont extraites de manière appropriée par notre organisme, elles vont ensuite être transformées pour produire l'énergie vitale. Cette énergie vitale est la synthèse d'une diversité d'énergies puisées par notre corps dans la nature à travers la digestion des aliments (énergie alimentaire), la respiration (énergie respiratoire), la sexualité (énergie sexuelle),

la terre (énergie tellurique), l'exposition au soleil (énergie solaire), etc.

C'est de la fusion de toutes ces différentes énergies au niveau du plexus solaire que résulte l'énergie vitale tant indispensable pour le travail spirituel de notre âme, cette énergie tellement précieuse, mais que nous dilapidons inconsciemment chaque jour par des futilités et des distractions de tous genres. De même que toute navette spatiale a besoin de suffisamment d'énergie pour voler afin de déposer un satellite sur orbite, de même l'âme a besoin de suffisamment d'énergie vitale pour son ascension et sa réalisation vers les différents plans parallèles. De même que toute fuite ou perte d'énergie entrave dangereusement la propulsion de la navette spatiale vers l'apesanteur, de même toute fuite d'énergie vitale se traduit chez l'homme par un état que l'on appelle trivialement la "maladie". Ainsi, l'être humain étant une trilogie : « corps, âme et esprit », toute fuite d'énergie vitale affecte soit le corps (maladie physiologique), soit l'âme (maladie psychique), soit l'esprit (maladie spirituelle), d'où la maxime « Un esprit saint dans un corps sain ». Notre état de santé et de bien-être dépend donc de la capacité de notre corps à produire et à conserver suffisamment d'énergie vitale pour les besoins quotidiens de notre âme. La maladie (maladie) n'est rien d'autre que le message par lequel notre corps nous signale tel un tableau de bord, une baisse voire une insuffisance d'énergie. Si cette anomalie n'est pas corrigée suffisamment à temps, l'âme, faute de carburant finit par se retirer laissant le corps sans vie. C'est ainsi que survient ce que nous appelons la mort.

Toute chose qui nous amène à comprendre pourquoi la santé est le bien le plus précieux que tout être vivant puisse véritablement posséder dans ce monde. Aussi, pour jouir d'une véritable santé, il nous faut sortir des sentiers battus pour adopter un mode de vie naturel. Nous devons pour cela savoir qu'on ne change jamais les choses en combattant la réalité existante. C'est là tout le sens des propos de Buckminster Fuller lorsqu'il affirme que pour



« changer quelque chose, on s'attèle à construire un nouveau modèle qui rendra inutile l'ancien. ». L'ancien modèle, c'est le reflet de la réalité existante qui nous est inculqué par la société, une société qui souvent ne sait même pas qu'elle ne sait pas. Le nouveau modèle, c'est celui qui est basé sur la connaissance et la maîtrise des principes de santé véritables établis pour le fonctionnement parfait de notre corps.

Parmi ces principes fondamentaux qui régissent la vie de l'être humain, on peut en retenir principalement quatre principaux dont découlent tous les autres. Il s'agit de la respiration, l'alimentation, la digestion, l'élimination. D'ailleurs, la nature qui est notre meilleur enseignant nous amène à observer ces principes chez le nourrisson à sa naissance. En effet, lorsqu'un enfant vient au monde, on s'assure qu'il commence par pleurer pour établir la respiration.

C'est pourquoi au cas où il tarderait à le faire, la sage-femme s'arrange pour déclencher ce processus, souvent par de petites frappes aux fesses du nourrisson. Et lorsqu'il quitte ce monde, il expire. C'est le principe du flux et du reflux, de l'inspiration et de l'expiration. D'où toute l'importance de la respiration. Ensuite, après avoir respiré, l'enfant va téter le sein de sa mère (et non le lait d'une vache) pour prendre des forces, d'où l'importance de l'alimentation. Dès que le nourrisson a fini de s'alimenter, il se met à dormir pour digérer. Le repos est nécessaire pour une bonne digestion. Enfin, à son réveil, on constate que le nourrisson a fait pipi et a déféqué, éliminant ainsi les résidus des aliments (déchets) issus de la digestion. Cet acte est indispensable pour éviter les méfaits de la constipation. C'est le principe de l'élimination. En quoi ces principes sont-ils aussi importants pour la vie de l'homme ? C'est ce que nous allons à présent voir dans cet ouvrage.

## Chapitre 1 : LA RESPIRATION

### Définition :

Le souffle de vie qui relie toute espèce à la divinité, se manifeste à travers la fonction de la respiration. C'est pourquoi la respiration est- le premier acte qu'un enfant pose dès sa naissance. .Ce qui explique pourquoi la respiration peut être considérée à juste comme étant le **cordon ombilical avec le divin**. De très nombreux organismes respirent : bactéries, végétaux, champignons, animaux, etc. En tant qu'être humain, nous pouvons vivre plusieurs semaines sans absorber le moindre aliment solide, ou quelques jours sans boire le moindre liquide. Mais au cas où nous venions à manquer d'air au-delà de 4 à 5 minutes, nous mourrions immédiatement par asphyxie. Ce souffle de vie peut être considéré à juste titre comme la manifestation de l'énergie respiratoire. Dans le cas où cette énergie vient à manquer, la machine humaine cesse immédiatement de fonctionner. Une population est un ensemble de plusieurs personnes qui vivent ensemble dans un environnement donné. Que se passe-t-il lorsqu'elle cette population vient à être frappée par la famine ? Evidemment, elle se meurt à petit feu. Par analogie, l'organisme humain est également une population de milliards de cellules vivantes qui constituent le corps. Que se passe-t-il lorsque ces cellules sont privées d'oxygène ? Evidemment, elles meurent à petit feu par asphyxie. Tout ça pour faire comprendre que pour satisfaire ses besoins vitaux, notre organisme a besoin d'une certaine quantité d'air. La quantité d'air maximale que nos poumons peuvent contenir à chaque inspiration est appelée « la capacité vitale ». Normalement, cette capacité vitale est de quatre (4) litres d'air à chaque inspiration. Mais comme l'homme moderne ne sait pas respirer parce qu'on ne le lui a pas appris, il a ainsi réduit sa capacité vitale à un demi-litre (1/2) à peine à chaque inspiration. Cette quantité d'air est trop insuffisante pour satisfaire tous ses besoins vitaux ; elle est juste assez pour nettoyer les tuyauteries respiratoires. C'est cet état de semi asphyxie

auquel est soumis notre organisme durant toute notre vie, qui est la principale cause du vieillissement prématuré, de la décrépitude du corps, de l'intoxication générale, de l'affaiblissement des défenses de l'organisme, pertes de mémoires, angoisses, maladies dégénératives, etc. Et comme l'air inspiré renferme 21% d'oxygène, alors que l'air expiré en contient encore 16%, ceci nous montre à suffisance que nous n'extrayons que trop peu d'oxygène de l'air, environ 5% seulement, une véritable famine pour nos cellules. Rappelons au passage que le principal rôle de l'oxygène dans le corps est d'oxyder les nutriments qui sont également véhiculés par le sang afin de fournir à l'organisme l'énergie nécessaire qui lui est nécessaire pour son bon fonctionnement. L'homme périt faute de connaissance, aussi dans le cadre de l'Education Fondamentale, la respiration devait être la première chose que l'on devrait enseigner et apprendre à l'école avant même l'écriture et la lecture.

Figurez-vous que si l'humanité tout entière savait correctement respirer, notre existence serait largement facilitée et l'on se porterait nettement mieux. En le faisant, à l'aise dans leur propre corps, les hommes vibreraient sur des fréquences hautes, ce qui les rendaient moins belliqueux et moins agressifs, et l'humanité se porterait mieux et se passerait bien de tous ces médicaments artificiels, somnifères calmants, aspirines et autres stupéfiants et alcools dont elle s'abreuve. Respirer, c'est bien ! Mais savoir respirer c'est encore mieux pour une bonne santé mentale et physique. Bien respirer c'est pomper et assimiler suffisamment d'air pour en extraire une bonne quantité d'oxygène indispensable aux besoins de notre organisme. Pour cela, il convient de ralentir notre respiration en retenant le souffle à pleins poumons durant environ 4 à 6 secondes. Ce laps de temps permet de doubler la quantité d'oxygène absorbé et d'en injecter suffisamment dans l'organisme pour ses besoins. Et lorsque l'air inspiré séjourne au moins dix à vingt secondes dans l'alvéole, l'échange gazeux s'opère mieux.

## I- Les différents types de respiration

La respiration est un acte commun à tous les êtres vivants. Même les végétaux utilisent les feuilles pour absorber l'oxygène et évacuer le gaz organique. Pour les êtres humains, lorsque la respiration est effectuée correctement, celle-ci peut permettre au corps de recevoir plus d'oxygène et de le distribuer avec un minimum d'effort. Ce faisant, chaque activité physique ou mentale que l'homme entreprend se fera plus aisément et plus efficacement. Pour cela, il existe différents types de respiration que nous pourrions adopter à notre guise.

Certains procurent de nombreux avantages, tandis que d'autres doivent être associés à une autre technique pour en tirer pleinement profit. Mais de manière générale, quel que soit le type de respiration adopté, celle-ci comprend en elle trois séances correspondant en fait aux trois types de respiration courants à savoir : la respiration **ventrale** ou abdominale ; la respiration : **costale** ou thoracique ; et la respiration **claviculaire**. Cela dit découvrons à présent quelques méthodes de respiration parmi tant d'autres, que nous pourrions mettre en application ainsi que leurs bienfaits respectifs.

**1°. La respiration ventrale ou abdominale :** ce type de respiration est non seulement fatigant, mais encore peu économique, car elle ne permet pas d'absorber suffisamment d'air. Cette technique permet toutefois d'assurer un flux complet d'oxygène vers tout le corps. Parmi les différents types de respiration, la respiration ventrale agit ainsi particulièrement au niveau de votre santé physique (l'organisme fonctionnant de manière optimale).

Par ailleurs, le rythme cardiaque diminue, tout comme la pression sanguine. Cela peut s'avérer avantageux lorsque vous faites face à une situation très stressante. La respiration abdominale peut apporter un certain calme, les

anxieux et les asthmatiques ; lesquels respirent souvent par le thorax, très haut, en une sorte de respiration claviculaire.

**2°. La respiration costale ou thoracique :** les pratiquants de l'ashtanga yoga y ont d'ailleurs recours en plus d'autres différents types de respiration. Si le diaphragme ne descend pas lorsque vous inspirez, la poitrine doit se dilater pour accueillir l'air qui a été aspiré dans les poumons. Cependant, il ne faut pas que cette technique devienne votre respiration par défaut. Et pour cause, elle peut accentuer les effets de divers problèmes de santé.

On peut citer entre autres : les troubles anxieux ; l'hyperventilation ; la pneumonie ; l'œdème pulmonaire ; etc. C'est pourquoi il est souvent recommandé de la compléter avec la respiration diaphragmatique pour être pleinement efficace.

**3°. La respiration claviculaire :** cette respiration sollicite la partie supérieure des poumons, ce qui apporte encore plus d'oxygène dans ceux-ci. Afin d'absorber un peu plus d'air dans les poumons, les côtes supérieures et la clavicule sont tirées vers le haut.

Pour effectuer les différents types de respiration dans ce cas, les muscles du cou, de la gorge et du sternum sont mis à contribution. Dans la vie quotidienne, elle ne s'utilise cependant que dans des conditions d'efforts physiques extrêmes ou en cas de maladies obstructives des voies respiratoires (telles que l'asthme).

**4°. La respiration inversée :** c'est une technique où l'on est plus amené à ouvrir la poitrine en expirant, puis à le comprimer en inspirant. La plupart du temps, elle s'associe à la pratique du yoga et du chi gong. Elle est de ce fait plus propice aux applications martiales.

Son principal objectif est de vous aider à atteindre un état de relaxation profonde plus rapidement. Vous observerez également un renforcement des muscles abdominaux. Néanmoins, elle a toujours tendance à créer plus de tension que les différents types de respiration naturelle. Il faut donc limiter les séances à quelques minutes (idéalement 5 minutes), puisque mal pratiqué, vous ne serez pas en mesure d'en tirer profit.

**5°. La respiration alternée :** c'est une technique de respiration yogique qui serait particulièrement idéale pour calmer le flux énergétique et pour apaiser les pensées. Le principe reste tout simple comme pour les autres différents types de respiration. Vous devez boucher une narine tout en respirant à la fois par l'autre, et ainsi de suite.

Cette méthode représente de nombreux avantages, dont le plus important est la relaxation de l'ensemble du corps. Elle agirait également au niveau du psychisme. En effet, elle contribue au dynamisme et à l'équilibre des deux hémisphères cérébraux. Cette approche tire néanmoins son origine de la médecine traditionnelle indienne. Ce qui peut la rendre quelquefois difficile à apprivoiser pour les débutants. Pour cause, elle inclut une connaissance particulière du système des nadis, contrairement aux autres différents types de respiration.

**6°. La respiration solaire :** de manière générale, les techniques incluses dans les exercices de pranayama permettent d'équilibrer le prana (ou chi) et l'apana (vayu de l'élimination). Pour assurer un certain équilibre à ces

niveaux, vous pouvez pratiquer la respiration solaire (ou *Surya Bhedana* en sanskrit). Cette dernière s'associe à l'énergie yang. Elle consiste tout simplement à inspirer par la narine droite et à expirer par la gauche. Cela vous aidera à dynamiser et à soulager les états mentaux et émotionnels forts. Comme son nom l'indique, elle vous permet d'activer l'énergie solaire.

Il s'agit aussi d'un recours tout à fait envisageable en matière de différents types de respiration alternée. Quoiqu'il en soit, elle aura pour effet de décupler les qualités de forte volonté, de persévérance, de motivation et de capacité à agir et à prendre une décision. Si vous êtes fatigué ou que vous avez besoin de plus d'ardeur, vous pouvez également effectuer la respiration solaire pour un regain de vitalité rapide.

**7°. La respiration lunaire :** connue également sous le nom de *Chandra Bhedana* en sanskrit, la respiration lunaire suit un schéma opposé à la respiration solaire. C'est-à-dire que vous devez inspirer avec la narine gauche et expirer par la droite. Le côté gauche de votre corps se relie effectivement à l'énergie de la lune (qui est de nature yin) qui peut vous aider à retrouver le calme dans les moments de stress.

Elle peut également vous porter secours si vous avez du mal à éprouver de la patience ou à pratiquer le lâcher-prise dans diverses situations. Les bienfaits de la respiration lunaire incluent également : une détente accrue, un apaisement de l'esprit, une atténuation des agitations. Pour combattre les troubles du sommeil, vous pouvez aussi l'appliquer avant de vous coucher.

**8°. La respiration par le nez :** la respiration par le nez est la façon dont notre corps a été conçu. Les experts estiment que la plupart d'entre nous n'utilisent que 10 à 20 % de notre capacité totale à respirer en ayant

inconsciemment recours à cette technique. Cependant, il est à noter qu'une respiration restreinte ou mal adaptée réduit considérablement le niveau d'énergie dans le corps. C'est pour cette raison qu'il s'avère important de se pencher sur les différents types de respiration.

En effet, l'oxygène est notre principale source de vie et l'expiration est notre moyen d'expulser les toxines. Si le processus n'est pas optimal, cela peut contribuer à une multitude de problèmes de santé, dont l'hypertension artérielle et l'insomnie. Ce faisant, beaucoup d'entre nous se sentent également stressés et submergés à longueur de journée. Ce qui nous laisse dans un état chronique de réaction de combat ou de fuite. C'est pourquoi il devient primordial de réapprendre à effectuer la respiration par le nez de la bonne manière.

**9°. La respiration kapalabhati :** la technique de la respiration kapalabhati inverse ce schéma. Au cours des séances, l'expiration est active, tandis que l'inspiration joue un rôle passif. Cette approche se retrouve notamment dans le yoga Kundalini lors duquel, elle complète les asanas. Divers termes renvoient d'ailleurs à cet exercice très intéressant parmi les différents types de respiration : « respiration de feu », « crâne qui brille » ou « pranayama fondamental ».

Quoi qu'il en soit, la respiration kapalabhati permet aux pratiquants d'avoir une vue d'ensemble de la respiration. Elle s'avère pareillement utile pour se focaliser sur une concentration qui est initialement énergisante plutôt que calmante. Ce qui comporte également l'avantage de nettoyer les voies nasales et les sinus. De plus, elle alimente le cerveau en sang frais et riche en oxygène. Néanmoins, il est préférable de la pratiquer pendant la journée plutôt que le soir afin d'éviter les problèmes d'endormissement.



**10°. La respiration carrée :** connue également sous le nom de « Sama Vritti », la respiration carrée est une technique utilisée pour induire le calme et améliorer la concentration dans les situations extrêmement tendues. De ce fait, elle représente une excellente alternative quand vous cherchez un moyen pour évacuer le stress. Dans tous les cas, la technique est ainsi nommée parce que le schéma de respiration qu'elle implique peut-être symboliser par un carré.

Quatre différents types de respiration sont inclus lors de l'exercice, de la respiration en carré, à savoir : Le Puraka (inspiration), l'Abhyantara Kumbhaka (rétention de souffle après inspiration) ; le Rechaka (expiration) et le Bahya Kumbhaka (rétention à vide à la suite de l'expiration). Son principal avantage réside dans la rapidité de son action. En effet, 10 minutes seulement suffiraient pour obtenir un état de calme profond. Une pratique quotidienne permettrait d'ailleurs d'améliorer votre humeur générale.

**11°. La respiration consciente et complète :** encore appelée Dirga Pranayama en sanskrit, la respiration complète est sans conteste de loin la meilleure de tous les types de respiration. Non seulement elle renferme en elle toutes les autres formes de respiration précitées, mais surtout, elle permet en quelques minutes seulement, de ventiler totalement les poumons, de revitaliser, de décrasser et de dynamiser tout l'organisme. C'est d'ailleurs celle qui est pratiquée de manière générale dans le yoga. La respiration consciente et complète est un type d'exercice de respiration complète d'une haute portée, et aux nombreux bienfaits tant au niveau de la santé physique que de la santé morale et spirituelle.

On doit savoir que cette respiration complète et profonde permet en cas de maladie, de stimuler la guérison. C'est pourquoi elle peut constituer un allié de taille au quotidien. Il existe probablement plusieurs variantes à ce sujet,

mais en règle générale, les séances de la respiration complète se composent de trois (3) phases incluant trois différents types de respiration, à savoir : la respiration ventrale ou abdominale, la respiration costale ou thoracique et la respiration claviculaire.

## **II - Exercice pratique : comment pratiquer correctement la respiration profonde et complète**

- S'asseoir le dos bien droit sur une chaise ou en tailleur, puis rapprocher très légèrement le menton des clavicules de manière à étirer très légèrement la zone de la nuque.
- Passer ensuite en revue le corps de la tête aux pieds, en ressentant et relâchant chaque partie. Commander ce relâchement mentalement, partie par partie, tout en ressentant les effets agréables. Cette phase peut durer environ 4 à 5 minutes. Lorsque celle-ci est bien effectuée, en principe, une fois arrivé aux pieds, le corps doit être bien détendu et tu dois percevoir nettement une différence dans le flux de la respiration qui est devenue plus profonde et plus fluide, car libérée des crispations inconscientes et inutiles.
- A ce stade, l'oxygénation est meilleure, mais on peut encore l'améliorer. Pour ce faire, se concentrer sur le bas-ventre, (appelé 'le hara' dans la tradition japonaise), en pleine conscience, et sur cette zone uniquement, à l'exclusion de toutes les autres. Tout en ressentant le bas-ventre, imaginer qu'il s'y trouve une éponge que tu vas chercher à compresser, à essorer, durant l'expiration, en se servant uniquement des muscles de l'abdomen. Compresser cette éponge en poussant l'abdomen vers la colonne vertébrale, tout en ressentant bien les sensations produites par cette compression, dans le bas-ventre. Cela aura pour effet de pousser le diaphragme vers le haut et donc de bien vider les poumons de tout l'air vicié qu'ils contiennent, parce que cet air représente symboliquement

nos vieux schémas désuets, limitatifs, qu'il nous faut lâcher pour nous ouvrir à l'influence bénéfique de notre véritable « Moi ». Mais attention surtout de veiller à ne pas compresser la cage thoracique ; car celle-ci doit rester quasiment immobile, bien bombée, durant tout l'exercice. Une fois les muscles abdominaux bien contractés et l'éponge imaginaire bien essorée (sans forcer toutefois, cette contraction ne doit pas être douloureuse...), relâcher ces muscles et laisser l'inspiration se faire toute seule, sans contrôler quoi que ce soit, en se concentrant uniquement sur le relâchement global du corps. Laisser également le début de l'expiration se faire tout seul, et approfondis-l'ensuite avec la compression volontaire des muscles abdominaux, et ainsi de suite.

**Recommandations** : cet exercice étant en principe sans danger, il peut être pratiqué durant 10 minutes (1<sup>ère</sup> phase de relaxation incluse), trois fois par jour (matin, midi et soir), si possible avant les repas c'est à dire quand l'estomac est vide.

- En principe, si après quelques jours de pratique régulière, on se sent bien, on peut alors augmenter progressivement la durée de l'exercice.

- Dans le cas de ceux qui souffriraient de graves pathologies respiratoires ou cardiaques, il serait préférable pour eux de se référer au préalable à l'avis d'un médecin. Le cas échéant, pour celui qui a des soucis de santé et à qui cet exercice semble difficile à réaliser, mais qui souhaiterait simplement entretenir la forme et prévenir les pathologies, celui-ci peut se contenter d'apprendre à respirer profondément pour absorber le maximum d'oxygène et à expulser le maximum de dioxyde de carbone de la manière la plus simple.

Les bienfaits de la respiration complète : on peut apprendre à respirer correctement pour mieux se porter. Par la pratique régulière de la respiration consciente et complète, on peut non seulement demeurer régulièrement en bonne santé, mais aussi guérir de toutes sortes de dysfonctionnements organiques dites maladies. Mais au fait comment est-ce possible de guérir de la maladie par la simple respiration ? Il nous faut savoir avant tout que la maladie n'est en réalité que la conséquence d'une rupture de l'harmonie, synonyme d'équilibre, sur le plan physique de l'être.

Cette rupture peut avoir pour cause de nombreux facteurs, tant physiques que psychiques, et Dieu sait si notre mode de vie moderne ne nous rend pas vulnérable face à ces multiples facteurs. Heureusement pour nous, la nature a mis à notre disposition des moyens tout aussi puissants qu'harmonieux, pour nous aider à rétablir l'équilibre, et donc à guérir. Et l'un de ces éléments, parmi les plus puissants qui soient, hélas méconnus, étonnamment, c'est la respiration consciente et profonde. La maladie se développe généralement dans un terrain trop acide, donc un milieu insuffisamment pénétré par l'oxygène à cause d'une respiration devenue, avec le temps, trop superficielle à cause notamment des blocages psycho-physiques qui entravent le mouvement du diaphragme, le muscle qui régule la respiration.

Lorsque la respiration complète est pratiquée convenablement dans un endroit naturel chargé en ions négatifs (le ‘prâna’, de la tradition orientale), on ne peut que bénéficier des indéniables retombées positives qui en découlent par rapport à notre santé. **Une longue pratique assidue (plusieurs fois jours, avec régularité) de la respiration complète favorise permet à notre corps de bénéficier de ses multiples bienfaits, parmi lesquels :**

- Recevoir une grande dose d'énergie vitale et de l'équilibrer, ce qui lui sera des plus utiles également pour rétablir l'harmonie. En outre, la respiration complète stimule effectivement la circulation du chi, connue également sous le nom de « prana ».

- Contribuer à conférer une plus grande force au niveau psychique (confiance en soi, enthousiasme, magnétisme) et améliorer la qualité de notre sommeil, avec tous les bénéfices que cela implique sur tous les plans. -stimuler les différents chakras et favoriser par voie de conséquence, le développement spirituel. D'après les adeptes de la respiration complète, celle-ci constituerait d'ailleurs la clé pour favoriser la santé physique, psychologique, mais aussi spirituelle. Il s'agit par-dessus tout, d'un excellent moyen de réduire le stress et l'anxiété.

- L'élimination de la cellulite, la masse de graisse et la perte de poids superflu.- favoriser la guérison de la plupart des maladies sans médicaments par l'élimination d'une grande quantité de déchets métaboliques par la voie respiratoire, les poumons étant l'émonctoire le plus important du corps, contribuant ainsi à le dégraisser, mais aussi et surtout à lui apporter cet oxygène manquant dont il a besoin pour neutraliser l'acidité excédentaire à l'endroit où la maladie se développe, ce qui aura, en toute probabilité, un effet puissamment curatif, quelle que soit la cause de son développement.

## Chapitre 2 : L'ALIMENTATION ET NUTRITION

L'alimentation consiste à introduire dans notre corps les aliments qui lui sont indispensables pour procurer l'énergie qui lui est nécessaire pour son bon fonctionnement au quotidien. Il nous faut savoir que la machine humaine est composée de trois entités (corps, âme et esprit) agencées l'une dans l'autre et réparties en deux parties, à savoir, une partie physique visible et palpable ; et une partie spirituelle invisible et virtuelle comprenant le corps, l'âme et l'esprit. Chacune des entités a son type d'aliments. La partie physique du corps s'alimente de nourriture physique (végétaux et protéines animales). L'âme, la partie spirituelle se nourrit des émotions et des sentiments.

L'esprit, la partie divine se nourrit de pensées et de prières. Mais, ici nous allons mettre l'accent sur l'alimentation physique, car c'est celle qui concerne le plus le commun des mortels au regard de l'état de santé de plus en plus déclinant de l'humanité.

Par ailleurs, la médecine ayurvédique distingue trois types de mangeurs :

1. **Yoghis** : un repas par jour. Ces personnes développent une clarté mentale et une énergie optimale.
2. **Boghhis** : deux repas par jour, axés sur le plaisir de manger.
3. **Roghis** : trois repas ou plus par jour. Cela peut entraîner une accumulation de toxines et des troubles intestinaux.

## I- LES ALIMENTS

Un aliment est une substance habituellement ingérée par un être vivant et lui fournissent les matières et l'énergie nécessaires à sa vie et à son développement. **Les aliments sont une source d'énergie et de nutriments pour l'organisme.** Ils fortifient votre corps et renforcent votre système immunitaire. Cela les rend indispensables pour votre développement physiologique et votre santé en général.

Il existe des aliments complets facilement digestibles, et d'autres difficiles à digérer. **L'alimentation sert surtout à la croissance, à la fourniture d'énergie, et à la cicatrisation, l'entretien et la protection du corps.** Tous les aliments sont constitués des mêmes composants appelés nutriments. Ces éléments sont : l'eau, la matière minérale, la matière organique (glucides, lipides, matières azotées et vitamines).

### A - Répartition fonctionnelle des aliments

Selon leur rôle, tous les aliments existants sont repartis en sept (7) principaux groupes, à savoir :

**1°. Légumes et Fruits frais :** ce groupe d'aliments qui regroupe des crudités et légumes secs, constitue un rôle fonctionnel et peu énergétique. Le rôle des légumes et fruits c'est de : favoriser le transit intestinal ; d'apporter des vitamines (C notamment) qui permettent au corps de lutter plus facilement contre les maladies infectieuses. Une consommation variée régulière de fruits et légumes permettra de répondre aux besoins en fibres, vitamines et minéraux. Le respect de la saisonnalité optimisera la qualité des fruits et légumes.

Les fruits, et dans une moindre mesure les différents aliments tels que les légumes, apportent du fructose. Ce sucre simple donne la saveur sucrée à ces aliments et équivaut énergétiquement au Glucose.

Cependant, les fruits et les légumes sont principalement riches en eau (jusqu'à 95 % de leur poids) et sont indispensables à l'organisme, notamment les fibres, minéraux, vitamines, des éléments que l'organisme est incapable de fabriquer.

Les nutriments contenus dans ce groupe d'aliments : sont : les fibres, les minéraux (potassium et sodium. Magnésium : Calcium) ; les vitamines (C ; B9 ; Bêta-carotène).

**2°. Viande/Poisson/Œuf :** le rôle principal de cette famille d'aliments c'est d'assurer la croissance et l'entretien des muscles. Ces groupes comptent également les œufs et les crustacés. Les aliments de ces groupes sont principalement recommandés pour leur richesse en protéines. La quantité de protéines apportée par la viande, le poisson ou les œufs est similaire. En revanche leurs teneurs en lipides, vitamines et minéraux sont très variables et sont fonction de l'animal et des morceaux cuisinés. C'est pourquoi il est conseillé de souvent varier au maximum l'origine de ces aliments.

Les nutriments contenus dans ce groupe d'aliments sont : les protéines, les lipides, les minéraux (fer, zinc, le Sélénium) et les vitamines (vitamines du groupe B : vitamine E : vitamine K).

**3°. Produits laitiers :** ces aliments bâtisseurs jouent un rôle très important pendant l'adolescence ou la grossesse, puisqu'ils participent au développement (croissance et entretien,) de la masse osseuse qui peut doubler pendant la



puberté. Le groupe des produits laitiers compte entre autres, les fromages, les yaourts. En outre, les produits laitiers sont nutritionnellement les aliments qui apportent la plus grande diversité d'éléments (nutriments, minéraux, vitamines).

Les nutriments contenus dans ce groupe d'aliments sont : les protéines ; les lipides, les minéraux (calcium, phosphore), les vitamines (A, D. et les vitamines du groupe B).

**4°. Les Féculents :** cette grande famille est notre première source d'énergie. Elle devrait représenter la moitié de notre ration alimentaire quotidienne. La famille des féculents regroupe pommes de terre, céréales, pain, légumes secs, riz, pâtes, tubercules, igname etc.

Les nutriments contenus dans ce groupe d'aliments sont : les minéraux (magnésium) ; les vitamines (vitamine E : vitamines du groupe B). Les teneurs en vitamines et minéraux sont très variables selon la céréale et le raffinage ; les fibres ; les protéines et ; les glucides complexes (ramifié sous forme d'amidon, le glucose provenant de la dégradation de celui-ci est la première source d'énergie pour notre organisme). Le glucose provenant de la digestion de l'amidon est distribué progressivement dans l'organisme et permet d'assurer un état de satiété et des activités physiques et fonctions mentales à long terme) ;

**5°. Les Matières grasses :** le rôle principal des matières grasses c'est de fournir beaucoup d'énergie notamment pour que le corps fabrique de la chaleur. Indispensables à faible dose, ils donnent beaucoup d'énergie notamment pour que le corps fabrique de la chaleur. Ils constituent donc une source d'énergie de réserve, constituent une partie de nos cellules, ralentissent la digestion et transportent les vitamines liposolubles. Chacun des aliments contient

des teneurs variables en acides gras, il est donc important de les varier car leur complémentarité joue un rôle primordial sur l'organisme en particulier le système cardiovasculaire. Les matières grasses sont de deux catégories : animales ou végétales :

- **Animales** : elles regroupent le beurre, crème fraîche
- **Végétales** : elles regroupent les huiles et margarines

Les nutriments contenus dans ce groupe sont : les lipides se décomposent en acides gras saturés, monoinsaturés et polyinsaturés, ainsi qu'en vitamines (A, D ; E ; K).

**6°. Les Produits sucrés** : le rôle principal des produits sucrés c'est de fournir de l'énergie rapidement disponible pour toutes les activités du corps. Les produits sucrés regroupent tous les aliments ayant un goût sucré prononcé : (chocolat, miel, confiture, viennoiserie, pâte à tartiner, desserts, sucre, friandises, pâtisseries, confiseries, etc.). Cependant ces aliments apportent également des matières grasses dites « cachées ».

Les nutriments contenus dans ce groupe d'aliments : sont : les glucides simples. Ceux-ci constituent une source d'énergie en nous fournissant du glucose, combustible de toutes les cellules de notre corps. Ainsi, pour le cerveau, le glucose est la seule source d'énergie utilisable, car il ne sait pas fabriquer des énergies de secours. Les glucides simples sont rapidement digérés et augmentent rapidement les taux de sucre dans le sang. C'est pourquoi la consommation de ces produits sucrés doit être modérée, car une consommation importante de ceux-ci engendre

un déséquilibre alimentaire. Toutefois, bien que ce groupe d'aliments soit généralement consommé pour le plaisir qu'il procure, les sportifs trouveront un intérêt dans ces aliments lors d'un effort prolongé.

**7°. Les Boissons :** le rôle principal des boissons c'est essentiellement d'assurer l'hydratation du corps, tout en fixant en lui les sels minéraux puisés sous terre par les légumes et les fruits. Outre l'eau, cette famille regroupe d'autres boissons généralement sucrées ou alcoolisées. Toutefois, l'eau est non seulement plus qu'indispensable, mais c'est surtout une boisson vitale.

Les **nutriments** contenus dans les boissons sont principalement **le silicium**. Dans la panoplie des boissons existantes, on trouve les eaux minérales, eaux de pluie, eaux de puits, eaux de sources, jus de fruits, etc.

Une bonne alimentation joue un rôle essentiel sur notre santé. Elle diminue le risque de développer certaines maladies chroniques et augmente ainsi l'espérance de vie. En effet, les aliments apportent l'énergie nécessaire au bon fonctionnement de nos cellules et permettent le développement harmonieux de notre corps.

## **B - La qualité des aliments**

L'alimentation est essentielle pour être en bonne santé et pour prévenir certaines maladies, et la nourriture est notre premier remède. Mais encore faut-il que les aliments consommés soient de bonne qualité ; ce qui est de moins en moins sûr à l'ère l'industrie, où il est désormais difficile de manger véritablement Bio, malgré toutes les campagnes

publicitaires à ce sujet. Or nous ne sommes que ce que nous mangeons. Si ce que nous consommons est de mauvaise qualité, nous subissons les conséquences de la malnutrition, laquelle est assurément source de maladies, de fatigues générales et de vieillissement prématuré. Quelles sont les causes réelles de la déficience alimentaire ?

**La pauvreté des aliments liée à la qualité du sol :** les nutriments logés dans les aliments proviennent normalement de la terre en correspondance avec tous les éléments qui forment le corps de tout être vivant sur terre. De nos jours, notre alimentation est de plus en plus carencée et toxique du fait de l'industrialisation à outrance de nos systèmes agricoles et d'élevage. En effet, pour favoriser la production et améliorer la production les agriculteurs ont décidé d'asperger la terre des pesticides, herbicides, fongicides, et des larvicides. Ils ont décidé de modifier génétiquement les produits alimentaires dont on ne sait rien. Le problème vient désormais de la terre qui est maltraitée. Ce qu'on appelle engrais se compose essentiellement de trois minéraux : l'azote ; le phosphore ; le potassium (NPP). Or la terre a besoin d'environ 52 minéraux différents. Alors, hormis l'azote, le phosphore, le potassium, où la terre trouve-t-elle actuellement le calcium, le zinc, le fer, le magnésium, le manganèse, etc. ? Nulle part ! évidemment conséquence, la terre est de plus en plus pauvre, car elle subit des carences. Tout ce qui y pousse est également affaibli et les plantes perdent leurs défenses. Elles deviennent alors la proie des insectes ainsi que des maladies et des champignons. Ce qui bien-sûr fait le bonheur de fabricants de produits chimiques de pesticides, fongicides, de stimulateurs de croissance et autres.

Des études en chimie et en biologie moderne et de ces recherches poussées, sont nées des milliers de composés chimiques actifs tous destinés à accroître la productivité. En conséquence tout ce que l'on trouve sur le marché, même si on ne consomme que de la nourriture végétarienne disponible dans les commerces, est toxique et carencée. Avec tous ces pesticides et toutes ces substances chimiques, la nourriture n'est pas saine. Elle est pleine de

carences. Et tout ce que l'on peut trouver c'est une nourriture déficiente et toxique. En vérité, en vérité, de nos jours, il est pratiquement difficile de trouver des aliments naturellement bio, contrairement à ce que nous véhiculent toutes ces publicités commerciales. D'où le recours aux compléments alimentaires.

Quand notre alimentation est carencée en nutriments essentiels, on a parfois recours aux compléments alimentaires bio encore appelés super aliments. Ceux-ci ont pour but de compenser les carences nutritionnelles et d'équilibrer notre alimentation en nous apportant vitamines, minéraux, acides gras ou acides aminés. On a découvert en effet que certains aliments sont très riches en vitamines et en minéraux, qu'ils contiennent toutes sortes d'agents d'enzymes de substances chimiques particulières qui permettent par exemple de vivre plus longtemps, d'avoir une peau plus douce, etc. Tous ces divers super aliments sont destinés à apporter des bienfaits exceptionnels pour la santé et le bien-être. Nous verrons qu'il existe actuellement toute une variété de compléments alimentaires riches en nutriments que l'on peut se procurer dans les officines appropriées.

**La pauvreté des aliments liée à la cuisson :** l'être humain est le seul mammifère dans l'univers qui cuit sa nourriture alors que toutes les autres espèces mangent crus (carnivores, herbivores, frugivores, etc.). Même la nature nous enseigne que notre alimentation doit être Vivante. Mais que constate-t-on ? Nous, les humains, nous cuissons trop les aliments. Des études montrent qu'en les cuisant les aliments à 30%, 40%, on détruit la plupart des enzymes qui s'y trouvent. En fait, il y a à l'intérieur des aliments, des enzymes et des agents vivants qui aident notre corps à digérer les aliments à utiliser les nutriments qui s'y trouvent. C'est pourquoi notre alimentation doit avoir en majorité des aliments crus. Quelles conséquences courons-nous en consommant ou en absorbant majoritairement les aliments cuits? Explication : lorsque les aliments sont cuits, notre organisme enclenche un

processus appelé “leucocytose digestive”, c’est-à-dire que les leucocytes (globules blancs), chargés de la défense de l’organisme, agissent contre les aliments cuits ingérés. Du fait que la cuisson altère la structure des aliments, le corps ne les reconnaît plus, et les considère comme des toxines. Curieux tout de même, cette réaction de notre organisme ! Toutefois, cette réaction ne s’observe que lorsque nos repas contiennent plus de 51% des aliments cuits, dans ce cas notre organisme se comporte comme s’il était envahi de corps étrangers.

En revanche, lorsque nos repas sont composés de plus de 51% d’aliments crus, il n’y a pas de leucocytose. Résultat des courses, si nous revenions à la nature, en adoptant une alimentation comprenant plus de 70% d’aliments crus d’origine végétale dans nos repas, notre système immunitaire déjà très sollicité par ailleurs, cesserait d’être activé par ces fausses alertes. Il serait moins surchargé. La vie et la morbidité dépend de notre alimentation. Notre corps est vivant et pour qu’il demeure vivant, donnons-lui alors de la nourriture vivante. Mais lorsque nous apportons à notre corps des aliments morts par la cuisson ou des aliments dénaturés notamment par le truchement de l’agroalimentaire, alors nous attirons progressivement en nous la maladie et la mort précoce.

## **II- LES NUTRIMENTS**

Un nutriment est une substance apportée par l'alimentation et qui assure le développement et l'entretien de l'organisme. Les protéines, les glucides, les lipides, les vitamines, les sels minéraux et les oligoéléments sont des nutriments. Si les aliments pouvaient comparés à un gisement, alors les nutriments seraient alors le minerai contenu à l’intérieur du gisement. Or lorsqu’on lorsqu’on parle d’un gisement de fer, d’or ou de pétrole, il s’agit d’un ensemble constitué d’une gangue et d’un minerai enfoui à l’intérieur. Autant ce gisement brut sera soumis à un traitement technique bien approprié pour extraire le minerai de la gangue, autant l’aliment sera également soumis

à la digestion pour en extraire les nutriments qui seront envoyés dans le sang pour nourrir les cellules du corps. La nutrition est le domaine de tout ce qui se rapporte à la nourriture. Se nourrir, c'est manger pour apporter à l'organisme les matériaux qui lui sont nécessaires pour son fonctionnement optimal. Pour construire une bâtisse solide et durable, cela nécessite de matériaux appropriés, mais de bonne qualité (sable, gravier, ciment, ferraille, planches, tôle, etc.). Si certains de ces matériaux venaient à manquer, cette bâtisse présentera sans nul doute tôt ou tard des failles, des imperfections qui finiront par affecter la viabilité de ladite bâtisse. Il en est de même pour le corps humain. Pour se structurer, se développer et se consolider harmonieusement, notre organisme a besoin d'un apport quotidien de certaines micros-substances nutritives contenues dans les aliments.

Ces matériaux indispensables et nécessaires pour le développement et le bon fonctionnement du corps humain sont appelés **nutriments**. La carence de ces différents nutriments dans notre alimentation quotidienne engendre déséquilibre et dégénérescence de notre organisme, ce qui se traduit inexorablement tôt ou tard par un état de santé défectueux. Ceci est d'autant très important que nous devons tous prendre conscience du bien-fondé de la nutrition. Les maladies et le vieillissement précoce viennent en grande partie de la malnutrition. Voilà pourquoi il est très important de savoir se nourrir convenablement pour être en bonne santé. D'où la doctrine Hippocratique, je cite *« que ton aliment est ta première médecine »*.

C'est dans les aliments que se trouvent enfouies les nutriments, des substances vitales et indispensables au bon fonctionnement de notre corps. Pour tirer profit de l'apport des nutriments, l'homme devra d'abord consommer convenablement les aliments afin de libérer de leur carcan à travers le processus de la digestion. C'est ainsi que ces nutriments libérés vont ensuite être transportés en même temps que l'oxygène dans le sang pour non seulement

produire l'énergie dont le corps a besoin pour son fonctionnement, mais surtout pour contribuer au développement harmonieux de l'organisme.

#### **A- Les différents types de nutriments existants**

Il existe **7 types de nutriments**, à savoir :

1°- Protéines (la digestion libère les acides aminés)

2°- les Glucides (la digestion libère les oses simples comme le glucose)

3°- les Lipides (la digestion libère les acides gras)

4°- les Vitamines

5°- les Sels minéraux (Calcium, magnésium, Sodium, etc.)

6°- les Oligoéléments (fer, cuivre, etc....)

7°- les Fibres et les Probiotiques.

a) Le rôle de chaque type de nutriments



**1- Les protéines :** les protéines peuvent être considérées comme les « **briques** » de l'organisme. En effet, elles permettent de fabriquer tous les organes, les muscles, les os, les cheveux, les ongles, la peau, les poils, mais aussi les hormones, les enzymes digestives, l'hémoglobine, et les anticorps. Les termes "**protéine**" et "**protide**" sont souvent associés aux muscles. Ces derniers sont constitués de protéines ayant pour particularité de donner aux cellules musculaires une fonction contractile. Les protéines appartiennent à la famille chimique des protides avec les acides aminés et les peptides. Les protides constituent une des trois grandes familles de nutriments, avec les glucides et les lipides dont le corps humain a besoin quotidiennement. Ce sont des macromolécules constituées d'acides aminés formant une chaîne plus ou moins longue et qui ont notamment en commun de renfermer de l'azote. Les apports en acides aminés sont donc primordiaux. En général, on parle de protéine lorsque la chaîne contient plus de 50 acides aminés. Pour des tailles plus petites, on parle de peptide et de polypeptide, mais plus souvent de "petite protéine. La plupart des acides aminés sont fabriqués par notre organisme. Les autres "dits essentiels" qui ne le sont pas, ne peuvent être apportés que par notre alimentation.

L'organisme est capable de synthétiser des sucres ou des graisses à partir de protéines, mais il ne peut synthétiser des protéines qu'à partir de protéines, unique source d'azote de l'organisme. Les protéines sont indispensables pour la croissance, le renouvellement et la restauration des tissus de l'organisme (notamment lors de blessure). Pour remplir toutes ces fonctions, les combinaisons sont donc nombreuses, d'où la nécessité de multiplier les sources de protéines pour couvrir tous nos besoins. Les protéines sont de deux types : les protéines animales et les protéines végétales. Chaque type de protéines a ses avantages et ses inconvénients dont il est nécessaire de connaître pour mieux s'en servir. Il existe deux types de protéines :

**Les Protéines animales** : elles présentent des avantages et des inconvénients. Leurs qualités nutritionnelles sont excellentes car elles contiennent en général tous les acides aminés indispensables. Toutefois, **certains** aliments (viande de porc ou de mouton, charcuterie, fromages...) apportent beaucoup de lipides (graisses cachées) et du cholestérol. Les protéines animales sont riches en déchets (urée, acide urique) dont l'accumulation peut être nuisible à la santé ou à la forme.

Les meilleures sources de protéines animales sont les **viandes blanches, volailles, charcuterie, abats ; produits laitiers,, poissons, crustacés, coquillages, le blanc d'œuf qui est d'ailleurs très riche en protéines.**

**Les Protéines végétales** : elles présentent l'avantage d'être pauvres en graisses et de générer très peu de déchets (urée, acide urique) dont l'accumulation peut être nuisible à la santé. Les aliments riches en protéines végétales contiennent aussi des glucides complexes et des fibres. Les premiers apportent de l'énergie les seconds facilitent le transit intestinal. Le soja est l'aliment le plus riche en protéines végétales sa valeur nutritionnelle est proche de celle de la viande. En agriculture, ce sont des engrais naturels. Toutefois, aucune source de protéines végétales ne peut à elle seule couvrir tous nos besoins. Il manque en effet à certaines des acides aminés essentiels que notre organisme ne peut pas synthétiser. Les besoins en protéines sont augmentés au cours de la grossesse et chez les sportifs qui se soumettent à des efforts physiques intenses. Une alimentation bien équilibrée en protéines est également conseillée pour les enfants et adolescents en pleine croissance. D'où les inconvénients sur le plan nutritionnel du régime végétarien intégral. Il est bien plus fréquent de constater des excès en protéines que des carences, surtout dans les sociétés occidentales.

On constate néanmoins des carences chez les végétariens et les personnes âgées qui équilibrent mal leur alimentation. Les femmes enceintes, les enfants et les sportifs peuvent également être carencés compte tenu de leurs états et de leurs activités. La carence en protéines se manifestent par la fatigue, chute de cheveux (ou ralentissement de leur pousse), ongles cassants, ralentissement de la croissance, fonte musculaire, fragilité du système immunitaire. Les excès sont dangereux pour la santé surtout lorsqu'ils sont dus à une surconsommation de protéines animales (viande grasse, charcuterie, produits laitiers, etc.). C'est principalement dans le foie que les acides aminés non utilisés se transforment en urée, ammoniac ou acide urique. L'urée est une molécule neutre qui est évacuée facilement dans l'urine. Cependant, l'ammoniac et l'acide urique en excès peuvent avoir des effets indésirables sur la santé : toxicité, acidité, excrétion de minéraux alcalins et autres, finissant par affecter la densité osseuse. Les excès de protéines végétales sont rarissimes sauf dans l'alimentation de certains animaux.

### **Les meilleures sources de protéines végétales sont :**

- **Les légumineuses** : haricots blancs, rouges et verts, lentilles, pois chiches, pois cassés, soja, fèves, champignons, etc.).
- **Les graines oléagineuses** : colza, sésame, tournesol, arachides, citrouille, lin, courges, melon ; fruits oléagineux, cacahuètes ; pignons de pin, pistaches, etc.
- **Les oléagineux** : amandes, noisettes et noix de cajou, noix. Les oléagineux sont de bonnes sources de protéines pures, mais ils présentent néanmoins un déficit de certains acides aminés essentiels. Et comme ils sont très riches en lipides, il importe donc de ne pas en abuser.

### **Le régime alimentaire végétarien : avantages et inconvénients.**

En principe, le régime végétarien est de loin celui avec lequel notre organisme est en harmonie. Il est fondamentalement le mieux adapté pour notre corps, car c'est ce régime qui lui procure des protéines de première main, celles puisées directement dans les végétaux. Notre organisme se reconnaît à travers ces protéines de source végétale, contrairement aux protéines de source animale qui le font réagir sous forme de leucocytose. Toutefois, même si le régime végétarien semble être une panacée pour les diététiciens et même certains courants spirituels, il n'en demeure pas moins que celui-ci présente quelques manquements y relatifs, susceptibles de nuire à notre état de santé et notre bien-être. **Parmi les principales carences nutritionnelles que comporte le régime alimentaire végétarien, on peut citer entre autres :**

- **La carence en fer :** le fer est l'un des sels minéraux primordiaux au bon fonctionnement de notre organisme. Il joue un rôle essentiel dans la constitution de l'hémoglobine, une protéine qui transporte le dioxygène dans l'organisme, dans celle de la myoglobine, une protéine qui apporte le dioxygène aux muscles, et celle de nombreux enzymes indispensables au bon fonctionnement de l'organisme. Une carence en fer peut devenir une anémie (baisse de l'hémoglobine) accompagnée d'une grande fatigue et d'un amoindrissement à la résistance aux infections. Les femmes enceintes sont les plus exposées car un manque de fer peut entraîner un retard de croissance du fœtus et d'autres conséquences encore plus graves. Il se trouve que l'alimentation des végétariens est démunie de fer hémique présent dans les viandes et poissons, ce fer qui est absorbé à 10 à 30% par l'organisme.

Cependant, leur alimentation est riche en fer non hémique, un fer qui est absorbé de 1 à 5% par l'organisme. et qui est présent dans les céréales, les fruits, les légumes, les légumineuses et les produits laitiers. En somme, même si les végétariens consomment de bonnes sources végétales de fer, ce fer-là n'est pas le fer qui est le plus absorbé. Autrement dit, le fer végétal est moins bien absorbé par l'organisme que le fer animal. C'est pourquoi les végétariens courent plus de risque de souffrir de carence en fer qui pourrait, si elle n'est pas traitée correctement, se traduire par des signes tels qu'anémie, mal de tête, grande fatigue, une grande sensibilité aux infections. Pour y pallier, certains aliments sont indiqués comme la viande rouge et les abats. Mais pour les végétariens purs et durs, ils peuvent toujours pour refaire le gain d'énergie, se rabattre sur d'autres alternatives végétales bien plus riches en fer.

Toutefois de nouvelles recherches contradictoires semblent démontrer que la viande n'est pas automatiquement la meilleure source de fer, et qu'il est préférable de consommer du fer non hémique plutôt que du fer hémique en raison du taux d'oxydants présents dans les sources de produits d'origine animale. Ces études montrent aussi qu'il existe de nombreux aliments qui contiennent plus de fer que la viande rouge.

On notera aussi que les apports journaliers recommandés en fer sont de 8 mg pour les hommes (19 à 50 ans) et de 18 mg pour les femmes du même âge. Ils peuvent également consommer un aliment végétal très riche en vitamine C qui augmente l'absorption du fer tout comme la vitamine D augmente l'absorption du calcium. A titre de comparatif, 100 gr de viande de bœuf contient 2,6 mg de fer, 100 gr de viande de mouton contient 1,6 mg, alors que 100 g de thym séché contient 123 mg de fer ; 100 g de thym frais contient 30 mg de fer (consommée sous forme de tisane, cette plante soulage la toux et sert à traiter la bronchite.) ; 100 gr d'olives contient 2,3 mg de fer (l'olive souvent utilisée pour son goût fruité et ses nombreuses vertus, baisse la tension

artérielle, prévient les maladies cardiaques, réduit les risques de cancers, minimise les effets de la pollution) ; 100 g de noix de cajou contient 6 mg de fer (les noix de cajou sont spécifiquement recommandées pour faire le plein de fer) ; 100 g de lentilles cuites, contient 3,3 mg de fer.

Parmi d'autres sources de protéines végétales, on y trouve des légumineuses des plus digestes qui se caractérisent par leur forte teneur en fibres et leur richesse en fer et antioxydants, grâce auxquels elles protègent les cellules des dommages causés par les radicaux libres. Il s'agit des : Epinards (100 gr pour 3,57 mg de fer) ; amandes (100 gr pour 3,71mg de fer) ; pistaches (100 g pour 3,92 g de fer) ; cacahuètes (100 g pour 4,6 mg de fer); abricots (100 g pour 3,21 mg de fer); 100 g de chocolat (entre 45 et 59% de cacao) contient 8 mg de fer ; la réputation du chocolat noir (minimum 70% de cacao) en terme de richesse en fer n'est plus à faire, ses 10,7 mg de fer pour 100 g de chocolat noir. Le chocolat noir est également, une excellente source de magnésium (100g de chocolat noir pour 30mg de magnésium) et d'antioxydants ; chanvre (100 g pour 9,6 mg de fer) ; morille (champignon) : 100 g pour 12,2 mg de fer ; sésame (100 g pour 14,6 mg de fer). Sous toutes les formes d'huile de purée ou de graines, le sésame présente de multiples bienfaits pour notre santé ; le soja (100 g pour 15,7 mg de fer). On notera au passage que ces informations sont tirées de la base de données de l'USDA (Département de l'Agriculture des Etats Unis).

- **Carence en zinc** : les aliments les plus riches en zinc sont l'huître de foie de bœuf, le bœuf, les fruits de mer ainsi que d'autres viandes rouges. Évidemment, les végétariens n'en consomment pas et c'est pourquoi, ils sont plus exposés à une carence en zinc. Ils devraient par conséquent diminuer les risques de souffrir de carence en zinc en consommant du germe de blé, du flocon d'avoine, des noix et graines et des céréales complètes.

- **Carence en vitamine B12** : la vitamine B12 est présente dans les viandes rouges, la volaille, les fruits de mer, les poissons mais également dans les produits laitiers. Il est très important pour les femmes enceintes de prendre de l'acide folique pour diminuer les risques de spina bifida. On estime que près de 60% des végétariens souffrent de carence en vitamine B12. Pour éviter cette carence, les végétariens doivent consommer des produits laitiers faibles en gras et en sucre ajouté pour leur santé et leur poids, ainsi que des œufs qui sont de bonnes sources de vitamine B12. Ils peuvent également intégrer les « fausses viandes » faites à partir de soya généralement et consommez des boissons de soya ou de riz enrichis.

- **Excès d'oméga-6 et carence en oméga-3** : les aliments riches en oméga-6 sont les noix et les graines principalement. Les végétariens vont souvent puiser leurs sources de protéines dans ces aliments mais un apport trop élevé d'oméga-6 par rapport à l'apport d'oméga-3 est nuisible pour la santé. Il serait bien donc de puiser des sources de protéines autres que dans les noix comme par exemple dans les œufs, le tofu, les légumineuses, le germe de blé, etc. Il faudrait également augmenter la consommation d'aliments riches en oméga-3 comme l'huile de chanvre, les graines de chia, les algues marines, l'huile et graines de lin, l'huile de canola, etc.

- **Prise de poids** : les végétariens présentent généralement un aspect des personnes minces, mais ce n'est pas toujours le cas. Tout dépend beaucoup de l'alimentation qu'adoptent ces personnes. Elles peuvent parfois souffrir d'un surplus de poids si elles consomment trop de noix et de graines, trop de produits céréaliers et de céréales complètes, mais pas suffisamment de protéines et de fibres qui sont rassasiants et soutiennent leur appétit, etc. Bref, que l'on soit végétarien ou « carnivore », il existe toujours le risque d'avoir des problèmes de poids.

- **Palliatif** : toutefois, pour tous les végétariens et tous les autres dont l'essentiel de l'alimentation repose sur les crudités, ils devraient pouvoir puiser dans les fruits l'essentiel des nutriments qui leur sont nécessaires.

**2- Les Glucides** : ceux-ci sont communément appelés « sucres » ou « hydrate de carbone » (composés d'hydrogène, de carbone et d'oxygène) sont les principaux nutriments énergétiques. Ils constituent le socle de notre alimentation et la première source d'énergie de l'organisme, car ils couvrent 40 à 45 % de nos besoins énergétiques. Les glucides constituent donc un carburant vital indispensable au bon fonctionnement des muscles, du cerveau et même de l'intestin. Apportés par l'alimentation, les glucides sont dégradés en glucose dans l'organisme. Une partie des glucides ingérés est stockée sous forme de glycogène dans le foie et les muscles pour servir de réserve énergétique. Les sucres sont classifiés en deux principales catégories, à savoir : les sucres simples et les sucres complexes. Les meilleures sources de glucides se trouvent essentiellement dans les aliments d'origine végétale (fruits, légumes). Les aliments d'origine animale n'en contiennent pas ou presque, car le foie des animaux n'en renferme que de petites quantités.

- Les sucres rapides et simples : on les dit rapides parce que une fois consommés, ils vont directement dans le sang. Les meilleures sources de sucre rapide se trouvent dans le saccharose ou sucre de table, les confiseries, les bonbons, les biscuits, les pâtisseries, le fructose des sodas, le lait sucré concentré, les jus de fruits, etc.). Les sucres simples se caractérisent par une teneur en sucre trop élevée néfastes pour notre santé.

- Les sucres complexes ou lents : on les dit lents parce qu'ils sont issus de la prédigestion des féculents qui vont ensuite se transformer en sucres, puis se déverser dans le sang. Les meilleures sources d sucres lents sont



principalement issus des féculents cuits, des aliments qui contiennent généralement de l'amidon. On les trouve également dans les céréales, légumes secs, les fruits à coque, les pains, etc.

**3- Les lipides :** cette catégorie de nutriments constitue la matière grasse des êtres vivants. Les lipides sont une forme privilégiée de mise en réserve d'énergie, surtout chez les animaux où les lipides sont stockés dans les tissus adipeux. Les lipides dans l'alimentation humaine sont des nutriments essentiels et indispensables au bon fonctionnement de l'organisme. Mais une nourriture trop riche en graisses favorise les maladies cardio-vasculaires et la prise de poids. En effet, les lipides sont très énergétiques : ils apportent beaucoup de calories. Les lipides sont consommés après les sucres au niveau de l'intestin. Les lipides peuvent se présenter à l'état solide (les cires), ou bien à l'état liquide (les huiles). Ils ne se mélangent pas à l'eau, ils flottent à sa surface. Les lipides, outre le fait de donner de l'énergie, les matières grasses des produits laitiers se décomposent en acides gras saturés, acides gras monoinsaturés et acides gras polyinsaturés qui s'équilibrent entre eux. Les meilleures sources alimentaires de lipides sont généralement l'huile, le beurre, le gras, quelques viandes, poissons, fromages, etc.

**4- Les vitamines :** une vitamine est une substance organique, nécessaire en faible quantité au métabolisme d'un organisme vivant. Elle ne peut être synthétisée en quantité suffisante par cet organisme. Les vitamines sont des compléments indispensables aux échanges vitaux. Dans la nutrition, il existe plusieurs types de vitamines, chacune avec son rôle. **Parmi la diversité des vitamines, en voici les principales parmi tant d'autres :**

- La Vitamine A et Bêta-carotène : cette vitamine liposoluble joue un rôle important dans la vision, notamment au chapitre de l'adaptation de l'œil à l'obscurité. La vitamine A participe aussi à la croissance des os, à la reproduction et à la régulation du système immunitaire. Elle contribue à la santé de la peau et des muqueuses (yeux, voies

respiratoires et urinaires, intestins), qui constituent notre première ligne de défense contre les bactéries et les virus. Elle favorise également l'absorption du fer et semble jouer un rôle dans la régulation des réponses inflammatoires. Donnée sous la forme de supplément, elle aide à prévenir les risques liés à la prématurité. La vitamine A se présente, dans l'organisme, sous deux formes : la forme de rétinol et le bêta-carotène. Le bêta-carotène : la vitamine A sous la forme de "provitamine A" encore appelée bêta-carotène ne se trouve directement que dans les aliments de source végétale où elle est présente. Le bêta-carotène est de loin la provitamine A la plus importante. Cela s'explique par son abondance dans les aliments et le fait qu'elle est celle dont la conversion en vitamine A est la plus efficace. Mais pour bien absorber le bêta-carotène contenu dans les végétaux, il faut associer un peu de matière grasse. Ainsi, si vous prenez un jus de carotte ou un jus d'abricot comme collation, votre organisme n'absorbera que très peu de bêta carotène si vous n'y associez pas 1 ou 2 noix ou quelques gouttes d'huile d'olive. **Les meilleures sources alimentaires de vitamine A et bêta-carotène sont :**

La vitamine A proprement dite (encore appelée rétinol ou vitamine A préformée) ne se trouve que dans les produits d'origine animale (foie, viande, poisson, lait entier, un lait écrémé est enrichi en vitamine A, beurre, œufs, fromages, abats, hareng mariné) où elle est présente sous la forme de "rétinol", de rétinol (dans la rétine), d'acide rétinoïque (dans les os et les muqueuses) ou de palmitate de rétinyle (réserves stockées dans le foie).

Le bêta-carotène : certains légumes et fruits qui en contiennent de grandes quantités : (patate douce, carottes, épinard, chou, courge, rutabaga, légumes à feuilles vert sombre, légumes crucifères, petits pois, abricots, mangues, persil, etc.). Le bêta-carotène ne se transforme en vitamine A que dans la mesure où l'organisme en a besoin. Dans tous les cas, il est conseillé de se procurer sa vitamine A pour moitié à partir des aliments d'origine animale et pour moitié à partir des végétaux.

- La Vitamine B3 (niacine, ex-vitamine PP) : La vitamine B3 est aussi appelée vitamine PP ou niacine. Son rôle au niveau métabolique est semblable à celui des vitamines B1 et B2 dans la mesure où elle nous aide à nous procurer de l'énergie à partir de la transformation des aliments. Elle joue un rôle intéressant dans la diminution de la synthèse du mauvais cholestérol et la réduction du taux sanguin de triglycérides. Elle collabore également au processus de formation de l'ADN (matériel génétique), permettant ainsi une croissance et un développement normaux. La vitamine B3 permet de fabriquer des hormones et des messagers chimiques du cerveau. Donnée comme supplément sous sa forme d'acide nicotinique, elle fait baisser le cholestérol, les triglycérides et peut diminuer la mortalité coronarienne. La vitamine B3 étant impliquée dans les processus de synthèse énergétique, les sportifs doivent veiller tout particulièrement à ne pas en manquer car leurs besoins sont accrus voire doublés.

Les meilleures sources de vitamine B3 : les produits céréaliers à grains entiers ou enrichis en vitamines et en minéraux ; poissons (thon en conserve, et thon frais cuit au four ; morue, saumon, etc.) ; volailles (poulet rôti, les œufs) ; viandes (foie, escalope de veau, etc.) ; levure alimentaire ; les cacahuètes et arachides, le café en poudre, etc.

- La Vitamine B5 (acide pantothénique) : si la plupart des vitamines du groupe B interviennent dans le métabolisme énergétique de l'organisme, la vitamine B5 joue quant à elle un rôle différent, notamment dans l'oxydation et la synthèse des acides gras. La vitamine B5 a également des fonctions cicatrisantes et contribue au bon entretien de la peau et des cheveux. Surnommée « vitamine antistress », la vitamine B5 intervient dans la production d'énergie, la réponse au stress, la transmission de l'influx nerveux ainsi que dans le fonctionnement des glandes surrénales. Elle joue un rôle dans la formation de l'hémoglobine, de la peau et de muqueuses. Sous forme de supplément, elle diminue cholestérol et triglycérides lorsqu'ils sont élevés.

Les signes des carences en vitamine B5 : des excès en vitamine B5 sont très rares, car notre corps n'a pas été conçu pour stocker cette vitamine. A l'inverse, des carences en vitamine B5 peuvent engendrer une perte d'appétit, des troubles digestifs voire des troubles nerveux prenant la forme de stress, de maux de tête et de plus grande irritabilité. Les meilleures sources de vitamine B5 sont : le bœuf, le foie de bœuf, les rognons de bœuf, le poulet, le jaune d'œuf, les œufs durs, les champignons, la levure de bière, les cacahuètes et les brocolis, viandes, poissons (Saumon et morue), abats, graines de tournesol, lentilles ; laitages, gelée royale, etc.

- La Vitamine B6 (pyridoxine) : La vitamine B6 joue un double rôle métabolique. D'une part elle permet de réguler le taux de sucre dans le sang en contribuant à la libération de sucres à partir des réserves en glycogène de l'organisme. La pyridoxine contribue à de nombreuses autres fonctions de l'organisme, dont la formation des globules rouges, le maintien d'un bon système immunitaire ; intervient dans la production d'énergie, la synthèse des protéines, des messagers chimiques du cerveau, de l'hémoglobine. Elle aide l'organisme à lutter contre les produits toxiques, les virus et les bactéries grâce à la synthèse de taurine, elle fixe le magnésium et joue un rôle dans la réponse au stress, recycle l'homocystéine, une substance toxique lorsqu'elle s'accumule dans les artères et le cerveau, elle intervient spécifiquement dans le métabolisme des protéines.

La nutrition étant avant tout une question d'association d'aliments, il faut s'assurer d'avoir un apport en protéines et en vitamine B6 pour que la synergie se fasse. La vitamine B6 joue un rôle important dans l'équilibre psychique en agissant, notamment, sur les neurotransmetteurs (sérotonine, mélatonine, dopamine) qui sont des médiateurs de l'humeur. La vitamine B6 facilite par ailleurs l'assimilation du magnésium d'où leur association fréquente dans des compléments alimentaires prescrits en cas de carence en vitamine B6. Sous forme de supplément, elle prévient les nausées de la grossesse et les troubles menstruels. Elle pourrait soulager le syndrome du canal carpien et jouer

un rôle dans le traitement de l'autisme. Une carence en vitamine B6 peut entraîner des troubles nerveux et psychiques ainsi qu'une perte d'appétit. A l'inverse, une consommation excessive de vitamine B6 peut être à l'origine de polynévrites.

Les meilleures sources alimentaires de vitamine B6 sont : les levures, germe de blé, lentilles, chou-fleur, bananes séchées, avocat ; viandes et poissons ; volaille (dinde et poulet) ; poissons (thon, saumon, morue, sole cuite au four) ; pois chiches en conserve ; certains biscuits secs et céréales enrichis en vitamines ; foie (de bœuf et autres animaux) ; pomme de terre au four ; graines de sésame et de tournesol ; ail frais ; curry en poudre ; etc. Si vous ne prenez qu'un jus de carotte ou un jus d'abricot comme collation, votre organisme n'absorbera que très peu de bêta-carotène, à moins d'y associer 1 ou 2 noix ou quelques gouttes d'huile d'olive.

- La vitamine B1 (thiamine) ou thiamine : celle-ci contribue au métabolisme alimentaire et à la conversion des aliments en énergie. Elle joue également un rôle dans la croissance ainsi que dans la transmission du message nerveux ce qui lui confère un rôle dans le processus de mémorisation et dans l'équilibre émotionnel. Sous forme de supplément, elle aide à soutenir l'humeur et la mémoire, lutte contre l'intoxication au plomb, améliore le pronostic du SIDA, et l'insuffisance cardiaque et prévient les complications du diabète. Si des excès en vitamine B1 sont très rares, des carences sont plus fréquentes et graves. Elles provoquent un amaigrissement dû à une perte d'appétit, une fatigue accrue, des troubles digestifs et des troubles de l'humeur pouvant aller jusqu'à l'état dépressif. Les meilleures sources de vitamines B1 : levure de bière ; viandes (porc, abats ; etc.), volailles, poissons, légumes secs, certains légumes et fruits (orange, pois vert, etc.) ; légumineuses ; produits céréaliers à grains entiers ou enrichis ; flocons d'avoine, riz brun, Germe de blé ; pain complet, levure de bière.

- La Vitamine B2 (riboflavine) : comme la vitamine B1, la vitamine B2 joue un rôle important au niveau du métabolisme des glucides, des lipides et des protéines. Elle intervient particulièrement dans l'oxydation du sucre ce qui permet une libération d'énergie à l'organisme. Elle sert aussi à la fabrication des globules rouges et des hormones, ainsi qu'à la croissance et à la réparation des tissus. Elle joue aussi un rôle indirect d'antioxydant. Sous forme de supplément, elle peut aider à prévenir ou soulager la migraine, prévenir l'anémie, prévenir la cataracte. Rentrant dans la composition des acides aminés, éléments fondamentaux des protéines, la vitamine B1 contribue à l'élasticité et la résistance de la kératine donc à la santé de la peau, des cheveux et des ongles. L'alimentation procurant suffisamment de vitamine B2, il est très rare d'en manquer, à moins d'avoir des troubles de l'absorption intestinale. Si toutefois une insuffisance en vitamine B2 survenait, elle se manifesterait par des problèmes oculaires et cutanés ainsi qu'une baisse de tonus musculaire et des crampes. Les meilleures sources de vitamine B2 sont : les produits céréaliers à grains entiers ou enrichis ; la volaille ; les abats ; le poisson, les mollusques ; les légumes verts feuillus ; les produits laitiers ; la levure; les œufs; les noix et graines.

- La Vitamine B8 (biotine) : celle-ci sert à la production d'énergie et à la synthèse des lipides (graisses) et des glucides (glucose). Sous forme de supplément, elle préviendrait les malformations du fœtus, et améliorerait la qualité des ongles. Le blanc d'œuf cru contient de l'avidine, une protéine qui empêche l'absorption de la vitamine B8. Il faut rester vigilant mais ce problème disparaît dès que le blanc d'œuf est cuit. En cas de nécessité, une supplémentation en vitamine B8 associée à de la vitamine B5 contribue à lutter contre la chute des cheveux. Si des carences peuvent arriver pour des causes bien spécifiques telles que l'alcoolisme chronique, une consommation excessive de thé et de café irritant l'appareil digestif ou encore chez les individus présentant un défaut d'absorption intestinale, il n'existe pas de risque d'hypervitaminose. Les meilleures sources alimentaires de vitamine B8 sont

la levure sèche ; les flocons d'avoine, les œufs ; les champignons ; les avocats ; le foie et les abats ; les poissons ; Soja et autres légumineuses (lentilles, haricots, maïs) ; Chou-fleur ; Jaune d'œuf ; Noix et graines, Grains entiers.

- La Vitamine B9 (acide folique ou folates) : cette vitamine existe sous deux formes : les folates (la forme naturelle) et l'acide folique (la forme synthétique). La vitamine B9 a pour rôle primordial d'intervenir dans la synthèse des différentes composantes du matériel génétique. Cette vitamine participe à la fabrication et la croissance de toutes les cellules du corps, dont les globules rouges, les neuromédiateurs. Elle joue un rôle essentiel dans la production de l'ADN et de l'ARN (matériel génétique), dans le fonctionnement du système nerveux et du système immunitaire, ainsi que dans la cicatrisation des blessures et des plaies. Elle aide à subvenir aux besoins en protéines. Elle permet le recyclage d'une substance toxique, l'homocystéine, qui peut s'accumuler dans le cerveau et les artères. Elle participe à la prévention des cancers. La vitamine B9 est « la vitamine de la femme enceinte ». Sous forme de supplément, elle a un effet protecteur contre les malformations congénitales du fœtus, combat la dépression, peut réduire les risques de maladies cardiovasculaires, de cancers, de troubles cognitifs liés à l'âge et d'Alzheimer. Par son rôle dans les divisions cellulaires, l'impact d'une carence en vitamine B9 dans le développement du fœtus peut être dramatique d'où la nécessité de surveiller que les apports journaliers recommandés sont bien respectés chez les femmes enceintes. Certaines anémies peuvent également avoir pour cause une carence en acide folique. Les meilleures sources de la vitamine B9 ou acide folique est présente sont sous la forme naturelle de folates dans les aliments. Les folates sont présents surtout dans les feuilles des végétaux, notamment les légumes verts (épinard, asperge, laitue romaine, betterave et chou de Bruxelles) ; dans les graines comme le maïs et le pois chiche ; les graines de lin et de tournesol ; dans les légumineuses et haricots de soja ; ainsi que dans les produits animaux comme les abats et le foie gras appertisé ; les échalotes crues le steak à base

de soja ;les céréales riches en fibres et enrichis en vitamines et minéraux, la farine de châtaigne ;le persil frais ;etc. Tous ces aliments sont à intégrer dans l'alimentation quotidienne pour assurer un apport régulier de vitamine B9

- La Vitamine B12 (cobalamine) : cette vitamine participe à la fabrication du matériel génétique des cellules et des globules rouges. Elle veille aussi à l'entretien des cellules nerveuses et des cellules fabriquant le tissu osseux. La vitamine B12 contribue à réduire les risques de maladies cardiovasculaires. Elle intervient dans la synthèse de l'ADN qui supporte le code génétique des cellules. Elle intervient dans la synthèse de nouvelles cellules et dans le métabolisme des acides gras et des acides aminés. Son rôle dans la protection des cellules nerveuses et dans la synthèse de nouveaux globules rouges fait également partie de ses fonctions notables. Sous la forme de supplément, elle guérit l'anémie pernicieuse et, donnée en injection, elle pourrait corriger certains états de fatigue chronique. Selon quelques études, elle pourrait prévenir les malformations fœtales, réduire les risques de trouble cognitif lié à l'âge, de dépression et de démence. Enfin, la correction des déficits en vitamine B12 par les suppléments pourrait réduire le risque de certains cancers. Des carences en vitamine B12 peuvent engendrer des pertes de mémoire, des engourdissements dans les bras et les jambes. Ces symptômes sont plus fréquents chez les personnes âgées qui peuvent avoir des troubles de l'absorption de cette vitamine à partir de leur alimentation. Les meilleures sources de la vitamine B12 sont surtout dans les aliments d'origine animale : viande et volaille ; abats, bœuf, agneau, coquillages, poissons gras, œufs, lait ; fromage ; poissons et mollusques en conserve, mollusques frais ; palourde, thon à l'huile, saumon ; sardine ; crabe, truite, crevette ; le foie, les huîtres, le maquereau cuit, le hareng, etc.) ; ainsi que dans les boissons de soja et de riz enrichies.

- La vitamine B17 : (vitamine anticancer) : lorsque la vitamine B17 est associée à une enzyme d'une cellule normale, la vitamine B17 se transforme en trois types de sucre. Mais lorsque la vitamine B17 est combinée avec



l'enzyme d'une cellule cancéreuse, elle se transforme en un sucre, un benzaldéhyde et un acide cyanhydrique. Et c'est particulièrement cet acide cyanhydrique qui tue localement les cellules cancéreuses. Les meilleures sources de la vitamine B17 : sont dans le manioc, le tapioca, les graines d'abricot, etc. Le manioc est un aliment qui contient en lui de la vitamine B17 dont le nom scientifique est Amygdaline. Consommez-en aussi souvent que possible pour prévenir ou pour guérir complètement de l'hypertrophie ou du cancer de la prostate.

- La Vitamine C : cette vitamine à la fois antibiotique, encore appelée acide ascorbique joue de multiples rôles dans l'organisme. En synergie avec la vitamine E, le bêta-carotène, le sélénium, le zinc..., la vitamine C piège l'excédent de radicaux libres présents dans l'organisme, qui accélèrent le vieillissement cellulaire, ainsi réduit les dommages cellulaires, nous protège des dégâts de l'oxygène, directement et indirectement. A ce titre, elle contribue à la prévention des maladies cardiovasculaires, de certains cancers, de la cataracte et des maladies neurodégénératives. Elle est essentielle aux défenses immunitaires. Intervenant dans le renouvellement et le fonctionnement de certains globules blancs, elle est particulièrement concentrée dans ces cellules. Elle contribue à la production de neuromédiateurs appelés dopamine et noradrénaline, du collagène, une protéine de soutien présente dans la peau et dans les os dont elle constitue la trame, et de la carnitine- qui permet aux cellules d'utiliser les graisses à des fins énergétiques.

Elle augmente l'assimilation du fer d'origine végétale. La vitamine C contribue à la santé des os, des cartilages, des dents et des gencives, ainsi qu'à la synthèse de collagène et protège la paroi des vaisseaux sanguins; protège contre les infections, accélère la cicatrisation et aide à l'absorption du fer contenu dans les végétaux ; renforce le système immunitaire et la peau, les tissus et les os en stimulant la synthèse de collagène; soutient l'activité du cerveau en l'aidant à fabriquer plusieurs messagers chimiques dont la noradrénaline ; favorise l'absorption du fer

contenu dans les végétaux, mais elle aide à se débarrasser des métaux toxiques comme le plomb ; réduit les risques de cancer: intervient dans la synthèse de la carnitine, qui aide à brûler les graisses pour fournir de l'énergie ; joue un rôle dans le métabolisme du cholestérol et la synthèse des acides biliaires.

Elle est traditionnellement utilisée pour le transit intestinal grâce à ses fibres solubles et insolubles. Les besoins sont plus élevés chez les personnes âgées, en raison de l'augmentation des réactions d'oxydation avec l'avancée en âge. De même chez les fumeurs, le stress oxydatif est plus important, car il est lié à certains composants de la fumée. Pour les sportifs qui s'entraînent plus de 3 heures par semaine, un apport supplémentaire de 100 mg par jour est recommandé de façon à neutraliser les radicaux libres produits par le travail musculaire. Ainsi pour atteindre l'apport conseillé en vitamine C, il est souhaitable de consommer au moins un fruit et un légume cru chaque jour. A titre d'exemple, 1 orange + 200g de brocoli cuit= 100% d'apport conseillé à un adulte. La particularité de la vitamine C c'est qu'elle doit être apportée chaque jour à l'organisme, car elle ne se stocke pas dans l'organisme du fait qu'elle est utilisée complètement. C'est pourquoi, il est important d'avoir une alimentation diversifiée afin que les apports en vitamine C couvrent les besoins physiologiques. Pour la préserver au mieux, il est important de conserver les aliments au frais et de les consommer le plus rapidement possible. La vitamine C étant très fragile et volatile, vous devez donc peler, découper, râper, puis presser les légumes ou les fruits (citrons, oranges, etc.) et les consommer immédiatement. Sous la forme de supplément, elle semble réduire les risques de maladies cardio et cérébrovasculaires, et de certains cancers et de cataracte. Et pour tous ceux qui passent trop de temps assis, cette vitamine peut les protéger.

En effet, une complémentation en vitamine C préviendrait les troubles vasculaires liés à la position assise prolongée. Les carences en vitamine C se manifestent par une perte d'appétit, un éventuel amaigrissement, la

fatigue et une baisse des performances physiques. Un complément de vitamine C améliore les performances physiques chez les personnes qui en manquent, et diminue leur stress oxydatif. En revanche, un excès de vitamine C peut générer des troubles digestifs car toute dose de vitamine C excédentaire sera systématiquement inutile pour l'organisme. Les meilleures sources alimentaires de vitamine C sont uniquement les fruits (fruits rouges frais, oranges et zestes, citrons et zeste, ananas, cassis, kiwi, fraise, agrumes, papaye, mangue, goyave, les châtaignes, compotes de fruits, etc.) et les légumes (.poivrons rouges ou verts crus ou cuits, choux, épinards, les crucifères ; brocoli, chou de Bruxelles, betterave, pommes de terre, la cassis fraîche: le persil frais ; les autres herbes fraîches, etc.).

- La vitamine D (ergocalciférol, cholécalciférol) : cette vitamine est essentielle à la santé des os et des dents. En effet, la vitamine D participe au maintien de la structure osseuse par l'assimilation du calcium et du phosphore présent dans le sang ainsi qu'à l'équilibre de la division cellulaire ; elle possède un pouvoir anticancer et anti-inflammatoire ; elle joue également un rôle dans la maturation des cellules, dont celles du système immunitaire (système des défenses naturelles), ainsi que dans le maintien d'une bonne santé globale. Plusieurs études suggèrent qu'elle pourrait prévenir des maladies auto-immunes ; elle favorise une fonction normale des muscles ; régule la pression artérielle. Sous la forme de suppléments, elle prévient ou traite le rachitisme, l'ostéoporose, l'ostéomalacie ; elle diminue la pression artérielle ; elle réduit le risque de certains cancers. Elle pourrait prévenir des maladies auto-immunes comme la sclérose en plaques et le diabète de type-1 (diabète de l'enfant). Les meilleures sources de la vitamine D : peuvent provenir de deux origines. Le soleil et l'alimentation. En effet, elle est élaborée naturellement au niveau de la peau grâce à l'action des rayons ultra-violet du soleil. Elle est également apportée par l'alimentation. Toutefois, dans les fruits et légumes, on trouve très peu de vitamine D. Celle-ci est

plutôt apportée la plupart du temps par les poissons gras (saumons frais et fumé, hareng mariné, thon rouge, sardines en conserve et autres maquereau, tilapia, foie de morue...) qui peuvent concentrer les polluants. On peut également la trouver dans le foie du bœuf, les boissons de riz et de soya enrichies, les produits laitiers (lait de vache et yogourt enrichi).

- La vitamine E : antioxydant majeur, la vitamine E protège de l'oxydation, les corps gras de l'organisme, notamment la membrane qui entoure les cellules du corps, en particulier les globules rouges et les globules blancs (cellules du système immunitaire) ; le cholestérol. Elle a également des propriétés anti-inflammatoires et vasodilatatrices, elle contribue ainsi au bon fonctionnement du cœur. Le terme de vitamine E s'applique à deux familles de composés (les tocophérols et tocotriénols) et a 8 formes : Les meilleures sources de la vitamine E sont :

Les tocophérols (alpha, bêta, gamma, delta) : ceux-ci sont présents dans les huiles vierges d'olive et de colza, Huile de canola ; les amandes, noisettes et autres fruits à écale, cacahuètes, épinards, l'avocat ; graines de tournesol, Arachides, Céréales de son, Pâte de tomate

Les tocotriénols (alpha, bêta, gamma, delta) : ceux-ci sont surtout présents dans l'huile de palme. Sous la forme de supplément, elle augmente l'immunité. Elle pourrait jouer un rôle dans la prévention des maladies cardiovasculaires et des accidents vasculaires cérébraux, même si les résultats des études sont contradictoires. Elle pourrait aussi réduire le risque de cancer de la prostate (là aussi les résultats sont contradictoires), et celui de cataracte.

- La Vitamine K (phylloquinone, ménaquinone) : la vitamine K intervient dans le processus de la coagulation du sang, de la minéralisation osseuse, de la calcification des tissus mous, de la croissance cellulaire. Elle possède des propriétés anti-inflammatoires et joue un rôle dans la santé cardiovasculaire. Sous la forme de suppléments, elle prévient les fractures osseuses. La vitamine K est aussi fabriquée par les bactéries présentes dans l'intestin. Il existe deux grandes familles de vitamine K naturelle : la phylloquinone ou phytonadione (K1) et les ménaquinones (K2). Les meilleures sources de vitamine K sont :

La vitamine K1 : on la trouve dans les légumes verts (épinards bouillis, la laitue Boston, bette à carde, chou de Bruxelles, brocoli, asperge, haricots verts, petits pois, la choucroute ; les crucifères, le persil), Kiwi, avocat, asperges bouillies ou crues, algues, purée ou pâte de tomate en conserve, etc.

La vitamine K2 : elle représente 10% de l'apport est synthétisée par des bactéries du tube digestif. On la trouve aussi dans les abats, sardines en boîte avec arête ; les viandes ; les produits fermentés comme le fromage, huile d'arachides, d'olive, de canola ou de maïs ; roquefort (œufs de poisson).

La vitamine K3 (ou ménadione) est une forme synthétique. Elle interfère avec l'arsenal antioxydant de défense des cellules, son administration peut entraîner une oxydation des membranes cellulaires.

## **5- Les minéraux et oligoéléments**

Les minéraux sont des substances indispensables à notre organisme car elles interviennent pratiquement partout dans notre corps. En effet, tout organe a absolument besoin de calcium, de sodium, de

phosphore, de Fer, de sodium, de potassium, etc. Pour bien saisir l'importance de ces substances sur notre santé, passons en revue quelques principaux minéraux, leur rôle et leur localisation alimentaire.

- Le Calcium : ce minéral fondamental pour notre corps est celui qui est présent en plus grande quantité dans notre organisme. Il joue un rôle déterminant dans le développement, le maintien et la solidité des os et des dents qui se développent jusqu'à l'âge d'environ 30 ans. Par la suite, la masse osseuse commence à diminuer. C'est pourquoi un apport constant et suffisant en calcium est capital à tout âge, et ce, particulièrement pour les femmes. Et même lorsque la croissance des os est terminée, il est important de consommer des aliments riches en calcium, puisque ceux-ci constituent une réserve pour l'organisme. En revanche, si notre alimentation est pauvre en calcium, l'organisme ira puiser ce dont il a besoin dans les os. Heureusement, si notre alimentation est riche en calcium, notre corps entreposera le calcium dans nos os. Avec le temps, si les réserves ne suffisent pas à combler les besoins, les os peuvent devenir plus fragiles et se fracturer plus facilement. Entre autres rôles, le calcium normalise les battements du cœur et régularise la pression sanguine. De plus, il peut réduire les risques d'hypertension (élévation anormale de la pression sanguine). Il joue un rôle important dans la coagulation sanguine, laquelle est essentielle à la cicatrisation des blessures. Il est nécessaire au bon fonctionnement du système nerveux, à la libération des hormones, à la contraction et à la relaxation musculaire qui nous permettent de mouvoir. La carence en calcium se caractérise par un retard de croissance, rachitisme, ostéoporose, convulsions. Les meilleures sources alimentaires de calcium sont les produits laitiers (lait, fromage, yogourt, desserts au lait, etc.) ainsi que les poissons en conserve avec les arêtes, comme le saumon et la sardine constituent les meilleures sources alimentaires de calcium. Le calcium est également présent dans certaines boissons à base de soya et dans certains jus, et même en plus petites quantités dans d'autres aliments sains et naturels tels que le brocoli, l'avocat, le chou frisé ; les légumes à feuilles

vert sombre, les légumes secs (haricots secs), les noix de coco, les noix du Brésil, les graines de chia, les oranges, les figues, etc. Le meilleur calcium, contrairement aux idées répandues, ce n'est celui qui est dans le lait, mais celui des végétaux. Les humains sont les seuls mammifères à consommer des laitages. Le calcium végétal (exemple celui issu d'un radis), 74% de calcium est absorbé par le tube digestif et va aller dans notre organisme, si possible se fixer sur notre système osseux. Alors que 35% maximum du calcium d'un yaourt va être absorbé, et 65% vont dans les déchets. Constatons le gaspillage. L'huile d'olive est une bonne source de calcium, car l'acide oléique (acide gras) qui y est contenu comme dans l'avocat, va permettre la fixation du calcium sur l'os. Il en est de même pour la vitamine D fabriquée sous notre peau par le soleil, elle permet à notre organisme de fixer le calcium absorbé dans les aliments ingérés.

Consommez également, si possible, du poisson en conserve (sardines), car des études montrent que la consommation journalière de 2 boîtes de sardines apporte à l'organisme le calcium qui lui est indispensable pour son fonctionnement. On peut également trouver du calcium dans des produits anodins tels que les coquilles des œufs de poule. En effet, les **coquilles d'œufs de poule** sont de véritables mines naturelles de minéraux insoupçonnées, procurent de nombreux bienfaits. Pour être plus précis, elles sont composées **90% à 95% de calcium**, un minéral que notre corps absorbe facilement, car sa composition chimique est identique à la structure de nos os et de nos dents. Vos muscles et nos nerfs, tout comme nos os, ont également besoin de calcium pour une croissance et une formation optimale. Composé convenablement, le calcium prévient l'ostéoporose, stimule la production des globules sanguins ; régule la tension artérielle et le taux de cholestérol. Les coquilles issues des œufs sont également riches en oligoéléments (fer, zinc, cuivre, manganèse, fluor, phosphore, chrome et molybdène) et soulagent également les problèmes digestifs. Pour en tirer réellement profit, il suffit de consommer

chaque jour quelques grammes de poudre de coquilles d'œufs écrasées pour satisfaire nos besoins quotidiens en calcium. Des études montrent que le corps absorbe sans la moindre complication la poudre de coquille d'œufs. D'autre part, la consommation des coquilles sous forme de poudre aide à réduire le cholestérol, stabiliser la tension artérielle, purifier le sang, prévenir l'arthrose, booster l'organisme tout en stimulant la formation osseuse. On pensera donc à utiliser les coquilles d'œufs en tant que compléments alimentaires pour bénéficier de leurs vertus santé. Pour préparer la poudre de coquille d'œufs, procédez ainsi qu'il suit : faites d'abord bouillir les coquilles d'œufs pendant 10 à 15 minutes pour se débarrasser des bactéries nocives. Laissez refroidir les œufs à une température ambiante. Ensuite, prenez les coquilles d'œufs, tout en gardant la membrane qui est riche en nutriments, écrasez-les et broyez-les dans un moulin à café ou dans un robot culinaire pour obtenir une poudre très fine. Conservez la poudre obtenue dans un pot en verre. La consommation de 1/2 cuillère à soupe de poudre de coquilles d'œufs par jour, vous apporte environ 1000 mg de calcium. Cette dose prise quotidiennement vous permettra de couvrir environ 90% de vos apports journaliers recommandés en minéraux, en potassium et en magnésium. Mais attention, veillez surtout à ne jamais dépasser cette dose (1000 mg/j de calcium) afin d'éviter une hypercalcémie (apport de calcium excessif) qui pourrait se manifester par des vomissements, des confusions et douleurs abdominales. Cette poudre devrait servir comme une alternative naturelle à vos compléments de calcium et de magnésium. On peut ajouter cette poudre à nos boissons, céréales, soupes et ragouts. On peut aussi simplement mélanger ½ cuillère à café de poudre de coquilles d'œufs avec le jus d'un demi-citron. Dans ce cas, on laissera reposer pendant environ 6 heures pour que la poudre soit complètement dissoute, puis on ajoutera de l'eau avant d'en consommer immédiatement.



- Le Chlorure : c'est un oligo-élément qui est relativement bien présent dans l'organisme. Il permet le transport du dioxyde de carbone dans le sang, et contribue également au maintien de l'équilibre acido-basique dans l'organisme, et à la formation du suc gastrique. On retrouve le chlorure dans pratiquement tous les liquides de l'organisme : le sang, la lymphe, et surtout dans le liquide cérébro-spinal et les sucs gastriques. Le chlorure en excès est destructeur de la vitamine E. Il faut donc veiller à ne pas en abuser. Notre organisme perd du chlorure en cas de sudation ou de diarrhée forte et persistante. Le chlorure doit être apporté à hauteur de 800 mg par jour, sinon des troubles nerveux physiques et digestifs peuvent survenir. Un apport excessif peut provoquer des vomissements. L'absorption du chlorure se fait de manière passive avec le sodium tout le long du tube digestif. Il joue des rôles importants dans l'organisme, notamment au niveau de la pression osmotique, l'acidité gastrique, le système sanguin, le cerveau.

« **La pression osmotique** » : la pression osmotique exercée dans les cellules est maintenue par le chlorure. Les mouvements d'eau sont régulés par l'association chlorure-sodium et permet de garantir l'intégrité de la structure membranaire.

« **L'acidité gastrique** » : l'estomac sécrète les sucs gastriques qui permettent la digestion des aliments. Le chlorure permet la formation de ces sucs en se combinant avec l'hydrogène.

« **Le système sanguin** » : chlorure rend possible le transport du dioxyde de carbone dans le sang. Il contribue également au maintien de l'équilibre acido-basique dans l'organisme.

« **Le cerveau** » : le liquide entourant le cerveau est appelé liquide cérébro-spinal. Ce liquide est principalement constitué de chlorure.

Les sources alimentaires et quantités associées : pratiquement tous les aliments contiennent un minimum de chlorure. Cependant, **le sel de cuisine en est la source principale**. Les aliments d'origine animale en sont les plus riches (huîtres), les végétaux tel que le pain en contiennent également mais en quantité moindre. **L'apport journalier recommandé est de 800 mg / jour**. À noter que les aliments contenant le plus de chlorure sont également ceux qui contiennent le plus de sodium.

- **Le Magnésium**: cet oligo-élément minéral a un rôle très important dans de nombreuses réactions enzymatiques intracellulaires, à savoir : il participe aussi à la transmission neuromusculaire de l'influx nerveux ; il est souvent considéré comme un anti-stress naturel ; il est indispensable à l'équilibre du système nerveux et musculaire ; il favorise les échanges d'oxygène et d'énergie dans le sang ; il est essentiel dans la majorité de nos fonctions physiologiques ; il réduit les effets néfastes du stress ; intervient dans la formation des os et des dents, dans la coagulation sanguine ; il est considéré par de nombreux chercheurs comme le cofacteur majeur pour une bonne assimilation de la vitamine D. En effet, le magnésium et la vitamine D ont tous deux une activité complémentaire, aussi bien pour le capital osseux et musculaire que pour l'équilibre des cellules et pour une bonne utilisation de l'énergie dans le métabolisme. Enfin, le magnésium permet la transmission nerveuse par le maintien de neurotransmissions et contractions musculaires normales (muscle cardiaque y compris).

La carence en magnésium se manifeste par certains troubles, à savoir : les dysfonctionnements neuromusculaires (crampes, spasmes musculaires, troubles cardio-vasculaires, baisse de la pression sanguine...) ; dépression, angoisse, diabète et faiblesse. Le magnésium aide à soulager les migraines, à chasser la fatigue, et à réduire la pression sanguine. Le magnésium : pris à hautes doses, le magnésium peut provoquer des nausées, des vomissements et de l'hypertension. La consommation excessive de magnésium est éliminée dans les urines, le magnésium ne s'accumule donc pas. Pour éviter la fatigue et le stress, mieux vaut ne pas en manquer. Le corps ne produit pas de magnésium, mais il doit le puiser dans l'alimentation. La première source alimentaire de magnésium est souvent d'origine céréalière. Les produits céréaliers étant présents à tous les repas, ce sont eux qui couvrent la majeure partie des besoins. Cependant, les produits à base de céréales intégrales ou de farine complète apportent 3 à 5 fois plus de magnésium que les produits raffinés (pain blanc, riz blanc poli, ...). Il est préférable d'utiliser des produits à base de céréales complètes plutôt que raffinées.

Il est vivement recommandé d'aller vers ce type de produits pour couvrir ses besoins journaliers en magnésium. Une alimentation végétarienne à base de céréales complètes, noix et légumes verts est donc favorable. On peut également trouver le magnésium dans d'autres types d'aliments, notamment : le sel de Nigari (, un extrait naturel de sel marin) ; les fruits de mer, et certainement, les aliments les plus riches en magnésium tels que la mélasse, le cacao, la caroube, les épinards (ceux-ci contiennent aussi de l'acide oxalique qui gêne leur assimilation) ; le poisson ; les abats et les céréales blutées légumes verts ; sarrasin ; fèves ; amandes ; banane, etc.

- **Le Phosphore** : comme le magnésium, le phosphore est un oligo-élément minéral essentiel à la quasi-totalité des réactions chimiques à l'intérieur des cellules **Il intervient** dans la formation des os et des dents et aide à maintenir l'équilibre acide-base dans l'organisme. Favorise le contrôle du métabolisme énergétique. **La carence en**

**phosphore se manifeste par une faiblesse**, une déminéralisation des os et une perte de calcium. Pris à hautes doses, le phosphore réduit les quantités de calcium dans le sang. **Les meilleures sources** alimentaires de phosphore sont : le phosphore est très largement présent dans les aliments (Viande, volaille, poisson, produits laitiers, produits à base de céréales complètes et fruits secs). Les préparations alimentaires et les viandes sont souvent riches en phosphore. Pour bénéficier du phosphore alimentaire, faites rôtir ou griller l'agneau, le bœuf, le porc et la volaille.

- **Le Sodium** : ce minéral très présent dans l'organisme, notamment dans le plasma, apporte l'**équilibre** acide-base et l'équilibre hydrique de l'organisme, et favorise la fonction nerveuse et la contraction musculaire ; il régularise la répartition de l'eau dans l'organisme. Le sodium est apporté par l'alimentation sous forme de chlorure de sodium (le sel). Des apports trop importants sont un facteur de risque d'hypertension artérielle. Les besoins quotidiens varient selon l'âge, le poids, le niveau d'activité physique et l'état de santé. Les apports recommandés sont de 5 à 8 g par jour jusqu'à 10 g en cas d'efforts prolongés. En cas d'effort physique intense, surtout en ambiance chaude ou lors de la pratique d'un sport d'endurance, les pertes en sel peuvent conduire à une carence sodée se manifestant par des pertes de connaissance, des crampes, de l'insomnie et une déshydratation. Certaines maladies, notamment rénales, entraînent des déséquilibres en sodium dans le sang et de graves troubles métaboliques (fatigue musculaire, vertiges, nausées, apathie mentale, perte de l'appétit). Un apport excessif peut provoquer des vomissements et de l'hypertension. Les principales sources alimentaires du sodium : près de 80 % du sodium que nous consommons provient d'aliments transformés et emballés, et non de la salière. On trouve généralement le sodium dans les plats mélangés comme le macaroni au fromage, la lasagne, le ragoût de bœuf, etc. Les produits de boulangerie et de pâtisserie comme le pain, les muffins et les biscuits ; la viande transformée, comme les viandes de charcuterie, les hot-dogs, les viandes assaisonnées, etc. ; la soupe ; le fromage.

- **Le Potassium** : ce minéral est essentiel, car il assure plusieurs fonctions vitales dans l'organisme. Comme le sodium et le chlore, le potassium est un électrolyte qui agit en étroite collaboration avec le sodium pour maintenir l'équilibre acido-basique du corps et celui des fluides, contrôle le taux de fluides et le pH à l'intérieur des cellules, tandis que le sodium fait la même chose à l'extérieur des cellules, tout en régularisant la répartition de l'eau dans l'organisme essentiel à la transmission des impulsions nerveuses et à la contraction musculaire, y compris celle du muscle cardiaque. De plus le sodium participe au bon fonctionnement des reins et des glandes surrénales, il contribue à de nombreuses réactions enzymatiques, à la synthèse des protéines et au métabolisme des glucides entre autres. Les carences en potassium se manifestent par la **fatigue**, la faiblesse et les crampes musculaires, la paresse intestinale, les ballonnements, les **douleurs abdominales** et la constipation. Si un apport insuffisant en **potassium** est fréquent, elle peut entraîner une réelle **carence** (hypokaliémie). Une hypokaliémie grave peut entraîner une paralysie musculaire et de l'arythmie cardiaque. Généralement, un apport alimentaire adéquat en potassium suffit à combler le déficit, mais les cas graves nécessitent l'intervention d'un médecin. Les principales sources alimentaires du potassium : pratiquement tous les aliments renferment du potassium, notamment les fruits et les légumes. On en trouve également dans les haricots blancs cuits ; pomme de terre avec ou sans la pelure, cuite au four ; purée de tomate en conserve, filet de flétan cuit au four ou grillé ; épinards bouillis ; banane douce ; avocat ; yogourt nature, 0 % à 4 % ; palourdes en conserve, etc.

- **Le Cobalt** : cet oligo-élément est si présent dans l'environnement que l'homme peut le capter en respirant l'air, en buvant de l'eau ou en mangeant des aliments qui en contiennent. En effet, il peut avoir une accumulation importante de cobalt dans les plantes et les animaux. Des contacts de la peau avec un sol ou de l'eau contenant du cobalt peuvent aussi augmenter l'exposition. Le cobalt présente certains bienfaits pour l'homme, c'est un des

composants de la vitamine B12 qui est essentielle. Le cobalt est utilisé pour traiter l'anémie chez les femmes enceintes car il stimule la production de globules rouges.

Cependant, des concentrations trop importantes de cobalt peuvent être nocives. Lorsqu'on respire des concentrations trop importantes de cobalt dans l'air, on peut avoir des problèmes pulmonaires tels que l'asthme et la pneumonie. Quand les plantes poussent sur un sol contaminé, elles accumulent de très petites particules de cobalt, surtout dans les parties de la plante que nous consommons comme les fruits et les graines.

Les sols près des exploitations minières et des installations de fonte peuvent contenir des quantités importantes de cobalt. Par conséquent, la consommation de plantes ayant poussé sur ce sol par l'homme peut avoir quelques effets. Les effets résultants d'une consommation de concentrations élevées de cobalt sont les nausées les vomissements les problèmes de vision et de cœur la détérioration de la thyroïde. Les effets sur la santé peuvent aussi être provoqués par les radiations des isotopes radioactifs du cobalt. Cela peut entraîner la stérilité, la chute de cheveux, des vomissements, des saignements, des diarrhées, le coma et même la mort. Ces radiations sont parfois utilisées chez les patients souffrant d'un cancer pour détruire la tumeur. Ces patients souffrent aussi de chute de cheveux, de diarrhées et de vomissements.

**Les principales sources de cobalt sont les viandes et poissons (rôtis ou grillés), fruits de mer et produits laitiers.** Nos bactéries intestinales peuvent aussi produire de petites quantités de vitamine B12

- **Le Cuivre** : cet oligo-élément est indispensable à de nombreuses enzymes :il intervient notamment dans **l'absorption du fer** ; l'entretien des cartilages, des os ; **le métabolisme et la formation des tissus élastiques et**

**conjonctifs. Le cuivre a une fonction enzymatique.** Il est également essentiel dans la lutte contre les infections et le bon fonctionnement du cœur. On l'utilise également en cas d'arthrose. Sa carence est rarissime. Mais en cas de celle-ci, il se produit une anémie, car le cuivre aide à l'absorption du fer. Une ostéoporose intervient également, car le cuivre participe activement à la minéralisation osseuse. La carence en cuivre **engendre des** problèmes métaboliques et musculaires, moins résistante aux infections et aux de risques de troubles cardiaques. Un manque léger de cuivre peut être observé chez les prématurés notamment, ou en cas de pertes hydriques importantes (diarrhées...). Une diminution du taux de cuivre dans le sang se retrouve également dans la maladie de Wilson, dans les cas d'insuffisance thyroïdienne et de syndrome néphrotique. Attention, vitamine C, fructose, sucre et alcool peuvent diminuer l'absorption du cuivre au niveau intestinal. **Les meilleures sources de cuivre :** raisins ; viandes (foie), fruits de mer (huîtres), légumes secs (lentilles, haricots), chocolat noir ; pommes de Terre ; noix ; cacao ; eau de boisson etc. L'eau minérale est une source intéressante de cuivre.

- **Le Fer** : cet oligo-élément minéral est présent dans l'organisme en très petite quantité mais plus chez l'homme que chez la femme. Le fer entre dans la composition de l'hémoglobine, d'autant plus qu'il est nécessaire à la moelle osseuse pour fabriquer de nouveaux globules sanguins, de la myoglobine des muscles, et de nombreuses réactions enzymatiques nécessaires à la respiration des cellules. Généralement dans les pays en développement la carence en fer est très répandue car l'alimentation n'en apporte pas suffisamment. De nombreuses personnes souffrent de carences en fer qui se manifestent par les symptômes suivants : fatigue, pâleur ; faiblesse, essoufflement, moins de résistance aux infections, apathie, inattention. Mais lorsque le problème devient trop important, le sang n'est plus suffisamment oxygéné et la santé est menacée : c'est l'anémie liée au manque de fer. Ce qui est souvent le cas des drépanocytaires et des femmes en grossesse dont les besoins en fer sont souvent si

élevés qu'il est généralement nécessaire de prendre une supplémentation. **Un apport excessif de suppléments en fer peut provoquer une cirrhose du foie.** Le mieux serait d'associer des aliments riches en vitamine C et des aliments riches en fer pour maximiser l'absorption.

**Les principales sources de fer :** de tous les aliments minéraux, le fer est celui dont la satisfaction des besoins physiologiques par les apports alimentaires soulève le plus de difficultés. On distingue deux sortes de fer alimentaires :

a) Le fer héminique : c'est le fer issu des aliments d'origine animale qui se localise dans l'hème (cofacteur constituant l'hémoglobine) et la myoglobine (sang de la viande). On le trouve dans les viandes maigres, pigeon rôti, lapin en ragout, foie de volaille cuit, cœur de bœuf cuit ; foie de veau cuit) et les poissons, bien absorbé par l'organisme (10 à 30 %). Le fer héminique (d'origine animale) a la particularité d'être mieux assimilé par l'organisme, contrairement au fer non héminique issu des végétaux.

b) Le fer non héminique : qui se trouve dans les céréales (farine de soja ; poudre de cacao sans sucre), les légumes secs (lentille crue, sèche ; pistache, levure alimentaire), les fruits secs, les légumes verts (associés à de la vitamine C) et les produits laitiers (1 à 5 % est absorbé). L'absorption du fer dépend aussi de la nature du repas et de présence dans le repas de substances qui favorisent ou freinent l'utilisation du fer par l'organisme. Ainsi par exemple, la vitamine C stimule l'absorption du fer, alors que le thé, le café et certaines fibres alimentaires gênent son absorption.



- **Le Manganèse** : cet oligo-élément est essentiel à certaines fonctions de l'organisme. Il aide à lutter contre le vieillissement, il participe au bon fonctionnement des cellules (activités enzymatiques) de notre système nerveux et à la synthèse de certaines **hormones** ou **neuromédiateurs**. La carence en manganèse est rare, mais lorsque les apports sont insuffisants, des troubles peuvent apparaître tels que des atteintes nerveuses et osseuses, croissance des os et des tendons et synthèse des glucides complexes et des protéines, des désordres de type allergies et de nombreuses infections ; dépression, faiblesse, tremblements, modification de l'humeur de la personne, comportement irrationnel, crampes dans les jambes etc. **Les sources alimentaires du manganèse** : les végétaux sont les plus riches en manganèse : **céréales, noix, gingembre, ananas et germes de blé**. Le thé à raison d'une tasse par jour, représente une bonne source en manganèse, mais pour autant, il doit être consommé avec modération.

- **Le Molybdène** : cet oligo-élément est un constituant de plusieurs enzymes. En effet, le molybdène participe à la fabrication de certains acides-aminés, qui sont les constituants des protéines. Le molybdène est donc important pour de nombreuses fonctions de l'organisme. Pour preuve, 80% du molybdène est absorbé par l'estomac et l'intestin grêle. Les symptômes de carence sont des cas extrêmement rares, car la plupart des régimes sont suffisamment riches en molybdène. Toutefois, des apports insuffisants en molybdène peuvent entraîner des troubles neurologiques similaires à ceux de la goutte et des problèmes d'excrétion urinaire. Les principales sources du molybdène : principalement les légumes secs (céleri-rave, ail ; noix), les fruits (papaye)', les céréales, le lait et la viande (foie, rognons). Comme pour le sélénium, le taux dépend de la richesse du sol en cet élément. C'est pourquoi les apports varient d'une région à une autre.

- **Le Sélénium** : composant du sable, le silicium est également un oligo-élément présent dans de nombreux aliments. Il permettrait de booster le système immunitaire, et dont les propriétés antioxydantes sont impliquées dans la lutte contre le vieillissement cellulaire en intervenant dans le métabolisme des radicaux libres (véritables ennemis de nos cellules qui sont effectivement impliqués dans les phénomènes de vieillissement de nos cellules ainsi que dans la virulence des virus qui nous assaillent) ; ainsi que d'autres substances produites par l'oxydation des lipides au niveau des membranes cellulaires. Il joue aussi un rôle dans le métabolisme au niveau du foie et contribue au maintien des muscles squelettiques et cardiaques et des spermatozoïdes. **Il permet de fabriquer le collagène qui joue un rôle important dans le métabolisme osseux.** En pratique, il n'existe pas de symptômes de carence ou d'excès de silicium. Néanmoins, des études anciennes établissaient un lien entre la faible teneur en silicium de l'eau et les problèmes cardiovasculaires. L'apport en sélénium dépend de la teneur des sols. Associé à la vitamine E, le sélénium peut accroître le bien-être des personnes âgées (par ex. célérité mentale, anxiété, fatigue). Une insuffisance peut être associée à une faiblesse musculaire et à une myocardiopathie. En revanche, un apport excessif de sélénium peut provoquer des problèmes gastro-intestinaux, des troubles nerveux et une altération des ongles et des cheveux. **Les meilleures sources** : le silicium est principalement apporté par l'eau et les boissons. On le retrouve également dans de nombreux aliments, notamment les produits d'origine animale riches en protéines (viande, œufs entiers, thon au naturel, foie de veau : rognon, hamburger, maquereau au vin blanc, escalope de dinde sautée, huître crue ; rôti de porc cuit, jambon cuit, moutarde, poisson pané frit, moule cuite à l'eau, etc.) fruits de mer, champignons certains aliments à base de céréales, pizza ; pâtes aux œufs cuites, poivron rouge cru, haricot blanc sec, camembert, raisin sec, lentilles cuites, pain de seigle) la bière, un aliment qui contient de grandes quantités sélénium, mais qui doit néanmoins être consommée avec modération.

- **Le Zinc** : cet oligo-élément intervient dans de nombreuses réactions enzymatiques. Il joue également un rôle déterminant dans le métabolisme des protéines, des glucides et des lipides, ainsi que dans le système immunitaire. Une **insuffisance en zinc peut entraîner ralentissement** de la croissance, lésions cutanées, léthargie mentale, troubles de l'immunité. Un excès de zinc dans l'organisme peut provoquer de la fièvre, des nausées, des vomissements, des diarrhées et des problèmes sanguins. Les principales sources alimentaires de zinc : les aliments plus ou moins riches en zinc sont les poissons (poissons gras), les crustacés : les fruits de mer (huîtres) ; les viandes (bœuf, foie de veau et de porc), les céréales complètes, germes, pain complet, jaune d'œuf, légumineuses (soja, haricots secs, lentilles). Les produits à base de céréales fermentés (par ex. le pain) sont plus riches que les céréales complètes. Le taux d'absorption du zinc apporté par l'alimentation est de 20 à 30 %. Le phytate (sel d'acide phytique, constituant une réserve de phosphore chez les plantes), présent dans les céréales et dans certains légumes, peut entraver l'absorption du zinc.

- **Le Chrome** : cet oligo-élément est essentiel et nécessaire au métabolisme des glucides (glucose) et de l'énergie. Sa fonction biologique est associée à celle de l'insuline. Les concentrations de chrome dans les tissus humains baissent avec l'âge, sauf dans les poumons où le chrome s'accumule. **L'insuffisance en chrome dans l'organisme peut entraîner des difficultés** pour métaboliser le glucose (rares). Un apport excessif en zinc peut endommager le foie et les reins. **Les principales sources alimentaires en chrome** : les aliments les plus riches en chrome sont la levure de bière, une source extrêmement riche, le foie et les viandes, les graines complètes et les noix, les épices, blé, sucre brut, huiles végétales, graisses, cacahuètes etc.

- **Le Bore** : cet oligo-élément est incontournable, car il intervient dans tout l'organisme : En effet, il participe à l'utilisation des sucres et des graisses ; à la formation des os, à la fabrication des globules rouges et des cellules du système immunitaire ; à l'action sur les œstrogènes . La carence en bore augmente théoriquement les risques d'ostéoporose. Mais ce manque n'est problématique uniquement que s'il est associé à une autre carence, notamment celle en vitamine D, en calcium ou en potassium. Les meilleures sources alimentaires de bore : **les aliments riches en bore sont les fruits et légumes ainsi que les céréales et l'eau de boisson.**

- **Le Fluor** : cet oligo-élément se fixe dans l'émail des dents et les rend beaucoup plus résistantes aux attaques des bactéries de la plaque dentaire. Ce qui aide donc à prévenir les caries dentaires et à favoriser un bon maintien du squelette chez la personne adulte. Il n'y en a pas du tout dans les aliments mais on relève une faible quantité dans l'eau de boisson et dans le sel de table. Il faut donc le donner sous forme de supplément à l'enfant pendant toute la période de formation des dents, en prévention de la carie dentaire. Plus tard il est apporté par voie locale par les dentifrices et autres produits à usage buccal.

**L'insuffisance de fluor peut entraîner des caries dentaires plus fréquentes.** L'utilisation d'eau fluorée peut doubler les apports en fluorure pour jouer un rôle déterminant dans la prévention des caries dentaires et dans le traitement des tâches sur les dents et modifications osseuses. En revanche, absorbé en quantité excessive, le fluor peut être toxique. **Les meilleures sources de fluor** : sont les poissons et fruits de mer (poisson osseux), eau de boisson et thé.

- **L'Iode** : cet oligo-élément est nécessaire pour le fonctionnement normal de la glande thyroïde et par conséquent du taux métabolique. Ces hormones thyroïdiennes sont extrêmement importantes au stade du fœtus (formation du système nerveux), lors de la puberté et d'une manière générale tout au long de notre vie. Le sel iodé est un agent idéal pour prévenir les carences en iode. Lorsque l'alimentation apporte trop peu d'iode, la thyroïde grossit et un goitre se forme. La carence en iode aboutit à une **hypothyroïdie** de la thyroïde avec pour conséquences, fatigue ; déprime, trous de mémoire, prise de poids ; irritabilité, amaigrissement, insomnie... Dans le monde, environ 0,5 milliards de personnes souffrent d'une carence en iode. Un excès d'iode dans l'organisme peut provoquer un **goitre** nodulaire toxique et une **hyperthyroïdie**. **Les meilleures sources d'iode** : sont dans les poissons, les fruits de mers, les crustacés, l'huile de foie de morue, les laitages, les algues, mais aussi dans le soja et les haricots verts.

- **L'Arsenic** : en principe l'arsenic est un poison, certes. Mais sous sa forme organique, l'arsenic est indispensable pour notre corps, car il intervient beaucoup dans de nombreuses de réactions chimiques, notamment pour l'entretien des os. **Généralement** il n'existe pas de carence en arsenic chez l'homme. **Les meilleures sources d'arsenic** sont les fruits de mer et les poissons. De nombreux légumes en contiennent également (chou ou épinard par exemple).

- **Le Lithium** : cet oligo-élément ne sert pas uniquement que dans les piles pour appareil photo. Mais il est aussi indispensable à notre organisme, notamment pour l'équilibre nerveux. Les carences en lithium sont quasiment inexistantes. En effet, selon certaines études, de trop faibles apports dans une population, augmentent le taux de criminalité. Cet élément est utilisé à doses pharmacologiques dans certains troubles psychologiques (problèmes maniaco-dépressifs). Cependant les apports moyens sont de 200 à 600 microgrammes par jour. **Les meilleures sources** sont principalement les eaux de boisson.

- **Le Nickel** : cet élément n'est pas très répandu dans notre organisme. Notre corps n'en renferme d'ailleurs que moins de 500. C'est pour cela qu'en principe **il n'existe pas de carence en nickel, car il est généralement difficile à doser. Pourtant le nickel agit dans de nombreuses réactions chimiques, notamment au niveau des poumons.** Les meilleures sources de nickel : le chocolat, c'est l'un des aliments les plus riches en nickel. Viennent ensuite les fruits et les légumes secs ; la cuisson des aliments dans l'acier inoxydable pourrait également être une source de nickel.

- **Le Vanadium** : cet élément jouerait un rôle dans les fonctions thyroïdiennes et l'entretien des os. Les besoins de ces oligo-éléments restent néanmoins très faibles, et les risques de carence sont rares. Il n'existe pas en pratique de carence en vanadium chez l'homme. Mais d'après les résultats obtenus chez l'animal, un manque de vanadium peut entraîner des troubles de la fertilité et des problèmes osseux. Les meilleures sources alimentaires de vanadium : les fruits de mer et les champignons. On le trouve également dans de nombreux fruits et légumes, mais en très faibles quantités.

## **6- Les fibres alimentaires et les probiotiques**

**1°- Les fibres alimentaires** : les fibres alimentaires sont les parties des aliments d'origine végétale non transformées par les enzymes de la digestion. Résistantes à la digestion dans l'intestin, les fibres alimentaires n'ont pas de valeur nutritionnelle apparente. Les fibres ont la particularité d'être le seul élément à ne pas être digéré. L'évolution des habitudes alimentaires avec l'augmentation relative de la consommation de produits carnés et de laitages, tend à faire baisser l'apport journalier de fibres. Un apport d'au moins 30 g par jour est recommandé. Il est facilement atteint en suivant une alimentation variée, comprenant des crudités, des légumes verts cuits et des

fruits complétés par des céréales et des légumineuses. La consommation d'aliments contenant des fibres est un véritable atout pour la santé, elle permet une lutte contre la constipation car elle facilite le transit intestinal, mais permet également de lutter contre les flatulences et les ballonnements. Par ailleurs, les fibres présentes dans les fruits, légumes et céréales sont d'excellents coupe-faim permettant ainsi de se rassasier sans manger de grandes quantités d'aliments. Les fibres alimentaires sont de deux sortes :

Les fibres solubles dans l'eau : de manière générale, le rôle des fibres est important dans le transit intestinal car elles augmentent le volume du bol alimentaire, impliquent également un effet de satiété et changent la consistance des selles (les rendant ainsi plus molles), grâce à leur pouvoir de rétention de l'eau, elles stimulent les contractions de l'intestin et favorisent le développement de la flore intestinale et l'activité bactérienne dans le côlon (protection contre les agressions, la réduction de l'absorption des graisses, la limitation de l'augmentation du taux de sucre dans le sang etc. Ces fibres solubles (pectines, mucilages) qui forment des gels visqueux au contact de l'eau peuvent pour certaines d'entre elles, contribuer à réduire le taux de cholestérol et la glycémie.

Les fibres solubles fermentescibles, essentiellement contenues dans les fruits, favorisent l'irrigation du côlon. Leur rôle est d'améliorer le taux d'assimilation des autres nutriments de la ration et de maintenir un environnement digestif acide, défavorable aux bactéries pathogènes. Une carence en fibres peut conduire à des troubles gastriques et intestinaux, notamment la constipation ou la diarrhée. Elles ont un effet positif d'accélération de la satiété, retardent la sensation de faim, et limitent ainsi le risque de suralimentation, ce qui aide à prévenir l'obésité. Concernant leurs rôles pour les canidés, elles sont bénéfiques à l'assimilation des autres nutriments.

Les fibres insolubles dans l'eau : ces fibres insolubles contenues dans le son de céréales et les légumes, la cellulose, les hémicelluloses et la lignine permettent un transit intestinal optimisé. Autrement dit, leur rôle est de stimuler les fonctions digestives afin d'améliorer la circulation des matériaux dans le système digestif et d'augmenter les selles en vrac, Elles sont donc particulièrement utiles à ceux qui souffrent de constipation ou d'irrégularité des selles.

Les sources de fibres alimentaires : on les trouve exclusivement dans les aliments végétaux notamment, les fruits ; légumes et céréales (Haricots rouges, haricots blancs, lentilles, flageolets, Petits pois, pois chiches tomates ; choux ; navets artichauts, salsifis, poireaux, fenouil, céleri, épinards, chicorée, pommes de terre), Les fruits secs, pruneaux, abricots secs, en sont particulièrement riches. Les fruits apportent de la cellulose et des pectines. Dans les céréales, les fibres, en particulier la lignine, proviennent de la cuticule des graines et sont donc plus présentes dans le son ou les céréales complètes.

**2°- Les probiotiques :** les probiotiques sont des micro-organismes vivants (bactéries ou levures) qui, ajoutés comme compléments à certains produits alimentaires comme les yaourts ou les céréales par exemple, auraient un effet bénéfique sur notre la santé. Les probiotiques peuvent venir en aide aux bactéries naturellement présentes dans notre organisme et qui constituent la flore intestinale. Ces bactéries ou levures aident à la digestion des fibres, stimulent le système immunitaire et préviennent ou traitent la diarrhée. Mais pour que les probiotiques soient efficaces sur la flore intestinale et aient un effet bénéfique sur la santé, il faut que les micro – organismes parviennent dans le côlon et « en nombre suffisant ». Ils ne doivent donc pas être dégradés à la suite de leur passage dans l'estomac et doivent être capables de résister à l'acidité gastrique et aux sucs pancréatiques. En réalité les bactéries sont nos amies et pas uniquement de méchants microbes dont il faut s'en débarrasser à coup



d'antibiotiques ! Certaines se cachent dans notre alimentation et peuvent être bénéfiques pour notre tube digestif. La **flore intestinale** se compose de milliards de micro-organismes vivants. Certains d'entre eux appartiennent à la famille des **probiotiques** (**bactéries** et levures) dont les effets bénéfiques sur cette flore intestinale peuvent se répercuter sur tout l'organisme. La flore intestinale désigne un ensemble de **bactéries** qui cohabitent normalement dans l'intestin. Elle est constituée de près de 100.000 milliards de micro-organismes appartenant à plus de 100 espèces différentes. Variable selon les individus, la flore intestinale comporte cependant les mêmes grands types de micro-organismes. Une fois constituée durant l'enfance elle reste assez stable toute la vie. La plupart des micro-organismes de la flore intestinale sont inoffensifs. Mieux, ils sont bénéfiques. Les bactéries dites lactiques par exemple, participent à la fermentation des aliments et donc à leur bonne **digestion**. La flore intestinale permet l'assimilation des **nutriments** (**vitamines**, **minéraux**, acides aminés, **cholestérol**) et l'élimination de certains éléments toxiques (ammoniac, nitrites, nitrosamines...). Certaines bactéries, en sécrétant des substances acides et antimicrobiennes, neutralisent les germes toxiques et jouent un rôle majeur dans l'immunité locale et générale. Voilà pourquoi, le recours aux **antibiotiques allopathiques doit être modéré voire évité**, sauf en cas de nécessité absolue, car ces médicaments ont tendance à détruire, malheureusement la flore intestinale qui joue véritablement un rôle important pour notre santé.

### 1) Le groupage des nutriments par fonction

En fonction des rôles spécifiques exercées sur notre corps par les nutriments, on peut les classer en quatre (4) principaux **groupes de nutriments**, à savoir :

**1°- Les nutriments fonctionnels :** ils sont contenus dans les aliments du **groupe des fruits et légumes**. Ils apportent des fibres, des minéraux et de vitamines et qui sont protecteurs et nécessaires au bon fonctionnement de notre organisme

**2°- Les nutriments bâtisseurs :** ils sont contenus dans les aliments des groupes des **féculents et des viandes/poissons/œufs**. Ils sont nécessaires à la formation de l'ossature et au développement de la masse musculaire de notre organisme.

**3°- Les nutriments énergétiques :** contenus dans les aliments des groupes des **produits céréaliers, des produits sucrés et des matières grasses**. Ils fournissent de l'énergie pour les cellules de l'organisme mais également des substances de réserve.

**4°- Les nutriments hydratants :** ceux-ci sont contenus essentiellement dans l'eau, un élément vital qui appartient au **groupe des boissons**.

Pour procurer à votre corps toute cette diversité de nutriments d'aliments, disséminés dans différents types d'aliments, il vous sera alors nécessaire de manger très varié et équilibré.

### **III - Le principe alimentaire de bonne santé**

Il importe de comprendre qu'on ne vit pas pour manger, mais on mange pour vivre. Si les habitudes alimentaires sont culturelles et donc variables d'un endroit du globe à un autre, les principes de la nutrition en revanche sont universels mais pour chaque type de système digestif. Autrement dit, peu importe la race, la tradition, le lieu

géographique auquel appartient une personne, tous les humains ont été dotés d'un même prototype de système digestif programmé pour fonctionner d'une manière unique et universelle afin d'apporter à son corps le même type de carburant. Ainsi dans la nature, il existe plusieurs types de systèmes digestifs spécifiques à chaque type de vertébrés et pour une alimentation spécifique.

### 1- Les principaux systèmes digestifs existants

Parmi les différentes espèces animales existantes, on y trouve principalement quatre types de systèmes digestifs, à savoir : les frugivores, les carnivores, les herbivores, les omnivores.

**1°- Les carnivores :** leur régime alimentaire c'est principalement la **viande**, les **herbes** et les **plantes**. Appartiennent à cette catégorie : lion ; tigre, panthère, guépard, chat, etc.

**2°- Les omnivores :** leur régime alimentaire est fait de **légumes**, **fruits**, **racines** et quelques **écorces**, un peu de **viande**. Appartiennent à cette catégorie : chien, porc, volaille : oiseaux, poulets, dindes, etc.

**3°- Les herbivores :** leur régime est fait de **légumes**, les **plantes** et quelques racines et **écorces**. Appartiennent à cette catégorie : mouton, vache, antilope, éléphant, cheval, dromadaires, girafe, etc.

**4°- Les frugivores :** leur régime alimentaire est principalement de **fruits**, **légumes tendres**, **graines**, **noix**, **plantes**. Appartiennent à cette espèce, les humains et les primates (singes, gorilles, chimpanzés, etc.). Être frugivore ne signifie pas consommer uniquement des fruits. Le gingembre, le curcuma, les plantes médicinales par

exemple sont adaptés à l'alimentation de l'homme. Voilà donc ce que doit manger essentiellement un être humain, car son système digestif est similaire à celui des primates.

### **1- Les aliments à privilégier pour notre santé**

En principe on ne devrait pas manger pour le plaisir de notre palet, mais pour entretenir un état parfait de bien-être et de bonne santé. Pour cela, il importe de comprendre que si tous les aliments sont comestibles, mais ils ne sont pour autant pas tous utiles ou indispensables. Si on compare le corps humain à un véhicule, alors les fruits sont l'essence du moteur humain, donc l'énergie. Les légumes sont les matériaux qui servent à entretenir la carrosserie. Les fruits apportent au corps l'énergie qui est lui nécessaire pour être dynamique.

Les légumes ne donnent pas l'énergie, certes, mais leur rôle est d'apporter au corps les minéraux qui lui sont nécessaires pour construire et entretenir le système, alcaliniser le corps, et favoriser une bonne digestion. Normalement, pour un bien-être optimal, notre nourriture devrait être de **70%** de **fruits** et de **30%** de **légumes**.

L'alimentation vivante : on mange pour se nourrir, et se nourrir c'est surtout apporter à notre organisme essentiellement une alimentation vivante prédestinée et adaptée au système digestif de l'être humain. L'homme est frugivore et non omnivore tel qu'il l'est devenu de nos jours, victime du système "agroalimentaire". Or pour vivre en santé, prévenir d'éventuelles pathologies dans le corps, guérir de toutes sortes de maladies dans le corps, jouir d'un bien-être optimal sans maladie, l'homme ne devrait privilégier dans son alimentation que des aliments vivants, notamment les fruits frais et secs, les légumes et les grains germés, les plantes. Être frugivore ne signifie

pas consommer uniquement des fruits. Mais ceux qui le font même de manière temporaire, sont appelés les fruitariens.

Cela dit, la consommation des fruits chez l'homme devrait occuper environ 70% de son régime alimentaire quotidien, car le fruit est le principal et le meilleur de tous les aliments pour l'homme. En seconde position, viennent les légumes, puis les graines germées.

Les bienfaits de l'alimentation vivante (la vitalité) : les crudités sont des aliments dits vivants. Mais pourquoi ces aliments sont appelés aliments vivants ? Simplement parce qu'ils sont riches en eau. L'eau c'est la vie, et pour preuve, le corps humain comprend 72% d'eau. Cette eau provenant du sol et qui est véhiculée par les fruits et légumes dans le corps, vient hydrater convenablement l'organisme et fixer les nutriments vivants (minéraux et vitamines) dans les cellules du corps. Cette eau est riche en phytonutriments (vitamines, sels minéraux, oligoéléments).

Or l'homme est constitué de poussière de terre, donc des mêmes minéraux (sélénium, magnésium, potassium, sodium, phosphore, en mercure, etc.). Donc lorsque vous mangez ces aliments vivants, très riches en ces nutriments, vous nourrissez vos cellules de manière harmonieuse et optimale avec ces éléments correspondants de même nature. Autrement dit, en mangeant vivant, on envoie dans le corps les éléments naturels équivalents à ceux dont nous sommes constitués. Et c'est ainsi que lorsque les uns et les autres rentrent en résonance, la vie se perpétue dans notre corps. Ces aliments vivants sont donc meilleurs pour l'homme car ils permettent à l'organisme de mettre en marche son pouvoir d'auto-régénération et d'auto-guérison et de rester constamment en bonne santé. Il faut bien comprendre que parce que nous sommes un organisme vivant, donc constitué de cellules vivantes, nous

devons consommer des aliments vivants, car ceux-ci contiennent des cellules et des enzymes vivantes. En consommant ces aliments, leurs cellules et enzymes vivantes vont rentrer en symbiose avec celles du corps, et ainsi communiquer la vie, l'énergie, et la guérison. D'où le pouvoir d'auto-guérison. La puissance des fruits pour une santé optimale : toutes les déviations humaines ont leur racine dans l'alimentation qui n'est pas celle de notre système digestif. En mangeant des aliments vivants, ils pouvaient nous apporter la vie, étant que notre foie humain a été conçu et construit pour digérer les fruits de la cueillette. Les fruits nous apportent l'énergie de l'air, de l'eau, de la terre et du soleil. Les fruits, c'est le sucre, c'est le carburant de notre système humain. Et quand on mange des fruits, on se rend compte qu'on n'a pas faim, et qu'il faut en manger peu pour être rassasié. Les légumes contiennent des sels minéraux qui sont des éléments qui permettent essentiellement au corps de s'auto réparer et de régénérer les organes usées ou abimés (cartilages, foie, pancréas, les os, etc.).

## **2- Les produits dénaturés : des aliments à éviter du mieux possible**

Toute alimentation contre nature car non adaptée à notre système digestif devrait en principe être prohibée pour éviter de détériorer à terme notre santé. Il s'agit des féculents, des protéines animales, des produits dénaturés par la cuisson ou des produits ayant subi une transformation chimique ou industrielle, etc.

Les principaux aliments contre nature : il s'agit pratiquement de tous les aliments inappropriés, susceptibles de détériorer notre santé car inadaptés à notre système digestif ; en engendrant progressivement et inconsciemment la maladie, la vieillesse précoce et la morbidité dans notre corps. Ce sont donc des aliments qu'on devrait éviter

autant que possible, ou alors consommer avec modération. Ils sont déconseillés à la consommation car ce sont des aliments qui à long terme vont finir par nous détruire la santé. Ces aliments se caractérisent par le fait qu'ils vont engendrer de l'inflammation dans le corps, phagocyter notre énergie, nos minéraux et vitamines, nous dénourrir, et par conséquent nous rendre malades et nous affaiblir. Et lorsqu'on est affaibli, les cellules souffrent et finissent progressivement par mourir. Dans l'hitparade de ces aliments nocifs et destructifs, on peut citer entre autres :

- **Les aliments cuits :** toutes les espèces consomment leurs aliments crus, sauf l'homme, qui originellement frugivore, est devenu non seulement omnivore, mais en plus il est le seul à consommer de la nourriture cuite. Or, concernant les aliments cuits qui font désormais partie de notre alimentation courante, nous devons comprendre que la cuisson tue les nutriments des aliments. Ces aliments auparavant vivants perdent finalement avec la cuisson, leurs nutriments ainsi que la vie qui existaient initialement en eux. En effet, lors de la cuisson, la forte chaleur tue les cellules vivantes, les enzymes, l'énergie vivante, les vitamines, la vitalité, la vie. Or c'est à travers tous ces nutriments détruits que ces aliments étaient censés apporter à notre corps, guérison, réparation et régénération des organes usés ou en déliquescence. Un organisme vivant, pour rester vivant ne devrait manger que ce qui est vivant et pas des aliments morts, car tout ce qui est cuit est mort. La mort véhicule de la morbidité. C'est pourquoi celui qui passe son temps à manger des aliments cuits ou dénaturés par la chaleur, va à un moment donné tomber malade ou vieillir prématurément en accélérant la décrépitude de son corps, car tout simplement il ne bénéficie pas de nutriments issus de ces aliments. Les enzymes mortes et les cellules mortes contenues dans ces aliments cuits ne peuvent plus communiquer la vie à notre corps, mais plutôt la morbidité. C'est ce qui explique la somnolence qui survient généralement après un repas fait d'aliments cuits. Rappelons que les protéines végétales ont l'avantage d'être de première main et d'être exemptes de déchets organiques, contrairement aux protéines animales qui sont

de seconde main (car déjà consommées par les animaux). Les protéines animales produisent beaucoup de déchets organiques, lesquels viennent acidifier notre sang avec pour conséquence, la détérioration de notre santé.

- **Le Sucre, les aliments sucrés, et certains féculents** : il importe de comprendre d'entrée que le sucre est indispensable au bon fonctionnement de notre organisme. Mais il existe deux types de sucres : les glucides ou sucres simples et les glucides complexes ou sucres lents. Les glucides simples se trouvent dans les fruits (betterave, canne à sucre, etc.). Ces glucides simples sont appelés le fructose et le saccharose, lesquels vont être métabolisés par l'organisme en glucose. Ce sont ces glucides qui donnent leur goût sucré aux aliments. Il y a par ailleurs des glucides complexes. Ils sont effectivement complexes, car ils sont composés d'un assemblage de glucides simples, dont le plus connu c'est l'amidon. Celui-ci est contenu dans les féculents (pommes de terre, patates douces, etc.) ou des aliments à base de céréales (pâtes, pain, etc.). Une seule molécule d'amidon peut contenir jusqu'à mille molécules de glucose. Contrairement au sucre simple, les sucres complexes ne donnent pas de goût sucré aux aliments. La plupart des sucres simples, une fois consommés, passent très rapidement de l'intestin dans le sang, raison pour laquelle, on les appelle parfois sucres rapides. Ces sucres sont dits, sucre à indice glycémique élevé. Ainsi, si on consomme par exemple des bonbons, des biscuits, ou une tranche de gâteau, il faudra à peine une demi-heure pour faire grimper le taux de sucre dans votre organisme. Ce taux élevé de sucre redescend également très vite, d'où le besoin ressenti par certaines personnes d'en consommer à nouveau. Les sucres rapides favorisent donc des comportements addictifs. En revanche, les sucres complexes, dits sucres lents sont donc libérés petit à petit dans le sang, et ils ne provoquent pas de pics glycémiques, d'où leur appellation "sucre à indice glycémique faible". Mais si le sucre est indispensable pour le fonctionnement de notre organisme, il peut toutefois représenter un véritable danger pour notre santé, dès qu'il se retrouve en quantité importante dans



notre corps. En effet, un **taux élevé de sucre dans le sang** accélère le vieillissement de votre corps. C'est pourquoi les diabétiques de type 2 semblent mal vieillir et paraissent plus vieux que leur âge réel. Mais cet effet d'augmentation du vieillissement ne se limite pas aux diabétiques. Tout le monde est concerné d'autant plus que nous consommons tous quotidiennement inconsciemment certains aliments qui font vieillir plus rapidement. Plus notre taux de sucre dans le sang est élevé au fil du temps et plus les AGEs se forment à l'intérieur de notre corps et nous font vieillir plus rapidement. Hormis le fructose, les sucres simples (blanc ou roux) et les sucres complexes (féculents et céréales) sont en réalité un véritable poison pour les cellules de notre corps et donc pour notre santé.

- **Le sucre blanc ou roux** : de tous les sucres, le sucre raffiné est le plus nocif. Quelle que soit la forme sous laquelle il se camoufle (biscuits, gâteaux, bonbons, viennoiseries, etc.), tout aliment contenant du sucre blanc ou roux est problématique pour la santé. Mais à la place, il est préférable d'utiliser du sucre de canne complet, lequel est extrêmement riche. Le sucre de canne complet a une coloration marronne très sombre, rien à voir avec le sucre roux. La couleur blanche du sucre provient du fait qu'on a également utilisé du formol dans son processus de raffinage. Le sucre roux, qui est aussi nocif que le sucre blanc, contient également de l'acide chlorhydrique qui a été utilisé pour modifier légèrement la couleur. Le sucre blanc et le sucre roux sont à bannir autant que possible, car ils n'ont aucune valeur ajoutée pour notre santé. Le sucre blanc est mauvais pour vous pour d'autres raisons, y compris votre tour de taille et le développement du diabète de type 2. Le sucre, quel que soit son importance pour la bonne croissance, reste toujours délicat, car une majorité d'aliments en contiennent. Même les sucres d'origine naturelle tels que ceux des fruits ou du miel peuvent aussi avoir un impact négatif sur la santé, notamment lorsqu'ils sont consommés après le repas comme dessert. S'il y a une chose que vous pouvez faire pour apporter un vrai plus à votre santé, c'est de réduire considérablement la consommation du sucre de votre alimentation. Cela signifie

aussi de réfléchir deux fois avant de consommer des desserts, des céréales sucrées, des bonbons et autres sucreries qui contribuent à un vieillissement plus rapide. Mieux vaut se passer à jamais des sucreries, des viennoiseries, des friandises, au profit du sucre que l'on trouve en abondance dans notre alimentation quotidienne de fruits moins sucrés comme l'ananas, la pomme ou la banane. Le sucre raffiné est un produit du jus de canne à sucre qui a été traité par la machine. Au sortir de là, ce sucre naturel a perdu tous ses éléments nutritifs, et il ne présente plus la moindre importance pour la santé. Ce produit chimiquement « pur » va agresser et affoler le foie et le pancréas par sa seule concentration. Il faut donc savoir que le sucre blanc ne nous apporte aucun nutriment. Il contient ce que l'on appelle des calories vides, ces dernières contribuent à l'apparition de cellulite et de surpoids. Ne contenant aucun des ferments nécessaires à sa bonne assimilation, il contraint le foie à combler cette carence au prix d'un travail supplémentaire qui le conduit à fournir lui-même les substances déficitaires. Ce sucre blanc serait même plutôt nocif pour la santé, car une fois consommé, il se rallie au calcium, phosphore et autres éléments nutritifs vitaux de l'organisme pour les détruire. En outre, le sucre blanc rend notre sang plus acide et nous déminéralise. Il nous pique certains minéraux tels que le calcium, c'est pour cela que nos dents et nos os sont de plus en plus faibles. Oui, il peut véritablement endommager vos dents et générer des maux des os tels que l'arthrose, l'ostéoporose ou la carie dentaire. Le mieux serait d'utiliser le miel naturel à la place du sucre. Autre danger, le sucre blanc est aussi un facteur de risque pour développer des diabètes de type 2. En effet, quand le sucre pénètre dans le corps, l'insuline augmente. Celle-ci induit un stockage des graisses, qui vont augmenter les triglycérides, qui à leur tour, augmenteront les risques de maladies cardiaques. L'excès d'insuline joue aussi un rôle sur le fonctionnement du système immunitaire, qui va diminuer. Vous serez alors davantage malmené par les virus et les infections. Vous n'avez donc aucun intérêt à consommer du sucre raffiné et bien d'autres produits sucrés (gâteaux, glace, chocolat, et autres jus artificiels) qui renferment en eux une beaucoup de sucre et sont à l'origine d'un taux

élevé de mortalité précoce. Les experts s'accordent également à dire que le sucre est la nourriture préférée des cellules cancéreuses. En chaque personne, il existe des cellules précancéreuses, lesquelles à force de se gaver de sucre que l'on consomme quotidiennement finissent un jour par former des tumeurs cancéreuses.

- **Les féculents et les céréales** (riz blanc, pain, patates, manioc, plantain, flocons d'avoine, pommes de terre blanches, ignames, etc.) peuvent également avoir des répercussions importantes sur votre taux de sucre dans le sang et ainsi augmenter la formation des AGE dans votre corps. Notre foie n'a pas été équipé à la création pour métaboliser les sucres lents ou complexes issus des féculents et céréales. Les raisons principales pour lesquelles les féculents et en l'occurrence le manioc, sont toxiques pour la santé humaine. La première raison, c'est que le manioc contient beaucoup de molécules complexes, des macromolécules de classe des amidons. Or en fait le corps n'a en fait pas besoin d'amidon, mais des molécules simples, car les molécules complexes, les polysaccharides, les polypeptides, et les molécules poly lipidiques, L'amidon fait partie des amylopectines. La pectine est une substance organique végétale au pouvoir gélifiant. Composée d'un assemblage complexe de molécules, la pectine a pour fonction, au sein de la paroi végétale, de cimenter les tissus. La particularité de ces molécules est qu'elles ne peuvent pas traverser la barrière intestinale, elles ne peuvent pas quitter la barrière de votre intestin pour passer dans la circulation sanguine à travers les couches successives qui tapissent les intestins. Ceci est fondamental à comprendre. Elles sont très complexes, elles ne peuvent pas diffuser à travers cette couche-là. C'est pourquoi nous ne devons pas en manger, ou du moins le moins possible, car l'homme n'a pas le bagage enzymatique suffisant pour les décomposer. Donc si vous les mangez, le corps est obligé de dépenser beaucoup d'énergie, des vitamines, des nutriments, des minéraux, des enzymes pour décomposer ces macromolécules complexes. Cela n'aurait jamais causé problème si on avait un bagage enzymatique fort. Mais avec la vie

d'aujourd'hui où les gens sont dénutris, fatigués, et autres, manger des molécules complexes est encore plus aberrant. Ainsi chaque (in)digestion de l'amidon (sucre lent) va laisser des viscosités, des mucosités, du mucus qui sortent du corps lorsqu'on se mouche, ou on crache. Ces résidus de sucre lent vont passer dans la lymphe (liquide interstitiel) et agir comme de la colle. Il est évident que des cellules qui baignent dans la colle ne peuvent pas fonctionner normalement. Toutes ces viscosités vont calaminer tous les filtres (les reins, le foie, les poumons, les intestins, la peau). Plus les cellules vont baigner dans un milieu empoisonné, plus elles deviennent inopérantes. D'où les maladies liées à la procréation (stérilité, dysfonction stérilité, pertes blanches, etc.) L'excès de sucre dans le sang engendre inexorablement à terme des accidents vasculaires. Les premiers vaisseaux sanguins qui sont touchées par l'excès de consommation de sucre, ce sont les tous petits vaisseaux et en particulier les yeux, les reins, les extrémités du corps (les mains et les pieds). Ce qui explique que les diabétiques éprouvent souvent de grandes douleurs et peuvent avoir des espèces de gangrènes, les pieds qui commencent à devenir noirs parce que les petits vaisseaux commencent à se boucher.

- **Le fructose** : c'est le sucre des fruits, le meilleur de tous les sucres. Et pour cause, le fruit est le meilleur aliment au monde conçu pour la santé et le système digestif de l'homme et des primates. Comparé aux légumes qui eux sont très riches en minéraux, le fruit par contre est très riche en vitamines, source de l'énergie du corps. C'est pourquoi il est recommandé de manger exclusivement des fruits (environ cinq fruits par jour si possible) comme votre premier repas de la journée, sans aucun inconvénient, même pour les diabétiques, à la seule et unique condition de les consommer à jeun, sur un ventre vide, et de ne plus en consommer après les repas comme dessert jusqu'au soir. Cette pratique alimentaire va vous procurer beaucoup d'énergie et une capacité de réflexion intellectuelle puissante pour toute la journée. Le fructose est le sucre naturel par excellence qui apporte au corps

non seulement de l'énergie, mais il nourrit abondamment le cerveau. En effet le cerveau utilise au 20% du glucose issu de la transformation du fructose pour bien fonctionner. Les intellectuels, les étudiants, les savants, les bureaucrates, etc., ont tout intérêt à consommer les fruits et rien que les fruits comme petit déjeuner, car cela les aidera à mieux réfléchir. Le fructose consommé par le cerveau nourrit, régénère et fortifie les méninges et les neurones. Un conseil : pour votre santé, et votre bien-être, consommez beaucoup de fruits comme premier repas de la journée. Mais quand bien même il est avéré que le fruit constitue le meilleur aliment pour le système digestif de l'homme, peut-on pour autant en abuser à volonté sans conséquence aucune ? Explication : le fructose est un sucre particulier parce qu'il n'est pas utilisable directement par nos cellules. Il faut d'abord qu'il soit transformé en glucose, car c'est le glucose qui va permettre en rentrant dans un cycle, le cycle de Krebs, de transformer le fructose en énergie (ATP). Donc nos cellules fabriquent de l'ATP pour qu'on ait de l'énergie du corps. Mais le fructose n'est pas du glucose. On obtient du glucose lorsqu'on avale du fructose à travers l'ingestion du fruit. Le fructose arrive dans l'intestin. Celui-ci après la digestion va envoyer le fructose au foie. C'est le foie qui va alors transformer le fructose en glucose. Alors quand il y a juste une petite quantité de fructose qui arrive au foie à travers la consommation modérée de quelques fruits, le problème ne se pose nullement pour la fabrication du glucose. Mais cela nécessite tout de même un peu de travail au foie, car il y a beaucoup d'enzymes qui vont interagir et intervenir. Maintenant si vous apportez subitement un afflux massif de fructose, en mangeant trop de fruits à la fois, ou en buvant un jus d'orange, à ce moment-là, qu'est ce qui va se passer ? Le foie va être saturé, et cela va affecter le processus de fabrication du glucose. Cette fabrication n'étant plus efficace, le foie aura alors tendance à stocker tout ce fructose sous forme de gras. C'est pourquoi le premier facteur de foie gras, c'est le fructose. Il existe une différence notoire entre le fructose et le saccharose dont la connaissance pourrait être utile par exemple à un sportif en pleine compétition. Le fructose, c'est le sucre de fruit alors que le saccharose c'est le

sucres raffinés blancs ou roux. Le saccharose, c'est constitué d'une molécule de glucose et d'une molécule de fructose, cela s'appelle un disaccharide. Alors que le fructose, ce n'est que du fructose et rien que du fructose. Lorsqu'on prend du sucre en poudre, on prend en fait la moitié en fructose, la moitié en glucose tout de suite utilisable par nos muscles, alors que le fructose doit d'abord être transformé en glucose par le foie avant d'être ensuite utilisé par les muscles.

Manger des fruits est plus important que boire du jus de fruits.

Lorsqu'on boit un jus d'orange, qui correspond certainement à au moins trois (3) oranges pressées, c'est pratiquement comme si on avalait 3 oranges d'un coup. Ce qui se passe, c'est que votre foie va voir arriver ainsi un afflux de 3 oranges en même temps. Dans ce cas, le foie, pour métaboliser le fructose en glucose, va d'abord devoir arrêter tout son travail de métabolisation sur les graisses et sur le reste à cause de cet apport massif de fructose dans le foie. Certes, le problème ne se pose pas trop tant qu'on est encore jeune, sportif, avec un foie en béton. Mais lorsque vous êtes âgé, que vous avez une santé fragile, que vous mangez un peu trop, que votre foie est surchargé et fatigué, une telle charge va être toxique pour le foie. Eu égard à toutes ces considérations, bien que le fruit soit le meilleur aliment pour notre santé, vous devez toujours, comme en toute chose, garder la mesure et ne pas se gaver de fruits en excès au cours d'un seul repas. Vous pouvez consommer à volonté dans la journée autant de fruits que nécessaires, à condition de les ingérer en plusieurs prises espacées entre elles d'au moins une heure, à doses modérées, mais toujours dans un ventre vide. Vous pouvez aussi consommer de manière sporadique du jus de fruits, à condition de le déguster lentement afin de le conditionner par gorgées dans la bouche avec les sucs salivaires avant de l'avaler. Les fruits ne s'avalent pas, on les mâche pour bénéficier des fibres, de l'eau, du fructose, car le temps que vous mangez, le foie va avoir le temps de le métaboliser.

**NB :** notre corps demande du sucre, certes, mais il s'agit du vrai sucre. Si on lui donne des fruits à volonté, et tout ce dont il a besoin, notre corps n'a plus besoin de sucrerie, et nos enfants se passeraient volontiers des sucreries dont ils en sont devenus dépendants. Pour cela, nous devons savoir que le sucre des fruits est fait avec **l'air**, la **terre**, **l'eau** et le **soleil**, bref, avec des éléments de la nature, alors que les sucres raffinés sont cuits à 140°C pendant 40 minutes, puis passés au tétrachlorure de benzène, au noir animal et au bleu de méthylène. Donc un véritable poison que nous déposons dans notre corps en toute inconscience !

**Palliatifs au sucre raffiné :** le sucre de canne complet, le sucre de noix de coco. Par ailleurs, on notera que si tous les fruits sont bons pour la santé, certains parmi eux peuvent jouer un rôle spécifique par rapport à nos organes. Ainsi, les meilleurs fruits pour notre intestin (les avocats, les framboises et les goyaves) ; notre cerveau (les myrtilles, les oranges et les kiwis) ; notre peau (la pastèque, la papaye, et les bananes) ; notre cœur (les clémentines, les citrons et les mangues) ; etc.

**3 - Le lait de vache et ses produits dérivés :** le lait sucré concentré sous toutes ses formes contient majoritairement beaucoup de sucre. En outre, sur l'étiquette, il est marqué extrait lactique, ce qui signifie qu'il n'y a en réalité pas de lait à l'intérieur. Qu'à cela ne tienne, le lait de vache, contrairement aux idées reçues, est un aliment qui n'est nécessaire dans l'alimentation de l'homme, à la limite pour les nourrissons privés d'allaitement maternel. Et pour cause, l'organisme d'un adulte ne contient plus d'enzymes (la lactase) pour digérer le lait (la lactose), contrairement aux nourrissons, lesquels possèdent encore des enzymes capables d'émulsifier le lait et de le digérer. Ces enzymes disparaissent avec la croissance et la dentition du nourrisson. Avec l'apparition des dents, le nourrisson est désormais apte à mâcher ses aliments. Voilà pourquoi la consommation de lait n'est pas nécessaire chez l'adulte. Que se passe-t-il alors dans le corps lorsqu'un adulte consomme du lait sous toutes ses formes,

comme c'est courant de nos jours ? L'adulte, nous le savons est dépourvu de substances permettant de digérer le lait. Le lait consommé associé au sucre, engendre dans l'estomac ou les intestins, coagulation, bouchure ou blocage du système digestif. C'est cela qui explique que ceux qui consomment fréquemment et abondamment du lait, sucre, thé, beurre, pain blanc souffrent généralement de la constipation ; de lourdeur, apathie, rhume, maux de tête et fièvre, car tous ces aliments sont affaiblis et n'ont plus suffisamment de fibres ou un volume nécessaire permettant d'aller aux selles. En sont victimes, les étudiants qui consomment souvent le tapioca, le sucre et le lait, dont la baisse du rendement intellectuel est due à ces produits, lesquels entravent inexorablement l'activité du cerveau. D'ailleurs les chercheurs ont commencé à trouver une augmentation du risque de cancer du sein et de la prostate chez les personnes qui consomment du lait artificiel, ces produits criminels pour notre santé et qui se trouvent dans le réfrigérateur de nombreux ménages, toutes victimes de la publicité mensongère.

Il est également démontré l'existence d'une concentration particulièrement élevée dans le lait de dioxines et autres éléments chimiques très toxiques, certains cancérigènes, souvent solubles dans les graisses. Ceci expliquant cela, les statistiques établissent qu'1/10 de femmes est atteinte d'un cancer du sein en occident en comparaison avec 1 /10 000 en Chine. Simplement parce que les Chinois ne consomment pas de produits laitiers. L'un des problèmes qui se pose de nos jours avec le lait, c'est que le lait que nous buvons depuis les années 1960 n'est plus le même que celui d'avant, et pour cause ! Auparavant, les vaches mangeaient de l'herbe, ce qui est rarement le cas de nos jours. De nos jours, les vaches sont traitées de manière industrielle de manière à assurer la production en masse. Du coup, les vaches sont traitées avec des injections d'antibiotiques, des hormones de croissance pour qu'elles se développent en un temps record pour pouvoir être vendues plus rapidement. Donc le lait qui va être extrait de ces vaches va contenir tous ces produits qui lui ont été injectés pendant sa croissance. Ce lait sera donc un produit



toxique sans nul doute et qui va rendre malades les consommateurs que nous sommes. Nous pouvons le vérifier par nous-même en stoppant la consommation de lait pendant quelques semaines. Nous sentirons immédiatement les effets sur notre santé et sur notre bien-être, avec la disparition de petits maux comme l'acné, une allergie, des ballonnements, les fibromes, kystes, tumeurs, etc. Ces substances artificielles vont stimuler certaines hormones tel que chez les femmes, elles vont stimuler les œstrogènes, et chez les hommes, elles vont stimuler les androgènes, ainsi de suite.

**NB :** le lait de vache, une véritable vacherie pour l'homme, car c'est un produit très acidifiant pour l'organisme qui à long terme va engendrer de l'inflammation dans le corps. On note qu'en dehors de l'être humain, toutes les autres espèces animales tètent leur progéniture et la nourrisse avec leur propre lait maternel. C'est cela qui est normal. Mais curieusement, l'être humain pourtant doté d'intelligence et de conscience, est le seul être qui nourrit son nourrisson avec du lait de vache. C'est une véritable catastrophe à la base de nombreux problèmes de santé chez le nourrisson. C'est ainsi qu'on commence à empoisonner les enfants et les rendre malades depuis le bas âge. Naturellement conçu pour le veau, le lait de vache, trop riche en calcium, est destiné à tripler le poids du veau en 3 mois. On imagine mal un nourrisson né avec 3 kg avoir 9 kg après trois mois. Les besoins du cerveau humain ne sont les mêmes que ceux de la vache. Le lait de vache est la principale cause de nombreuses douleurs organiques, car dans le système digestif humain, il se transforme en une solution acide qui brûle tous les minéraux de l'organisme, ce qui fait du lait de vache, le produit alimentaire le plus **déminéralisant** et **décalfifiant** qui existe dans notre alimentation. Pour toutes ces raisons ; les adultes devraient donc éviter autant que possible de consommer des produits laitiers car ils ne lui sont réellement d'aucun apport nutritionnel, sauf sous recommandations du médecin.

Palliatifs : On peut pallier le lait de vache par le lait végétal : le lait de soja pour les hommes, mais à consommer éventuellement par les femmes mais à faible quantité parce que celui-ci est phytoœstrogène. Il peut se comporter à terme comme un perturbateur endocrinien chez les femmes ; lait d'amande, lait de noix de coco, lait de noix d'acajou, lait de l'avoine, etc.

**4 - Le Blé (le gluten) :** on nous a toujours fait croire même par le biais des grandes campagnes de marketing des grosses entreprises agroalimentaires, que le "blé complet" est sain pour vous, alors que c'est archifaux. Le fait est que le blé contient un type très inhabituel de glucides (non présents dans d'autres aliments) appelés *Amylopectine-A*. Ces glucides ont été démontrés dans des tests pour faire monter notre taux de sucre sanguin plus que le sucre de table. En fait, l'amylopectine-A (du blé) augmente votre taux de sucre sanguin plus que toute autre source d'hydrates de carbone sur terre, d'après des tests sur des réponses de sucre dans le sang. Cela signifie que les aliments à base de blé comme le pain, les céréales, les muffins et autres pâtisseries causent souvent des niveaux beaucoup plus élevés de sucre dans le sang que la plupart des autres sources de glucides. Ceux qui mangent fréquemment du blé introduisent dans le sang un apport massif de glycémie, ce qui contribue certainement à un vieillissement plus rapide de votre corps.

Le gluten est un autre composé problématique présent dans le blé dont les effets potentiels néfastes pour la santé, peut causer une inflammation dans notre système digestif. C'est donc une autre raison pour **réduire ou éliminer** les aliments à base de blé de votre alimentation. Notre corps sera davantage actif en vieillissant plus lentement et en paraissant plus jeune. **Perdre de la graisse corporelle** est généralement un autre effet secondaire sympa du fait d'éliminer ou de réduire le blé de votre alimentation ! En réduisant tout simplement sa consommation de blé ne

serait-ce que de 95 % de son alimentation, même une personne très âgée peut faire disparaître complètement en peu de temps, ses **douleurs articulaires chroniques ainsi que ses "poignées d'amour"**... !

Il s'avère également que les produits de boulangerie à base de blé contiennent des produits chimiques cancérogènes appelés **acrylamides** qui se forment dans la partie dorée du pain, des céréales, des muffins, etc. Ces acrylamides cancérogènes ont été liés à des études de risques accrus de cancer et de vieillissement accéléré. Notez que les acrylamides sont également présents à des niveaux élevés dans d'autres sources de glucides dorées tels que les frites ou les autres féculents brunis. Evitez autant que possible de consommer du pain blanc (baguettes), car c'est de la farine blanche. Celle-ci est très pauvre en nutriments et peut même créer à terme la démence.

La farine de blé raffiné et ses produits dérivés raffinés (pain blanc, brioches, etc.). La farine de blé est problématique parce qu'elle est vide sur le plan nutritionnel. Cela veut dire qu'en dehors de l'amidon, des sucres qu'elle va apporter, elle contient très peu de vitamines, et donc aucune valeur ajoutée à votre santé. Mais lorsque vous en consommez régulièrement en grande quantité, vous êtes victimes de la constipation, de colopathie fonctionnelle, et les intolérants au gluten expérimentent les malaises de la pire espèce. Il serait donc très avisé de réduire au maximum ou bannir totalement la consommation des produits à base de la farine de blé. Et même ces blés anciens on n'en consommait pas autant comme de nos jours. Les mauvais côtés de blé sur la santé : Pourquoi le blé est-il toxique, peu importe qu'il soit bio ou pas bio ?

Il faut savoir que de nos jours le blé a été hybridé, c'est-à-dire que les industriels l'ont tellement bidouillé, rétrocroisé, que le blé d'aujourd'hui a plus de 40 chromosomes, alors qu'il n'en avait que 12 il y a encore à peine 50 ans. C'est donc un blé qui n'a plus rien à voir avec les blés anciens. Et même ces blés anciens, l'être humain

n'en consommait pas autant comme on en consomme aujourd'hui. A propos du blé, il y a deux choses importantes que vous devez tous savoir. Le blé va vous faire vieillir plus vite. Allez savoir pourquoi ! Lorsque vous mangez du blé, même bio, peu importe sous quelle forme (levain naturel, pains blancs, complet, croissants, etc.), vous allez accumuler dans votre organisme des glycotoxines. Celles-ci s'apparentent à du caramel, c'est-à-dire que le blé étant bien plus sucré que du sucre, il va faire monter votre taux de glycémie de telle sorte que les glycotoxines vont arriver beaucoup plus dans votre organisme. Mais le problème de ces protéines glyquées, c'est qu'une fois qu'elles sont dans l'organisme, elles ne s'en vont plus jamais, peu importe toutes sortes de cures détox que vous pourrez entreprendre par la suite pour vouloir éliminer les éléments. Du moins pour l'instant, on n'a pas encore trouvé le moyen de la faire. Conséquences, ces glycotoxines vont attaquer vos articulations, vos reins, votre foi, votre peau, vos yeux, ce sont des éléments finalement prémonitoires de diabète.

**Palliatifs** : pour ceux qui n'arrivent plus à se passer de gluten, alors privilégiez le pain complet, du pain libanais ou pain arabe (pain sans levain), pain de son, pain de seigle, pain de soja qui sont bons pour votre santé.

**5 - Le riz blanc** : logé dans la même enseigne que les farines blanches, le riz blanc, peu importe les déclinaisons qu'on peut lui donner (riz parfumé, brisures, etc.), il faut savoir qu'il n'est nullement intéressant pour la santé. Le véritable riz destiné à la consommation est le riz complet, et pourtant beaucoup parmi vous n'aiment ni l'apparence, ni le goût. Mais le problème avec le riz blanc, c'est que malgré son goût et sa texture blanche, il ne contient plus ni vitamines, ni sels minéraux, mais seulement de l'amidon, donc du sucre. En revanche, le riz complet est celui qu'on devrait consommer plus souvent malgré son goût pas très emballant, car il est 5 à 6 fois plus riche en nutriments que le riz blanc.

**6 - Le sel blanc** : tout comme pour le sucre blanc et la farine blanche victimes du raffinage, le sel blanc raffiné, un autre corps chimiquement pur est également dépourvu de tout élément vivant. Il constitue un danger, voir un poison pour la santé. C'est pourtant au départ un sel naturel sorti de la mer, mais qui a été raffiné au point qu'il ne reste que le sodium. En effet, dans le sel complet, on trouve le potassium, le magnésium, le calcium, le sodium, et tous les oligo éléments (cuivre, or, manganèse, fer, etc. :), c'est donc le sel naturel par excellence. Tenez, en cas de fièvre, il vous suffit de prendre simplement 1 càc dans un verre d'eau chaude, et en moins de cinq minutes, la fièvre chute immédiatement, car tous les éléments nécessaires à notre organisme sont dans ce sel. N'est-ce pas extraordinaire !

Vous devez donc savoir que tous les sels blancs sur le marché ne sont pas du tout bons pour la santé, car ils font monter la tension, et fatiguent le cerveau et les reins. En outre ce sel raffiné et très répandu dans les ménages, s'appauvrit davantage lorsque vous faites cuire vos aliments. Les médecins ont donc raison de vous l'interdire. Mais lorsque vous consommez du sel gris, du sel de la mer morte, ou celui de l'Himalaya, il n'y a aucune hausse de tension, car ce sel est complet.

Palliatifs : préférez le sel de mer non raffiné (même non séché), car celui-ci est porteur de vie. En réalité, le sel de mer brut est complet car il contient les trois minéraux qui sont le potassium, le calcium et le magnésium. Le sel raffiné ne contient plus que du potassium.

**7 - Les huiles végétales** : les entreprises agroalimentaires n'ont cessé au fil des ans, de nous présenter toutes ces huiles comme étant "saines", nous prenant pour des dupes. En effet, si seulement nous prenions la peine de

comprendre un peu la biochimie avec laquelle ces huiles hautement transformées réagissent à l'intérieur de notre corps, nous verrions rapidement à quel point nous sommes tous victimes d'une arnaque criminelle à l'échelle planétaire. Il faut savoir que tout ce qui contient de l'huile de soja, de canola, de maïs, de l'huile végétale ou de graines de coton ont subi quelquefois un processus de raffinage sous très haute chaleur, ainsi que l'utilisation de solvants chimiques tels que l'hexane. Ce qui nous donne à la sortie, une huile où les acides gras polyinsaturés ont subi beaucoup d'oxydation. Ces produits sont donc très inflammatoires à l'intérieur de votre corps. Ils produisent des radicaux libres et endommagent nos membranes cellulaires, contribuant ainsi au vieillissement plus rapide de vos cellules, aux maladies cardiaques et à bien d'autres problèmes de santé possibles. Tous ces solvants chimiques sont probablement présents dans beaucoup d'aliments transformés que vous mangez régulièrement. Si vous voulez éviter les effets nocifs pour la santé du soja, du canola, du maïs et d'autres "huiles végétales", alors abstenez-vous de les consommer autant que possible. Comment reconnaître désormais les mauvaises huiles végétales si vous voulez désormais éviter leurs effets nocifs pour votre santé. Pour cela, il importe de savoir que dans ces huiles végétales, il y a 2 groupes d'acides gras essentiels dans l'organisme : les omega-3 et les omega-6. Les omega-3 sont anti-inflammatoires. Ils vont réduire la graisse dans le corps, alors que les omega-6 sont inflammatoires. Ils vont augmenter la graisse dans le corps. Toutefois tous les omega-3 ne sont pas équivalents.

Dans les omega-3, il y a 3 groupes : l'acide alpha-linolénique (ALA), on les trouve dans les végétaux, dans les huiles végétales. Il y a également les EPA et les DHA Ceux-là, on les trouve dans les bons poissons gras sardines, maquereau, anchois, etc.), et dans la bonne viande issue des animaux nourries à l'herbe, les œufs. Les EPA et les DHA sont directement assimilés par l'organisme dès qu'on les consomme. Alors que les ALA ne sont pas directement assimilables par le corps, car ils doivent d'abord être convertis par le foie en EPA et DHA. Or cette

conversion transitoire ne s'opère que pour 0 à 9% des ALA en EPA et DHA, ce qui est insignifiant pour satisfaire les besoins du corps.

Donc lorsqu'un consommateur consomme une huile de noix pourtant riche en omega-3, qu'il sache qu'il ne consomme que des omga-3 ALA, et pas des oméga-3 EPA et DHA. Ces huiles riches en omega-3 ALA sont également sont très riches en omega-6. Elles sont mauvaises pour la santé du consommateur, il faut donc les éviter autant que possible. Ainsi, pour l'achat d'une huile végétale, scrutez le pourcentage en ALA et en EPA et DHA. Toute huile dont le pourcentage en omega-6 est supérieur à 10 doit être considérée comme impropre à la consommation, et donc bonne pour la poubelle.

Pour votre gouverne, voici comment identifier une huile lorsque vous irez faire vos courses dans les grandes surfaces. Désormais avant d'acheter une huile, vous lirez d'abord les étiquettes avec parcimonie afin de distinguer une bonne huile de certaines autres qui sont à éviter car nuisibles pour votre santé. A titre illustratif, on peut par exemple lire ceci :

- Huile de lin : composition : 57% d'oméga 3 (ALA); 16% d'omega-6, 19% d'omega-9
- Huile de maïs : 0,7% d'oméga 3 (ALA); 61% d'omega-6, 28% d'omega-9
- Huile de colza : 12% d'oméga 3 (ALA); 25% d'omega-6, 55% d'omega-9
- Huile de noix : 11% d'oméga 3 (ALA); 59% d'omega-6, 17% d'omega-9
- Huile de pépins de raisin : 0,3% d'oméga 3 (ALA); 69% d'omega-6, 16% d'omega-9
- Huile de tournesol : 0% d'oméga 3 (ALA); 70% d'omega-6, 21% d'omega-9

- Huile d'arachide : 0,1% d'oméga 3 (ALA); 30% d'omega-6, 48% d'omega-9

Au lieu de toutes ces mauvaises huiles, optez plutôt pour des huiles et des graisses vraiment saines telles que l'huile d'olive extra vierge, **l'huile de palme**, l'huile d'avocat, l'huile de coco vierge et du **beurre bio**. Mais qu'en est-il de l'huile de palme tant incriminée par certains pseudo nutritionnistes ? Ce qu'on peut dire c'est que si l'huile de palme était si mauvaise que le prétendent certains pour la santé, c'est toute l'Afrique noire qui serait décimée depuis belle lurette. Cela dit, quelle est la vérité sur l'huile de palme ? On parle notamment de l'huile de palme rouge brute, et non de celle qui est raffinée industriellement.

La vérité, c'est que l'huile de palme rouge est l'une des meilleures huiles au monde : elle contient 50% de graisse saturée, une graisse qui est pourtant bonne pour la santé. Elle est l'une des meilleures sources au monde en vitamine E, la véritable vitamine E qui vient sous la forme d'un complexe appelé tocotriénol, qui est meilleure que la vitamine E qu'on trouve dans le commerce sous forme de tocophérol. Cette vitamine E issue de l'huile de palme détruit les cellules cancéreuses, protège les neurones ; aide à faire pousser les cheveux ; protège contre les radicaux les radiations. Cette excellente vitamine E est un très bon antioxydant. L'huile de palme rouge est également l'une des meilleures sources en vitamine A, laquelle est excellente pour le cerveau et la vue, pour se prémunir des troubles de santé tels que la cataracte et autres. Cela dit, la mauvaise publicité dont l'huile de palme tient souvent à des considérations d'ordre politique et écologique, du fait des industriels qui dans leur quête du profit, ont contribué à une déforestation abusive en Asie, pour de vastes plantations de palmiers, car l'huile de palme raffinée leur est très rentable. Mais sinon, l'huile de palme rouge brute est l'une des meilleures pour la santé et qu'on devrait consommer aussi souvent que possible sans danger aucun.



**En conclusion** : les huiles insaturées sont l'un des aliments les plus dangereux pour notre foie. Ces huiles non seulement s'accumulent dans le foie, pendant longtemps (voir jusqu'à deux ans), mais elles provoquent également d'une inflammation pouvant mener à une stéatose hépatique. Elles peuvent aussi créer de la fibrose et la cirrhose dans le foie. Evitez donc autant que possible la consommation de ces huiles (soja, maïs, canola, graines de coton) néfastes pour notre santé !

**8 - Les aliments à base de maïs** : les féculents à base de maïs, comme les céréales, les chips, l'huile, le sirop à haute teneur en fructose (HFCS), de loin le plus nocif pour la santé, etc., sont des aliments que nous consommons généralement au quotidien sans que nous prenions conscience de leur impact important sur les niveaux de sucre dans le sang, l'augmentation des AGEs dans notre corps et l'accélération du vieillissement.

Il s'avère que les scientifiques ont découvert que le fructose dans le (HFCS) provoque dix fois plus de formation de AGEs dans notre corps que le glucose. Cela signifie que le HFCS que nous consommons tous les jours dans les boissons sucrées et la plupart des autres aliments transformés (oui, même les vinaigrettes et le ketchup) contribuent au vieillissement plus rapide. C'est une raison supplémentaire pour éviter ou minimiser le HFCS ! Mais il y'a encore pire avec les aliments à base de maïs et les huiles de maïs, c'est que ces aliments contiennent des quantités excessives d'acides gras oméga-6, lesquels provoquent un déséquilibre de notre balance oméga-3 et oméga-6 ainsi que l'inflammation et l'oxydation au sein de notre corps. Evitez donc ou réduisez autant que possible les aliments à base de maïs (les chips, les céréales), car même s'ils ne sont pas autant mauvais que le blé au niveau de la glycémie, et ne contiennent pas de gluten qui endommage l'intestin, ils sont tout de même mauvais pour votre santé. Vous devriez également éviter si comme la peste la consommation du sirop de maïs ou de l'huile de maïs, surtout si vous tenez réellement à rester mince, jeune en bonne santé.

**9 - poulets congelés, les ailerons de dinde ou de poule, les pattes de porc, poulet pondeuse, toute viande congelée et importée.** Mais c'est quoi le problème ? Le problème c'est qu'il s'agit ici des viandes qui proviennent des élevages intensifs du côté de l'Europe, et pour lesquels les animaux reçoivent des injections permanentes d'hormones et de substances pharmaceutiques pour accélérer leur croissance et les mettre à l'abri des maladies. Mais lorsque vous en faites du bouillon, lorsque vous cuisinez à la maison, vous les faites frire, les hormones ne sortent pas, toutes les substances chimiques antibiotiques ne ressortent pas de la viande, et donc à la fin, vous finissez par ingérer tous ces poisons en tant que consommateur final. Ces substances toxiques vont créer les dérèglements hormonaux au niveau des hommes comme des femmes. Chez les hommes, on pourrait avoir une diminution de la libido ; chez les femmes les myomes, les inflammations diverses et éventuellement des troubles du cycle menstruel. L'autre problème avec ces viandes importées, c'est que puisque ces aliments sont indésirables au niveau de l'Union européenne, ce sont souvent des invendus pour lesquels les fabricants doivent se débarrasser. Compte tenu du fait que la destruction sur le sol européen leur coûtera plus cher, il est plus évident pour eux de relarguer tous ces produits en Afrique. Mais vous savez qu'il y a dans ces cas, la rupture de la chaîne de froid qui peut entraîner le pourrissement ou la dégradation de la qualité et des propriétés organoleptiques. Et donc pour compenser cela, les industriels vont injecter le formol à toutes ces viandes-là pour prolonger la conservation, ces viandes dont souvent vous raffolez inconsciemment.

C'est la raison pour laquelle vous êtes parfois surpris de vous rendre compte qu'une poissonnerie ou, les endroits où vous les achetez, ils ont le même stock pendant plus d'un mois malgré les coupures d'électricité, la chaleur, cependant l'aspect de la viande semble toujours frais. Ce qui devrait normalement vous interpeller. Ou alors quelque fois, les poulets importés que vous achetez sont bien dodues, mais en réalité, ils ne le sont pas parce que

l'animal était au départ, non, mais parce que l'injection de formol qu'il a reçue a permis comme ça de maintenir sa concentration en eau. Et donc lorsque vous allez faire dégivrer cette denrée à la maison, vous allez vous rendre compte que le volume n'est plus le même. La texture et le volume ne sont plus pareils. On retient que pour toute viande importée, sa place c'est à la poubelle, car cela nous évite d'encaisser les hormones utilisées pour l'élevage ainsi que le formol qui est utilisé pour la conservation.

**10 - Le Porc et la graisse :** la prohibition de la consommation de la viande de porc tient aussi bien à des considérations religieuses que scientifiques. Le porc contient beaucoup de vers, de germes et de parasites plus ou moins indestructibles même après ébullition. Ces germes que l'on consomme sous forme d'œufs lorsqu'on mange le porc, s'éclosent en larves puis se transforment en chrysalide et se développent par la suite en imago, ténia, ankylostome, oxyure, ou balantidium. Ces germes ou vers subiront ce parcours métaphysique avant de commencer à détruire l'organisme. On peut d'ailleurs l'observer parfaitement chez le chien qui perd sa pelure lorsqu'il est nourri avec la viande de porc. Par ailleurs, le porc produit beaucoup de graisse et de cholestérol, facteurs à l'origine des maladies malignes et mortelles. Il suffit de d'observer sur la viande de porc braisée toute la graisse et l'huile qui dégoulinent, le porc étant constitué de 90% de graisse. En effet, le porc le premier producteur de graisse et de gélatine, responsable de l'excès de poids, du diabète, de l'hypertension, de la crise cardiaque, de l'apoplexie, du cancer, du fibrome, pour ne citer que cela. L'excès de graisse dans l'organisme entrave le processus digestif et la bonne circulation du sang, étouffe les cellules et tissus. Il est évident que le corps a besoin d'un certain pourcentage de graisse pour sa survie, mais la graisse dont on a besoin peut être végétale et non forcément animale. On peut donc l'obtenir dans les prunes et les avocats, les noix et céréales, les fruits et légumes. Lorsqu'on consomme de l'avocat, on peut se passer des graisses animales.

**11- Les charcuteries diverses (saucissons, salami, jambon, chawarma, etc.) :** le problème avec les charcuteries, c'est que primo, ce sont des déchets de viande utilisés dans les petits morceaux de viande qui s'échappent quand ils font la coupe. Le second problème c'est que pour préserver cette coloration qui vous donne envie d'acheter, ils vont ajouter à l'intérieur des nitrites, substances cancérigènes, à la base de cette coloration rose qui donne l'impression que la charcuterie est fraîche, ou que la viande utilisée a été fraîche, alors que ce n'est pas le cas. Les nitrites sont source de cancers et même souvent de malaises ou d'allergie chez les personnes sensibles. L'autre problème avec les charcuteries, c'est qu'on retrouve beaucoup de mauvaises matières grasses à l'intérieur. En effet, si on prend par exemple du salami, vous allez voir des petites taches blanches, lesquelles sont en réalité des de la graisse. Et c'est cette mauvaise graisse qui va non seulement contribuer à la prise de poids, mais elle va également se déposer au niveau de vos artères, d'où l'hypertension artérielle, l'artériosclérose et toutes les pathologies du système cardio-vasculaire.

**12 - les boissons gazeuses et les boissons énergisantes :** en dehors du goût et de la sensation qu'elles procurent, elles n'ont aucune valeur ajoutée sur la santé humaine. Le problème, c'est qu'elles contiennent beaucoup trop de sucre, de colorants, et des substances chimiques parmi lesquelles l'acide phosphorique, un acide qui a malheureusement des effets néfastes au niveau de la dentition, car il va fragiliser la dentition, et déminéraliser le squelette par son acidité.

**13 - Les mayonnaises industrielles :** souvent nombreux parmi vous achètent de la mayonnaise en sceau. Mais ce que vous devez savoir, c'est que l'ingrédient principal de la mayonnaise industrielle que l'on trouve sur le continent africain, ce sont les matières grasses que l'on peut qualifier de "déchet". En effet, après avoir conditionné la matière grasse des huiles dans les bouteilles, Ils vont recueillir et mélanger tous les résidus indésirables des

différentes huiles restantes (huile de tournesol, huile d'arachide, etc.). A ce mélange résiduel, on va ajouter des stabilisants, des émulsifiants, pour vous proposer une texture qui a apparemment belle allure mais dont la composition laisse à désirer pour votre santé. Donc les mayonnaises sont mauvaises parce qu'elles vont créer des inflammations, être source de pathologies diverses. Elles vont créer des hyper épidémies, le surpoids, l'obésité et toutes les maladies inflammatoires connues.

**14 - Les cubes, les arômes :** tous ces exaltateurs de goût et de saveur font partie d'une catégorie d'aliments inutiles pour la santé parce qu'ils contiennent des substances chimiques en majeure partie, dont le principal est celui qu'on nomme, le glutamate mono sodique (gm). Le problème c'est que ces produits augmentent votre consommation de sel, vous prédisposent à l'hypertension artérielle, diminuent l'acuité visuelle, entraînent les troubles du cycle menstruel, et chez les hommes, ils vont entraîner une fragilisation ou diminution de la libido. Pour cela, vous devez savoir que dans certains pays d'Afrique, les cubes sont utilisés dans le secteur de l'élevage où ils sont déversés en très grande quantité dans l'alimentation du bétail pour de castrer les animaux et les rendre impuissants. Et c'est exactement ce qui arrive aux hommes qui à force de consommer trop de plats contenant du cube, constatent une fragilisation et une baisse de la libido. Ceci peut expliquer cela.

**15 - Le kaolin (kalaba) :** ce n'est un groupe alimentaire pour lequel, on devrait encourager la consommation, car il entraîne la constipation, il va favoriser les situations d'anémie sévères, et il est également responsable d'une pathologie qu'on a appelé le bezoard humain, très connu des spécialistes gastro-entérologues. Cette pathologie résulte simplement de l'accumulation de la pâte de kaolin au niveau des intestins qui à un moment donné empêche la circulation des nutriments et la circulation des déchets de la digestion, et pour laquelle une intervention chirurgicale devient indispensable pour sauver la vie de la personne.

**1°** - Les combinaisons alimentaires : en nutrition, il existe un principe cardinal dont l'observation stricte permet de se maintenir en bonne santé : Il s'agit de l'équilibre acidobasique du corps. Cet équilibre devrait toujours guider la composition du menu de chaque repas quotidien. Couramment, le pH mesure l'acidité ou la basicité d'une solution. Ainsi, dans un milieu aqueux à 25 °C : une solution de  $\text{pH} = 7$  est dite neutre ; une solution de  $\text{pH} < 7$  est dite acide ; plus son pH descend en dessous de 7, plus cette solution est acide ; une solution de  $\text{pH} > 7$  est dite basique, et plus son pH augmente au-delà de 7, plus cette solution est basique. Notre corps est constitué de 2/3 d'eau et de 1/3 de cellules. Cette eau comprend les cinq ou six litres de sang, la lymphe, ou liquide interstitiel ou encore 'les humeurs'.

**a) Les combinaisons alimentaires compatibles**

Selon les explications Dr Robert Morse tirés de son ouvrage « le mirage de la détoxination », il existe en nutrition deux types d'aliments. Il s'agit de ceux qui pour être digérés ont besoin des enzymes digestives acides (protéines) et les autres aliments (glucides) qui ont besoin des enzymes digestives alcalins. Ces deux milieux (acide et basique) ne peuvent pas être mélangés au cours d'un repas, parce que normalement ils se neutralisent, empêchent le bon déroulement de la digestion et entraînent le début de la fermentation et de la putréfaction. Ce sont alors la fermentation et la putréfaction qui continuent à la place de nos enzymes digestives. Cela empêche une décomposition correcte des aliments, entraîne de nombreuses modifications chimiques non désirées, et conduisant à une malabsorption, une acidose et une famine cellulaire. Les aliments contenant en majorité des protéines, associés à des féculents entrent dans cette catégorie. La digestion des glucides commence dans la bouche grâce à l'amylase, la ptyaline, et les autres enzymes digestives alcalines. Les aliments contenant des protéines, comme les viandes et les noix commencent leur processus dans la partie inférieure de l'estomac, grâce à la libération d'acide

chlorhydrique (HCl) qui à son tour libère la pepsine. Ces substances toutes de nature acide. Lorsqu'un aliment à base d'amidon est mélangé dans l'estomac à un aliment à base de protéines, un conflit se produit. On peut s'en rendre compte par les ballonnements et la sensation de lourdeur que l'on éprouve après un tel repas. La fermentation des sucres crée de l'alcool. Cet alcool peut stimuler ou abaisser vos niveaux d'énergie, provoquer une hyper acidité, une congestion des mucus, la toxicité des protéines et une inflammation des tissus du foie, du pancréas et des surrénales sont les plus affectés. Il est très difficile pour les diabétiques de réguler leur glycémie en mangeant de cette façon.

Les deux conseils les plus importants en matière de combinaisons alimentaires sont : 1° - ne jamais mélanger les protéines (aliments acides) avec les glucides (aliments alcalins)

2° - ne jamais manger les fruits ou les melons avec un autre type d'aliments.

Des mauvaises combinaisons alimentaires proviennent tous les maux de santé (reflux acides, ulcères, ballonnements et gaz), conséquences généralement de la violation de ces lois naturelles. - moins il y a des mélanges au cours d'un repas, meilleure sera votre digestion. Ce qui est important n'est pas la quantité de ce que vous mangez, mais plutôt de savoir si vous pourrez digérer, absorber, assimiler et éliminer ce que vous avez mangé. Simplifiez du mieux possible votre alimentation et vous allez vous simplifier la vie.

**Recommandations pratiques :** ne mangez jamais lorsque vous êtes en colère ou contrarié, car cela provoque une augmentation d'acides dans l'estomac qui peuvent neutraliser vos efforts de digestion et créer de l'acidose. Mastiquez bien, car la première étape de la digestion a lieu dans la bouche. Essayez de ne pas boire au cours des

repas, car cela ne fait que diluer ou neutraliser vos enzymes digestives. Comment combiner les différents aliments pour qu'ils soient favorables pour votre santé ?

Les fruits de toutes sortes ne doivent pas être associés à aucun autre type d'aliments y compris les légumes (avocats, betteraves, poivrons, brocolis, carottes, chou-fleur, céleris, concombres, feuilles vertes, haricots verts, plantes médicinales, choux-frisés, pois, oignons, radis, romaines, épinards, jeunes pousses, courgettes). Les melons (cantaloups jaunes, papayes, pastèques) sont une espèce de fruits qui doivent toujours être mangés seuls, et jamais associés à d'autres types de fruits. Pourquoi ? Les fruits et les melons se digèrent très rapidement. Lorsqu'ils sont associés à d'autres aliments qui se digèrent lentement, leurs sucres sont retenus dans l'estomac. Il en résulte une fermentation des sucres non digérés, qui ensuite produit de l'alcool. Cet alcool issu de la fermentation des sucres des aliments augmente le taux d'alcool dans le sang ce qui a déjà par le passé, causer des crashes d'avion, des accidents de voiture, et à des arrestations en état d'ivresse. Les fruits sont riches en énergie, antioxydants, principes astringents et nutriments. Ce sont de formidables aliments pour le cerveau et les nerfs. Faites des repas complets avec uniquement des fruits ou des melons. Ces repas sont très nettoyants et sont très importants dans le processus de détoxination.

Les légumes peuvent et doivent être associés aux féculents ou aux protéines. Les légumes sont riches en nutriments, fibres, acides aminés, et minéraux, Ce sont de formidables aliments pour régénérer les organismes affaiblis. Les légumes sont plus des aliments pour les muscles et le squelette que les fruits. Les féculents ne doivent jamais être associés aux protéines.



Les féculents sont mucogènes, difficiles à digérer et gluants dans l'intestin. Mangez rarement des féculents, ou presque pas, car ils ne sont pas indispensables.

Les protéines sont des aliments très concentrés. A manger avec modération.

Il y a de nombreux autres concepts tout aussi importants à propos des combinaisons alimentaires, comme : « Ne pas combiner deux protéines de types différents au cours du même repas, » ou certains fruits peuvent s'associer à certaines protéines. Dans tous les cas, plus vous mangerez simplement, plus vos processus digestifs seront facilités. Plus vos aliments seront décomposés, plus vous aurez d'énergie ;

Les combinaisons compatibles répondent en réalité à un principe nutritionnel fondamental, le principe de l'**équilibre acidobasique**. La combinaison alimentaire comprend systématiquement plus de légumes crus (70%) et peu de protéines animales ou végétales (30%) pour que l'excès d'acidité générée par les produits acidifiants ingérés au cours du repas soit équilibré par la basicité des crudités associées aux protéines dans votre assiette. En somme, les légumes doivent être systématiquement être associés à tous vos repas, car ce sont les seuls aliments, et à une certaine mesure avec les oléagineux, à équilibrer le taux d'acidité générée par les protéines, les féculents et les céréales que l'on a pris l'habitude de consommer régulièrement dans nos repas quotidiens depuis des lustres.

**Qu'est-ce que l'équilibre acido-basique ?** L'équilibre acido-basique est le rapport entre l'**acidité** et l'**alcalinité** de l'organisme. Différente selon les régions du corps, l'acidité est le plus souvent mesurée au niveau du sang, de l'urine, de la salive, du plasma ou du tissu musculaire.

**Quelles sont les causes du déséquilibre acido-basique ?** : en dehors d'un excès d'aliments acides ou d'aliments producteurs d'acides (protéines, céréales raffinées), les autres facteurs d'acidification sont : le stress, le surmenage, les troubles du sommeil, les repas pris à la va-vite, le tabac et la pollution.

**Quelles sont les conséquences du déséquilibre acido-basique ?** : l'accumulation d'acides dans l'organisme peut engendrer divers effets nuisibles à notre santé : favoriser les inflammations ; diminuer la performance ; diminuer la capacité de récupération ; favoriser une sensibilité accrue au stress ; augmenter la dégradation de la masse musculaire (catabolisme) ; Cela explique en partie pourquoi en période de sèche, en plus de la perte de masse musculaire, on perd de la force et de l'endurance et la fatigue se fait ressentir plus fortement.

**Comment faire pour avoir un équilibre acido-basique ?** : augmenter la part de légumes et de fruits dans chacun des repas, petit déjeuner et collations compris. Pour faire simple, **chaque fois** que vous mangez une portion d'aliments acidifiants (viandes, poissons, œufs, céréales, fromages, féculents, ...), vous devriez les accompagner de portions d'aliments alcalinisant (fruits et légumes). Evitez d'exagérer la consommation de protéines sous toutes ses formes, Par ailleurs, toujours bien s'hydrater ; gérer son temps et le stress ; varier ses activités sportives.

### **Le menu alimentaire quotidien selon le principe santé :**

Le petit déjeuner est-il nécessaire ? Autrement dit, doit-on manger le matin pour être en forme ? Selon les idées reçues, un être humain devrait s'alimenter au moins trois fois par jour, à savoir le matin (le petit déjeuner) ; à midi (le déjeuner) et le soir (le dîner), le petit déjeuner étant considéré comme le repas le plus important de la journée. En réalité, tout ceci est une aberration sur le plan nutritionnel, et nous allons comprendre pourquoi.

**Explication** : sachez que le matin au réveil tout ce que vous consommez, en dehors de l'eau pure, même un simple jus de fruit pressé bio, va systématiquement faire exploser votre niveau d'insuline. En effet, le matin lorsque vous vous réveillez, voici exactement ce qui se passe à cet instant même dans votre corps. Votre niveau de cortisol (l'hormone du stress) est élevé, ce qui en soi n'est pas une mauvaise chose, puisque cela vous donne de l'énergie. On y trouve également une quantité d'adrénaline et surtout une bonne dose de sucre libéré dans le sang pendant votre sommeil par votre foie qui va le puiser dans ses réserves à travers le processus de la **néoglucogenèse**. Ce sucre est appelé le **glycogène** hépatique. Voilà pourquoi à votre réveil, votre corps contient déjà dans le sang une bonne quantité de sucre, prêt à servir comme carburant pour vos activités physiques de la journée telle que votre séance de sport matinal.

Ceci expliquant cela, il n'est donc pas nécessaire de manger quoi que ce soit le matin, sous prétexte d'acquérir de l'énergie. Ce qu'il faut surtout comprendre c'est que chaque fois que vous ingérez le moindre aliment, cela déclenche de manière automatique dans votre corps le processus de digestion doublé de la sécrétion de l'insuline par le pancréas. A titre de rappel, sachez que l'insuline est une hormone de stockage de sucre en excès dans l'organisme et de régularisation du taux de glycémie dans le sang. Voilà pourquoi lorsqu'une personne passe tout le temps à manger, elle se fatigue, car la digestion est énergivore. En effet, cette double activité organique combinée absorbe au moins 50% de votre énergie globale. Autrement dit, plus on mange dans la journée (repas, grignotage), plus le taux de taux d'insuline monte en flèche, obligeant l'organisme à normaliser le taux de la glycémie. C'est ce travail permanent qu'on impose à notre corps par gourmandise ou ignorance, à savoir digérer et rétablir la glycémie à son taux normal, qui entraîne la fatigue générale corporelle.

C'est ainsi que lorsque vous consommez en permanence du sucre, vous êtes constamment dans un état **d'hypoglycémie transitoire et réactionnel**. A la lumière de tout ce qui précède, la prise du petit déjeuner ou du sucre le matin ne se justifie pas. Cette habitude erronée est à bannir car elle est désastreuse pour votre santé.

**Recommandations :** votre premier repas du jour doit être systématiquement et exclusivement à base de fruits, car c'est le fruit est l'aliment par excellence qui donne l'énergie au corps. Il est riche en vitamines et en minéraux, et ce sont ces vitamines qui apportent l'énergie et la vitalité à votre organisme. C'est pour cela qu'il est conseillé de consommer les fruits (fruits frais et fruits secs, notamment les oléagineux crus tels que les noix d'amende, noix de cajou, noix brésilienne, noix de noisette, noix de coco, noix d'arachides, etc.) la journée mais sur un ventre vide. En outre le fruit joue le rôle de nettoyer le corps, nettement mieux que l'eau que nous buvons au réveil. En effet, l'eau qui est véhiculée à travers les fruits transporte les vitamines qui se transforment en énergie, mais elle joue également le rôle de détergent qui nettoie et débarrasse le corps des toxines accumulées. Par contre, l'eau que nous buvons ne sert qu'à rincer et évacuer les toxines hors du corps par voie urinaire et par la sudation. C'est dire que sans ce travail de curage en amont de l'eau des fruits et des légumes, toute l'eau que nous buvons engorgerait inutilement le corps.

**- Evitez autant que possible au petit déjeuner, de consommer des aliments morts (cuits).** En effet, nous devons avoir conscience que le corps est semblable à un véhicule. Dès notre naissance jusqu'à notre mort, c'est notre corps qui nous porte, c'est le véhicule qui porte notre âme dans le monde physique. De la manière dont nous ravitaillons notre voiture en carburant le matin à la station pour démarrer notre journée, c'est également ainsi que nous devons apporter le matin à notre corps de l'énergie pour être dynamique toute la journée. Et en matière de carburant, le fruit est exactement pour notre corps, ce qu'est la station d'essence pour une voiture. Les fruits, tout

comme les légumes et les noix sont des aliments vivants qui sont gorgés d'eau et qui contiennent des cellules, des enzymes vivantes à l'instar de notre corps qui est un organisme vivant. C'est pourquoi nous devons toujours démarrer notre journée avec au petit déjeuner des aliments vivants (fruits et légumes frais). En revanche, si nous débutons notre journée avec des aliments cuits, dénaturés et donc morts (nourriture cuite, pâtes alimentaires, le riz, les féculents, les bouillies, les légumineuses, les beignets, les farines, protéines animales, les viennoiseries, etc.), nous transmettons à notre corps de la morbidité. En effet, tous les aliments passés au feu une ou plusieurs fois, doivent être considérés comme morts, car leurs cellules et leurs enzymes vivantes étant tuées, ces aliments sont désormais dépourvus d'énergie, de vitalité, et de toute valeur nutritionnelle, même s'ils sont tout de même agréables à déguster. Ce qui nous amène à comprendre que manger ce n'est pas forcément se nourrir.

**- Evitez autant que possible de manger tard le soir.**

Nous devons comprendre que la digestion est énergivore. Elle immobilise à chaque fois qu'un aliment est ingéré, plus de 50 % d'énergie du corps, car digérer, c'est faire travailler toute une usine qui met en branle au moins une dizaine d'organes (le foie, les reins, les intestins, les poumons, la peau, les enzymes et les hormones), j'en passe. En outre, la digestion de certains aliments est difficile et longue car elle absorbe tellement d'énergie qu'il n'en reste finalement pas grand-chose pour accomplir les autres fonctions organiques (intellectuelles, motrices, sexuelles, réparation des cellules, etc.). La nuit tombée, ces organes chargés du travail de digestion et du métabolisme, ont également besoin de repos fin de journée afin de récupérer et être apte à reprendre du service le lendemain. Or lorsqu'on mange tard, la digestion se poursuit même pendant le sommeil, privant ainsi ces organes de se requinquer. Et à force de les soumettre le plus souvent à ces travaux prolongés nocturnes, ils finissent à terme

par se fatiguer et même à se détruire, entraînant ainsi maladies et mort prématurée. C'est le lot de ceux qui mangent trop et tout temps.

**- Pratiquez aussi souvent que possible “le jeûne intermittent”.**

En vérité, l'homme mange trop pour rien, au-delà même de ses besoins organiques. C'est ce qui l'encombre et réduit son espérance de vie, car on ne vit pas pour manger, mais on mange pour vivre. Pour conjurer les effets de cette boulimie, la meilleure méthode reste “le jeûne intermittent”. C'est un principe de santé majeur qui permet à l'homme de manger avec modération (1 ou 2 repas maximum) par jour, et de vivre le plus longtemps possible en bonne santé optimale. Ce n'est pas pour rien que le jeûne est recommandé dans toutes les religions. Ce principe s'impose même à la nature dont la sagesse est notre meilleur enseignant. En effet, la recherche nous démontre que même la nature et les animaux jeûnent. Figurez-vous par exemple que la **baleine** qui vit **150** ans peut rester **4 mois** sans manger ; que les **tortues centenaires** peuvent rester **3 mois** sans manger ; que le **crocodile centenaire** qui ne fait jamais de cancer ne prend que **50 repas** par an.

On comprend mieux pourquoi les excès de table sont considérés à juste titre comme un péché dans les Ecritures saintes. Toute chose qui nous permet de croire que l'homme aussi a été programmé pour ne consommer qu'un nombre de repas limité. Aussi nous devons donc cesser de multiplier les repas au cours de la journée afin d'éviter des sécrétions importantes d'insuline. Car qui dit insuline dit stockage des graisses, qui dit graisses dit inflammation, et qui dit inflammation dit maladies chroniques. Et c'est sans nul doute ce qu'ont parfaitement compris en leur temps, nos illustres devanciers aux esprits éclairés, tels que le prince Bouddha, et le Roi David

pour ne citer que ceux-là. Bouddha par exemple ne prenait qu'un repas par jour, alors que le roi David jeûnait tous les deux jours tout le long de l'année.

## **8 - L'alimentation spirituelle (de l'âme et de l'esprit)**

Rappelons que l'être humain est d'abord un Esprit qui possède une âme logée dans un corps physique. La machine humaine est composée de deux compartiments : une partie physique (le corps) et une partie spirituelle (âme et esprit). N'est-il pas écrit que : « L'homme ne vivra pas de pain seulement, mais aussi de tout ce qui sort de la bouche de l'Eternel (la Parole) ».

Le pain représente la nourriture physique, alors que la Parole représente la nourriture spirituelle, l'essence divine. Cette double nourriture constitue les éléments majeurs dont le corps a besoin pour se réaliser. L'alimentation du corps physique est basée sur les aliments physiques, comme nous l'avons vu plus haut. L'alimentation des corps spirituels (âme et esprit) est basée sur des aliments spirituels. Tout comme la nourriture physique, la nourriture spirituelle impacte énormément d'une manière ou d'une autre sur la santé globale de notre corps, selon que cette nourriture est positive ou négative.

En somme, il nous faut nourrir notre corps, mais également notre esprit pour permettre à l'homme de s'accomplir. Notre état de santé ne dépend donc pas seulement de ce nous mangeons physiquement, mais elle dépend également de la qualité de nos pensées, nos émotions et nos paroles. Dans l'alimentation spirituelle, comme pour les aliments physiques, il y a des aliments compatibles et d'autres incompatibles pour la santé de notre âme.

## 1°- Les aliments spirituels de l'âme :

- **Les aliments compatibles** : ces aliments spirituels sont nos pensées, sentiments, nos émotions positives. Elles représentent les vertus qui élèvent les vibrations de notre corps au niveau des hautes fréquences d'où émanent les instructions spirituelles destinées à la réalisation de notre destin sur terre. Ces vertus sont celles qu'on désigne dans les Ecritures sous le terme de "fruit de l'esprit". Il s'agit entre autres de : l'amour, la joie, la paix, la patience, la bonté, la fidélité, la douceur, la tempérance, la bénignité, la charité, l'amour du prochain, la foi, la compassion, la gratitude, etc. Ces aliments spirituels impactent positivement sur notre santé physique et spirituelle par la sécrétion de la dopamine (l'hormone du bonheur), sérotonine, de l'endomorphine (, l'endorphine fait partie des "neurotransmetteurs du plaisir", **connus pour lutter contre le stress**. Elle permet à un individu de se sentir dans un état de bien-être et de plénitude, voire d'euphorie. Elles réduisent l'anxiété, diminuent la douleur physique et empêchent de ressentir la fatigue), etc.

- **Les aliments spirituels incompatibles** : il s'agit d'une nourriture spirituelle contre nature faite de pensées, des sentiments et des émotions noires qui abaissent nos vibrations et nous connectent aux basses fréquences astrales obscures. A ce niveau, la personne se caractérise par une cécité spirituelle qui le ramène à un stade dont le comportement est proche de celui de l'animal. Ces vibrations animalesques désignent les vices, mais que les Ecritures qualifient sous le terme de "œuvres de la chair" Il s'agit entre autres de : l'impudicité, l'impureté, la dissolution, l'idolâtrie, la magie, les inimitiés, les querelles, les jalousies, les animosités, les disputes, les divisions, les sectes, l'envie, l'ivrognerie, les excès de table, la calomnie, le mensonge, la trahison, l'ingratitude, et les choses semblables, etc. Ces aliments spirituels acides empoisonnent et entraînent la déchéance de notre âme dans les ténèbres des abîmes, en même temps qu'ils impactent négativement sur notre santé physique et spirituel par la



sécrétion permanente du cortisol, l'hormone du stress. D'où l'importance de la gestion du stress, cause principale de la déficience de la santé de notre corps (cancer, hypertension et autres).

**2°- L'alimentation spirituel de l'esprit :** l'esprit est une étincelle divine qui a besoin d'être activée et vivifiée pour se transformer en une flamme ardente qui va se fondre dans le feu divin originel. Les aliments de l'esprit, ce sont les prières, la méditation transcendante, les mantras, le prâna, etc. Ces aliments spirituels sont soit des vibrations positives, soit des vibrations négatives selon qu'elles élèvent ou sclérosent l'esprit. L'équilibre et le bien-être d'une personne dépendant étroitement de la qualité de l'alimentation globale de l'être complet (corps, âme et esprit), car un esprit saint ne peut croître ou s'épanouir que dans un corps saint. « Mens sana in corpore sano »

**3°- Le rapport Alimentation/ Spiritualité :** notre corps est fait de 2/3 de liquides et 1/3 de cellules. Ces cellules sont de plusieurs types parmi lesquelles celles qui forment les neurones de notre cerveau côté droit, le cerveau limbique, la partie droite du cerveau qui est le siège de la mémoire et des comportements instinctifs, intuitifs, émotionnels, etc. Ces neurones sont des cellules émettrices-réceptrices, car elles permettent à notre âme d'être connectée aux fréquences d'où nous proviennent les pensées qui impactent nos comportements et nous gouvernent spirituellement. Toutes les cellules baignent dans fluides physiologiques appelés la lymphe, encore "liquide interstitiel" ou encore les "humeurs". Lorsqu'on exclut les 6 litres de sang et l'urine, l'ensemble des fluides restants forment la lymphe. C'est dans la lymphe que résident tous les déchets résiduels et les toxines générées (acide urique) par l'activité cellulaire avant d'être évacuées à l'extérieur du corps par les émonctoires. La santé de nos cellules dépend de l'état de pureté de nos humeurs. Plus notre alimentation est acidifiée, plus les humeurs sont encombrées, et plus nos neurones vont se connecter à des basses fréquences spirituelles. En revanche, plus notre

alimentation est alcaline, plus les humeurs sont plus ou moins propres ou pures, et plus nos neurones pourront se connecter aux hautes fréquences célestes. En spiritualité, le jeûne revêt une importance de la purification capitale car il sert à nettoyer les humeurs afin de permettre à nos neurones de connecter notre âme aux hautes fréquences divines d'où sont émises les instructions divines qui nous guident vers la réalisation de notre destin individuel. La purification de nos humeurs se fait par le jeûne et par la basification de notre alimentation. Rappelons que l'être humain est d'abord un esprit possédant une âme logé dans un corps. La réalisation de notre élévation spirituelle est étroitement liée à l'état de pureté de nos humeurs. Le temps du travail d'assainissement des humeurs dépend de l'état de propreté ou d'encombrement de chaque personne. Ainsi, selon ses besoins psychosomatiques, chacun peut opter si possible pour un jeûne plus ou moins longs.

#### **4°- L'impact de l'alimentation sur le comportement des humains :**

- La viande, ou l'alimentation carnée génère de l'acide urique dans le corps. L'acide urique va être à la base de toutes les colères, de toutes les violences, toutes dominations. Lorsqu'on consomme de la viande, l'agressivité grégaire de la bête se dépose dans l'organisme et modifie le comportement du consommateur. Ce qu'il explique certainement pourquoi tous les tyrans du monde sont plus ou moins de grands consommateurs de viande. En outre l'acide urique brûle la racine des cheveux et génère la calvitie.

- **Les féculents** : la consommation des sucres lents à travers les féculents cuits ou de bouillies de farine génère de la colle, des viscosités, des mucosités au niveau des neurones du cerveau. Les féculents, les céréales, les aliments cuits et transformés sont de grands poisons pour l'être humain. Un cerveau ankylosé dans la colle endort la conscience et produit chez la personne un comportement de soumission, de peureux, et de serviable à merci.

## **5°- Les règles d'or d'une bonne alimentation santé**

**1°- La règle des trois "V"** : croire qu'on ne peut vivre si on venait à se passer de protéines animales (viande, poisson, lait, etc.) dans nos repas, est une véritable aberration. Toutes les études scientifiques sur la question, montrent qu'on trouve pratiquement toutes les protéines dans les végétaux. Cherchez l'erreur ! La preuve ; la graine germée qui est d'une puissance nutritive indéniable contient 20 à 40 fois plus riche en protéines que la viande ; 4 fois plus riche en calcium que les produits laitiers, 3 fois plus riche en fer que le foie d'animal. En outre, dans le germe, on trouve des enzymes et l'énergie de la plante entière. La véritable loi de l'alimentation qui garantit une bonne santé est simple. C'est la règle des trois (3) V, à savoir : Végétal - Vivant - Varié. Que dit cette loi ?

**1<sup>er</sup> V pour Végétal** : le corps humain a été conçu par la mère nature pour fonctionner avec des végétaux et que tout ce qu'on mange qui vient de l'animal nous rend malade. Cette vérité est inaliénable et archi documentée par la recherche scientifique fondamentale (comme le projet Chine et autres) qui montre qu'il y a un rapport absolument inévitable. Plus les gens mangent des produits animaux (viande, lait, œufs, poissons, etc.), plus ils sont malades, Plus ils mangent de végétaux, plus ils sont en bonne santé. Ce ne sont pas des élucubrations intellectuelles mais des faits prouvés par de nombreuses recherches

**2<sup>ème</sup> V pour Vivant** : c'est que si vous mangez que des végétaux, mais qui sont tous cuits, il n'y a plus de vitamines et d'enzymes, donc il faut avoir suffisamment d'aliments crus. Et c'est l'un des drames des peuples modernes, c'est que tout est cuit, donc on n'a plus de vitamines et d'enzymes. Une alimentation végétale crue, est ce qu'on appelle "alimentation vivante". C'est la base d'une santé certaine ;

**3<sup>ème</sup> V pour Varié** : le troisième V est très sympathique. C'est le v de varier. C'est que si vous êtes tout le temps en train de manger que des salades et des graines germées, du bio, etc., vous devenez quelqu'un de pas très convivial. Ainsi vous vous attirez des guerres sociales, parce que vous ne serez plus de bonne compagnie. La clé du v varier c'est que vous pouvez de temps en temps faire un break et vous relâcher de temps en temps dans un restaurant et dans une soirée festive avec la famille ou des amis. Vous n'êtes pas quelqu'un d'enfermé dans une chapelle alimentaire qui ne mange tout le temps que la même chose. Vous devez rester quelqu'un de vivant et d'agréable.

## **2°- la loi de l'Equilibre acido-basique**

L'homme étant frugivore, il a donc été programmé pour ne manger principalement que des fruits et des légumes et subsidiairement pour son plaisir, un peu de protéines, de légumineuses, de féculents et de nourriture cuite. La clé de la bonne santé par l'alimentation repose sur le principe de l'équilibre acidobasique. Concrètement, chaque repas quotidien devrait être systématiquement composé en grande partie (70%) d'aliments alcalinisant (les légumes crus) et l'autre partie (30%) d'aliments acidifiants (protéines animales, légumineuses féculentes ou de céréales). Donc pas de repas sans légumes crus. C'est ainsi que l'acidité (le feu) produite par les produits acidifiants va être tamponnée ou équilibrée par la basicité (eau) des aliments alcalins. C'est ainsi que l'on se maintient en bonne santé.

## **3°- la loi de la chronobiologie (pas sucre avant 13 heures)**

Chronobiologie oblige, veillez le matin, à ne pas consommer des glucides (sucres, viennoiseries, lait, friandises, pains, jus de fruits, etc.) avant 13 heures, comme on le fait traditionnellement. Pourquoi ? Explication : lorsque vous prenez des glucides le matin, cela va bloquer la production de tryptophane. Le **tryptophane** est un acide aminé très important, car c'est lui qui va donner naissance à la **sérotonine**, connue étant l'hormone du bien-être, de la joie de vivre et de la satiété. A son tour, la sérotonine va donner naissance à la **mélatonine**, l'hormone du sommeil, celle qui permet d'avoir un sommeil très reposant et récupérateur. La mélatonine, à son tour va sécréter la **leptine**, laquelle va moduler votre **poids**. Aussi lorsqu'une personne vient à manquer de tryptophane, à cause d'une consommation de sucre inappropriée en matinée, elle perd alors tous ces avantages pour sa santé.

#### **4°- Les comportements à proscrire après les repas**

Ce sont là des gestes anodins, inconscients et apparemment insignifiants, mais qui peuvent causer des problèmes à votre système digestif et partant à votre santé :

**1<sup>er</sup>** - Ne jamais manger à satiété. Il n'est pas non plus conseiller de s'allonger après le repas. La digestion est énergivore, elle consomme à elle seule environ 50% de l'énergie du corps. Plus il y a de la nourriture dans l'estomac, plus la digestion est lourde, lente et fatigante. Ce qui n'est pas bon pour notre santé ; D'où la somnolence qui survient souvent après un repas bien arrosé.

**2<sup>ème</sup>** - Evitez de boire du thé après le repas, car le thé contient une grande quantité d'acide tanique. Lorsque celui-ci va se combiner avec les nutriments ingérés tels que les protéines et le fer présents dans notre nourriture, il va se former des substances solides difficiles à digérer.

**3<sup>ème</sup>** - Evitez de prendre en dessert des fruits ou toutes autres sucreries (yaourt, glace, thé ou café sucré,) après un repas, car les sucres mélangés aux protéines, aux légumineuses, féculents, etc. vont provoquer la fermentation pouvant engendrer des gaz et des ballonnements.

**4<sup>ème</sup>** - Evitez de vous allonger tout de suite après le repas, car la sieste après la table entrave la bonne digestion.

### **5°- la chronobiologie digestive**

L'être humain a été conçu frugivore. Le fruit est donc son principal aliment de base, le numéro 1, le plus puissant, le meilleur de tous les aliments. Par conséquent, le fruit doit toujours être consommé en premier dans la journée, loin de tous les autres repas. Toutes les déviations humaines ont leur racine dans l'alimentation qui n'est pas celle de notre système digestif. En mangeant des aliments vivants, ils pouvaient nous apporter la vie, étant que notre foie humain a été conçu et construit pour digérer les fruits de la cueillette. Les fruits nous apportent l'énergie de l'air, de l'eau, de la terre et du soleil. Les fruits, c'est le sucre, c'est le carburant de notre système humain. Et quand on mange des fruits, on se rend compte qu'on n'a pas faim, et qu'il faut en manger peu pour être rassasié. Si on avait donné que l'herbe et du foin aux vaches, ces pauvres bêtes n'auraient pas été ni malades, encore moins folles. Et c'est exactement pareil pour les hommes qui se sont mués en omnivores.

### **6°- Efforcez-vous de jeûner si possible au moins 1 jour par semaine**

Une maison dont on ne fait pas le ménage au moins une fois dans la semaine devient insalubre et malpropre pour notre santé. De même notre corps qui est l'habitable de notre âme a aussi besoin d'être nettoyée en profondeur de

temps en temps. Cette besogne est assurée avec efficacité par le jeûne, un processus qui s'apparente à la femme de ménage. Ainsi, en jeûnant au moins une fois par semaine, nous aidons notre organisme à se purifier et à nous maintenir en bonne santé. Pour cela, le jeûne intermittent (16/8) qui commence à 20 heures jusqu'au lendemain à 12 heures, est la formule la mieux appropriée pour remplir idéalement cette tâche.

### **7°- Arrêtez ou diminuez au maximum votre consommation des féculents et sucres lents.**

Le manioc de l'être humain n'a pas été programmé par son créateur pour digérer complètement les féculents (manioc, bananes, ignames, pains, pomme de terre, riz, céréales, etc.) et tous les sucres lents. C'est pourquoi, lorsque nous consommons ce type d'aliments auxquels nous nous sommes accoutumés dans nos habitudes alimentaires, ceux-ci laissent passer dans l'organisme des mucosités, des viscosités, des glaires de colle qui vont passer dans la lymphe et ralentir tout le fonctionnement cellulaire. Ces glaires vont calaminer les reins, la vésicule biliaire, l'appareil génital, etc. Il va se trouver que les femmes ayant l'appareil génital plein de glaires, vont les évacuer sous la forme de pertes blanches qui s'apparente à un rhume vaginal, comme lorsqu'elles sortent par les voies respiratoires. Ainsi lorsque les ovaires sont pleins de colle de glaires, les ovules et les spermatozoïdes englués dans la colle ne peuvent plus se mouvoir pour se croiser.

D'où l'apparition de certaines affections diverses tels que la stérilité, la dysfonction érectile, la frigidité. Alors, plutôt que de faire des inséminations coûteuses et parfois inutiles, autant faire le grand nettoyage de toutes ces glaires, et le problème est définitivement résolu dans son ensemble.

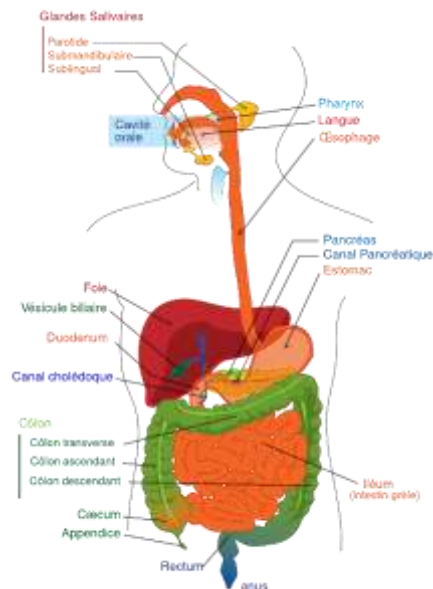
### Chapitre 3 : LA DIGESTION

La digestion est l'étape qui suit l'ingestion des aliments au cours d'un repas. La digestion consiste à transformer les aliments de manière de manière à extraire les nutriments des aliments ingérés. Ces nutriments qui vont ensuite être déversés dans le sang par le foie en même temps que l'oxygène aspiré. Ainsi chargé, le sang va drainer sa cargaison dans tout le corps pour nourrir chaque cellule. D'où l'importance de lutter ardemment contre tout ce qui peut entraver la bonne circulation sanguine. Ce qui reste des aliments dépouillés de nutriments devient du déchet qui va être drainé vers la poubelle appelé côlon, afin d'être évacué hors du corps par l'anus. La digestion s'opère à travers un processus appelé système digestif et un organe appelé appareil digestif.



## Le système digestif

### 1° - Schéma de l'appareil digestif



## 2° - Description de l'appareil digestif

L'appareil digestif est un dispositif organique qui s'apparente à une raffinerie. Son rôle est d'ingérer les aliments à l'état brut pour en extraire la substance utile (les nutriments) et la transformer en énergie vitale utile au fonctionnement de notre organisme. L'appareil digestif possède également deux autres rôles **à savoir : un rôle de défense** de l'organisme et un **rôle endocrinien**. L'appareil digestif se divise en deux parties : le tube **digestif** qui comprend l'ensemble des organes creux, et les **glandes annexes** (foie et pancréas) qui sécrètent les sucs digestifs.

L'appareil digestif comprend par ailleurs deux types d'éléments :

- Des éléments conçus pour les **transformations mécaniques** des aliments. Il s'agit des éléments de la cavité buccale (les lèvres, les dents, la langue, le pharynx).
- Des éléments conçus pour les **transformations chimiques** des aliments. Il s'agit des éléments du tube digestif, notamment l'œsophage ; l'estomac ; les intestins (Intestin grêle ; gros intestin ; rectum qui se termine par l'anus).

L'observation du chemin parcouru par un aliment dans notre corps permet de comprendre la différence entre le tube digestif et l'appareil digestif :

- Le tube digestif, c'est la cavité dans laquelle circulent les aliments.
- L'appareil digestif, c'est l'ensemble du tube digestif et tous les autres organes qui participent à la digestion, y compris les glandes.

### 3° - Le trajet parcouru par les aliments dans le tube digestif

Voyons à présent les différentes étapes du trajet des aliments ingérés dans l'appareil digestif jusqu'à leur destinée finale.

- **1<sup>ère</sup> étape, la bouche** : les aliments arrivent tout d'abord dans notre bouche sous leur forme brute pour être bien écrasés par les dents (32 chez l'homme adulte) et être transformés le mieux possible en une véritable bouillie. Dans la bouche, les aliments écrasés sont mélangés avec la salive, celle-ci étant produite par les glandes salivaires (au nombre de 3).

La salive contient une enzyme, l'amylase, qui entame la digestion de l'amidon. C'est à ce niveau que le gros du travail de digestion se fait, car plus les aliments sont bien mâchés, plus ils libèrent le maximum des nutriments qu'ils contiennent. Manger est en réalité un rituel à travers lequel il convient à chaque bouchée, de prendre son temps et de s'assurer de la meilleure mastication possible avant d'avaler. Et c'est là aussi que l'on s'aperçoit de l'importance de la dentition et de la nécessité de prendre soin de notre hygiène buccale dès notre jeune âge. Une seule dent en moins dans la bouche peut altérer la bonne mastication des aliments une bonne santé buccale.

- **2<sup>ème</sup> étape, le pharynx** : les aliments arrivent alors au niveau du pharynx sous forme de bouillie. Le pharynx est le carrefour des voies aériennes et digestives. Ensuite la nourriture descend le long de l'œsophage. Ce dernier est composé d'anneaux qui vont se contracter et faire descendre la nourriture vers l'estomac. À cet endroit les aliments prennent alors le nom de « bol alimentaire ».

- **3<sup>ème</sup> étape, l'estomac** : une fois dans l'estomac, la nourriture arrivée sous forme de bouillie, est malaxée et pétrie, comme dans une machine à laver. L'estomac n'a pas vocation à broyer les aliments bruts, il faut donc lui faciliter le travail en lui faisant parvenir des aliments bien broyés en bouillie. Mais pour éviter que les aliments ne ressortent au cours de ce malaxage, il existe des rétrécissements qu'on appelle aussi des « sphincters » à l'entrée (le cardia) et à la sortie (le pylore) de l'estomac. D'autres agents interviennent dans la transformation de la nourriture au niveau de l'estomac, ce sont les « sucs gastriques », lesquels sont sécrétés par les cellules qui tapissent la paroi interne de l'estomac. Les sucs gastriques composés d'acide chlorhydrique et d'enzymes peptidiques digèrent les protéines. Voilà pourquoi il faut éviter de boire en mangeant, au risque de disperser les sucs gastriques et de les empêcher ainsi de remplir correctement leur rôle dans le processus de digestion. Curieusement, l'acide produit par l'estomac ne le détruit pas lui-même. Le mucus qu'il produit réussit à le protéger et l'action de l'acide se concentre uniquement sur les aliments. Dans l'estomac, les aliments sont réduits en une sorte de bouillie qu'on appelle le « chyme ». L'estomac va libérer le chyme pour un long voyage à travers les intestins qui démarre à partir de « l'intestin grêle ».

- **4<sup>ème</sup> étape, l'intestin grêle** : l'intestin grêle mesure environ six (6) mètres de long. La digestion se poursuit à ce niveau grâce à des liquides qui sont sécrétés par le foie et le pancréas. Les aliments ingérés à cette étape de l'intestin grêle (duodénum) prennent alors le nom de « chyle ». En réalité, le foie et le pancréas ne font pas vraiment partie du tube digestif, mais ils jouent tout de même un rôle essentiel dans la digestion par leur apport de sucs digestifs. Le foie est une glande digestive qui va fabriquer la bile. La bile va s'accumuler et mise en réserve dans la vésicule biliaire, avant d'être ensuite déversée dans l'intestin grêle. Au moment de la prise d'aliments, la vésicule se contracte pour libérer la bile dans l'intestin via le cholédoque. La bile dissout les lipides, un peu comme les

détergents agissent sur la graisse d'une poêle à frire. Les molécules ainsi obtenues sont digérées par les enzymes du pancréas et de l'intestin. Le pancréas produit de nombreuses enzymes dont le suc pancréatique, capables de dégrader les glucides, les lipides et les protéines.

Le suc pancréatique va lui aussi être déversé dans l'intestin grêle. D'autres enzymes sont sécrétées également par les parois de l'intestin grêle. Ces parois comportent des replis à l'intérieur, qui sont comme des racines qui poussent vers l'intérieur. Ces racines vont puiser dans le chyle l'énergie et les nutriments dont le corps a besoin pour fonctionner. Les villosités qui se trouvent à l'intérieur de l'intestin grêle sont connectées directement au système sanguin. Ainsi les nutriments passent dans le sang en même temps que l'oxygène provenant de la respiration, et vont ensuite nourrir l'ensemble des cellules du corps à travers la circulation sanguine. Le rôle de l'oxygène est d'oxyder les nutriments et produire la chaleur qui permet au corps de fonctionner.

- **5<sup>ème</sup> étape, le côlon** : c'est le parcours qui détermine le passage de ce qui reste du chyle va passer dans le gros intestin, appelé « le colon ». Le gros intestin est un tube à gros calibre sans glandes digestives. Il a une longueur moyenne de 1,3 mètre chez l'adulte. Au début du gros intestin, on remarque une petite poche creuse appelée « l'appendice ». En cas d'inflammation, cette partie devient douloureuse. Le colon comporte trois parties en fonction de leur disposition : une partie ascendante (le colon ascendant) et une partie transversale (le colon transversal) : une partie qui descend (le colon descendant). Le colon est capable d'absorber l'eau qui reste dans la bouillie et le reste va devenir solide. Et tout le restant solidifié est entreposé dans la dernière partie qui s'appelle « le rectum ». Cette matière solide est aussi appelée les fèces ou les selles.

- **6<sup>ème</sup> étape, l'an**us : les selles arrivent à l'an

us qui va ensuite permettre de les évacuer sous forme de déchets. Bien d'autres facteurs (nerfs et sang) jouent également un rôle important dans le processus de la digestion des aliments.

#### **4°- Le processus de la digestion**

**Voyons à présent comment sont extraits les différents types de nutriments lors de la digestion :**

**1- Les Protéines (animales et végétales) :** la nourriture comme les céréales, les légumineuses, la viande, les noix, les amandes, les noisettes et les œufs contient des molécules géantes appelées protéines. Ces molécules doivent tout d'abord être digérées par les enzymes pour ensuite être absorbées par le sang. Elles sont utilisées pour réparer les tissus cellulaires. La plus grosse part de la digestion est située dans l'intestin grêle.

**2- Les Lipides (matières grasses) :** les molécules de gras constituent une importante source d'énergie pour le corps. La première étape de la digestion d'un corps gras comme le beurre par exemple, est de le dissoudre dans le milieu aqueux de la cavité intestinale. Les acides de la bile réduisent ces grosses molécules en plus petites comme les acides gras et le cholestérol. Ces molécules peuvent ensuite être absorbées par les cellules de la paroi intestinale où elles sont transformées en molécules plus grosses qui sont déversées dans les vaisseaux lymphatiques. De là, elles passent ensuite dans le sang qui les dirige vers les réserves de graisse de l'organisme.

### **3- Les vitamines (les fruits) d'autres éléments très importants puisés dans la nourriture sont les vitamines.**

Elles sont classées en deux grands groupes selon leurs solubilités : dans l'eau (toutes les vitamines B et la vitamine C) ou dans les lipides (vitamines A, D, E et K).

**4 - l'eau et les sels minéraux (les légumes) :** La plupart du matériel absorbé par les parois de l'intestin est composé d'eau dans laquelle les sels sont dissous. Cette eau et ces sels proviennent de la nourriture et des liquides absorbés, mais aussi des sucs gastriques sécrétés par l'organisme.

**NB :** au regard des différentes étapes du chemin parcouru par les aliments de la bouche jusqu'à l'anus, on appréhende mieux l'importance du rôle de chaque organe du système digestif et des conséquences négatives sur notre santé inhérente à la moindre déficience d'un seul de ses organes. Aussi à défaut déjà de ne pas manger équilibré et varié, la plupart des personnes ne bénéficient en général qu'à peine de 20% des nutriments, à cause d'une digestion bien souvent déficiente découlant non seulement de nos carences alimentaires, mais aussi d'un appareil digestif défectueux.

En effet, un foie où un pancréas défectueux, une dentition délabrée (carie, absence d'une ou plusieurs dents), sont des causes à l'origine d'une déficience digestive. Les conséquences de cette déficience sont principalement la constipation, dont les conséquences sont les maladies chroniques, le vieillissement prématuré, ou la décrépitude de l'organisme, la réduction de notre espérance de vie, etc.

### **5°- Position adaptée pour une digestion**

On constate que lorsqu'une maman a fini de téter son bébé, elle le maintient quelques minutes en position verticale jusqu'à ce qu'il fasse le rot, ce n'est qu'après cela qu'elle le couche dans son berceau. Pourquoi elle ne le couche pas directement ? Est-il normal que bon nombre d'adultes s'allongent systématiquement après le repas ? Explication :

**La loi de la gravité** : s'allonger après le repas n'est pas bon pour la santé, donc faire une sieste après le repas va à l'encontre d'une bonne digestion. A cela il y a plusieurs raisons : le processus de digestion s'opère de haut en bas : de la bouche vers l'œsophage, de l'estomac vers le duodénum, et enfin de l'intestin grêle au côlon. Pour bénéficier d'une bonne digestion et éviter les reflux acides, et autres brûlures d'estomac, il s'avère essentiel de respecter la loi de la gravité et éviter de s'allonger après avoir mangé. En conservant une posture la plus verticale possible après un repas, le liquide gastrique ne saurait en effet remonter.

La sieste post-déjeuner, est donc une fausse bonne idée en adoptant cette habitude, on croit à tort profiter de cet instant allongé pour mieux digérer, mais en réalité la sieste ne contribue qu'à faire remonter une partie du liquide gastrique vers l'œsophage. Raison pour laquelle il est également conseillé d'aller se coucher au moins deux à trois heures après le dîner.

**Dormir sur le ventre** : cette position pourrait aggraver considérablement les symptômes de reflux gastrique. La posture de sommeil idéale serait de dormir sur le côté gauche.



Bien que les symptômes de reflux soient plus importants chez les personnes à l'estomac, sensibles ou souffrant déjà de reflux gastro-œsophagien, ceux-ci peuvent néanmoins se manifester chez tous ceux et celles qui s'allongent après avoir mangé.

- La gravité aide à faire avancer les aliments dans le tube digestif. Cette aide naturelle est entravée par la position allongée, qui ralentit le processus de digestion et entraîne des brûlures d'estomac.

- s'allonger juste après un repas pourrait fortement influencer la bonne santé intestinale, et engendrer des risques pour la santé intestinale. Parmi les affectations envisagées, des dommages à la paroi de l'œsophage ou la maladie de Barrett, voire, dans les cas les plus graves, risque de cancer de l'œsophage.

- Marcher après le repas : si la tradition de la sieste semble alors datée, celle d'aller marcher après un repas s'avère à l'inverse tout indiquée.

**NB :** l'œsophage de Barrett est l'état précancéreux de l'œsophage le plus fréquent. Les cellules normales qui tapissent l'œsophage sont remplacées par des cellules qui ressemblent à celles du revêtement de l'estomac ou de l'intestin. C'est ce qu'on appelle métaplasie intestinale.

## Chapitre 4 : ÉLIMINATION & ÉVACUATION

Deux types d'activités organiques produisent chaque jour des déchets dans notre corps. Ceux-ci encombrant, intoxiquent et détruisent progressivement notre santé par des maladies chroniques ou dégénératives, notamment lorsque ces déchets ne sont pas débarrassés régulièrement hors du corps. Il s'agit d'une part de l'activité **cellulaire** qui produit des **toxines** et des **toxiques** ; et de l'autre part, l'activité **digestive** qui produit les **féces**. En somme, il existe trois types de déchets organiques à éliminer à tout prix si on veut demeurer en bonne santé, à savoir, les toxines, les toxiques et les féces

### I - Les déchets organiques

#### 1- Les déchets issus de l'activité cellulaire

**1°- La toxine** : la toxine est généralement une substance de type déchet, qui peut être issue de la digestion ou de la dégradation des bases azotées contenues dans les molécules d'ADN, ou encore du fonctionnement de la cellule. Il est donc tout à fait naturel que le corps produise des toxines. En quelque sorte, les toxines sont les déchets ménagers dont la cellule et le corps doivent se débarrasser quotidiennement. Parmi les toxines les plus courantes, on trouve :

- **L'urée** : elle est issue de l'ammoniaque, produit de la transformation d'acides aminés dans les cellules. C'est cette ammoniaque, très toxique pour les reins, qui est transformée par le foie en urée, un déchet qui peut ensuite être éliminé par les reins.

- **les acides pyruviques et lactiques** : ils sont issus de la dégradation du glucose dans les cellules lors de la respiration cellulaire, ou de la fermentation. Ce sont ces déchets qui provoquent les crampes.

- **l'acide urique** : cet acide peut se cristalliser en urates dans les articulations, générant ainsi les crises de gouttes ou les rhumatismes.

Ces toxines sont généralement plus ou moins présentes dans notre organisme en fonction de nos aliments. Il existe donc une alimentation « hypo toxinique ». Mais une mauvaise oxygénation des tissus peut être aussi en cause. Précisons enfin qu'une alimentation allergisante peut être génératrice de toxines.

**2°. Le toxique** : le toxique est un poison au sens ancien du terme, plus violent que la toxine et capable éventuellement de provoquer la mort lors d'une surexposition. Le toxique peut être d'origine naturelle (drogues, alcool, alcaloïdes de plantes toxiques, métaux lourds ou artificielle comme les pesticides, polluants de synthèse, dioxine, etc.).

**NB** : si la toxine s'accumule insidieusement avant de générer une maladie, le toxique peut s'avérer dangereux en exposition dite aigüe. La toxicité aigüe conduit souvent à des troubles de santé et pouvant nécessiter l'intervention d'un centre anti-poison. Dans le cas d'une allergie, une surexposition peut aussi provoquer la mort

du patient, mais dans ce cas, on note que la cause n'est pas la substance elle-même mais l'hyper réaction de l'organisme à la substance, et notamment de son système immunitaire, pouvant provoquer par exemple un œdème de Quincke. Une substance toxique l'est pour tout le monde, alors qu'une substance allergisante ne l'est que pour une fraction de la population.

### **Les déchets issus de l'activité digestive :**

**Les fèces (les selles) :** ce sont les déchets des aliments ingurgités dépouillés de leurs nutriments après la digestion. Ces déchets sont acheminés dans le gros intestin appelé le côlon pour être évacués hors du corps par le rectum(l'anus).

## **II- Les systèmes d'élimination des déchets organiques**

Chaque type de déchets à son mode d'élimination. Lorsqu'il s'agit des toxines ou des toxiques, on parle alors de **détoxination** ou **détoxication**. Concernant les fèces, on parle de **défécation** « purification », ou parfois appelée **déjection**, les deux termes signifiant l'expulsion des matières fécales au niveau de l'anus, ou des fèces et de l'urine au niveau du cloaque.

### **1- Détoxination et detoxication**

**Le processus de nettoyage interne de notre organisme est appelé drainage et détox.**

- **La détoxination** : la détoxination ou le drainage a pour objectif de stimuler le fonctionnement des organes qui se chargent de l'élimination des toxines de notre organisme. Il contribue au confort physique et au maintien d'une bonne santé. Il allège le corps et l'esprit et redonne de l'énergie. Le drainage consiste en fait à éliminer par nos émonctoires, les toxines qui peuvent encrasser notre organisme ou certaines parties. Ce terme général désigne aussi bien l'élimination de toxines que de toxiques. Les émonctoires ont été conçus pour drainer les déchets hors de l'organisme. Il est à noter que si le sang est facile à drainer grâce aux émonctoires, les toxines et toxiques qui encrassent la lymphe sont plus difficiles à éliminer, car celles-ci circulent très lentement dans les tissus, et peuvent parfois se stagner. Le drainage lymphatique favorise la circulation de la lymphe et ramène la lymphe autant que possible au retour veineux. Les toxines ainsi revenues au circuit sanguin seront alors plus faciles à éliminer.

**- La détoxification :** c'est un terme voisin, qui désigne l'élimination de toxiques, et éventuellement la faculté de l'organisme à résister à l'addiction qui conduit parfois à s'intoxiquer. Ainsi, un alcoolique doit d'une part éliminer l'alcool qui pollue son corps, et notamment son foie, mais également éliminer toute dépendance à la substance toxique. Bien sûr, le drainage de l'organisme favorise aussi la détoxification de l'organisme, mais il n'agira pas suffisamment en profondeur pour éliminer une addiction, qu'elle soit physiologique ou psychologique.

De cette définition il ressort que les cellules de notre corps, ainsi que les toxines générées par l'activité cellulaire, baignent toutes dans un liquide interstitiel appelé ' ' la lymphe. Ce liquide doit drainer les toxines dans le sang pour être évacuées hors du corps à travers les émonctoires, qui sont des stations d'épuration. On retient donc trois (3) facteurs majeurs qui interviennent dans le drainage des toxines, à savoir : la lymphe, le sang et les émonctoires.

**a) Le sang et le système circulatoire :** le sang est un organe liquide vital, formé de populations cellulaires libres, proche du tissu conjonctif et présent chez la plupart des animaux évolués qui circule dans tout le corps humain. Sa principale mission est de nourrir les cellules de l'organisme en leur transportant à travers l'intérieur des vaisseaux, l'oxygène et les éléments nutritifs nécessaires aux processus vitaux de tous les tissus du corps. C'est ce réseau de vaisseaux et de capillaires sanguins par lequel le sang circule dans tout le corps et constitue le système circulatoire. Un adulte moyen est doté de 5 à 6 litres de sang environ, soit 8% de sa masse corporelle.

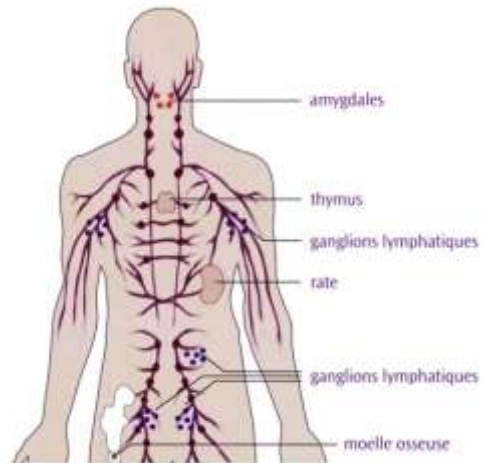
Le rôle du système circulatoire : le sang est mis en mouvement par le cœur qui permet sa circulation dans tout l'organisme. Il va passer par les poumons pour se charger en dioxygène (O<sub>2</sub>) et évacuer les déchets tels que le dioxyde de carbone (CO<sub>2</sub>) ou les déchets azotés (toxines). Il s'agit là de la petite circulation. Ensuite il circule à travers le corps via les vaisseaux sanguins, là c'est la grande circulation. Le sang libère son oxygène et prend en

charge le dioxyde de carbone au niveau des capillaires sanguins qui sont les plus petits vaisseaux sanguins de l'organisme. Il sert également à apporter aux tissus les cellules et les molécules du système immunitaire, et à diffuser les hormones dans tout l'organisme. C'est la moelle osseuse qui produit les cellules sanguines au cours d'un processus appelé "hématopoïèse".

Le sang enlève aussi les poisons et les produits de déchets qui seront traités par le foie ou les reins qui vont les évacuer vers l'extérieur sous forme d'urine. Dans son état désoxygéné, sa couleur rouge est moins brillante comme dans le cas du sang veineux périphérique par exemple. Chez les vertébrés, le sang est de couleur rouge. Le sang devient rouge clair lors de l'oxygénation dans les poumons, puis il circule dans les artères. Il devient ensuite rouge foncé après avoir perdu son dioxygène ( $O_2$ ) au profit des tissus. En observant bien les veines, sur des peaux claires, on remarque qu'elles paraissent bleues. La peau agit comme un filtre, ne laissant passer que le bleu, mais le sang est bien rouge, même à l'intérieur des veines bleues.

## b) La lymphe et le système lymphatique

### 1- Schéma du système lymphatique





**2- La lymphe et le rôle du système lymphatique :** le rôle principal du système lymphatique est de débarrasser les déchets de l'organisme et de défendre le corps contre les infections. En effet, pour une bonne santé, nous devons non seulement bien nous alimenter, mais également prendre soin de faire régulièrement le ménage de notre organisme en le débarrassant de tous les déchets qui traînent dans notre corps. D'où le système lymphatique dont notre organisme a été doté. Le système lymphatique est un réseau de vaisseaux lymphatiques de la circulation de la lymphe, et des ganglions lymphatiques qui, comme le système cardiovasculaire, parcourt tout le corps, à l'exception du cerveau, des muscles, du cartilage et de la moelle osseuse. Les vaisseaux lymphatiques sont jalonnés par des organes lymphatiques notamment les ganglions, la rate, le thymus (organe situé sous le sternum), les adénoïdes, les amygdales, responsables de la fabrication des globules blancs (monocytes et leucocytes) et des cellules clés du système immunitaire, d'où son action importante dans les défenses de l'organisme. Lors de son périple dans les vaisseaux sanguins, la lymphe passe dans de nombreuses chambres situées à l'intérieur des ganglions.

Ces chambres sont des régions concentrées en globules blancs destinés à repérer et à neutraliser les agents responsables des infections. Les ganglions se comportent donc comme un poste de contrôle de police ou de douane où l'on ne passe pas sans se faire filtrer. Cette filtration se fait dans le sens où tous les virus et les bactéries qui peuvent être contenus dans la lymphe vont être massivement attaqués et détruits par les globules blancs concentrés dans les ganglions. Lorsque nos ganglions sont gonflés lors d'une infection, c'est parce qu'ils retiennent les microbes et concentrent une grande quantité de globules blancs afin de les éradiquer. Il en est de même lors du passage de la lymphe devant le thymus, la rate, les amygdales (cellules situées au cou chargées de capter les microbes qui pénètrent à travers la respiration ou ce qu'on a pu avaler). Mais si les globules blancs agissent

principalement dans les ganglions, cependant ils interviennent également dans tout le corps puisqu'ils ont la capacité de se déformer pour traverser les pores des capillaires sanguins et circuler dans le liquide intercellulaire ou entre les cellules selon un processus dénommé la « diapédèse ». Mais pour bien comprendre le système lymphatique, nous allons partir du système sanguin pour voir combien le système cardiovasculaire et le système lymphatique sont complémentaires et bien imbriqués.

### **3- Le mécanisme de nettoyage du système lymphatique :**

Rappelons que le sang comprend le plasma, des globules rouges, des globules blancs et des plaquettes. C'est dans les vaisseaux sanguins, capillaires inclus, que le sang circule. A l'extérieur des vaisseaux sanguins, il y a pour n'importe quel organe, des masses de cellules et des vaisseaux lymphatiques. Quand le sang arrive dans les capillaires sanguins, il est très concentré en nutriments, en oxygène, en hormones et en toutes autres sortes de substances qui doivent être apportées aux cellules. Mais de tous ces éléments, il n'y a que deux qui peuvent sortir des capillaires sanguins : le plasma et les globules blancs, car dans les parois des capillaires sanguins il y a de minuscules parois poreuses par lesquelles les substances peuvent entrer et sortir.

Ces substances étant dissoutes dans le plasma, elles vont donc être transportées aux cellules à travers une partie du plasma qui sort (une partie seulement et non la totalité, sinon il n'y aurait plus de plasma dans le sang). Cette partie du plasma qui sort des capillaires sanguins s'appelle « le liquide intercellulaire ou liquide interstitiel ». C'est donc lorsque le liquide interstitiel circule entre les cellules que celles-ci vont pouvoir absorber par diffusion toutes les substances dont elles ont besoin. La diffusion est un phénomène passif et automatique, car les molécules migrent elles-mêmes de manière systématique d'un endroit de forte concentration vers un endroit de plus faible

concentration. C'est pour cela que l'oxygène et les nutriments sortent des vaisseaux sanguins pour aller vers le liquide intercellulaire qui en a moins, et vont ensuite migrer vers les cellules où il n'y en a pas suffisamment.

Par ailleurs, l'activité cellulaire produisant des déchets, ceux-ci vont sortir des cellules pour se déverser dans le liquide intercellulaire, lequel va devenir de plus en plus chargé de déchets. Et comme il y a plus de déchets cellulaires dans le liquide intercellulaire que dans les capillaires sanguins et les vaisseaux lymphatiques, le liquide interstitiel et les substances qu'il contient, vont ainsi se diffuser soit vers les capillaires sanguins, soit vers les vaisseaux lymphatiques. Une grande partie du liquide intercellulaire va rentrer dans les capillaires veineux et retourner directement dans la circulation sanguine. Une petite partie de ce liquide intercellulaire va rentrer et circuler dans les petits vaisseaux lymphatiques, et c'est cette petite partie qu'on appelle « la lymphe ». En réalité, il s'agit d'un même liquide qui circule mais qui change de nom selon l'endroit du corps où il se trouve. Ainsi lorsque ce liquide est encore dans le sang, on l'appelle « le plasma ». Mais lorsque le plasma sort des capillaires sanguins et circule entre les cellules, il devient le « liquide intercellulaire », ou encore « liquide interstitiel ».

Enfin c'est lorsque le liquide intercellulaire entre et circule dans les vaisseaux lymphatiques, il redevient la lymphe. C'est donc sous sa forme de liquide interstitiel que le sang joue le double rôle de nourrice et de dame de ménage., c'est-à-dire que d'une part, le liquide intercellulaire draine des substances dissoutes (oxygène, nutriments...) qui vont être absorbées par les cellules ; et d'autre part, le même liquide va ensuite recueillir les déchets produits par les cellules pour les évacuer par les vaisseaux sanguins. En d'autres termes, on retiendra que la lymphe 'est un liquide aqueux clair et dont la composition est similaire au plasma, mais elle contient plus de protéines que le plasma.

La lymphe porte des protéines plasmatiques, des débris cellulaires, des lymphocytes et des bactéries. Au niveau de l'intestin grêle, les graisses absorbées donnent à la lymphe un aspect laiteux, la lymphe est alors appelée CHYLE. La lymphe circule avec le sang pour éliminer les déchets des cellules et régulariser le système immunitaire. Par son action de filtre, elle agit en drainant les excès de liquide des tissus de notre corps. La lymphe joue également un rôle nutritif puisqu'elle permet de transporter les lipides alimentaires (les graisses) absorbés dans le système digestif au niveau de l'intestin grêle jusqu'au sang. Outre sa fonction de nettoyage du sang, elle permet également de booster le système immunitaire et d'éliminer l'excès d'eau qui pourrait engorger les tissus. En effet, tous les jours des grandes quantités de liquide quittent la circulation sanguine vers les tissus du corps. Les vaisseaux du système lymphatique recueillent ces liquides afin d'empêcher le gonflement des tissus. La lymphe circule en remontant tout le corps, de bas en haut jusqu'aux derniers vaisseaux lymphatiques qui sont connectés à deux grosses veines appelées « veines sous-clavières » (une à gauche et une à droite). Ces veines se trouvent sous les clavicules de nos épaules.

C'est à ce niveau que la lymphe, une fois nettoyée, arrive en fin de parcours et retourne dans la circulation sanguine par l'entremise des veines sous-clavières pour ramener les déchets cellulaires dans le sang et redevenir le plasma que le cœur peut alors pomper vers les émonctoires (le foie, les poumons, les reins, le côlon et la peau), qui sont des organes chargés d'éliminer et d'évacuer les déchets cellulaires hors du corps. Chaque individu possède en moyenne un (1) à deux (2) litres de lymphe, contre cinq (5) à six (6) litres de sang. Toute chose qui explique les échanges entre les composants sanguins, lymphatiques et le liquide intercellulaire, d'autant plus que ces trois liquides (plasma, liquide intercellulaire, lymphe) ne font en réalité qu'un et

renferment les mêmes substances (globules blancs, plaquettes, eau, déchets, protéines, etc.) à l'exception des globules rouges qu'on ne retrouve que dans le sang.

**4- Le processus de défense du système lymphatique :** les virus, les microbes et autres agents pathogènes sont considérés comme des agresseurs par notre organisme. Lorsqu'ils réussissent à entrer dans notre corps, ils se retrouvent généralement dans le sang, dans le liquide intercellulaire ou dans la lymphe. L'immunité est la résistance développée par l'organisme contre une maladie. Elle est acquise grâce à l'action des globules blancs contre les agents pathogènes responsables de cette maladie. Pour la défense de notre organisme, les globules blancs utilisent deux stratégies : la phagocytose et la production des anticorps.

- Dans le cas de la phagocytose, les globules blancs, après avoir repéré l'agresseur, libèrent des enzymes grâce auxquels ils vont envelopper l'agresseur et le détruire.

- Dans la deuxième stratégie, les globules blancs après avoir repéré l'agresseur, vont sécréter des anticorps spécifiques grâce auxquels ils vont envelopper et neutraliser l'agresseur pour nous éviter de tomber malade.

**Conclusion :** le système lymphatique est important pour notre santé. C'est notre système de nettoyage organique par excellence, qui filtre et élimine les déchets produits par l'organisme. Le drainage lymphatique contribue donc à l'élimination des toxines et permet le fonctionnement normal de l'organisme. Cependant, le système lymphatique peut être encombré, et stagner pendant des années, tandis que l'environnement continue d'affaiblir le système immunitaire.

Tous les jours, le système lymphatique draine et nettoie ainsi près de trois (3) litres de lymphes qui retournent dans le sang. Sans le système lymphatique, les systèmes cardiovasculaire et immunitaire ne fonctionneraient pas normalement. Le sang étant le liquide le plus répandu dans notre corps (5 litres), il requiert d'être toujours propre, sinon les déchets dans le sang vont s'accumuler dans le cerveau et dans le cœur. En effet, lorsque le liquide dans le système lymphatique s'épaissit et se remplit de toxines, les muscles ne reçoivent plus le sang dont ils ont besoin, les organes deviennent douloureux et atrophiés et l'énergie du corps baisse. Un système lymphatique bouché peut causer des problèmes de santé, car dans ce cas, la lymphe permet malheureusement la dissémination des cellules cancéreuses à l'ensemble de l'organisme, avec le risque de crise cardiaque ou de cancer généralisé. Nous devons donc veiller à nettoyer notre système lymphatique pour combattre par voie de conséquence 80% des maladies chroniques.

**- les systèmes de drainage lymphatiques** : il existe diverses techniques de drainage lymphatique qui visent à stimuler la circulation de la lymphe et donc à revigorer le système immunitaire. Parmi les techniques de drainage, on trouve, entre autres :

**La détox par le régime alimentaire** : notre organisme est quotidiennement exposé à 82 000 toxines. Entre les produits chimiques et les aliments transformés que nous consommons. Alors, si on tient à sa santé, nous devons imposer à notre organisme périodiquement une détox qui passe par un régime alimentaire et un style de vie appropriés. C'est pourquoi, nous devons éviter du mieux possible, de consommer assez souvent une certaine catégorie d'aliments, et notamment les produits industriels, c'est à dire ceux à base de sucre simple et de glucides, ainsi que les aliments contenant des arômes artificiels ; ce qui permet de réduire la quantité de toxines dans le corps.

Nous devons également nous abstenir aussi souvent que possible de la viande rouge, des fruits de mer et des graisses hydrogénées. Selon les naturopathes, la viande rouge et les fruits de mer sont difficiles à digérer et susceptibles de boucher le système lymphatique. Si vous voulez manger des protéines animales, tournez-vous vers les viandes biologiques. Les graisses hydrogénées sont facilement oxydables et peuvent causer un blocage des artères et du système lymphatique. Bref, moins notre système lymphatique aura de déchets à filtrer, plus il lui sera facile de nettoyer notre organisme.

**Le drainage par le jeûne ou la diète :** pour éliminer ces substances nocives, il existe de nombreuses pratiques souvent très basiques, et d'origine très ancienne. Celles-ci mettent au repos le tube digestif, ce qui permet à l'énergie vitale d'activer les émonctoires, lesquels nécessitent beaucoup d'énergie biologique. Les méthodes de drainage les plus basiques sont le « jeûne », la « diète » et « mono diète ».

**Le drainage par la pratique du sport ou une activité physique régulière :**

Ce qui distingue aussi le sang de la lymphe, c'est que la circulation du sang dans les vaisseaux sanguins se fait en circuit fermé sous l'impulsion de l'action de la pompe du cœur. La circulation de la lymphe dans les vaisseaux lymphatiques se fait dans une seule direction (de bas en haut). Mais ne disposant pas de son propre système de propulsion comme pour le sang, la lymphe circule sous l'impulsion des contractions musculaires du système digestif (autres muscles lisses), des pulsations de nos artères, et de notre respiration. D'où tout le bien fondé de pratiquer souvent du sport ou de mener une activité physique régulière. Ceci va permettre d'augmenter les trois facteurs et favoriser la circulation de la lymphe, donc une filtration et une élimination des toxines plus rapides.

Il est également nécessaire de bien s'hydrater parce que la lymphe est un produit du sang et du liquide interstitiel, lesquels ont tous les deux besoins d'eau pour bien assurer leur bon fonctionnement pour une meilleure filtration de notre sang, par une stabilité de concentration de soluté dans le sang et un meilleur transport de déchets dans la lymphe.

**Le drainage lymphatique manuel** : c'est une technique de massage manuel qui stimule les vaisseaux lymphatiques pour améliorer la circulation lymphatique dans les tissus. Ce massage s'effectue avec les doigts et la paume des mains sur l'ensemble du corps, en suivant le sens de la circulation lymphatique et en variant la pression. Le drainage lymphatique manuel procure de nombreux bienfaits à l'organisme : il renforce le système immunitaire, favorise le bon fonctionnement du système nerveux, réduit le stress, la rétention des fluides pendant le cycle menstruel et la grossesse, l'œdème et les hématomes locaux de la chirurgie orthopédique, et esthétique, les cicatrices chirurgicales et les brûlures, la douleur, l'enflure et autres types de traumatismes en stimulant le flux lymphatique et la création de liens entre les vaisseaux lymphatiques, il élimine les déchets des tissus conjonctifs; améliore le rétablissement du corps ainsi que l'état des insomniaques et des personnes souffrant de fibromyalgie et de maladies auto-immunes, y compris la sclérose en plaques, le lupus et les rhumatismes, soulage les congestions comme la sinusite chronique, la bronchite, l'acné et les maux de tête, le gonflement, la lourdeur et les tensions chez les personnes souffrant d'un lymphœdème, favorise la relaxation globale, accélère la guérison et augmente la mobilité du patient...D'où l'importance de se faire aussi souvent que possible des massages corporels réguliers par des spécialistes en la matière (kinésithérapeutes et autres masseurs professionnels).



**b) Le système de drainage des émonctoires :** les émonctoires sont des organes qui permettent d'éliminer les déchets de l'organisme. Ces organes sont au nombre de cinq (5) et agissent comme des stations d'épuration. Il y en a quatre (4) principaux, à savoir le foie (la vésicule biliaire), les intestins (le côlon), les reins, les poumons (les voies respiratoires). À ces émonctoires principaux s'ajoute un ensemble d'émonctoires secondaires, qui sont : la peau, les glandes salivaires, l'utérus, les menstrues, les glandes lacrymales et les amygdales. Lorsque ces émonctoires sont encrassés par les déchets, alors ils cessent de fonctionner efficacement et l'organisme est gagné par une auto-intoxication généralisée. Souvenons-nous que lorsque la lymphe a fini d'évacuer tous ses déchets transportés dans le sang, ils sont ensuite drainés vers les émonctoires pour être finalement évacués hors de l'organisme.

Il arrive souvent qu'à force de travail, les émonctoires s'encrassent et deviennent ainsi défaillants ou defectueux. D'où la nécessité de les nettoyer régulièrement, comme on le fait souvent pour la vidange périodique de notre véhicule. Le drainage régulier des émonctoires devrait par conséquent faire l'objet d'une attention particulière, afin d'éviter à notre corps le risque d'une intoxication générale, source principale des maladies dégénératives, du vieillissement précoce et de la mort prématurée. Les déchets organiques sont de deux genres : ceux issus de l'activité cellulaire (les toxines et les toxiques), et ceux générés par l'activité digestive (les fèces). Tous ces déchets sont évacués par les émonctoires (foie, poumons, reins, peau, côlon). L'action du drainage des toxines et des toxiques, appelée détoxination et détoxication est assurée par le foie, les reins, les poumons, la peau. L'action du drainage des fèces ou selles, appelée défécation est assurée par le côlon (intestins).

**1°- Le drainage du foie : le rôle du foie (épuration-synthèse- stockage) :** le foie est non seulement l'organe filtrant le plus important du corps, mais il est également essentiel du fait de ses trois principales fonctions qui sont notamment l'épuration, la synthèse, et le stockage. Le foie est non seulement un éliminateur de déchet, par la bile notamment, mais aussi un transformateur. Situé dans l'abdomen, le foie est un organe vital et infatigable qui joue un rôle essentiel dans l'organisme, celui de neutraliser tous les agents nocifs qui sont entrés dans notre corps. Il nettoie le sang des poisons et des médicaments, mais il capture aussi les produits nocifs du métabolisme, dont le cholestérol et les surplus hormonaux. Il dilue aussi les globules rouges usés et donc inutiles, et transforme-leur colorant et leur hémoglobine en colorant bilieux. Le foie produit la bile et régule le métabolisme des glucides et facilite l'élimination des toxines issues de l'alimentation. L'alcool, les boissons fortement transformées, les médicaments, l'alimentation moderne, tout cela agit comme des champignons empoisonnés. Même si les repas quotidiens nous donnent de l'énergie, leurs ingrédients peuvent être gravement contaminés et bourrés de stabilisateurs, des épaississants, des protéines de collagène de porc des glucoses, de la maltodextrine (exhausteur de goût), des arômes (antioxydants), des arômes de fumée, des conservateurs tel que le nitrate de potassium, etc. Autant de composés chimiques qui empoisonneraient le corps immédiatement si le foie ne fonctionnait pas.

Lorsque le foie tombe malade, il arrête de filtrer le sang, en y laissant immédiatement les toxines. Elles pénètrent alors dans le sang et atteignent toutes les parties de notre corps. Et c'est à ce moment qu'elles commencent à nous empoisonner. Ces toxines sont issues de la pollution et de l'alimentation. Au fil des temps, elles s'accumulent et encrassent le système, perturbant par là son fonctionnement avec pour conséquences : prise de poids, teint terne, fatigue générale, système immunitaire affaibli, dépression, etc. De nombreuses personnes ne

savent même pas que leur foie est malade, sinon, la seule solution est une greffe du foie. Lorsque les globules rouges meurent, l'hémoglobine qu'ils contiennent est recyclée. Problème, cette grosse molécule contient un attelage central complexe impossible à recycler et à éliminer l'hème.

Ce thème est orienté vers le foie, lequel le transforme en un déchet éliminable, la bilirubine. Ce déchet, de couleur jaune, est éliminé par la bile. Une jaunisse révèle une insuffisance de la fonction hépatique à éliminer ce déchet, si bien qu'il s'accumule dans le sang et la lymphe cela nous donne une teinte jaune bien marquée. Le foie transforme également l'ammoniaque en urée, ce qui permet d'éliminer des déchets azotés ensuite par les reins.

Mais le foie est également le garde-fou post digestif. Lorsque nous consommons des aliments contenant des toxiques et des toxines, les molécules issues de la digestion passent la barrière intestinale dans le sang et la lymphe. Les toxines et toxiques qui arrivent dans le sang sont dirigés vers le foie, par la veine porte hépatique. Le foie effectue alors un travail de filtration et de neutralisation de ces substances indésirables. Ainsi, médicaments, alcool, drogues, etc., sont en premier neutralisés par le foie. Si l'on consomme trop d'alcool, alors le foie est débordé et relargue de l'éthanol non transformé dans le sang, et c'est ainsi que surviennent les premières vapeurs de l'ivresse. Pour les substances absorbées directement dans la lymphe (par intraveineuse), hélas, le foie ne peut plus jouer son rôle, et c'est ainsi que le système lymphatique peut s'encrasser.

Lorsqu'on est en bonne santé, le foie filtre et élimine les déchets, dont les toxines d'origine chimique : pesticides, conservateurs et médicaments. En somme, le drainage du foie contribue à détoxifier l'organisme. Il est particulièrement conseillé après une consommation inhabituelle de graisses et / ou d'alcool. Le drainage du foie favorise un meilleur tonus et un meilleur sommeil, une régulation de l'humeur. La plupart des

dysfonctionnements (maladies) dans l'organisme proviennent d'un foie malade. Les symptômes d'un foie défectueux ou fatigué sont divers : fatigue, manque de tonus, somnolence après repas, vertiges, migraines. Lorsque le foie est surchargé, il y'a un risque de cirrhose, obésité, insomnies, problèmes oculaires, flambées de colères ; irritabilité, cancer, faiblesse sexuelle, etc. De temps en temps, un nettoyage du foie peut s'avérer salubre pour éliminer les toxines accumulées. Cette détox est particulièrement importante en période de froid pour gommer la fatigue générale et donner un coup de fouet à votre foie. Nettoyer (ou drainer) son foie permet donc de l'aider dans sa fonction d'élimination, mais cela lui donne aussi un petit coup de fouet nécessaire pour lui permettre de stocker les vitamines (A, D, K, E) dont notre corps en aura besoin. Le processus de détoxification consiste donc à débarrasser l'organisme des déchets. Pour éliminer naturellement les toxines, entretenir et stimuler les fonctions du foie, nettoyer, régénérer, garder le foie en bonne santé, faire fondre les graisses et accélérer la perte de poids superflu, certains aliments sont plus efficaces que d'autres. En cas de digestion difficile, ballonnements, nausées, foie engorgé ne parvenant plus à éliminer les déchets de votre organisme, vous pouvez faire recours à ces quelques astuces simples et sans risque qui permettent de nettoyer et de revigorer le foie.

### **Solutions naturelles et allopathique pour nettoyer et régénérer votre foie**

La nature nous a donné dans les fruits, les légumes et les plantes tout ce dont l'homme a besoin pour son bien-être. C'est dans la nature que réside la véritable pharmacie.

- avec le citron à l'huile d'olive extra-vierge

L'huile d'olive est idéale pour le foie car elle est purgative. Plébiscitée par de nombreux naturopathes, elle nettoie, stimule le système hépatique et soulage l'organisme des troubles du foie. Le citron peut stimuler la sécrétion de la bile pour drainer le foie de tous les déchets accumulés depuis des mois. Aussi, Il vaut mieux nettoyer son foie régulièrement avec le citron, pour éviter qu'un excès de toxines ne crée des problèmes de digestion.

Alcalinisant, bactéricide, anti-infectieux, stimulant, le citron favorise la digestion, la prévention du vieillissement vasculaire et la stimulation des reins. Parfaitement bien combinés, le citron et l'huile d'olive constitue une solution naturelle pour drainer efficacement le foie de manière à requinquer votre foie comme neuf au bout de quelques jours de traitement. "Cette recette consiste à mélanger 1 càs de jus de citron pressé avec 1 càs d'huile d'olive, puis de bien émulsionner le tout comme lorsqu'on prépare une omelette. Consommer immédiatement cette mixture. Le faire chaque matin à jeun, au moins une heure avant le petit déjeuner. Faire ainsi des cures de 21 jours, une fois par trimestre.

**NB :** on peut aussi se contenter simplement de presser chaque matin 1 citron dans 1 litre d'eau tiède, et consommer cette potion 1 heure avant le petit déjeuner. Toutefois, ces cures sont déconseillées aux personnes affaiblies ou déminéralisées.

**- avec l'ananas :** consommez régulièrement de l'ananas pour nettoyer ses humeurs de l'acide urique, car l'ananas est une lessive véritable, un solvant de l'acide urique naturel sans effets secondaires. Toutefois ce fruit doit être consommé avec modération (2 à 3 tranches à jeun).

**- avec le citron et concombre :** portez à ébullition pendant 5 minutes environ, l'ensemble des ingrédients suivants : 3 citrons dans une casserole contenant 2 litres d'eau, Puis laissez refroidir, sortir les citrons puis les presser pour obtenir du jus. Mélanger ce jus à l'eau de cuisson et boire à jeun le matin et entre les repas. 2- Mixer 2 citrons moyens, 1 concombre moyen, 1 poignée de persil, 200 ml d'eau, puis consommer 1 verre de cette mixture, 1 à 2 fois par jour pendant 1 mois. Faites une pause de 2 semaines, pour reprendre le traitement pendant encore 1 mois. C'est une recette qui permet non seulement de requinquer le foie et paraître 10 ans plus jeune.

**- avec les feuilles d'artichaut :** l'artichaut stimule la production de la bile et aide ainsi à éliminer les toxines du foie. Des extraits aqueux injectés dans des rats ont également prouvés des effets protecteurs contre l'hépatite. En pratique : Pendant 15 minutes, faire infuser 10 à 20 g de feuilles d'artichaut pour respectivement ½ à 1 litre d'eau. Boire toute la journée à la fin des repas.

**- avec le Pissenlit :** le pissenlit est idéal pour le drainage du foie et des reins : drainant hépatobiliaire, dépuratif, diurétique, laxatif, le Pissenlit fait partie des plantes les plus réputées pour ses vertus drainantes et décongestionnantes. En stimulant les reins, le Pissenlit contribue à diminuer la rétention d'eau. Le Pissenlit favorise la détoxification et la meilleure répartition de l'énergie dans l'organisme. Au niveau psycho énergétique, il aide ceux qui souhaitent se débarrasser des attitudes de fuite devant la réalité.

**- avec l'Ortie :** l'Ortie permet le drainage du foie et de la vésicule biliaire, stimule l'élimination et libère les énergies bloquées qui alourdissent le corps et l'esprit. Au niveau psycho énergétique, l'Ortie favorise les prises de consciences menant à l'autonomie et à l'indépendance. Cette recette est donc dépurative, diurétique, reminéralisante, antirhumatismale, antigoutteuse.

- **avec le Chardon-Marie** : le charbon-Marie est une plante hépato-protectrice et régénératrice de la cellule hépatique, cholérétique. Il est approprié pour le drainage du foie et protecteur du foie.

- **avec les produits allopathiques** : il existe également de bons produits allopathiques auxquels on peut avoir recours si nécessaire dans les traitements de la cirrhose du foie. Parmi ceux-ci, on trouve la “sylimarine”. Ce produit vendu en pharmacie sur ordonnance de votre médecin, reconstitue efficacement le foie en régénérant ses cellules. Elle le remet en état de marche, ce qui permet à ce filtre salvateur de continuer à arrêter les toxines. La sylimarine est recommandée avant tout aux personnes qui ont eu les problèmes de troubles de l’activité du foie à la suite d’un mauvais régime par exemple dans un contexte de diabète, d’hépatite virale, d’hépatite infectieuse, de cholécystite, et de cure de désintoxication alcoolique. Ce produit **est** un véritable antidote naturel qui purifie et reconstitue le foie épuisé ; neutralise l’action des toxines, des médicaments chimiques et autres polluants qui peuvent abîmer le foie ; prévient le passage et le dépôt de substances nocives dans le foie ; réduit l’action des radicaux libres qui détruisent les fonctions du foie et constituent une menace pour la santé, stoppe la formation des composés qui sont la cause d’inflammations et d’endommagement les fonctions salvatrices du foie, stimule la circulation de la bile qui dilue les graisses et aide à la digestion et à l’élimination ; reconstruit, renouvelle et répare les cellules du foie par la stimulation de la synthèse des protéines. Ce produit est quasiment indispensable, notamment lorsqu’on a affaire à une cirrhose du foie. La sylimarine est également recommandée à toute personne qui a été empoisonnée avec des amanites phalloïdes. Dans ce cas, plus elle est administrée tôt, plus le patient a la chance de survivre. Enfin, la sylimarine est si efficace qu’on l’utilise également comme antidote aux morsures de serpent.

## **2°- Le drainage des reins**

**Le rôle des reins :** le rein est l'organe par excellence qui nettoie le sang de ses toxines. Ce drainage est effectué par le néphron, unité fonctionnelle du rein. Le néphron élimine les petites molécules toxiques et toxiniques, telles que les toxines citées en amont, ainsi que les métaux lourds (le mercure dans une moindre mesure), les médicaments de synthèse, les dioxines, les drogues, etc. En parallèle, le néphron, qui dans un premier temps laisse passer les petites molécules utiles (glucose, acides aminés, oligo-éléments, sels minéraux, eau, etc.), récupère dans le sang tout ce qui est utile. Ainsi, le rein élimine ce que l'organisme ne sait pas ou ne peut pas utiliser.

Le drainage des reins est effectué pour éviter l'accumulation des toxines dans l'organisme. Il s'accompagne toujours d'une consommation suffisante d'eau non glacée. Les conséquences des reins fatigués sont multiples : baisse de libido, yeux cernés et gonflés, anxiété. Le drainage des reins favorise l'élimination de ces maux. La défectuosité des reins conduit à "l'insuffisance rénale". Sans la dialyse, l'insuffisance rénale conduit à l'intoxication générale et donc à la mort.

Les causes des maladies rénales : les problèmes rénaux peuvent être dus à plusieurs causes qui ne sont que des habitudes pour la majorité des personnes. Parmi ces multiples mauvaises de nature à mettre beaucoup de pression sur vos reins et causer de sérieux dégâts au fil du temps, on peut citer entre autres : retarder l'envie d'uriner : se retenir d'uriner peut provoquer l'incontinence urinaire et la lésion rénale à cause de la pression exercée sur les reins et la prostate ; Consommation insuffisante d'eau : la fonction la plus importante de vos reins



est de filtrer le sang et d'éliminer les toxines et les déchets ; consommation excessive de sel : consommer trop de sel et de façon régulière peut endommager les reins et affecter l'état général de la santé.

On ne devrait consommer que 5 à 6 g de sel par jour, donc environ l'équivalent de 1 càc ; consommation abusive d'antalgiques : beaucoup de gens prennent des antalgiques afin de réduire les inflammations et la fièvre. Cependant cette habitude peut gravement endommager vos reins ainsi que d'autres organes ; consommation abusive de protéines animales : une consommation excessive d'aliments à base de protéines comme la viande rouge, augmente le risque de la maladie rénale. Une surconsommation de protéines augmente de façon chronique la pression de filtration glomérulaire, en augmentant de ce fait la charge métabolique des reins ce qui, à son tour risque de provoquer des maladies rénales ; consommation d'alcool : l'alcool est un poison qui cause beaucoup de stress sur le foie et les reins ; le tabagisme (actif et passif) : fumer n'est pas seulement mauvais pour les reins, mais presque pour tous les organes de notre corps ; consommation abusive de caféine : si vous abusez de caféine, votre pression artérielle sera augmentée, et chargera ainsi la fonction des reins, qui sur de longues périodes peut les endommager ; l'ignorance des infections courantes : la toux, la grippe, le rhume, l'amygdalite, la pharyngite, et bien d'autres infections courantes peuvent provoquer des lésions rénales graves ; l'insuffisance de sommeil : beaucoup ignore l'importance d'un bon sommeil.

Les tissus des organes se renouvellent pendant que vous dormez. Donc si vous ne dormez pas assez, vous interrompez ce processus, ce qui endommage bon nombre d'organes y compris vos reins.

**Les aliments destructeurs pour les reins :** certains aliments sont des faux amis dangereux, car ils détruisent vos reins à votre insu. Ces aliments confortablement installés dans vos placards et vous causent plus de mal que vous le pensez. Vos reins sont des organes incroyables. Figurez-vous que chaque rein possède environ un million de filtres minuscules appelés néphron qui élimine les toxines de votre sang tout en préservant les éléments dont votre organisme en a besoin. Ensembles, vos reins filtrent environ 200 litres de sang par jour. Mais certains aliments peuvent endommager cette filtration essentielle. **Dans l'hitparade des pires aliments destructeurs des reins, on peut en noter au moins sept parmi tant d'autres :**

- **Les nouilles instantanées :** elles sont bourrées de sodium, mais pire encore, elles contiennent un conservateur le TBHQ qui est très toxique pour les reins et peut provoquer une hypertrophie rénale voir des cancers

- **Les bonbons comme les skittles :** ceux-ci regorgent de colorants artificiels. Les reins doivent se débarrasser de ces colorants qui circulent sans cesse dans le sang, et c'est un vrai fardeau pour eux.

- **Le poulet frit surtout celui des fastfoods qui est un cocktail de protéines et de glucides à haute température créant des produits de glycation** (un processus naturel de l'organisme au cours duquel des sucres se lient à des molécules, par exemple à des protéines telles que le collagène et l'élastine. Cette liaison conduit à la formation de produits finaux dits de glycation avancée, AGE). **Ces produits encrassent les reins et réduisent leur efficacité.**

- **Le pain industriel :** ce produit contient souvent du bromate de potassium, un additif cancérigène et nocif pour les reins. Interdit dans de nombreux pays, il reste présent dans certaines productions aux USA et au Japon.

- **Les sodas** : ceux-ci sont riches en acide phosphorique, un ingrédient agressif pour les reins. Sans parler du sucre qui est la principale cause des maladies rénales liées au diabète

- **Le sirop d'Agave** : un produit souvent perçu comme sain, alors qu'il contient jusqu'à 80% de fructose qui surcharge le foie et peut provoquer une résistance à l'insuline, une porte ouverte vers le diabète.

- **Les céréales, même les instantanées, contiennent des huiles de graines, des sucres raffinés et souvent du glyphosate un herbicide lié aux maladies rénales chronique.**

**NB : prenez conscience à temps que vos reins sont essentiels à votre santé. Vous devez donc éviter ces aliments autant que possible pour préserver leur bon fonctionnement.**

Solutions naturelles (drainage des reins) : rappelons que tout ce que nous absorbons comme aliments même les plus toxiques est filtré par les reins. D'où la nécessité de le nettoyer souvent. Pour cela, il existe une kyrielle de solutions recettes de phytothérapie **permettant de drainer les reins et d'éliminer facilement les toxines, sans prendre de médicaments ou de compléments alimentaires.**

- **Thé avec le persil** : prendre un bouquet de persil ou de coriandre (en feuilles). Les laver proprement, les couper en petits morceaux et mettre le tout dans une casserole. Versez de l'eau bouillante (assez pour couvrir) et laissez infuser. Une fois refroidi, ajoutez le jus d'un citron vert, filtrez et versez dans une bouteille propre. Garder la liqueur au réfrigérateur. Buvez 1 verre par jour à jeun, ainsi le sel et d'autres toxines accumulées,

s'évacueront de votre rein par la miction. Les bienfaits de cette infusion sont si remarquables que vous serez à mesure de constater de vous-même la différence que vous n'avez jamais ressentie auparavant.

**- Solution miracle avec les oignons :** cette découverte a été faite par un scientifique chinois : Elle consiste à mixer à proportions égales, 1 tasse d'oignons rouges hachés avec 1 tasse de miel d'abeilles. Consommer 2 cuillérées à soupe de cette mixture toutes les 2 heures, pendant 3 jours d'affilée. Après ce délai, faire des analyses d'urée, de créatinine, de calcium, de phosphore, de potassium, et une formule sanguine complète afin d'évaluer le niveau d'amélioration de la santé rénale. Ensuite maintenir cette amélioration en continuant à consommer chaque jour à jeun cette potion à raison de 1 cuillérée à soupe. Faire ensuite des analyses médicales, toutes les 2 semaines, et ainsi de suite jusqu'à ce que les proportions normales soient atteintes. **NB : cette recette nécessite d'arrêter de consommer les médicaments pour juger de son efficacité**

#### **Smoothies naturels pour nettoyer les reins et les calculs rénaux :**

- avec les feuilles sèches de manguier + feuilles sèches de karité : faire bouillir le tout dans 2 litres d'eau, pendant 20 minutes, puis boire quotidiennement pendant 1 semaine jusqu'au résultat escompté. Cette recette nettoie les reins avec une efficacité exceptionnelle. et de se débarrasser des calculs rénaux.

- avec le citron, clous de girofle, et citrons : pour nettoyer les reins et éviter le mal de dos, le mal des reins et les calculs rénaux : faire bouillir dans 3 litres d'eau, 2 bottes de persil + 21 clous de girofle et 3 citrons coupés en deux pendant 30 minutes. Puis laissez refroidir, et boire tiède à raison de 3 verres/jour, matin, midi, soir, pendant 7 jours d'affilée, 1 fois tous les 6 mois.

- avec le **persil** et le **bicarbonate de soude** : prendre une botte de **persil**, bien la laver avec une solution chargée avec 1 càs de **bicarbonate de soude** afin de nettoyer ce légume des pesticides. Ensuite découpez ce persil de manière et le brouter complètement bouchée par bouchée. Consommez ainsi le persil chaque jour, pendant 7 jours d'affilée. A la fin de ce traitement, sans nul doute, vos reins seront remis à neuf. NB : cette recette est un parfait **substitut** à la **dialyse**, notamment pour ceux qui ne peuvent s'offrir ce luxe.

### **3°- Drainage des intestins (le Côlon)**

Le rôle du côlon : savez-vous que la plupart d'entre nous ignorent pourquoi nous tombons malades ? Or, on ne peut guérir véritablement des maladies si nous en ignorons leur origine. Combien d'entre nous savent-ils qu'un adulte peut contenir dans son côlon entre 7 et 25 kg kilos d'accumulations et même d'avantage. Ces accumulations y restent pendant de nombreuses années, à tel point que quand nous arrivons dans la quarantaine, nos côlons sont pleins d'accumulations résiduelles qui prennent tant de place qu'elles rendent difficile le fonctionnement efficace du **foie**, des **reins** et des **poumons**. C'est là la cause majeure de la quasi-totalité des maladies. Tout le reste n'est qu'anecdotique. D'où la nécessité de drainer nos intestins. **Explication** : Au cours de notre vie, le côlon reçoit plus de quarante mille (40.000) litres de liquides et cent (100) tonnes de nourriture, ce qui peut entraîner l'accumulation de plus de treize (13) kilos de toxines, des substances qui sont tout sauf bénéfiques pour l'organisme. Le stockage de toxines dans le côlon ou dans le corps en général peut impacter leur bon fonctionnement. Pire leur accumulation peut entraîner troubles de santé : dépression, troubles digestifs (ballonnements, constipation) ; des problèmes de reins et de foie, le cancer, le diabète surpoids ou encore des problèmes de peau. Entourant l'intestin grêle, le côlon est un organe qui mesure en moyenne 1,5 m. Ses rôles sont de récupérer l'eau, d'absorber certains nutriments et d'évacuer les déchets. En raison de ces fonctions, le

côlon est sujet à l'accumulation de toxines qui peuvent être à l'origine de différentes maladies, d'où l'importance de nettoyer et de détoxifier cet organe vital. **Le processus d'accumulation des toxines et des déchets dans le côlon est un tueur silencieux.** Les symptômes n'apparaissent pas immédiatement. Et quand enfin ils apparaissent, c'est que le corps a déjà été touché, ce qui fait que les gens dépensent beaucoup d'argent pour des médicaments coûteux. Après des années de ramassage des produits chimiques nocifs, votre corps commence à ressembler à une décharge. En fait, les parasites ont tué plusieurs milliers de personnes que toutes les guerres à travers l'histoire. Il importe donc d'inverser toutes les années de négligence votre corps, et stimuler d'une façon 100% naturelle.

Désintoxiquer profondément les intestins, est salubre pour notre santé, à cause de l'engorgement viscéral de nos intestins par notre alimentation anarchique et inappropriée. C'est la base même de notre santé. Le drainage du côlon et du foie est une méthode très ancienne pour se désintoxiquer profondément l'organisme par les intestins et pour éviter de nombreuses maladies. Il permet, en outre de mincir naturellement, de perdre son ventre et de recouvrer globalement la santé. C'est pourquoi pour perdre du ventre tout régime amincissant devrait toujours être précédé d'une cure de drainage du côlon. Si notre intestin est en mauvaise santé et qu'il n'est plus capable de tenir en respect tous les microbes qui sont dedans, ces microbes vont passer et remonter la barrière de la muqueuse, remonter et intoxiquer tout notre organisme avec pour conséquence la plupart des affections courantes : problèmes urogénitale articulaires, des yeux ; de peau, de tête...À l'instar du filtre à calcaire que l'on change à un moment donné dans notre machine à laver, ou de la vidange que l'on effectue périodiquement sur notre voiture, une détox s'impose également à notre organisme, celle-ci consistant à nettoyer et remettre à neuf nos tuyauteries intérieures. Ensuite on fera attention avec la mise en place alimentaire pour qu'il n'y ait plus de

fermentation dans nos intestins. Avoir un côlon propre sain de nouveau, cela est vraiment possible avec différentes méthodes d'évacuation. Toutefois vous devez faire attention, car la plupart d'entre elles sont pleines de produits chimiques entraînant des effets secondaires. **Le drainage du côlon est conseillé en cure 1 à 2 fois par an.** Facile à pratiquer, et sans douleurs, le drainage des intestins procure un bien fou à la personne qui la pratique sérieusement. Cependant, après le drainage, il faudra par la suite équilibrer votre alimentation et pratiquer régulièrement un sport (la planche, la natation, le pont...) qui vise à raffermir les muscles du ventre.

**Le drainage des intestins favorise le confort intestinal :** la baisse de la tension nerveuse, une meilleure digestion des émotions négatives. Le colon élimine principalement les cellules mortes des muqueuses intestinales et une partie de la bile issue de la vésicule biliaire. Mais le côlon est aussi un éliminateur de métaux lourds, notamment 90% du mercure alors que les reins n'en éliminent que 10%. Le drainage des intestins permet donc d'éviter les auto-intoxications.

Les symptômes des intestins fatigués : transit ralenti, paresse intestinale, gaz intestinaux, constipation, diarrhée, côlon irritable, colite, peau encrassée ou irritée, surcharge pondérale ; gros ventre, etc. Le drainage des intestins est utilisé en cas de stress prolongé, de consommation excessivement carnée, d'hygiène de vie irrégulière, de constipation, etc.

**De la constipation à l'intoxication générale de l'organisme :** La constipation se définit comme une difficulté à évacuer les selles. Et de cette difficulté découlent de graves conséquences pour notre santé. Lorsque les déchets stagnent plus longtemps que prévu dans les viscères, il se produit une putréfaction et une inflammation qui va engendrer en aval divers troubles organiques (vertige, migraines, baisse de la vue, hépatite, etc.). En principe,

deux à quatre heures après la digestion d'un repas, on devrait systématiquement aller déféquer. En clair, le nombre de repas consommés dans la journée devrait correspondre à autant de fois qu'on devrait évacuer les selles. Si ce n'est pas le cas, on peut alors se considérer comme souffrant de la constipation. Dans ce cas, il faut aider le corps à nettoyer les intestins par certains moyens naturels de manière à drainer vers l'extérieur les déchets (fèces, croutes) qui les encombrent. Ces moyens naturels sont la purge, les lavements, l'hydrothérapie du côlon, etc.

**L'immunité :** dans l'inconscient populaire, la plupart des personnes pensent généralement à tort que : « les maladies sont causées par les microbes et les virus » Or ni les microbes ni les virus ne pourraient rien contre nous si nos défenses fonctionnent bien. Pourquoi, lors d'une épidémie, tandis que certains tombent comme des mouches, d'autres tels que les bénévoles, ou les médecins qui côtoient de près virus et microbes ne succombent pas à la maladie ? simplement parce que ceux qui résistent aux épidémies tels que les gripes asiatiques ou la covid bénéficient de meilleurs systèmes de défense que les autres. Lorsque ces systèmes fonctionnant bien, alors l'ennemi est repoussé, d'où toute l'importance du **système immunitaire**. Alors quelles sont les raisons pour lesquelles nos défenses sont plus ou moins efficaces. Pour le comprendre, il faut revenir à nos cellules, car nous sommes des êtres pluricellulaires. En effet, la santé, les maladies, la vieillesse et la mort dépendent de l'état de nos cellules ; et l'état de nos cellules détermine également notre âge biologique, celui-ci ayant en réalité a plus d'importance que l'âge chronologique.

Alors, comment garder nos cellules en pleine forme, et quels sont leurs besoins essentiels ? Les revendications de nos cellules sont triples, à savoir : une **bonne nourriture** que la cellule brûlera et oxydera pour fournir son énergie à l'organisme ; une quantité suffisante d'**oxygène**, sans laquelle l'oxydation ne s'accomplirait pas. ; et



une bonne **évacuation** des déchets produits par notre petite cellule a cours de ses activités biologiques. De même le sang doit être de qualité pour la vie et la santé de l'être humain. Le sang, répond également à ces trois besoins ; à savoir : Il apporte nourriture et oxygène à chaque cellule ; il les échange contre ses déchets, et il achemine ces déchets vers les voies d'évacuation, notamment les intestins. Les déchets cellulaires sont ainsi éjectés par le sang dans les intestins où ils y rencontrent d'autres déchets venus du foie. Après sa grande tournée cellulaire, le sang chargé de déchets arrive donc aux intestins où il échange sa cargaison souillée contre une nourriture bonne et fraîche, qui vient d'être digérée et stockée au niveau de l'intestin grêle.

Cependant, harassé et sali par son premier voyage, il n'a qu'un désir celui de gagner les poumons pour y prendre une bonne douche. Mais d'abord, il doit subir un examen de passage auprès du foie. Or le foie, vous ne l'ignorez plus, est un pinailleur épouvantable, un douanier sévère qui ne laisse rien passer au hasard. Chaque parcelle du nouveau fardeau est passée au crible, en sorte que virus et microbes sont impitoyablement arrêtés et refoulés vers les intestins qui les bouteront ensuite hors du territoire.

C'est ainsi que le foie nous sauve la vie. Il traque et déniche toutes les substances nuisibles à l'organisme, et les renvoie vers les intestins où elles rencontrent les déchets cellulaires déjà congédiés. Sous la douche des poumons, le sang se lave de son poids de gaz carbonique (CO<sub>2</sub>), avant de repartir pour sa tournée cellulaire, vêtu d'un vêtement aux couleurs rouge-clair. Mais gardons toujours à l'esprit que l'intestin a pour mission d'éjecter tous les déchets coupables et que le foie, fier d'avoir su mettre la main sur des éléments aussi dangereux, veut s'assurer de leur exploitation. À l'aide de son agent spécial, la bile, il provoque des mouvements péristaltiques qui mettent le train en marche.

**Direction :** la frontière. La qualité et la force de la purge dépendent donc essentiellement de la fraîcheur et de la puissance de la bile. Aussi, lorsque la bile est affaiblie, elle ne parvient plus à agir efficacement sur le tube digestif. Sans la bile, le tube digestif ralentit ses mouvements avant de les stopper complètement. C'est ainsi que la constipation s'installe. Profitant alors de cet arrêt nos chères toxines, tels des hors-la-loi qui s'évadent d'un train roulant au ralenti, traversent rapidement la paroi intestinale pour se retrouver à nouveau en liberté dans le sang, qu'elles corrompent et salissent. Et c'est là que se situe tout le drame. Figurez-vous que ce sang propre chargé d'une bonne nourriture et d'oxygène pur qui s'apprêtait à entreprendre sa tournée auprès des cellules affamées, va voir toute sa cargaison se détériorer. Donc, il ne pourra plus distribuer à toutes ces cellules que de la marchandise avariée. Et ces cellules à leur tour fonctionneront mal et tomberont malades. Quant au foie, lui qui voulait se reposer entre deux digestions voit apparaître les mêmes toxines et déchets déjà capturés et expulsés.

Il lui faudra à nouveau les mettre à la porte. La question est de savoir à qui donc profite cet absurde jeu de fugitifs et de gendarmes ? À personne bien-sûr ! Et surtout pas au foie qui, épuisé, finit par ne plus savoir comment résister à l'offensive de l'ennemi. Donc, comme on le voit, le ralentissement des mouvements expulseurs du tube digestif conduit les poisons à rester trop longtemps dans l'organisme. Ces poisons traversent la paroi intestinale et dégradent notre santé. C'est l'auto-intoxication à quoi nous devons la plupart de nos maladies. On retiendra qu'un sang souillé par la putréfaction de tous les résidus dangereux restés collés sur les parois des intestins, va finir par abîmer nos organes. C'est alors que nous voyons apparaître toutes sortes de malaises : haleine fétide, coliques, ballonnements, aigreurs d'estomac, nausées, vertiges, névralgies, migraines, dépression, insomnies, baisse de la vue, vieillesse prématurée, etc. Mais il y a pire, lorsque les toxines salissent la bile, ils la rendent inefficace à orchestrer les mouvements de notre tube digestif. La **constipation chronique**

s'installe et l'auto-intoxication devient permanente. On comprend dès lors pourquoi la constipation est un véritable danger pour notre santé. En empoisonnant nos cellules, la constipation empêche nos organes de bien fonctionner, anéantissant ainsi notre système de défense. Sans défenses, nous voilà livrés à la merci des microbes et des virus.

Voilà donc pourquoi le bien-être de nos cellules et la présence de bonnes immunités naturelles dépendent d'une évacuation intestinale et du décrassement de l'organisme. Nous devons donc attacher une importance capitale à l'évacuation des résidus par les selles, car la constipation est le point de départ de toutes les maladies et de toutes les misères. Ce qui explique certainement pourquoi la plupart des personnes constipées ne sont pas dans un état psychologique émotionnel et physique correct.

**Les solutions naturelles pour drainer le côlon :** Ce sont des cures de désintoxication profonde du corps afin de régénérer la flore intestinale ou de reprogrammer le microbiote. Il existe pour cela diverses méthodes à la fois simples et efficaces, parmi lesquelles les laxatifs et les purges. Un laxatif, sa fonction c'est la vidange intestinale. Le purgatif, sa fonction c'est la vidange lymphatique. Elle va chercher dans les humeurs, le liquide dans lesquelles baignent les cellules, les vieux résidus accumulés, leur redonner leur forme originelle pour les faire sortir à travers les selles et les urines. C'est beaucoup plus profond et il est certain que la purge fait le travail extraordinaire. Finalement la purge fait d'une pierre deux coups, car le système lymphatique qui est autour va se vidanger dans le système intestinal, et donc se faisant va aussi vidanger les intestins. Donc la purge, c'est à la fois une vidange lymphatique et intestinale. En somme, si on a des difficultés à aller aux selles tous les jours, le laxatif est indispensable car il va aider votre système intestinal paresseux ou fatigué.

**1° - l'hydrothérapie du côlon** : il existe à travers le monde, des cabinets spécialisés en hydrothérapie du côlon qu'il est possible de consulter une fois par an pour faire un bain de nettoyage du gros intestin, notamment pour ceux qui sont nantis. Ce nettoyage intestinal annuel permet, à l'instar de la dialyse, de désencrasser profondément le colon de tous les résidus alimentaires (fèces et croutes) qui s'y sont entassés depuis des années, et de redynamiser ainsi une bonne santé générale.

**a) - Laxatifs et purgatifs :**

**1- Les laxatifs** : parmi les laxatifs existants sur le marché, il y a les mauvais laxatifs, et il y a les bons laxatifs.

Les mauvais laxatifs sont ceux qui sont déconseillés, parmi lesquels : les suppositoires (leur usage exerce une irritation permanente de la muqueuse rectale et crée la dépendance et les mauvaises habitudes). ; les lavements (pris régulièrement, ils distendent la paroi du côlon et rendent la constipation presque incurable ; n'y recourir que pour se débarrasser d'une constipation prolongée ou pour soulager la fièvre) ; les purgatifs salins et l'huile de ricin (à prendre avec modération, car pris d'une manière prolongée, ils irritent et dessèchent la muqueuse intestinale), l'huile de paraffine (elle occasionne des pertes importantes de vitamines).

Les bons laxatifs sont ceux qui recommandés : les algues et mucilages (ils lubrifient la paroi intestinale et augmentent le poids et le volume du bol fécal. Ces laxatifs sont conseillés car leur action est exclusivement mécanique) ; les graines de psyllium (le soir, versez-en 1 càs dans un verre d'eau. Remuez et attendez quelques minutes avant d'avaler) ; le son (son usage nous rend de grands services. Il agit avec efficacité contre la

constipation. Le soir, prendre 3 cuillérées à soupe dans 1 verre d'eau) ; l'huile d'olive (elle fait désengorger le foie, et elle est bonne pour nos intestins).

**2°- astuces naturelles pour système digestif fatigué** : elle de se soulager rapidement des effets gênants de la constipation :

Astuce de la **douche intestinale** Dès le réveil, sans quitter votre lit, consommez immédiatement 2 à 4 verres d'eau NB : cette eau doit avoir dormi dans la même chambre pour être à la même la même température

Astuce du **conditionnement du colon**. Chaque matin, au réveil, dès que vous quittez votre lit, foncez immédiatement aux toilettes et asseyez-vous sur le bidet du WC, puis commander mentalement votre côlon de se décharger de sa cargaison de la veille. A terme, cela deviendra automatique, et vous ne serez plus jamais constipé.

Astuce naturelle avec **l'huile d'olive** et le **citron** Prendre du citron, de l'huile d'olive première pression à froid, bien mélanger 1 càs de jus de citron pressé, 1 càs d'huile d'olive, Bien émulsionner le tout, puis boire cette potion à jeun, au moins 30 minutes avant de prendre le petit déjeuner. Faites cette cure pendant trois semaines. Se reposer pendant une semaine, puis reprendre la cure trois matins par semaine, les autres matins étant réservés à l'eau argileuse. NB : le remède naturel est un remède doux. En réalité, cette combinaison nettoie le foie avec pour conséquence la sécrétion normale de la bile, laquelle permet un drainage des selles vers le rectum pour évacuation

Astuce à l'huile **d'olive** et le **miel** qui permet de se déconstiper instantanément. Pour cela, prendre 1 càs d'huile d'olive à 1 càs de miel pur, émulsionnez vigoureusement 1 càs d'huile d'olive et 1 càs de miel, puis boire immédiatement. Vous irez aux selles dans les minutes qui suivent, et vous serez sans nul doute bien soulagé.

**b) les purgatifs** : dans la panoplie des purgatifs, voici certains d'entre eux dont l'efficacité ne souffre d'aucune contestation.

#### **- la purge à l'huile de ricin**

L'huile de ricin est la reine des purges qui va permettre de décoller de manière spectaculaire les glaires, les viscosités collées sur les parois de vos intestins depuis des années, et les faire passer dans les toilettes. Faites ensuite les selles dans une cuvette et observez vous-même tout ce qui va sortir de votre corps pendant 2 ou 3 jours. Pour optimiser ce traitement, vous jeuner 24 heures avant de faire cette purge. Comment préparer la purge avec l'huile de ricin ? Prendre 1 à 4 cuillères à soupe d'huile de ricin dans ½ verre de jus de pamplemousse nature ou même en bouteille ; bien émulsionner le tout puis boire immédiatement. Pour faire passer le goût fade de l'huile de ricin, vous pouvez poser sur la langue 1 goutte d'huile d'essence de menthe poivrée si possible ou quelques gouttes de jus de citron. L'essentiel c'est de pas trop diluer l'huile de ricin. Plus la potion est un peu tiède plus l'effet est rapide. Résultat : l'huile de ricin va obliger la lymphe à expulser ses viscosités pour les faire passer dans le sang. Et comme les viscosités ne sont pas solubles à l'eau, on va laisser assécher les liquides. Donc on ne boit pas lorsqu'on a pris la purge de l'huile de ricin. Précaution ; rester chez soi toute la journée, car en principe cette purge déménage ! NB : ce traitement peut se faire une ou deux fois dans l'année.

Par ailleurs, l'huile de ricin c'est du bain béni, une pure merveille, une chirurgie sans bistouri notamment pour tous ceux qui voudraient se débarrasser des abcès internes appelés sous les termes de kystes, ganglions, myomes, fibromes. En effet, l'huile de ricin permet au corps de nettoyer ses filtres, et en premier l'appareil urinaire qui est plein de glaire et qui ne peut plus éliminer l'acide urique, qui va permettre de dégager toutes les glandes qui gonflent et qui font des tumeurs, les tumeurs n'étant rien d'autre que des agglomérats de colle, de viscosité que le corps ne peut pas éliminer à travers la peau. Et comme il ne peut plus le faire, il fait une quantité de ganglions, de tumeurs de kystes à l'intérieur qui ne sont que des abcès pas mûrs. L'huile de ricin va travailler merveilleusement pour dégager toutes ces matières et les faire partir dans les selles. On notera qu'à la limite quand vous êtes capables de faire des kystes, c'est déjà bien, cela signifie que le corps a commencé à faire son petit dépotoir mais n'a pas achevé le job faute d'énergie pour continuer. Et il s'arrête là, et c'est là que les cellules qui sont prises là-dedans sont en piteux état.

**- le purgatif avec le chlorure de magnésium :** pour préparer la solution, se procurer 1 sachet de chlorure de magnésium (20 g) en pharmacie, produit 100% naturel et très efficace. Verser tout le contenu du sachet de cristaux dans une bouteille d'eau ' (1,5 l) légèrement diminué. Préparez dans 1 petit verre une solution de jus de 3 citrons pressés et de 4 càs de sirop d'érable ou par défaut du sirop d'agave. Remuer le tout puis déverser le contenu du verre dans la bouteille. Le jus de citron et le sirop d'érable ont pour but de faire passer le goût horrible de cette eau de chlorure. Le jour de la purge, ne manger exclusivement que des crudités (légumes et fruits). Après ce repas matinal de crudités, attendre au moins 6 heures de temps, puis commencer à boire verre après verre : d'abord 1 verre, puis ½ verre ; 1 verre puis 1/3 verre, et ainsi de suite jusqu'à consommer au moins 1 litre complet. On va s'asseoir, puis après environ deux heures de temps, on peut alors évacuer (déféquer) pour

vidanger le côlon. C'est pour cela qu'il est conseillé de le faire 1 après-midi ou 1 soir, puis 1 jour de repos. Pour optimiser l'efficacité de la purge, ne consommer après l'évacuation que des crudités. Le lendemain, consommer du raisin et boire de l'eau, car le raisin est un coupe faim naturel et le produit le plus alcalin de la planète. Le raisin viendra enlever l'acidité de votre corps et redynamiser votre tonus. Pourquoi faire un petit jeûne le lendemain de la purge ? Parce que le jeûne permet de mettre les intestins au repos. A la fin de ce jeûne du lendemain, rompre le jeûne le soir avec pour seul repas, un bol de fruits mûrs, à l'exception des agrumes (pamplemousse, citron, clémentine, et l'orange) et la banane. Reprendre à manger normalement le jour d'après.

Pourquoi les fruits ? Parce que le fruit est un aliment qui vient reprogrammer l'intestin et régénérer la flore intestinale. Le fruit est l'aliment physiologique de l'homme par excellence. N'oublions jamais qu'il y a des millénaires, l'homme était essentiellement frugivore au moins à 80%, d'où la nécessité de reprogrammer souvent le système digestif avec des cures de fruits, lesquels restent une merveille pour la santé. Mais pourquoi reprogrammer le système par la purge ? Parce que nous empoisonnons régulièrement notre flore intestinale avec la consommation des céréales, féculents, protéines animales, les aliments cuits. Si le processus est bien suivi, vous constaterez qu'après la purge, le corps sera désenflammé et allégé de ses kilos en trop, poids que l'on récupère dès que l'on recommence à manger normalement. Vous allez in fine déborder d'énergie.

- **Purge chlorumagène (pour les personnes acidifiées) :** le chlorumagène se prend comme toutes les purges à jeun, le matin ou à la place du repas du soir. Pour ce faire, le soir, prendre 2 càs bien pleines de chlorumagène dans 1 verre d'eau potable, puis boire. Et comme ça va désacidifier le terrain, l'acide est soluble à l'eau. Mais on ne va pas boire que de l'eau, parce que si on met que de l'eau dans la machine à laver, le linge ne sera pas propre, alors on va mettre une infusion ou du bouillon de légumes pour dégager et permettre d'éliminer. Alors un



bon bouillon, après ça va surtout si on le fait le soir, c'est très agréable et ça passe très bien. Une infusion c'est avec des plantes aromatiques à des feuilles, alors qu'un bouillon, c'est avec des plantes potagères tel que l'épinard, les carottes, oignon, etc., comme si on faisait une soupe poireau carotte chou, clou de girofle, laurier, bref une soupe claire. On fait bouillir un moment, le bouillon c'est on en a pour deux à trois heures, après on jette les légumes cuits, et on récupère la partie aqueuse, puis on jette le reste. Le chlorumagène va vous faire aller aux selles, dégager la tuyauterie intestinale. L'avantage de faire la purge le soir, c'est que toute la nuit le corps est au repos, pas de dépenses d'énergie. Toute votre énergie sera utilisée pour éliminer.

**- le purgatif naturel avec le sel, le sucre et le citron :** comment évacuer tout le caca coincé de notre estomac ? Pour cela, voici une méthode simple pour vidanger complètement nos intestins (estomac, côlon) de tous les déchets (fèces et croutes) qui y sont stockés depuis des jours, des semaines ou des années. Ces déchets entraînent une constipation chronique ou rendent pénibles vos selles. Pour cela, vous allez porter à ébullition une passe d'eau, puis y introduire une pincée de sel (1càc) et une pincée de sucre (1cac). Après 5 minutes d'ébullition, transvasez cette eau dans une tasse, pressez un demi-citron, bien mélanger le tout puis le boire tôt le matin à jeun. Ce purgatif naturel va non seulement nettoyer en profondeur votre estomac, mais il va également vous aider à vous débarrasser même des parasites intestinaux.

**- la mono diète :** c'est l'une des méthodes la plus simple et la plus pratique pour drainer les intestins est la mono diète. La mono diète consiste à ne consommer pendant trois (3) jours d'affilée que des légumes ou des fruits mais de même nature sous forme solide ou sous forme de jus mixé, et deux (2) litres d'eau tout le long de la journée. Ainsi, si vous choisissez par exemple la pomme, vous allez devoir consommer 2 ou 3 pommes toutes les 4 heures tout le long de la journée (matin, midi, soir). Ainsi, non seulement vous n'aurez pas faim tout le long de

la diète, mais aurez au bout de 3 jours de sevrage (sucre, café, viande, sauce, alcool...) fait un nettoyage complet des intestins qui seront débarrassés de toutes les toxines, des toxiques et des fèces qui y étaient accumulés. A partir des quatrième (4<sup>e</sup>) et cinquième (5<sup>e</sup>) jours, on reprendra progressivement son alimentation, en commençant par une nourriture légère faite de légumes et de pâtes. Ensuite au 6<sup>e</sup>me ou au 7<sup>e</sup>me jour, on peut au fur et à mesure réintroduire les protéines animales.

### **Smoothies de boissons végétales drainantes :**

- avec le **gingembre et le concombre** : c'est une boisson exotique idéale qui permet de nettoyer efficacement le **côlon** et prévenir les **calculs biliaires**. Les bienfaits de ce nettoyage reposent sur des ingrédients riches en nutriments essentiels, tels que le sel de mer, le citron, les pommes et le gingembre. De nombreuses études ont révélé que la consommation d'une seule pomme par jour réduit considérablement le besoin de médicaments sur ordonnance, alors que le gingembre stimule le côlon, et donc réduit les ballonnements de l'estomac et permet d'éliminer les déchets. Rappelons que le citron est abondant en vitamine C, qui est un puissant antioxydant et l'un des meilleurs outils détox que vous puissiez utiliser. Le sel marin facilite la digestion, pousse les déchets à travers le corps et élimine les toxines. Pour préparer ce jus médicamenteux, procédez de la manière suivante : pendre 1/2 cuillère à café de **curcuma** ; du **gingembre** frais découpé en rondelles (à défaut 1 cc de gingembre en poudre). **1 Carotte, 1 concombre, 1 Poivron, 1 Citron, 1 banane**. Mélanger tous ces ingrédients dans 1/2 verre d'eau. A consommer à jeun le matin. La combinaison de curcuma et de citron décuple les bienfaits (détox) de cette boisson.

**- jus de citron salé 100% naturel :** le jus est simple, certes, mais qui procure des effets impressionnants dans le nettoyage de votre côlon. Ce jus, qui se prépare en moins de 5 minutes, permet d'expulser une quantité importante de toxines de notre corps dont l'accumulation est souvent la cause réelle des bidons (gros ventre). Pour fabriquer ce jus, procédez de la manière suivante. Prendre du jus de citron bio pressé (2 càs); du sel de mer non raffiné (1/2 càc); 1 càc de jus de gingembre bio (1 càc); du jus de pomme 100% bio (1/2 tasse); de l'eau chaude purifiée (.1/2 tasse). Ajoutez 100 ml d'eau filtrée dans une casserole et faites-la chauffer, sans la bouillir. Versez-la dans un verre, ajoutez le sel de mer, et mélangez bien. Ensuite ajoutez le jus de gingembre, de citron, et de pomme. Mélangez bien de nouveau et buvez cela immédiatement. Au début, buvez ce remède 3 fois par jour (le matin avant le petit déjeuner à midi avant le déjeuner, et vers 19 heures). Assurez-vous de boire beaucoup d'eau pendant ce traitement, au moins 2 l (8 verres) par jour. Il est préférable de boire de l'eau du matin jusqu'au milieu de l'après-midi, car cela vous évitera ainsi les mictions fréquentes pendant la nuit. Cette méthode de nettoyage du côlon peut être effectuée pendant une journée ou au maximum une semaine. De cette façon, votre métabolisme sera très stimulé, votre digestion facilitée et votre corps complètement détoxifié. NB : pendant la procédure de nettoyage du côlon, il est recommandé de rester à la maison car vous aurez besoin d'aller souvent aux toilettes pour éliminer les toxines. Même si cette recette est complètement naturelle et sûre, certains sujets devraient consulter auparavant leur médecin avant de commencer la procédure de nettoyage du côlon, particulièrement en cas de grossesse, d'allergies ou de quelques autres maladies, ou en cas de prise de médicaments sur ordonnance. Ce jus ne devrait pas être consommé par les diabétiques, car il est riche en sucre naturel provenant du jus de pomme.

**- la mono diète au thé vert :** cette méthode consiste à ne boire que du thé vert tout le long de la rupture du jeûne intermittent (6/8) de 48 heures : Commencez le jeûne à partir de 20 heures après votre dernier repas, pour le rompre le lendemain à 13 heures en buvant uniquement que du thé vert, autant de tasses que possible, de manière intercalée jusqu'au soir, et facultativement pendant la nuit. Répétez cette procédure le lendemain jusqu'au soir. De cette manière, vous viderez deux fois plus de selles dans la journée que d'ordinaire, et vous optimiserez votre métabolisme pour une santé encore meilleure. Reprenez progressivement votre alimentation habituelle après ces deux jours de jeûne !

**- Avec les graines de papaye crues :** ne commettez plus jamais l'erreur de les jeter à la poubelle ! Les graines de papaye sont très riches en enzymes digestives, notamment la papaïne, laquelle va énormément vous aider à réguler votre santé intestinale. Prenez à chaque fois que vous mangez de la papaye, 1 càc de ses graines sans les croquer mais, gobez-les directement. Faites-le le plus souvent que possible, ainsi vous n'allez pas tarder à vous rendre compte de la manière dont les graines de papaye permettent de régler efficacement divers problèmes digestifs, notamment les infections parasitaires. Votre santé intestinale est le pilier de toute bonne santé et de tout bon physique. Votre intestin est le 2ème cerveau du corps humain. Prenez soin de votre microbiote intestinal, de votre flore intestinale, en le faisant vous vous blindez contre toutes sortes de maladies, toutes sortes de pathologie, car même le mal de tête le plus anodin est une manifestation de votre état de santé intestinale.'

#### **4° Le drainage des Poumons**

**Le rôle des poumons :** les poumons sont avant tout une voie d'élimination de l'excédent des déchets gazeux (gaz carbonique), limitant alors l'acidose du sang, mais aussi de déchets solides (glaires) ou de substances

indésirables comme l'alcool, certains médicaments, des solvants, des acides gras volatils, l'acétone, ainsi que **certaines substances malodorantes bien connues des mangeurs d'ail et de poireaux, et de l'entourage qui les subissent.**

**Smoothies naturels permettant de nettoyer, purifier et régénérer efficacement les poumons, les bronches et les bronchites**

**- Tisane à base de gingembre et de clous de girofle :** prendre des clous de girofle ; gingembre frais (20 g) ou le gingembre sec à défaut. Nettoyez et découpez du gingembre, mettre dans 2 verres d'eau, faire cuire le tout pendant 10 minutes. Retirez la marmite du feu puis introduire 1 clou de girofle, couvrir et laissez refroidir. Pendant le refroidissement de la boisson, ajoutez-y du jus d'1 citron et 1 cuillerée à soupe de cannelle. Remuez et filtrez ce jus. Ajoutez 1 cas de miel. Boire ce thé 2 fois par jour.

**- Tisane miracle à base de citron et d'ail :** découpez en rondelles : 1 gris citron vert, 3 gousses d'ail, 1 gros oignon rouge et 1 tranche de gingembre épluché frais (20 g). Faites bouillir le tout dans 500 ml pendant 5 minutes. Laissez tiédir, filtrer, puis consommer cette tisane à raison d'1 verre par jour. Prendre cette tisane 1 fois par semaine, et adieu tous les maux liés au système respiratoire.

**- Tisane à base de citron et d'ail :** prendre du citron, une pomme de France, de l'ail, des clous de girofle, du miel. Epeler 1 pomme et recueillir les épluchures ; coupez 1 citron en rondelles, débarrassez 1 tête d'ail de sa tête puis piquez sur les gousses d'ail toujours regroupées une quantité de clous de girofle dans l'ail. Mettez le tout dans 1 carafe cassable puis versez-y de l'eau bien chaude. Laissez infuser 15 minutes puis filtrer. Ajoutez-y

1 càs de miel, puis boire cette infusion tiède à raison de 3 verres/jour (matin, midi, soir) pendant 3 jours. Au sortir de là, vous aurez des poumons tout comme neufs.

**Les bienfaits de cette infusion sont remarquables :** elle renforce votre immunité ; nettoie vos poumons, élimine la rhinite, les mucosités, la toux et la sinusite. Les pommes sont très puissantes contre les maladies respiratoires. C'est aussi un fruit avec une grande quantité de caroténoïdes et de flavonoïdes qui aident à prévenir certaines maladies comme le diabète, le cancer ; les maladies cardiovasculaires et la maladie d'Alzheimer. L'ail est également efficace dans le traitement de l'asthme et de la toux. Les clous de girofle apaisent les maux de gorge. Il aide à prévenir les nausées, les vomissements et de réduire la fièvre, les douleurs et les inflammations. Une telle boisson permet d'extraire l'inflammation accumulée dans la gorge.

#### **5°- Le drainage de la peau :**

**a) La structure de la peau :** la peau est l'organe le plus volumineux du corps humain (4 kg en moyenne pour un adulte.). Il y a trois couches qui jouent chacune un rôle important :

**- L'épiderme :** est recouverte d'une couche cornée qui constitue une barrière entre notre organisme et le monde extérieur. Cette partie cornée repose sur la partie vivante de l'épiderme (couche basale faite de cellules renouvelables), qui elle-même repose sur le derme (tissu). Cette partie vivante de l'épiderme est constituée de cellules et est parsemée de petits trous (pores), des mélanocytes, des cellules responsables de la couleur de la peau.

- **Le derme (est la 2eme couche)** : est constitué d'une sorte de gel, lui-même constitué de fibres responsables de l'élasticité (élastine) et de la solidité de la peau (collagène). Les rides apparaissent lorsque ces fibres se détériorent. Le derme contient des follicules pileux d'où sortent les poils, les cils, les cheveux ; des glandes sudoripares (sueur) ; des glandes sébacées (produit du sébum) ; des récepteurs connectés au cerveau dont certains sont sensibles à la pression ; au toucher, au froid et à la chaleur, à la douleur.

- L'hypoderme c'est une couche grasseuse dans laquelle s'entrecroisent des vaisseaux sanguins. C'est une protection thermique et une réserve énergétique en cas de besoin.

**La peau est un « émonctoire secondaire », mais nécessaire malgré tout. Elle** joue un double rôle : protège notre organisme contre les microbes, et donc des maladies (acné ; boutons ; eczéma, furoncles). Elle nous communique également des informations sur le monde extérieur. Vous devez éviter de maltraiter C'est donc un outil de communication, c'est notre identité. **Vous devez éviter de maltraiter votre peau en la soumettant à des traitements futiles de beauté tel que le décapage de la peau ; à une exposition abusive au soleil ; en restant trempés dans des eaux sales.**

Certaines personnes sont décédées par le passé de s'être enduit la peau entièrement de peintures pendant un carnaval. Cette peau élimine 10% des déchets évacués par les reins. Lorsque les reins ou le foie sont débordés, la peau s'encrasse rapidement, et ainsi apparaissent acné, eczémas, furunculoses, éruptions de boutons, etc. La meilleure manière de drainer la peau est de l'intérieur. Lorsque nous nettoyons suffisamment notre organisme en dépurant le sang, la lymphe, et les intestins, la peau est alors moins sollicitée dans cette tâche d'éboueur, par conséquent elle devient plus claire, résistante et en parfaite santé.

Généralement, le drainage ayant pour effet de rajeunir les tissus et de les débarrasser d'un trop plein de toxines, il est utile à toute personne en surcharge toxinique, par accumulation de toxines dans le temps.

Plus la personne a accumulé de toxines par de mauvaises habitudes de vie, plus le drainage sera utile. Mais il ne faut pas non plus oublier de régler ensuite son alimentation, de manière à ne pas se réexposer à ces toxines. Bien des gens veulent le drainage miracle mais oublient ensuite d'intégrer les règles alimentaires de base qui évitent de se « réintoxiquer ». Et alors le drainage aura été inutile pour finir.

**La qualité de la peau :** combien de gens savent-ils que les peuples noirs sont les seuls êtres humains sur cette terre à avoir le même ADN que le soleil ? Les égyptiens eux-mêmes et les autres fils de la région s'appelaient à leur époque ' « les fils du soleil' »' à cause certainement de ce qu'ils avaient découvert. Bien-sûr, c'est une manière de parler car le soleil n'a pas d'ADN. Et qu'avaient-ils découvert ? Que le soleil est constitué principalement de cinq composés chimiques, à savoir : le carbone, l'hélium, l'hydrogène, l'oxygène, du nitrogène. Les quatre éléments chimiques qui constituent la mélanine des peuples à la peau noire sont exactement les mêmes à un élément près, à savoir le carbone, l'hydrogène, le nitrogène, l'oxygène. Mais si le soleil et la mélanine de la peau noire sont constitués des mêmes éléments chimiques, la seule différence réside dans le cinquième élément du soleil qui est l'hélium, or l'hélium est le produit d'une réaction de fusion nucléaire avec l'hydrogène, et c'est ce qui sera diffusé sous forme de rayons.

Mais si l'homme à la peau noire avait pu aussi avoir une réaction nucléaire capable de transformer l'hydrogène en hélium, il émettrait également de la lumière au même titre que le soleil. On précise que le soleil n'a pas d'ADN, même s'il participe à la création des éléments qui le constituent. Ce n'est pas donc l'ADN qui est



identique au soleil, mais plutôt la composition chimique qu'on trouve dans le soleil qui est similaire à celle de la mélanine produite par la peau noire. Cette similitude dans la composition chimique du soleil et de la mélanine produite par la peau noire est tout sauf un hasard.

Le tableau des éléments chimiques comporte environ 120 éléments, et sur ces 120 éléments, la probabilité que le soleil et la mélanine aient exactement les quatre mêmes éléments relèverait d'une folle coïncidence. Mais ce n'est pas le cas, et ce n'est pas non plus un hasard, car tout relève d'un calcul divin. Voilà pourquoi, plus vous avez une peau foncée plus vous absorbez mieux la lumière du soleil, et plus vous êtes résistants. Et lorsque vous vous dépigmentez la peau, et que vous vous exposez au soleil, celui-ci en profite pour vous faire choper quelques maladies de la peau tel que le cancer, ce qui est une juste rétribution pour avoir profané l'essence divine, la cause même de la vie sur cette planète.

#### **b) les boissons qui accélèrent le vieillissent de votre peau :**

- **L'alcool** : cette boisson que l'on croyait saine pour le cœur, réduit en fait le stress à court terme, mais l'augmente à long terme. L'alcool déshydrate le corps et la peau, la faisant paraître plus vieille. L'alcool endommage également le cerveau et est nocif pour l'intestin altérant le lien entre l'intestin et le cerveau. Ce qui perturbe le sommeil.

- **Les sodas sous toutes les formes** : des boissons à éviter à tout prix. Les sodas contiennent beaucoup de sucre et très peu de fibres. Ce qui fait grimper le taux de glucose et provoque l'inflammation. Ce sont les principales causes du vieillissement de la peau.

- **Le café** : une boisson que de nombreuses personnes consomment au quotidien. C'est excellent pour le cerveau et les bactéries intestinales avec toutes sortes de bienfaits pour la santé. Pourquoi le café est-il nocif pour la peau ? A cause de la caféine. En effet, la caféine est un diurétique, cela signifie qu'elle déshydrate le corps et la peau, vous faisant paraître plus vieux. Toutefois, le café apparaît comme une arme à double tranchant car d'un côté elle procure également une bouffée d'énergie, en augmentant l'hormone du stress, une alternative qui permet de vous sentir plus calme et de l'autre il réduit votre taux élevé de cortisol.

**NB : le drainage n'est pas une pratique qu'on doit s'administrer en automédication Bien des techniques de drainage sont « déminéralisantes ».** C'est souvent le cas de certaines cures qu'on ne conseille pas à une personne ayant une **ostéoporose** ou de l'**arthrose**. Il faut d'abord vérifier si c'est nécessaire de le pratiquer, et ensuite d'identifier ce qu'il faut drainer et par quel moyen. Mais surtout, l'on ne doit pas céder à ce besoin mental de purification, car souvent le drainage physiologique et métabolique ne se justifie absolument pas dans ce cas-là. Le drainage agit sur la cause pour obtenir des résultats durables sur le long terme mais toujours, en parallèle, il est indispensable de corriger les habitudes alimentaires qui évitent d'engrasser à nouveau l'organisme. Mais attention, aussi important que soit le drainage des émonctoires, il doit être conduit avec précaution. Le drainage lymphatique est totalement interdit à une personne qui a de gros **problèmes veineux**, car en cas de **phlébite**, le risque de faire remonter un caillot de sang dans les capillaires pulmonaires et d'engendrer une embolie pulmonaire est important. Certains drainages peuvent déminéraliser et sont contre-indiqués pour les personnes qui souffrent d'**ostéoporose** ou d'**arthrose**. Ne jamais faire durer une cure de drainage plus d'un mois au risque de se déminéraliser.

Les cures de drainage sont contre-indiquées aux jeunes **enfants**, aux personnes de **faible poids**, aux femmes **enceintes** car cette pratique peut conduire à des carences ou à de la **déminéralisation**. Seuls les adultes sont réellement concernés par ces pratiques, l'enfant et l'adolescent étant en pleine croissance, ils éliminent en général beaucoup plus les toxines.

### **c) Solutions naturelles de drainage de la peau**

#### **- avec la pomme de terre pour soigner et rajeunir la peau**

Pour soigner et **rajeunir la peau**, prendre des pommes de terre, éplucher **3 pommes de terre**, puis les râper. Presser cette râpure sur un tamis ou dans une compresse pour recueillir du jus. Laisser reposer ce jus dans un récipient de manière à dissocier le liquide de l'amidon. Par ailleurs casser **1 ou 2 œufs** de poule pour ne recueillir que le blanc de l'œuf. Recueillir l'eau du jus de pomme de terre puis la mélanger avec le blanc de l'œuf. Bien malaxer et battre le tout. Frotter cette mixture sur le visage, le cou, les bras, les mains. Attendre 20 minutes puis rincer avec de l'eau tiède. Trois fois par semaine, cette recette permet de soigner et de rajeunir la peau.

**- avec le gombo :** pour paraître 30 fois plus jeune, et beau sans la moindre ride ou tache, même si vous êtes déjà suffisamment âgé. Prendre Gombo (4), blanc d'œuf (1), gélatine (1 càs). Coupez 4 gousses de gombo frais et bien mous. Après les avoir lavés, les broyer totalement d'une manière ou d'une autre afin d'obtenir une pâte homogène, ajoutez le blanc d'un œuf de poule cru et 1 cas de gélatine, battez le tout et appliquez cette mixture sur le visage, laissez reposer 1 heure, puis exfolier avant de rincer abondamment à l'eau tiède. Faites-le 3 fois par semaine pendant au moins 3 semaines. Ceci va commencer à rajeunir la peau, et à vous débarrasser des rides

profondes, des peaux mortes et autres points noirs de vieillesse, acnés ou boutons. Pour une efficacité plus accrue, n'hésitez pas pour cela à ajouter quelques gouttes de jus de citron pressé à ce mélange.

**- avec l'urine :** 100% efficace pour tous les soins de la peau

En fait, il n'existe pas de maladies chroniques inguérissables mais des personnes incurables, en l'occurrence celles qui refusent de faire confiance à la nature pour rester prisonnier des sentiers battus. Il importe donc de transcender d'abord nos préjugés par rapport à l'urine pour se rendre compte de l'efficacité sans pareil de l'urine dans tous les soins de la peau. **Massez**-vous régulièrement avec votre propre urine, car celle-ci régénère la peau ; accélère la guérison des plaies, de coupures, de boutons ; soulage les piqures d'insectes ; agit sur l'eczéma, le psoriasis, et d'autres affections connues, sans oublier son impact sur la couleur, la repousse et la qualité des cheveux. L'urine a sur la peau un effet cicatrisant et nourrissant.

**NB :** sachez que de nombreux cosmétiques contiennent l'urée. Si vous voulez diminuer son odeur après une friction, traitez votre peau avec une lotion ou une huile naturelle que vous aurez parfumée avec quelques gouttes d'huile essentielle. Mais évitez toutes les crèmes et lotions industrielles, car votre peau est un organe de grande dimension, à travers lequel les substances pénètrent dans votre organisme. **Buvez** votre toute première urine du matin (aux conditions expliquées plus haut). L'urine augmente les défenses naturelles et l'immunité, elle améliore et régularise le transit intestinal, diminue le stress ; agit sur les verrues, les amibes, l'ulcère, les troubles menstruels, le paludisme, la grippe, la fatigue, les coups de soleil, etc. Que du bonheur ! un traitement simple, gratuit et à la portée de tous !

## 6° - Drainage par les menstrues (les règles)

**Par ailleurs, chez les femmes, les menstrues(règles) peuvent constituer un facteur d'élimination de déchets. C'est pourquoi certains considèrent l'utérus comme un émonctoire supplémentaire, même s'il a pour fonction première de donner la vie.** Les menstrues peuvent être considérées à juste titre comme le **sixième émonctoire** de la femme. Outre les selles et les urines, les règles nettoient l'ensemble du moule reproducteur de la vie qui est le corps féminin. **Ceci pouvant expliquer cela, cette faculté chez la femme d'éliminer mieux les déchets peut expliquer sa plus grande immunité et longévité plus élevée que chez l'homme.** Lorsqu'elles perdent ce moyen d'élimination mensuel, c'est alors en ce moment que tout l'acide urique qui faisait les règles douloureuses, toutes les saletés qui sortaient de leur lymphe s'accumulent davantage. Lorsque les femmes sont ménopausées, c'est là où généralement elles vieillissent plus rapidement, ressentent des bouffées de chaleurs, et font le cancer, car elles ont perdu le plus grand moyen d'élimination qui leur permettait de nettoyer en profondeur leur corps chaque mois. Pour atténuer ou stopper ces bouffées de chaleur, les femmes ménopausées devaient réduire de manière drastique leur consommation de toute alimentation carnée (viande, produits laitiers), source de production abondante de l'acide urique. Car cette chaleur est due à l'acide urique qui en fondant augmente la température du corps, qui provoque alors la fièvre chez les enfants, et les bouffées de chaleur chez la femme, d'où les douleurs chez l'un comme chez l'autre.

**Conclusion :** le drainage de l'organisme est donc une nécessité vitale pour demeurer en bonne santé. Ainsi, sur un corps par exemple de 90 kg, il y a 60 kg de liquides donc 5 litres de sang et les urines. Ces 55 autres litres de fluides restants doivent être nettoyés régulièrement et naturellement. Nettoyés, certes, mais surtout pas avec des méthodes allopathiques, car nous n'insisterons jamais assez, les médicaments chimiques empêchent en réalité

l'organisme d'éliminer par lui-même ces résidus, tel est le cas du rhume qu'on repousse dans le corps par le traitement des gouttes nasales. Qu'à cela ne tienne, chaque organisme étant unique, celui-ci va toujours tenter d'expulser tous ces résidus en fonction de sa constitution et du stock résiduel qu'il a accumulé. Pour guérir véritablement des maladies, nous devons simplement aider le système d'élimination à fonctionner naturellement afin d'éliminer les résidus, source de toutes les pathologies.

Par ailleurs, Un excès d'acidité dans le corps, ou acidose, est à l'origine de nombreux troubles tels que les reflux acides, diarrhées, constipations et autres maladies courantes. Lorsqu'il ne peut éliminer cet excès, le corps utilise des minéraux comme le calcium et le potassium pour rétablir l'équilibre. Ce phénomène est souvent lié à une mauvaise alimentation.

Pour maintenir une bonne santé, il est essentiel de privilégier les aliments alcalins comme les fruits et légumes et de réduire les produits acidifiants : glucides, céréales, aliments transformés et protéines animales. Le corps, naturellement alcalin (urine, sang, transpiration), fonctionne de manière optimale lorsque l'acidité est maîtrisée.

## **PARTIE II : VIEILLISSEMENT ET MALADIES**

Le vieillissement et la maladie sont la traduction manifeste de l'état de délabrement des cellules de nos corps qui ont été maltraitées par une mauvaise hygiène de vie et des habitudes alimentaires erronées et non conformes à notre nature originelle.

## Chapitre 1 : LA VIEILLESSE

### I- Les causes du vieillissement

La cause principale du vieillissement (délabrement physique) réside dans le stress oxydatif. On le définit comme une accumulation de radicaux libres qui causent des dommages à la structure de l'ADN, des lipides, des hydrates de carbone et protéines, et d'autres composants cellulaires. Certaines études confirment que le stress oxydatif réduit la longévité cellulaire, se rapportant donc au vieillissement à l'apoptose (mort cellulaire), au cancer, aux diabètes et l'artériosclérose. Le dénominateur commun du processus de vieillissement et des maladies associées est la lésion oxydative. Ceci prouve l'importance des antioxydants par rapport à la protection et prévention de cette lésion. Comme on le voit, prévenir l'oxydation est si important que sans l'action neutralisante des antioxydants, avec le temps, les radicaux libres peuvent causer des lésions irréversibles aux cellules, et augmenter le risque de cancer, des maladies cardiaques et bien d'autres maladies dégénératives.

#### A) Les facteurs du vieillissement :

Les trois facteurs des processus dans notre corps qui ont un impact majeur sur votre taux de vieillissement sont appelés "*glycation*", "*inflammation*", et "*oxydation*". Lorsque l'on parle de vieillissement, nous ne parlons pas seulement des rides sur notre peau ou de l'épaisseur de nos cheveux... nous parlons aussi de facteurs internes et invisibles comme la façon dont fonctionnent nos organes, et dont nos articulations se dégradent. Cela a un rapport avec la "*glycation*" dans notre corps et des substances appelées *produits terminaux de glycation*. Ces petits



composés désagréables appelés AGE accélèrent le processus de vieillissement dans votre corps y compris les dommages au fil du temps sur nos organes, nos articulations, et bien sûr, une peau ridée.

- Les radicaux libres : pour diverses raisons, il se forme dans notre organisme des molécules instables et extrêmement réactives qui peuvent endommager et oxyder des cellules saines de notre corps comme les protides. Ces molécules dérobent les électrons d'autres molécules et se transforment alors en radicaux libres. Ceux-ci peuvent avoir des effets négatifs sur la santé dès lors qu'ils sont capables de modifier l'ADN et d'autres matériels génétiques. Les radicaux sont générés à l'intérieur de notre organisme par le métabolisme cellulaire, pendant le processus endogène (interne) de combustion de l'oxygène qui transforme en énergie les nutriments des aliments que l'on ingère, et de façon exogène (externe), par l'exposition à la pollution et à d'autres toxines contenant des substances chimiques oxydantes.

- Les sources de radicaux libres : l'alimentation est l'une des sources de la production de radicaux libres, il est donc très important de connaître les principaux aliments coupables de cette anomalie, afin de les supprimer ou de les consommer le moins possible. Ces aliments qu'on qualifiera de "faux amis" sont généralement bons pour le palet, mais dangereux pour notre santé. **Parmi ces aliments, il y en a même qui sont souvent faussement commercialisés comme étant "sains" par les sociétés agroalimentaires, alors qu'ils sont nocifs pour notre santé d'autant plus qu'ils accélèrent le vieillissement de notre organisme. En les évitant on se donne les moyens de paraître nettement plus jeune que notre âge réel. En effet, en raison des réactions biochimiques dans notre corps qui se produisent avec tous les types de nourriture que nous mangeons quotidiennement, certains aliments nous font vieillir plus rapidement, alors que d'autres nous aident à lutter contre le vieillissement. Si nous mangeons les mauvais aliments régulièrement nous pouvons paraître et nous sentir plus vieux que notre âge réel.**

Alors qu'en mangeant les bons aliments, au fil du temps, nous pouvons commencer à paraître plus jeune que notre âge réel.

Il existe par ailleurs des facteurs extérieurs qui contribuent à ce que la formation de ces molécules augmente. Parmi ces facteurs, on citera entre autres l'exercice physique intensif (sport de compétition) , expositions solaires excessives, pollution, rayons X et rayonnements ultraviolets, rayonnement électromagnétique, voyages en avion, tabac, alcool, médicaments, déchets des pesticides, produits ménagers, métaux lourds, substances présentes dans quelques aliments et dans des boissons (additifs chimiques, conservateurs, hormones présentes dans les viandes de bétail et de volaille - d'élevage intensive- entre autres) , stress, consommation excessive de graisses saturées (fritures, pâtisseries, etc.), ou de graisses animales. Autant de facteurs qui contribuent au vieillissement et aux maladies associées.

### **B) Les remèdes naturels contre l'oxydation des cellules**

Notre système immunitaire combat 99% de ces cellules qui ont subi des mutations, et élimine également les bactéries envahissantes et d'autres organismes étrangers. Cependant, lorsque nous pratiquons des excès et que l'âge avance, ce système s'affaiblit et le corps devient plus vulnérable à l'action des radicaux libres. Parmi les meilleurs moyens de combattre le vieillissement, il y a les antioxydants. Les Antioxydants sont le seul véritable remède naturel qui permet de lutter contre le vieillissement de votre corps en vous donnant la capacité de vous maintenir jeune et frais. Un antioxydant est avant toute chose une défense, un combattant qui vient consolider la défense des cellules et assurer leur sécurité contre les méchants radicaux libres. Le rôle des antioxydants est de protéger le corps contre le vieillissement, de renforcer le système immunitaire, d'éliminer les toxines, de réparer

les cellules endommagées et d'accélérer la cicatrisation. Les antioxydants sont des molécules qui permettent de combattre efficacement les radicaux libres, sources du vieillissement du corps ; de vous prémunir contre toute sorte d'anomalie cellulaire cancéreuse ou encore des dysfonctionnements cardiovasculaires ainsi que de l'Alzheimer, et toutes sortes de maladies engendrées par l'explosion affreuse des radicaux libres dans notre organisme. Les antioxydants sont aussi très importants à la prévention des maladies cardiovasculaires, en particulier sur la réduction des plaques d'athérome (athérosclérose) étant donné qu'ils limitent l'oxydation du LDL (mauvais cholestérol), un des principaux lipides responsables de la formation desdites plaques opérées par les radicaux libres.

Le vieillissement et le délabrement de notre corps ne sont pas du tout une fatalité liée à l'âge. Notre corps se délabre généralement faute d'être entretenu correctement. Les raisons pour lesquelles nous devons combattre les radicaux libres sont multiples : Ils déclenchent des réactions en chaîne. Ils détruisent l'ADN, augmentent ainsi les risques de maladies et du vieillissement prématuré. Ils influent sur le système cardio-vasculaire, le système nerveux central, la vue, la glycémie et le niveau d'insuline, sur l'ADN (changent le code ADN), sur la stabilité des membranes cellulaires, le vieillissement. Pour combattre efficacement les radicaux libres, il faut renforcer l'organisme avec des antioxydants. Nous devons donc protéger notre santé en utilisant des antioxydants naturels. Les antioxydants sont des molécules formées de vitamines, de minéraux, de pigments naturels ou d'autres composés végétaux, et encore d'enzymes qui interagissent avec des radicaux libres, les rendant inactifs, ce qui ralentit ou inhibe l'apparition et le progrès de l'oxydation. Parmi les antioxydants les plus importants de la lutte contre les radicaux libres, il y a le glutathion, la carnosine, les vitamines A, C et E, le bêta carotène ; les minéraux (zinc ; cuivre ; sélène ; lycopène et les flavonoïdes). Le changement des habitudes alimentaires, de style de vie, et

essentiellement l'augmentation des niveaux d'antioxydants à l'organisme constituent des facteurs importants pour la réduction des radicaux libres et de leurs mauvais effets. Le phénomène de l'oxydation est un processus naturel qui agit sur une pomme au contact de l'oxygène laissant sur elle des traces de noirceur oxydée, cela arrive au même degré à des cellules qui se retrouvent endommagées et qui deviennent radicalement libres de nuire à notre organisme et faire énormément de dégâts en l'absence d'antioxydants. Ces radicaux libres peuvent aussi provenir de chaque cigarette que nous fumons, particulièrement de la fumée qu'on inhale ou encore de l'alcool de trop que nous buvons. Certains antioxydants arrivent dans notre corps à travers les aliments ingérés (vitamines C, A et E), alors que d'autres sont métabolisés, en l'occurrence le glutathion et la carnosine. En effet, ces deux derniers antioxydants hyper puissants, considérés comme la mère des antioxydants, sont produits par l'organisme dès la naissance. Cependant, cette production naturelle s'estompe progressivement avec l'âge. Mais on peut aider l'organisme à les reproduire à l'aide de certains produits de la nanotechnologie ('patch de Glutathion') qui permettent en 24 heures, une augmentation fulgurante de glutathion dans le sang, supérieure à 300%, ou à l'aide de l'apport en compléments alimentaires de Glutathion sous formes de gélules, comprimés ou de boisson, mais dont l'augmentation n'excède pas les 10%. Il existe également dans la nature des aliments dont l'apport peut aider votre corps à se régénérer. Rappelons que les antioxydants sont l'antidote des radicaux libres responsables du vieillissement prématuré des cellules, et que par leur puissance, le glutathion et la carnosine sont classés comme étant les deux super stars des antioxydants. Dans l'hitparade des aliments naturels courants et de recettes anti-âges, on peut citer entre autres :

- **Le Glutathion** : c'est le Maître des antioxydants, le précurseur, la molécule des centenaires. C'est une petite protéine présente presque dans toutes les cellules du corps humain. Composé de 3 acides aminés : la cystéine,

l'acide glutamique, et la glycine. Sa particularité est d'augmenter le taux d'autres antioxydants (vitamines C, A, E), d'accélérer la production de collagène, des cartilages, de réduire remarquablement des rides et ridules, d'éliminer les toxines et de nettoyer le corps des métaux lourds, de renforcer le système immunitaire et d'améliorer la vue.

- **La Carnosine** c'est également une molécule présente dans toutes les cellules du corps humain. C'est une molécule composée de deux acides aminés : l'Alanine et Histidine. La particularité de ce puissant antioxydant est de protéger nos cellules et notre ADN face aux détériorations dues au vieillissement, ainsi que la micro vascularisation du cerveau, de transformer nos vieilles cellules pour les rendre jeunes et saines en effectuant une réparation cellulaire( pour une durée de vie plus longue), d'accélérer la cicatrisation avec un effet curatif rapide sur la reconstitution et le rajeunissement des tissus, d'améliorer les performances sportives, la résistance, la diminution de la fatigue, de traiter les désordres musculaires. De nos jours on peut se procurer des antioxydants soit sous forme de compléments alimentaires de synthèse, soit dans un bon nombre d'ns aliments qui en sont richement pourvus. En effet, les aliments végétaux représentent nos principaux apports d'antioxydants. Grâce à leurs composés actifs, les antioxydants permettent de lutter contre les radicaux libres et de protéger notre organisme. Présents dans les fruits, les légumes et les végétaux, les antioxydants doivent être consommés quotidiennement. Les vitamines C et E, tout comme plusieurs minéraux dont le sélénium, sont essentiels à la vie. En plus des aliments riches en antioxydants, d'autres ont des propriétés qui aident notre corps à en fabriquer. Qu'ils soient ingérés ou métabolisés, les antioxydants aident à lutter contre les radicaux libres (des molécules qui accélèrent le vieillissement des cellules et la dégradation de l'organisme). Des apports importants et réguliers d'antioxydants permettent donc de ralentir l'arrivée des signes de l'âge : rides, vieillissement cérébral, risques de

maladies cardiovasculaires et cancer, cellulite, baisse des facultés cognitives. Parmi les aliments les plus riches en antioxydants, on trouve entre autres

- **Le pruneau** : le pruneau s'obtient par un procédé de séchage de la prune. Très nutritif, le pruneau contient les meilleurs antioxydants comme les vitamines C, E et A(bêta-carotène). Il constitue également une excellente source de fer. Les propriétés laxatives et diurétiques du pruneau en font un aliment de choix pour aider le processus d'élimination de l'organisme. Il retarde le vieillissement en stoppant le développement des rides, protège les articulations de l'arthrose, réduit le risque des maladies cardiaques et prévient le risque de cancer. Le pouvoir antioxydant de la prune est très élevé, notamment grâce à la présence de polyphénols et de vitamine C.

- **Les fruits rouges** : ils constituent une grande famille de produits antvieillessement. Riches en vitamines (C et E) et en polyphénols, les fruits rouges sont les aliments antioxydants les plus efficaces après les pruneaux pour lutter contre les radicaux libres. Parmi ces fruits, il y a notamment la fraise, la framboise, la mure, la myrtille, qui sont un véritable concentré d'agents antioxydants. - Les poivrons rouges et autres solanacées : Les poivrons contiennent plus de vitamine C que les oranges à poids égal. Mais ce sont surtout les poivrons rouges qui sont bénéfiques pour la santé puisqu'ils renferment 9 fois plus de caroténoïdes, 5 fois à 8 fois plus de flavonoïdes et 2 fois plus de vitamine C. Excellente source également en vitamine A, le poivron stimule le système immunitaire, augmente les défenses naturelles, et prévient les maladies cardiovasculaires.

- **La graine de Nigel** : celle-ci augmente les taux de glutathion, le principal antioxydant dans le corps considéré comme la mère de tous les antioxydants. Les recherches et les nombreux témoignages déclarent que la graine noire favorise les chances de guérison de la quasi-totalité des maladies les plus courantes (cancer, arthrite, Sida, faiblesse

sexuelle, diabète, hémorroïdes, douleurs musculaires, brûlures d'estomac, mémoire, mal de dents, constipation, etc.). Le principe de la graine noire est simple, il renforce le système immunitaire. Plus celui-ci est fort, meilleur est l'état de notre santé, car un système immunitaire plus fort permet à l'organisme de lutter efficacement contre les maladies et de maintenir le corps en bon état de fonctionnement. Une consommation régulière de cumin noir peut réduire le taux de sucre dans le sang et la résistance à l'insuline, et donc constituer un remède efficace pour éviter les diabètes de type 2.

#### **- La baie de goji : un véritable produit de jeunesse**

Le Goji est d'origine tibétaine où il est cultivé à la frontière mais surtout dans le Nord-Est de la Chine. Ainsi les Goji bénéficient d'un des sols les plus fertiles au monde ce qui peut expliquer les hautes teneurs en éléments nutritifs. C'est un produit qui contient beaucoup de compléments alimentaires. Le *lycium barbarum* est l'unique variété à contenir tous les éléments nutritionnels qui ont fait la réputation du goji car il est très riche en antioxydants, protecteurs des cellules de l'organisme, en vitamines (B1, B2, B6, B12, E, 300 à 500 fois plus de vitamine C que l'orange), en bêta-carotène (précurseur de la vitamine A), en minéraux et oligoéléments (zinc, fer, cuivre, sélénium et phosphore) et en acides aminés essentiels (19 types d'acides aminés, dont 8 essentiels), acides gras (27), de la lutéine et de zéaxanthine. On y trouve en outre : - la présence de germanium, métalloïde anticancéreux ; de nombreux polysaccharides, molécules connues pour stopper les mutations génétiques susceptibles d'affaiblir le système immunitaire. Ces saccharides améliorent et équilibrent l'activité de toutes les classes de cellules immunitaires dont l'interleukine-2 facteur important dans le système de défense de l'organisme face aux tumeurs. Les polysaccharides favorisent aussi la conversion des aliments en énergie plutôt qu'en graisses. Les baies de Goji auront une action sur la perte de poids mais aussi sur le taux de glucose dans le sang en le

rééquilibrant. - le bêta-sitostérol, agent anti-inflammatoire diminue le taux de cholestérol dans le sang et retarde le vieillissement des cellules. - les flavonoïdes qui favorisent l'ouverture des artères et leur bon fonctionnement et empêchent la formation de plaques d'athérome. - - le cyperone, un sesquiterpène bénéfique pour le cœur et la tension artérielle accompagnée d'anthocyanines qui aident à maintenir la force et l'intégrité des artères coronaires. Les baies de Goji améliorent considérablement le travail du foie agissant ainsi sur la détoxification de l'organisme.

Elles sont d'un soutien très favorable lors de traitement lourds type chimiothérapie et diminuent leurs effets nocifs. Bref, le goji permet de guérir plus d'une centaine de maladies ; Très fortement antioxydant (grâce à ses caroténoïdes), le goji contient aussi des polysaccharides bénéfiques pour le système immunitaire. Il est le plus puissant aliment antiviellissement existant sur la terre aujourd'hui. Il stoppe le vieillissement des cellules, 6 heures après l'absorption de quelques fruits. Le Goji est capable d'inverser, à un stade beaucoup plus précoce l'évolution du sang des personnes âgées. Il stimule la sécrétion, par la glande pituitaire, de l'hormone de croissance du rajeunissement.

Le Goji séché est la seule forme complète de Goji exportable en dehors de la Chine, puisque le Goji frais ne se conserve pas plus d'un ou deux jours. Il est conseillé de faire des cures de baies de Goji (14 jours ont suffi à mettre en évidence un bénéfice pour la santé selon une étude clinique américaine). L'idéal est d'en consommer tous les jours, toute l'année, car c'est. Le Goji est un Régulateur, c'est-à-dire qu'il n'agresse pas l'organisme, les premiers effets sur les pathologies commencent à se ressentir à partir de 6 mois. Bref, ce fruit est un véritable cadeau du Ciel, car il explore intelligemment centimètre par centimètre l'organisme, enlève progressivement ce qui est en trop (sucre par exemple...) et il ajoute ce qui en manque.



- **Le Citron :** super antioxydant riche en vitamine C, le citron consommé en jus protège nos cellules du vieillissement en luttant contre les radicaux libres et en réduisant efficacement le mauvais cholestérol (antioxydants).

- **L'Ail, l'Oignon et autres alliées sont très riches en antioxydants.** L'ail contient de la quercétine, appartenant à la famille des flavonoïdes qui favorise la diminution du taux du "mauvais" cholestérol et du sélénium qui permet de coincer les radicaux libres, et protège ainsi les cellules du vieillissement, pour garder une belle peau et des beaux cheveux.

- **L'Avocat :** ce fruit contient 14% de potassium alors qu'une banane n'en contient que 10%. L'avocat contient un antioxydant appelé glutathion qui prévient les maladies cardiaques, le cancer et ralentit les signes de vieillissement. Le glutathion combat également les radicaux libres. Notre sang et nos cellules transportent l'oxygène à travers notre corps. Lorsque nous sommes exposés à des polluants environnementaux, ces substances toxiques transforment l'oxygène dans nos mitochondries en radicaux libres, ce qui détruit nos cellules et notre ADN. Ce dommage crée des maladies chroniques. Des chercheurs ont trouvé que le glutathion contenu dans l'avocat peut être absorbé par nos mitochondries et ensuite neutraliser les radicaux libres.

- **Le Brocoli et les Choux : les légumes salutaires !** Le brocoli, ce petit légume est un véritable concentré de vitamines (A, B, C, E et K) et de minéraux (calcium, fer, etc.). Il contient également de l'acide alpha lipoïque qui a la capacité de brûler le sucre plutôt que de l'assimiler. Tout comme le brocoli, les choux regorgent d'antioxydants de minéraux et de vitamines et de fibres. Ils stimulent la digestion et facilitent le transit intestinal tout en facilitant le transport de l'oxygène dans tout le corps grâce au fer, ce qui aide au renouvellement des cellules, à la formation

des globules rouges, et au renforcement du système immunitaire. Les légumes de cette famille (choux, brocoli, ), agissent contre les maladies cardiovasculaires en détendant les vaisseaux sanguins, contribuent à réduire le taux de cholestérol, à préserver la vue et à combattre le cancer. Ils protègent contre la pression artérielle et les maladies cardiovasculaires.

- **La Sauce Tomate** : un véritable élixir de jeunesse ! La tomate contient du lycopène, un puissant antioxydant qui prévient des maladies cardiovasculaires et des cancers, notamment le cancer de la prostate.

- **Le Curcuma** : l'épice vedette ! Cette épice qui est également un anti-inflammatoire, permet de lutter contre le vieillissement prématuré des cellules et contre le diabète. Le curcuma favorise la digestion et renforce le système immunitaire.

- **Le Vinaigre de Cidre** : il est très riche en antioxydants et contient environ 600 mg/l de composés phénoliques. On prête au vinaigre de cidre le pouvoir de « ralentir » le corps et de lutter contre les « maladies de l'énergie ».

- **Le Persil** : riche en vitamine C, le persil est un puissant antioxydant. Toute personne désireuse de conserver sa jeunesse et sa fraîcheur devrait consommer régulièrement et à volonté en assaisonnant très largement de persil avec du citron, ses aliments, ou si besoin sous forme de jus.

- **Le Chocolat** doit ses propriétés antioxydantes en grande partie à sa richesse en flavonoïdes. Le chocolat noir à 70% de cacao améliore la circulation sanguine. Le cacao combat les maladies mortelles telles que le cancer, les maladies du cœur et l'hypertension. Manger une barre de chocolat chaque jour est donc loin de nuire à la santé.

Bien au contraire, le chocolat, selon des récentes études, serait d'un riche apport et vitalisant pour le cerveau, ralentirait le vieillissement des cellules, stimulerait la mémoire mieux que les exercices de sport et aiderait à réduire le stress.

- **Les épinards** : plus les épinards sont verts, plus ils contiennent de carotène. Également très riches en vitamines B9 et en calcium, leurs propriétés antioxydantes permettent de lutter contre le vieillissement des cellules. En cas de constipation, prendre le matin, à jeun, 1 verre de jus d'épinards frais. Cela favorise l'expulsion immédiatement des selles juste après quelques minutes.

- **Les Mangues** : elles sont aussi riches en zéaxantine et en lutéine, deux antioxydants puissants qui protègent les yeux des rayons UV.

-**Le Thé vert** : rafraichissant, le thé vert procure de nombreux bienfaits santé. Véritable source de polyphénols, le thé vert favorise la vivacité intellectuelle et réduit les risques de cancer. Sa consommation régulière permet en plus, de rester bien hydraté et de limiter le risque de maladie d'Alzheimer, de cancer. Il favoriserait la perte de poids. Il stimule le cerveau, la mémoire et l'attention en moins d'une heure après avoir bu une tasse de thé vert ou noir. On connaissait les bienfaits du thé sur la prévention du diabète et de l'obésité. Le thé vert désinfecte et détoxique le corps, aide à améliorer votre humeur, à contrôler le niveau de sucre dans le sang, à stimuler le métabolisme, et à renforcer le système immunitaire. Ces bénéfices pourraient être dus aux antioxydants de la famille des flavonoïdes (des polyphénols) présents dans la boisson. Ainsi, boire du thé vert ou du thé noir tous les jours (à raison de 3 tasses par jour) diminuerait efficacement les risques d'accidents vasculaires cérébraux." Ces antioxydants assurent en effet la fonction endothéliale de notre cœur, essentielle à son bon fonctionnement.

D'autres aliments permettent d'optimiser cette fonction comme le cacao ou le vin (à condition de le consommer avec modération, bien évidemment). Par ailleurs, la consommation du thé vert permet de réduire le cholestérol dans le sang, à condition de ne pas ajouter du sucre ou du lait dans son thé. Toutefois, chez certains sujets, cette boisson, prise à haute dose, est susceptible d'entraver l'absorption du fer dans l'organisme. C'est d'ailleurs pourquoi les femmes enceintes devraient veiller à ne pas abuser du thé vert.

**- Le Thé noir :** un diurétique qui aide à perdre du poids et à ne pas faire de rétention d'eau. Il tend les muscles des bronchites, aidant ainsi à améliorer la respiration. Il peut augmenter la thermogénèse et diminuer les dépôts de graisses au niveau du foie. La consommation de thé noir apporte également d'importants bienfaits pour la santé. Elle permet ainsi de réduire le risque du cancer du sein, du poumon, de l'estomac, de la prostate et du colon. Elle évite le durcissement des parois artérielles (artériosclérose) et aide à réduire le risque d'accidents cardiovasculaires, car il stimule le cœur et protège les parois internes des artères. Toutefois, il est déconseillé aux femmes de ne pas prendre de thé pendant la période menstruelle

**Les bienfaits des sachets de thé usagés (déjà utilisés) :** « rien ne se perd, tout se transforme ». Parfaite illustration avec vos sachets de thé usagés qu'il ne faut surtout plus jeter mais que vous devrez désormais penser à stocker au réfrigérateur pour les recycler, car leurs utilisations sont étonnantes et multiples. En voici quelques-unes parmi tant d'autres : - Apaiser la douleur d'une chirurgie dentaire : les sachets de thé peuvent remplacer la gaze et être utilisés pour calmer la douleur qui se manifeste après une extraction de dent. De plus, le thé contient de l'acide tannique, un composé qui aide à resserrer les vaisseaux sanguins, ce qui permet de réduire l'enflure et diminuer les saignements. Comment ça marche ? Il suffit de placer un sachet de thé usagé sur la zone concernée, de laisser agir pendant quelques minutes, puis de changer de sachet. - Atténuer les cernes : ce problème esthétique altère

l'apparence du visage et donne une apparence de vieillesse. Les cernes sont dus à une mauvaise hygiène de vie (manque de sommeil, mauvaise alimentation, déshydratation...). Comment ça marche ? Posez des sachets de thé usagés humidifiés sous les paupières inférieures et laissez agir pendant quelques minutes. - Traiter certains problèmes de la peau : les sachets de thé ont des propriétés anti-inflammatoires aidant à soulager de nombreux problèmes de peau tels que les brûlures, les éruptions cutanées et les piqûres d'insectes. Ils permettent également de traiter les verrues. Comment ça marche ? Appliquez un sachet de thé frais usagé pendant 15 minutes sur la zone à traiter. -- les mauvaises odeurs des mains : certains aliments comme l'ail, l'oignon ou le poisson laissent de mauvaises odeurs sur les mains. Parfois, ces odeurs nauséabondes persistent malgré l'utilisation de parfum ou de savon. Les sachets de thé peuvent éliminer ces odeurs indésirables. Comment ça marche ? Il suffit de frotter vos mains avec le contenu des sachets de thé usagés, puis de les rincer. - Evitez les champignons sur les plantes : les sachets de thé, notamment le thé noir, contiennent de l'acide tannique. Ce dernier peut aider à baisser le taux de pH du sol, ce qui signifie que vos plantes pousseront sans champignons. Comment ça marche ? Plantez des sachets de thé usagés dans votre jardin, pas loin de vos plantes.

**Le Miel :** le miel est très riche en antioxydants et des agents anti-inflammatoires qui permettent de lutter contre l'effet néfaste des toxines et des radicaux libres responsables du vieillissement précoce de la peau et qui favorisent l'apparition des rides et des taches brunes nécessaires. Célèbre pour sa forte teneur en vitamines et en sels aminés essentiels, le miel est un aliment qui dispose de puissantes propriétés antibiotiques et antibactériennes, anti-inflammatoires et cicatrisantes et qui vous aideront à maintenir éloignés les virus et les bactéries qui provoquent des infections, des gripes et des rhumes et d'autres affections respiratoires provoquées par l'action de micro-organismes néfastes. Le miel permet en outre de nettoyer votre peau en profondeur, de traiter les plaies et les

brûlures artificielles, car il favorise la cicatrisation de la peau et prévient les infections, de vous débarrasser des problèmes cutanés tels que l'acné, les points noirs. Sans oublier que sa capacité à retenir l'eau dans les cellules permet de bien hydrater votre peau et de prévenir son dessèchement, à régénérer les cellules cutanées, ce qui permet de remplir les cicatrices et de les faire disparaître progressivement.

**Astuce :** le soir, frottez tout votre corps avec du miel pendant 20 minutes environ, puis rincez-vous à l'eau tiède. Le lendemain, vous allez vous réveiller frais comme un nouveau-né. Dans l'hitparade des miels, on peut citer entre autres :

- **Le Miel de Manuka :** ce miel est fait par les abeilles de la Nouvelle Zélande, et comme d'autres types de miel, il contient du peroxyde qui lui donne ses propriétés antibiotiques. Le miel en général et plus particulièrement le miel de Manuka est un antibiotique redoutable. Il contient des propriétés antimicrobiennes, anti-inflammatoires et antiseptiques. Sa combinaison unique de peroxyde d'hydrogène, d'acidité, d'effet osmotique, de sucre et de polyphénols aide à tuer les cellules bactériennes. Outre le peroxyde, également présent dans de nombreux types de miel, le miel de Manuka contient en plus plusieurs autres composants antibiotiques tels que le "Méthylglyoxal, qui ne sont pas présents ailleurs. Le miel a la capacité de lutter contre l'infection sur de multiples niveaux rendant ainsi plus difficile la possibilité pour les bactéries de lui développer une résistance. Pour profiter pleinement des propriétés antibiotiques du miel, utilisez-le toujours cru et biologique. Pour renforcer votre système immunitaire, vous pouvez par exemple manger chaque jour un mélange à quantités égales de miel et de cannelle. On peut aussi l'utiliser dans les jus ou le thé.

- **Le miel de thym et de serpolet permet de combattre rhumes et bronchites**, et de soigner des plaies importantes. -. Le miel de romarin est le plus complet. Il permet de réduire la fatigue et les coups de pompe ou une surcharge du foie. - Le miel de tilleul permet de surmonter les insomnies, les nerfs qui lâchent ou le cœur qui s'emballe. - le miel de moucheron est très efficace contre les poisons, et sa présence dans la maison éloigne les esprits maléfiques

- **le miel de Sarrazin** permet de soigner les problèmes d'estomac, d'intestin, d'amaigrissement et de dépression. **Mais attention à laquelle de votre miel, car tout ce qui brille n'est pas or. En effet, c'est une arnaque très fréquente contre laquelle il faut se prémunir pour éviter d'acheter du sirop de sucre en pensant acheter du miel biologique. Alors, comment savoir si votre miel est naturel ou pas ? S'il est vrai ou relaté ? Pour cela, vous pouvez appliquer les quatre astuces suivantes quasi infaillibles pour démêler le vrai de l'ivraie. 1°- Mélangez dans une tasse d'eau du miel et ajoutez quelques gouttes de vinaigre de cidre. Si le miel ne mousse pas, c'est qu'il contient du plâtre, donc il est faux. 2°- Si le miel ne cristallise pas sous le froid, c'est qu'il est organique et pur. 3°- Le miel pur s'enflamme aussi au contact du feu. Alors essayez pour savoir si le miel que vous avez acheté est organique. 4° - Enfin, assurez-vous de toujours vérifier l'étiquette du miel que vous achetez. Si elle contient du glucose ou du sirop de maïs, zappez dessus.**

- **Les Vins rouges** : on ignorait jusqu'à un passé récent, l'effet des vins rouges sur la santé de l'homme, non seulement en raison de l'alcoolémie, mais également à cause des produits chimiques capables d'avoir, à long terme, un impact sur l'équilibre organique du consommateur. Cependant, les chercheurs ont détecté dans le vin rouge, la présence en grande quantité de resvératrol (un composant antibiotique anti-âge), une enzyme très bonne

pour le cœur, les os, les muscles, mais aussi les cellules, car elle **fluidifie la circulation sanguine et améliore la qualité du sang**.

Rajeunissez-vous quotidiennement en vous hydratant avec de l'eau enrichie avec des antioxydants. L'eau n'est pas un médicament mais plutôt un solvant qui permet de transporter les médicaments, les molécules et les électrolytes dans le corps. Le jus extrait par l'organisme lors de la digestion des crudités (fruits et légumes) joue parfaitement ce rôle tout en lessivant tous nos organes des toxines. L'eau avec laquelle nous étanchons généralement notre soif, ne vient alors que rincer et évacuer les toxines hors du corps. C'est pourquoi lorsque cette eau vient à manquer, notre corps nous le signale. Il n'y a pas lieu de s'engorger inutilement le corps toute la journée avec une consommation excessive d'eau. Mais notre préoccupation majeure à un certain âge, est de ralentir le vieillissement des tissus.

On constate par exemple qu'à la ménopause, les tissus conjonctifs vieillissent vite, les douleurs articulaires se manifestent, tout cela à cause de l'acide urique répandue dans la lymphe suite à la digestion des protéines animales que nous ingérons régulièrement. Tous ces maux sont des signes de vieillissement des cellules qui se combattent efficacement par une consommation régulière d'antioxydants issus soit de l'alimentation, soit sous forme de compléments alimentaires. Cela est étayé par une expérience scientifique à la portée de tous, qui montre qu'un verre d'eau colorée par de la Bétadine retrouve sa clarté initiale en quelques secondes lorsqu'on y introduit un comprimé de vitamine C. Cette vitamine est un antioxydant puissant, un agent réducteur qui a transformé l'iode de la Bétadine en ions iodure. En fait, les antioxydants tels que la vitamine C, le glutathion, la carnosine, et autres, sont des agents réducteurs qui vont piéger les radicaux libres contenus dans l'acide urique et favoriser ainsi la régénérescence des cellules du corps.



**En conclusion, boire de l'eau, c'est bon pour hydrater notre corps, mais à condition que cette eau soit enrichie par des antioxydants. Consommez également des aliments naturels (fruits et légumes), et vous n'aurez plus jamais besoin de prendre de médicaments pour être en bonne santé.**

## Chapitre 2 : LES MALADIES

La maladie se définit généralement comme une entité opposée à la santé, dont l'effet négatif est dû à une altération ou à une désharmonisation d'un système à un niveau quelconque (moléculaire, corporel, mental, émotionnel...) de l'état physiologique ou morphologique considéré comme normal, équilibré ou harmonieux. En termes plus simplistes, la maladie est un message que nous renvoie notre corps pour nous signaler les dysfonctionnements qui se produisent en son sein suite une accumulation de déchets organiques (toxines, toxiques, fèces) non évacués. Les symptômes que nous appelons maladies (mal – a- die) ne sont que des tentatives de notre organisme de se débarrasser de ces déchets. Les noms attribués aux différents maux ou maladies sont évocateurs car ils indiquent de manière implicite l'organe affecté par cette intoxication (hépatites pour le foi, gastro –entérite pour les intestins, rhumatismes pour les articulations, maladies cardiaques, etc.) Le message d'appel à l'aide se traduit par la douleur (inflammations). Les causes principales de toutes les maladies se résument globalement à une pollution de l'organisme. Cette pollution est due à une mauvaise alimentation, une mauvaise hygiène de vie, le stress. La mauvaise alimentation produit de la fermentation, celle-ci engendre l'acidité et finalement l'inflammation. L'acidification ajoutée à un manque de drainage des déchets organiques engendre une intoxication générale, un terrain propice à toutes sortes de maladies.

## **I - Les différents types de maladies**

Il existe plusieurs types de maladies, et chaque maladie est caractérisée par un facteur déclenchant, un mécanisme et des solutions qui lui sont appropriées. C'est pour cela que l'on distingue plusieurs rubriques de maladies, à savoir : les maladies infectieuses et parasitaires ; les tumeurs ; les maladies endocriniennes, de la nutrition et du métabolisme et troubles immunitaires ; les maladies du sang et des organes hématopoïétiques ; les troubles mentaux, etc.

### **- les maladies infectieuses et parasitaires**

**a) Le facteur déclenchant (les agents pathogènes) :** les maladies infectieuses et parasitaires sont celles qui sont provoquées par des virus (l'herpès, le sida, la rougeole, la Covid...), par des bactéries (pneumonie, tuberculose, diphtérie...) et, pour ce qui concerne les maladies parasitaires, par des parasites (ascaridiose, filariose). Ici la question est de savoir pourquoi nous tombons malades bien que notre corps soit pourvu d'un système immunitaire chargé de défendre notre organisme contre ces intrus nuisibles à notre santé, à savoir ces agents pathogènes appelés microbes, virus, parasite, etc. La réponse réside essentiellement dans le mode opératoire de ces agents pathogènes que nous devons absolument connaître afin de pouvoir neutraliser leur pouvoir de nuisance. En effet, on peut vaincre un ennemi dont on ignore et l'existence et la manière dont il opère.

**b) Le mécanisme :** il est important de comprendre d'entrée que tous les virus quel que soit le type (corona, bacille de koch, VIH, etc.), agissent toujours selon le même mode opératoire. Voyons comment un virus opère exactement

au moment où il pénètre dans notre organisme. A ce stade, il est inoffensif et donc pas encore nuisible pour votre santé, car il n'est encore qu'une simple particule entrée dans notre corps.

A ce niveau on parle des cas asymptomatiques, c'est-à-dire qu'on n'observe pas encore de symptômes chez le patient. Mais le virus est intelligent. Se sachant singleton, vulnérable, il est conscient que s'il traîne longtemps dans le sang et les parois des voies respiratoires ou du tube digestif, il court le risque de se faire détruire à tout moment par les anticorps. Alors pour échapper à une destruction certaine, le virus va systématiquement chercher à se loger dans le foie où il ne se sent nullement menacé. Il va ensuite se coller à une cellule hépatique où il pourra aisément se multiplier à volonté, exactement à l'instar de la puce de la chique qui va se loger sous la plante du pied pour se multiplier.

C'est la phase d'incubation, mais dont la durée varie en fonction de l'immunité de chaque organisme. Lorsqu'à l'issue de cette incubation, le virus souche s'est suffisamment multiplié et a atteint un taux d'environ un milliard de particules par litre de sang, toute cette légion de virus vont alors, fort de leur nombre et de leur force de nuisance, se déverser en puissance dans le sang pour envahir et dominer les anticorps, les forces de défense de l'organisme. A ce stade on commence à ressentir les divers symptômes de la maladie (perte de l'odorat, troubles des systèmes respiratoires, nerveux, cérébral, hormonal, menstruel, de reproduction chez les hommes, etc.). Et comme le foie est un lieu où le virus ne court aucun risque pour sa survie, celui-ci a tout le loisir de muter à volonté créant ainsi des variants comme dans le cas de la covid19 (alpha, beta, gamma, delta, omicron, etc.). Notons au passage que l'OMS a décidé de les désigner par des lettres de l'alphabet grec afin d'éviter toute association erronée avec les pays où ils ont été identifiés pour la première fois.

**c) Les solutions de lutte contre les agents pathogènes** : les antibiotiques sont une option fréquente en médecine pour combattre différents maux. En règle générale, ils sont utilisés pour lutter contre une grande variété d'agents pathogènes qui, en colonisant l'organisme, entraînent le développement d'infections et de différentes pathologies. Actuellement, ces médicaments sont indispensables aux professionnels de santé, car ils constituent la meilleure option pour lutter contre les micro-organismes. Cependant, de plus en plus d'études tendent à démontrer qu'ils entraînent des effets indésirables s'ils sont consommés de manière excessive. En effet, ils peuvent altérer la flore intestinale, provoquer des allergies cutanées et faciliter le développement de troubles digestifs, principalement à cause des produits chimiques agressifs qu'ils contiennent. Pour toutes ces raisons, de nombreuses personnes préfèrent se tourner vers les remèdes traditionnels millénaires qui, grâce à leurs propriétés, peuvent remplacer ces médicaments en apportant la même efficacité. S'ils ne sont peut-être pas aussi puissants que les produits pharmaceutiques, ils constituent néanmoins une excellente alternative car ils ne provoquent pas d'effets secondaires et peuvent être consommés durant une longue période. Les antibiotiques peuvent être d'origine chimique, de compléments alimentaires ou d'origine végétale. Dans l'hitparade des antibiotiques naturels, on trouve entre autres :

### **1- Antibiotiques naturels faits maison**

**La sève des fruits non mûrs** La sève récoltée sur des fruits immatures constitue un puissant antibiotique auquel même les virus les plus virulents ne peuvent résister. Lorsqu'on associe cette sève à d'autres ingrédients tels que le citron, l'ail, et bien d'autres, on peut fabriquer de véritables médicaments à consommer pour neutraliser efficacement toutes espèces d'agents pathogènes nuisibles à notre santé générale.

L'ail, un aliment de guérison : Depuis l'aube des temps, l'ail a toujours été utilisé comme un aliment de guérison, un remède efficace et même miracle pour une longue liste de maux. En effet, l'ail est le meilleur est l'un des plus puissants antibiotiques naturels avec une large gamme de bienfaits (antiseptique, anti-inflammatoire, anticholestérol, antioxydant, antiallergique et même... aphrodisiaque. Contrairement aux antibiotiques chimiques qui tuent des millions de bactéries dont votre corps en a besoin, l'ail n'a pour cible que les bactéries et micro-organismes pathogènes. En effet, toute maladie représente un effort du corps pour éliminer des toxines ou des déchets qu'il n'arrive pas à évacuer par les voies normales. Ainsi pour permettre un grand nettoyage, le corps laisse se développer des virus et des bactéries qui vont se charger d'un travail de voirie exceptionnel. L'ail stimule et augmente également la quantité de bactéries saines. Tuer ces micro-organismes par la consommation systématique ou abusive des antibiotiques pharmaceutiques est aussi aberrante que d'assassiner des éboueurs sous prétexte qu'ils transportent des poubelles.

Riche en vitamines **A, B, C et E**, l'ail est un agent antifongique puissant qui par la présence d'allicine (molécule antibiotique), détruit tout antigène, agent pathogène, et micro-organismes pathogènes. Il a toujours été utilisé de tout temps pour le traitement d'une variété de maladies, malgré les effets dévastateurs sur l'haleine. Grâce à ses acides phénoliques, l'ail agit comme un **antiseptique puissant du système digestif et de l'appareil respiratoire**. Des études confirment le pouvoir et l'action extraordinaire de l'ail sur la circulation du sang. Son effet fluidifiant sur le sang, sa capacité à dissoudre les petits caillots freineraient l'évolution de l'athérosclérose. Par ailleurs, ses principes actifs soufrés **dilateraient** les artères **coronaires**, contribuant à prévenir **l'angine de poitrine**. Pour s'assurer une bonne santé, il suffit donc de consommer de l'ail, car c'est un agent de désintoxication puissant, une super femme de ménage. En effet, les principes actifs de l'ail font **baissier les taux de graisses** et notamment le

**cholestérol** dans le sang. Un agent purificateur puissant ayant des propriétés antibiotiques naturelles, l'ail est **tonique pour le cœur** et favorable aux vaisseaux, régularise le PH, équilibre la flore buccale et intestinale. Une seule gousse d'ail contient 5 mg de **calcium**, 12 mg de **potassium** et les composés de **soufre** de plus de 100 mg, ce qui rend cette plante beaucoup plus médicamenteuse que toute autre pilule ou supplément. Pour **profiter à 100% des** bienfaits de l'ail, il faut le **consommer cru, à jeun au petit matin**, car lorsqu'il est cuit, il peut perdre jusqu'à 90% de ses propriétés les plus surprenantes. C'est lorsque l'ail est consommé à jeun (avec un estomac vide) que l'organisme peut absorber tous ses nutriments. Manger régulièrement 4 gousses d'ail à jeun le matin ou 1 à 3 gousses d'ail par repas jour est suffisant pour vous éloigner du médecin, car cela peut vous aider à empêcher ou à combattre plus facilement tous types d'infections, de champignons, de virus du papillome humain et de plusieurs infections bactériennes.

Vous pouvez **augmenter les bienfaits de l'ail en l'écrasant**, cela permet de libérer l'allicine au lieu de la détruire. Laissez-le pendant 15 minutes avant de le consommer. Pour éliminer sa forte odeur, vous pouvez ajouter un peu d'huile végétale ou du persil.

**Les bienfaits de la consommation de l'ail cru sont multiples :**

- améliore votre **système immunitaire** et vous rend moins sensible aux infections et aux attaques de bactéries ou de germes, ce qui est particulièrement important si vous souffrez d'un **rhume**, d'allergie nasale ou d'une **grippe**.

- améliore la **fonction pulmonaire** et empêche un certain nombre de maladies respiratoires telles que la **pneumonie, la bronchite, la congestion et la toux** sous toutes ses formes. L'ail a un effet préventif et thérapeutique contre le rhume.

- aide à **prévenir le cancer de l'estomac, du côlon et du rectum**. En outre, il serait efficace contre les **vers intestinaux**. Il aide **également à la digestion**, en favorisant le développement de la flore intestinale, grâce à l'inuline, pré-biotique qu'il contient naturellement. Il combat les champignons.

- c'est le meilleur remède naturel pour **l'hypertension**, car il maintient la **pression artérielle** sous contrôle sans s'attendre au moindre effet secondaire. En outre, il n'y a rien de mieux que l'ail pour empêcher **l'inflammation** dans un corps humain, ce qui rend cette plante extrêmement bénéfique pour les personnes souffrant **d'arthrite**.

- réduit efficacement les symptômes de l'arthrite et des **douleurs articulaires**.

- **rend le cerveau plus résistant au stress et à l'inflammation**. Un nutriment présent dans l'extrait d'ail vieilli protégerait le cerveau du vieillissement et des maladies neuro dégénératives comme les maladies **d'Alzheimer et de Parkinson**.

- **Astuce pour neutraliser l'odeur de l'ail consommé.**

Conseil des scientifiques : le **yaourt** annihile efficacement la mauvaise haleine, à condition de le consommer immédiatement juste après avoir ingéré l'ail. Toutefois, l'ail devrait être consommé avec modération, car en



interne, l'ail peut entraîner des brûlures gastriques lorsqu'il est consommé en trop grandes quantités. En externe, sur des applications locales, l'ail peut provoquer des nécroses localisées de la peau.

#### **- Antibiotique naturel avec l'ail + l'Huile d'olive**

**En usage interne** : cette combinaison constitue le **meilleur antibiotique** maison qui traite plusieurs maux à la fois. Sa consommation est très bénéfique pour la purification du sang, le filtrage hépatique, la lutte et la guérison des hémorroïdes internes et externes, lutte efficacement contre les douleurs articulaires, la perte des cheveux, de la pression artérielle du cœur, des rhumes et autres maladies infectieuses. Elle désinfecte et nettoie les reins ; nettoie correctement votre foie des déchets toxiques, ; aide à vous débarrasser des graisses, des calories ; casse efficacement **votre ventre**, prévient et guérit le cancer ; guérit la grippe, la fièvre, l'hypertension.

**Préparation** : perforez 21 gousses d'ail avec une fourchette ou une aiguille stérilisée ; puis les introduire dans une bouteille contenant de l'huile d'olive. Fermez hermétiquement la bouteille, laissez ainsi pendant **15 jours**. Votre antibiotique est prêt. Consommez alors cette potion à raison de 3 cuillères à soupe chaque matin jusqu'au résultat escompté.

**En usage externe** : cette combinaison constitue **un puissant insecticide corporel**. Chaque soir, au moment de se coucher, se frotter tout le corps avec cette huile à l'ail. Non seulement vous serez protégé contre toutes formes d'entités négatives, mais votre aura sera bien nettoyée et attirera de ce fait des ondes positives sur vous

**Antibiotique à large spectre** : pour tous problèmes de bactéries, de microbes, de virus, voici une recette qui va vous aider efficacement en usage interne ou externe. Pour cela, prendre le gingembre, l'ail, le vinaigre de cidre, et le bicarbonate de soude. Eplucher, écraser et mélanger le gingembre et l'ail, puis ajouter 1 càs de bicarbonate de soude, mettre le tout au frais. Chaque matin, à jeun, manger dans 1/2 verre d'eau tiède 1 càs de cette mixture puis 2 càs de vinaigre de cidre, bien remuer et boire aussitôt. Faire de même le soir au moment d'aller dormir. NB : tout le long du traitement, éviter toute boissons alcoolisées et toutes sucreries. En usage externe, déposer directement sur la peau infectée la même combinaison mais sans tremper dans l'eau. Insister au moins sur deux semaines.

**Le "Miel doré au curcuma"** : parmi tous ces remèdes ancestraux, il y a une recette intéressante qui associe les propriétés de deux ingrédients très sains et chargés en nutriments, à savoir, le curcuma et le miel. Cette association de curcuma et de miel valorisée depuis des siècles grâce à leur capacité à prévenir et à combattre diverses affections, est également connue sous le nom de "miel doré au curcuma". Cette recette constitue en fait un super antibiotique et une alternative très efficace pour détruire les bactéries et les virus, tant à l'intérieur qu'à l'extérieur du corps. Son élaboration est très simple et les ingrédients qui la composent sont très facilement accessibles sur le marché.

Cependant nous vous conseillons d'utiliser un miel 100% naturel. Le miel doré au curcuma est à base du curcuma et du miel bio. Pour cela, incorporez ½ tasse de miel bio (100 g) et 1 cuillère à soupe de curcuma (10 g) dans un bocal en verre avec couvercle. Remuez bien tout le mélange et laissez reposer toute la nuit. Cet antibiotique naturel peut être consommé de manière préventive, ou dès les premiers symptômes de toute infection ou maladie d'origine virale. Face aux premiers symptômes d'un rhume par exemple ou de toute autre affection similaire, suivez les

instructions suivantes : le premier jour, prendre 1/2 cuillère à soupe (càs) de ce mélange toutes les heures ; le deuxième jour, ½ cas toutes les deux (2) heures et le troisième jour, ½ cas 3 fois par jour. Conservez ce mélange dans la bouche jusqu'à ce qu'il se dissolve complètement.

**NB :** La racine de curcuma et le miel contiennent tous deux des propriétés antibiotiques et antivirales qui contribuent à fortifier le système immunitaire. Les deux sont à 100% naturels et peuvent être utilisés séparément pour combattre les virus, les bactéries et tous les autres micro-organismes qui peuvent affecter le bon fonctionnement de notre corps. Cependant, leur association génère un produit particulier qui déculpe leurs bienfaits pour obtenir un remède plus qu'efficace.

**Le Pycnogénol :** c'est le nom que porte ce puissant antioxydant et antibiotique naturel qui serait semble-t-il de loin le meilleur antioxydant dérivé d'une combinaison de produits naturels si l'on en croit une étude récente qui fait l'étalage de cette découverte surprenante. D'après cette étude, le pycnogenol est un antioxydant qui serait mille fois plus puissant que tous les antioxydants et toutes les vitamines réunies ensemble, une espèce de titan qui circulerait dans le corps comme une sorte de gladiateur capable d'abattre toute une armée à lui seul. C'est la meilleure combinaison pour lutter contre la plupart des affections courantes et pour éliminer les radicaux libres pouvant endommager tout l'organisme.

Les bienfaits de ce merveilleux antioxydant pour la santé sont incommensurables. Il tue n'importe quelles infections dans le corps, et nettoie tout l'organisme en seulement 1 heure, réduit votre acidité dans le corps, l'inflammation de la prostate, la fatigue et la manie du stress, renforce les défenses des veines, des artères et des parois, favorise une circulation sanguine très fluide, prémunit du diabète et de la neuropathie, prévient la formation

des varices ; booste le système immunitaire et lutte contre le vieillissement prématuré. Alors, comment fabriquer soi-même ce fortifiant ? Prendre 700 ml de **vinaigre de cidre** bio ; 1/4 de tasse d'**ail** finement haché ; 1/4 de tasse d'**oignon** finement haché ; 1/4 de tasse de **gingembre** râpé ; 2 càs de **raifort râpé** ; 2 càs de **curcuma** en poudre ou 2 morceaux de racine de curcuma; 2 **piments frais**, (à nettoyer en portant des gants).

**Préparation** : mélangez tous les ingrédients secs dans un bol (à l'exception du vinaigre). Transférez le mélange dans un bocal. Versez du vinaigre de cidre et remplissez-le complètement. C'est préférable que le bocal contienne 2/3 d'ingrédients secs, et de remplir le reste avec du vinaigre. Fermez bien et remuez. Conservez le bocal dans un endroit frais et sec pendant 2 semaines. Remuez plusieurs fois par jour. Après 14 jours, passez le mélange dans une passoire ou mieux, ajoutez une gaze pour bien extraire le jus. Utilisez le reste des ingrédients secs dans les préparations alimentaires. Votre fortifiant est prêt à l'emploi. Vous n'avez pas besoin de le garder au réfrigérateur. Il se conserve bien aussi longtemps que possible.

**Posologie** : la saveur étant très forte, il est recommandé de commencer par la consommation d'1 **càs** chaque jour, ce qui permet de renforcer le système immunitaire et de lutter contre les états grippaux. Ensuite, augmenter chaque jour la quantité, jusqu'à atteindre une dose d'un verre à liqueur par jour. Pour soulager la sensation de brûlure, vous pouvez manger une tranche d'orange, de citron mûr ou de citron vert après avoir pris le fortifiant. Vous pouvez également vous gargariser la bouche et avaler. Ne pas diluer dans de l'eau car cela réduirait l'effet. Si vous luttez contre une maladie ou une infection plus grave, prenez 1 càs de ce fortifiant 5 à 6 fois /jour en se gargarisant la bouche avant d'avalier.

**NB :** cette potion est sans danger pour les **femmes enceintes** et les enfants, parce que les ingrédients sont naturels et ne contiennent pas de toxines. Néanmoins dans leurs cas, il est recommandé d'utiliser de très **petites doses**. Enfin, vous pouvez également l'utiliser dans la cuisine. Pour cela le mélanger avec un peu d'huile d'olive et l'utiliser comme sauce à salade ou pour vos ragoûts.

## **2- Les Acides aminés : les oméga-3, la cystéamine**

- **Les Omégas 3** : vous devez constamment veiller de manière préventive à ne pas laisser les virus proliférer dans le foie. Pour cela, chacun doit s'imposer des petites cures hebdomadaires d'acides aminés et particulièrement des omégas 3 et surtout éviter les médicaments, car il n'y a aucun médicament approprié pour rentrer dans le foie. En effet, si on envoie des médicaments chimiques dans le foie, ceux-ci vont causer de fâcheux dysfonctionnements de la fonction hépatique tels que la cirrhose, le cancer, l'explosion des fonctions hépatiques. Seuls les acides aminés sont capables de pénétrer dans le foie pour le nettoyer et expulser tous les agents pathogènes nocifs hors du foie pour ensuite les évacuer dans le sang afin qu'ils soient tous détruits par les anticorps. Et même dans le cas où les anticorps seraient incapables de les détruire, on pourra alors les renforcer en utilisant de la vitamine C, un antibiotique, un antisérum, etc. pour les détruire.

- **La Cystéamine** : la cystéamine est un acide aminé à large spectre idéal face aux virus les plus puissants. La cystéamine est le plus simple aminothiols stable. Naturellement présente dans le corps humain, elle est un produit de la dégradation de l'acide aminé cystéine. Elle est utilisée dans le traitement de la cystinose sous le nom commercial Cystagon. Ce qui caractérise principalement la cystéamine, c'est qu'elle permet de détruire les virus non seulement au niveau du foie mais aussi au niveau des poumons, et même dans les cas extrêmes des victimes

de radiations nucléaires. En somme pour se prémunir des effets indésirables des maladies infectieuses, prenez désormais l'habitude de faire une cure hebdomadaire d'oméga 3 afin de nettoyer souvent votre foie, et éventuellement en cas de doute, y associer de la vitamine C et une petite dose d'antibiotiques. C'est ainsi qu'ayant compris ce mécanisme, vous pourrez désormais, quel que soit la gravité d'une épidémie, vous en sortir sans appréhension et avec sérénité.

**NB : précautions à prendre en cas de vaccination :**

**- Voici comment atténuer les effets secondaires de la vaccination, par la prise des polyphénols qui sont des particules de molécules issues de la goyave et de certains autres fruits.** Prendre régulièrement à titre préventif ou curatif, des tisanes des feuilles de goyavier permet d'atteindre parfaitement cet objectif. Ces particules détruisent les protéines Sparks. Nous ne devons pas perdre de vue que le virus n'est rien d'autre aussi qu'une protéine S.

Les protéines Sparks ont pour rôle de détruire l'immunité naturelle (les anticorps naturels). Ce qui explique pourquoi il vous est parfois recommandé de renouveler les doses de certains vaccins. Or l'ARN messager introduit par la vaccination génère des protéines Sparks qui en réalité, diminuent votre immunité en détruisant vos anticorps naturels pour laisser place à des anticorps artificiels. Mais qu'à cela ne tienne, vous pouvez par le même mécanisme nettoyer toutes ces protéines Sparks, les métaux et les nanoparticules qui ont été mises pour protéger et stabiliser l'ARN messager contre sa destruction par vos anticorps naturels.

- **Voici comment annihiler la dangerosité d'un vaccin** : il existe plusieurs possibilités : Boire 2 cuillères à café de miel ou d'huile de palme 4 jours d'affilée juste après la prise du vaccin. Vous pouvez aussi simplement appliquer de l'argile sur la piqure et la maintenir ainsi à l'aide d'un bandage pendant 2 heures environ ; ou encore mâchez l'Essok (écorce anti-missile nocturne) puis l'appliquer sur la piqure quelques minutes. Autres possibilités, mâcher la noix de cola rouge avec de l'ail puis appliquer sur la piqure pendant 2 heures environ. On notera que tous ces ingrédients précités sont suffisamment connus par les Africains.

## **2- Les maladies chroniques et auto immunes**

- Les maladies auto-immunes résultent d'un dysfonctionnement du système immunitaire conduisant ce dernier à s'attaquer aux constituants normaux de l'organisme. C'est par exemple le cas dans le diabète de type 1, la sclérose en plaques ou encore la polyarthrite rhumatoïde.

- Les maladies chroniques sont, selon l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), des affections de longue durée qui, en règle générale, évoluent lentement. Responsables de 63 % des décès et les maladies chroniques (cardiopathies, accidents vasculaires cérébraux, cancer, affections respiratoires chroniques, diabète, etc.).

a) Le facteur déclenchant (la malnutrition) : vous devez être conscients que la malnutrition est la principale cause des différentes maladies courantes que vous subissez couramment, car l'homme ne sait plus de nos jours, donner à son organisme, le carburant réellement destiné à son tube digestif, une alimentation essentiellement basée sur des produits vivants, notamment les fruits et les légumes crus.

**b)** Le mécanisme : l'être humain, à l'instar de ses voisins les primates, est frugivore. C'est-à-dire que son système digestif n'a été conçu que pour digérer les fruits, les légumes et les plantes, et rien d'autre. Son foie n'est pas équipé pour transformer le sucre lent issu principalement des féculents et des céréales. Or, au cours de chaque digestion d'un féculent, le sucre lent va laisser des viscosités, des mucosités, du mucus qui sortent du corps lorsqu'on se mouche, ou on crache. Ces résidus de sucre lent vont passer dans la lymphe (liquides interstitiels) et agir comme de la colle. Il est évident que des cellules qui baignent dans la colle ne peuvent pas fonctionner normalement. Toutes ces viscosités vont calaminer tous les filtres (les reins, le foie, les poumons, les intestins, la peau). Plus les cellules vont habiter dans un milieu empoisonné, plus elles vont réclamer le produit qui fabrique le poison dans lequel ces cellules baignent. Et c'est ce qui explique pourquoi on devient souvent accro d'un aliment donné, comme un drogué alimentaire, sans trop savoir la cause.

Ces résidus, il faut aider le corps à les éliminer, à les expulser hors de l'organisme, non pas par des médicaments, mais d'une manière douce tels que le jeûne et certaines autres formes de drainage. Pourquoi pas les médicaments ? Parce que les médicaments allopathiques présentent un inconvénient majeur : celui d'empêcher l'expulsion naturelle des résidus hors du corps, mais plutôt de les refouler dans les profondeurs de l'organisme.

C'est ce qui se passe souvent lorsque vous faites par exemple un rhume. Le premier réflexe est souvent celui de se précipiter en pharmacie pour se doter des gouttes nasales ou un inhalateur que vous introduirez dans les narines afin de stopper l'écoulement du rhume qui vous indispose. Or en le faisant vous empêchez votre organisme d'expulser naturellement les résidus par le mucus qui sort naturellement par les narines ou par les crachats. Et ces résidus qui devaient être expulsés normalement vont plus s'enfoncer et s'incruster dans les nappes souterraines de l'organisme. Et c'est de ce stockage des résidus dans le corps que naissent souffrances, douleurs, maladies. Si un



corps pèse par exemple de 60 kg, il y a 20 kg de cellules et 40 kg de liquides donc 5 litres de sang et les urines. Ces 35 autres litres de liquides restants constituent la lymphe (liquides intercellulaires). Celle-ci doit être nettoyée régulièrement par des moyens naturels et non par des méthodes allopathiques, car, comme nous venons de le voir avec le cas du rhume.

L'inconvénient des médicaments chimiques c'est qu'ils empêchent réellement l'organisme d'éliminer lui-même ces résidus. Mais qu'à cela ne tienne, chaque organisme étant unique, celui-ci va toujours tenter d'expulser tous ces résidus en fonction de sa constitution et du stock résiduel qu'il a accumulé. En somme, ce ne sont pas les maladies qu'il faut soigner, comme on le fait médicalement, mais il faut plutôt aider le système d'élimination à fonctionner naturellement afin d'éliminer les résidus pour vous maintenir l'organisme en bon état. Or que se passe-t-il lorsque le système d'élimination ne fonctionne pas correctement ? Il va se produire une forte accumulation de résidus dans la lymphe. Et lorsqu'il y a trop de résidus qui stagnent dans les liquides interstitiels où baignent les cellules, ils finissent par les pénétrer. Observez par exemple la situation d'une nappe de pétrole déversée sur une étendue d'eau.

Qu'est ce qui va se passer si on tarde à nettoyer cette eau, ce pétrole stagnant va finir par s'infiltrer dans l'eau et empoisonner les poissons. Et c'est exactement ce qui se passe dans votre corps lorsque les résidus deviennent encombrants. Ces déchets finissent par pénétrer les cellules et les empoisonner. Et les maladies qui en découlent vont dépendre de l'action de ces résidus dans l'organisme. Cette action peut se décliner de diverses manières : - soit ces résidus déprogramment le cerveau, dans ce cas, il se déclenche un cancer ; - soit ils sclérosent le cerveau, dans ce cas, il se déclenche un diabète ou une sclérose en plaques ; - soit ils paralysent le cerveau, dans ce cas il se déclenche la maladie de parkinson ; - soit ils déconnectent le cerveau, dans ce cas, il se déclenche une folie

meurtrière ou suicidaire, ou un Alzheimer. Voilà donc comment, à cause de nos mauvaises habitudes alimentaires, nous creusons chaque jour notre tombe en développant inconsciemment toutes sortes de maladies auto-immunes, chroniques ou psychiques, maladies pour lesquelles nous dépensons inutilement énormément d'argent dans les structures médicales, car le système de la médecine conventionnelle soigne mais ne guérit pas, et pour cause, ce système s'attaque plus aux symptômes qu'à la cause réelle des maladies.

### **3- Les maladies des hormones du stress**

**a)** Le facteur déclenchant : la peur, la tension nerveuse : le stress est une tueuse silencieuse qui se caractérise par un ensemble des réactions organiques qui se produisent lorsqu'une personne est dans une situation redoutée ou un état de peur (événement soudain, traumatisme, sensation forte, bruit, surmenage). Ces réactions spontanées ont été prévues dans le mécanisme du fonctionnement naturel du corps humain. C'est une machine extraordinaire qui est composée de deux (2) cerveaux, à savoir : le cerveau cortical, (la partie du cerveau qui est le siège de la réflexion, du raisonnement, de la logique et du langage) et le cerveau limbique (la partie du cerveau qui est le siège de la mémoire et des comportements instinctifs).

**b)** Le mécanisme : décortiquons le processus physiologique de ce qui se passe dans le corps d'une personne lorsque celle-ci a vraiment peur. Son instinct de survie va l'amener à réagir en une fraction de seconde sans réfléchir, car notre organisme est doté d'un système qui lui permet de se mettre en adrénaline en cas de danger. L'adrénaline est une substance active à effet thérapeutique sécrétée par l'organisme en réponse à l'épuisement ou au stress. Alors, lorsqu'une personne se met en état d'adrénaline, son organisme coupe instantanément le cerveau cortical, et se connecte instantanément au cerveau limbique, la partie du cerveau où sont inscrites toutes les réactions d'alarme

du stress et les actions coordonnées de fuite et de riposte utiles à notre survie. De là est donné l'ordre de fuir. Exactement comme pour la gazelle qui fuit le lion, les mêmes réactions s'enchainent chez l'homme (la respiration, les battements du cœur, la pression artérielle augmente). L'adrénaline va envoyer une force surnaturelle dans les bras et les jambes pour nous permettre de courir ou si nécessaire de nous mettre rapidement à l'abri. Toutes les fonctions organiques qui ne sont pas nécessaires à cette fuite sont coupées, notamment la digestion, le système immunitaire et digestif, la croissance, la réparation des cellules, etc. Et si cette situation de peur dure longtemps, le corps aura besoin d'un afflux massif d'énergie pour continuer à stimuler les muscles. C'est à cet instant que le cortisol entre en jeu.

Le cortisol (ou hydrocortisone) est une hormone stéroïde (corticostéroïde) sécrétée par la zone fasciculée du cortex (la partie externe) de la glande. En fait, pour les besoins de la cause, l'organisme va sécréter du cortisol pour fournir cette énergie nécessaire en déversant du sucre de manière non interrompue dans la circulation sanguine. Et pour y arriver, le corps va se transformer en une machine à décomposer les réserves. En d'autres termes, le cortisol va attaquer les muscles pour transformer toutes leurs réserves en sucre. Il va ensuite bloquer l'insuline pour l'empêcher de le stocker et ainsi s'assurer d'avoir en permanence une quantité suffisante de sucre mobilisable rapidement en fonction des besoins. Il va sans dire que pendant ces quelques secondes de fuite, le corps ne fonctionne plus normalement. Notre usine à nous maintenir en vie, cette superbe machine qui habituellement fabrique, répare, renouvelle les tissus, va se transformer instantanément en une usine de décomposition des stocks de notre corps.

En principe cette cascade de réactions physiologiques déclenchées par la peur est prévue par la nature pour ne durer que quelques secondes, le temps d'être hors de portée du danger. Mais au-delà d'un certain temps, ce

mécanisme censé nous aider momentanément devient source de tous les dégâts de santé que l'on connaît aujourd'hui. Pourquoi ? C'est que pour diverses raisons, notamment la peur de tout, nous vivons en réalité ces mêmes réactions pendant trop longtemps, pour produire les effets contraires sur la santé. Rappelons-nous que c'est la peur qui est le signal de départ du mécanisme que l'on vient de décrire. Or 99% des gens vivent constamment dans la peur, la peur du lendemain, la peur de l'échec, la peur des factures à payer, la peur de mal faire, la peur du regard des autres, le manque de confiance, la peur de ne pas être assez bien, etc. Et c'est pratiquement ce que nous vivons tous. Nous n'avons pas eu le mode d'emploi pour vivre, dans ce monde aux perpétuelles mutations. En réalité nous avons peur tout le temps, ce qui explique pourquoi nos cellules baignent constamment dans l'adrénaline pendant des jours, des mois, et même des années.

D'où l'explosion de burnout en milieu professionnel, et de maladies chroniques aujourd'hui. Voilà pourquoi nous sommes épuisés et toujours fatigués car nous vivons en permanence dans la peur. Ainsi, nous voyons donc là comment un mécanisme qui est censé nous protéger est devenu une arme d'autodestruction massive.

Or ce mécanisme ne se déclenche systématiquement que pour fuir un danger. Et lorsque le danger est passé, la production de ces hormones de stress cesse immédiatement pour revenir à la normale. Et c'est cela la norme, c'est-à-dire, c'est qui se passe naturellement chez la plupart des animaux. Malheureusement ce n'est pas le cas chez les animaux intelligents, à savoir les humains et nos ancêtres les primates (les babouins) chez qui il existe des jeux de pouvoir par lesquels les mâles dominants harcèlent et terrorisent une frange de la bande chez laquelle on a pu observer un taux élevé de stress et une santé détériorée. On peut également observer ce phénomène dans le milieu du travail, où les employés sont victimes du syndrome du statut, ou du présentéisme, à cause d'un mauvais management des rapports entre la hiérarchie et les subalternes. Ce phénomène de stress induit par des

comportements sociaux et psychologiques, n'existe particulièrement que chez les humains et les primates parce qu'ils sont dotés d'intelligence qui leur permet de fabriquer des règles et des jeux de pouvoir mortels pour leur espèce. La plupart des maladies chroniques trouvent là leur explication: l'hypertension, par exemple, induite par l'adrénaline est à l'origine des crises cardiaques et des AVC que nous voyons de plus en plus autour de nous ; le diabète de type 2 dont vous souffrez bien que votre alimentation est plus ou moins normale, provient de ce que le cortisol produit trop de sucre et l'insuline est bloquée, l'obésité localisée, ce petit ventre gros et gras typique du stress que vous trimblez, comme une mini grossesse qui ne dit pas son nom, vient de ce que votre ceinture abdominale devient le magasin de stockage et de déstockage bien élargi pour le cortisol.

C'est une solution pratique parce que le cortisol est sécrété par les glandes surrénales situées au-dessus des reins ; c'est juste à côté du ventre donc le cortisol y a accès plus rapidement ; les problèmes tels que l'asthme, l'eczéma, le psoriasis, les allergies, les gripes, les angines ou les bronchites à répétition, proviennent de ce que le système immunitaire est fermé. Et si le système immunitaire n'effectue pas son travail pendant longtemps, le risque de faire un cancer est très élevé. Cela explique aussi pourquoi vous avez des problèmes intestinaux, des ulcères d'estomac, car ils proviennent de ce que le système digestif est fermé et que la réparation cellulaire est désactivée.

**Alors, quelles sont les répercussions sur votre organisme lorsque vous êtes en état de stress chronique ?**

Vous vieillissez à vue d'œil, vous avez des cernes, les cheveux tombent, les dessous des bras pendent en chaussette parce que le corps est en mode catabolisme (mode destruction des tissus musculaires). En réalité dans cet état, vous vous levez le matin et vous allez au travail comme un zombi, déconnecté de votre intelligence, votre capacité à faire des bons choix, ce qui pourrait expliquer la perte de bon sens qui caractérise l'homme moderne d'aujourd'hui. Si on était conscient de ce qu'est réellement le stress, la médecine ne serait pas ce qu'elle est

aujourd'hui. On ne gaverait pas les gens à vie de médicaments contre le diabète, l'eczéma, ou l'asthme. Cela n'a pas de sens que de prescrire une ordonnance sans avoir mesuré au préalable le taux de cholestérol dans le sang. La meilleure façon de traiter correctement toutes ces maladies c'est de combattre le stress qui en est à l'origine. Nous ne sommes pas tous pareils devant le stress. Certains s'en sortent bien alors que d'autres, pour ne pas dire la plupart, rament depuis toujours.

**Echelle de l'indice d'insécurité** : le stress se caractérise par une échelle de l'indice d'insécurité. Cette échelle s'échelonne de 1 à 7. Votre échelle de l'indice d'insécurité vous est donnée par un test fait par votre médecin. Cet indice varie d'un individu à un autre. Si celui-ci vous indique un indice d'insécurité au-delà de 4, c'est que vous êtes régulièrement en état d'adrénaline, c'est-à-dire en mode catabolisme. C'est un signe que vous pouvez faire un burnout ou un cancer. De nos jours, nous vivons presque tous dans des états de peur inconscients surtout dans l'environnement de travail, donc nous vivons en état d'adrénaline en permanence. Les professionnels de la santé devraient en tenir en compte durant chaque consultation.

C'est pourquoi les médecins devraient donc systématiquement soumettre leurs patients à un examen de dosage de cholestérol avant toute prescription médicale. Cela permet de mettre en garde le patient sur la probabilité de faire un cancer s'il ne change rien à son état de stress. Ainsi on saura comment stopper tous ces dégâts psychologiques, et guérir de toutes les maladies auto-immunes sans passer par des médicaments. De tout ceci, il est essentiel de retenir que ce qui déclenche les hormones du stress chez les humains ce n'est plus l'instant de survie face à une situation périlleuse, mais la peur du regard ou des commentaires des autres, de la famille, du patron qui n'est pas content de notre travail ; la peur du ridicule devant ses collègues, du qu'en dira-t-on, des ragots, d'être rejeté par la société, des effets induits de la pauvreté, etc. Une fois qu'on a compris cela, la deuxième étape, consiste à tout

faire pour reprendre le contrôle de cette machine. Pour cela, il faut désactiver toutes les bombes à adrénaline que nous dégoupillons pour un oui ou pour un non. Pour cela, on fera recours à des méthodes ou des astuces permettant de garder la maîtrise de soi en toutes situations désobligeantes, aussi banales soient-elles, ce qui permet de stopper l'adrénaline. Il faut donc savoir méditer sur les causes à l'origine de votre stress. Méditer, c'est démonter le mécanisme du stress et du burnout. Cela permet de comprendre ce qui se passe dans votre corps, parce que la connaissance est le premier pas vers l'indépendance et la responsabilité personnelle. En effet, il est important de comprendre par exemple qu'un cancer, n'est pas le fruit de la malchance ou de la sorcellerie, car nous le confectionnons années après années. Il en est de même pour un arrêt cardiaque. Celui-ci n'arrive jamais subitement, en réalité, nous avons encrassé nos artères seconde après seconde, minutes après minute, jour après jour, années après années. Un AVC n'arrive que parce qu'il y a longtemps que nous sommes dans le rouge. Un burnout ne tombe pas du ciel, nous le construisons tout doucement pendant longtemps etc. Toutes ces informations devraient être la base que tout médecin ou pharmacien devrait maîtriser avant toute chose. Voilà donc comment l'être humain a réussi à détourner un mécanisme de survie à un mécanisme de la mort, et comment une hormone que vous produisez à votre insu peut ruiner votre vie.

**Gestion du stress :** on n'insistera donc jamais assez sur ce point vital à savoir que la véritable cause des cancers c'est le stress. En effet, le stress est au moins de 70% à l'origine des cancers, même si l'on veut nous faire croire que cela tombe du ciel et que l'on ne peut rien y changer. N'importe quoi ! En réalité, les protocoles allopathiques (chimiothérapie, radiothérapie, etc.) sont de véritables poisons pour notre corps car ils s'attaquent aux symptômes et non à la cause de la maladie. C'est pour cela qu'il y a des récidives plus violentes et plus mortelles. La véritable solution pour sortir de cet engrenage, restaurer votre santé de manière naturelle et durable,

et se régénérer est d'arrêter de stresser pour un oui ou pour un non. Les Ecritures ne nous enseignent-elles pas cela en ces termes : « Pourquoi t'inquiètes-tu du lendemain, car chaque jour aura soin de lui-même ».

c) Les moyens de guérison (le mental, la zen attitude) : s'il existe un médicament universel qui permet de soigner toutes sortes de maladies (cancers divers, AVC, hypertension, maladies invalidantes, etc.) quelle que soit leur gravité, il ne s'agit rien d'autre que le " mental", cette force mentale qui a permis à cette femme qui a souffert de pertes de sang pendant plus d'une décennie de guérir instamment lorsqu'elle s'est saisie de la robe de Jésus. C'est cette force mentale qui est appelée par ailleurs sous le terme de la foi. Que le médecin diagnostique une maladie quelconque, là n'est pas le problème, mais c'est votre attitude face à la maladie déclarée qui peut constituer le problème ; c'est votre compréhension, votre acceptation ou non de la maladie, bref votre attitude au moment où la maladie vous est annoncée. Un mental faible va stigmatiser et créer la peur. Lorsque vous avez peur, celle-ci va provoquer des réactions métaboliques, et vous faire sécréter des hormones (le cortisol) à l'intérieur de votre corps. Ces hormones vont fragiliser votre santé. Un mental faible développe une peur morbide de la mort, et cette peur va stigmatiser et transformer un simple furoncle en cancer. Un mental fort développe une zen attitude, laquelle peut amener votre corps à guérir d'un cancer en un temps record. Notre attitude face à la maladie est donc un facteur déterminant. Le mental est le meilleur de tous les médicaments pour toutes sortes de maladies. La force mentale est notre capacité à franchir ce que nous considérons comme un obstacle. Nous devons cultiver cette attitude de sérénité absolue, la zen attitude. Lorsqu'on vous déclare une maladie invalidante, une maladie chronique, restez calme et refusez de de l'implémenter mentalement en vous comme une fatalité. C'est ainsi qu'une semence meurt lorsqu'elle a été plantée dans un sol aride, de même toute maladie déclarée disparaît d'elle-même lorsque votre mental lui refuse toute existence en vous.



**La zen attitude :** apprenons donc à garder la maîtrise de soi, à rester serein en tout temps et en toutes circonstances face à l'adversité et à toute situation qui vous contrarie. En développant la zen attitude, on stoppe l'adrénaline, et ainsi, on inverse naturellement un cancer sans protocole médical de chimiothérapie, radiothérapie, ablation d'un organe ; et on échappe à une mort certaine. En cas de maladie auto-immune, commencez toujours par comprendre comment vous en êtes arrivé là, puis purifiez votre corps et votre mental avant toute chose pour permettre à votre corps de supporter un protocole quelconque, car un corps affaibli par le stress ne peut pas supporter efficacement le protocole médical qui lui est proposé par le médecin. Peu importe le nombre des années que vous avez mis à le détruire, votre corps peut se régénérer dès que vous cessez de stresser. Dès que vous quittez le mode catabolisme et que vous optez pour le mode anabolisme, tout revient naturellement en ordre. En clair, dès que vous cessez de stresser, votre corps se met instinctivement à fonctionner normalement. Car cela va changer totalement votre existence et vous rendre maître de votre qualité de vie. Il est évident que toute maladie aussi grave soit-elle telle que le cancer, ne doivent pas être prises à la légère, certes, mais elles ne peuvent devenir fatales que si vous ne changez rien à votre vie, et si vous n'adoptez pas les bonnes attitudes face aux événements et aux circonstances de la vie. Il est vital de comprendre cela.

## **II - Les moyens de guérison naturels**

Si l'homme est suffisamment intelligent pour bâtir et faire des travaux de réparation de sa propre maison avec des matériaux puisés dans la nature, Dieu, le Créateur l'est certainement plus. Comme il a conçu le corps humain, c'est comme ça qu'il a également prévu un système d'autoréparation et d'auto-régénération devant nous permettre de nous soigner sans ablations ou amputations d'organes. Ce système est un ensemble de règles de vie que nous

devons connaître et appliquer au quotidien pour prévenir que guérir. Parmi ces principaux mécanismes de santé, on peut citer entre autres :

### **1°- La santé par l'activation des systèmes organiques internes**

La machine humaine est si parfaite qu'elle possède en-elle-même, son propre pouvoir d'auto-guérison et d'auto-régénération. Elle a seulement besoin d'être mise dans certaines conditions préalables pour actionner ce pouvoir afin de permettre à toute personne de vivre en parfaite santé. Comme c'est troublant de voir comment nous abordons nos problèmes de santé, en dépensant tellement d'argent alors que nous pouvons les résoudre avec peu ou même sans argent rien qu'en mettant en pratique certains principes simples de santé. Ces principes permettent de prévenir ou de guérir toutes sortes de maladies ou troubles organiques tels que le diabète, le diabète, l'hypertension artérielle, le surpoids, l'embonpoint, ou l'obésité, etc. Parmi ces principes de santé, on peut citer :

**- La santé par la respiration complète :** nous l'avons vu plus haut, le rythme et l'intensité de la respiration affectent directement l'état d'esprit et la santé physique. C'est par la respiration que s'oxygène le corps. Pas de respiration, pas d'énergie et par conséquent pas de vie. La pratique d'une respiration lente, profonde et complète pendant 3 minutes à 10 minutes par jour, peut amener de nombreux bienfaits. La respiration profonde procure des bienfaits indéniables. Elle contribue entre autres à augmenter l'oxygène dans le sang et donc à augmenter la vitalité, diminuer le stress et l'anxiété, améliorer la posture, gérer les émotions fortes comme la colère, la tristesse et la détresse, renforcer le système immunitaire, améliorer la concentration, améliorer le sommeil et la digestion, perdre du poids pour les personnes en surpoids.

**- La santé par la pratique du jeûne :** le jeûne est l'un des moyens physiologiques le plus naturel qui permet de purifier globalement l'organisme. Le jeûne se pratique sous diverses formes selon la motivation qui le sous-tend. Le jeûne est le moyen le plus efficace de régénérer le système immunitaire et de le renforcer. Pour atteindre cet objectif, le moyen le mieux adapté est le jeûne séquentiel à effectuer pendant 3 jours consécutifs au moins. Pendant le jeûne, le corps se débarrasse des cellules toxiques et endommagées accumulées, lesquelles alourdissent le système immunitaire.

A l'issue de cette épuration, le système immunitaire se régénère et devient plus efficace et plus résistant aux attaques de virus. Ce qu'il faut bien avoir à l'esprit c'est que la digestion est énergivore, Elle immobilise à chaque fois à elle seule, plus de 50 % d'énergie du corps, car digérer, c'est faire travailler toute une usine qui met en branle au moins une dizaine d'organes (le foie, les reins, les intestins, les poumons, la peau, les enzymes et les hormones), j'en passe. On comprend alors mieux pourquoi on est souvent fatigué après un repas copieux, surtout que celui-ci est généralement constitué d'aliments cuits, donc des aliments nutritionnellement morts. C'est que la digestion de ce repas absorbe tellement d'énergie qu'il n'en reste finalement pas grand-chose pour accomplir les autres fonctions organiques (intellectuelles, motrices, sexuelles, réparation des cellules, etc.). Voilà donc ce qui se produit exactement dans notre corps pendant la période de 3 jours de jeûne intermittent consécutifs :

Le pouvoir de nettoyage organique du jeûne : le corps meurt de faim, et ainsi l'énergie vitale souvent affectée en partie à la digestion est totalement mise au service du nettoyage des cellules immunitaires qui ne sont plus nécessaires, en particulier des cellules endommagées et devenues faibles et à celle de la reproduction de nouveaux globules blancs, plus vigoureux et actifs pour distinguer et attaquer les virus.

- le pouvoir de régénération et revitalisation du jeûne : « comme l'aigle, je me régénère ». Ce qui se passe pendant le jeûne, c'est que le nombre de globules blancs diminue soudainement, et lors de la réalimentation, les cellules immunitaires se forment à nouveau. Voilà pourquoi certaines analyses médicales se font toujours à jeun. En somme, pendant le jeûne de 3 jours, lorsque vos cellules meurent de faim, elles deviennent plus résistantes au stress et elles peuvent vivre plus longtemps. Le corps donne libre cours à la régénération des cellules souches, qui sont les cellules les plus importantes du corps, ce qui a pour conséquence la reconstruction de tout le système immunitaire en ce laps de temps seulement. Lorsque le corps se débarrasse des cellules endommagées et faibles, il reconstruit ainsi un nouveau système immunitaire plus apte à distinguer et attaquer efficacement les virus.

Maintenant, essayons d'approfondir ce qu'est le jeûne séquentiel ou intermittent. Nous l'avons déjà dit, le jeûne intermittent consiste globalement à priver notre corps de nourriture pendant une bonne partie de la journée, afin de lui permettre de se mettre au repos digestif, et ensuite de manger pendant l'autre partie restante de la journée. D'où le terme d'intermittent. Cela dit, il nous faut prendre conscience que, consciemment ou non, nous passons clairement notre temps à digérer, et cela à cause des mauvaises habitudes alimentaires que nous a inculquée une société inculte.

Jugez par vous-même : le matin, le petit-déjeuner, à midi, le déjeuner ; le soir, le dîner ; et on ne parle même pas des goûters, des collations ou du grignotage entre les repas tout le long de la journée. Mais qui a dit que notre corps avait autant besoin de nourriture, surtout encore dans ce monde où la sédentarité est érigée en mode de vie moderne ? Tout cela fait que notre corps n'a pas le temps de se mettre au repos et de faire autre chose que de digérer, digérer et encore digérer.

Le pouvoir d'évacuation des déchets organiques responsables de la dégradation de notre santé : Notre organisme par son activité digestive et son activité cellulaire, produit chaque jour énormément de déchets organiques (les toxines, les toxiques, les fèces). Lorsque ces déchets ne sont pas régulièrement nettoyés, que se passe-t-il ? Ils finissent par encrasser et intoxiquer l'organisme engendrant par voie de conséquence toutes les maladies qui affectent plus ou moins votre santé. Et c'est là justement qu'intervient le jeûne intermittent comme une solution appropriée. Par ses propriétés d'auto-nettoyage, le jeûne va permettre à notre corps de filtrer, d'éliminer et de nettoyer les déchets, les toxines qu'il a accumulées depuis des jours. Cette poubelle organique va être nettoyée et curée petit à petit sur le long terme. Le jeûne est également un formidable élixir de jeunesse, car il permet de rajeunir de l'intérieur et de faire chuter l'inflammation qui est la porte d'entrée de toutes les maladies.

D'ailleurs dès qu'on commence à pratiquer le jeûne séquentiel, les effets sont perceptibles même à court terme : notre ventre devient plat, le teint devient clair, on fait moins de gaz, moins d'inflammation, on est plus tonique, on fait moins d'asthme, moins de rhumatisme, moins d'allergie, etc. Parmi les nombreux autres bienfaits du jeûne intermittent, il y a le renforcement de l'ADN qui permet à l'organisme de produire environ une vingtaine de millions de cellules par seconde, mais cette fois avec désormais moins d'erreur de copie. Notre immunité se fortifie, ce qui est d'ailleurs bien utile en période d'épidémie. L'immunité c'est ce qui nous permet d'éliminer les cellules mal formées, malades ou mortes et de nous débarrasser des virus, des toxiques, des cellules cancéreuses qu'on fabrique tous les jours. Le jeûne séquentiel sécrète également une autre molécule qui améliore la performance de la mémoire et nous procure de la bonne humeur. Mais ce n'est pas tout. Le jeûne séquentiel permet non seulement de faire chuter l'inflammation, mais également d'augmenter l'hormone de croissance jusqu'à 3000%, qui est une hormone antiviellissement.

Le lien jeûne - faim - immunité. Il est démontré que lorsqu'on a faim, l'organisme sécrète une hormone appelée la "ghréline", qui est l'hormone de l'appétit. C'est une hormone fabriquée dans l'estomac ; mais de faibles quantités sont également sécrétées par le cerveau, l'intestin grêle et le pancréas. Si la ghréline est connue pour son rôle dans la stimulation de l'appétit, elle contribue également à la régulation du glucose et de l'insuline, au goût et au sommeil. Mais cette même ghréline va stimuler l'autophagie qui est un système d'auto-nettoyage interne. L'autophagie est un processus d'autodigestion qui consiste à se nourrir non plus de l'extérieur par la nourriture, mais plutôt de l'intérieur en puisant dans les réserves des graisses stockées dans les tissus adipeux de notre corps.

Elle constitue une sorte de cure détox express, permettant d'un seul coup de purifier le corps de l'intérieur, d'éliminer des tas de déchets qui peuvent provoquer des maladies. Le jeûne séquentiel est donc un puissant moyen d'auto-guérison inimaginable qui en outre, provoque une sorte de métronome entre le corps et l'esprit. C'est un formidable moyen physiologique d'auto-régénération, de jouvence, de longévité, et de santé.

Le jeûne séquentiel hydrique : contrairement au jeûne ascétique (spirituel), pendant le jeûne séquentiel ou intermittent, il est permis de s'hydrater (eau, tisanes, thé ou café sans sucre). On trouve diverses variantes de jeûne séquentiel qui se distinguent en fonction de la durée de la séquence. Mais le plus recommandé de tous est le 16/8.

Celui-ci consiste chaque jour, à s'abstenir de toute alimentation pendant 16 heures et de manger dans une tranche de 8 heures : ( $16 + 8 = 24$ ). Pratiquement, si vous prenez par exemple votre dernier repas à 20 heures, le prochain repas aura lieu le lendemain à partir de 12 heures, donc après 16 heures de jeûne. Mais pour une efficacité optimale sur notre santé, la durée minimale du jeûne intermittent est de 3 jours. Libre à chacun de l'adopter à volonté comme mode de vie, car le jeûne intermittent ne présente réellement aucun inconvénient sur notre santé. L'expérience

montre qu'entre deux personnes consommant la même quantité de calories dans la journée, on observera une longévité et une meilleure santé plus élevée chez celui qui consomme sa ration en jeûne séquentiel. C'est à croire finalement que l'important ne réside pas dans ce que l'on consomme, mais plutôt quand on mange. Pourquoi jeûner à la tombée de la nuit (20 heures) ? Le fonctionnement de nos émonctoires (foie, intestins, reins, poumons, peau, etc.) est également soumis à une horloge biologique. Il est bénéfique de les laisser se reposer et de se requinquer toute la nuit, afin de les rendre plus fonctionnels de manière optimale tout le long de la journée.

C'est pourquoi nous devons réapprendre à écouter les signaux de notre corps qui nous commandent de passer à table que lorsque nous avons faim, car qui mieux que notre corps connaît réellement ses besoins. Bien souvent les gens croient avoir faim, alors qu'en réalité, ils sont simplement déshydratés. Certains oublient généralement de boire de l'eau le matin, ou quelques minutes avant de manger, d'autres tout au long d'une journée entière, sinon plus. C'est cela qui va souvent les pousser à avoir des coups de pompes ou l'envie de grignoter. En résumé, le jeûne commence à partir de 20 heures à jusqu'à 12 heures du lendemain. Rompre le jeûne à 13 heures, en prenant plusieurs fois des tasses de thé vert de manière intercalée jusqu'au soir, et facultativement dans la nuit. Le matin suivant, continuer le jeûne. Oubliez surtout sur ce qui peut vous apporter du sucre manufacturé (viennoiseries, boissons sucrées, pains, biscuits, gâteaux, etc.), le lait et produits laitiers, les bouillons, café, etc. Ainsi vous viderez deux fois plus de selles dans la journée que d'ordinaire, et vous optimiserez votre métabolisme pour une santé encore meilleure.

La rupture du jeûne : jeûner est une chose, savoir rompre le jeûne en est une autre. Pour rompre le jeûne, il est recommandé de consommer certains aliments appropriés tel que l'avocat, pour ne citer que celui-ci. En effet, l'avocat est un aliment passionnant car il contient des propriétés satiogènes et antiinflammatoires, ainsi que des

bonnes graisses. Il se comporte en outre comme un véritable baume qui adoucit les intestins, et son indice glycémique est pratiquement de zéro. Rappelons que l'indice glycémique est ce qui sollicite le pancréas à sécréter de l'insuline, donc de l'inflammation, car l'insuline fait stocker les graisses. Pour optimiser l'efficacité du jeûne séquentiel, il est recommandé d'y associer une activité physique régulière, une réduction drastique de la consommation de sucre, une bonne hygiène alimentaire, et une pratique régulière de la respiration complète.

Voici les bienfaits incroyables du jeûne sec sur notre santé physique et spirituelle, lorsque nous arrêtons de manger pendant au moins 72 heures (jeûne d'Ester)

- **4 heures** après ton dernier repas : le corps **absorbe** et **digère** les **nutriments** du dernier repas. Le niveau de sucre dans le sang augmente. Le pancréas sécrète de l'insuline pour aider les molécules de glucose à entrer dans les cellules.

- Après **8 premières heures** de jeûne : la glycémie, le taux de sucre dans ton sang, chute du fait qu'il n'y a plus d'aliments en digestion dans l'estomac, et que notre corps arrête de produire de l'insuline

- Après **12 heures** après le dernier repas : le corps commence à décomposer le glycogène stocké dans le foie et les muscles pour créer de l'énergie (ATP). Le niveau de l'insuline commence à baisser, ce qui permet au corps de commencer à utiliser les réserves de graisse pour produire de l'énergie. Toute la nourriture que nous avons consommée a été brûlée par notre corps. Dès cet instant, le corps commence son processus de réparation et de régénération, et en même temps il se produit une augmentation de la production de l'hormone de croissance.



- Après **14 heures** de jeûne : tout le corps commence à brûler ta graisse et se met à produire des **cétones** (petites molécules spéciales que le corps produit quand il a besoin de d'énergie mais qu'il ne peut pas obtenir lorsqu'il n'y a plus assez de sucre). Ces molécules issues du sucre stocké dans le corps en forme de graisse vont servir à produire de l'énergie pour le corps. Par ailleurs, toujours pendant cette même période, le corps passe en mode **autophagie**. L'autophagie est un super nettoyage que notre corps opère pour pouvoir se débarrasser des choses inutiles ou abîmées à l'intérieur de nos cellules. C'est exactement comme lorsque nous faisons le grand ménage de notre chambre ou appartement. Nous en profitons pour faire du rangement en jetant toutes les choses inutiles pour pouvoir faire place à plus d'espaces à de nouvelles choses.

- Après **16 heures** de jeûne : notre corps consomme encore plus de graisse, c'est-à-dire qu'il augmente largement la combustion de gras. Pendant cette phase, Il produit encore plus de **l'hormone de croissance**. Cette hormone de croissance est comme une baguette magique pour notre corps, car c'est elle qui aide à faire pousser les os, tes muscles et même à fortifier et à bonifier le **cerveau**. C'est pour toutes ces raisons, que la formule du jeûne séquentiel 16:8 pourrait constituer une véritable panacée pour recouvrir une meilleure santé métabolique ; **lutter** contre la **résistance à l'insuline**, faciliter la **perte de graisse** et recouvrer ainsi son poids santé.

- Après **48 heures** de jeûne : à mesure que les réserves de glycogène s'épuisent, le corps entre en **cétose** (un état métabolique où le foie commence à produire des corps cétoniques à partir des acides gras). Ces corps cétoniques servent de source d'énergie pour le cerveau et d'autres organes. On a une augmentation de la **norépinephrine** pour augmenter le métabolisme et l'énergie. Le processus de nettoyage cellulaire commence. On parle d'**autophagie**, où les cellules éliminent et décomposent les composants endommagés.

-Après **72 heures** de jeûne : on entre en **cétose profonde**. La baisse de l'insuline et l'augmentation du **glucagon** favorise l'utilisation des graisses comme carburant, et la production de glucose par la **néoglycogenèse**. A ce stade, la sensibilité à l'insuline s'améliore, l'hormone de croissance augmente à plus de 3000%, l'inflammation s'amenuise fortement, l'immunité du corps augmente, les humeurs sont désintoxiquées et purifiées.

Résultat des courses : à cet instant, sur le plan spirituel, les neurones vibrent à des fréquences nettement plus élevées, la qualité des visions et des révélations est meilleure, les entités négatives parasites ont déserté votre corps astral et n'ont par conséquent plus d'emprise sur vous aussi longtemps que vos humeurs seront propres. Il existe divers types de jeûne selon nos besoins de santé physique ou spirituelle. Selon le but recherché, chacun pourra opter pour l'un des jeûnes suivants, à savoir :

- Le jeûne de 16 heures (le **16/8**) : **détoxination**
- Le jeûne de **1** jour (**24** heures) : **initiation** et **repentance**
- Le jeûne de **3** jours (78 heures), le jeûne d'Ester : **combat** et **déblocage**
- Le jeûne de **7** jours (168 heures) : **supplication** et **deuil**
- Le jeûne de **21** jours **intercession** et **révélation**
- Le jeûne de **40** jours : **revêtement** de la **puissance**

**NB :** plus le jeûne dure, meilleurs et complets sont le nettoyage, la régénérescence et la restauration à neuf de l'organisme, tout dépendant bien-sûr de l'état de l'engraissement du corps.

- La santé par les bienfaits de l'activité physique : pratiquer du sport est un facteur déterminant pour rester en bonne santé physique. Le sport permet de secouer et de reformer notre santé, d'enlever les toxines et le sucre du corps ; oxygène les cellules du corps ; et favorise une bonne circulation sanguine et lymphatique.

Il permet d'entretenir le cœur, le corps en général. Il importe de savoir que le sport pratiqué à jeun est doublement très efficace. Pratiquer du sport, c'est bon pour les muscles, le squelette, et le système cardio-vasculaire. Mais pas seulement : l'activité physique est aussi excellente pour doper le mental. En effet lorsqu'on s'active notre corps libère différentes hormones qui entraînent une véritable sensation de bien-être. C'est le cas des endorphines par exemple, sécrétées par le cerveau. Elles ont une action relaxante et agissent comme un antidépresseur naturel en procurant une sensation qui se rapproche parfois de l'euphorie. Elles ont aussi des pouvoirs analgésiques, autrement dit, elles diminuent la douleur.

D'autres hormones comme la dopamine et l'adrénaline agissent directement sur le cerveau pour réduire le stress. Une étude de l'Université d'Australie-Méridionale a montré que l'activité physique serait jusqu'à une fois et demie plus efficace qu'une psychothérapie ou un antidépresseur sur certains symptômes de la dépression. Les bienfaits de la pratique d'une activité physique sont plus liés à son intensité qu'à sa durée.

C'est pourquoi une marche intensive de trente minutes sans interruption, est 100 fois plus bénéfique pour votre santé qu'une balade à pied de 2 heures ou un footing de 5 à 10 km. En pratiquant du sport intensif à jeun sur une courte durée, on attaque ainsi les sucres et les graisses dont l'abondance dans le corps au réveil, entraîne des problèmes de diabète, de surpoids, de maladies cardiovasculaires. Par ce biais, on fait baisser de 40% cancer, diabète, hypertension artérielle, maladies cardiovasculaires, Alzheimer, etc. Voyons ce qui se passe exactement

dans votre corps pendant la séance de sport intensive : l'organisme va se mettre à brûler les sucres stockés dans les muscles et le foie, puis s'attaquer aux mauvaises graisses stockées dans les tissus adipeux au niveau du ventre, des hanches, des bourrelets, des fesses, en faisant appel à certaines hormones dites "hormones de déstockage" notamment le "glucagon" ou la noradrénaline.

Ces hormones de déstockage ne sont sécrétées par l'organisme que pendant la période de jeûne, donc en l'absence d'insuline, ou pendant le temps d'une activité physique intense. Ces hormones vont favoriser la lipolyse qui est l'action de brûler les graisses stockées dans les tissus adipeux. Les graisses consommées libèrent non seulement de l'énergie pour le corps, mais permettent également à l'organisme de générer plus d'un millier de nouvelles molécules protectrices (les leucocytes ou globules blancs), un véritable bouclier ! Mais le problème est que ces cellules protectrices n'ont qu'une durée de vie de 24 heures. Donc, si vous ne pratiquez du sport que de manière épisodique, vous privez votre corps de la possibilité de générer quotidiennement de nouvelles cellules protectrices, plus fraîches, plus robustes, destinées à renforcer et à dynamiser votre système immunitaire, votre système de défense.

Ceci explique pourquoi les sportifs plus résistants et donc moins fragiles que les autres, face aux attaques virales et aux épidémies. Vous devez absolument faire chaque jour de l'exercice ou une activité physique au même titre que le brossage de vos dents. En faisant donc chaque jour un peu de sport (marche, gymnastique, musculation, etc.), vous vous faites du bien car vous permettez à votre corps de fonctionner de manière optimale. En somme, l'activité physique est essentielle à tout âge de la vie, mais particulièrement encore plus chez le sujet âgé à cause effectivement de la masse musculaire qui va diminuer au cours du temps. Donc il va falloir la maintenir et la

renforcer. Trois niveaux d'activités importantes pour le sujet âgé, quelle que soit la maladie, ou son âge, c'est très important pour le physique et le mental.

**L'activité d'endurance** : c'est le premier mode d'activité physique. C'est l'activité aérobic (marche ou tapis) qui va lui permettre de faire fonctionner ses organes, ses muscles au rythme qu'il faut, sans courir, uniquement de la marche en moyenne de 30 à 40 minutes, au moins 3 à 4 jours par semaine en fonction de ses possibilités organiques et de son état de santé.

**Le renforcement musculaire** : c'est le deuxième mode d'activité physique chez le sujet âgé, à cause de la perte musculaire. Pour le renforcement, il faut qu'il travaille ses muscles, notamment les grands muscles tels que les quadriceps, mais également les autres muscles tels que les pectoraux tout doucement avec un faible poids en accompagnement d'une physiothérapeute, d'une kiné thérapeute ou d'un coach, parce que la force musculaire est importante. Pourquoi ? Parce que c'est qui va éviter les chutes chez le sujet âgé. S'il renforce ses muscles, sa masse musculaire, il va alors pouvoir mieux marcher et plus longtemps et éviter les chutes qui est le drame chez les sujets âgés.

**Le maintien de l'équilibre** : c'est le troisième aspect de l'activité physique qui permet au sujet âgé de renforcer et de travailler son équilibre avec son médecin, son kinésithérapeute ou les experts dans le domaine, car l'équilibre est extrêmement important. Il dépend de beaucoup de choses, mais en plus on peut travailler ses équilibres avec des équipements appropriés qui permettent de le faire même chez soi à la maison. L'activité physique fait partie de notre hygiène de vie. Si un sujet âgé sait travailler l'endurance, le renforcement musculaire et l'équilibre, et tout cela est important car cela fait partie de notre hygiène de vie. Chez le sujet âgé, quel que soit l'âge, s'il a une

bonne nutrition, un bon sommeil, une bonne activité physique régulière et continue en semaine, une bonne gestion du stress, alors il va vivre en meilleures santé, il aura une meilleure qualité de vie, ce qui est le meilleur médicament.

**La musculation du triceps** : c'est un autre aspect de l'activité physique qui permet de brûler le sucre. Le triceps est le muscle du bras situé juste derrière le biceps, un muscle dont on se sert d'ailleurs très peu. Il se trouve que les chercheurs du Centre européens de Strasbourg sur le diabète ont découvert que ce muscle ne brûle que du sucre. Il aide également le pancréas à métaboliser le sucre. Donc tous les mouvements qui font marcher le triceps (nager, boxer, soulever des poids, se soulever, faire des pompes, la planche, etc.), ces mouvements vont contribuer à améliorer le métabolisme des sucres, permettre au pancréas de fabriquer une insuline de bonne qualité. Donc toutes les personnes pré-diabétiques ou diabétiques, en surpoids, obèses, bénéficient de faire marcher le triceps, ce petit muscle souvent négligé de tous.

**Les bienfaits de la marche à pieds régulière** : pour une bonne santé, pratiquer au moins une activité physique modérée et régulière. La marche est un exemple de sport modéré et bénéfique à tout le monde. Le vieillissement et même la mort commencent des pieds vers le haut. Vieux ou jeunes, si vous ne bougez pas vos jambes pendant deux semaines seulement, pendant cette période d'inactivité, la force musculaire peut s'affaiblir d'1/3 ce qui équivaut à 20 à 30 ans de vieillissement. Et au fur et à mesure que les muscles s'affaiblissent, il faudra beaucoup de temps pour récupérer, même si nous faisons de la rééducation et des exercices plus tard. Pour conserver son corps jeune, il suffit donc juste de marcher quotidiennement. Par conséquent, l'exercice régulier comme la marche est très important. Tout le poids ou la charge du corps reste et repose sur les jambes. Les pieds sont une sorte de piliers supportant tout le poids du corps. Parmi les signes de longévité, les muscles des jambes forts répertoriés en

haut, comme le plus important et le plus naturel. Vous devez donc veiller à marcher tous les jours, car lorsque vous vieillissez, vous devez garder vos jambes actives et fortes. Seul en renforçant régulièrement les jambes, on peut prévenir ou réduire le vieillissement ultérieur. On devra donc veiller à tous âges de marcher tous les jours, 30 à 40 minutes pour s'assurer que les jambes reçoivent suffisamment d'exercice et que les muscles restent en bonne santé. Fait intéressant, 50% des os, des muscles, des nerfs, des vaisseaux sanguins et du sang d'une personne se trouvent dans les deux jambes.

C'est le plus grand réseau circulatoire qui relie le corps. L'ensemble des articulations et des os les plus gros et les plus forts du corps humain se trouvent également dans les deux jambes. Des os solides, des muscles forts et des articulations flexibles forment le Triangle de fer qui supporte la charge la plus importante du corps humain. 70% de l'activité humaine et de la combustion d'énergie dans la vie se fait par les deux pieds. Marchez alors tous les jours ! La marche permet d'accélérer le rythme cardiaque et de fortifier les muscles. En outre, elle contribue à faire baisser le taux d'acidité du sang. C'est d'ailleurs pourquoi, elle devrait constituer une partie de notre routine quotidienne. La sédentarité constitue un véritable danger pour notre santé. Aussi, nous devons de nous efforcer de bouger au moins 30 minutes à 1 heure par jour. Pour caricaturer, on pourrait comparer l'activité physique au travail et à la vie, et le repos à la retraite et à l'antichambre de la mort.

Les bienfaits de l'acupuncture plantaire naturelle : il s'agit en fait d'un massage naturel de la plante des pieds par la marche. Les bienfaits de la marche pieds nus sont incroyables. Parfois il ne nous faut juste que de simples gestes pour nous débarrasser de nombreux maux pour lesquels nous dépensons d'énormes fortunes en vain chez les médecins. La preuve, pratiquement de nos jours, presque toutes les personnes sont habituées à se chausser en permanence. Et pourtant, marcher pieds nus, procure d'énormes bienfaits permettant de faire travailler tous les

muscles du pied. C'est un geste bénéfique qui fortifie le pied lorsqu'il est fait régulièrement. En réflexologie, les pieds sont innervés de terminaisons nerveuses en relation avec chaque organe du corps. Lorsque nous marchons pieds nus, ces dernières rentrent en contact avec la terre. Ceci permet au corps d'éliminer stress, dépression, névrose et anxiété tout en fortifiant le système nerveux. La marche pieds nus facilite l'élimination des graisses et des toxines, stimule la circulation sanguine et prévient les varices. En marchant pieds nus, nous exerçons une pression sur toutes les terminaisons nerveuses qui sont connectées aux différents organes du corps. Lorsque ces canaux énergétiques (encore appelés méridiens en réflexologie) sont obstrués, c'est alors que surviennent certaines maladies. Il est donc important de libérer les énergies bloquées qui ne circulent pas de manière fluide et normale, et qui se manifestent par des douleurs corporelles çà et là. La marche 'pieds nus' libère les canaux par la pression des points importants qui se trouvent sous les pieds. C'est ainsi que l'on est relaxé, et que notre santé s'en trouve nettement améliorée.

**- la santé par le processus de la fièvre :** on nous a toujours laissé croire que la fièvre est une maladie, alors qu'en réalité, elle n'est que la conséquence, un signal comme sur un tableau de bord qui nous indique que nous sommes malades. C'est quoi la fièvre ? La fièvre correspond à la fonte de l'acide urique, des petits cristaux d'acide urique qui en fondant élèvent la température du corps mais ils fondent pour pouvoir passer dans le sang et être expulsés dans l'urine ou la transpiration. Soit on les aide à être expulsés et la fièvre disparaît puisqu'il n'y a plus d'acide urique, ou presque ; soit on bloque ce processus naturel d'expulsion en prenant un médicament et on demande alors au corps de se taire. Dans ce cas, puisque l'organisme est empêché de faire son travail de purification, alors tous ses résidus acides ne pouvant sortir vont s'enfermer et stagner, ainsi ils vont détruire les minéraux avec lesquels ils seront en contact. C'est ainsi que se forment à terme des maladies chroniques plus ou moins graves.



Ces maladies peuvent être physiques, psychologiques ou mentales ou émotionnelles qui vont déteindre finalement sur le caractère et sur le comportement de la personne tout le long de sa vie. En vérité, en vérité, la fièvre constitue notre meilleur agent de défense. Notre corps est parfaitement conçu qu'il possède en lui son propre système de défense contre toutes formes d'agressions, encore appelé système immunitaire. Ce système comprend des forces conventionnelles de première catégorie (les globules blancs) et des forces de destruction massive telle que la fièvre. Pourquoi lorsque la fièvre est correctement utilisée, elle devient une arme hyper destructive contre les agents pathogènes (virus, microbes, bactéries,) ? Pour comprendre ce qu'est réellement la fièvre, il faut imaginer notre corps malade comme un champ de bataille envahi par les microbes et les virus. Ces agents pathogènes sont les ennemis de notre organisme, et nos globules blancs les défenseurs de la nation cellulaire. Ces gardiens de notre organisme agissent du mieux possible, accumulant régulièrement des victoires si discrètes que nous-mêmes n'en avons pas souvent conscience. Mais, il peut arriver que, peu nombreux face à un adversaire coriace, en surnombre ou mieux armé, les globules blancs soient vaincus. Alors dans ce cas, ces vaillants soldats de notre corps envoient un S.O.S au Président de notre république cellulaire, chef suprême de la défense, le cerveau. Celui-ci, après avoir examiné l'étendue des dégâts, va en dernier recours déclencher le plan de défense urgente. Ce plan est ce que nous appelons communément la fièvre.

En effet, lorsque l'ennemi a refusé de capituler face aux globules blancs (les leucocytes), le cerveau ordonne l'ordre à toutes ses unités de le brûler sur place. En schématisant, nous dirons qu'il actionne un chalumeau afin d'élever la température de notre corps jusqu'à consumer l'adversaire. C'est une hausse de température que nous appelons la fièvre. Celle-ci ne vient pas pour aggraver la maladie mais tout au contraire pour la réduire. C'est ainsi que l'organisme est organisé pour nous défendre contre nos agresseurs, et qu'il prépare la guérison. Excellente

armée de défense, la fièvre élimine rapidement déchets, microbes et virus hostiles. Plus la fièvre est élevée, plus elle est destructive. Ainsi à 40°degrés, elle détruit 200 fois plus de virus qu'à 37 degrés. C'est pourquoi il convient de ne pas entraver son action en la stoppant ou en l'abaissant avec la prise des médicaments, comme on le fait systématiquement par ignorance. Ceci ressemble à une complicité coupable qui revient à faciliter le jeu de l'ennemi et à ligoter ses propres soldats. La durée de la fièvre dépend de la présence et de la résistance des virus. Dès que la fièvre a fini son travail d'extermination radicale, la fièvre s'éteint d'elle-même comme elle s'est déclenchée. Comme c'est merveilleux tout ça ! Or qu'est ce qui se passe en réalité lorsque nous sommes victimes d'une bonne fièvre, nous recourons à des médicaments ? La fièvre va baisser certainement. Mais ce qu'on ne sait pas, c'est que du même coup, microbes et virus poussent un 'ouf' de soulagement, car ils ont échappé à une incinération et une destruction certaine. Alors, ce qui se passe, c'est que plutôt que disparaître, ils vont se dissimuler sous un repli du foie, ou au détour d'un rein, attendant des jours meilleurs ou des conditions favorables pour récidiver. On croit être guéri alors que ce n'est qu'un soulagement temporaire et illusoire. Et c'est exactement ce à quoi nous assistons régulièrement avec la plupart des traitements de la malaria. La situation de notre corps ressemble alors à celle d'une pièce balayée par une ménagère qui aurait glissé poussières et saletés sous les fauteuils. Cette pièce n'est pas plus propre que notre organisme, artificiellement débarrassé de sa fièvre. Nous nous croyons guéris alors que, le ménage n'ayant pas été fait de fond en comble, la situation demeure toujours précaire et périlleuse. Tapis dans l'ombre, les envahisseurs n'attendent qu'un nouvel affaiblissement (fatigue, foie encombré), pour réapparaître, prêts à nous rendre malade à nouveau. D'où souvent les cas de récurrence chez la plupart des victimes du paludisme.

La fièvre nous offre en quelque sorte, l'occasion d'un nettoyage saisonnier au cours duquel notre corps aura eu le temps de se débarrasser des toxines et déchets divers accumulés avant même la déclaration de la maladie. Ayons

toujours à l'esprit cette précision essentielle : lorsque la fièvre disparaît naturellement, le corps se trouve nettoyé en profondeur. Résultat des corses, la personne en sortira très fatigué, certes, mais complètement guéri ! Mais la fièvre n'est-elle pas dangereuse lorsque la température est en hausse ? Très bonne question ! Le corps est tellement bien conçu par le Créateur qu'il possède son propre mécanisme d'auto-régulation, un mécanisme qu'il faut bien connaître avant de l'actionner si on ne veut pas risquer des désagréments fâcheux. En effet, il va de soi qu'il ne s'agit pas de laisser grimper la température monter au-delà de la limite de tempérance, car cela fatiguerait notre organisme et mettrait notre vie en péril. Qu'à cela ne tienne, le corps lui-même veille au grain. En effet, lorsque la fièvre atteint un seuil critique qui prouve l'acharnement de la lutte avec les envahisseurs, le corps déclenche automatiquement une bonne transpiration pour refroidir et abaisser la température. Cependant, il existe également un moyen, simple mais extraordinaire pour doubler ce procédé naturel et limiter la hausse de la température, c'est le bain de siège.

Le bain de siège consiste à s'asseoir tout nu dans une bassine remplie d'eau froide, tout le bassin submergé jusqu'au nombril. Ainsi, sitôt que l'on sent la fièvre monter, on commence par se mettre au chaud en se couvrant lourdement et ensuite on prend un bain de siège froid 5 à 15 minutes. Contrairement à l'eau tiède, l'eau froide présente le mérite d'attirer le sang contenu dans la boîte crânienne vers les extrémités inférieures, provoquant ainsi un soulagement immédiat. Résultat des courses, du coup, on abaisse la température sans recourir à ces médicaments qui, on l'a vu, perturbent le plan de défense contre le mal et intoxiquent davantage le corps. Contrairement à l'action des médicaments, le bain de siège ne stoppe pas ce travail important d'incinération des agents envahisseurs. Mieux, lorsque la fièvre est très forte, il nous soulage sans intervention chimique d'aucune sorte. En principe, on ne se soumet au bain de siège que lorsqu'on commence à être véritablement incommodé par la

température. Chez certains sujets, c'est à partir de 38°C, tandis que chez d'autres, c'est lorsque la température indique plus de 39°C degrés. Chacun doit donc découvrir personnellement le seuil à partir duquel il décide de faire son bain de siège en fonction de son métabolisme. Une chose est sûre, au bout de quelques minutes de bain siège, la fièvre aura tendance à baisser. Ainsi, dès que vous le constatez, vous pouvez alors sortir du bain, et retourner vous coucher. Mais aussitôt que vous sentez la fièvre réapparaître, n'hésitez pas à vous rasseoir immédiatement dans l'eau froide, et ainsi de suite, jusqu'au moins 5 bains environ sans que cela ne présente le moindre inconvénient. Dans la plupart des cas, la fièvre ne s'accroît plus à partir du troisième bain, signe que les envahisseurs ont été détruits.

Mais parfois il peut arriver que la fièvre refuse de baisser. Dans ce cas, surtout ne pas paniquer, mais provoquer une bonne transpiration en ayant recours à une bonne tisane qui facilite la transpiration (tisane de feuilles de papayer ou de feuilles de goyavier, etc.), au port de vêtements lourds, et éventuellement à des bains de vapeur. Le principe c'est que plus on transpire, plus vite tombe la fièvre. Indépendamment de ces recettes, il faut adjoindre une bonne évacuation intestinale par une purge à la poire, une méthode essentielle parmi les anti-fièvres naturels. La durée de la fièvre dépend étroitement de la quantité de toxines que l'organisme doit éliminer. Pour cela, le corps dispose **de deux moyens pour éliminer les déchets : soit il les évacue, soit il les brûle**. Dès deux, il est préférable d'évacuer régulièrement les déchets, plutôt que de les brûler par la fièvre. C'est un détail certes, mais un détail important. Débarrasser l'organisme d'une bonne partie de déchets par un lavement intestinal facilite la guérison. C'est un réflexe qu'il faut déclencher dès l'apparition des premiers symptômes d'une maladie. Peu importe donc la maladie, il faut agir immédiatement pour obtenir en priorité une bonne évacuation intestinale. En procédant ainsi de manière systématique, l'amélioration de votre état de santé sera nette. C'est un procédé merveilleux qu'il faut

adopter comme principe de santé. En outre, lorsqu'on tombe malade, il faut penser à boire beaucoup d'eau pour drainer vos filtres (foie, reins et estomac). En somme, nous devons agir avec notre corps tout comme on débarrasse une assiette de ses salissures en la lavant à grande eau. L'eau est en effet d'une importance capitale, car comme les tisanes, l'eau citronnée ou argileuse, elle permet d'évacuer hors du corps les toxines qui l'encombrent. En dehors de ces boissons diurétiques, toutes les autres (les sodas, les vins ou les grogs) sont à proscrire impérativement en période de maladie. Ultime recommandation : surtout ne pas s'alimenter avant la disparition totale de la fièvre. En effet, contrairement aux idées reçues selon lesquelles la nourriture donne de la force, c'est plutôt tout le contraire qui se passe. Lorsque vous mangez pendant la fièvre, vos dernières forces sont définitivement anéanties par une surcharge de l'estomac, car la digestion est énergivore. Manger alors que la fièvre vous assaillit, c'est exactement comme si des soldats désertaient le front pour la cantine.

C'est donc comme si dans l'organisme, la plus grande partie de vos forces abandonnaient leur mission de défense pour s'occuper de votre digestion. De toute façon, cette digestion s'accomplira très mal, car elle sera perturbée, voire carrément stoppée, pour la bonne raison que la digestion a toujours besoin de la présence de certains enzymes, lesquels ne peuvent agir que dans le cadre d'une température normale. Or si la température s'élève, les enzymes sont détruits. En somme, en période de fièvre, la majeure partie des enzymes propres à la digestion disparaît, la digestion devient impossible. Voilà pourquoi pendant la fièvre, toute prise d'aliments est formellement prohibée. EU égard à tout ce qui précède, nous savons désormais que la fièvre n'est pas une maladie, mais plutôt un moyen naturel pour guérir complètement de toutes maladies qui se manifestent.

**On retiendra simplement qu'en cas de fièvre, ne jamais paniquer, mais observer automatiquement les quatre (4) règles cardinales suivantes :**

**1°-** Provoquer une **bonne transpiration** par tous les moyens naturels courants possibles ; **2°-** Obtenir impérativement une bonne **évacuation intestinale** par un lavement du ventre si nécessaire ; **3°-** **Boire beaucoup**, notamment l'eau, les tisanes, **la** soupe ; **4°-** S'abstenir de **manger** la moindre nourriture pendant toute la durée de la fièvre.

Astuce naturelle miracle pour faire chuter radicalement la fièvre par la consommation d'un verre d'eau chaude citronnée toutes les 30 minutes : pour cela, procédez tel qu'il suit : disposez d'abord de 5 verres vides et de 5 citrons. Ensuite, pressez un citron entier dans le premier verre, puis ajoutez-y suffisamment d'eau chaude. Laissez refroidir légèrement, puis boire tout le contenu. Recommencez la même chose 30 minutes après avec le deuxième verre, puis avec le troisième, et ainsi de suite jusqu'au 5<sup>ème</sup> verre. En principe, après la consommation du dernier verre, la fièvre chute complètement. Ensuite se rincer le corps avec un bain d'eau chaude. Guérison naturelle assurée !

**- La santé par les bienfaits du Sommeil :** la digestion est énergivore. Elle absorbe pratiquement plus de 50 % de l'énergie vitale. Aussi, elle ne s'effectue convenablement que pendant que le corps est au repos, notamment pendant la sieste et le sommeil. Mais pour cela, un sommeil de qualité est requis, car celui-ci contribue au bon équilibre du corps. Le meilleur temps de sommeil se situe dans la tranche allant de vingt-deux à quatre heures du matin, car le sommeil d'avant minuit compte double. En effet, entre vingt-deux (22) heures et minuit, notre système glandulaire recharge les accumulateurs et procède aux réparations cellulaires nécessaires. Après minuit,

l'organisme ne charge plus les batteries, mais il est désormais occupé à préparer l'élimination des résidus alimentaires issus de la digestion des aliments consommés dans journée. Prendre également des siestes de l'après-midi peut garder notre regard jeune, à condition de ne pas s'allonger immédiatement après les repas ou après la prise de médicaments. En revanche, dormir tard, moins de huit heures par jour, consommer trop de sucre et de sel, ne pas uriner à temps lorsque le besoin se fait sentir, porter une écharpe, un bonnet ou des chaussettes pendant le sommeil, sont là des mauvaises habitudes dommageables à notre fonction cérébrale.

**La position de notre corps pendant le sommeil :** la position de notre corps pendant le sommeil aurait-elle la moindre importance pour notre santé ? Eh bien, nous savons tous que le sommeil affecte à la fois notre santé mentale et physique, mais peu de gens sont conscients de l'importance de la qualité du sommeil. Parmi les bienfaits, une bonne position de sommeil peut préserver la santé, stimuler la digestion et améliorer la qualité de la peau. Dormir sur le côté droit, le côté gauche, sur le ventre, sur le dos, est une décision qui aura son importance sur la santé globale de l'organisme.

**Dormir sur le dos :** cette position cause des difficultés de respiration qui peuvent être dangereuses pour les personnes souffrant d'asthme ou d'apnée de sommeil. Toutefois, cette position est idéale pour le nourrisson car elle réduit énormément la mort subite chez les bébés. En effet, lorsque le bébé dort sur le dos, il a les voies aériennes dégagées, il peut bien respirer. Il n'y a pas de risque de vomissements comme lorsqu'il est sur le ventre. Cette posture est la préférée de tous les mystiques conscients ou inconscients, car elle favorable aux sorties astrales (dangereuses et autres sorties pour les réunions mystiques).

**Dormir sur le côté droit :** cette position peut provoquer des problèmes de digestion, ralentir le fonctionnement du système lymphatique. Lorsque ce système ne fonctionne pas de manière optimale, le corps devient inapte à filtrer toutes les toxines et à bien répartir le liquide lymphatique dans le corps. Ce mauvais drainage peut conduire à une accumulation des toxines, ce qui peut augmenter le risque de maladies.

**Dormir sur le côté gauche :** ce serait la position idéale, car elle offre des bienfaits insoupçonnés pour notre corps et par conséquent pour notre santé. Cette position contribue à l'amélioration du fonctionnement du système digestif, ce qui permet au corps une absorption optimale des éléments nutritifs et de se débarrasser facilement des déchets. Dans cette position, l'estomac a un reflux gastrique réduit, ce qui va réduire tes brûlures d'estomac et troubles digestifs. Le côté gauche contrôle le système lymphatique. Dormir sur ce côté aide à purifier le corps et prévenir certaines maladies en se débarrassant des toxines et des déchets grâce à l'action des ganglions lymphatiques et du canal thoracique.

**Observation :** Dormir sur le côté gauche s'apprend ! Lorsqu'on a l'habitude de dormir sur le côté droit, sur le ventre ou sur le dos, cela devient difficile de changer de position. Mais cela n'est pas insurmontable. Il suffit de prendre le temps d'essayer de dormir sur le côté gauche pour être convaincu des divers bienfaits de cette position sur notre santé. Au fur et à mesure votre corps va s'habituer à cette position de sommeil. On peut y arriver en adoptant quelques astuces tels que :

**Essayez de changer la position du lit** que vous utilisez habituellement, la tête vers le nord, les pieds vers le sud afin que votre corps soit en harmonie avec l'énergie magnétique qui gravite autour de la terre. Ce petit changement peut vous aider à dormir de l'autre côté, et plus globalement, à vous offrir une nouvelle expérience de sommeil.



Vous pouvez également vous allonger **sur le côté gauche et mettez un oreiller contre votre** dos. Alors si vous changez de position pendant votre sommeil, votre oreiller va vous en empêcher.

Essayez, pourquoi pas, d'utiliser **une faible lumière sur votre droite** pour que le corps essaie de manière naturelle, de rester loin de la lumière lors du sommeil.

En résumé, dormir n'est pas une perte de temps, mais un allié inestimable pour être en forme. On a besoin de dormir pour vivre, car au bout de 10 jours sans sommeil, on meurt. À la limite, il est même plus important de dormir que presque de manger. En effet, au fond, le sommeil agit sur plusieurs niveaux. Au niveau de l'humeur, au bout d'une mauvaise nuit, on est souvent plus irritable et de mauvaise humeur. Le sommeil permet le nettoyage du cerveau puisqu'au quotidien, on accumule beaucoup de toxines qui peuvent avoir tendance à rester coincées, au niveau du cerveau. Ça joue aussi sur les hormones du stress et aussi sur l'appétit. C'est pourquoi généralement on a faim lorsqu'on est fatigué. C'est pour cela que les gens qui dorment peu ou mal sont en surpoids ou développent de l'obésité, du diabète, augmentent les risques de maladies cardiovasculaires. Donc le sommeil sert à prévenir aussi toutes ces maladies-là.

**Comment sortir correctement du sommeil** : la manière de se réveiller du sommeil et de quitter le lit comporte toujours un certain risque pour la santé et pour sa vie si elle n'est pas bien coordonnée. C'est notamment le cas de celui qui aussitôt réveillé quitte en même temps son lit de manière brusque. Cette manière de faire est très risquée. C'est la raison pour laquelle certaines personnes pourtant bien portantes meurent soudainement dans la nuit, sans raison apparente. Cela se produit souvent chez des personnes qui dans la nuit ou très tôt le matin, se réveillent précipitamment et se lèvent brusquement pour aller aux toilettes, ou répondre à un appel pressant de l'extérieur.

Ainsi, lorsque vous vous réveillez par l'envie d'uriner par exemple, et que vous vous levez tout à coup, voilà ce qui se passe à cet instant précis : le cerveau manque de flux sanguin car il est anémié en raison du manque de sang provoqué la longue station couchée ; ce qui peut entraîner une insuffisance cardiaque voir une mort subite. Aussi, pour se prémunir de ce type d'accident mortel, il est conseillé d'observer au réveil, le " 3×30 S " avant de quitter le lit. C'est une technique qui permet de réduire considérablement le nombre de morts subites. Décortiquons la technique du " 3×30 S au réveil, pour voir à quoi elle correspond. Lorsque vous vous réveillez : 1- restez toujours couché au lit pendant 30 secondes ; 2- asseyez-vous pendant 30 secondes ; 3- abaissez vos jambes tout en restant assis sur le bord du lit pendant encore 30 secondes. En respectant scrupuleusement ces étapes, vous permettez un afflux de sang dans le cerveau et le cœur, leur évitant ainsi une éventuelle anémie brutale et le risque d'une chute ou d'une mort subite.

**- La santé par les bienfaits de la sexualité :** l'activité sexuelle régulière est très bénéfique pour notre santé. Tous les spécialistes s'accordent à dire que le sexe a des vertus extrêmement surprenantes sur la santé de l'homme. Le sexe ou l'activité sexuelle ne se résume pas uniquement à la pénétration vaginale, mais peut aller d'un simple toucher tendre aux caresses, aux câlins et aux baisers langoureux. Des études ont confirmé que faire l'amour, contribue à la longévité de l'être humain. En effet, le coït est un sport comme un autre qui assure ainsi une bonne condition physique. Combiné à l'effet que l'activité sexuelle a sur l'état d'esprit, les amants se sentent à l'aise et mieux dans leur peau. Des études sur le sujet sont donc unanimes quant aux bienfaits à la fois psychiques et physiques du sexe chez l'homme et la femme. Chez la femme enceinte, c'est l'ocytocine qui déclenche l'accouchement et développe l'attachement mère-enfant. Chez les hommes, le sexe est visiblement meilleur pour la santé et il l'est encore plus quand on le pratique avec une partenaire pour laquelle on ressent une très forte

attrance. C'est ce type de relation qui fait monter l'adrénaline. En effet, plus le plaisir est intense plus c'est bien pour l'organisme. Certains sexologues démontrent que les gens plus heureux vivent plus vieux. D'autres ont montré que plus les hommes faisaient l'amour, plus ils vivaient longtemps. En outre, le plaisir physique rend heureux, ce qui est traduit dans notre système nerveux et renforce le système humanitaire. Le plaisir sexuel est le remède naturel par excellence pour la bonne santé de notre corps, car c'est une source d'énergie qui maintient un bon équilibre hormonal. Pendant les rapports sexuels, notre corps libère l'ocytocine, l'hormone qui nous met dans tous les états. Boosté par les caresses, il atteint son niveau maximal dans le sang, il se déclenche alors une explosion de plaisir : c'est l'orgasme. La production d'ocytocine va stimuler à son tour la sécrétion de la dopamine et d'endorphine, des hormones du plaisir et du bien-être. C'est pourquoi après des ébats sexuels on ressent cette sensation de bien-être : calme, réduction du stress et de l'anxiété et l'envie de dormir. En effet, le sexe va détendre votre corps et votre esprit et traiter l'insomnie en vous aidant à vous endormir plus facilement. Après l'orgasme, un sentiment général de relâchement et de détente envahit votre corps. Ceci est dû à la sécrétion de sérotonine pendant les rapports sexuels, ce qui vous permettra de retrouver le sommeil plus facilement. Le sexe n'est pas seulement une excellente source de plaisir, mais avoir des rapports sexuels entraîne de nombreux effets bénéfiques sur l'organisme, le psychisme et le moral.

**Mais pour cela, il faut faire en moyenne l'amour une fois par jour pour bénéficier des vertus du plaisir sexuel. Parmi les multiples bienfaits de l'acte sexuel pour notre santé, on peut noter :**

**Une résistance physique :** une activité sexuelle régulière, c'est aussi un bon moyen simple et agréable de faire de l'exercice physique. En effet, vous avez sans doute remarqué que le puissant plaisir provoqué par la symbiose

charnelle entre deux corps fait transpirer, essouffler, et ça fatigue exactement comme au sortir d'un grand effort sportif.

**Un état de jeunesse pour plus longtemps :** au-delà de votre super forme physique, le sexe ralentira votre processus de vieillissement. Au moment de l'orgasme, le corps sécrète une hormone tant convoitée appelée la 'déhydroépi-androstérone' plus connue sous le nom de la DHEA qui a plusieurs effets positifs sur le corps. Elle est réputée pour être la formule naturelle miracle anti-vieillessement. Les rapports sexuels permettent non seulement une stimulation de votre circulation sanguine, mais également une plus grande production du collagène qui raffermi la peau et la rend souple, fraîche, éclatante et resplendissante. Adoptez des relations sexuelles quotidiennes, votre circulation sanguine ne sera que meilleure et vous verrez que vous garderez votre joli visage tout jeune pendant de longues années. Par la même occasion vous ralentirez l'apparition des rides sur le visage. Faire l'amour répare les tissus du corps ce qui contribue à garder une peau plus jeune selon l'avis des experts.

**Une réduction du risque d'accident cardio-vasculaire :** avoir des rapports sexuels plus souvent peut améliorer la fonction de votre cœur et peut même réduire le risque de crise cardiaque et d'accident vasculaire cérébral. D'ailleurs, ce n'est pas pour rien qu'on appelle cela le « sport de chambre », car c'est aussi une activité physique qui a des bienfaits sur les muscles du cœur. En effet, pendant un rapport sexuel, les pulsations du cœur augmentent, ce qui le rend plus fort. Des chercheurs ont même réussi à démontrer qu'une fréquence de trois rapports au moins par semaine réduirait de moitié le risque d'attaque cardiaque. Les œstrogènes produits notamment lors de la sécrétion de la DHEA, amélioreraient aussi la santé cardiovasculaire. En faisant l'amour au moins deux fois par semaine, notre organisme bénéficie de nombreux bienfaits. En revanche, ceux qui ont une très faible fréquence de

rapports sexuels, sont deux fois plus exposés à une crise cardiaque par rapport à ceux qui sont actifs avec un minimum de deux fois par mois. C'est notamment le cas de ceux qui n'ont par exemple qu'un seul rapport intime par mois.

**Perte de poids et l'amélioration de la forme :** le sexe est une activité sportive à part entière. Un coït intense engendre la perte d'au moins 200 calories, soit autant qu'un jogging de 15 minutes environ ou une marche d'une heure de temps en plein air. Exactement comme pour une activité physique, les rapports sexuels font augmenter la fréquence cardiaque de 70 battements par minute, pour atteindre pratiquement les 150 battements/minute à la fin de l'acte sexuel. Durant l'acte sexuel, les muscles du bassin, des cuisses, des fesses, des bras, du cou sont tous au travail. La production de testostérone est stimulée, ce qui raffermi les os et les muscles. Donc faire l'amour est une véritable astuce pour brûler des calories.

**Un antidépresseur à toute épreuve :** pendant les rapports intimes, parmi les hormones sécrétées en quantité, il y a les endorphines qui ne sont rien d'autre que des antidépresseurs créés par dame nature. Le psychologue américain Gordon Gallup a montré que les femmes qui faisaient l'amour avec des partenaires non protégés, étaient moins susceptibles de tomber dans la dépression que celles dont le partenaire utilisait le préservatif. Une autre étude montre que la prostaglandine, une hormone qu'on ne trouve que dans le sperme, serait absorbée par la femme à travers son vagin pendant les rapports sexuels. Cette hormone masculine aurait chez la femme, un effet de régulateur sur les hormones féminines, et serait pour elle un moyen naturel pour combattre la dépression. C'est pour cette raison qu'on dit souvent que la femme qui a des orgasmes sur une base régulière est souvent plus détendue et moins déprimée et de meilleure humeur que les femmes qui n'en connaissent pas. Son niveau de bien-être, de satisfaction physique et émotionnelle est généralement aussi plus élevé. Faire l'amour peut également les

aider à trouver le sommeil plus rapidement et à se sentir plus calmes. Par ricochet, le sperme absorbé par le corps de la femme l'aiderait à réguler ses hormones et à diminuer le risque de développer des maladies mentales.

**Soulage les douleurs musculaires :** pendant les ébats sexuels, les muscles se retrouvent relâchés sous l'effet des endorphines antalgiques et de l'ocytocine sécrétées en grandes quantités. Juste un peu avant d'atteindre l'orgasme, le niveau de l'hormone ocytocine augmente de 5 fois au-delà de la normale. La production d'ocytocine va stimuler à son tour la sécrétion de la dopamine et d'endorphine, les hormones du plaisir et du bien-être qui soulageront tous types de douleurs musculaires et articulaires : mal de ventre, des maux de tête, la migraine, douleur de crampes, et autre œdème. L'ocytocine devient ainsi un anti-douleur naturel et extrêmement efficace, à condition d'éviter d'adopter des positions sexuelles inconfortables voir farfelues. Chez la femme principalement, le sexe stimule la production d'œstrogène qui peut réduire les douleurs prémenstruelles et celles de l'accouchement. Il faut néanmoins noter que les femmes qui se masturbent jusqu'à l'orgasme sont moins résistantes à la douleur par rapport à celles qui ont l'orgasme par pénétration.

**Prévient et combat efficacement la grippe :** lorsque vous faites l'amour, le nombre d'anticorps augmente et votre système immunitaire est alors puissamment renforcé, luttant efficacement toute forme d'infections virales et bactériennes. Après l'acte sexuel, la production de l'hormone prolactine augmente considérablement, ce qui entraîne une réaction des neurones du cerveau dans le bulbe olfactif, centre de l'odorat. Les rapports sexuels permettent de prévenir et combattre efficacement la grippe et de développer un bon odorat. En effet, cette poussée d'adrénaline provoquée par le plaisir favorise la production de l'immunoglobuline, un anticorps essentiel et un dur combattant des attaques virales. Si vous avez un rhume, juste après vos ébats sexuels vous serez débarrassés de

ce petit rhume. Les gens qui font l'amour minimum trois fois par semaine vont produire des anticorps protégeant le corps contre les infections virales, telles la grippe, le rhume.

**Meilleure dentition :** Le liquide séminal (sperme) contient les vitamines C ou B12, le magnésium, le calcium, la prostaglandine et la testostérone qui retardent la détérioration de la dent. Correctement utilisé, le sperme est aussi un bon moyen de prévenir l'apparition de la plaque dentaire.

**Préserver une meilleure prostate :** pour fabriquer le sperme, la prostate et la vésicule séminale extraient des substances comme le zinc, l'acide citrique et le potassium pour ensuite les concentrer dans le sang. Tous les potentiels agents cancérogènes présents dans le sang subiraient donc le même sort grâce au coït et le renouvellement fréquent des spermatozoïdes. Il conviendrait donc pour les hommes d'évacuer leur sperme le plus souvent que possible, en moyenne une fois par jour si possible, ce qui leur permettrait de lutter contre le cancer de la prostate. Explications : les spermatozoïdes une fois fabriqués par les testicules, vont ensuite migrer dans le liquide séminal (sperme) fabriqué, lui par une glande appelée la prostate. Ce sperme va alors être stocké dans un petit sac appelé "la vésicule séminale" pour être évacué au moins après 72 heures dans les trompes de votre partenaire (lieu de prédilection) lors d'un coït. Passé ce délai de 72 heures environ, les spermatozoïdes dont la durée de vie est très limitée, meurent dans la vésicule séminale, n'ayant pas pu être évacués à temps à travers le coït. Ces cadavres vont pourrir tout le liquide séminal à l'instar d'un œuf pourri. Ce liquide pourri va par la suite se déverser sur les organes environnants de l'appareil de reproduction, à savoir la prostate, la vessie, l'urètre, etc. Tout ceci va engendrer divers maux organiques tels que la prostatite (cancer de la prostate, le cancer de la vie, la rétention de l'urine, l'azoospermie, les troubles érectiles, etc. On voit là les méfaits sur notre santé, liés à la pratique de l'abstinence sexuelle. Avis aux hommes : un homme qui éjacule au moins 3 fois par semaine court moins de risque

d'être atteint du cancer de la prostate en vieillissant. Toutefois, il ne s'agit pas d'évacuer ce trop-plein de liquide séminale n'importe où, n'importe comment, surtout pas par la masturbation, une pratique apparemment anodine mais ô combien périlleuse pour notre santé physique et spirituelle, peu importe nos convictions sur la question. La voie d'évacuation du liquide séminal de prédilection, est celle des rapports intimes non protégés avec votre compagne de chambre. C'est la voie la plus autorisée, la plus éthique et la plus saine. Ceci expliquant cela, tout homme doit prendre conscience que plus il fait régulièrement l'amour, mieux il se portera et vivra plus longtemps. Toutefois, il convient aussi de ne pas en abuser non plus. En revanche, celui qui se prive de cette saine activité intime naturelle court le risque de détraquer sa santé générale.

### **Astuces pour gérer la prostate et supprimer la prostatite**

- Avec la peau d'oignon : prendre 5 à 6 oignons par jour, récupérer les épluchures (la toute première peau), les introduire dans 1 litre d'eau chaude, attendre au moins 15 minutes, puis commencer à boire à raison d'un verre le matin, un verre le soir. Recommencer ainsi chaque jour. Au bout de deux mois de traitement, adieu la prostatite, votre prostate est régénérée !

- Autres traitement avec l'oignon : écraser deux ou 3 oignons, récupérer leur jus, le mélanger à un peu d'eau ou de vin rouge (pour ceux qui en consomment), puis boire. Continuer ainsi pendant un mois, votre prostatite sera remise à neuf. Explication : la prostate contient du sélénium qui est bon pour le cerveau et du magnésium qui est bon pour le cœur. L'oignon contient également du sélénium et du magnésium. Ainsi en buvant du jus d'oignon dilué dans au vin, votre organisme est en phase avec les sels minéraux contenus en lui, c'est ainsi que s'opère méthodiquement la guérison.



## **Protection contre le cancer du sein et prévention de nombreuses maladies**

**Chez la femme :** une pratique sexuelle régulière lui permettra de bénéficier des mêmes bienfaits que pourraient lui procurer des exercices de Kegel destinés à tonifier les muscles pelviens. Ainsi elles auront une bonne musculature du périnée permettant de mieux contrôler les flux urinaires et d'avoir des orgasmes plus fréquemment et d'empêcher les fuites urinaires. Vous donnerez également plus de plaisir à votre conjoint du fait que votre vagin sera plus serré ce qui fait que les mouvements « va et vient » seront plus qu'intenses. Plus les femmes font l'amour, mieux elles le font, et plus elles ressentent le plaisir et le désir d'en faire. L'ocytocine joue également un rôle dans la protection contre le cancer du sein. Il aiderait à éliminer les éléments carcinogènes des glandes mammaires. D'où l'intérêt pour la femme de se laisser sucer les seins par son partenaire lors des ébats intimes. Dès que les femmes cessent de faire l'amour, elles s'exposent à terme à des fuites urinaires à cause du relâchement des muscles pelviens (bas de ventre), et pour certaines, à l'avènement d'une ménopause prématurée, et même d'une humeur grincheuse.

**Pour les hommes :** faire l'amour peut améliorer la circulation sanguine, la digestion, la santé mentale et peut même traiter de nombreux problèmes liés au système cardiovasculaire. En plus du plaisir intense que lui procure l'acte sexuel, le sexe augmenterait l'espérance de vie et préviendrait de nombreuses maladies, à condition de sortir couverts, de s'hydrater, de limiter le nombre de partenaires et de ne pas adopter des positions sexuelles farfelues.

- **La santé par les bienfaits du rire :** la risothérapie est la guérison par le sourire. Si seulement le monde connaissait réellement le pouvoir du sourire, nous devrions sourire souvent autant que possible et sans réticence. En fait, le sourire est un langage universel auquel tout le monde réagit quelle que soit sa culture ou sa langue. Vous

pouvez tous constater qu'un simple sourire de votre part peut aider un autre à se sentir mieux face à vous ou à ses soucis personnels. Si vous voulez demeurer en bonne santé générale, rien de tel qu'une cure de "risothérapie". La preuve, les spectacles d'humour attirent de plus en plus de monde, car les avantages que nous procure le rire sur notre santé sont indéniables :

Le rire renforce le système immunitaire et aide à guérir tous les maux. Le rire améliore la circulation et la consommation de l'oxygène. C'est en libérant toute cette charge négative que le système immunitaire devient plus fort.

Le rire revitalise les organes. Le rire diminue les hormones du stress et fournit de l'énergie au corps ; favorise la circulation sanguine ; remplit d'énergie le cœur, le cerveau et les poumons. C'est alors que ces organes fonctionnent beaucoup mieux. C'est l'un des meilleurs traitements pour soigner l'hypertension et les maladies cardiaques.

Le rire améliore la mémoire. En diminuant les niveaux de cortisol, (l'hormone du stress), la mémoire est renforcée. Le rire augmente le niveau d'endorphines et de dopamine (l'hormone du bonheur) en donnant au cerveau une sensation de plaisir et de bien-être. L'activité neuronale change et modifie les ondes cérébrales, ce qui rend la mémoire plus rapide et plus forte. La rétention d'informations se produit au moment du rire. Par ailleurs, le rire fonctionne comme la méditation.

Le rire vous détend et étire vos muscles naturellement. Le rire produit une relation directe en libérant la tension accumulée dans les muscles. Pour cette raison, la sensation de relaxation du corps que vous ressentez ne concerne

pas seulement vos muscles faciaux, mais aussi tout le reste du corps. Le rire est le meilleur remède contre tout type de stress, y compris le travail.

Le rire nous rend plus positif. Beaucoup de gens font chaque jour face à la dépression, à la tristesse et à l'anxiété. Le rire est le meilleur remède pour sortir de ces états d'humeur. Que de raisons pour nous convaincre de considérer le rire comme la solution à tous vos maux organiques ! C'est l'une des choses les plus agréables qui existent. Sachez qu'avec une bonne session de 'risothérapie', vous pouvez détendre les muscles de votre visage, réduire le stress, et même retarder les signes du vieillissement. Pour cela, voici un exercice pratique que devez essayer chez vous chaque jour au moins 3 fois par jour (dans votre chambre ou votre douche, et même partout si possible). Il consiste pour vous à rire à grand éclat comme un enfant. Faites même semblant au début, forcez même votre rire, constatez de quelle façon le rire se poursuit et suit son propre mouvement.

**- La santé par la réflexologie :** l'intérêt principal de la réflexologie est qu'elle permet d'activer le processus d'auto-guérison et de rééquilibration du corps. La réflexologie permet notamment de drainer les toxines présentes dans l'organisme et de soulager certaines douleurs. En plus de la réflexologie des pieds, il existe également d'autres endroits du corps où l'on peut utiliser la réflexologie, notamment le visage. La réflexologie du visage est une technique de thérapie alternative qui implique la stimulation des zones réflexes du visage pour favoriser la guérison et le bien-être général. Voici un exercice pratique à faire chaque jour qui vous permet de renforcer votre immunité, de rester en bonne santé dans n'importe quel environnement, et de vivre plus longtemps. Cet exercice consiste à s'induire les mains avec un peu d'huile d'olive, puis de se masser les oreilles de manière circulaire en allant de bas vers le haut, pendant 20 minutes. Une ou deux séances par jour de manière régulière produisent des résultats étonnants de merveilles pour notre santé.

**- La santé par la musicothérapie sur la fréquence de 432 Hz :** la fréquence 432 Hz renforce la plasticité du cerveau et favorise la régénération cellulaire. Cette fréquence est parfois présentée comme ayant des effets bénéfiques sur le corps humain, notamment en "rechargeant" les centres énergétiques. Ce style de musique stimule le cerveau, réduit le stress, et permet de rester jeune longtemps. A ce titre, le Canon de Pachelbel est une œuvre musicale bien connue, même sur internet, **souvent associée à des propriétés relaxantes et thérapeutiques lorsqu'elle est accordée à la fréquence de 432 Hz.** A ce propos, il existe par ailleurs des logiciels téléchargeables qui permettent de convertir et d'écouter désormais la musique de votre choix sur la fréquence de 432Hz. Ecoutez donc aussi souvent que possible cette musique thérapeutique sur cette fréquence pour entretenir votre santé de manière permanente. Soyez donc vigilant à la musique que vous écoutez Platon avait dit que si voulez contrôler le peuple, contrôlez sa musique. Il a été découvert qu'on pouvait tuer, faire végéter, ou rendre florissant en fonction du type de musique qu'on diffusait sur les animaux et sur les végétaux. L'être humain a sept (7) centres énergétiques (chakras) qui sont reliés aux 7 notes de musique (do-ré-mi-fa-sol-la-si). Ces sept (7) notes correspondent à un organe, et chaque organe a également sa propre fréquence. Il y a par ailleurs huit (8) acides aminés essentiels, et chaque acide aminé a aussi sa propre fréquence. La musique le canon de Pachelbel est une musique à écouter tous les jours, car c'est le seul morceau qu'on a trouvé qui vous nourrit tous vos acides aminés essentiels. Il est conçu de huit (8) tonalités qui correspondent aux huit (8) acides aminés à l'homme. Il est conçu de telle manière que si vous le prenez en cours, c'est comme si vous le preniez depuis le début. C'est un puissant anti-stress. Il a aussi la particularité de régler le métabolisme ; il active le circuit enzymatique ; il stimule la protéine. En revanche certaines musiques (derniers morceaux de Mozart) sont des vraies saloperies car elles ont la particularité d'appauvrir les acides aminés et d'engendrer des maladies dégénératives voir mortelles. Si on pouvait

imaginer un monde baigné en 432 Hz, on serait certainement plus joyeux, plus vivant, on aurait certainement plus d'intuition, et une spiritualité plus élevée.

## **II- La santé par les éléments de la nature**

### **Les alicaments**

La véritable médecine est Hippocratique repose essentiellement sur le postulat suivant : « Laissez la nourriture soit votre médicament, et le médicament soit votre nourriture ». On appelle alicaments des aliments que la nature a mis à notre disposition mais dont la particularité réside dans le fait qu'ils **possèdent en eux à la fois des vertus nutritives et thérapeutiques, c'est-à-dire des aliments qui nous nourrissent et nous soignent en même temps. Ce sont donc des aliments très bénéfiques pour votre santé et pour votre bien-être. Et pour cause, les alicaments nous apportent de l'énergie pendant l'effort physique, améliorent notre santé et nous aident à perdre du poids superflu si nécessaire.** Dans la panoplie des alicaments, certains d'entre eux sont de véritables produits naturels d'anti-inflammatoires, d'antioxydants, d'antibiotiques naturels très puissants. Ceci pouvant expliquer pourquoi un bon nombre d'aliments épousent étrangement la forme des organes qu'ils sont chargés de soigner. Utilisés à bon escient, les alicaments sont de nature à vous éloigner des traitements allopathiques. De tous les alicaments, les plus importants pour le bien-être de l'homme résident particulièrement dans les groupes de **fruits, légumes et plantes**, car l'être humain est fondamentalement frugivore.

## 1- Les fruits

De tous les aliments, les fruits sont de loin les importants de tous, car ce sont ces aliments qui apportent au corps l'énergie et les vitamines dont il a besoin pour être fonctionnel et dynamique. Mais pour cela, même la manière de les consommer est très déterminante pour notre état de santé. En effet, la consommation adéquate des fruits constitue l'une des stratégies pour guérir de toutes les maladies, même les maladies dégénératives tel que le cancer. Pour jouir véritablement des bienfaits des fruits, ils devront toujours être consommés **à jeun** (donc sur un estomac vide), suffisamment longtemps avant les repas, et longtemps après les repas. C'est d'ailleurs sur ce principe que repose essentiellement la méthode de traitement du cancer du Dr Stephen Mak.

**Explication** : lorsque vous mangez des fruits à jeun, cela jouera un rôle majeur dans la désintoxication de votre système tout en vous apportant beaucoup d'énergie aussi bien après vos efforts pour perdre du poids que dans d'autres activités de la vie. Mais que se passe-t-il par exemple lorsque vous mangez d'abord un morceau de pain avec un plat de viande, puis suivi tout de suite après d'un fruit ou une salade de légumes crus en guise de dessert ? Alors que la tranche de fruit ou la salade de légumes est prête par essence à aller directement dans les intestins par l'estomac, elle en est empêchée cause du pain ou du plat de viande que vous avez mangé avant le fruit. Entre temps, tout le repas constitué de pain, de viande et de fruit se décompose, se fermente et devient acide, car dès que le fruit entre en contact avec l'aliment et les sécrétions digestives dans l'estomac (produits et gaz), toute la masse d'aliments commence à se détériorer. D'où le ballonnement de l'estomac, les rots ou l'envie d'aller aux toilettes que l'on ressent parfois après les repas.

Par conséquent, il vaut mieux manger vos fruits à jeun sans mélanges, loin des repas, car tous les fruits même les plus acides (orange, citron) deviennent alcalins dans l'estomac lorsqu'ils sont consommés ainsi. Les bienfaits de cette méthode sont multiples :

- D'abord, celui qui maîtrise cette façon idéale de consommer les fruits, possède là réellement le **“secret” de beauté, de longévité, de santé**, d'énergie, de bonheur et de la stabilité du poids normal.

- Pratiquée de manière régulière, cette méthode de consommer les fruits à jeun, empêche également la survenance de certaines choses que beaucoup redoutent, tels que les cheveux grisonnants, la calvitie, les emportements nerveux, les cernes sous les yeux, etc.

- Vous pouvez également faire une **diète de fruits de trois (3) jours pour purifier ou détoxifier votre corps**. Cette diète consiste pendant ces trois jours, à ne consommer uniquement que des fruits et de l'eau, mais rien d'autre. Au sortir de cette diète, vous serez totalement métamorphosé, très radieux, régénéré et dynamique.

- Manger un fruit entier est mieux que boire son jus. Mais si vous tenez à consommer quand-même un jus de fruit, alors buvez-le bio et frais, mais évitez autant que possible les jus de fruit artificiels, en canettes, packs ou bouteilles, ainsi que les jus réchauffés. Lorsque vous buvez le jus de fruit frais, faites-le lentement, gorgée par gorgée, le temps de le laisser se mélanger avec les glandes salivaires avant de l'avaler.

- Evitez autant que possible de manger des **fruits et des aliments préparés** (cuits, bouillis), car désormais dépourvus de nutriments, ils ne vous seront d'aucun apport nutritionnel, la cuisson ayant détruit toutes les vitamines, mais vous n'en aurez que le goût. Bien que tous les fruits soient importants, certains d'entre eux se distinguent par leur teneur nutritionnelle et curative élevée.

### **Sélection de fruits très riches en nutriments indispensables pour notre santé**

**Le raisin noir** : le raisin est le fruit le plus alcalinisant de tous, ce qui fait de lui un merveilleux remède pour toutes maladies, car comme on le sait, le milieu alcalin n'est pas du tout propice au développement des maladies. Les bienfaits du raisin sont multiples : il soigne la flatuosité stomacale et expulse les vers, soigne les maux de tête ou la tendance rhumatismale, pour cela, appliquer sa pâte au front. Il est également efficace pour rompre le furoncle. Il soigne le mal de dents en se gargarisant avec son liquide ; il soigne les fièvres mélancolique et flegmatique, ainsi que toute autre fièvre en quatre (4) jours, mais à condition de consommer les raisins noirs mélangés au jus de citron avec du sucre ou du miel. Autres avantages : le raisin améliore le teint, à condition de le consommer régulièrement mélangé à l'huile d'olive. Sa consommation régulière permet de renforcer la mémoire et facilite la mémorisation. Il supprime le gonflement du ventre dû au gaz intestinal. Pour cela, il faut les consommer mélangés au vinaigre. Par ailleurs, il régularise la décharge urinaire, Il purifie le sang, et enlève du corps tout ce qui peut causer l'aliénation mentale (folie, démence...), à condition de le consommer mélangé au thym sauvage. Chez la femme, la consommation de raisin noir augmente le lait maternel et régularise les règles. Chez l'homme, le mélange de la pâte de raisin noir avec l'huile d'olive, appliquée sur le pénis de manière régulière, renforce et déculpe la virilité sexuelle. Par ailleurs, son parfum éloigne les moustiques et les punaises etc.



**La Fraise** : excellent fruit de jeunesse, la fraise peut être consommée à volonté à cause de ses nombreuses vertus nutritives et médicinales. C'est un fruit de protection, car il contient le plus grand potentiel d'antioxydants parmi les fruits et protège le corps contre les radicaux libres issus des rayons UV, l'obstruction des vaisseaux sanguins et le cancer. La fraise protège le cœur, la cataracte, l'opacité progressive de l'œil, améliore la mémoire, calme le stress. Ce fruit est également un bon diurétique et un formidable laxatif. Il permet de lutter contre le mauvais cholestérol, l'hypertension artérielle. La fraise est un bon allié minceur.

**La grenade** : présentant des multiples bénéfices pour la santé, la grenade joue un rôle important dans la production de la testostérone. Ce fruit est très riche en antioxydants, qui nettoient les vaisseaux sanguins en profondeur, favorisent leur dilatation pour une meilleure circulation sanguine et donc une érection durable. Il est aussi riche en minéraux, notamment en zinc qui contribuent au bon fonctionnement de la prostate et à une bonne production de spermatozoïdes. Le jus de grenade est un booster hors pair, un aphrodisiaque qui peut être consommé aussi bien par les hommes que par les femmes.

**La Pomme** : consommer une pomme par jour vous éloigne du médecin. Bien que contenant peu de vitamine C, la pomme regorge d'antioxydants et des flavonoïdes qui renforcent l'effet de la vitamine C et contribuent à réduire le risque du cancer du côlon, de crise cardiaque et d'AVC. La pomme protège le cœur, empêche la constipation, prévient la diarrhée et améliore la capacité pulmonaire.

**Le Kiwi** : c'est un alicament tout petit mais puissant. C'est une bonne source de fibres, de potassium, de magnésium et de vitamines E. Sa teneur en vitamine C est le double de celui d'une orange.

**La banane** : c'est un fruit aux incroyables vertus naturelles très bon pour la santé. Véritable vivier de protéines, de fibres, de vitamines et de minéraux, la banane constitue sans nul doute, l'une des meilleures sources d'énergies aussi bien pour les enfants que pour les adultes. En effet, comparée à la pomme, la banane contient quatre fois plus de protéines, trois fois plus de phosphore, et cinq fois plus de vitamine A. Mais, en plus d'être nutritive, la banane a des vertus médicinales et de multiples effets curatifs qui font d'elle un remède naturel aussi bien avec sa chair que sa peau. Les vertus de la banane sont dues à ce qu'elle contient. Ce fruit est riche en glucides (21%). Il contient très peu d'amidon environ (1%), qui ne provoque habituellement pas de problèmes digestifs si on le mâche bien. Cependant, la banane verte ou peu mûre contient d'importantes quantités d'amidon difficiles à digérer. Au cours du mûrissement, cet amidon se transforme en trois sucres naturels : la saccharose, glucose, fructose. Tout ceci combiné à des fibres permet à la banane douce de procurer une dose d'énergie instantanée et de qualité. D'ailleurs, une étude a démontré que deux bananes seulement peuvent fournir assez d'énergie pour 90 mn d'entraînement. La banane contient également du **kaempférol et de la quercétine**.

Ces composants protègent aussi les cellules, réduisent les inflammations, combattent de nombreuses tumeurs, protègent les nerfs et améliorent la circulation sanguine. La banane contient aussi peu de protéines, 1% et de graisse 0,5%. Sa teneur en vitamines B6 est importante. Sa richesse en vitamine B6 aide également à convertir les glucides en glucose et, de ce fait, à maintenir un taux de sucre sanguin correct. Cette même vitamine intervient dans la conversion du tryptophane en sérotonine qui a un effet sur l'humeur et qui agit comme un sédatif doux, et aide l'organisme à fabriquer l'hémoglobine, un ingrédient crucial du sang. La vitamine B6 est également essentielle pour la production des anticorps et pour le maintien d'une réponse immunitaire saine. La banane contient également les vitamines C, B1, B2, et E.

On rappelle que la vitamine C est essentielle au bon fonctionnement de notre système immunitaire et donc à la prévention et à la lutte contre les maladies infectieuses. Trois bananes moyennes apportent la dose journalière recommandée pour cette vitamine chez un homme adulte.

La banane est riche en minéraux (**potassium et sodium**), deux éléments chimiques complémentaires : le sodium permet au corps de retenir de l'eau et le potassium aide à éliminer l'excès de liquide. C'est le troisième fruit le plus riche en potassium après l'avocat et la datte. Le potassium est nécessaire pour le fonctionnement correct de toutes les cellules vivantes. L'importante quantité de potassium contenue dans ce fruit est très bénéfique pour le cœur et le système cardiovasculaire. Le potassium joue un rôle essentiel dans la contraction musculaire, et donc à la fois dans les battements cardiaques, les mouvements du corps ou encore la digestion. Ce même potassium s'oppose à l'excrétion urinaire du calcium, ce qui a deux conséquences : un risque réduit de souffrir, d'une part, de calculs rénaux et, d'autre part, d'ostéoporose. La banane contient également des fibres qui contribuent à réduire et à contrôler le niveau de cholestérol, et font d'elle un adoucissant intestinal. La banane est riche en phosphore, en fer et en composants antioxydants, qui **aident à retarder le vieillissement prématuré des cellules**. Grâce à sa teneur élevée en fer, la banane peut stimuler la production d'hémoglobine dans le sang, aidant ainsi à diminuer les risques d'anémie. La banane contient de l'acide alpha-linolénique, un composant aux **effets anti-inflammatoire et anti cancéreux, qui** renforce le système immunitaire et augmente la circulation sanguine. Les bananes sont également une bonne source de fibres alimentaires, qui favorisent le transit intestinal. La banane douce, un vrai remède naturel. Elle renforce les os ; contrôle la tension artérielle et bloque la diarrhée. Bref, les bienfaits thérapeutiques de la banane sont multiples aussi bien au niveau de sa chair, de sa peau et même de sa fleur

**a) La chair de la banane :** en principe, il est déconseillé de consommer des fruits cuits, car hormis le goût, on en est privé des éléments nutritifs, toutes les vitamines étant détruites par la cuisson. Cependant, la consommation de la banane plantain constitue une exception qui vaut son pesant d'or. En effet, manger régulièrement de la banane plantain verte cuite (sous toutes ses formes) est un véritable remède naturel efficace contre le diabète dans la mesure où elle stabilise le taux d'insuline. - **Glycémie et diabète :** s'agissant de la banane mûre, celle-ci n'est pas interdite en cas de diabète. La vitamine B6 qu'elle contient régule le taux de glycémie et le diabète. Elle peut être consommée à condition de contrôler la quantité de glucides qu'elle apporte sous forme de sucre. A la différence des sucres raffinés, (sucre blanc) celui de la banane est absorbée plus lentement et ne produit pas d'augmentation brusque du niveau de glucose dans le sang (ou glycémie). - Syndrome prémenstruel : la vitamine B6 que la banane contient, régule le taux de glucose dans le sang lorsqu'on la consomme, et permet ainsi d'améliorer l'humeur en se passant des pilules. - **Nausées matinales :** la banane régularise le taux de sucre dans le sang. De ce fait, manger une banane en collation entre les repas contribue à stabiliser ce taux de sucre et à éviter les nausées matinales.

**Hypertension artérielle :** extrêmement riche en potassium et pauvre en sel, ce fruit tropical unique est idéal et parfait pour prévenir, combattre la tension artérielle, réduire le cholestérol et le risque des accidents vasculaires cérébraux, contribuant ainsi à conserver le cœur sain. Deux grosses bananes apportent 1 gramme de potassium, - une quantité journalière suffisante qui couvre largement les besoins en ce minéral des personnes qui se trouvent sous traitement médicamenteux. - Goutte et arthrite par dépôt d'acide urique : la banane alcalinise le sang, ce qui contribue à neutraliser et éliminer l'excès d'acide urique qui est la cause de l'arthrite (rhumatisme) et de la goutte. - Dépendance de la cigarette : riches en vitamine B, notamment B6 et B12, la banane peut aider les fumeurs à

cesser de fumer. Ces deux vitamines combinées au potassium et magnésium de la banane, aident le corps à moins ressentir la sensation de manque de nicotine. - **la dépression et la nervosité : beaucoup de personnes atteintes de dépression se sont senties mieux après avoir mangé une banane.** Cela s'explique par le fait que les bananes contiennent du tryptophane, un type de protéine que le corps transforme en sérotonine (connue pour être un excellent relaxant naturel), une hormone qui, associée avec la vitamine B, aide à détendre le système nerveux et à améliorer généralement ainsi l'humeur. De ce fait, consommer de la banane aide à diminuer considérablement les dépressions, à avoir un bon état émotionnel, et donc à se sentir plus heureux. - les capacités intellectuelles, le stress, le cerveau : une étude portée sur un grand échantillon d'étudiants a permis de noter une amélioration considérable de leurs capacités intellectuelles, après avoir mangé la banane pendant le petit déjeuner, et le déjeuner. Cela s'explique par le fait que le potassium contenu dans la banane peut favoriser l'apprentissage en rendant les apprenants plus alertes et concentrés.

En effet, ce fruit tropical unique est extrêmement riche en potassium et pauvre en sel, le rendant parfait pour combattre la tension artérielle. La banane a la capacité de réduire le risque d'hypertension artérielle et de réduire les accidents vasculaires cérébraux. Le potassium présent dans la banane favorise la concentration et l'apprentissage en rendant les pupilles des élèves plus alertes. Le potassium permet d'envoyer de l'oxygène au cerveau et de garder un pouls normal. Lors d'un moment de stress, le manque d'oxygène a tendance à augmenter, le pouls s'accélère et le potassium diminue.

**Une banane va vous aider à tout régulariser :**

- **Anti-âge** : Les actifs de bananiers sont une source d'antioxydants importante. Ils présentent une concentration exceptionnelle en phytostérols et en polyphénols aux bienfaits anti-âges remarquables. Manger de la **banane** régulièrement aiderait à rester jeune plus longtemps. Et les masques de **bananes** sur le visage permettraient de maintenir une bonne tonicité de la peau. - **Glycémie et surpoids** : la vitamine B6 qu'elle contient réglemente le taux de glycémie, ce qui peut affecter votre humeur. Pour mieux contrôler **les niveaux de sucre dans le sang**, consommez la banane !

- **Coupe faim naturel** : à l'heure du goûter ou contre le coup de pompe de 11h, la **banane** est excellente car elle apporte à l'organisme assez de sucres et de fibres pour vous couper l'appétit. Vous évitez ainsi tous les grignotages intempestifs à l'origine du surpoids.

- **L'anémie** : la banane est très riche en fer ce qui augmente la production d'hémoglobine dans le sang, ce qui est très important lors d'anémie - Affections intestinales : Des gaz dans les intestins et la constipation : Considérée comme un stimulant de l'intestin, la banane est une solution magnifique pour vos problèmes de gaz et de constipation grâce à la pectine, un élément probiotique contenu dans ce fruit.

- **Diarrhées** : la banane seule ou associée à la pomme donne de bons résultats pour soulager des diarrhées, aussi bien chez les enfants que chez les adultes. Il est conseillé d'en consommer en abondance en cas de mauvaise absorption intestinale accompagnée de diarrhée et de dénutrition à cause d'une allergie au gluten.

- **Constipation** : riche en fibres, la banane peut aider à restaurer l'action normale du côlon, en aidant à surmonter le problème sans recourir à des laxatifs. En manger quotidiennement pour réguler l'organisme.

- **Les remontées acides, les brûlures d'estomac** : la banane est un excellent antiacide naturel dans le corps pour apaiser les brûlures d'estomac.

- **Brûlures d'estomac et acidité** : la banane produit un antiacide naturel dans le corps, ce qui peut soulager les brûlures intestinales. Si vous souffrez d'acidose ou de brûlures d'estomac, manger de la banane, cela va calmer les douleurs et soigner l'acidité.

- **Les ulcères** : la banane est utilisée dans un régime alimentaire comme nourriture contre les troubles intestinaux en raison de sa texture douce. Il est le seul fruit cru qui peut être consommé sans augmenter le stress. Aussi il neutralise également l'hyper-acidité et réduit l'irritation du revêtement de la muqueuse de l'estomac.

- **Les crises cardiaques** : la banane contient une importante quantité de vitamines B qui permet au cœur de produire de l'énergie. C'est le fruit idéal pour les personnes qui souffrent des maladies du cœur (angine de poitrine, insuffisance cardiaque, artériosclérose). Selon des recherches récentes, il semblerait que, consommer des bananes régulièrement diminuerait d'environ 40 % le risque de crises cardiaques. Elles indiquent d'autre part, qu'une consommation élevée de bananes pendant un repas (400 g, soit plus de 3 bananes) réduirait les radicaux libres présents dans le corps, 2 heures après le repas. Cette diète diminuerait l'oxydation du Ldl-cholestérol (mauvais cholestérol), un processus impliqué dans le développement des maladies cardiovasculaires. La chair de banane est l'un des moyens les plus rapides de guérir une gueule de bois est de faire une bouillie à la banane et au miel. La banane va calmer l'estomac et le miel, quant à lui, va augmenter le taux de sucre dans le sang.

- **Bon substitut à la cigarette** : La banane peut être une bonne alliée pour les personnes qui souhaitent arrêter de fumer mais qui n'y arrivent pas. La combinaison des vitamines B6 et B12, avec le potassium et le magnésium contenus dans la banane, aident le corps à moins ressentir la sensation de manque de nicotine.

- **Antiallergique** : Le cuivre présent en forte quantité dans la **banane** lui confère des propriétés antiallergiques en freinant la production des histamines. - **Cicatrisante** : le bananier est reconnu dans la médecine traditionnelle des pays du Sud, pour ses vertus cicatrisantes et apaisantes. C'est pourquoi il est recommandé de l'appliquer sur des plaies cutanées, des brûlures, des infections cutanées et des plaies de la bouche. - **Contrôle de la température** : dans différentes cultures la banane est vue comme un fruit rafraîchissant. En Thaïlande, par exemple, la banane permettrait de baisser la température physique et émotionnelle des femmes enceintes. De ce fait, les femmes enceintes thaïlandaises mangent la banane afin que leurs bébés naissent avec une basse température.

## **b- La peau de la banane**

La banane est l'un des fruits les plus consommés du monde. Son apport en phosphore et sa délicieuse saveur en font un excellent aliment pour tout régime. Mais saviez-vous que la peau de banane peut aussi vous être utile ? Les peaux de bananes peuvent nous aider à améliorer les maladies tant internes qu'externes. Il suffit pour cela d'ajouter une portion de peau de banane dans nos préparations ou de l'appliquer directement sur la peau. Comme la peau de nombreux fruits, celle de la banane est également très riche en vitamines B6 et C, en minéraux (potassium et magnésium), en fibres. De fait, les fibres d'une banane se trouvent principalement dans la peau et non dans la pulpe.



Voici les meilleurs usages de la peau de banane :

**-Anti- constipation** : une forte consommation de fibres facilite le transit intestinal. Parfois les habitudes quotidiennes et le rythme de vie empêchent d'avoir un régime équilibré. C'est pour cela que la constipation est fréquente dans le monde actuel. Heureusement que la peau de banane est un remède très efficace. Etant donné qu'elle contient une grande dose de fibres diététiques, la banane obligera votre estomac à bien travailler. Il est vrai que nous ne sommes pas habitués à consommer la peau de la banane, notamment à cause de son goût. Pour faciliter sa consommation, vous pouvez faire un jus de banane dans lequel vous ajouterez un morceau de sa peau

**. -Réduit le Cholestérol et équilibre la pression artérielle** : nous savons que le cholestérol affecte nos veines et nos artères. Ainsi un régime faible en sel et riche en phosphore est idéal pour le garder sous contrôle. Beaucoup de gens choisissent de consommer la banane pour abaisser ou niveler leur cholestérol. Saviez-vous que la peau banane contient une importante quantité de phosphore, ce qui contribue à réduire significativement les niveaux d'hypertension artérielle? Désormais, ajouté donc un morceau de peau de banane dans votre alimentation pour dire adieu aux problèmes de l'hypertension.

**- Élimine les maux de tête** : on ne saurait pas toujours expliquer pourquoi, mais il suffit d'appliquer la peau de banane sur la zone où vous avez mal suffit pour venir à bout de mal de tête au bout de quelques minutes. Ce remède est idéal, car vous allez pouvoir vous passer de médicaments chimiques, qui finissent souvent par accoutumance à ne plus faire effet.

- **Prévient les rides** : mettre des morceaux de peau de bananes douces directement sur le front, car la peau de banane possède une grande quantité de potassium, de fer, de magnésium et de vitamines A, B et E.

- **Réduit l'apparence des rides et ridules** : frotter l'intérieur de la peau de bananes sur les zones ciblées et laisser agir 30 minutes avant de rincer. On peut aussi laisser les résidus de banane agir toute la nuit.

- **Masque facial** : les nutriments contenus dans la peau de banane possèdent des bienfaits qui permettent d'assainir la peau. Bien se laver le visage avec de l'eau et du savon au pH neutre, puis appliquer la peau de banane sur tout le visage, laissez sécher, puis rincez à l'eau tiède.

- **Hydrate la peau** : la pelure de banane est un hydratant efficace. Pour **hydrater la peau** faire macérer une peau de banane avec un demi-concombre et la chair d'une mangue. Appliquez ce soin sur les zones à hydrater, puis rincez au bout d'une demi-heure à l'eau tiède ; On peut aussi écraser pelure de la banane puis l'appliquer sur votre peau, laissez agir 15 à 20 minutes avant de rincer à l'eau tiède.

- **Traite la peau sèche : mélangez** une peau de banane coupée en morceaux à une cuillerée de bicarbonate de soude. Passez au mixeur avec un peu d'eau et appliquez ce soin sur votre cou et votre visage. Laissez agir 20 minutes, puis rincez à l'eau froide.

- **Pour les cheveux abîmés** : mettre des morceaux de banane dans une bouteille de shampoing ou d'après-shampoing, puis se laver les cheveux comme d'habitude. On peut aussi passer la peau de banane au mixeur et y

ajouter un peu d'eau et l'appliquer comme masque pendant 30 minutes, puis se rincer et laver les cheveux comme d'habitude.

-**Débarrasse l'acné et les tâches sur la peau** : chaque soir, frottez l'intérieur de la pelure de banane sur votre visage ou la zone touchée pendant quelques minutes. Ne retirez pas les restes de pulpe, se coucher sans se laver le visage. Le matin, se rincer le visage. Vous pouvez également vous faire un masque toutes les semaines.

- **Élimine les verrues naturellement** : placez l'intérieur d'une peau de banane sur la verrue, puis attachez-la avec une bande ou du sparadrap. Changez-la fréquemment pendant plusieurs jours. Au bout d'une semaine, la verrue tombera d'elle-même.

- **Retire une écharde** : si vous vous êtes planté une écharde en bois, faites la même chose que pour les verrues. Les enzymes de la peau de banane agissent comme expulsant naturel du corps étranger qui vous gêne.

- **Réduit les irritations et les picotements** : si vous vous faites piquer par un moustique ou une fourmi, placez une peau de banane sur la piqûre pendant quelques minutes. Vous pouvez également l'utiliser sur les petites égratignures ou si vous touchez du lierre vénéneux qui cause des éruptions cutanées.

- **Blanchit les dents** : Les vitamines et minéraux présents dans les peaux de bananes enlèvent facilement les **taches sur les dents**. Pour cela, frottez sur vos blancs nacrés la partie intérieure d'une peau mûre et laisser agir pendant 10 minutes. Utilisez ensuite une brosse à dent sèche pour frotter le tout. Une opération à répéter plusieurs fois par semaine pour les rendre plus blanches.

- **Purifie l'eau** : la peau de banane absorbe les toxines dans les rivières contaminées, surtout les métaux lourds. - **Soulage les piqûres d'insectes (moustiques)** : contre ces piqûres, la peau de banane peut vous soulager. Après une piqûre d'insecte, frottez la zone touchée avec l'intérieur de la pelure de banane et le gonflement ainsi que la démangeaison vont diminuer. **Se consomme comme aliment** : dans la cuisine asiatique, surtout hindoue, elle se consomme crue ou cuite pour se requinquer en énergie.

- **Pour rendre les viandes juteuses** : surtout le blanc de poulet, avant de le mettre au four ou dans la casserole. **Pour fabriquer du vinaigre** : introduire de l'eau dans un vase et la peau de 2 ou 3 bananes douces, fermer hermétiquement, Après 3 semaines d'incubation, votre vinaigre est prêt. **Elle fait briller vos meubles en bois** : frotter votre meuble avec une peau de banane, ensuite nettoyez les résidus avec un chiffon en coton légèrement humidifié sans produits chimiques. **Fait briller vos bijoux en argent et les chaussures en cuir** : les pelures de bananes font des miracles lors du nettoyage de vos chaussures en cuir, et même de vos bijoux en argent. Le procédé est exactement le même que pour le nettoyage des meubles en bois.

- Les pelures de banane comme **repoussant naturel** contre les **pucerons** dans votre jardin. Ne vous fatiguez pas avec les produits chimiques qui peuvent affecter vos plantes et la faune environnante ! Essayez plutôt les pelures de bananes. Elles agissent comme un repoussant contre ce type de fléau. Pour cela, coupez la peau de banane en petits morceaux, puis enterrez-les sous les plantes en question. En quelques jours, ce problème aura complètement disparu.

**c- La fleur de banane :** la consommation de la fleur de banane permet de guérir l'anémie et les ulcères, d'assurer l'efficacité de la fonction rénale, de soulager la constipation, de réduire l'hypertension artérielle. C'est le meilleur aliment pour les mères allaitantes et les patients du diabète.

Pour cela, prendre une casserole et ajouter deux cuillérées à soupe d'huile de coco, ajouter des graines de moutarde et attendre jusqu'à ce que ça grésille, ajouter ensuite un oignon haché et des piments verts, faites-les bien revenir, ajouter la fleur de banane hachée (égouttez bien) dans la casserole, puis du sel, du curcuma, des feuilles de curry et de la poudre de coriandre (selon le goût). Mettez un peu d'eau dans la casserole, couvrez et attendre jusqu'à ce que ça soit cuit. Avant que la préparation soit complètement terminée, ajouter la noix de coco râpée et mélanger bien, le plat est maintenant prêt à être savouré !

**NB :** la banane est **un remède naturel contre de multiples** maladies ! Ce fruit est très indispensable tout au long de la vie, sauf pour celui qui est en surpoids.

- la banane se mange seule, donc sans la combiner avec d'autres familles de fruits ni de légumes ni de protéines. Manger un peu plus de 3 bananes d'un coup constitue pratiquement un repas. Dans ce cas il faut attendre 4 heures, le temps de digérer avant de manger d'autres fruits et/ou légumes.

- la consommation quotidienne de 2 ou 3 bananes est largement suffisante pour fournir à l'organisme assez d'énergie, le but étant de consommer au moins 5 fruits et légumes par jour. Toutefois, il faut acheter la banane quand elle est ferme, uniformément jaune et il ne faut jamais la conserver au réfrigérateur.

- attention lorsque la banane est mûre, elle devient l'un des fruits les plus riches en sucre. Ce fruit très digeste est le premier aliment de diversification chez les bébés. Il devrait aussi être mis dans le sac des enfants qui manquent d'appétit au petit déjeuner. Enfin, les sportifs ont intérêt à en consommer régulièrement, tout comme les travailleurs de force, car le sucre contenu dans la banane est une véritable source de carburant pour les muscles, y compris le cerveau.

- Coupure de jeûne :au sortir d'un jeûne longue durée, il ne faut surtout pas rompre le jeûne avec une quantité importante de banane douce ou des arachides. Certains ont ainsi perdu leur vie de cette manière

**Le citron :** c'est un concentré de bienfaits, un produit prodigieux à cause de sa pulpe, son jus et sa peau qui contiennent des vertus médicinales incroyables pour la santé. Désinfectant, antiscorbutique, fortifiant, ce précieux fruit est particulièrement recommandé aux rhumatisants et aux arthritiques. Il permet de traiter de nombreuses affections (cancer, cirrhose, diabète, calculs rénaux, angines, ...). Une seule goutte de jus de citron introduite dans la première tétée d'un nourrisson est recommandée pour purifier le tube digestif du nouveau-né et lui assurer une parfaite santé tout le long de sa croissance.

Cet agrume est riche en vitamines A, B et C, en pectine, en magnésium, calcium, potassium et acide citrique nécessaires au bon fonctionnement du corps. Il importe désormais de savoir une bonne fois pour toutes, que le jus de citron est très bénéfique pour prévenir la maladie. On peut consommer ce fruit de manières différentes : vous pouvez manger la pulpe, la presser en jus ou élaborer des boissons, sorbets, pâtisseries... Il y a plusieurs avantages à commencer la journée en buvant de l'eau tiède dans laquelle on aura ajouté le jus d'un citron bio.

**Super antioxydant** : en buvant de l'eau au citron chaque matin à jeun, vous pourrez bénéficier de propriétés antioxydants, antibiotiques, anti-inflammatoires et antibactériennes idéales pour prévenir et traiter de nombreux troubles de santé, tout en détoxifiant le corps et en préservant son équilibre acido-basique. Ainsi, le citron va protéger nos cellules du vieillissement en luttant contre les radicaux libres, de réduire efficacement le mauvais cholestérol (antioxydants). Il améliore les os et élimine les toxines de notre corps (calcium et vitamine C), il est préventif contre les risques de maladies cardiovasculaires (potassium) bon pour ceux qui veulent perdre du poids et lutter contre le stress. Le citron est bon pour la peau sous forme de mixture à utiliser en masque.

**- Les écorces de citron** : ils contiennent également des anticancéreux qui empêchent le développement des cellules cancéreuses et permettent la prévention contre les maladies chroniques. Le citron est riche en vitamine C et en acide ascorbique. La vitamine C aide à lutter contre le froid et l'acide ascorbique favorise l'absorption du fer, ce qui est également important pour le fonctionnement et le renforcement du système immunitaire.

**- Le zeste du citron** : c'est l'écorce de l'agrumes, la partie extérieure du fruit, la peau du citron. Celle-ci est nettement plus riche en nutriments (vitamines, antioxydants Oligoéléments, minéraux) que le jus de citron. Voilà pourquoi, il est judicieux pour notre santé, de ne pas jeter les peaux de citron mais plutôt de les consommer et de les exploiter pour leurs vertus médicinales. Le zeste de citron a aussi fait preuves pour le traitement d'autres maladies, telles que l'arthrite et l'obésité.

Parmi les valeurs nutritionnelles et curatives du zeste du citron, on peut citer ce qui suit :

**Il nettoie l'organisme :** Le zeste du citron est une bonne solution pour la détoxification entière de votre organisme, en éliminant les bactéries et les toxines. Il est aussi inclus dans de nombreux produits de nettoyage. Il est très conseillé d'écraser le zeste du citron séché en poudre et en faire une pâte. C'est un remède très recommandé pour combattre l'acné. La poudre aide à extraire les impuretés. Efficace contre les maladies chroniques, le zeste de citron est une bonne prévention de plusieurs maladies chroniques. Il contient des anticancéreux dans les écorces de citron qui empêchent le développement des cellules cancéreuses. Il améliore la santé des yeux : pour cela écraser du zeste de citron, presser pour obtenir du jus que l'on utilisera en journée pendant 3 jours d'affilée/semaine sous forme de collyre à raison d'1 goutte par œil. Cela ne va manquer de piquer un peu au départ, mais cette douleur s'estompe vite. Cette recette permet aussi d'avoir un regard plus éclatant et des yeux plus clairs. **Il renforce le système immunitaire :** le zeste de citron stimulera votre système immunitaire, vu sa teneur élevée en vitamine C, le composant anti-inflammatoire permet à l'organisme de renforcer ses défenses contre les infections et à être plus résistant aux les maladies. **Il favorise votre digestion :** contrairement aux idées courantes, le zeste du citron n'est pas si nocif à l'estomac. Au contraire, il stabilise le système digestif. **Il améliore la saveur à notre alimentation :** inclure quelques zestes séchés dans vos repas, ou dans votre thé. **Il rafraîchit l'haleine :** le citron, en tant qu'aliment alcalin, permet d'équilibrer vos niveaux de pH. Leurs traits antibactériens réduisent les niveaux des mauvaises bactéries dans la bouche, ce qui est très bénéfique pour votre santé buccodentaire. Inclure quelques zestes séchés vos repas quotidiens donneront surement de la saveur à votre alimentation, surtout lorsque vous le mélangez avec du thé. **Il améliore l'hygiène buccodentaire :** le zeste du citron tue les bactéries et les microbes contenus dans la bouche à l'origine de la mauvaise haleine. - **Il favorise la perte du poids :** le zeste de citron est



plus efficace que le jus de citron. Désormais ajoutez à votre jus de citron une cuillerée à café de zeste de citron râpé. Les résultats sont plus rapides et efficaces. - **Il permet de garder une peau saine sans tâche et sans rides.** Pour cela, prendre du zeste de citron râpé, mettre quelques gouttes, faire un masque, gommage. - **Il permet de garder un cœur en bonne santé :** à cause du potassium contenu dans le zeste du citron. - **Il peut être consommé sous forme de limonade avec un citron entier bio et du miel bio.** Pour cela, prendre un citron bio bien lavé, couper les deux extrémités, enlever les pépins, tailler en morceaux. Introduire dans un mixeur l'ensemble du citron découpé et une cuillerée de miel bio ou de sucre roux. Mixer le tout, deux ou trois fois. Récupérez toute la mixture dans un bol. S'il y en a trop, vous pouvez congeler le reste. Pour obtenir une limonade, diluer deux cuillerées à soupe ou plus, de cette mixture dans un verre d'eau fraîche, avec deux glaçons, une rondelle de citron pour faire joli. Voilà votre limonade est prête. Consommé à jeun le matin, cela constitue un véritable cocktail énergisant et un bonheur pour votre santé, car celui-ci est riche en fer, en cuivre en calcium et en potassium. **Il peut constituer un merveilleux désodorisant et désinfectant maison.** En effet, le citron est aussi un très bon antiseptique atmosphérique il participe à l'assainissement. Si vous souffrez d'une invasion des mouches ou des moustiques, oubliez vos produits chimiques à la composition toxique et apprenez désormais à utiliser le zeste du citron pour parfumer et désodoriser agréablement à la fois la cuisine, les placards, armoires, commodes... et tout autre meuble fermé les coins des chambres subissant une invasion d'insectes. Comment **désodoriser et désinfecter entièrement n'importe quelle pièce de votre maison avec deux citrons seulement ?** Avant d'aller dormir, découpez les citrons en deux et mettez-les à l'intérieur du four avec la porte (du four) ouverte. A votre réveil au matin, fermez la porte du four et allumez-le pendant quelques minutes. Après cela, éteignez le four et laissez la porte ouverte une seconde fois. Dans un premier temps, il faut bien ouvrir les fenêtres pour permettre à l'air frais de pénétrer la pièce à désodoriser. C'est aussi pour saisir les insectes comme les mouches ou les moustiques à l'intérieur de la pièce.

**Après cela, votre maison va sentir aussi bon qu'un jardin d'Éden et vous ne verrez plus d'insectes rodés dans la maison !**

Comment **absorber les mauvaises odeurs du micro-ondes ou encore de propager son agréable odeur** : comme le réfrigérateur, le micro-ondes concentre facilement les mauvaises odeurs... et les retient. Heureusement que l'huile essentielle de citron les absorbe efficacement. Pour cela, laisser la porte du micro-ondes ouverte pendant au moins 12 heures, puis verser trois gouttes d'essence de citron (huile essentielle extraite par pression du fruit) dans un bol d'eau et faire chauffer pendant 3 minutes dans le micro-ondes. A renouveler aussi souvent que nécessaire.

**Le citron congelé** : la peau du citron est une substance de détoxification de tout le corps. Si on prend un médicament comme l'adriamycine, il est vrai qu'il est utilisé pour stopper l'avancement des cellules cancéreuses, mais depuis les années 70, les tests et les expériences n'ont cessé d'être appliquées sur le citron et la manière appropriée de le transformer en véritable médicament naturel. Le plus grand fabricant de médicaments au monde a une réponse à cette question : la congélation. On congèle un citron sans l'éplucher, car son zeste est une mine de vitamines et de minéraux, un trésor qui ne peut être exploité qu'après une bonne séance de congélation. On peut ainsi traiter tout cancer de cette manière, avec du citron congelé dont les extraits serviront de sauce ou de saveur additive à vos aliments et à vos repas. Il faut d'abord récupérer un citron entièrement bio, le laver convenablement avant de l'oublier dans un congélateur. Quand il sera congelé, prenez-le et râpez-le sans l'éplucher. Le résultat servira à redonner une saveur citronnée à des salades, des soupes, des céréales ou des sauces fait maison.

Pour la prévention contre les cancers, mettre un citron bio au congélateur, puis le râper entièrement le matin. Consommez la moitié du produit obtenu dilué dans un verre d'eau. Le zeste de citron améliore l'hygiène

buccodentaire en tuant les bactéries et les microbes contenus dans la bouche à l'origine de la mauvaise haleine. Le zeste du citron est plus efficace pour la perte de poids que le jus de citron. Désormais ajoutez à votre jus de citron une cuillère à café de zeste de citron râpé. Les résultats sont plus rapides et efficaces. Il permet de garder une peau saine sans tâche et sans rides. Vous pouvez prendre du zeste de citron râpé, mettre quelques gouttes pour faire un masque ou un gommage. Il contribue à garder un cœur en bonne santé à cause du potassium. Il renforce le système immunitaire et nous rend plus résistant aux maladies. On peut le consommer sous forme de limonade avec un citron entier bio et du miel bio. Pour obtenir une limonade, prendre un citron bio bien lavé, couper les deux extrémités, enlever les pépins puis tailler en morceaux. Introduire dans un mixeur l'ensemble du citron découpé et une cuillère de miel bio ou de sucre roux. Mixer le tout, deux ou trois fois. Récupérez toute la mixture dans un bol. S'il y en a trop, vous pouvez congeler le reste. Ensuite, diluer deux cuillérées à soupe ou plus, de cette mixture dans un verre d'eau fraîche, avec deux glaçons, une rondelle de citron pour faire joli. Voilà votre limonade est prête. Elle est riche en fer, en cuivre, calcium, potassium, etc.... Consommé à jeun le matin, cette limonade constitue un véritable cocktail énergisant et un bonheur pour votre santé.

**Le limon (le faux jumeau du citron) :** au regard de ses multiples vertus médicinales et nutritives, le limon, le faux jumeau du citron, mérite d'être comparé à l'arbre de vie, tant ce fruit constitue la vie et soigne diverses maladies même les plus mortelles (cancer ; cœur ; scorbut.). C'est le produit par excellence qu'on utilise pour dépurifier l'organisme, avec beaucoup d'efficacité. Autrefois, dans certaines contrées, le limon était utilisé pour nettoyer les sceaux et autres accessoires de cuisine, mais aujourd'hui, les femmes s'en servent plutôt pour nettoyer et embellir leur peau. Le limon contient des éléments nutritifs importants comme les vitamines A, C, D, le calcium, phosphore, soufre, et le fer. De même, il transforme l'eau sous forme de whisky, mais aussi l'acide en alcalin dans

les aliments. Il digère facilement les protéines. Le limon n'est donc pas un acide comme beaucoup ont tendance à croire, mais un élément capable de former l'alcalin qui réduit le niveau d'acidité dans l'organisme. Le limon approvisionne le corps de calcium qui forme les os, les nerfs et les dents. En prenant le limon pendant des années durant, on développe la solidité des os qui augmentent le poids même si le corps est petit. Voici quelques applications pratiques à base du limon :

**En boisson :** mélangez dans un demi-verre de jus de limon, une cuillerée à soupe de la poudre de charbon, laissez macérer une demi-heure, filtrez et buvez. Le limon absorbe le cholestérol et la graisse pour nettoyer l'organisme. Pour cela, il est conseillé de prendre un ou un-demi-fruit de limon par jour comme dose normale, mais cette consommation peut être interrompue pour quelque temps. Cette réalité bat en brèche les fausses doctrines qui soutiennent que le limon affaiblit l'homme et qu'il est destructif pour les femmes stériles, alors qu'en réalité, le limon renforce le système productif de l'homme et de la femme.

**En cataplasme :** préparez une mixture avec un peu d'eau, du jus de limon ou de citron et de la poudre de charbon de manière à faire un cataplasme. Appliquez-le sur les abcès, les éruptions, la peau cancéreuse, les bosses, les furoncles, et autres inflammations cutanées.

**Le pamplemousse :** véritable vivier de vitamines et d'agents actifs, que l'on consomme sa chair ou que l'on boive son jus pressé tous les matins, le pamplemousse aide à drainer le corps grâce à l'action acide des sucres du fruit. Composé essentiellement d'eau à 88% de vitamines (C, A, B5, B3, E et K), de minéraux (potassium, calcium), de fibres et de substances pectiques, le pamplemousse présente de nombreux **atouts nutritionnels**. En effet, 1/2 pamplemousse couvre les 3/4 **des besoins** journaliers d'un **adulte en vitamines C** et la totalité de ceux

d'un enfant. Les bienfaits du pamplemousse sur notre organisme sont dus en partie à la teneur élevée en vitamines. Il possède un index glycémique faible, ne contient pas de graisses, stimule les sécrétions digestives et aide au transit faible en calories. De par la présence de la lycopène, l'élément clef présent dans ce fruit exotique, le pamplemousse est un antibactérien, la consommation du pamplemousse ou de son jus, ou encore le simple frottement sur la peau, d'une manière régulière ou quotidienne, favorise l'élimination de toutes les toxines dans notre corps et toutes sortes de bactéries Il ne s'agit pas uniquement d'un fruit-remède contre l'obésité et le poids mais c'est un véritable régulateur de la tension, du taux de cholestérol, surtout de l'hypertension ainsi qu'un remède aux maladies cérébro cardiovasculaires, sans oublier quelques éléments qui s'y trouvent et qui favorisent la prévention contre le cancer en général et les maladies du cœur.

Utilisé cru, cuisiné ou confit, le pamplemousse permet ainsi d'améliorer le processus de mauvaise digestion. Si les bienfaits du pamplemousse sont des alliés minceurs, ils permettent aussi de lutter contre les **mauvais cholestérols et de renforcer les défenses immunitaires**. C'est grâce aux composés **antioxydants** (flavonoïdes et caroténoïdes) contenus dans la chair que les bienfaits du pamplemousse sont nombreux. Ces derniers permettent non pas de guérir le cancer, mais de **renforcer les défenses du corps**. Grâce à la provitamine A (bêta-carotène) et au lycopène qu'il contient, le pamplemousse aide donc à **prévenir le cancer de la prostate** ainsi que les maladies cardiovasculaires. Néanmoins, il ne guérit pas le cancer, il peut tout simplement arrêter le processus d'évolution de cette maladie. Il est fortement intéressant pour les **artères** grâce à ses antioxydants. Par conséquent, les bienfaits du pamplemousse seraient aussi **bons pour le cœur et les vaisseaux sanguins**. Il aiderait également, d'après certaines études réalisées sur des animaux, à prévenir le risque de **diabète** et à réduire le taux de cholestérol. Il ne s'agit donc pas de guérir un diabète déjà en place, mais de réduire les risques d'en attraper un.

La principale contre-indication à la consommation du pamplemousse, quelle que soit la quantité absorbée, concerne les personnes sujettes à **l'incontinence ou aux infections urinaires**. Vous pouvez remplacer votre vinaigre par le jus de pamplemousse ou encore manger ce fruit en petits dés dans une salade. En plus, l'acide citrique qu'il contient n'agresse pas l'estomac. Ce qui vous permet d'en prendre tous les jours. Malgré tous ces bienfaits, il est important de signaler que le pamplemousse pourrait induire ou renforcer les effets de certains médicaments notamment ceux contre le cholestérol, conduisant à des **risques de surdosage graves**. Il est recommandé de demander l'avis de votre médecin si vous êtes sous traitement et que vous désirez consommer en grande quantité ce fruit. Enfin, optez pour les pamplemousses **rouges ou roses** au lieu du blanc, car ils renferment beaucoup plus de substances **anti-oxydants**.

**L'extrait de pépins de pamplemousse** : l'extrait de pépins de pamplemousse est un puissant antibiotique naturel qui permet de soigner tous les maux. Il agit comme antiseptique, antifongique, antiviral et antibactérien. Il est réputé pour ses vertus désinfectantes et cicatrisantes d'être efficace contre plus de huit cents formes de bactéries et de virus, plus de cent souches de champignons et sur de nombreux parasites. Elle peut être appliquée sur la peau pour traiter les lésions d'herpès ou les petites blessures. Pour ce faire, il suffit de diluer quelques gouttes d'extrait de pépins de pamplemousse dans un verre d'eau et de l'appliquer sur la partie à traiter en veillant à la protéger du soleil pour éviter les tâches. Cette huile est aussi recommandée pour traiter les éruptions d'acné : massez doucement vos boutons et rougeurs afin de réduire leur poussée, voire de les faire disparaître. **L'action antibiotique** de l'huile de pépins de pamplemousse peut aussi être utilisée en cas de **mal de gorge** à l'aide d'une pipette, déposez quelques gouttes au fond de la bouche. Si le goût amer vous déplaît trop, diluez la solution dans un verre d'eau ou de jus d'orange. Une préparation à base d'huile de pamplemousse vous aidera à lutter contre le

rhume, les problèmes digestifs, les mycoses, mais aussi l'angoisse et les insomnies. Les bienfaits du pamplemousse ne reposent pas que sur son jus, **l'extrait de pépins** a aussi des **vertus anti-infectieuses** et aiderait à purifier le corps. Quelques gouttes, trois fois par jour, **renforcerait les défenses naturelles** du corps en éliminant les mauvaises bactéries et en gardant les bactéries utiles, aidant ainsi à prévenir les infections qui surviennent durant cette saison. En outre, l'extrait de pépins de pamplemousse est riche en antioxydants, qui permettent de stimuler l'immunité naturelle du corps. Toutefois, il est conseillé de consulter votre médecin avant de l'utiliser car c'est un remède très puissant.

**Le corossol** : ce fruit se compose principalement d'eau, sa chair offre des dizaines d'éléments nutritifs, tels que de fortes doses de vitamine C, aidant à maintenir un taux d'antioxydant dans le corps stable et sain. Il possède aussi des protéines, des minéraux, du potassium, du calcium, du phosphore, du fer et des lipides. Cependant, ce fruit possède aussi une forte valeur calorique à cause des hydrates de carbone qu'il contient, il n'est donc pas conseillé d'en consommer trop au cours d'un régime amaigrissant. Bien que nous puissions tirer profit de toute la plante, c'est-à-dire de ces feuilles, ces fruits, ces fleurs, ces racines, ces tiges ou son écorce, la plupart des propriétés médicinales du corossol se trouvent dans ses feuilles. Les usages médicinaux du corossol sont multiples :

La pulpe de corossol peut être consommée diluée avec de l'eau ou du jus pour profiter de ses propriétés diurétiques. Il est un puissant régulateur des fonctions de l'organisme, il lutte contre l'hypertension, les maladies des voies respiratoires (surtout consommé froid), il purifie et maintient la santé du foie et régule les niveaux de sucre dans le sang (idéal pour les personnes ayant du diabète).

Lorsque le fruit consommé est **encore vert** cela est bon contre la **jaunisse**, une maladie qui affecte la couleur de la peau. Il faut juste le couper en trois morceaux, retirer les graines et le mélanger. À filtrer avant d'être consommé sucré avec du miel, sinon le goût sera un peu amer.

### **Les feuilles de corossol sont 1000 fois plus fortes que la chimiothérapie**

L'écorce, les feuilles, et la racine de corossol ont été utilisés pour traiter et prévenir une variété de problèmes de santé depuis des centaines d'années. Le corossol est largement promu en tant que traitement alternatif du cancer. Cependant, il n'y a encore aucune preuve médicale. Les promoteurs affirment que les effets des feuilles de corossol dans la lutte contre les cellules cancéreuses sont des milliers de fois mieux que la chimiothérapie. Ce qui est encore mieux, c'est qu'elles sont beaucoup moins chères que le traitement populaire contre le cancer, et elles n'engendrent pas d'effets secondaires et de complications. On dit que les feuilles de corossol sont très efficaces contre le cancer du poumon, du sein et de la prostate. Pour faire une tisane de feuilles de corossol, hachez 10 feuilles de corossol et faites-les bouillir dans 3 tasses d'eau. Éteignez le feu quand environ 2/3 de l'eau s'est évaporée et qu'il en reste seulement 1/3. Laissez la tisane refroidir et consommez-la à volonté, notamment en cas de cancer.

Pour améliorer les **symptômes de la chimiothérapie** ou des médicaments très forts, vous pouvez aussi faire un smoothie avec trois feuilles corossol et une tasse d'eau que vous boirez à jeun pendant une semaine. Pour traiter des cas **d'oreillons, de nervosité ou d'insomnie**, il est bon de manger des feuilles de corossol. Pour traiter les **états grippaux** ou bien encore pour améliorer la convalescence après une opération, utiliser un mélange d'une poignée de feuilles et de fleurs de cette plante pour faire une infusion sucrée avec du miel. **Les graines de corossol**



**en poudre** sont utilisées en tant que répulsif d'insectes lorsqu'elles sont étalées sur la peau, l'eau des feuilles est également indiquée pour éliminer les poux et les lentes en l'appliquant sur le cuir chevelu.

**La pastèque bio (water melon)** : ce fruit est sans conteste l'un des plus savoureux, rafraichissants, désaltérants et purifiants, et cela peu importe comment on le consomme. Composé de 92% d'eau, c'est le fruit idéal pour prévenir la déshydratation. Il est en outre équipé d'une généreuse dose de glutathion, qui aide à stimuler notre système immunitaire et à lutter contre le vieillissement du corps. Il possède également une source importante de lycopène, un antioxydant qui combat le cancer. On trouve également dans la pastèque la vitamine C et le potassium. Peu sucrée, elle est également très peu calorique et peut ainsi être consommée sans crainte pour votre ligne.

**La pulpe : une véritable source de vitamines A, C, B6 et minéraux, notamment de sodium et de potassium. Très hydratante, la pastèque permet de compenser les pertes importantes de l'organisme et les risques liés à la transpiration en cas de forte chaleur** (perte de sodium et de potassium pouvant entraîner nausées, déshydratation, crampes musculaires ou encore vertiges). Riche en vitamine C, la pastèque est un antioxydant qui permet de booster le système immunitaire. Elle maintient le foie en bonne santé ; nettoie les reins et soulage la nausée ; elle contribue à la santé des yeux à cause de la vitamine A contenu dans ce fruit. Elle contribue également à la santé cardiovasculaire et de la prostate ; elle est efficace contre la constipation ; favorise la bonne santé des dents, des gencives, et elle aide à prévenir les dommages cellulaires. Sa teneur en vitamine B6 intervient dans le métabolisme énergétique et participe à la formation des tissus. **La pulpe purifie la peau et protège contre la prostate ; favorise la perte de poids ; réduit le taux de cholestérol, contrôle la pression artérielle, etc.** La pastèque est le fruit le plus diurétique qui permet de lutter contre la rétention d'eau. Consommée en grande quantité, elle peut s'avérer être un puissant laxatif et peut aider à réguler la flore intestinale. **La pastèque est stimulant sexuel**

: à ce jour, la pastèque est la source de citrulline la plus connue. Au Texas, des chercheurs ont démontré que cet acide aminé favoriserait la dilatation des vaisseaux sanguins. Consommée en grande quantité, la pastèque aiderait donc à la fonction érectile. **Du fait de la présence du** lycopène, un antioxydant contenu dans la pastèque, ce fruit présente des vertus dermatologiques qui permettraient d'améliorer la capacité des cellules de la peau à se protéger des rayons ultraviolets et donc de diminuer les risques de coups de soleil. Elle permettrait également d'hydrater la peau en profondeur.

**Les graines de pastèque** : les bienfaits des graines de pastèque sur le sang, le cœur ; le cerveau, le foie sont indéniables. Elles ont également une forte teneur en citrulline, un acide aminé et un antioxydant très utile. La citrulline aide à dilater les vaisseaux sanguins, ce qui permet d'assurer un meilleur flux sanguin. Ces résultats sont bénéfiques pour la circulation du sang, le cœur et le cerveau. Ces graines contiennent également de nombreux minéraux et vitamines tels que magnésium et le fer, les vitamines A, B et C. Tous ces éléments sont vitaux, importants et bons pour notre corps. Il existe une option simple et efficace, c'est le thé à base de graines de pastèque. Comment le prépare-t-on ?

**Thé de graines de pastèque** : mélangez quatre cuillerées à café de graines moulues avec deux litres d'eau environ. Laisser macérer pendant quinze minutes. Non seulement le goût est délicieux, mais en plus ce breuvage est incroyablement bénéfique pour le corps, car tous les nutriments sont activés.

**Les bienfaits de la pastèque** : si vous mangez de la pastèque tous les jours, voici ce qui se passe pour votre corps. Un, la pastèque étanche la soif et évite donc de boire beaucoup d'eau inutilement, car la pastèque est composée à 90% d'eau. Manger un morceau de pastèque c'est comme boire de l'eau délicieusement rafraîchie. Elle est faible

en calories et en nutriments, mais riche en vitamine A et vitamine C, et de potassium. La pastèque renforce votre système immunitaire et guérit votre peau. Si vous voulez garder la ligne, la pastèque est la solution idoine. Grâce à sa teneur en fibres, elle vous rassasiera sans alourdir votre estomac, idéal lorsque vous avez faim pendant la journée. Mais ce n'est pas tout, la pastèque est aussi un véritable allié pour vos muscles. Elle contient de la citruline, un acide aminé qui booste vos performances physiques. Et si vous avez besoin de vous détendre après une longue journée, la pastèque est encore une fois votre allié, car elle contient du magnésium, un minéral essentiel pour calmer vos nerfs. On peut aussi en faire un milkshake aussi facilement que le thé. Pour cela, prenez une poignée de graines et éparpillez-les sur une feuille de papier cuisson ou sur un moule à gâteau. Faites-les cuire jusqu'à ce qu'une odeur sucrée dégage d'elles et qu'elles soient complètement sèches. Ensuite moulez-les pour en faire une fine poudre. Mélangez cette poudre avec du lait chaud ou froid. Cette mixture est bonne pour le fonctionnement des reins et pour tous ceux qui souffrent des problèmes de digestion ou rénaux. Votre corps absorbera doucement les nutriments des graines, ce qui lui donnera une longue source de vie.

**Le papayer :** arbre fruitier originaire du Mexique, le papayer est un puissant remède pour prévenir plusieurs maladies ! Son fruit est la papaye. Comestible, ce fruit est savoureux et très bon pour la santé. En effet, la papaye est devenue célèbre pour tous ses bienfaits qu'elle apporte à notre santé, notamment grâce à sa teneur en vitamines et protéines (notamment l'enzyme papaïne), en fibres, en calcium, en phosphore, en fer, en thiamine, en niacine. Cela favorise surtout le bon fonctionnement de notre tractus intestinal et de notre système immunitaire. Comme la goyave, la papaye se distingue par sa très forte teneur en vitamines C. Elle est également riche en carotène donc bonne pour les yeux. On notera en passant que les études du professeur Montagnier révèlent que la consommation de la papaye fermentée permet de requinquer le système immunitaire plus rapidement que par les méthodes

classiques. En effet, la papaye aide à éliminer les saletés, résidus de calcaire et de substances chimiques qui peuvent occasionner des démangeaisons, des gratouilles, et des pellicules. La papaye est un agent calmant et amincissant.

**- La papaye fermentée est très bonne pour la santé :** on peut faire fermenter la papaye mûre en l'isolant quelques jours dans un endroit à l'abri de toute lumière. Ainsi, lorsqu'on se sent très faible ou fatigué, il suffit de consommer à volonté la papaye mûre fermentée pour se requinquer nettement mieux qu'avec les médicaments. La plupart des personnes qui consomment de la papaye en jettent souvent les graines, sans savoir qu'elles peuvent aussi être mangées et qu'elles contiennent d'importants bienfaits pour notre santé. Jugez-en par vous-mêmes.

**- Les graines de papaye :** elles sont également comestibles et possèdent de puissantes propriétés antibactériennes, anti-inflammatoires, dépuratives et elles aident à la bonne digestion. Donc elles sont idéales pour atténuer l'arthrite, les maladies articulaires, l'enflure, la douleur, etc., Elles facilitent la digestion et la perte de poids comme de véritables mange graisses. Elles protègent les reins et aide à prévenir les problèmes d'insuffisance rénale. Elles permettent de les traiter même lorsqu'ils sont déjà survenus. Dans ce cas en particulier, il est recommandé de mâcher 7 graines de papaye sept fois par jour. Elles aident à dépurifier le foie et à guérir de la cyphose du foie. Pour cela, les graines de papaye peuvent grandement nous aider, notamment dans le cas de cirrhose hépatique. Dans ce cas, il suffit de moulin 5 graines de papaye, de les mélanger avec une cuillerée de jus de citron vert et de boire ce mélange deux fois par jour, pendant un mois. N'est-ce pas merveilleux ! Elles améliorent notre santé intestinale : grâce à leur forte teneur en enzymes antiparasitaires, les graines de papaye améliorent notre santé intestinale. Elles contiennent un alcaloïde, qui a la capacité d'éliminer les parasites intestinaux. Pour cela faire sécher les graines, puis de les moulin. Ensuite diluez une cuillerée de cette poudre dans un verre d'eau bouillie. Vous pouvez ajouter 1 càc de miel biologique pour adoucir le mélange. Buvez-en deux à trois par jour. Elles protègent également notre

système digestif. Les graines de papaye possèdent également des puissantes propriétés antibactériennes et anti-inflammatoires qui améliorent la santé digestive. De nombreuses études ont mis à jour que les graines de papaye combattent la salmonelle, les staphylocoques, et d'autres types d'agents infectieux. Afin de profiter de ces bienfaits, il faut consommer sept graines de papaye, trois fois par jour. Les graines de papaye sont d'excellents brûle-graisses pour notre organisme. Elles absorbent l'excès de gras et de sucre. Elles ont la capacité d'empêcher que l'organisme n'absorbe trop de graisses et de sucre, ce qui accélère le processus de digestion et contribue à la perte de poids. La conservation des graines de papaye peut se faire pendant des mois dans un bocal en verre ou dans un moulin à poivre, selon l'usage que vous voulez en faire.

**Les aubergines sauvages :** c'est une plante recherchée qui permet de résoudre de nombreuses pathologies médicales. Pour ceux qui souffrent de fibromes, kystes, myomes, les trompes bouchées, les chlamydias ; etc. Pour cela faire bouillir dans un litre et demi quelques aubergines, puis laissez fermenter trois jours ; ensuite le quatrième jour, se purger avec une seule poire. On notera que ce traitement réservé aux courageux, ne pas sortir de la journée à cause d'éventuelles contractions ; faire les selles dans un pot pour observer tout ce qui sortira du ventre. Ce traitement déménage sérieusement, car il évacue du ventre même des choses paranormales qui y sont logées. Certaines femmes ont du mal à concevoir à cause de l'une des maladies telles que les trompes bouchées, les dystrophies ovariennes, les kystes myomes, et les fibromes. Mais à travers ces recettes que nous mettons en évidence elles peuvent facilement en guérir. De plus ces recettes aident à diminuer le gros ventre.

**Astuce à base d'aubergines sauvages :** réunir une poignée de clous de girofle, des aubergines sauvages (10), une poignée des feuilles de la plante d'aubergines sauvages. Lavez tous ces ingrédients soigneusement puis mettez le tout dans un plastique y ajouter une poignée de clou de girofle et 1 litre sur la composition ; laissez macérer le

mélange pour toute la nuit. Boire un verre de ce breuvage très tôt le matin pendant deux semaines. Après avoir bu, faites la purge avec cette eau tous les deux jours.

**Pour lutter contre tous types de cancers (de seins, prostate, l'estomac, du foie, de reins, etc.), l'asthme.**

Traitement : prendre en quantité suffisante des aubergines sauvages (les petits fruits) ; les préparer jusqu'à la cuisson dans 5 litres d'eau. Boire 1 verre de bière matin et un autre le soir au coucher. Votre cancer devrait disparaître. Ecraser soit le fruit, soit les feuilles sur le sein cancéreux.

**- Traitement du cancer avec plaie pourrie :** pour toute personne ayant un cancer externe, même avec une plaie pourrie, procédez tel qu'il suit : écraser une aubergine sauvage ou ses feuilles et passer la pâte obtenue sur la plaie tout en faisant boire au malade la décoction. Le faire chaque jour, aussi longtemps que possible jusqu'au résultat escompté. Cette recette va permettre sans nul doute d'éradiquer le cancer.

**L'ananas :** fruit exotique appétissant, l'ananas est en réalité une mine de bienfaits. Renfermant une panoplie de nutriments (potassium, manganèse, vitamines C, B6, cuivre, calcium.), ce fruit est très efficace contre l'impuissance et stimule la production des hormones du plaisir. L'ananas est aussi très bon diurétique naturel qui aide à détoxifier le corps. Le principe actif de l'ananas est la bromélaïne, une enzyme aux pouvoirs anti-inflammatoires et antithrombotiques qui permet aussi de faciliter la digestion, prévenir les flatulences, soulager le rhume, bloquer la diarrhée, soulager l'arthrose et réguler l'hypertension. L'ananas est également un fruit de prédilection, quand il s'agit de perdre du poids. Il est faible en calories et possède un effet rassasiant grâce à sa teneur en fibres. Enfin, il permet aussi de renforcer les os et de disséquer les verrues

**La datte :** pour ceux qui savent, la datte est considérée comme un fruit paradisiaque, et cela à cause de ses vertus extraordinaires. C'est véritablement le fruit le plus complet et sain pour votre santé. C'est une bombe énergétique et un concentré de sucres (glucose, fructose, et saccharose) de vitamines (B2, B3, B5, et B9), de minéraux (potassium, calcium), et de fibres qui participent au bon fonctionnement de votre système digestif. Le tout pour une valeur énergétique de 287 kcal pour 100 g. C'est aussi un fruit très connu pour son effet coupe-faim consommé souvent lors des régimes diététiques. C'est donc l'ami des sportifs en raison de sa richesse en éléments nutritifs et l'ennemi du cholestérol. La consommation régulière des dattes augmente la puissance et la virilité ; fortifie le corps et nettoie la voix. Les bienfaits que nous procure la datte sont multiples et divers **aident à traiter la diarrhée** : elle participe au bon fonctionnement de la flore intestinale et favorisent le développement des bonnes bactéries dans les intestins. Elles sont aussi très riches en fer et en calcium qui sont bons pour traiter la diarrhée. Veillez à en consommer fréquemment si vous en souffrez ; **luttent contre la constipation** : la datte est excellente pour le système digestif. Dans ce même sens, elle favorise également l'élimination naturelle des toxines du corps grâce à leur riche teneur en fibres. La constipation occasionnelle peut être combattue efficacement en consommant des dattes. Il vous suffit pour cela de laisser quelques dattes dans un verre d'eau pendant une nuit et de boire cette eau qui agira en quelques sortes comme **un puissant laxatif** ; **sont très riches en fer** : les anémiques ne devraient plus se faire de soucis car la datte est la solution idéale pour eux en raison de leur source intarissable en fer. Le fer est indispensable au corps humain, car son rôle est de transporter l'oxygène dans le sang. Les anémiques doivent consommer la datte régulièrement pour assurer un bon apport en fer et diminuer la prise de médicaments et de compléments alimentaires ; **sont bonnes pour les yeux** : les yeux en raffolent, en raison de leur apport en luthéine et en zéaxanthine, des pigments excellents pour la rétine et pour l'amélioration de la vue. En prenant de l'âge, nos yeux n'ont plus les mêmes fonctions, les dattes sont là pour prévenir la perte de la vision ; **facilitent**

**l'accouchement** : des études scientifiques ont démontré que lorsqu'une femme enceinte consomme des dattes régulièrement quelques semaines avant la date d'accouchement, celui-ci se fera plus facilement que si elle n'en consommait pas. Les sucres contenus dans ce fruit (entre 60 et 65%) permettent à la femme d'avoir plus d'énergie et de vitalité, car son organisme aura perdu de son énergie avec la perte de sang après l'accouchement. Aussi, la datte permet aux jeunes mamans de stimuler les hormones responsables de la production du lait ; **sont excellentes pour le cerveau** : le phosphore est le remède antifatigue par excellence. Il est bon pour la mémoire et le système nerveux. Notre cerveau en a besoin tous les jours pour assurer pleinement ses fonctions. Très concentrée en phosphore, la datte est excellente pour tout le système cérébral ; **est bonne pour la libido** : la datte est un puissant aphrodisiaque, efficace pour augmenter la libido des hommes et des femmes. Il suffit de tremper quelques dattes dans le lait de chèvre et laissez reposer toute une nuit. Vous pouvez consommer le lendemain cette boisson en y ajoutant du miel. Ainsi, vous retrouverez votre énergie sexuelle. De même, la consommation régulière d'un repas appelé "**Hais**" (fait de la datte, du beurre et du lait caillé) engraisse le corps et surtout **augmente la puissance sexuelle ; rééquilibrent votre poids** : les dattes ont un effet extraordinaire coupe-faim, car elles sont riches en chrome. C'est ce dernier qui limite le besoin en sucre et réduit donc les envies de grignotage.

**- En cosmétique, voici un masque miracle anti-rides faits à base de la datte :**

Mixez dans un robot sept **dattes** (sans leurs noyaux) et le jus d'un demi-citron pressé de manière à obtenir une pâte onctueuse. Le soir, lavez bien le visage puis étalez cette pâte dessus en évitant le contour des yeux. Laissez 15 à 30 minutes, puis enlevez le masque avec un linge sec. Appliquez ensuite une crème hydratante habituelle. Ce masque est d'une efficacité incroyable.



- Sur le plan mystique, manger chaque matin sept dattes, vous protège contre l'envoûtement et vous immunise contre le poison.

**La Noix de cajou** : c'est le meilleur traitement pour la dépression sans médicaments. Les noix de cajou sont considérées comme l'un des aliments les plus sains du monde. Parmi les multiples avantages sur la santé fournis par les noix de cajou, on peut noter entre autres : - leur richesse en calories et en vitamines, minéraux, fibres alimentaires solubles et autres nombreux composés qui préviennent les maladies. A consommer donc avec modération, notamment pour les sujets en lutte contre la prise de poids. La consommation journalière d'une simple poignée de noix de cajou permet de fournir à l'organisme lesdits minéraux, et de le protéger contre les maladies carencielles. Le **sélénium** est un oligo-élément très important et il sert de cofacteur pour les enzymes antioxydantes, comme le **glutathion** peroxydase, connu comme la mère des antioxydants les plus puissants dans le corps humain. Le **cuivre** agit aussi comme cofacteur de nombreuses enzymes importantes telles que le cytochrome c-oxydase et la superoxyde dismutase. Le **zinc** joue le même rôle avec les enzymes responsables de la régulation du processus de digestion, de la synthèse de l'ADN et de la fonction des gonades.

**La noix de cola (rouge, blanc)** : son taux de caféine et de kolatine, fait de ce fruit un excellent tonique. La noix de cola est très efficace pour lutter contre la dépression, contre la fatigue physique ou intellectuelle et contre l'hypotension. Son action est plus longue que celle des autres stimulants généralement utilisés donc bénéfique pour l'appareil cardio-vasculaire et les muscles. Enfin, cet aliment facilite la digestion avec une action diurétique et une facilité d'assimilation des aliments.

**Le Petit cola (Garcinia cola de son appellation scientifique) :** ce fruit qui a la forme d'un ovule blanc lorsqu'il est décortiqué, appartient à la famille des sterculiacées. Il renferme des vertus curatives utilisées comme élément de base dans la fabrication des médicaments. On l'associe généralement avec des produits tels que l'ail, le citron, l'huile de ginseng et le beurre de karité pour traiter les plaies de ventre, soulager les maladies buco dentaires et rafraichissant pour l'haleine, traiter les douleurs lombaires, les problèmes de nerfs, les maladies sanguines (conseillé même aux personnes séropositives), renforcer le système immunitaire, soulager la tension artérielle et régulariser le taux de sucre dans le sang pour les diabétiques. En manger très souvent procure un bien-être indéniable. Le petit cola encore appelée ''cola du lion'' ou ''mbitakola'', est très efficace pour les colloques chez l'enfant. Il suffit pour cela de concasser un mbitakola pour un verre d'eau qu'on mettra ensuite dans une petite bouteille d'eau minérale, puis faites consommer cette eau au bébé pendant trois jours. Répétez cette opération jusqu'au résultat escompté. Pour baisser la glycémie chez les diabétiques, nettoyer le sperme chez l'homme, augmenter la libido, lutter contre la ménopause précoce, La consommation régulière de 2 mbita cola/jour rend viril les hommes incapables de satisfaire sexuellement leurs femmes. Pour sevrer un bébé des seins et redonner une fermeté aux seins, mâchez ou écrasez deux petits colas, puis appliquez cette pâte sur les seins ; portez ensuite un soutien-gorge pour laisser ce produit faire son effet. Répétez cette opération pendant au moins 3 jours d'affiler jusqu'au résultat escompté. Le mbita cola est un antidote naturel contre le poison, le venin des serpents et des scorpions. C'est un alicament idéal pour purifier le sang et nettoyer les reins. Il renferme de nombreuses vertus curatives et préventives. Pour cela, découpez 5 à 6 petits colas en tous petits morceaux que vous introduirez ensuite dans une bouteille d'1 litre d'eau. Bien refermer la bouteille et laissez reposer ainsi pendant 24 à 48 heures. Consommez cette potion à raison d'1 verre le matin, et 1 verre le soir au moment de de dormir.

**L'ananas** : c'est une plante riche en vitamines et minéraux. Contrairement à d'autres fruits, il peut être consommé après les repas car il facilite la digestion des protéines grâce à sa teneur en fibres. Consommé mûr ou en jus, l'ananas aide à traiter diverses affections comme l'aménorrhée ou les pieds enflés.

**Astuce pour l'aménorrhée** : Pressez un ananas vert pour obtenir 1 litre de jus, faites-le chauffer légèrement, puis laissez reposer. Buvez un verre toutes les deux heures hors des repas. Ce traitement, associé à une alimentation équilibrée, peut favoriser le retour des règles.

**Astuce contre les pieds enflés** : Faites bouillir des peaux d'ananas avec de l'hibiscus dans 1 litre d'eau. Laissez tiédir, ajoutez un peu de miel, puis buvez un verre matin et soir.

**NB** : Les fruits ne devraient pas être consommés uniquement pour le plaisir, mais surtout pour leur apport nutritionnel. Chaque type de fruit contient des nutriments spécifiques. Par exemple :

- La mangue est riche en vitamines.
- L'avocat contient le plus de matières grasses.
- La goyave est le fruit le plus riche en protéines.
- Le pamplemousse est le moins calorique.
- La framboise est particulièrement riche en fibres.

- Le kiwi est parmi les fruits les plus riches en vitamine C.
- La banane douce est la meilleure source de potassium.
- La myrtille est très riche en antioxydants.
- La pastèque a la plus grande teneur en eau.
- La papaye est une excellente source de folate.
- La figue sèche est le fruit contenant le plus de calcium.
- L'abricot sec est riche en fer.
- L'amande est une source importante de phosphore.
- Le durian est le fruit le plus riche en cuivre.
- L'ananas contient une forte teneur en manganèse.

## **2- Les légumes**

Les légumes fournissent au corps les nutriments qui lui sont nécessaires pour son développement et son entretien quotidien. Les légumes ne donnent pas de l'énergie, rôle dévolu aux fruits, mais leur rôle est de réparer la

carrosserie de la machine humaine (corps) lorsqu'elle se délabre. En outre, elle absorbe l'acidité du corps pour maintenir l'équilibre acidobasique du corps.

### **Sélection des légumes très riches en nutriments utiles à notre santé**

- **L'avocat (mot aztèque qui signifie testicule)** : souvent désigné à juste titre comme l'aliment le plus sain en raison de sa valeur nutritive impressionnante, l'avocat est un légume doté de fortes concentrations de vitamines et de minéraux : vitamine E, et vitamine K, provitamines A vitamines B (B1, B2, B3, B5, B6, B9), vitamine C, calcium, fer, magnésium, manganèse, phosphore, sodium, zinc, ainsi de substances antioxydantes. Sa forte teneur en vitamine B6 aide à la production de dopamine (l'hormone du plaisir). Sa richesse en potassium fait de l'avocat un aphrodisiaque naturel, car le potassium favorise une production élevée de testostérone. Un avocat contient plus de potassium qu'une banane. Sa richesse en fibres aide à se sentir rassasié plus longtemps, ce qui peut contribuer à perdre du poids et à contrôler votre tension artérielle. Cette même richesse en **fibres solubles** et des fibres **insolubles** favorise la santé métabolique et stabilise la glycémie. Les **fibres insolubles** favoriseraient le bon fonctionnement du **transit intestinal, permettant ainsi de nettoyer les intestins, de lutter contre la constipation et d'atténuer la mauvaise haleine. Les avocats sont bons pour la santé de notre peau. Les fibres insolubles contribueraient à une meilleure prévention des maladies cardiovasculaires et du diabète de type II.**

**La chair d'avocat** : l'avocat est un des meilleurs légumes / fruits qui contient une grande proportion d'acides gras mono-insaturés (AGMI) (et non gras saturés) qui sont tout à fait bénéfiques à la santé cardiovasculaire et qui peuvent aider à prévenir l'accumulation de la graisse au niveau du ventre et ce malgré le fait qu'il ait un niveau de calories légèrement supérieur à d'autres légumes. L'avocat est un aliment brûleur de gras, car il est doté de

magnésium et de potassium. Le potassium est un élément réputé pour aider à réduire la graisse située au niveau de l'estomac et des bourrelets ainsi vous aider à tonifier les muscles de votre ceinture abdominale. L'avocat contient également de la Lcarnitine qui stimule notre métabolisme pour brûler davantage de graisse corporelle. Cet acide aminé est également connu pour augmenter la production d'énergie des cellules musculaires. Voilà pourquoi il constitue pour l'homme un parfait allié pour avoir un ventre plat. De tous les régimes qui permettent de diminuer les niveaux de mauvais cholestérol, le régime avec un avocat par jour est le plus efficace chez des patients en surpoids ou obèses. Riches en bêta-sitostérol et de **phytostérols** (des composés végétaux qui contribueraient efficacement à la réduction du cholestérol), les avocats abaissent le mauvais cholestérol de 22%, augmentent le bon cholestérol de 11%, et réduisent également les triglycérides sanguins de 20%.

L'acide folique pour la santé de votre cœur : les avocats ont 23% de folates qui réduisent l'incidence de maladie cardiaque. La vitamine E, les acides gras mono-insaturés et le glutathion sont également bons pour le cœur. L'acide folique peut réduire les risques d'avoir un accident vasculaire cérébral. L'acide folique est également essentiel dans la prévention des anomalies congénitales comme le "spina bifida" et la malformation du tube neural.

L'extrait d'avocat permet de réduire les symptômes de l'arthrite. Les polyphénols et les flavonoïdes des avocats ont des propriétés inflammatoires.

**- Pour la santé des yeux** : les avocats contiennent plus de caroténoïde lutéine que tout autre fruit, protégeant contre la dégénérescence maculaire et les cataractes. Manger l'avocat aide notre corps à absorber cinq fois plus de caroténoïdes (lycopène et bêta-carotène).

**Le noyau d'avocat** : si l'avocat est un aliment est très complet et excellent pour la santé, c'est aussi à cause de son noyau dont les bienfaits sont fabuleux, car c'est justement dans cette partie du fruit que sont contenus 70 % des acides aminés de ce fruit. En outre, Il contient aussi plus de fibres solubles que n'importe quel autre aliment. C'est pourquoi il est recommandé de consommer régulièrement ce fruit.

Parmi les principaux bienfaits qu'apporte dans l'organisme la consommation du noyau de l'avocat, on citera entre autres : **le noyau d'avocat est un antioxydant**, il prévient le vieillissement des cellules. Il a un effet rajeunissant sur la peau, qu'on l'applique directement sur celle-ci ou qu'on le consomme, il favorise la formation de collagène ; il est un brûle-graisse hors pair car il aide véritablement à maigrir. La logique de la nature a pourvu pour le noyau d'avocat des éléments qui brûlent les graisses contenues dans la pulpe du fruit. De plus, il contient des fibres solubles, qui améliorent le transit intestinal et nous donnent une sensation de rassasiement. C'est un bon revitalisant en période de fatigue et d'épuisement, il a également des propriétés aphrodisiaques pour stimuler la libido. Renforcement des défenses immunitaires ; il combat les maladies causées par des microbes, des champignons ou des parasites telles que les diarrhées et les inflammations du tractus gastro-intestinal. **C'est un astringent** idéal pour traiter et prévenir les maladies cardio-vasculaires grâce à sa teneur en acides aminés. Un avocat par jour peut éloigner le cardiologue pour toujours et aider efficacement à faire baisser le niveau de « mauvais » cholestérol et de triglycérides et pour prévenir les maladies du cœur notamment chez des patients en surpoids ou obèses. Il est un anti-inflammatoire idéal pour soulager les douleurs articulaires et musculaires lorsqu'on l'applique par voie topique à l'endroit où se situe la douleur. En outre, il inhibe le développement des tumeurs cancéreuses grâce à sa teneur en flavonol. Élimine rapidement les boutons et les furoncles qui ont pu apparaître quand on l'applique sur la peau, car il les fait mûrir et sécher ensuite. Régule les troubles de la thyroïde ; permet de combattre efficacement

l'hypertension ; il prévient les symptômes de l'épilepsie ; il agit comme un bon complément alimentaire pour traiter l'asthme de façon naturelle.

Comment consommer le **noyau de l'avocat : cette partie de l'avocat, ayant un goût amer et astringent**, en raison de ses propriétés médicinales, sa consommation n'est pas toujours aisée. Aussi il importe de savoir le préparer afin de mieux le consommer. Pour cela, commencez par ôter la fine peau marronne qui le recouvre, râpez-le et, de façon optionnelle, faites-le griller à petit feu. Il prendra ainsi un ton rougeâtre. Si vous le faites chauffer suffisamment, vous pouvez même le moulin dans un moulin à café et le conserver moulue. Ainsi traité, on peut le consommer ce noyau à notre guise de diverses manières : - **on peut préparer une infusion**, en la faisant bouillir 10 minutes ; puis laissez reposer 5 minutes et consommez-la tout au long de la journée ; **on peut aussi l'utiliser comme accompagnement des salades**, des **soupes**, des ragoûts, des plats de riz ou de pâtes, etc. **Toutefois**, la consommation excessive de noyau d'avocat peut provoquer de la constipation, en raison de sa teneur en tanins. Donc à utiliser avec modération ! **Astuce** : pour préparer une lotion **anti-inflammatoire**, découpez un noyau d'avocat en tout petits morceaux, introduire le tout dans un flacon pulvérisateur, ajouter suffisamment d'alcool 70° de manière à immerger l'avocat émietté. Laisser reposer cette mixture 3 à 7 jours. Ensuite pulvérisez à chaque fois que nécessaire cette lotion sur la partie douloureuse,

- **Le Gombo** : légume répandu en Afrique, en Asie, en Amérique et en Inde, le gombo est très efficace pour stabiliser le taux d'insuline et de la glycémie dans le sang. Une lectine récemment découverte dans le gombo (okra) montre que ce légume tue 72% des cellules humaines du cancer du sein in vitro, principalement en induisant la mort cellulaire programmée. Il a également été démontré que l'extrait de gombo ralentit de 63% la croissance des cellules cancéreuses du sein. Bref, le gombo est un aliment sain qui est déjà largement consommé, et qui peut



protéger d'au moins trois cancers. Par ailleurs, le gombo est un légume culinaire et médicinal exotique. Le gombo s'utilise comme agent épaississant dans les soupes en raison de sa texture collante, mais il y ajoute des pouvoirs nutritifs car il est rempli de vitamines de minéraux et d'autres nutriments qui procurent un éventail de bienfaits pour la santé qui vont du traitement du diabète à la prévention de la maladie rénale. Une seule tasse de gombo cru contient plus de 30 calories, environ 3 grammes de fibres alimentaires, 2 grammes de protéines, 7,6 grammes de glucides, 0,1 gramme de matières grasses, 21 milligrammes de vitamine C, environ 88 microgrammes de folate et 57 milligrammes de magnésium. Cela fait du gombo un héros de la nutrition et un aliment facile à se procurer. Il soulage l'asthme. Il suffit pour cela de consommer de petites quantités de fruits ou de légumes riches en vitamine C, comme le gombo (21 milligrammes par tasse) pour soulager l'asthme. Les antioxydants présents dans le gombo aident à combattre le vieillissement tissulaire, permettant ainsi de conserver la santé le plus longtemps possible. Consommer du gombo de manière régulière aide aussi à préserver la bonne santé des reins. Le gombo favorise non seulement une bonne santé digestive, mais également des bons niveaux de cholestérol en raison de sa teneur en fibres. En effet, le gombo permet en outre de prévenir et de soulager différents troubles gastriques tels que la constipation et les maux d'estomac, de réduire les effets de certaines formes de cancer, notamment le cancer colorectal (côlon), de prévenir les troubles rénaux, le mauvais cholestérol, l'asthme, l'hypertension. Le gombo permet également d'équilibrer efficacement le taux de glycémie dans le sang. Il facilite le développement harmonieux d'une grossesse ainsi qu'un accouchement sans problème. L'eau de gombo permet également de combattre le diabète ; l'hypertension ; l'asthme ; le cholestérol ; et les maladies rénales, les troubles gastriques, les malformations chez le fœtus. On obtient cette eau du gombo en procédant tel qu'il suit : le soir, prendre 4 **gombos** verts, bien les laver en les brossant de préférence, couper les extrémités puis fendre verticalement chaque gombo en quatre. Introduire les gombos fendus dans un **grand bol d'eau** potable qu'il faudra ensuite couvrir, puis laisser

macérer toute la nuit. Le matin, filtrer la mixture puis boire cette eau à jeun **30 minutes** avant votre petit déjeuner. S'agissant d'une femme en grossesse, la consommation de l'eau de gombo à raison de 3 jours d'affilée/semaine, permet de **réguler la grossesse** de manière à éviter toute malformation du fœtus. Bref, pour toutes ces affections, cette recette est du pain béni dont les effets vous laisseront sans voix.

- L'oignon : employé depuis toujours, l'oignon faisait partie de la cuisine et de la pharmacopée des Egyptiens, des Grecs et des Romains. Tout comme l'ail, l'oignon est **un régénérateur puissant du système artérioveineux**, de la flore microbienne buccale et intestinale. Riche en sels minéraux : potassium, phosphore, iode, fluor, fer, soufre silice...et en vitamines A, B ; C, l'oignon permet d'endiguer efficacement un bon nombre d'affections : angines, grippe, diarrhée, etc. L'oignon est un antiseptique qui purifie le sang et le milieu intérieur en réduisant le cholestérol, en combattant l'acidité urique, et en favorisant au contraire l'alcalinité grâce à ses sels de soude et de potasse. Il accroit le taux d'hémoglobine du sang et décuple l'activité cérébrale. Il est ainsi recommandé aux personnes atteintes d'anémie, aux surmenés, bronchiteux, arthritiques, diabétiques et il agit contre la coqueluche. Il régule remarquablement le taux de sucre dans le sang. Il stimule la fonction pancréatique grâce à un principe qu'il contient, la glucokinine. L'oignon **enrichit le sang en substances minérales et en oligoéléments**.

**Troubles cardiaques et artériels** : l'oignon contient aussi des omégas 3 qui réduisent le cholestérol, et du potassium, qui élimine l'excès de sel dans l'organisme, ce qui contribue à protéger le cœur et les artères contre les maladies cardiovasculaires. En effet, bien que moins puissant que l'ail, l'oignon grâce aux antiagrégants plaquettaires naturels qu'il contient, aide le sang à mieux circuler. Ces effets semblent dû à l'action cumulée de ses antioxydants et des composés sulfurés : ce sont eux qui piquent aux yeux. C'est donc aussi un dissolvant et revitalisant qui dissout les colles et élimine les sécrétions anormales, les concrétions uréiques, uriques, oxaliques.

Ainsi, contre tous les troubles cardiaques, l'oignon est très utile car il soulage le cœur en favorisant la circulation, il régularise la tension sanguine comme les pulsations.

**Obésité et cellulite :** l'oignon permet de lutter contre l'obésité et la cellulite en aidant à faire baisser le taux de triglycérides dans le sang grâce à l'action des Omégas 3. Les triglycérides sont les graisses stockées dans les tissus adipeux, que le corps utilise comme énergie : en excès, ils viennent donc s'accumuler dans les fesses, le ventre... On sait que lorsque les triglycérides augmentent, le cholestérol baisse, alors que le mauvais cholestérol se densifie pour devenir plus nocif et participer à boucher les artères. **Pour la ligne, vous pouvez consommer à volonté toutes les variétés d'oignons, blanc, rouge, jaune, cru, ou cuit...** À condition de ne pas abuser de la matière grasse.

**Effet diurétique :** l'oignon cru est un diurétique puissant dans le cas d'œdème des jambes, de cystite, de prostatique, d'excès d'urée, cirrhose du foie de la rétention d'urine ; par sa silice. Il a en effet la propriété de stimuler la production d'urine ainsi, frotter une moitié d'oignon sur les reins ou le bas ventre augmentera d'un quart la production d'urine. C'est pour cette raison qu'il est recommandé à toutes les personnes souffrant d'œdèmes, de goutte, et de rétention d'urine. C'est le remède spécifique de l'urée à cause d'une action très prononcée sur les reins.

**Artériosclérose :** les oignons sont des aliments très riches en silice. La silice est un minéral qui est directement connecté avec l'absorption de tous les minéraux. Grâce donc à la silice qu'il contient il joue un rôle important dans l'entretien des tissus musculaires, la fortification des os et des artères, la lutte contre l'artériosclérose ; ainsi que de l'élasticité des tissus des poumons et de leurs fonctions. Il n'est pas le spécifique de l'os mais sa teneur en silice et en calcium, la présence d'acide phosphorique et même de cuivre, de vitamines A et C. Son action sur les glandes endocrines fait que l'oignon soit un auxiliaire précieux pour nos os. Cela est aussi efficace pour les

**problèmes de peau, lésions, maladies des os, maladies du système intestinal, problèmes urinaires, et les gencives qui saignent.** C'est aussi un merveilleux **antiseptique** qui permet d'éviter l'infection de blessures légères.

L'oignon est un stimulant du foie, des reins et du système nerveux, un équilibrant glandulaire. Si on ajoute qu'il est **antirhumatismal**, un **vermifuge** (il tue les parasites, vers, oxyures et ascaris, etc..). Son pouvoir **antibiotique naturel** concerne surtout le **staphylocoque**. L'oignon a des effets antibactériens, anti-infectieux, bactéricides, antiputrides, hypoglycémians et anti-inflammatoires, protecteurs et curatifs. Il combat les infections fongiques. Une rondelle d'oignon est souvent préconisée sur les furoncles pour en faire sortir l'infection. La sagesse populaire le conseille aussi en traitement des otites, des maux de gorge, ou encore pour soulager les piqures d'insectes... Ces vertus, ces bienfaits dus aux omégas 3 qu'il contient et aux effets anti-inflammatoires qu'on leur attribue.

**Cancer :** C'est grâce aux antioxydants qu'il contient (anthocyanines et quercétine) qu'on lui attribue l'effet **anti-cancer** de l'oignon. Comme pour l'ail, l'oignon a des effets préventifs et protecteurs reconnus contre **certains cancers (cancer de l'estomac, du tube digestif, du larynx, de l'œsophage ou de la prostate)**, qui permettent de freiner la prolifération des cellules cancéreuses. On comprend donc pourquoi les consommateurs d'oignons deviennent centenaires.

**Prostate :** L'oignon prévient l'hypertrophie de la Prostate et soigne les prostatites. Avec le magnésium on peut faire une cure d'oignons crus.

**Système nerveux :** l'oignon est efficace pour lutter **contre l'insomnie, le surmenage intellectuel, la neurasthénie, l'excitation, la dépression nerveuse.**

On notera que les meilleurs effets de l'oignon sont obtenus lorsqu'on le consomme **cru** car il perd un peu de d'antioxydants à la cuisson. Toutefois, si à **l'état cru**, l'oignon représente une alimentation saine, cela n'est pas toujours sans risque particulièrement pour ceux qui ont des problèmes d'estomac. **A l'état cuit**, l'oignon est bon pour tout le monde, mais à condition de ne pas le cuisiner avec trop de matières grasses. Pour optimiser ses atouts santé, il faudrait intégrer à notre alimentation quotidienne, des oignons crus ou cuits en privilégiant les variétés **d'oignons rouges et jaunes** aux oignons blancs qui contiennent moins d'antioxydants. Il est recommandé de les consommer avec d'autres aliments réputés également riches en antioxydants principalement les fruits et légumes colorés. Bref, l'oignon est bon pour votre santé à condition de le consommer dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée. Applications pratiques des vertus curatives de l'oignon :

**En usage interne**, pour éliminer les toxines : préparer une infusion en coupant 2 oignons rouges, les mettre dans 1 litre d'eau minérale, laisser bouillir 10 mn. Boire le litre de tisane-non sucrée tout au long de la journée. Cure de 4 jours

**Pour augmenter le bon Cholestérol et améliorer la qualité du sang, consommer :**

Une/2 oignon **cru** par jour permet d'augmenter votre taux de bon cholestérol de façon rapidement jusqu'à une moyenne de 30 %.

- 1/2 tasse d'oignons crus ou cuits purifiera votre sang en lui permettant de rester de bonne qualité ; - 1/4 de verre de jus d'oignon par jour baissera votre tension artérielle.

- 1 tasse de jus d'oignon par semaine, gardera votre sang en bonne santé et vous repoussera les maladies cardio-vasculaires.

- 1 càc d'oignon cuit baissera la tendance du sang à se coaguler, réduisant ainsi les risques d'attaque cardiaque. Dans le domaine de l'élevage, l'oignon distribué aux volailles les maintient en bonne santé, Comme un insecticide, des morceaux d'oignon à côté du lit éloignent les moustiques.

En somme on peut retenir que l'oignon et l'ail sont deux légumes qui renferment des puissantes propriétés antibactériennes et antiseptiques. On peut donc utiliser l'oignon aussi bien à titre préventif que curatif :

**À titre préventif :** mettez dans des assiettes quelques oignons (2 à 5) sans les peler et placez-les un peu partout dans la maison ou dans votre espace de travail. Ceci vous aidera, vous et vos proches à ne tomber malades du moins à vous prémunir contre certaines épidémies telles que la grippe et la peste noire.

**À titre curatif :** si vous êtes déjà atteint de la maladie (grippe, pneumonie, peste noire, etc.), coupez un oignon aux extrémités, piquez-le avec une fourchette à une extrémité et placez-le dans une assiette près du malade toute la nuit. L'oignon noircira le lendemain à cause des germes qu'il aura absorbés, et le malade se sentira nettement mieux à défaut d'être entièrement guéri.

**- En cas de furoncles et angine :** couper en deux un oignon jaune, le faire juste chauffer au four en veillant à ce qu'il ne cuise pas ni ne brunisse, et qu'il soit juste chaud. L'appliquer ensuite sur le cou pour combattre une angine, ou sur les furoncles pour les faire mûrir (maintenir par un bandage).

**-En cas de plaie légère, un furoncle, un bouton de fièvre :** mettre la pellicule qui sépare les couches de l'Oignon directement sur la plaie et recouvrir d'un pansement. Changer fréquemment.

**-En cas de piqûres d'insectes :** appliquer directement le suc d'oignons frais mixés dont le jus (suc) aura été recueilli sur la piqûre.

- En toute personne venait à être **victime de morsure** de serpent, prendre 3 oignons crus, enlever la peau, laver proprement, rincer et manger ou les faire manger à la victime. Résultat garanti : avant qu'il ne termine le troisième oignon, il vomira tout le venin se trouvant dans l'organisme, et il sera définitivement hors de danger. Il pourra s'en assurer dans la foulée en allant faire un contrôle médical si nécessaire.

**- La betterave :** elle possède un effet similaire à celui du viagra. Riche en minéraux (fer, calcium, magnésium, potassium, sodium, zinc et cuivre), en vitamines A et B et en fibres, la betterave contient de l'eau, elle est très prisée pour ses vertus santé. Grâce à ses composants, elle favorise l'absorption de l'oxygène et des nutriments par le corps, lutte contre la rétention d'eau et évacue les toxines, elle augmente la production d'oxyde nitrique, un composé qui dilate les vaisseaux sanguins et augmente le flux du sang et d'oxygène vers les muscles et les organes, notamment les organes génitaux, car les érections nécessitent une bonne circulation sanguine. D'autre part, la betterave contient de la betanine, un pigment donnant à cet aliment sa couleur originale, ce qui inhibe les cellules cancéreuses. Elle peut également améliorer les performances sportives en réduisant la quantité d'oxygène nécessaire pour assurer une bonne séance de cardio. D'ailleurs, la communauté sportive ne cesse de s'extasier sur ce légume et son jus. Il faut les consommer crues, cuites ou en jus, mais avec modération.

- **Le concombre** : grâce à sa haute teneur en eau et en fibres, le concombre est un ingrédient idéal pour désintoxiquer le corps. Ce légume favorise l'élimination des déchets et lutte contre l'action des radicaux libres afin de prévenir de nombreuses maladies. C'est un aliment diurétique et purifiant qui aide à **éliminer les toxines du corps** ainsi que tous les liquides retenus. Riche en nutriments notamment en fer, en potassium, en magnésium, calcium et en vitamines A, C et K, le concombre est un aliment très nutritif et possède de nombreuses vertus. Ce végétal contient une quantité suffisante de phytonutriments dont l'organisme peut en profiter. Il contient aussi des **flavonoïdes** comme la quercétine, l'apigénine, la lutéoline et le kaempferol. C'est anti-inflammatoire et un antihémorragique. Il est composé de **vitamine K et C**, c'est un **antioxydant** qui contribue à la bonne santé du corps et de la peau. Le concombre est très utilisé pour les soins de beauté pour sa grande capacité hydratante et nourrissante. Ce légume permet de purifier la peau, quand utilisé en masque, de l'adoucir mais aussi de réduire les cernes ainsi que les poches.

- **Les asperges** : elles contiennent la vitamine **K** importante pour la coagulation du sang, et la vitamine **B** qui apporte ce qu'il faut d'énergie à notre métabolisme. Non seulement on ne compte que 3 calories par tige, mais une récente étude a montré que les asperges peuvent aider le corps à **mieux supporter l'alcool** au lendemain d'une fête. Les asperges contiennent plusieurs substances naturelles qui aident à **réduire les accumulations de graisse au niveau de la taille**. Parmi elles se trouve l'**asparagine** qui a pour rôle de décomposer l'acide oxalique qui colle la graisse à nos cellules. Tout comme l'avocat, elles sont également riches en **potassium** ce qui **permet à nos muscles de rester fermes et plus toniques**.

**Le potassium aide à neutraliser les acides qui déclenchent l'atrophie musculaire lorsque nous vieillissons.** Un autre composé chimique des asperges, c'est l'inuline. Celle-ci est connue pour limiter l'accumulation de



cellulite, pour son effet coupe-faim et consommateur de graisses. L'asperge est très **riche en fibres** et ne contient presque pas de sodium (sel). Elles ont d'autre part, une très faible teneur en calories. C'est donc de très bons légumes à privilégier lorsqu'on veut perdre au niveau des hanches et sans avoir la sensation de faim. Les asperges sont une excellente alternative pour les accros au grignotage. Pour mieux tirer profit des asperges dans votre quête de maigrir, mangez-les bouillies ou grillées pour faire ressortir leur côté sucré, dans ce cas, les rôtir avec de l'ail, du citron ou de l'huile d'olive. Vous pouvez aussi les consommer cuites à la vapeur ou blanchies rapidement ; dans ce cas, mélangez-les dans la salade ou dégustez-les simplement avec une pincée de sel.

- **L'arachide** : contenant des graisses végétales, cet aliment est recommandé pour prévenir les maladies cardiovasculaires. Comprenant également du manganèse, du cuivre, et 13 vitamines différentes, il protège efficacement le cœur et constitue un parfait rempart contre le cancer du côlon.

- **Les Choux** : regorgeant d'antioxydants, de minéraux de vitamines et de fibres, les choux stimulent la digestion et facilitent le transit intestinal tout en facilitant le transport de l'oxygène dans tout le corps grâce au fer, ce qui aide au renouvellement des cellules, à la formation des globules rouges, et au renforcement du système immunitaire.

- **Le Vernonia (Ndolè)** : si ce nom correspond à un plat typique camerounais, c'est également le nom d'une plante qui s'avère être nutritive. Sa composition permet de soigner les maux gastriques, les douleurs dues aux menstruations ou les maux de tête intenses. Sous forme d'infusion, il peut servir à faire baisser la fièvre ou la toux persistante.

b) Les aliments dont la forme indique l'organe à traiter

Dans la pharmacie de la nature constituée des aliments, certains fruits et légumes, se caractérisent non seulement par leur richesse en nutriments, mais encore par leur ressemblance très frappante avec les organes de notre corps qu'ils guérissent. Dans cette catégorie, on y trouve entre autres : **la patate douce**, les noix et les ignames (cerveau); **les tomates** (le cœur) les **oranges**; (la poitrine, les seins) ; **les avocats (utérus)** ; **les raisins** (poumons) ; le **gingembre** (estomac et digestion) ; **les champignons** (les oreilles ; l'ouïe) ; **les haricots**, le **persil** (reins) ; **les carottes** (les yeux et la vision) ; **le céleri** (les os), etc.

- **l'igname** : ce légume sert aussi d'antioxydant qui conserve l'état des organes **et du cerveau**. Il est recommandé pour les personnes **âgées afin de conserver une bonne mémoire**. Enfin, l'igname est capable également de réguler les lipides sanguins et de lutter activement contre le cholestérol sanguin.

- **Les Noix** : quand on met l'image du cerveau près de celle d'une noix, on ne peut s'étonner de la grande ressemblance. Du côté des bienfaits, les noix apportent au cerveau une bonne dose d'acides gras oméga-3, dont l'acide alpha-linoléique qui nourrit le cerveau et booste ses performances. Consommer moins d'une poignée de noix par jour aide à améliorer la mémoire et la concentration et augmente la vitesse de traitement de l'information. De plus, la richesse des noix en antioxydants permet de protéger le cerveau des radicaux libres responsables du vieillissement des cellules nerveuses, et de prévenir l'apparition des maladies dégénératives telles qu'Alzheimer. La consommation des Noix permet d'abaisser le cholestérol, de combattre le cancer et de se protéger contre les maladies cardiovasculaires.

- **Les Amandes (Hormones masculines)** : elles possèdent beaucoup de bienfaits pour la santé. Elles sont également très bénéfiques pour la santé des yeux, car étant riches en vitamines E. Elles sont riches en zinc qui favorise la production des hormones masculines et augmente la libido de la femme. Elles sont également riches en acides gras oméga-3 qui favorisent la circulation sanguine pour plus de plaisir féminin et plus d'endurance masculine. Elles possèdent un puissant pouvoir antioxydant qui facilite l'absorption de la vitamine A. et qui protège contre le vieillissement précoce.

- **Le Persil (les reins)** : sa forme rappelle celle des reins. Les reins filtrent le sang et retiennent le sel et les toxines. Au fil du temps, le sel s'accumule dans les reins et peut causer de sérieux problèmes. Le persil est connu comme un le meilleur traitement pour nettoyer les reins naturellement. Grâce au calcium qu'il renferme, le persil est équilibrant et bien adapté pour prévenir l'ostéoporose au cours de la ménopause, et donc très indiqué en cas de rachitisme et de tuberculose. Il est très bénéfique pour les enfants et les athlètes. C'est un excellent diurétique qui aide à éliminer les fluides naturellement. Pour cette propriété, il est utilisé pour traiter la haute pression artérielle et la santé des reins. Le Persil est un excellent antiseptique du sang ainsi que de l'intestin. Riche également en bêta-carotène et en minéraux (calcium, phosphore, en chlorophylle, et fer, notamment), le persil rajeunit la peau, lutte contre le cancer, les problèmes cardiaques, les infections, contribue à renforcer le système immunitaire du corps, combat la mauvaise haleine, aide à purifier le corps de ses toxines et évacue l'excès de graisse. Il a une haute teneur en vitamines et en minéraux. Il est idéal pour combattre et prévenir l'anémie, l'anorexie, la faiblesse générale, la fatigue physique et mentale. C'est aussi un antianémique par son fer et un remède aux affections oculaires (la cataracte) dues à une déficience en carotène. Le persil est idéal pour renforcer les cheveux et les ongles et lutter contre les problèmes de peau. Il est utile contre les ulcères.

*Modeste condiment extraordinairement riche en éléments précieux, le persil contient pour 100 g : 200 mg de vitamine C (alors que le citron, réputé très riche, en refferme 100 mg) ; 60 mg de provitamine A (la carotte en possède de 2 à 14 mg) ; 240 mg de calcium ; 19,2 mg de fer.* Le persil que l'on doit consommer sans modération (si possible des hectares de ce légume et de tonnes de citron) permet de conserver notre jeunesse et de retarder la sénescence. Pour cela, il suffit d'assaisonner très largement de persil vos aliments. On peut aussi au besoin, le consommer sous forme de jus.

- **Les Haricots verts (les reins) :** c'est un légume que l'on devrait consommer à volonté, à condition de le préparer mélangé au gingembre, afin d'éviter la flatuosité et de mal le digérer. Les vertus de cette recette son un régime alimentaire sain et équilibré, riche en fruits et légumes multiples et formidables, notamment : elle engraisse le corps et possède en outre des effets positifs contre la douleur des reins. Elle régularise les règles et les urines, génère la semence et augmente la virilité ; augmente le lait maternel, soigne la goutte, etc. Les haricots empêchent la constipation ; aident contre les hémorroïdes ; abaissent le cholestérol, combattent le cancer, stabilisent la glycémie.

**Les Raisins (les poumons) :** excellents pour les poumons, les raisins permettent de protéger le système cardiovasculaire, d'améliorer la résistance des vaisseaux sanguins et le flux sanguin, réduire les calculs rénaux, combattre le cancer et préserver la vue et donner un teint éclatant et unifié.

- **Les Oranges (la poitrine ; les seins) :** les oranges sont bonnes pour la poitrine : elles sont un alicament très délicieux. Consommer 2 à 4 oranges par jour vous vous aidera à soutenir le système immunitaire, à protéger votre

cœur, à rincer la respiration, à soigner le rhume, à réduire le cholestérol et le risque du cancer du côlon, à prévenir et à dissoudre les calculs rénaux.

- **La Tomate (le cœur) :** la ressemblance apparente de la tomate avec le cœur n'est pas évidente de prime abord. Mais une fois coupée sur la longueur, cela devient plus clair. La tomate présente également une structure composée de plusieurs sections correspondant aux oreillettes et ventricules. D'ailleurs, sa richesse en fer, en potassium, en vitamine C, et en lycopène antioxydant en fait d'elle l'aliment idéal pour le cœur. Elle permet de prévenir l'accumulation de plaque dans les artères, ainsi que la formation de caillots sanguins. Les caroténoïdes présents dans les tomates dont le lycopène, un nutriment très puissant, aident à réduire le taux de lipides dans le sang en lui permettant une bonne circulation dans le corps et de mieux réguler le taux de graisse. Les nutriments et les antioxydants des tomates peuvent aussi aider votre corps à brûler les graisses facilement, à prévenir les maladies chroniques (prostate, cancer, cardiovasculaires) et les inflammations, à diminuer le taux de cholestérol et de triglycérides et à maigrir vite des hanches. Des études démontrent qu'un taux de lycogène élevé dans le sang correspond à une réduction du risque d'infarctus de 59%, et que la consommation de 80 g de tomates cuites (sauce) permettrait de prévenir l'athérosclérose et la formation de caillots de sang. Pour vous aider efficacement à maigrir, consommez vos tomates crues de préférence, fraîchement cueillies, car cuites ou réchauffées, elles peuvent être privées de la vitamine C, en revanche elles peuvent également faire monter en flèche la teneur en lycopène pour réguler le taux de graisse dans le sang. Toutefois, il est déconseillé de manger la tomates l'estomac vide.

- **La Carotte (les yeux) :**

**En légume** : riches en fer, en potassium et en vitamines (A, B, E), la carotte hydrate le corps et soulage les problèmes digestifs. Cuite ou crue, elle contient des propriétés régénérâtes et drainantes aidant à lutter contre le vieillissement prématuré et à évacuer les toxines. De plus, la carotte est parfaite pour contrer l'acné et à améliorer la texture de la peau et la vision. En effet, quand il s'agit de la santé des yeux, rien de mieux que des carottes à la belle couleur vive. D'ailleurs il suffit de les découper en rondelles pour y retrouver la même forme qu'une prune. Leur richesse en vitamine A et en bêta-carotènes sont extrêmement bénéfiques puisqu'elles permettent de renforcer les muscles oculaires et de les protéger contre la dégénérescence oculaire, d'améliorer l'acuité visuelle et de prévenir plusieurs maladies telle que la cataracte. Les carottes favorisent la perte de poids et la protection du cœur. Elles empêchent la constipation et combattent efficacement le cancer. D'ailleurs, certains patients atteints de cancer en étaient complètement guéris (plus de tumeur et leurs ganglions lymphatiques étaient redevenus tout-à-fait normaux) au bout de 6 à 8 mois rein qu'avec une thérapie consistant à consommer quotidiennement et sans discontinu 2 litres de jus pur de carottes. Les carottes améliorent en outre l'état de la peau et des muqueuses et aident au bon fonctionnement du système nerveux.

Comment consommer les carottes pour le bonheur de nos yeux, crues ou cuites ? Si vous croquez les carottes sans accompagnement, il faudra alors en consommer des tonnes avant que cela ne puisse impacter positivement votre acuité visuelle. En réalité, la pro vitamine des carottes est liposoluble. Elle a donc besoin de graisse (avocat) pour sa biodisponibilité. Si vous tenez à les manger crues, accompagnez-les toujours de graisses (carotte- avocat, œuf au plat), ainsi vos yeux pourront se régaler. Maintenez si vous voulez les consommer sans accompagnement, faites cuire vos carottes. Une carotte cuite donne à votre corps une quantité de provitamine de treize (13) carottes crues. Libre donc à chacun de choisir.

**En feuilles** : elles sont très efficaces contre les hémorroïdes. Si vous souffrez d'hémorroïdes, voici une recette naturelle qui va vous aider à les traiter. Versez de l'eau 1 litre d'eau bouillante sur quelques feuilles de carottes finement hachées. Couvrez le mélange avec un couvercle et laissez reposer pendant une heure. Filtrez le thé obtenu et consommez une tasse 3 fois par jour. En buvant ce thé régulièrement pendant 6 mois, vous pourrez non seulement vous débarrasser des hémorroïdes, mais vous nettoierez également votre organisme des toxines et des matières nocives. Vous pouvez aussi consommer les feuilles de carotte en salade ou en jus. Vous pouvez aussi accélérer le processus de traitement si vous appliquez sur les hémorroïdes, des compresses froides de carotte râpée, de l'huile de coco ou du vinaigre de cidre.

**- Les Epinards (estomac)** : plus les épinards sont verts, plus ils contiennent de carotène. Egalement très riches en vitamines B9 et en calcium, leurs propriétés antioxydants permettent de lutter contre le vieillissement des cellules. Le jus d'épinards crus est recommandé en cas de constipation aigue, car il permet de désengorger les intestins des déchets qui y sont coincés.

**- Les Champignons (les oreilles)** : les champignons sont un alicament qui est bon pour l'ouïe. D'une ressemblance frappante avec les oreilles, les champignons permettent en outre de contrôler la pression artérielle de réduire le taux de cholestérol et de combattre le cancer et de renforcer les os.

**- La Patate douce (le pancréas)** : la patate douce est excellente pour le pancréas, l'organe du corps chargé de produire de l'insuline, l'hormone responsable de stabiliser le taux de sucre dans le sang. Son affinité et sa ressemblance avec la patate douce vient de sa capacité à stimuler la fonction pancréatique et à stabiliser le taux de glycémie. Riche en vitamines A et B6 mais aussi en cuivre et en manganèse, la patate douce permet de prévenir le

risque de certains cancers. Elle fait baisser le mauvais cholestérol et le sucre dans le sang. Elle permet de préserver la vue et de renforcer aussi le système immunitaire. Elle contient également une quantité importante d'antioxydants, qui protègent contre le vieillissement des cellules et les maladies dégénératives. De plus, la patate douce jaune-violet cuite présente un taux élevé de vitamines B6 connue pour son action préventive et curative anti-cancer. Elle amène la bonne humeur et renforce les os.

c) Précautions à prendre pour une consommation sécurisée des fruits et légumes

### **Comment lutter contre les pesticides cancérigènes**

De nos jours, il importe de prendre conscience de la contamination importante des fruits et industrialisées légumes due à la qualité des sols et des modes de culture de plus en plus. Chacun se doit donc d'apprendre à lutter contre les pesticides cancérigènes et à enlever les produits chimiques des fruits et légumes pour ne pas s'intoxiquer en les mangeant. Les pesticides sont des perturbateurs endocriniens ; Pour réduire le niveau de pesticides et éliminer les bactéries des fruits et légumes, on ne peut pas se contenter de les laver avec seulement de l'eau. Il existe des solutions plus adaptées et plus efficaces. En voici une excellente qui peut éliminer jusqu'à 98% des bactéries : Préparer un mélange composé d'eau et de vinaigre dans la proportion de 3/1. Les fruits et légumes doivent être trempés dans le mélange pendant 15 à 20 minutes, puis rincer à l'eau. On peut aussi simplement verser ce mélange dans un flacon pulvérisateur pour pulvériser les fruits et légumes avec. Dans ce cas, laisser agir pendant 10 minutes, puis rincer avec de l'eau. Il existe d'autres alternatives toutes aussi intéressantes et efficaces :

- 1 càs de jus de **citron**, deux cuillères à soupe de **bicarbonate de soude** et une tasse d'eau



- 1 càs de jus de **citron**, deux cuillères à soupe de **vinaigre de cidre** et une tasse d'eau.

Dans le cas des produits soupçonnés contenir un **pourcentage très élevé de pesticides**, essayez la solution suivante :

- 1 tasse d'eau, ½ de **vinaigre de cidre**, 1 cc de **bicarbonate de soude** et quelques extraits de **pépins de pamplemousse**. Laissez-les ingrédients tremper dans ce mélange pendant une heure.

- **Epluchez les fruits ou légumes** : c'est le meilleur moyen de supprimer les pesticides nocifs, notamment lorsqu'il s'agit de pommes. Rincez-les avec de l'eau avant de les éplucher. Retirez les couches extérieures, essayez de manger seulement les parties internes parce que les couches externes peuvent contenir un pourcentage élevé de produits chimiques.

d) Comment conserver les fruits et légumes sans les altérer

Conservation des fruits : Il faut les conserver dans un endroit à l'abri des rayons du soleil mais bien aéré. L'idéal est dans un filet suspendu. Attention aux fruits très mûrs, mieux vaut les éloigner des autres. Certains fruits comme les pommes font mûrir toute votre cargaison en peu de temps. Pour garder vos bananes plus longtemps et éviter qu'elles ne noircissent, vous pouvez envelopper les queues dans du film alimentaire ou du papier d'aluminium. Cela réduira leur émission de gaz et ralentira leur murissement. Les séparer des autres fruits sensibles à l'éthylène (abricot, avocat, pomme, pêche, mangue, kiwi, poire, tomate, etc.) évite aussi ce phénomène d'accélération de la maturité.

**Conservation des légumes :** pour conserver très longtemps vos légumes racine (céleri, carottes, poireaux, oignons, navets, ail, pommes de terre, etc....), vous pouvez adopter diverses solutions :

- trempez les légumes dans un bol d'eau ou les conserver dans un endroit frais et aéré dans du papier journal. Idem pour vos herbes ; puis les mettre à l'abri de la lumière pour éviter qu'ils ne germent ; couper régulièrement les feuilles fanées.

- **les tomates doivent être conservées bien espacées les unes des autres** ; les bas ou collants suspendus pour les oignons et l'ail ; en nouant votre collant après chaque bulbe, vous pourrez ainsi les conserver jusqu'à huit mois. Outre, l'air et l'ombre sont nécessaires pour la conservation des fruits et légumes, il y a également les supports d'emballage. L'idéal serait les cartons où les maraichers conservent leurs fruits ronds et mous comme les pêches. Il y a aussi le bocal en verre qui est une valeur sûre qui vous permet non seulement d'allonger la conservation de vos aliments frais (salade, les asperges, ou encore les crudités) au frigo, mais aussi des aliments secs (céréales, pâtes.) ; les sacs en papier ventilés pour séparer chaque espèce, et le papier journal. Voici quelques astuces de grand-mère pour conserver vos fruits et légumes frais plus longtemps.

- **Oignons, pomme et pomme de terre** : un trio infernal. Ces trois aliments ne font pas bon ménage avec vos autres fruits et légumes, mais aussi entre eux. Ils dégagent un gaz qui oxyde les autres végétaux et les font mûrir plus rapidement. Il est donc conseillé de les conserver isolés les uns des autres.

- De la salade toujours fraîche dans son frigo. Pour garder plus longtemps votre salade biologique et pour éviter qu'elle ne s'abîme rapidement, vous devez la nettoyer puis l'essorer, entourez-la d'un torchon propre et humide avant de la placer dans le réfrigérateur. Vous pouvez aussi la mettre, lavée dans un bocal en verre au frigo.

3. Conserver ses fruits et légumes durablement. Pour optimiser la conservation de vos fruits et légumes au frigo, vous pouvez placer au fond de votre bac à légumes, des feuilles de papier absorbant. S'agissant d'un fruit entamé, une demi-pomme par exemple, arrosez-le de jus de citron pour qu'il ne s'oxyde pas. Dans le cas d'un citron, saupoudrez-le de sel ; une moitié d'avocat, placez-le avec un oignon pour qu'il ne s'oxyde pas. Quant à l'artichaut ou aux végétaux, placez la tige dans un verre d'eau pour garder leur fraîcheur intacte. En dehors du frigo, le bouchon en liège fait des merveilles dans votre corbeille de fruits.

### 3 - Les plantes

#### **Sélection de certaines plantes très riches en alicaments précieux pour notre santé**

##### **Le Manguier (mangue, feuilles, écorces)**

**La mangue :** riche en polyphénols, des substances antioxydantes qui protègent les cellules du corps contre les dommages causés par les radicaux libres. Elle est riche en vitamine A, en vitamine C, et en minéraux comme le cuivre, le potassium et le magnésium. La mangue contient également le lipéol, qui diminue la croissance des cellules cancéreuses, notamment dans le cancer de la prostate. Toutefois, étant un aliment riche en fibres, son

apport excessif peut provoquer des coliques, des gaz et même des diarrhées. De plus, lorsque sa consommation n'est pas contrôlée, la mangue peut être à l'origine de l'ulcère d'estomac et de la maladie comme la gastrite.

**Les feuilles de manguier** : les feuilles de manguier font partie de super aliments. Elles regorgent de propriétés curatives et médicinales. Les bienfaits des feuilles de mangue sont si variés et étendus qu'on leur accorde également une immense importance en médecine orientale. Les feuilles de manguier sont riches également en divers nutriments et en vitamines C, B, et A. Ces feuilles ont de puissantes propriétés antioxydantes car elles ont une teneur élevée en flavonoïdes et en phénols. Elles peuvent être bouillies dans l'eau pour faire une décoction ou peuvent être consommées sous forme de poudre. Les propriétés antioxydantes et antimicrobiennes des feuilles de manguier peuvent aider à traiter efficacement diverses maladies, parmi lesquelles : régulation du Diabète : les feuilles de manguier sont très utiles pour gérer le diabète. Les feuilles tendres contiennent des tanins appelés anthocyanidines qui peuvent aider à traiter le diabète précoce ; elles sont séchées et réduites en poudre, ou utilisées comme infusion pour le traiter. Cela aide également à soigner l'angiopathie diabétique et la rétinopathie diabétique ainsi que l'hyperglycémie. Pour cela, faire tremper les feuilles dans une tasse d'eau pendant la nuit. Filtrez et buvez cette eau pour aider à soulager les symptômes du diabète. - abaisse la Pression Artérielle : les feuilles du manguier aident à baisser la tension artérielle car elles ont des propriétés hypotensives. Elles aident à renforcer les vaisseaux sanguins et à traiter le problème des varices. -**Traite les calculs biliaires et rénaux** : les feuilles de manguier aident à traiter les calculs rénaux et ceux de la vésicule biliaire. L'apport quotidien d'une poudre des feuilles de manguier finement broyées avec de l'eau conservée dans un gobelet pendant la nuit, aide à briser les pierres et à les éliminer - **Guérit les problèmes respiratoires** : les feuilles de manguier sont bonnes pour toutes sortes de problèmes respiratoires. Elles sont particulièrement utiles pour les personnes souffrant de rhume, de bronchite et

d'asthme. Boire une décoction faite des feuilles de manguier avec un peu de miel aide à guérir efficacement la toux ainsi que l'extinction de la voix. - **Guérit les maux d'oreille** : le mal d'oreille est généralement assez frustrant. L'utilisation à la maison des feuilles de manguier comme remède procure un soulagement significatif. Pour cela, recueillir une cuillère à café de jus extrait des feuilles de manguier broyées.

**Réchauffer légèrement ce jus puis boire chaque jour, une goutte de cette solution 1 fois/ jour matin et soir agit. Cela agit efficacement comme un véritable analgésique.** - **Règle les problèmes des intestins** : mettre quelques feuilles de manguier dans l'eau chaude, fermer le récipient avec un couvercle et le laissez ainsi toute la nuit. Le lendemain matin, filtrer et boire cette eau à jeun. - **Traite la dysenterie** : les feuilles de manguier aident à traiter la dysenterie hémorragique. Séchées à l'ombre, elles doivent être réduites en poudre puis prises dans un demi-verre d'eau, 2 ou 3 fois par jour pour arrêter la dysenterie. - **Arrête le Hoquet** : pour guérir efficacement des problèmes récurrents de hoquet et autres problèmes de gorge, les feuilles de manguier peuvent constituer un très bon remède. Pour cela, brûler quelques feuilles de manguier et inspirez la fumée qui en résulte. - **Guérit les brûlures** : le remède le plus simple pour guérir les brûlures consiste à appliquer les cendres de feuilles de manguier sur la zone brûlée. Cela apaise rapidement la peau et apporte rapidement un soulagement conséquent. - **Combat l'agitation** : pour les personnes souffrant d'agitation due à l'anxiété, les feuilles de manguier peuvent constituer un très bon remède. Pour cela, ajoutez quelques feuilles de manguier à votre bain. Cela aide à détendre et à rafraichir votre corps.

### **Le Goyavier (la goyave, les feuilles de goyavier) :**

**La goyave** : ce fruit fait partie de la famille des myrtacées qui regroupe également la cannelle, la muscade, le clou de girofle et l'eucalyptus. En plus, d'être délicieuse, la goyave a un grand nombre de propriétés et de bienfaits pour notre santé. En effet, elle possède une très forte teneur en vitamine C et en fibres, ce qui aide efficacement à prévenir la constipation. La goyave possède également une grande quantité de quercétine, un puissant antioxydant qui a le pouvoir d'empêcher la formation de sorbitol, celui-ci étant en fait le sucre qui est à l'origine de nuages blancs dans les yeux : est-ce qu'on appelle la cataracte, une maladie dégénérative qui affecte particulièrement les personnes d'un certain âge. La goyave possède des propriétés antiseptiques, astringentes, et anthelminthiques qui lui confèrent la capacité d'exterminer les bactéries, les champignons qui peuvent se trouver dans l'organisme. Elle possède également de grandes quantités d'acide folique. Il s'agit d'une vitamine B qui nous aide à en finir avec la mauvaise haleine. La goyave est également riche en fibres, ce qui aide à prévenir la constipation. Cette plante est aussi recommandée pour les femmes enceintes, car elle peut prévenir les malformations du fœtus.

Les feuilles de goyavier sont riches en vitamine B, une vitamine essentielle pour une saine croissance des cheveux, et pour renforcer les follicules pileux et les racines. Elles constituent donc de ce fait une solution naturelle extrêmement efficace pour arrêter de manière certaine (100%) la perte de cheveux et les faire pousser comme jamais ! Selon les scientifiques, l'utilisation régulière de feuilles de goyave permet d'arrêter efficacement la perte de cheveux et de stimuler leur croissance ces feuilles permettent d'éviter les douleurs aux molaires. Pour cela, préparer une infusion avec ses feuilles et avec ½ litre d'eau, laisser reposer le tout, puis filtrer avec une passoire. On pourra ensuite faire des bains de bouche qui nous aideront à soulager notre douleur. Les avantages des feuilles de goyave : c'est là une source inestimable d'antioxydants et de vitamines bénéfiques pour la santé des hommes

et des femmes. Il est recommandé aux personnes ayant des problèmes de fertilité de boire des jus de fruit de goyave ou de déguster du thé aux feuilles de goyavier infusées, notamment pour ceux qui ne veulent pas consommer les jus. Dans tous les cas, les deux ont le même effet. De la fertilité féminine : étudions l'impact des feuilles de goyave sur la fertilité féminine. Le goyavier est une excellente source de nutriments stimulant la fertilité comme la vitamine C, le calcium, l'anacine, la vitamine B2, la vitamine B et le magnésium ; De plus les feuilles de goyavier contiennent une teneur élevée en acide folique communément appelée vitamine B9. Ce composant aide à éviter de nombreuses déficiences congénitales et veillent au développement du système nerveux du bébé. Ce remède magique agit-il de la même manière avec la fertilité masculine ? De la Fertilité masculine : les scientifiques ont découvert que l'extrait éthanolique de goyavier améliore la qualité et augmente la production du sperme. Par conséquent il améliore la fertilité des hommes qui ont du mal à concevoir. Un nombre élevé d'éléments anti oxydants et les polyphénols aident à garder le corps en forme et en bonne santé. Autres vertus médicinales des feuilles de goyavier .Les feuilles de goyavier constitue un remède magique qui aident le nombre de personnes atteintes de diabète ; réduit le nombre de niveaux de cholestérol ; aide à réduire la quantité de sucre absorbé par le sang ; c'est un puissant agent anticancéreux ; il régule la tension artérielle ; aide à optimiser les fonctions cérébrales grâce au groupe B de vitamines B3 ; B6 ; c'est une excellente source de manganèse ; il aide à face à diverses infections ; améliore le système immunitaire ; il aide à perdre du poids ; améliore l'état des cheveux et de la peau ; il contient 4 fois plus de vitamine C que les oranges. Le goyavier semble donc être une pilule magique qui aide les gens à gérer les cas difficiles et améliorer leur état général de santé et de fertilité.

**Le “Moringa Oleifera”** : cet arbre (encore appelé arbre à raifort) une plante originaire du Nord de l'Inde qu'on retrouve dans presque toutes les régions tropicales. Des analyses nutritionnelles ont montré que cette plante est

très riche en vitamines en minéraux et en protéines que dans la plupart des légumes réunis. Elle constitue un aliment complet qui est également utilisé contre la malnutrition et ses maladies associées (cécité, cataracte, etc. Elle guérit plus de 300 maladies (anémie, hypertension, paludisme, toux, asthme, problèmes hépatiques, etc. y compris les tumeurs cancéreuses et le diabète. Cet arbre a de minuscules feuilles arrondies qui sont abondantes en un très grand nombre de nutriments : calcium, protéines, vitamine C, bêta-carotène, potassium. Cela explique la longue tradition de son usage médicinal ainsi que son utilisation alimentaire, d'environ plus de 4000 ans, à tel point que des chercheurs en médecine ont même commencé à le surnommer « l'arbre miracle » ou « l'élixir de longue vie » en raison de ses capacités de guérison miraculeuse. Les bienfaits du Moringa justifient amplement ces noms : Le Moringa contient un antibiotique puissant et très efficace pour éliminer une bactérie connue pour causer la gastrite, les ulcères et le cancer gastrique. Il est riche en fibres. On dit qu'il agit comme un balai dans nos intestins parce qu'il nettoie tout excès de déchets laissés par une mauvaise alimentation. Il a des effets anti-tumoraux et anticancéreux, ce qui est une conséquence de la présence d'un composé appelé niaziminine. Le Moringa favorise la régularisation de la fonction thyroïdienne, en particulier la thyroïde hyperactive. La posologie du Moringa en poudre recommandée est 1 ou 3 fois par jour mélangé avec de l'eau tiède ou dans n'importe quel repas (1/2 dose pour les enfants). NB : ne jamais bouillir Moringa Oléifera. Diminuer la dose en cas de diarrhée et éviter les repas tardifs.

**Les feuilles du Moringa :** elles sont abondantes en vitamines, en minéraux, en acides aminés et ont beaucoup d'ingrédients. La preuve, pour 100 g de feuilles du Moringa, il y a, neuf fois plus de protéines que dans le yogourt ; dix fois plus de vitamine A que dans les carottes ; quinze fois plus de potassium que dans la banane ; dix-sept fois plus de calcium que dans le lait ; douze fois plus de vitamine C que dans les oranges ; vingt-cinq fois plus de fer



que dans les épinards. En outre, l'acide chlorogénique présent sur les feuilles de Moringa est connu pour ralentir le processus d'absorption du sucre dans les cellules. Par conséquent, le Moringa est une plante médicinale très bénéfique qui mérite une place dans l'armoire à pharmacie de tout le monde.

**La graine du Moringa :** elle s'avère capable de purifier l'eau, et cela est encore mieux qu'avec la plupart des matériaux synthétiques classiques qui sont utilisés de nos jours.

**Le prunier d'Afrique (safoutier ou atangatier) :** c'est une plante incroyable qui renferme d'énormes vertus curatives extraordinaires (dans toutes ses composantes : fruit, écorce, racines) pour un certain nombre d'affections, notamment la prostatite (adénome, cancer), les infections urinaires.

**Infections urinaires et difficultés à uriner :** si vous avez plus de 40 ans et que vous ressentez ces symptômes, l'écorce du prunier est votre secret. Prenez simplement 1 cuillère à soupe de la poudre de cette écorce., infusée dans 1,5 litre et demi d'eau chaude, laissez refroidir, filtrez et buvez 1 tasse d'environ 20cl, pendant 20 jours, et vous reviendrez témoigner les merveilles du Créateur.

**Prostatite :** si vous éprouvez des troubles de la prostate, surtout pas de panique! Procédez tel qu'il suit : mâchez simplement les graines contenues dans le noyau de prunes, 2 à 3 fois par jour tout en buvant des décoctions de cet arbre en tisanes. Refaites le contrôle après 1 mois de traitement, ensuite venez témoigner des bienfaits millénaires de la nature, car votre prostate aura retrouvé son volume normal. Autres alternatives : mettre 100 mg de poudre d'écorce de prunier dans 1 verre d'eau et buvez ce mélange en cure de 6 à 8 semaines 2 fois par jour. Sous forme d'infusion, faites bouillir 10 gr d'écorce du prunier dans 1 litre d'eau, ensuite mijoter à flamme douce pendant 15

minutes. Puis boire 3 fois par jour. Après environ 2 mois de traitement, vous obtiendrez une nette amélioration significative de votre santé. :

**Bon à savoir :** même pour ceux qui opteraient pour les traitements allopathiques (médecine officielle), ils devraient savoir que le principe actif de certains médicaments contre la prostatite qui leur seront prescrits par le médecin est tiré de cet arbre fruitier appelé ‘‘Prunier d’Afrique. Comme quoi, mon peuple périt faute de connaissance.

**- Le Kinkéliba (la tisane de la longévité) :** le kinkeliba est un puissant remède naturel qui a le pouvoir de traiter divers maux : **Il existe deux variétés de kinkéliba :**

**Le kinkéliba aux grosses feuilles :** c’est une espèce qui se caractérise par la propriété de ses feuilles à se refermer sur elles-mêmes le soir, au coucher du soleil. Elle permet de :

Traiter efficacement la **gale, la datte, les mycoses, les démangeaisons, les ongles rongés**. Pour cela, écraser des jeunes feuilles de kinkéliba, puis récolter le jus avec lequel vous allez masser les endroits infectés, matin et soir, pendant une semaine.

Eliminer **les poisons** : pour cela bouillir quelques feuilles de kinkéliba, laissez refroidir cette tisane puis y ajouter une cuillerée à soupe d’huile de palme et une pincée de sel. Boire un verre matin et soir.

**Le kinkéliba aux petites feuilles :**

Cette espèce permet de traiter efficacement **la fièvre, le paludisme, les affections gastriques**. Pour cela, faire bouillir quelques feuilles de kinkeliba dans 2L d'eau, pendant 20 minutes, puis boire sans sucre, matin et soir.

Mais de manière générale, les feuilles de kinkeliba constituent un puissant secret de phytothérapie **pour rallonger sa vie** et s'éloigner de nombreuses maladies, surtout lorsqu'elles sont prises en tisane.

### **La tisane de kinkeliba permet de traiter diverses affections :**

Elle nettoie globalement votre organisme de toutes les impuretés en 3 jours. En effet, la tisane de kinkeliba permet de :

Nettoyer à 100% votre rein de toutes les toxines (produits chimiques, effets de la nicotine, de l'alcool, et la drogue, ce qui permet d'éviter tout risque d'insuffisance rénale toute la vie.

Rajeunir l'organisme et le protéger contre les AVC, combattre les rides sur le visage, ; lutter contre le vieillissement précoce de la peau et contre le blanchissement précoce des cheveux, donner un teint naturel éclatant, stimuler le foie, la sécrétion de la bile, la fonction digestive et de l'appétit.

Traiter la constipation et l'anorexie, et les calculs biliaires ; redonner à l'homme ses performances sexuelles de sa jeunesse. Cette plante est en même temps un antiinflammatoire et antibactérien, qui apaise les personnes souffrant de diarrhée infectieuse, et des troubles urinaires. Elle favorise l'extraction urinaire. La tisane de Kinkeliba est un complément des régimes amaigrissants, Elle favorise l'accélération de la cicatrisation lors d'application des

feuilles fraîches ou l'écorce interne de la racine sur la plaie. Cette tisane est un antipaludéen reconnu dans les régions d'Afrique occidentale.

Drainer les viscères (côlon, prostate, ...) et dégraisser le gros ventre : bouillir des feuilles de kinkéliba avec des pelures d'ananas dans deux litres d'eau pendant vingt minutes. Consommer cette tisane toute la journée. À faire deux jours par semaine pendant trois semaines. (Sans bouger de la maison, car vous aurez à aller aux toilettes régulièrement). Le drainage du côlon se fait en cure un à trois fois par an.

Nettoyer les trompes et combattre la stérilité féminine : tremper des feuilles de kinkéliba écrasées dans une petite bassine d'eau. Bien malaxer puis à l'aide d'une poire, faire un lavement avec cette eau médicamenteuse.

Guérir de manière globale de tous les maux, Pour cela, appliquer la recette ci-après : tremper des feuilles de kinkéliba et le bissap (fleurs d'oseille) dans deux litres d'eau, faire bouillir le tout pendant 15 minutes, puis presser trois citrons dans le liquide chaud. Consommez ce breuvage à raison d'un verre de thé, matin et soir, pendant quinze jours maximums. Guérison générale assurée !

- **Le "Bissap (fleurs d'oseille) :** Cette plante a une forte teneur en vitamine C, et ses propriétés antioxydants protègent efficacement l'appareil cardio-vasculaire au quotidien. L'infusion de ces fleurs d'hibiscus facilite la digestion et peut s'intégrer dans un régime amaigrissant.

**Le Baobab (les fruits, l'écorce) :** un arbre aux multiples vertus médicinales

- **Le fruit du baobab** : utilisé sous différentes formes, le fruit du baobab est très bon pour la santé. Il possède des vertus digestives et anti-inflammatoires. Régulateur du système digestif, il est aussi diurétique et représente un excellent remède contre la dysenterie. Il a la capacité de faire baisser la fièvre et les infections.

- **Les écorces de baobab** : elles aident efficacement à déboucher les trompes surtout si on leur associe du gingembre. Purgez-vous avec cette mixture pendant un mois, le résultat est garanti pour toutes les femmes désireuses de vaincre leur stérilité secondaire.

**Le Cacao** : le cacao donne aussi une bonne part de tryptophane, un acide aminé, qui peut servir de relaxant. Excitation et relaxation, un duo qui résume bien une nuit charnelle. Une consommation quotidienne de 200 mg de chocolat noir favorise une bonne élasticité des vaisseaux et donc une bonne circulation sanguine.

**Le chocolat** doit ses propriétés antioxydantes en grande partie à sa richesse en flavonoïdes. Le cacao combat les maladies mortelles telles que le cancer, les maladies du cœur et l'hypertension. Manger une barre de chocolat chaque jour est donc loin de nuire à la santé. Bien au contraire, le chocolat, selon des récentes études, serait d'un riche apport et vitalisant pour le cerveau, ralentirait le vieillissement des cellules, stimulerait la mémoire mieux que les exercices de sport et aiderait à réduire le stress. **Le chocolat noir à 70%** de cacao améliore la circulation sanguine.

On doit toujours avoir à l'esprit que le **mécanisme d'érection** est étroitement lié au bon fonctionnement du système cardiovasculaire. En effet un cœur en bonne santé **favorise une bonne circulation sanguine notamment au niveau du pénis**. Le chocolat noir est riche en nutriments, comme le zinc, le cuivre, le manganèse et le fer qui

contribuent à renforcer le système immunitaire. Les vertus bienfaites du chocolat (quand il est consommé avec modération) sont nombreuses. Parmi elles, la présence de **dopamine**. Ce neurotransmetteur accentue **l'effet de plaisir et d'euphorie**. Il est à la base de l'adrénaline, une hormone qui augmente la pression sanguine et qui agit comme un puissant vasodilatateur. S'en suit une certaine forme d'excitation qui peut aller jusqu'à l'euphorie.

- **Le manioc (tubercule)** : cette plante au goût fade et un peu aigre renferme de nombreuses vertus médicinales indéniables : redoutable anti-inflammatoire très efficace sur les gonflements.

Les **feuilles** de **manioc** stimulent l'organisme car en renforçant le système immunitaire. Elles sont très utiles pour traiter de nombreux maux ; pour la **toux et autres problèmes respiratoires**, réchauffer suffisamment trois feuilles de manioc fraîches au feu, écraser puis les presser dans un demi verre d'eau, puis boire une fois par jour, trois jours d'affilée ; -pour le **rhume**, mettre quelques gouttes de la feuille réchauffée et essorée aux narines ; -pour le **rouge-fesse** (ou maladie rouge) chez les nourrissons, essorer ce jus directement dans la bouche du nourrisson, deux semaines après sa naissance ; - pour le **gros nombril** chez les enfants : chauffer pour ramollir la feuille de manioc, puis masser le nombril du bébé avec ; - pour l'**anémie** sévère (en manque de sang), même pour les personnes hospitalisées en attente de poches de sang payantes, procédez tel qu'il suit : nettoyer et écraser des jeunes feuilles de manioc sans y ajouter de l'eau. Mettre cette pâte dans un tamis ou une compresse pour obtenir du jus. Mélanger dans un verre, ce jus de feuilles de manioc obtenu aux 2/3 et 1/3 de lait sucré concentré. Boire tout ce mélange une fois par jour. Répétez cette recette trois jours d'affilée. : **fécondité masculine** : pour tout homme qui aurait des difficultés à féconder sa femme parce que ton taux de spermatozoïdes est trop faible, prendre une bonne quantité de jeunes feuilles de manioc. Les laver, nettoyer et écraser pour obtenir par la suite suffisamment du jus (1 litre). Boire ce jus à raison d'un verre de liqueur par jour jusqu'à épuisement. Ensuite

refaire des analyses médicales, pour voir les résultats, vous serez étonnés du pouvoir de la nature ; - les **infections urino-génitales** : macérer deux à trois feuilles de manioc dans de l'eau, puis boire ou consommer les feuilles tout simplement ; - **otite purulente et maux d'oreilles** : réchauffer une jeune feuille de manioc au feu pendant quelques minutes, écraser et presser cette feuille puis introduire 2 à 3 gouttes dans les oreilles. Résultat : la douleur va s'estomper dans les minutes qui suivront ; - **contre les maux de tête atroces** : choisir une feuille de manioc large et grosse, la réchauffer au feu pour la ramollir. La plaquer ensuite sur le front. Les maux de tête vont s'estomper dans les minutes qui suivront. ; - **comme purificateur** : garder sur soi 1 ou 2 feuilles de manioc éloigne de vous les esprits négatifs ; de même macérer quelques feuilles de manioc dans un sceau d'eau, pour le bain vous purifiera.

**La chair du tubercule** : efficace pour soigner la prostatite et la dysfonction érectile. Pour cela, faire bouillir 5 à 6 tubercules de manioc avec leurs épluchures dans 4 litres d'eau au feu de bois sans couvrir la marmite pendant 45 minutes. Laissez refroidir, puis épluchez les tubercules cuits. Découpez-les en forme de casse à dents, et mettez-les au frais. Mangez 2 morceaux par jour, 1 le matin, 1 le soir, pendant 1 mois ; puis allez refaire les examens. Continuez ainsi jusqu'à la guérison totale.

- **Le Ginseng (produit dopant de l'amour naturel)** : cette plante vivace stimule le système nerveux, et donne un coup de boost physique réel. Pour certains, on constate même une amélioration intellectuelle. Le cerveau étant plus irrigué grâce à son effet vasomoteur, on peut expliquer un regain de forme complet et une plus grande lucidité. Il entre également dans la recette de nombreuses boissons énergétiques.

#### **4- Les compléments alimentaires**

Le complément alimentaire, comme son nom l'indique sont des sources d'aliments complémentaires. Ils sont qualifiés de super aliments car ils sont destinés à enrichir et à équilibrer une alimentation carencée en nutriments essentiels. Eu égard à la pauvreté des sols, les végétaux qui nous servent de nos d'aliments présentent des carences notoires. Aussi, pour équilibrer notre alimentation, il est recommandé de recourir aux compléments alimentaires bio qui vont lui apporter vitamines, minéraux, acides gras ou acides aminés. On a découvert en effet que certains aliments sont très riches en vitamines, en minéraux, qu'ils contiennent toutes sortes d'agents d'enzymes de substances chimiques particulières qui permettent par exemple de vivre plus longtemps, d'avoir une peau plus douce, etc. Tous ces divers super aliments sont destinés à apporter des bienfaits exceptionnels pour la santé et le bien-être. Il existe actuellement toute une variété de compléments alimentaires riches en divers nutriments que l'on peut se procurer dans les parapharmacies et autres magasins de diététique. Ce n'est donc même plus une option, mais une nécessité absolue que de considérer, eu égard à notre alimentation de plus en plus carencée de nos jours, les compléments alimentaires comme une solution palliative et salubre qui s'impose pour notre équilibre alimentaire et organique.

#### **Sélection de compléments alimentaires importants pour notre santé :**

- **La Spiruline** : la spiruline est une bactérie consommée au Mexique depuis plus de 5000 ans, C'est l'aliment le plus riche en protéines du monde directement digestibles par l'organisme. Lorsqu'un aliment est cuit, il perd 50% de ses protéines. Les super aliments à base de plantes riches en protéines peuvent à l'avenir constituer une solution palliative aux carences alimentaires. Ces aliments peuvent nous apporter toutes les protéines nécessaires, celles



qui ne sont pas altérées par la chaleur et qu'on peut absorber complètement (elles se transforment facilement en état liquide). Pour preuve, pour transformer la spiruline en liquide, il suffit de la mettre dans l'eau, elle se dissout instantanément quand on la boit elle arrive directement dans nos cellules. A l'inverse, il faut énormément d'énergie pour transformer un steak en liquide et le rendre absorbable par le système digestif. La spiruline vient en complément dans toutes les situations de carence ou de besoins nutritionnels accrus : grossesse, allaitement déprime, fatigue nerveuse, croissance, déminéralisation, convalescence, régime et amincissement. Dans la spiruline, tous les acides aminés essentiels pour la santé sont représentés. La spiruline est riche en antioxydants, acides aminés, vitamines A et vitamines du groupe B, oméga 3 et 6 et bêta-carotène, en minéraux (fer assimilable, calcium, phosphore, potassium et magnésium). Dans 100 g de spiruline, se trouvent 600 mg de calcium ; 750 mg de magnésium ; 175 mg de fer et 57 mg de zinc. La spiruline est une synthèse harmonieuse de phytonutriments à recommander dans toutes les étapes de la vie, pour les femmes enceintes, les femmes allaitantes et pour les bébés en bas âge et en croissance.

**- La Vitamine C :** c'est une vitamine que l'on doit apporter chaque jour à son organisme. En effet, elle ne se stocke pas dans l'organisme car elle est utilisée en complètement. Il est donc important d'avoir une alimentation diversifiée afin que les apports en vitamine C, qui est très fragile, couvrent les besoins physiologiques. **Elle est bénéfique pour toute une série de problèmes.** La vitamine C est reconnue pour ses propriétés antioxydantes et son action sur le système immunitaire. En effet, elle renforce les défenses immunitaires grâce aux flavonoïdes dont l'action à ce niveau est maintenant bien reconnue ; évite la fatigue, indispensable pour les fumeurs dont la vitamine C est carencée. C'est une **antitoxine, un antiviral, un antioxydant et un antiveillessement** ; un puissant détoxifiant (métaux lourds, air pollué...). Elle protège le système circulatoire avec la vitamine A, et aussi pour plus d'efficacité

dans ce sens en synergie avec la vitamine E et le sélénium : anti-radicaux libres. **Elle est aussi indispensable à la bonne assimilation du fer. Une vitamine que l'on doit apporter chaque jour à son organisme. Elle permet de stabiliser la glycémie, de remonter le moral des personnes déprimées, utile contre les rhumes,** Elle joue un rôle important dans la formation du collagène : os, articulations, peau, vaisseaux sanguins, etc.

**- Le Phytoplancton marin :** les phytoplanctons sont la plus ancienne forme de nutriments disponibles sur notre planète. Ces micro-organismes minuscules ont la capacité de convertir l'énergie du soleil en nutriments essentiels. Le phytoplancton marin, l'un des plus anciens aliments complets, est une plante microscopique qui soutient la vie dans l'océan, en raison de sa « capacité à effectuer la photosynthèse » 50 à 90° de l'oxygène de notre atmosphère provient du phytoplancton. Il devient maintenant un aliment complet pour la race humaine. Ce super aliment présente d'énormes avantages pour la santé. Pour autant, ce n'est pas un remède miracle pour n'importe quelle maladie, mais il fournit au corps une incroyable synergie de nutriments qui peuvent alimenter nos cellules, nos processus enzymatiques et nos organes vitaux. Les bienfaits du phytoplancton marin comme complément alimentaire sont divers et multiples : améliore la santé cardiovasculaire ; apporte un niveau élevé d'antioxydants, d'acides aminés, et d'acides gras oméga-3 qui sont connus pour soutenir un système cardiovasculaire sain ; - Favorise une peau saine, les grandes quantités de bios flavonoïdes contenus dans le phytoplancton marin peuvent aider à éliminer les impuretés de cellules de la peau. Le phytoplancton marin contient également de la riboflavine qui réduit les attaques des radicaux libres sur les cellules de la peau. - Aide à maintenir des niveaux sains de cholestérol : l'hypercholestérolémie est un problème pour des millions d'occidentaux. La niacine, l'acide gamma linoléique et les acides gras oméga-3 aident à réduire un taux de cholestérol élevé ; - aide à soutenir le système immunitaire : l'alanine, le bêta-carotène, les bios flavonoïdes et la vitamine E sont tous des amplificateurs du

système immunitaire trouvés dans ce super aliment ; - Contribue à stimuler l'énergie : le phytoplancton marin désintoxique le corps et élimine les toxines des cellules. Cela permettra d'améliorer votre niveau d'énergie et votre humeur : - Prise en charge de taux de glucose : le chrome dans le phytoplancton marin aide à stabiliser les niveaux de glucose et d'acide glutamique, à diminuer la consommation d'alcool et les fringales de sucre. La phénylalanine est reconnue pour diminuer l'envie de sucre. - améliore l'acuité visuelle : le bêta-carotène est un protecteur de la cornée, et contribue à l'amélioration de la fonction visuelle ; - Agit sur nos articulations : le manganèse aide dans la mobilité articulaire. Les acides gras Oméga-6 et l'acide Pantothénique aident à maintenir la santé des articulations : - Agit sur la santé du foie : l'Arginine avec plusieurs autres oligo-éléments et vitamines sont présents dans ce super aliment de l'océan, agit sur la détoxification du foie. Votre foie est l'organe numéro un de détoxification de l'organisme. Et comme nous sommes tous entourés par des toxines, nous en avons besoin pour soutenir le fonctionnement optimal du foie. ; - Améliore l'acuité mentale et la santé du cerveau : la grande quantité d'acides gras oméga-3, des acides gras, des acides nucléiques, la phénylalanine, la proline et le magnésium soutiennent les fonctions du cerveau, la clarté mentale, la mémoire, l'apprentissage et l'humeur. On notera au passage que l'un des meilleurs phytoplanctons marins sauvage actuellement disponible sur la planète, dans sa forme la plus pure « ALPHA 3 CMP » est un concentré de plus de 93 oligoéléments.

- **Les Omégas 3** : ce sont des acides aminés qui permettent de nettoyer le foie pour avant de se déverser dans le sang. Nos apports en Omega3 sont insuffisants et entraînent un déséquilibre dans le rapport Omega3/Omega6, ce qui expose notre organisme à des facteurs de risques de maladies cardio-vasculaires. Les omegas3 agissent sur l'équilibre émotionnel, la réduction des maladies cardiovasculaires et l'équilibre du système nerveux central (prévention du risque de maladies neurovégétatives grâce à l'apport d'acides gras polyinsaturés. On y trouve aussi

en compléments les omégas (3, 6, et 9) ; les enzymes ; les Vitamines B, C et D le Magnésium, le Calcium, des oligoéléments ; des antioxydants (protecteurs des cellules de l'organisme) et le germanium.

- **La Fève de cacao** : considérée par les spécialistes comme l'aliment le plus riche en minéraux., la fève de cacao constitue également la plus importante source naturelle de vitamines, de magnésium, de chrome, de fer, de manganèse et d'antioxydants. L'un des aliments le plus riche, en zinc et en cuivre. En somme, tous les éléments nécessaires au métabolisme sont présents dans la fève de cacao. Mais le chocolat fabriqué à partir de la fève ne contient pas de vitamine C car celle-ci est détruite par la chaleur. La fève de cacao est certainement l'un des aliments les plus riches en anti oxydants, lesquels préviennent l'ADN de l'endommagement et la peau du vieillissement ; préviennent les virus, cancers, etc.

- **La pulpe du fruit de baobab** : la pulpe du fruit du baobab constitue l'une des sources naturelles les plus riches en vitamine C et A en fer en fibres en calcium et en potassium. Elle contient du calcium qui contribue à la consolidation des os et des dents, intervient dans la coagulation sanguine, la conduction nerveuse et la libération d'hormones du potassium, nécessaire au bon fonctionnement des muscles, des nerfs, des fibres qui favorisent un transit régulier et le développement de la flore intestinale. Se déshydratant naturellement à l'intérieur de la coque, la pulpe de baobab est traditionnellement utilisée pour le transit intestinal grâce à ses fibres solubles et insolubles. La pulpe du fruit du baobab est très riche en vitamine C.

- **Le Calcium** : hormis les compléments alimentaires en calcium classiques, on peut également se les procurer soi-même à partir des produits naturels tels que les coquilles d'œuf de poule. En effet, les coquilles des œufs de poule : une véritable mine de calcium naturel. Formidables mines naturelles de minéraux insoupçonnés, les coquilles

d'œufs procurent de nombreux bienfaits santé. Pour être plus précis, elles sont composées de 90% à 95% de calcium, un minéral que notre corps absorbe facilement, car sa composition chimique est identique à la structure de nos os et de nos dents. Vos muscles et vos nerfs, tout comme vos os, ont également besoin de calcium pour une croissance et une formation optimale. Composé convenablement, le calcium prévient l'ostéoporose, stimule la production des globules sanguins, régule la tension artérielle et le taux de cholestérol. Les coquilles issues des œufs sont également riches en oligoéléments (fer, zinc, cuivre, manganèse, fluor, phosphore, chrome et molybdène) et soulagent également les problèmes digestifs. Pour en tirer réellement profit, il suffit de consommer chaque jour quelques grammes de poudre de coquilles d'œufs écrasées (1 càc) pour satisfaire nos besoins quotidiens en calcium. Des études montrent que le corps absorbe sans la moindre complication la poudre de coquille d'œufs. D'autre part, la consommation des coquilles d'œufs sous forme de poudre, aide à réduire le cholestérol, stabiliser la tension artérielle, purifier le sang, prévenir l'arthrose, booster l'organisme tout en stimulant la formation osseuse. On pensera donc à utiliser les coquilles d'œufs en tant que compléments alimentaires pour bénéficier de leurs vertus santé. Comment préparer la poudre de coquille d'œufs ? Faites d'abord bouillir les coquilles d'œufs pendant environ 15 minutes afin de s'en débarrasser des bactéries nocives. Laissez refroidir les œufs à une température ambiante. Ensuite, prenez les coquilles d'œufs, gardez la membrane riche en nutriments, écrasez-les et broyez-les dans un moulin à café ou un robot culinaire pour obtenir une poudre très fine. Conservée dans un pot en verre, cette poudre pourra désormais vous servir comme une alternative naturelle à vos compléments de calcium et de magnésium. La consommation d'1/2 càs de poudre de coquilles d'œufs par jour, vous apporte environ 1000 mg de calcium, la dose quotidienne nécessaire qui permet de couvrir environ 90% de vos apports journaliers recommandés en minéraux, en potassium et en magnésium. Mais veillez surtout à ne jamais dépasser cette dose (1000 mg) de calcium par jour afin d'éviter une hypercalcémie (apport de calcium excessif)

qui pourrait se manifester par des vomissements, confusion et douleurs abdominales. On peut ajouter cette poudre à nos boissons, céréales, soupes et ragouts. On peut aussi simplement mélanger une demi-cuillère à café de poudre de coquilles d'œufs avec le jus d'un demi-citron. Dans ce cas, on laissera reposer pendant environ six heures pour que la poudre soit complètement dissoute, puis on y ajoutera de l'eau avant de consommer immédiatement. On peut également extraire du calcium de l'œuf de poule d'une autre manière : déposer un œuf de poule dans une solution de jus de citron pressé sans le casser. Laissez fermenter 24 heures, retirez l'œuf, puis consommer uniquement ce jus à raison d'1 fois/jour, aussi souvent que vous le voulez. Les œufs de caille, très riches en nutriments divers constituent également une autre alternative intéressante comme gisement en calcium : La caille, un oiseau proche de la perdrix, a été domptée pour la première fois en Corée, en Chine et au Japon dans les années 1330 avant JC. Les œufs de caille se distinguent par le petit volume. Ils sont en effet cinq fois moins volumineux que ceux de la poule, mais beaucoup plus riches en éléments nutritifs. Les œufs de caille ont prouvé leur efficacité dans plus de trente maladies, car très riche en nutriments divers. Les effets positifs sont donnés par la qualité de la protéine existant dans l'œuf. Six fois plus de vitamines B1, 15 fois plus de vitamines B2 ainsi que dans plusieurs autres vitamines B3 et E, le fer, le potassium, le calcium, le zinc, le soufre, etc. En outre, l'absence de cholestérol en fait un élément diététique important. La valeur nutritive par 100 g de ce produit est de 678 kilos de calories ; 11,6% de protéines, 14% de graisses, 0,5% de glucides, 0,9% de minéraux. Une consommation régulière de 3 à 7 œufs de caille bouillis, au bout de 1 à 3 mois est nécessaire pour mesurer les effets positifs de ce produit naturel aux bienfaits multiples : Règles douloureuses, trompes bouchées, Agrémente l'appétit et le rendement sexuels, virilité des spermatozoïdes, azoospermie, stérilité secondaire, Pour protéger les cellules nerveuses ils Combattent le stress, les Troubles digestifs, la régulation de l'acidité gastrique, Comme antalgique (contre les douleurs de toutes les origines), Pour stimuler la croissance et le métabolisme chez l'enfant, Pour améliorer la qualité du teint,

Les chutes de cheveux, Pour améliorer le quotient intellectuel, Pour le redressement énergétique et la régénération de l'organisme. Les œufs de caille doivent être conservés à une température de 4 ° à 8° C.

**4- Les Epices** : les épices sont une bénédiction pour notre santé, car elles ont également certaines vertus médicinales (antibactériennes, anti-ballonnements ou anti-inflammatoires, digestives, stimulantes, diurétiques) qui peuvent de véritables alliées pour se maintenir en forme. Il existe toute une variété d'épices : cannelle, gingembre, curcuma, clou de girofle, safran, gingembre, muscade, paprika, vanille, carvi, fenouil, coriandre ; cumin, etc.

Sélection des épices riches en nutriments utiles pour notre santé

**La Cannelle** : une épice centenaire qui vient des côtes de l'Océan Indien, plus précisément de l'île du Sri Lanka, au sud de l'Inde. Cette épice avec beaucoup de qualités fait qu'on l'inclue dans les régimes alimentaires de différentes manières. Très réputée pour son goût sucré et subtil dans les pâtisseries, la cannelle est utilisée depuis l'Antiquité par diverses cultures pour ses nombreuses vertus bienfaisantes sur la santé. La caractéristique la plus évidente de la cannelle est son odeur, à laquelle on attribue des propriétés relaxantes, et elle est utilisée dans les industries de nettoyage et pour les soins aux personnes. Cette épice est une source riche en magnésium, en fer, en calcium, en fibres et en vitamines C et B1. Elle est efficace pour soigner la diarrhée, l'indigestion, la distension abdominale. Par ailleurs elle est utilisée comme un stimulant immunitaire. De plus, elle a des propriétés expectorantes car elle soulage les symptômes de ce type de maladie en dégagant les voies respiratoires. Grâce à ses propriétés thermogéniques, la cannelle aide à mincir car elle permet de brûler des graisses. Elle possède des antioxydants qui ralentissent le processus naturel de la détérioration des cellules et l'effet des radicaux libres. Ces mêmes antioxydants évitent que les graisses ne s'oxydent et qu'elles se déposent dans les artères, ce qui prévient

les maladies du système cardiovasculaire. La cannelle est un aliment excellent pour désintoxiquer, pour réguler les règles et pour lutter contre les indigestions grâce à ses puissantes vertus anti-inflammatoires. Elle est également un antispasmodique fantastique. Rien que le fait de mâcher un chewing-gum aromatisé à la cannelle peut contribuer à améliorer la mémoire et l'attention. Enfin, elle possède des propriétés antifongiques et antibactériennes remarquables. Riche en antioxydants, cette épice aide à ralentir le vieillissement et à baisser le taux de cholestérol dans le sang.

**Le Poivre de Guinée :** de son vrai nom scientifique « *xylopia aetiopica*, » et autrement appelé de diverses manières selon les ethnies sur le continent africain, le poivre noir de Guinée (poivre long en Côte d'Ivoire) qui possède des vertus extraordinaires pour la santé générale de l'être humain. Parmi ces vertus médicinales, on peut citer entre autres :

**Désintoxication de l'organisme :** il est bon de nettoyer de temps votre organisme pour le débarrasser des toxines et toxiques. Pour cela prendre une décoction de graines de poivre de Guinée tous les matins pendant une seule semaine. L'ensemble des organes de l'organisme peuvent être débarrassés des toxines et radicaux libres nuisibles. Contre -indications : attention aux infusions ou décoctions des graines de poivre de Guinée, en cas d'anémie, sinon en prendre avec modération. Ces infusions et décoctions sont fortement déconseillées pour les femmes dans leur premier mois de grossesse, pour éviter éventuellement tout risque d'avortements spontanés. Réciproquement, elles sont également déconseillées aux hommes lorsqu'ils désirent procréer.

**Désintoxication du foie et des vaisseaux sanguins :** faire une décoction de 15 graines de poivre de Guinée avec 2 litres d'eau potable et 2 cuillérées à soupe de miel pur. Boire dans 1 verre bambou 3 fois/jour. Le traitement ne



doit pas excéder 2 semaines. Cette prise en infusion aide aussi à déboucher les vaisseaux sanguins, même les plus petits. Ce qui permet de prévenir les AVC et les crises d'hémorragies.

- **Le Clou de girofle** possède de nombreux bienfaits pour la santé. Le clou de girofle est un puissant analgésique, antiseptique et germicide qui aide à combattre les infections et à soulager la douleur, principalement la douleur des gencives et des dents. Il agit contre la **rage des dents**. En fait, le clou de girofle est probablement l'un des meilleurs remèdes, car son effet anesthésiant permet de calmer rapidement la douleur. Pour cela disposez un clou de girofle sur la dent douloureuse en serrant la mâchoire pour le fixer. Son effet anesthésiant agit immédiatement. Il a également une action, sur les problèmes digestifs comme les gaz, l'indigestion, les ballonnements, les nausées ou les vomissements. C'est un anti-inflammatoire et antiseptique puissant ; il est efficace contre les spasmes digestifs et problèmes de foie, il agit contre les infections pulmonaires et respiratoires, prévient les infections urinaires. Les bienfaits du clou de girofle sont innombrables : C'est le meilleur ami de la femme. Vous devez l'avoir chez vous sous toutes ses allures pour améliorer votre santé, votre beauté et votre bien-être général. Jugez-en par vous-même :

- Astuces aphrodisiaques efficaces à base de clou de girofle : 1- : chaque soir, infusez 1 càs dans une tasse d'eau chaude, puis consommez sous forme de tisane. 2- déposez dans une tasse 10 clous de girofle, enrobez-les de 1 càs de miel puis versez dessus de l'eau chaude. Laissez infuser, et boire 1 heure avant les ébats amoureux. Feu d'artifice intime garanti !

Astuce pour rester en forme grâce aux clous de girofle. Pour cela, mettre une quantité de clous de girofle et des tranches de 3 citrons dans une bouteille d'eau. Laisser reposer 48 heures puis consommer à volonté. Résultat garanti

Astuce contre les affections buccales : pour cela, sucez puis mâchez un clou de girofle après chaque repas. Très bon et très efficace pour les dents et l'haleine, pour les infections, les caries et douleurs dentaires, en raison de ses vertus à la fois antiseptique, anti-inflammatoire, antimicrobiennes, antis oxydantes, anesthésiques. Pour cela broyez des clous de girofle et appliquez sur la dent douloureuse. Toujours en avoir sur soi.

Pour tous problèmes capillaires (cheveux) : le clou de girofle lutte efficacement contre la chute des cheveux. Astuce : prendre quelques clous de girofle, rajouter de l'huile d'olive puis laisser reposer pendant 2 jours, ensuite sur les cheveux.

Pour réguler la glycémie. En combinaison avec une alimentation équilibrée, les clous de girofle pourraient aider à contrôler votre glycémie.

Astuce pour les maux de ventre : une infusion de clou de girofle (faites infuser 4 ou 5 clous pendant 10 minutes dans une tasse d'eau bouillante) permet de combattre divers problèmes digestifs et en particulier le mal de ventre et les ballonnements

Pour la toilette intime : les clous de girofle luttent efficacement contre les mauvaises odeurs laissées par les menstrues. Astuce : faire bouillir les grains dans de l'eau, laisser tiédir, puis faire la toilette intime. - Permet

d'améliorer la fertilité des femmes. Le clou de girofle est un puissant antioxydant qui aide les femmes qui rencontrent des difficultés d'enfantement. Astuce : prendre 6 fruits de 4 côtés, un verre de poudre de clous de girofle, un verre de poivre indien long africain, 2 graines pèbès (muscade du Gabon) et 4 litres d'eau. Faire infuser l'ensemble du mélange et laissez infuser pendant 24 heures. Boire 1 verre par jour pendant 1 mois.

Contre les infections urinaires comme la cystite, et les calculs rénaux. Astuce : pour vous soulager, buvez simplement une infusion de clous de girofle 1 à 2 verres par jour - Astuce pour accoucher naturellement : les clous de girofle accélèrent aussi la contraction chez une femme en travail difficile et l'accouchement difficile, en lui faisant manger un peu de poudre de clou de girofle. Encore fait-il maîtriser le dosage. Aussi les femmes enceintes ne devraient consommer beaucoup de clous de girofle.

Les clous de girofle sont excellents pour perdre du poids : le clou de girofle stimule le métabolisme, aidant ainsi à perdre du poids. Quand il est combiné à la cannelle et au cumin, ils deviennent de puissants agents brûleurs de graisses.

**Astuce :** prendre 50 gr de clou de girofle, 50 gr de cannelle et 50 gr de graines de cumin, rôtir à sec tous les ingrédients dans une casserole jusqu'à ce que vous obteniez un mélange. Broyez ce mélange jusqu'à une fine poudre ; Stockez celle-ci dans un pot hermétique. Faire bouillir 1 càs de cette poudre dans 1 verre d'eau, laissez refroidir puis boire.

-Infusion minceur 'citron + clous de girofle' 'Voici une Infusion merveilleuse pour retrouver un ventre plat ; dégonfler un ventre ballonné, corriger la frigidité ; et traiter le mal de gorge. Pour cela, laissez infuser pendant 24

heures, dans 1,5 litre d'eau, 21 clous de girofle et 1 citron découpé en rondelles. Boire 1 verre de cette potion matin à jeun, et le soir au coucher. Résultat escompté en 1 ou 2 semaines ! Votre ventre diminuera assurément. NB : cette infusion dégonfle également un ventre ballonné de manière efficace. Elle traite par ailleurs le mal de gorge. Chez les femmes, elle aide à corriger leur frigidité.

**Le Curcuma** (antibiotique) : originaire d'Inde, le curcuma, est l'**épice** la plus parfaite. Médicament à part entière, le curcuma est une précieuse épice qui permet de guérir de nombreuses maladies. Antiseptique, les Indiens l'appliquent en poudre sur les coupures. Sa puissante action anti-inflammatoire permet de réduire l'inflammation et les douleurs articulaires, de soigner les rhumatismes. Protecteur de la muqueuse gastrique, il prévient et soigne les troubles digestifs en activant le travail du foie et aide à lutter contre l'excès de cholestérol. Dans ce cas, mettre une cuillère à café de cette épice dans un verre de lait (de chèvre de préférence) bouilli accompagné d'un bâtonnet de cannelle et en boire une ou deux fois par jour jusqu'à disparition de la douleur.

On l'utilise en poudre pour parfumer riz, légumes et plats en sauce. Ou en gélules, décoction et teinture. Le curcuma est l'un **des antioxydants les plus puissants** pour retarder le vieillissement des os. Il permet de prévenir la démence et d'accélérer le temps de récupération des accidents vasculaires cérébraux.

**Le Thym** : Le thym contient du thymol, un antioxydant puissant qui lui donne sa saveur particulière et qui permet de lutter contre l'effet agressif des radicaux libres. Particulièrement reconnu pour ses vertus contre les inflammations de la gorge comme la toux, la bronchite, les maux de gorge, la congestion de poitrine, la laryngite ou encore l'asthme, le thym favorise également la digestion en soulageant les gastrites et les coliques. Mélangé au miel et au citron, il constitue le remède le plus puissant qui peut améliorer et guérir les infections respiratoires

Enfin, le thym calme les nerfs, soulage la dépression, l'insomnie et les cauchemars, il améliore en outre la mémoire.<sup>7-</sup>

**Le Gingembre** : une épice aux multiples vertus thérapeutiques et aux nombreuses qualités culinaires et nutritionnelles. Riche en vitamines B ainsi qu'en minéraux comme le manganèse, le phosphore, le magnésium et le calcium entre autres, cet ingrédient possède également de nombreuses propriétés médicinales. Prisé pour ses propriétés anti-inflammatoire et antiémétique, cet ingrédient présente de nombreux bienfaits pour la santé, de certaines personnes. En effet, par ses différentes actions, cette épice n'est pas recommandée à tout le monde Le gingembre convient parfaitement aux problèmes de l'estomac : comme le curcuma, le gingembre est d'origine d'Inde. Prisé pour ses vertus aphrodisiaques le gingembre permet également de renforcer nos défenses immunitaires. Le gingembre est très efficace pour lutter contre les inflammations, soulager les douleurs articulaires et musculaires, l'enflure de l'arthrite, stimuler grandement la circulation sanguine.

Le **thé à base de gingembre** : les bienfaits du thé au gingembre pour la santé sont indéniables. Cette infusion stimule la circulation sanguine, renforce le système immunitaire, accélère la récupération en cas de maladie, atténue les irritations de l'estomac, a un impact favorable sur le système nerveux, stimule le travail des intestins et apaise les flatulences. Le breuvage du thé au gingembre nous aide à ne pas attraper la grippe et le rhume habituels, car il réchauffe mieux que n'importe toute couverture. Comment préparer ce breuvage du thé au gingembre ? Préparation : prendre un morceau de gingembre frais (3 cm); un litre d'eau; deux cuillerées à soupe de miel; un citron. Ensuite épluchez et coupez le gingembre en fines tranches. Mettez le gingembre dans une casserole d'eau bouillante. Faites bouillir cette racine aromatique au moins quinze minutes environ à feu doux. Ensuite mettez la

casserole hors du feu et laissez reposer pendant cinq minutes. Filtrez le liquide et puis sucrez avec du miel et ajoutez du citron si nécessaire. Boire tout au long de la journée.

La muscade : a muscade est un remède contre la diarrhée, elle traite les maladies respiratoires, les ballonnements et soulage les courbatures et rhumatismes. Pour cela, il suffira de frotter l'huile de muscade sur la zone douloureuse. Analgésique et antiseptique, elle apaise les douleurs dentaires. Pour cela, il suffira d'appliquer un coton tige imbibé d'huile essentielle sur la dent. Elle aurait par ailleurs des vertus aphrodisiaques. La muscade est utilisée dans les gratins, la purée, la béchamel, la soupe, la viande mais aussi les desserts comme la crème anglaise, la salade de fruits, etc.

Le safran : pouvant être utilisé pour agrémenter tous nos plats quotidiens sans dénaturer le goût des aliments (riz, poissons(bouillabaisse), viandes, pâtes, légumes...), le safran est également connu pour ses propriétés digestives et son éventuelle action anticancéreuse. Cette onéreuse épice est particulièrement recommandée aux femmes pour son action régulatrice de la circulation sanguine, soulageant ainsi les douleurs menstruelles et pour ses vertus aphrodisiaques. Stimulant du système nerveux, elle aiderait à lutter contre la dépression légère. Mélangé à du miel, on l'utilise en poudre sur les gencives douloureuses.

Le Nigelle (la graine, l'huile): une plante merveilleuse qui mérite d'être connue. Encore appelée cumin noir, herbe aux épices, cheveux de Vénus, Cheveux d'Ange, Barbe des Capucins, Barbiche, Patte d'Araignée), "Tabatsaouada" (en Arabie), la Nigelle Sativa est une plante aromatique de la famille des renonculacées. Ses graines noires encore appelées « poivre » sont comestibles. Souvent utilisée en cuisine comme épices, la graine noire (graine de Nigelle) possède également de nombreuses vertus médicinales plus ou moins connues. Elle nettoie

le corps de ses toxines, stimule la régénération cellulaire, renforce le système immunitaire, car il est riche en vitamines C et A ; détruit les bactéries, et bien plus encore ! Les chercheurs affirment que la graine noire (graine de nigelle sativa) contient les éléments les plus bénéfiques que n'importe quel autre composé jamais découvert. Elle contient plus de 100 composés différents (protéines, lipides, glucides, acides aminés, vitamines B1, B3 et en B6, enzymes, oligoéléments) qui sont très bénéfiques. La graine de Nigelle Sativa (cumin noir): les graines de cumin noir ont une bonne valeur nutritive. Elles se signalent par une teneur importante en potassium, en phosphore, zinc, en fer, en thymoquinone, en thymohydroquinone, en dithymoquinone, en thymol et en oméga-3 et 6 ainsi que par des métabolismes secondaires qui sont reconnus pour leur activité pharmacologique. En synergie les uns avec les autres, tous ces composants naturels permettent de booster le système immunitaire et préviennent les infections et les allergies. Riche en antioxydants, il détoxifie le corps et aide à purifier le sang. Il est également très efficace face aux troubles respiratoires comme l'asthme et la bronchite.

**NB : Tous ces alicaments sont introduits dans notre corps soit par la digestion des aliments ingérés, soit par les boissons.**

**5- Les boissons :** dans la famille des boissons, on trouve l'eau potable. Celle-ci provient généralement des pluies, des cours d'eau ou des nappes phréatiques (souterraines). C'est cette même eau que l'on va trouver naturellement dans les végétaux que nous consommons (fruits, plantes).

**L'Eau :** l'eau est la source de la vie. L'eau est un solvant. Son rôle est de fixer et de conduire dans notre corps les nutriments et les enzymes nécessaires, mais encore de lessiver et de rincer de tous le résidu organique qui l'encombrent hors du corps. Le pouvoir nutritif et curatif de l'eau dépend énormément de la qualité du sol où on

la pousse et de l'air qu'elle traverse en descendant des nuages. Boire de l'eau est bon pour la santé, car cette habitude permet entre autres, de prévenir le cancer de la vessie. Et il ne faut pas toujours attendre d'avoir soif pour boire, car l'eau permet de compenser quotidiennement les pertes urinaires (1500 ml/j) et fécales (100-150 g/j), ou par voie cutanée (pertes sudorales liées aux besoins de la thermorégulation très variable selon les conditions) et par voie respiratoire (800 ml/j). Boire de l'eau est tout aussi important que manger. Et pour cause, notre corps est composé à 72% d'eau (liquides). Il est donc important de maintenir une bonne hydratation tout au long de la journée afin qu'il fonctionne correctement. En effet une bonne hydratation permet de favoriser l'élimination des toxines, d'améliorer le renouvellement cellulaire, de contribuer à une meilleure digestion, d'avoir meilleure mine ou encore de prévenir certaines pathologies. Les pertes journalières peuvent entraîner une déshydratation qui implique rapidement des troubles fonctionnels de l'organisme. Combien sont ceux qui luttent quotidiennement à coût de milliers de francs, contre des maux qu'ils auraient pu éviter rien qu'en buvant régulièrement de l'eau.

**La qualité des eaux** : selon son PH, une eau peut être alcaline, acide ou neutre. Il est désormais scientifiquement prouvé que 90% des maladies sont dues à l'acidité dans le corps, qu'une cellule cancéreuse est acide, qu'une cellule saine est alcaline, que dans un corps alcalin les maladies ne peuvent plus se développer. Plus couramment, le pH mesure l'acidité ou la basicité d'une solution. Plus couramment, le pH mesure l'acidité ou la basicité d'une solution. Ainsi, dans un milieu aqueux à 25 °C : une solution de pH = 7 est dite neutre ; une solution de pH < 7 est dite acide ; plus son pH s'éloigne de 7 (en diminution) et plus elle est acide ; une solution de pH > 7 est dite basique ; plus son pH s'éloigne de 7 (en augmentation) et plus elle est basique.. Notre corps est plus ou moins acide selon notre mode de vie. Ce phénomène est accentué par le tabac, l'alcool, le stress et la mauvaise alimentation. « 80% de ce que nous mangeons et buvons est acide ». Le traitement des sols avec des produits a appauvri la qualité



de l'eau et des aliments. C'est pourquoi nous devons veiller à améliorer d'une manière ou d'une autre la qualité de l'eau que nous consommons afin qu'elle soit bénéfique pour notre santé. En effet, l'eau est un solvant, car il conduit dans le corps les nutriments, les vitamines, les enzymes puisés dans le sol. Du fait de ses grandes vertus, l'eau remplit de nombreuses actions diverses, à savoir, elle désaltère, purifie, soigne, etc. Heureusement que de nos jours, grâce aux progrès technologiques, on peut désormais trouver sur le marché, des appareils ioniseurs capables de transformer n'importe quelle eau en véritable médicament ou de séparer par électrolyse, l'eau du robinet en deux types d'eau distincts, l'eau alcaline et l'eau acide. A usage externe, l'eau acide est anti-inflammatoire, antibactérienne et thérapeutique.

**L'eau alcaline** est exempte de nitrates, chlore et métaux. Même dans la nature, il existe également des sources d'eau alcaline naturelles connues (eau de Lourdes, eau de zamzam) etc. mais dont le pouvoir miraculeux mais naturel de guérison est occulté par d'autres considérations. En réalité, l'eau alcaline renferme de nombreuses propriétés curatives grâce à son haut pouvoir antioxydant à son hydratant, et à sa richesse en minéraux. La caractéristique de l'eau alcaline, c'est qu'elle hydrate six fois plus, que chacune de nos cellules que n'importe quelle eau. Par sa structure moléculaire exceptionnelle, elle va effectivement pénétrer chaque cellule. Là où d'autres eaux pénètrent seulement à 30%, l'eau alcaline, y pénètre à 70%. Boire de l'eau alcaline c'est détoxifier notre organisme et neutraliser l'acidité en lui apportant des minéraux actifs. Cette eau ionisée est préconisée dans le traitement curatif de certaines affections et recommandée à usage quotidien pour rester en bonne santé. Ses propriétés vont servir à retarder le vieillissement des cellules en s'attaquant aux radicaux libres, elle empêche ainsi le corps de « rouiller » car elle est très puissante. ; faciliter la perte de poids en éliminant les déchets du corps et en le lavant à grande eau ; renforcer votre immunité et donc contribuer à agir contre la maladie, car elle lutte contre

l'acidité qui est la cause, selon Otto Warbug, de 90% des maladies liées au vieillissement telles que le diabète, la tension, la maladie cardio-vasculaire, l'arthrite, le cancer, les calculs rénaux...etc. ; augmenter votre vitalité physique et intellectuelle en augmentant le flux d'oxygène dans le sang ainsi que le PH de votre corps. En combattant l'acidité du corps, cette eau contribue à réduire et lutter contre les \*Brûlures d'estomac, Reflux acides, \*Infections urinaires, constipations ; \*Ostéoporoses, \*Lymphomes, \*Leucémies, \*Diabètes, \*Gouttes, \*Asthme et allergies respiratoires ; \*Tension, \*Cholestérol, \* Problèmes de poids, \* Arythmies cardiaques ; \*Affections de la prostate, \*Eczémas, psoriasis ; \*Digestion, problèmes intestinaux ; \*Rétention d'eau. Ces conclusions sont corroborées par Otto WARBUG, Professeur en Médecine, et Prix Nobel, qui après avoir fait de nombreuses études sur le cancer, déclare que « 90% des maladies sont dues à l'acidité dans le corps, qu'une cellule cancéreuse est acide mais qu'une cellule saine est alcaline, que dans un corps alcalin les maladies ne peuvent plus se développer... ». Notre corps est plus ou moins "acide" selon notre mode de vie. Ce phénomène est bien sûr accentué par le tabac, l'alcool et le stress. « 80% ce que nous mangeons, de ce que nous buvons est acide ». Le traitement en produits chimiques des sols a appauvri la qualité de l'eau et celle de nos aliments. Il existe des procédés simples pour transformer l'eau de robinet en une eau dotée d'un pouvoir curatif ou purificateur. On peut également enrichir l'eau par d'autres moyens naturels.

**Les risques d'une mauvaise hydratation** : ces risques sont vraiment énormes : les calculs rénaux, les infections urinaires, les migraines, les maladies cardiaques, les maladies digestives, etc. Il est donc conseillé de boire assez d'eau quotidiennement (au maximum 1,5 litre à 2 litres d'eau pure) selon l'activité physique et les conditions climatiques. Malheureusement, il n'est pas toujours facile de se procurer de l'eau pure. L'eau de robinet étant pleine de substances nocives (fluor, chlore, aluminium, etc.), il est donc conseillé de boire de l'eau purifiée en

bouteilles. Le cas échéant, varier le plus souvent les eaux du robinet ou en bouteilles (minérales, de source), chacune d'entre elle étant plus ou moins composée en minéraux. Pour préparer les tisanes ou les potions thérapeutiques à base des végétaux, l'idéal c'est l'eau de puits. En effet, les eaux de puits possèdent un grand pouvoir de dissolution et elles captent efficacement les principes actifs des végétaux. Nous devons absolument prendre conscience que la déshydratation est la cause principale de la confusion mentale chez le troisième âge (à partir de 50 ans) . En effet, la cause véritable de l'état de sénilité constaté chez les personnes du 3ème âge (les plus de 50 ans) vient de la déshydratation de leur organisme, et pour cause ces sujets n'ont pas souvent soif et cessent de boire des liquides (eau, jus, thés, eau de coco, le lait, la gelée et les fruits riches en eau, comme la pastèque, l'ananas, les melons, les pêches, l'orange, les mandarines, etc.). La déshydratation est grave car elle affecte tout l'organisme avec des conséquences désastreuses pour la santé. Elle va ainsi à terme, provoquer une certaine confusion mentale brutale, une baisse de la tension artérielle, une augmentation des palpitations cardiaques, de l'angine (douleur thoracique), le coma et même la mort. Les personnes de plus de 50 ans se déshydratent facilement non seulement parce qu'elles ont une réserve d'eau inférieure à la normale, mais aussi parce qu'ils ne ressentent pas le manque d'eau dans leur corps. C'est pourquoi bien que les personnes du troisième âge semblent en bonne santé, les performances des réactions et des fonctions chimiques sont altérées dans l'organisme. On notera que les personnes de plus de 50 ans deviennent des personnes à risque à cause de la déshydratation chronique. Celles-ci devraient donc faire l'objet d'une attention de la part de leurs proches. Ceux-ci peuvent alerter avec l'apparition des symptômes récurrents de déshydratation suivants : si vous constatez que la personne âgée refuse obstinément de boire et que du jour au lendemain, elle commence à manifester des signes de confusion mentale, d'irritation, de manque d'air, de manque d'attention, alors il faut entreprendre de l'hydrater suffisamment d'une manière ou d'une autre. L'important en prévention comme en cure, est de boire un peu de liquide toutes les deux heures. Parce que

cela n'arrive pas qu'aux autres, et pour éviter d'en arriver là, un seul conseil : buvez régulièrement des liquides même lorsque la soif ne se fait pas sentir. Cela va vous aider à être en meilleure santé

### **La consommation normale requise quotidiennement pour notre santé :**

La formule pour calculer la quantité d'eau à boire chaque jour est de 1 kg pour 40 ml d'eau, soit 60 kg pour 2,4 litres d'eau ; 70 kg pour 2'8 litres ; 100kg pour 4 litres d'eau environ par jour. Ceci montre qu'on ne boit pas assez d'eau, et on se contente généralement de 2 verres par jour, croyant à tort que c'est suffisant. De ce point de vue, l'eau est véritablement un médicament, et c'est à juste titre que les diététiciens le prescrivent. Explication : lorsqu'une personne ne boit pas suffisamment d'eau, elle court le risque d'une déshydratation. Or lorsque qu'un corps est déshydraté, il fait souffrir les cellules, et le corps devient acidifiant rendant ainsi difficile l'épuration des déchets toxiques de l'organisme. Aussi, le fait cumulé par exemple d'avoir un taux élevé de cholestérol et de boire peu d'eau, fait alors notre corps souffrant de déshydratation, va lui-même induire à la production du cholestérol afin de protéger les cellules d'eau, pour que celles-ci ne puissent pas perdre davantage d'eau. Autrement dit, si une personne souffre d'hypercholestérolémie et qu'en plus elle ne boit pas assez d'eau, elle se fait doublement mal. Et croire que la consommation d'une infusion sucrée ou d'un soda sucré compense le manque d'eau dans le corps est une grave erreur, car cela fait encore plus désordre et empire la situation de notre organisme. En effet, lorsqu'on a soif, et qu'on boit de l'eau, ce liquide naturel ne fait pas appel à des enzymes, et il métabolise normalement. Par contre lorsqu'on consomme du sucre à travers des boissons comme des sodas bien sucrés, ou encore des tisanes, du thé, du café et autres boissons artificielles, le corps va sécréter des enzymes, ce qui va engendrer des problèmes de santé. Ainsi ce qui se passe suite par exemple à la consommation d'un litre de soda, c'est qu'il faudra apporter à l'organisme 3 à 4 litres d'eau pour évacuer les déchets engendrés par ce soda. Du coup à cause de cette erreur

médicale, il est difficile désormais de faire la différence entre la sensation de la faim et celle de la soif, et cela pose un problème. A la longue, la consommation régulière des boissons artificielles sucrées transforme notre organisme en une poubelle voire une centrale nucléaire de déchets toxiques une intoxication généralisée entraînant à une mort prématurée.’

### **Erreurs à éviter liées à la consommation d’eau**

- boire de l’eau fraîche ou glacée, encore plus après les repas. La sagesse populaire nous enseigne que « si l’eau glacée ne nous affecte pas dans le bas âge, elle nous nuira à la vieillesse ». De nombreuses personnes se plaisent à consommer de l’eau glacée à table et même hors des repas, notamment à cause de la chaleur ambiante. Et pourtant, la consommation de l’eau glacée n’est pas sans danger pour notre santé. Boire de l’eau glacée a pour conséquence la compression des vaisseaux, l’obstruction des veines du cœur, de baisser la température du corps, et d’entraver la bonne circulation sanguine, favorisant souvent ainsi la survenue d’une crise cardiaque, du vieillissement prématuré, fatigue générale, manque d’endurance physique et sexuelle. Mais le plus grave, c’est lorsqu’elle est consommée juste après le repas. Dans ce cas, l’eau ou toute autre boisson fraîche ralentira la digestion, solidifiera les matières huileuses ou grasses que vous venez de consommer et le transformera en boue. Dès que ce mélange réagira au contact de l’acide, il se décomposera et sera absorbé par les intestins plus rapidement que le repas solide, tapissera l’intérieur des intestins et tout cela se transformera inexorablement en matière grasse. Et cela peut entraîner le cancer du duodénum. C’est donc une mauvaise habitude de boire de l’eau ou des boissons fraîches. Il vaut beaucoup mieux de prendre une soupe chaude ou de l’eau chaude après le repas, ou un verre d’eau tiède au moment de dormir, car cela favorise une bonne circulation sanguine et permet ainsi d’éloigner les crises cardiaques. Par ailleurs, il semblerait que le mélange des glaçons avec les liqueurs pour les apéritifs soit réellement

dangereux pour la santé. Ainsi par exemple le mélange de la Vodka avec des glaçons attaque les reins ; le Gin glacé attaque le cerveau ; le Whisky glacé attaque le cœur ; le Ricard glacé attaque la vue. Eviter également de prendre des médicaments avec l'eau froide.

- Evitez de boire de l'eau en quantité excessive. Tout excès étant toujours nuisible par ailleurs, bien qu'il soit conseillé de boire suffisamment d'eau quotidiennement, mais pour autant, nous ne devons pas en abuser non plus, car en toute chose, c'est la dose qui fait le poison. Mais que se passe-t-il réellement lorsqu'on boit de l'eau en excès ? Selon des recherches scientifiques assez récentes, il est établi que s'abreuver d'eau minérale toute la journée peut nous nuire sérieusement la santé. Non seulement cela ne permet pas de maigrir, de prévenir les problèmes rénaux ou d'améliorer la concentration, mais cela peut provoquer l'inverse. Boire trop d'eau ne coupe pas l'appétit, mais peut entraîner des dommages aux reins et altérer la concentration. En outre, le fait d'aller aux toilettes la nuit, perturbe le sommeil, et les produits chimiques utilisés pour la désinfection de l'eau en bouteille peuvent être dangereux pour la santé. L'abus d'eau peut même conduire à une affection rare mais potentiellement mortelle appelée « hyponatrémie » (dont serait d'ailleurs mort Bruce Lee, le célèbre acteur chinois de Kung Fu), qui provoque une diminution de sel dans l'organisme, pouvant conduire à diminuer les niveaux et entraîner une hypertension intracrânienne. Par ailleurs, selon certains urologues, une surconsommation abusée d'eau peut provoquer aussi une incontinence urinaire, surtout chez la femme. Alors, il est inutile de se trimballer partout avec sa bouteille d'eau, sauf bien-sûr, lors des grosses chaleurs. Médicalement, Il est conseillé de boire 1,5 à 4 litres par jour selon le poids de chacun, tous apports hydriques confondus (eau, café, thé, jus, alcool, etc.) et d'aller aux toilettes toutes les deux heures. Par ailleurs, il vaut mieux boire plus d'eau dans la journée, que la nuit.

- Evitez de boire une quantité importante d'eau en un temps record (exemple 2 litres d'eau en 20 minutes). Cela vous expose à une éventuelle mort. A l'instar des médicaments introduits dans une perfusion, ceux-ci respectent un certain rythme afin de permettre la diffusion des produits dans le corps. Il en est de même de l'eau. Elle doit aussi pénétrer dans le corps selon un rythme approprié. Mais comment et pourquoi une personne peut-elle mourir en buvant 2 litres en 15 ou 20 minutes ? Et pourtant 2 litres, c'est la quantité d'eau moyenne préconisée pour la journée. En fait, lorsqu'on boit trop vite une quantité d'eau, eh bien, le cerveau a un œdème, celui-ci va gonfler parce que l'organisme est incapable de réguler cet apport d'eau ; le sang va se diluer, le cerveau va gonfler, et là va s'en suivre des troubles neurologiques, un coma suivi malheureusement du décès. Ceci est plus fréquent chez les personnes, toutefois cette intoxication à l'eau concerne, intoxication hydrique, peut concerner tout le monde. Comme on parle souvent de l'intoxication à l'alcool, là il s'agit d'un coma hydrique. Boire 2 litres dans la journée mais repartis sur toute la journée. On attend d'avoir soif, on boit par petites quantités, surtout pour les personnes au-delà de la cinquante, lorsqu'on prend des médicaments, ou quand on a des maladies chroniques, il faut faire attention à ne pas trop s'hydrater ou se déshydrater, surtout que de l'eau on en a par des fruits, des jus, des tisanes, par les légumes, les soupes ; les salades, etc.

- Evitez de boire de l'eau debout et au goulot. Dans cette position la consommation d'eau est contreproductive pour la santé, car l'eau arrive de manière agressive sur les parois de l'estomac et peut provoquer à terme de véritables troubles gastriques dans notre système digestif.

- Evitez boire de l'eau pendant les repas. Ce que nous devons savoir que lorsque nous mangeons, tous les aliments (légumes, protéines, etc.) que nous ingérons passent par la bouche dans laquelle ils vont être enrobés par les enzymes qui y résident et grâce auxquelles tous les aliments ingérés, quelle que soit leur température, vont être

ramenés à la même température (37°). Par la suite, ces aliments vont arriver à l'estomac, un muscle, qui lui également fonctionne à 37, avec un liquide acide (suc gastrique) qui travaille aussi à 37°. Lorsque nous mangeons, pour avoir une bonne digestion, tous ces aliments doivent être maintenus à 37°, Or lorsque nous buvons de l'eau en mangeant en même temps, cette eau, même à température modérée n'étant pas à 37°, une fois arrivée dans l'estomac, elle va abaisser la température, disperser les sucs gastriques intervenant dans la digestion, et causer un choc thermique (éteindre votre digestion). Ce qui va obliger 'l'estomac à se réactiver pour rétablir sa température normale et accomplir normalement son activité digestive. Ce qui explique la flatulence (production des gaz dans l'estomac) et la mauvaise digestion. Voilà pourquoi les asiatiques par exemple, mangent et digèrent toujours avec des boissons chaudes, sous prétexte de conserver le feu digestif, ce qui est vrai. L'idéal serait donc de boire de l'eau 45 minutes au moins avant le repas pour que l'eau passe en premier. Comme cela, on ne dérange pas la digestion tout au long du repas. Enfin, attendre 45 minutes après le repas pour se remettre à boire chaud ou tempéré, car après ce laps de temps, on est certain que la digestion est terminée. C'est ainsi que l'on éradique en même temps les conséquences d'une mauvaise digestion, à savoir, gaz, ballonnements, indigestion, gros ventre, etc.

- L'eau conditionnée dans les contenants en plastique (bouteilles, sachets). Le plastique est un perturbateur endocrinien et un produit cancérigène. Exposé à une certaine température même légèrement élevée, le plastique libère du benzène responsable à terme de tumeurs cancéreuses. L'eau conditionnée dans les bouteilles en plastique doit faire l'objet d'une attention particulière par les consommateurs qui doivent veiller à ne pas boire de l'eau exposée à la chaleur du soleil et au froid d'un réfrigérateur. En outre, les bouteilles en plastique devraient être jetées après consommation, et ne plus être réutilisées pour stocker une nouvelle eau.



## **Méthodes et techniques pour transformer l'eau en médicaments naturels**

La pauvreté et la pollution des sols de nos jours affectent énormément la qualité des eaux que nous buvons. Pour notre santé, il nous faut donc soumettre ces eaux, qu'elles soient naturelles ou industrielles, à divers types de transformations pour bonifier leurs vertus nutritives et curatives. Une eau pauvre est celle qui ne transporte ni nutriments ni enzymes, comme le sont la plupart des eaux vendues à prix d'or sur le marché dont les ions mentionnés sur l'étiquette, sont bloqués par les reins lors de leur consommation. De même qu'une eau simple sans savon ne lave pas le linge, de même une eau pauvre engorge inutilement le corps. Nous devons donc boire que des eaux qui jouent le rôle de solvant. Ces eaux, non seulement elles fixent dans le corps des nutriments et des enzymes, mais en plus elles purifient l'organisme des déchets organiques. Pour bonifier la qualité nutritive des eaux, il existe deux techniques :

Enrichir l'eau par un apport en nutriments issus de végétaux (infusion, décoction)

Transformer l'eau par une exposition à des températures élevées (soleil, chaleur)

Le but de ces techniques est surtout la transformation de notre eau courante en une eau alcaline, minérale, ou médicamenteuse. Voici à titre illustratif quelques applications pratiques de ces techniques :

### **Techniques d'enrichissement de l'eau**

- **Eau chaude d'ananas** : l'eau chaude d'ananas peut vous sauver la vie. En effet l'ananas chaud peut tuer les cellules cancéreuses. Recette : couper 2 à 3 tranches d'ananas dans une tasse dans une tasse, y verser de l'eau

chaude. Cette décoction devient de l'eau alcaline. Il est bénéfique de boire cette eau alcaline tous les jours pour demeurer en bonne santé. En effet, l'ananas libère des substances anticancéreuses. Dernière avancée en matière de traitement efficace du traitement du cancer en médecine a pour vertu de tuer les kystes et les tumeurs. Prouvée pour réparer tous les types de cancer, l'eau d'ananas chaude peut tuer tous les germes et les toxines du corps à la suite d'allergies. Le type de médicament à base d'extrait d'ananas ne détruit que les cellules violentes et n'affecte pas les cellules saines. En outre, les acides aminés et les polyphénols d'ananas contenus dans le jus d'ananas peuvent réguler l'hypertension artérielle, empêchant efficacement le blocage des vaisseaux sanguins internes modifiant la circulation sanguine et réduisant les caillots sanguins.

**- Eau citronnée chaude :** parmi les bienfaits que procure la consommation journalière de l'eau citronnée, il y a l'équilibre du Ph, la détoxification de l'organisme, le plein d'énergie, l'hydratation du corps, le combat la Constipation, le combat la mauvaise haleine, la facilitation de la perte du poids, le rafraîchissement de la peau, l'amélioration du système immunitaire. Par ailleurs l'eau citronnée acide facilite la récupération après une séance, le manque d'énergie, renforce les capacités intellectuelles. Sa prise régulière peut aider à donner un coup de pouce à votre foie, rendant non nécessaire un nettoyage intensif systématique. Les essais cliniques ont prouvé les bienfaits de l'eau chaude citronnée. Elle peut maintenir votre santé et vous faire vivre plus longtemps. Boire de l'eau de citron chaude permet de prévenir le cancer, car l'amertume dans l'eau de citron chaude est la meilleure substance pour tuer les cellules cancéreuses. Pour cela, il vous suffit de tremper 2 ou 3 tranches de citron dans l'eau chaude, et surtout de ne pas ajouter du sucre. Ce type de traitement de l'extrait de citron ne détruira que les cellules malignes, il n'affecte pas les cellules saines. Faites donc de l'eau de citron chaude une boisson quotidienne.

**Les principaux bienfaits de l'eau citronnée chaude** : le cocktail d'eau chaude au citron bu régulièrement à jeun au réveil procure d'énormes bienfaits sur notre santé. Elle protège votre tube digestif. Cette boisson contribue également à mieux employer les acides de l'estomac. Elle rafraîchit la peau. En effet, grâce à toute la vitamine C contenue dans les citrons, votre peau bénéficie également des avantages du fruit. La vitamine C aide à la production de collagène, en avoir plus dans votre alimentation peut prévenir la formation des rides. Elle renforce les capacités intellectuelles. Mieux connu pour sa teneur en vitamine C, le citron contient également du potassium, qui contribue à la fonction de cerveau et des nerfs. La consommation de l'eau citronnée est une façon naturelle et rapide de se sentir plus alerte. Ses bienfaits sont divers et multiples :

Nettoie le foie et les reins à travers le jus de citron plus qu'avec tout autre aliment, l'acide citrique favorise la création d'enzymes nécessaires au foie permet de nettoyer et de requinquer le foie et les reins. Pour cela mélanger 1 càs de jus de citron pressé avec 1 càs d'huile d'olive, bien battre le tout et consommer à jeun 30 minutes avant le petit déjeuner.

Aide la vésicule biliaire à produire plus de bile. La nourriture est ainsi mieux traitée, et on obtient plus de nutriments. Elle assure une bonne détoxification de l'organisme : véritable diurétique naturel et dépuratif sanguin, le citron contribue à l'éjection à travers l'évacuation d'une grande quantité de liquide, de substances nocives (diverses toxines) de l'organisme.

**Contribue à une bonne hydratation de l'organisme** : Pour ceux qui trouvent l'eau ennuyeuse, le citron a longtemps été indiqué comme un ajout délicieux pour aider à boire plus, car il est très important de rester hydraté.

Permet de combattre la constipation, si on éprouve des difficultés à aller aux toilettes, l'eau citronnée peut constituer un laxatif très efficace. En stimulant le système digestif, et en hydratant le côlon, la combinaison du citron et du miel constitue un remède parfait contre la constipation et la cystite. En général boire beaucoup d'eau suffit à combattre la constipation, mais en ajoutant dans cette eau les agrumes de citron, cela peut constituer un petit coup de pouce pour accélérer l'éjection de l'intérieur. Cette boisson est en plus diurétique.

**Équilibre le pH et arrête les infections urinaires :** Cette boisson protège contre les infections de l'appareil urinaire ou constitue un bon moyen de les prévenir. C'est en général lorsqu'il y a un déséquilibre chronique du pH dans le corps que l'on tombe facilement malade. Heureusement que le citron permet de modifier ou de réguler le pH du sang et des voies urinaires. La conséquence est que les bactéries nocives ne peuvent donc plus rester dans les parages. En outre, la combinaison de l'eau et du citron aide à rafraîchir le sang, à donner de l'énergie et à aider ainsi à mieux se sentir et à être plus en forme toute la journée.

**Permet de combattre la mauvaise haleine :** même s'il n'y a aucun moyen d'éviter l'haleine du matin, l'eau citronnée peut néanmoins combattre les bactéries dans la bouche, et par conséquent réduire le risque de mauvaise haleine. Toutefois, le citron peut aussi éroder l'émail de vos dents, il est donc nécessaire de se rincer la bouche à l'eau claire après avoir consommé l'eau citronnée.

**Améliore votre système immunitaire :** consommer de la vitamine C quotidiennement à travers cette eau, peut vous aider à rester en bonne santé et à conjurer les infections.

**Permet de récupérer après une séance** : mieux que les boissons hydratantes conçues pour les sportifs mais qui se révèlent souvent inutiles pour le genre d'exercices que la plupart des gens font régulièrement, l'eau citronnée, quant à elle, apporte non seulement l'hydratation nécessaire.

Aide à soulager les douleurs et à réduire l'acide urique dans les articulations, ce qui est l'une des principales causes de l'inflammation, en relation notamment avec l'arthrite.

**Lutte contre le cancer** : le citron (citrus) est donc un produit merveilleux et miraculeux car, il permet de tuer les cellules cancéreuses avec une puissance mille fois supérieure au produit Adriamycine ; une drogue chimiothérapeute normalement utilisée dans le monde, en ralentissant la croissance des cellules du cancer. Et ce qui est encore plus étonnant, ce type de thérapie avec l'extrait de citron détruit les cellules malignes du cancer sans affecter les cellules saines. Mais cela n'est pas connu de tous, car cette ignorance profite allègrement aux laboratoires intéressés par la fabrication d'une version synthétique qui leur rapportera d'énormes bénéfices. On lui attribue plusieurs vertus mais la plus intéressante est l'effet qu'elle produit sur les kystes et les tumeurs. On la considère aussi comme un agent anti microbien à large spectre contre les infections bactériennes et les champignons, efficace contre les parasites internes et les vers, elle régule la tension artérielle trop haute et antidépressive, combat la tension et les désordres nerveux. La source de cette information est fascinante : elle provient d'un des plus grands fabricants de médicaments au monde, qui affirme qu'après plus de vingt essais effectués en laboratoire depuis 1970, les extraits ont révélé qu'il détruit les cellules malignes dans douze types de cancer, y compris celui du côlon, du sein, de la prostate, du poumon et du pancréas.

## **La différence eau citronnée froide et eau citronnée chaude**

- **L'eau citronnée froide** n'a que de la vitamine C, et elle ne prévient pas le cancer, alors que l'eau de citron chaude peut contrôler la croissance des tumeurs de cancer. L'eau de citron chaude est réellement plus bénéfique que l'eau froide de citron. Ce qui se passe c'est que l'élévation de la température d'une substance augmente sa capacité de diffusion et de pénétration. En outre, la chaleur favorise la dilatation des vaisseaux sanguins et par conséquent une circulation sanguine plus fluide. Cette fluidité est bénéfique pour toutes les cellules du corps qui vont jouir alors d'une bonne santé, car bien fourni en nutriments et en oxygène. Par ailleurs, les jus de citron aident également à réduire l'hypertension artérielle, à prévenir efficacement la thrombose veineuse profonde, à améliorer la circulation sanguine et à réduire les caillots sanguins.

- **Eau de citron et miel chaude** : boire chaque matin un verre d'eau citronnée (1/2) mélangé à une cuillère à café de miel. Cette boisson protège contre les infections de l'appareil urinaire. Le citron et le miel stimulent le système digestif, et hydratent le côlon. Comme résultat, on obtient un remède parfait contre la constipation et la cystite. Cette boisson est en plus diurétique. L'eau chaude citronnée et miel améliore la digestion. Chaque ingrédient de cette boisson est bénéfique pour le tube digestif. Le citron aide la vésicule biliaire à produire plus de bile. La nourriture est ainsi mieux traitée, et on obtient plus de nutriments.

- **Eau au miel tiède** : boire régulièrement de l'eau tiède au miel à jeun constitue un excellent remède pour l'estomac et pour mettre fin à l'intestin "paresseux", pour nettoyer le tractus digestif et lutter contre les parasites, pour augmenter les défenses immunitaires et l'activité cérébrale, pour apporter de la vitalité au corps et le maintenir plus actif. Une cuillerée de miel dans de l'eau tiède peut aider à prévenir une grande quantité de maladies et à

prévenir le vieillissement prématuré et les dommages cellulaires, car elle entretient autant la peau que les organes. C'est une bonne alternative pour lutter contre les problèmes comme la bronchite, l'asthme et d'autres maladies respiratoires. Elle permet de lutter contre l'arthrite ou les symptômes de la fatigue en une semaine. Elle peut aider à perdre du poids et à contrôler également le mécanisme du cerveau qui génère le désir de manger du sucre. Le miel est un aliment qui apporte une grande sensation de satiété qui aide à soulager le stress et d'autres problèmes émotionnels et à contrôler les problèmes d'anxiété liés à l'alimentation, tels que les pulsions. Ce mélange aide à réduire les niveaux de cholestérol. Des chercheurs ont pu déterminer que les patients ayant de hauts niveaux de cholestérol peuvent réussir à diminuer de 10% leur taux, après avoir consommé de l'eau au miel. Grâce à ce bénéfice, l'eau au miel pourrait aider à prévenir les problèmes de circulation et les maladies cardiovasculaires. Pour cela, les patients doivent consommer deux cuillérées de miel (50 g) mélangées à 500 ml d'eau. Pour faciliter le travail de vos reins, l'idéal est de consommer ce mélange avant de vous coucher, pour qu'il agisse dans votre corps toute la nuit.

- **Eau au charbon :** le charbon a la propriété de dépurifier l'organisme et d'absorber le poison venimeux ainsi que les impuretés contenues dans une eau que l'on voudrait consommer. Le charbon permet de modifier le PH de n'importe quel liquide pour le rendre moins acide, de rendre n'importe quelle eau potable et propre à la consommation. En effet, dans certains milieux où l'eau est contaminée, il est important d'imprégner du charbon dans cette eau avant de la consommer. Comment procéder ? Prendre une bonne quantité de charbon, imprégnez-le dans une bassine ou un gros bidon d'eau de robinet, de source, ou de pluie ; laissez ainsi le charbon trempé pendant au moins toute une nuit voire plus si nécessaire. Ensuite filtrez cette eau pour la débarrasser de toutes les particules ; conservez-la filtrée dans des récipients bien propres. Cette eau sera désormais propice à la

consommation sans la moindre inquiétude. Il faut savoir que le charbon imprégné dans l'eau pendant quelques jours, lui confère des vertus thérapeutiques indéniables très indiquées, notamment pour nettoyer les yeux, pour l'ulcère, l'apoplexie, l'hypertension et autres affections des enfants. Enfin, on peut se servir du charbon comme médicament sous d'autres formes. On notera que le charbon de bois est l'un des produits les plus médicinaux que chacun peut avoir à la maison en raison de sa capacité d'extraction de poison. Voici parmi tant d'autres, quelques bienfaits insoupçonnés du charbon de bois :

Si vous avez l'impression que **votre eau est contaminée**, pas d'inquiétude ! Vous n'avez pas besoin de tous les produits du marché. Laissez simplement imprégner dans cette eau quelques morceaux de charbon. Quelques heures plus tard elle sera consommable. Vous pouvez même mâcher le charbon de bois si nécessaire, sans pour autant vous inquiéter pour sa couleur. - Le charbon comme remède imparable face à une **plaie devenue tellement infectée même à la limite d'une amputation**, pas d'inquiétude ! Prenez une bonne quantité de poudre de charbon et versez-la sur la plaie, puis la bander légèrement ; Le charbon va extraire tout le poison de la plaie et vous serez étonné de constater la promptitude guérison de la plaie. -- Vous avez consommé **trop d'alcool**, et vous êtes éméché ou vous avez une gueule de bois, cela n'est plus un problème. Retrouvez votre lucidité et votre forme en quelques minutes seulement grâce au charbon. Pour cela, il vous suffit de mâcher un morceau de charbon, ou encore mieux, boire une solution de charbon de bois. - Vous voulez que vos **légumes soient frais** tout le temps ou que vous soupçonnez qu'un **aliment** (légumes, fruits,) **contient trop de produits chimiques**, déposez cet aliment toxique simplement dans une solution de charbon de bois pendant la nuit ou pendant quelques heures, après cela l'aliment deviendra totalement dentifié (aura perdu ses toxines). - Vous constatez que votre **soupe est avariée** (mal tourné) ou qu'elle est **trop salée**, surtout ne la jetez à la poubelle ! Remettez-simplement cette soupe au feu après y avoir



déposé un morceau de charbon de bois dans la marmite. Le charbon va extraire minutieusement tout le mauvais goût, la mauvaise odeur ou l'excès de sel, restaurant ainsi la soupe dans son état normal.

Pour blanchir efficacement les dents le charbon, rien de tel : que le charbon, le meilleur produit naturel. ! Pour cela, réduire un morceau de charbon de bois en poudre, puis écraser l'extrémité de la tige de plantain puis la tremper dans la poudre pour se brosser les dents. Procédez ainsi pendant une semaine pour avoir des résultats probants. - Contre toutes mauvaises odeurs (odeurs corporelles, chaussures, réfrigérateur, congélateur, chambre, toilettes, etc.), rien de tel que le charbon de bois pour se débarrasser efficacement des mauvaises odeurs ! Pour cela, déposer simplement du charbon de bois à l'endroit même d'où provient l'odeur inconfortable. Quant aux odeurs corporelles, se frotter simplement le corps avec de la poudre de charbon, puis rester ainsi pendant quelques heures avant de se rincer, et le tour est joué ! Ceci pouvant expliquer cela, on comprend pourquoi nos parents au village, recueillaient toujours les cendres de charbon de bois pour les verser sur la poule et même dans les toilettes. Ce n'était en réalité que pour se débarrasser des mauvaises odeurs.

**Eau de Sassi :** cette eau est non ordinaire car elle est boostée. Elle a en plus, un meilleur goût que l'eau plate ordinaire. Elle a été nommée ainsi par le magazine américain Prévention en l'honneur de son inventeur, Cynthia Sass, qui a créé cette boisson pour son régime ventre plat. C'est un mélange des vitamines et des minéraux dans un verre qui produit cette boisson pleine d'énergie. Ne contenant presque aucune calorie, le gingembre qu'elle contient aide véritablement à soulager le système digestif. Elle devient de plus en plus populaire. L'eau réunit elle-même la masse des ingrédients utiles, et son action est dirigée sur l'amélioration du travail du canal alimentaire, la combustion active des graisses. Aussi, l'eau contribue-t-elle au renforcement et à la croissance des cheveux, influence-t-elle favorablement l'état de la peau. C'est une boisson idéale pour retrouver un ventre plat. C'est une

boisson facile à préparer : prendre : 8 tasses d'eau plate (soit environ deux litres et demi d'eau de bonne qualité, filtrée si possible) ; 1 cuillère de gingembre frais râpé ; 1 concombre de taille moyenne pelé et finement tranché ; 1 citron (de taille moyenne, pelé finement) ; 12 petites feuilles de menthe vertes fraîches. Pour cela, bien nettoyer tous les ingrédients avant la préparation de la boisson. Découpez l'agrumes en tranches. Versez de l'eau dans une grande carafe ou dans un grand pichet. Ajoutez les ingrédients à base de plantes. Recouvrez la carafe et mettez-la dans le réfrigérateur. Laissez infuser les saveurs toute la nuit. Buvez cette boisson rafraichissante tout au long de la journée qui suit. Le diététicien Sass recommande de boire huit verres de cette boisson chaque jour, et le soir préparer une nouvelle boisson fraîche. On peut consommer cette boisson en lieu et place de l'eau potable ce, pour une meilleure santé de l'organisme pour cela, il est souhaitable de boire les 5/8 ou 6/8 de ces verres de boisson dans la première moitié de la journée tout en évitant de la nourriture sucrée ou salée, du café et des produits contenant le tissu cellulaire.

**Recommandations :** Eviter de boire d'un trait toute la boisson, au risque d'augmenter la charge des reins et du cœur. Les gros gabarits le peuvent si nécessaire et sur avis du médecin, augmenter la norme de deux litres à quatre. Si on a trop chaud et que les deux litres s'avèrent insuffisants, on peut boire à volonté un autre liquide. Ne pas exposer cette boisson à la chaleur ni au soleil.

**Les bienfaits de ces différents ingrédients sont multiples :** le **gingembre** contribue à l'augmentation du métabolisme, aide à brûler les graisses ; le **concombre** est un diurétique, il retient également la transformation des hydrates de carbone en graisses, et sature l'organisme ; le **citron** contient beaucoup de vitamines et les acides organiques. Le parfum spécifique du citron émousse l'appétit ; et la **menthe déduit de l'organisme les substances toxiques**. Elle diminue aussi l'appétit et possède l'action calmant sur le système nerveux de la personne.

## **Techniques de transformations**

**L'eau au cuivre** : selon la médecine indienne, l'**eau cuivrée** a la réputation de retarder le vieillissement, vaincre la constipation, modérer les problèmes oculaires, favoriser l'élimination de l'urine et des selles de la nuit. On obtient de l'eau cuivrée en laissant reposer de l'eau plate dans un récipient en cuivre durant toute la nuit. Ainsi, pour être de bonne humeur toute la journée, commencez toujours la matinée par des purifications qui consistent à passer de l'eau fraîche sur votre visage le matin au réveil, et ensuite de boire juste après, un verre de cette eau cuivrée.

**L'hydrothérapie à l'eau chaude** : un groupe de médecins japonais a confirmé que l'eau chaude est à 100% efficace dans la résolution de certains problèmes de santé dont le mal de tête, la migraine, l'hypertension artérielle, le mal des articulations, la hausse ou la chute brusque des battements cardiaques, l'épilepsie, l'augmentation du taux de cholestérol, la toux, l'inconfort physique, l'asthme, l'obstruction des veines, les maladies liées à l'utérus et à l'urine, les problèmes d'estomac, le manque d'appétit, ainsi que toutes les maladies touchant les yeux, les oreilles et la gorge.... Pour cela, voici comment utiliser l'eau à des fins thérapeutiques. Très tôt le matin au réveil, boire quatre verres d'eau chaude (1 litre) à jeun, puis ne rien consommer pendant au moins 45 minutes environ. Même si au début, il est souvent difficile de prendre quatre verres d'eau chaude, on finit toujours par s'y habituer avec un peu de volonté. La thérapie à l'eau chaude permet de résoudre dans des délais raisonnables, de nombreux problèmes de santé. Ainsi en consommant quotidiennement un litre d'eau chaude à jeun au réveil, vous détoxifiez votre corps et éliminez naturellement par ricochet toutes sortes d'affections courantes plus ou moins graves en un laps de temps : le mal de tête, ou les migraines en trois jours; les maladies liées aux problèmes d'estomac ou d'utérus, problèmes d'ORL et le manque d'appétit en dix jours ; les problèmes

de menstruation en quinze jours; le diabète, l'hyper et l'hypo tension et les maladies cardiaques en trente jours; le cholestérol et l'asthme en quatre mois ; l'obstruction des veines en six mois; tous types de cancers; l'épilepsie et la paralysie en neuf mois. En dehors de ces spécifiques, la consommation régulière d'un verre d'eau chaude à jeun au réveil, suffit largement pour rester en bonne santé toute la vie, car la consommation de l'eau ou des boissons chaudes favorise la dilatation des vaisseaux sanguins, et donc une bonne circulation du sang. Toutefois, tout excès étant toujours préjudiciable, la consommation abusive des boissons et des aliments chauds, peut aussi engendrer le cancer de l'œsophage.

Pour transformer l'Eau de robinet en Eau minérale : il est toujours important de filtrer l'eau avant de la consommer. Il existe des méthodes simples à la portée de tous qui permettent de transformer n'importe quelle eau sale ou non potable en potable.

**1<sup>ère</sup> méthode :** cette méthode repose sur un filtre obtenu à base de matériaux simples : une bouteille d'eau en plastique vide, du coton hygiénique et un gros bidon bien propre. Pour obtenir de l'eau minérale naturellement, procédez de la manière suivante : prendre une bouteille plastique d'eau minérale de tailler la base de la bouteille, retirer le bouchon qu'on remplacera ensuite avec un morceau de coton de manière à ce que la bouteille soit bien serrée. Retourner la bouteille en entonnoir et la poser sur un grand bidon (5 litres ou plus). Faire couler l'eau du robinet ou autres dans la bouteille capitonnée avec du coton et la recueillir dans un gros bidon. Elle deviendra minérale par son passage à travers le coton, celui-ci étant imperméable à toutes impuretés et aux microbes.

**2<sup>ème</sup> méthode :** laisser reposer l'eau du robinet pendant une semaine dans une touque d'environ soixante litres ou plus, en évitant que celle-ci ne soit remuée ou que la touque ne soit bousculée. Cette touque sera couverte et

installée en hauteur sur une table. Installée le robinet sur le côté de la touque à 10 cm du fond tout en s'assurant par exemple qu'il n'y a pas de fuite après avoir installé le robinet. Quand tout l'eau reste reposée sans être remuée, les substances qu'elle contient se déposent dans le fond du récipient et le robinet permettra de prendre cette eau de la touque sans la bousculer ou remuer. L'eau ainsi recueillie à travers le robinet correspond à une eau minérale consommable.

### **Transformer l'Eau de robinet en Médicament**

Procurez-vous d'abord en pharmacie ou dans un supermarché, un récipient **en verre ou en cristal, de couleur bleue ou couleur ambrée**. Ensuite y verser de l'eau, et l'exposer aux **rayons solaires** pendant 2 h environ. Au bout de ce délai, cette eau sera merveilleusement pourvue d'un pouvoir curatif indéniable. Selon que l'eau est ambrée ou bleue, les vertus ne sont pas les mêmes.

#### **Avec le récipient bleu :**

Cette exposition solaire donne l'eau bleue. Cette eau chargée bleu permet de soigner certaines pathologies, notamment : - **les cheveux** : pour les rendre plus foncés, utiliser l'eau bleue en rinçage après le shampoing. Pour traiter les pellicules, on peut utiliser l'eau bleue en massant du bout des doigts le cuir chevelu. Ce traitement est également efficace contre les plaques de calvitie. -- **la peau**: pour toutes réparations d'une peau qui commence à perdre de sa fraîcheur, ou qui présente des anomalies gênantes (mains gercées, chaires flasques, excroissances cancéreuses, sudation excessive, etc.), il suffit de masser régulièrement les parties à traiter avec de l'eau bleue et de les laisser sécher- - **les pieds endoloris ou fatigués** : pour soulager de manière certaine ce type d'affections, il

suffit de tremper chaque soir, les pieds dans une bassine contenant suffisamment d'eau bleue pendant au moins un quart d'heure. -- **les personnes nerveuses** : pour le rétablissement rapide d'un équilibre nerveux et harmonieux, consommer un petit verre d'eau bleue après le repas. -- **les Blessures et inflammations** : utilisée en lavages, l'eau bleue est excellente pour soulager les yeux enflammés et pour calmer les brûlures du rasoir. - **Insomnie** : pour trouver le sommeil, la nuit, consommer un verre d'eau chargée bleue - **Rhume**: pour guérir rapidement d'un rhume, il suffit d'aspirer un peu d'eau chargée bleue par le nez - **Maux de ventre** (diarrhée, dysenterie inflammations et douleurs de l'estomac) : pour guérir de ces diverses affections ventrales, il suffit de boire dans la journée, des petites doses d'eau chargée bleue à intervalle d'une heure. - **Angine** : pour se soulager d'une angine, utiliser l'eau chargée bleue en gargarismes. - **Hygiène buccale** : antiseptique et astringente, l'eau chargée bleue détruit les microbes et les bactéries. Aussi peut-elle donc être utilisée comme dentifrice pour se laver les dents. Elle raffermi les gencives et assure une haleine agréable. - **Mal de tête** : Tout mal de tête peut être apaisé en quelques minutes en mettant sur le front, un linge essoré qui a été trempé dans l'eau chargée bleue

### **Avec le récipient de couleur ambré**

Cette eau chargée ambrée peut traiter efficacement les affections suivantes : - **les cheveux** : l'eau ambrée utilisée en massage puis en rinçage après le shampoing, permet d'éclaircir les cheveux ; - **la peau** : l'eau ambrée stimule une peau paresseuse et inactive - **l'intestin** : consommer un verre d'eau ambrée matin et soir produit l'effet d'un laxatif car elle agit de manière naturelle sur le foie et le transit intestinal. - **le système nerveux** : la consommation de l'eau ambrée stimule également le système nerveux.

## C- Boissons végétales naturelles

**1°- Le vin de Palme** : c'est une boisson naturelle sucrée et savoureuse obtenue à partir de la sève de différentes espèces de palmiers. C'est l'une des boissons traditionnelles les plus populaires, notamment en Afrique. Bien que cela puisse paraître incroyable, le vin de palme est exceptionnellement bon pour la santé. En effet, le vin de palme, non fermenté, est un alicament qui procure des avantages incroyables comme nous allons le voir à présent. Cette boisson végétale contient des protéines, des glucides, des acides aminés, des vitamines B et C, un peu d'alcool et quelques minéraux dont le zinc et le magnésium. Le vin de palme **contient de la riboflavine** (vitamine B2). La riboflavine est un antioxydant qui aide à lutter contre certains agents cancérogènes appelés radicaux libres. Une consommation modérée de vin de palme frais suffit à bénir le corps avec la bonne quantité de vitamine B2 ; le vin de palme **augmente la vue**. En effet, le vin de palme contient de la vitamine **C**, un antioxydant. D'autre part, la vitamine C contribue au maintien d'une bonne santé oculaire. Il contient de la vitamine B1 (thiamine), qui contribue également à améliorer notre vision. La consommation régulière du vin de palme est l'une des principales raisons pour lesquelles nos grands-parents du village ont une très bonne vue. - le vin de palme **aide à maintenir une peau, des cheveux et des ongles** en meilleure santé. - le vin de palme est un fier **transporteur de fer et de complexes de vitamines** ; et comme nous le savons, le fer est très utile pour le développement, la croissance et le fonctionnement de certaines cellules de notre corps ; le vin de palme est utile pour favoriser **la cicatrisation des plaies**, parce qu'il **répare les tissus et favorise la croissance des cellules** saines ; le vin de palme **favorise la lactation chez la mère allaitante**. En effet, dans bien de pays en Afrique (Cameroun, Gabon, Ghana et bien d'autres), le vin de palme est destiné à aider une mère allaitante dont la production de lait maternel est limitée, à augmenter son débit de lait. Incroyable mais vrai. C'est très efficace et ça fonctionne toujours comme par magie.

- le vin de palme **réduit le risque de maladies cardiovasculaires**. Les recherches montrent que **l'insuffisance cardiaque**, qui est un exemple de maladie cardiovasculaire, peut être régulée en buvant une quantité modérée de vin de palme. En outre, il a été prouvé que **le potassium** contenu dans le vin de palme améliore la santé cardiaque et fait **baissier l'hypertension**. Cela dit, il faut savoir que c'est la dose qui fait le poison. Une consommation excessive de vin de palme a des effets néfastes sur la santé, tels que la destruction du foie. Pour bénéficier de tous les bienfaits de cette excellente boisson, le vin de palme, il faudra la consommer avec modération, à raison de 2 verres pour les hommes, 1 verre pour les femmes !

**L'Eau de la noix de coco** : une boisson végétale qui renferme d'incroyables vertus bienfaitantes pour la santé. Mais bien souvent, on confond souvent l'eau de coco avec le lait de coco. C'est vrai que les deux produits proviennent de la noix de coco, mais le lait de coco vient de la pulpe de noix de coco bien mûre que l'on va presser ; tandis que l'eau de coco est le liquide que l'on trouve naturellement dans la noix de coco bien verte, c'est-à-dire celle qui n'est pas encore arrivée à maturité. Cette eau est un liquide tout à fait naturelle composée de 95% d'eau qui renferme de nombreux nutriments, notamment des vitamines (B, C), des minéraux (calcium, magnésium, potassium, phosphore, fer, sodium), des oligoéléments (sélénium, iode, soufre, zinc), des antioxydants, des acides aminés, et des phytohormones. Ce qu'il faut savoir c'est que la structure de l'eau de la noix de cola est presque entièrement compatible avec le plasma du sang humain. Ce qui explique pourquoi cette a été utilisée comme substitutif du sang pour sauver de nombreuses vies lors de conflits armées dans les champs de bataille, ou dans les cas d'anémie sévère.

Les bienfaits de l'eau de coco sur la santé générale et sexuelle sont indéniables. Voici les bienfaits extraordinaires dont bénéficie notre organisme lorsque nous consommons régulièrement pendant 7 jours d'affilée de l'eau de coco



naturelle fraîchement extraite de la noix par vous-même à la maison (éviter l'eau de coco en conserve des supermarchés) :

- **régule le cholestérol et favorise une bonne santé cardio-vasculaire**; contribue à réduire les plaques d'athérome à l'intérieur des artères; aide à contrôler la pression artérielle et à réduire l'hypertension artérielle grâce au potassium contenu dans l'eau de coco; améliore le transit intestinal ; favorise la digestion et la fonction rénale ; élimine les toxines et l'excès d'acidité urique; stimule le fonctionnement des reins ; élimine l'acné et autres infections cutanées ; excellent remède pour les hommes qui désirent être virils et résistants(costauds, forts, très puissants).
- **Réhydrate le corps** : l'eau de noix de coco est une excellente boisson pour lutter contre la soif quand il fait chaud et pour réhydrater le corps notamment après un effort physique.
- **Diminue la pression artérielle** : l'eau de noix de coco est considérée comme étant bénéfique pour contrôler la pression artérielle. Merci à la vitamine C, au potassium et au magnésium qu'elle contient ! Pour aider à réduire une pression artérielle élevée, buvez un verre d'eau de noix de coco fraîche 1 à 2 fois par jour.
- **Protège le cœur** : l'eau de la noix de coco jeune, sans cholestérol et sans graisses, protège aussi le cœur. Antioxydante, l'eau de noix de coco possède aussi des propriétés anti-inflammatoires et anticoagulantes. Elle aide à améliorer la circulation sanguine. Par conséquent, elle réduit la formation de plaques dans les artères et diminue le risque de crises cardiaques et d'accidents vasculaires cérébraux.

- **Aide à perdre du poids** : l'eau de noix de coco est idéale pour perdre du poids. Donc, l'eau de noix de coco facilite l'élimination de cet excès d'eau et des toxines de votre corps. Vous pouvez boire 1 verre de 25 cl de cette boisson miraculeuse 3 ou 4 fois par semaine pour vous aider à perdre du poids. Mais ne buvez pas trop d'eau de noix de coco afin de ne pas trop augmenter votre apport calorique.

- **Équilibre les niveaux de pH** : le stress, les toxines, une alimentation riche en aliments acides, tels que le fast-food et les aliments transformés, contribuent à des niveaux de pH acide plus importants. L'eau de coco a un effet alcalinisant qui aide à rétablir un pH sain dans le corps. Elle contribue également à alcaliniser les niveaux de pH acide provoqués par l'acidité et les brûlures d'estomac.

- **Régule le taux de sucre dans le sang** : l'eau de noix de coco contient des acides aminés et des fibres alimentaires qui aident à réguler le sucre dans le sang et améliorent la sensibilité à l'insuline. L'eau de coco mûr peut aider à diminuer les taux de glucose dans le sang et le stress oxydatif.

- **Un diurétique naturel** : l'eau de noix de coco agit comme un diurétique naturel. Elle favorise ainsi la production et l'élimination des urines, nettoyant le corps de ses toxines. Pour accroître son efficacité, ajoutez une pincée de sel de mer dans un verre d'eau de noix de coco et buvez-en 1 à 2 fois par jour. En plus de ses propriétés diurétiques, l'eau de noix de coco a des propriétés antibactériennes idéales pour combattre les infections de la vessie.

- **Ralentit le vieillissement** : l'eau de coco contient des cytokinines qui luttent contre le vieillissement des cellules et les tissus. Cela a pour effet de réduire le risque de développer des maladies dégénératives liées à l'âge. L'eau de noix de coco verte nourrit et hydrate votre peau pour la garder également douce et lisse. Toutefois, l'eau de noix

de coco ne convient pas aux personnes allergiques aux noix. Il en est de même pour les personnes ayant une dysfonction rénale, celles-ci doivent consulter leur médecin avant d'inclure l'eau de noix de coco dans leur régime de santé. Voici les bienfaits de certaines combinaisons de l'eau de coco avec d'autres ingrédients.

**Avec l'Infusion de l'eau de coco :** cette infusion est idéale pour le traitement du cancer. Des études récentes montrent combien l'eau de coco chaude peut vous sauver la vie. L'eau de noix de coco chaude, c'est la dernière avancée dans le traitement efficace du cancer dans le domaine médical. Elle libère une substance anticancéreuse et qui ne tue que les cellules cancéreuses. Elle permet en outre d'obtenir de l'eau alcaline et de stimuler la libido et l'érection. Boire aussi souvent que possible de l'eau de coco chauffée est très bénéfique pour la santé. En effet, le jus de coco chaud a un effet avéré pour remédier certains maux, tels que les kystes, les tumeurs, tous les types de cancers. Ce type de traitement à base d'extrait de noix de coco ne détruit que les cellules malignes, il n'affecte pas les cellules saines. En outre, le polyphénol d'acide aminé et de polyphénol de noix de coco contenu dans le jus de coco peut réguler l'hypertension artérielle, prévenir efficacement les thromboses veineuses profondes, ajuster la circulation sanguine et réduire les caillots sanguins.

**Avec l'association Eau de coco + Oignon :** cette combinaison permet la purification et la régénérescence des reins, une bonne circulation sanguine ; active le métabolisme ; lutte contre la fatigue générale et booste la libido ; guérit l'asthme comme un jeu d'enfants. Pour cela, prendre de: l'eau d'1 noix de coco ; 2 gros oignons crus (rouge si possible). Pour cela recueillir l'eau du coco, épilucher et découper les oignons, puis verser le tout dans un mixeur. Mixer jusqu'à obtenir une boisson homogène. Ensuite filtrer ce liquide avec un tamis ou une compresse propre. Consommer ce jus obtenu à raison d'un verre par jour à jeun pendant 2 semaines d'affilée. Résultats fabuleux garantis

**Avec l'association Eau de coco + Citron :** pour cette boisson hyper énergisante et revitalisante qui te protège contre les choses négatives, prendre de l'eau de coco, 1 citron, 1 càs de miel. Pour cela, recueillir de l'eau de coco, dans un verre, ajoutez-y du jus d'1/2 citron pressé, et 1 càs de miel, bien mélanger le tout et boire. Faites ceci 1 à 3 fois par semaine. Cette recette favorise une bonne digestion, régule la glycémie ; permet de résoudre les problèmes de crampes et de fatigue et faiblesses diverses ; de vous rendre plus performant, donc endurant et plus résistant physiquement et sexuellement).

**Avec l'association Eau de coco + Huile d'olive :** cette combinaison est un puissant déparasitant pour éliminer tous les parasites de votre corps.

**Avec l'association Chair de coco + Eau chaude :** nous avons vu plus haut toute l'importance de l'eau alcaline. Cette combinaison de la chair de coco avec l'eau chaude permet d'obtenir une Eau Alcaline médicinale. C'est connu de tous que les maladies ne se développent dans un milieu acide, alors que dans un milieu alcalin, les virus et les microbes sont asphyxiés et voués à une mort certaine. Pour obtenir une eau alcaline, procédez comme suit : coupez 2 à 3 fines lamelles de noix de coco dans une tasse, versez dessus de l'eau chaude, elle deviendra "de l'eau alcaline". Boire cette eau de coco régulièrement, c'est bon pour la santé pour tous.

Des aliments aussi puissants que des médicaments qui devraient être vendus en pharmacie « Que ton aliment soit ton remède »

Tous les aliments précités présentent des vertus nutritives et curatives indéniables, certes, mais certains d'entre eux présentent des spécificités qui les rendent aussi puissants que les médicaments. Il s'agit en l'occurrence entre autres de :

- **La sardine à huile** : c'est l'aliment numéro 1, car ce poisson détient le plus d'oméga 3 ; et en plus, comme il est tout petit, il n'a pas l'absorption des métaux lourds qu'ont les gros poissons tels que le thon ou les espadons qui traînent dans la mer depuis longtemps. Quant à l'huile d'olive, elle est universellement connue comme le meilleur aliment protecteur du cœur. En outre, des recherches récentes ont attesté que dans la consommation journalière de 2 boîtes de sardine, l'organisme reçoit la dose de calcium qui lui est nécessaire à son bon fonctionnement.

- **La carotte** : la consommation d'1 carotte par jour réduit de 25% le risque de développer un cancer du sein. En outre la consommation régulière de la carotte améliore et protège efficacement la vision, surtout pour la conduite de nuit

- **L'artichaut** : 1 artichaut par jour réduit le risque de développer du foie gras et la graisse viscérale et abdominale

- **L'aubergine** : c'est le légume le plus riche en pectine. Il réduit l'absorption des sucres, des graisses et du mauvais cholestérol.

- **La tomate** : 1 portion de tomate par jour par sa teneur en lycopène, réduit le cancer de la prostate.

- **Le curcuma** : une épice très bonne pour la santé générale  
5°- Le son d'avoine : aliment n°1 contre la prise de poids, car il fait fuir les calories dans les selles et le cœur, car c'est le meilleur aliment contre le cholestérol

- **Le konjac** : c'est plus qu'un aliment, c'est un concept providentiel qui peut, à lui seul, s'il entre dans l'alimentation du quotidien faire reculer le surpoids et le diabète dans le monde de manière certaine. C'est le meilleur aliment contre le surpoids, et qui aide efficacement à maigrir.

- **Le kiwi** : le meilleur repère en vitamine C.

-**La mangue** : c'est le fruit ou l'aliment au monde qui contient à elle seule, en même temps le plus de vitamines les plus protectrices, à savoir la vitamine A, la vitamine C et la vitamine E.

- **Clous de girofle** : une infusion de clous de girofle permet d'éradiquer de nombreuses pathologies tels que les infections de l'utérus, trompes bouchées, règles bloquées, règles noires et douloureuses ; booster la fertilité, nettoyer les impuretés du visage, etc. Pour cette préparation : infuser 21 clous de girofle dans 1 litre et demi d'eau pendant 30 minutes. Laisser tiédir puis boire toute la journée. Recommencer à volonté jusqu'au résultat escompté.

## **B- Les cures de dépuraction**

Les cures de détox consistent à purifier le sang de ses déchets, le sang, ce liquide extraordinaire et inimitable qui draine tout l'organisme pour apporter à toutes les cellules les nutriments et l'oxygène qui leur sont indispensables pour vivre. Le sang peut être contaminé de différentes manières par une accumulation de toxines due au mauvais fonctionnement des émonctoires (organes de purification à savoir les reins, le foie, les intestins, suite à une mauvaise alimentation riche en graisses et en substances toxiques, ou à cause de la pollution, entre autres. Lorsque des substances toxiques et des déchets s'accumulent dans notre corps, ils finissent par passer dans le flux sanguin

qui cherche à les éliminer à travers la peau. C'est pourquoi les problèmes d'acné sont souvent liés à une accumulation de toxines dans le corps. Si le sang ne parvient pas à se dépuré via la peau, la contamination interne persiste, et c'est à ce moment que se développent des problèmes chroniques et des maladies dangereuses comme le surpoids. Pour cette raison, il est très important de faciliter la dépuré sanguine à travers des traitements qui aident au processus de désintoxication et de nettoyage du sang. Les feuilles de persil comme infusions sont d'une grande aide pour faciliter la dépuré sanguine et l'élimination des toxines de notre organisme. Voici pour cela des recettes naturelles pour dépuré naturellement votre sang et prévenir les maladies provoquées par de accumulations des toxines. La dépuré de l'organisme peut se faire à base de :

### **Détoxination à base des plantes**

#### **- Boissons détox à base de jus de légumes**

On vante le plus souvent les bienfaits de la consommation des jus de légumes frais. Mais pourquoi ne pas manger des légumes entiers. Le fait est que dans les légumes, les nutriments sont prisonniers dans des cellules fibreuses. Et il est très rare que l'on mâche suffisamment nos légumes pour libérer de la fibre tous les nutriments qu'elle renferme. Etant donné que notre estomac n'a pas de dents, les nutriments qui y arrivent encore prisonniers de la cellulose vont passer tout droit dans notre système digestif. Par ailleurs les aliments entiers nécessitent plusieurs heures de digestion avant que les nutriments qu'ils contiennent soient assimilés au niveau cellulaire. Ainsi les jus extraits des légumes frais et crus offrent un moyen par excellence d'offrir à nos cellules et nos tissus, l'apport de tous les nutriments et enzymes dont nous avons besoin. Il est donc d'une importance vitale d'avoir recours aux « aliments vivants » pour donner à nos cellules ce qu'il leur faut pour se régénérer au fur et à mesure qu'elles se

reproduisent ; et l'apport des jus frais à notre régime alimentaire assure l'assimilation rapide et facile des éléments nutritifs.

**- Jus à la betterave, pomme verte, carotte constitue une véritable panacée pour notre santé.**

Historique : cette boisson a une longue histoire. Tout a commencé en Chine où les caractéristiques médicinales des aliments sont extrêmement mises en valeur ainsi que leurs vertus sur le bien-être. Ce jus, lorsqu'il est pris durant 3 mois par exemple sans discontinu, améliore énormément les fonctions de notre foie, désintoxique l'organisme, purifie le sang, rajeunit l'organisme et nous aide à nous sentir beaucoup mieux. C'est un complément idéal pour maintenir une vie et une alimentation saines. Voici à titre illustratif quelques boissons détoxifiantes à base de végétaux : prendre 2 **betteraves** moyennes cuites ; 1 **pomme verte**, 2 **carottes** ; jus de 1 demi **citron** ; 1 demi verre **d'eau**. Cuire premièrement les betteraves, de préférence un jour avant. Il est conseillé d'en acheter plusieurs et de les préparer en avance pour les avoir à votre disposition pour votre jus. Ensuite épluchez-les et coupez-les en morceaux. Choisissez également une pomme verte qu'on lavera sans l'éplucher. La pectine présente dans la peau est très bienfaisante. Si vous remarquez quelques morceaux dans la boisson, pas d'inquiétude, car il s'agit simplement de la peau de la pomme. Fendez la pomme pour enlever les pépins. Nettoyez les carottes, épluchez-les et coupez-les en morceaux. Mixez alors tous ces ingrédients cités dans un robot en y ajoutant un demi-verre d'eau pour qu'il soit bien homogène et pas trop épais. Ajoutez également le jus de citron, afin de stimuler encore plus ses propriétés. Il est indiqué de consommer ce jus en alternant de la manière suivante. Un jour prenez ce jus au petit déjeuner, et le lendemain prenez-le une demi-heure avant le dîner. Faites ainsi tourner afin de réguler votre organisme. De cette manière, vous stimulerez ses effets purifiants qui sont suffisamment accentués durant la nuit pendant que nous dormons. Quand nous le buvons le matin, nous profitons de ses vitamines et de



ses nutriments qui sont également excellents pour tenir jusqu'au déjeuner sans devoir prendre un en-cas et sans prendre de poids. Il serait adéquat de le boire tous les jours pendant un mois, et vous constaterez vous-même les résultats. Si vous voyez que vous vous sentez mieux, faites une pause de 15 jours, puis reprenez cette routine vertueuse du jus à la betterave, à la pomme et à la carotte, si bienfaisant pour votre corps. Comment alors ne pas en commencer dès aujourd'hui ? Les bienfaits de cette boisson sur notre santé sont multiples : C'est un jus nutritif, jus purifiant, antiseptique minéralisant qui lutte contre l'**anémie** ; un excellent jus pour une beauté naturelle, un jus pour contrôler votre cholestérol et l'acide urique ; c'est un jus permet de perdre du poids.

**- avec le citron et le gingembre** : voici ce qui se passe concrètement dans ton corps lorsque tu bois tous les matins à jeun, un verre d'une décoction de citron et de gingembre. Le ciron et le gingembre sont connus pour leur capacité à stimuler le métabolisme, et à brûler les mauvaises graisses, donc à faire perdre du poids superflu. Leurs propriétés antiinflammatoires et antioxydantes renforcent le système immunitaire et combattent les infections. Cette boisson puissante aide à détoxifier tout ton corps, à éliminer les toxines accumulées dans ton corps soutenant ainsi le bon fonctionnement de tes organes. Elle est revitalisante et énergisante, car elle est riche en vitamines et en minéraux essentiels. Elle régule l'appétit, favorise la sécrétion d'enzymes digestives, facilite la digestion et la bonne circulation sanguine.

**- Avec le persil** : prendre un bouquet de persil (1) ; bouquet de citronnelle (1) ; citrons verts (2) ; litres d'eau (2) ; laver correctement le persil, et la citronnelle fraîche dans une casserole bien propre. Diviser en deux les citrons et ajoutez de l'eau bouillante pour faire l'infusion pendant environ 15 minutes maximum. Prendre 1 tasse à jeun le matin, et 1 tasse le soir au coucher. La purification du sang et d'élimination des déchets toxiques, faire une cure

de 1 à 3 semaines à raison de 1 tasse le matin et 1 le soir avant les repas. Mais pour mincir et casser le gros ventre, faire une cure de 2 à 4 semaines à raison de 3 tasses par jour, 1 tasse matin, midi, et soir.

- **Avec la betterave** : cette salade est une excellente cure détox qui permet de purifier votre corps, de nettoyer vos intestins et d'évacuer les toxines accumulées dans votre corps en 3 jours. Prendre quelques feuilles de chou ; 1 betterave ; 1 carotte ; le jus d'un citron ; 2 cuillères à soupe d'huile d'olive ; herbes aromatiques (céleri, aneth ou persil), une pincée de sel ; une pincée de poivre. Râpez le chou, la betterave et la carotte, puis ajoutez les herbes aromatiques de votre choix (céleri, aneth ou persil). Ajoutez un peu de jus de citron et un filet d'huile d'olive, puis poivrez et salez. Cette salade devra remplacer votre dîner pendant 3 jours. Mangez ceci au dîner pendant 3 jours ! Vous serez étonné de voir ce qui sortira de vos entrailles. Les bienfaits de cette salade se traduisent à travers les vertus de ces ingrédients qui ont été déjà soulignés dans la rubrique des alicaments.

- **Avec le petit cola (mbita cola)** : cette recette est un puissant médicament à large spectre, car elle guérit de nombreuses maladies à la fois. Il s'agit d'une merveille de combinaison Petit cola + ail + Gingembre + miel (facultatif) dont le pouvoir curatif dans de nombreux domaines est purement et simplement hallucinant aussi bien pour l'homme que pour la femme.

**Les effets bénéfiques chez la femme** : ce médicament traite les kystes des ovaires ; les fibromes naissants ; la salpingite (trompes bouchées) ; les règles douloureuses. En bonus, le petit cola bien écrasé et mélangé au beurre de karité pur en massage doux sur les seins permet de les grossir et les rendre plus beaux. Le traitement doit immédiatement être arrêté dès que l'on constate un résultat significatif.

**Les effets bénéfiques chez l'homme :** cette combinaison constitue un aphrodisiaque meilleur que le viagra. Redonne aux hommes âgés la vigueur sexuelle de leur jeune âge et rend l'homme toujours champion au lit ; stimule la libido ; traite l'oligospermie ; traite l'azoospermie, ce trouble peut être d'origine congénitale ou survenir avec l'âge ; traite la faiblesse sexuelle et l'éjaculation précoce. En bonus : le petit-cola bien écrasé et mélangé au beurre de karité pur en massage doux sur le pénis permet pour ceux qui le désirent, de le rallonger. Le traitement doit immédiatement être arrêté dès que l'on constate un résultat significatif.

**Les bienfaits chez les enfants :il guérit la fontanelle du bébé à la naissance.**

Ce remède traite en outre diverses autres maladies notamment les maladies du sang (**drépanocytose, diabète**) ; l'hypertension artérielle ; le cancer, les maladies **bucco dentaires, etc.** Pour préparer cette combinaison magique, procédez tel qu'il suit : prendre du **petit-cola** (5) ; des gousses **d'ail** (5) ; du **gingembre** (10g) ; de l'eau (1 l) ; et facultativement du **miel** (3 cas). Râper les colas, les tranches d'ail, le gingembre. Mettre le tout dans un bocal ou un petit récipient de plus de 1 litre. Vous pouvez y ajouter facultativement 3 càs de miel pur. Complétez avec la quantité d'eau prescrite, puis gardez au frais. Bien secouer ou remuer cette solution, puis boire 1 verre le matin et 1 verre le soir avant ou après les repas.

**- Avec le chou-fleur :** cette recette va vous aider efficacement à purifier votre corps, à nettoyer vos intestins et à évacuer les toxines accumulées dans votre corps en très peu de temps. Pour fabriquer cette boisson, procédez de la manière suivante : prendre quelques feuilles de chou ; 1 betterave ; 1 carotte ; 1 citron (le jus) ; huile d'olive (2 c a s) ; herbes aromatiques (céleri, aneth ou persil), du sel (1 pincée); poivre (1 pincée). Râpez le chou, la betterave et la carotte, puis ajoutez les herbes aromatiques de votre choix (céleri, aneth ou persil). Ajoutez un peu de jus de

citron et un filet d'huile d'olive. Puis poivrez et salez. Cette salade devra remplacer votre dîner pendant 3 jours. Mangez ceci au dîner pendant 3 jours ! Vous serez étonné de voir ce qui sortira de vos entrailles. C'est une excellente cure détox.

**- Avec l'oignon (en usage externe) : Il est possible de purifier le sang** grâce à une rondelle d'oignon mise dans nos chaussettes pendant le sommeil. La médecine chinoise montre parfaitement combien le système des méridiens est très étroitement corrélé avec le système nerveux. Les plantes des pieds ont beaucoup de différentes terminaisons nerveuses, appelées méridiens (7000 essentiellement) qui pointent directement vers les différents organes dans le corps. C'est un circuit électrique très puissant à l'intérieur de notre corps et quand nous portons des chaussures nous nous privons inconsciemment des effets de l'acupuncture naturel destiné pour stimuler, les méridiens ou les nerfs ou les nerfs lorsque nous marchons pieds nus. Voilà pourquoi il est conseillé de souvent marcher dehors avec des pieds nus dès que possible par exemple à la plage ou sur un sol légèrement rugueux. Cela permet de stimuler les méridiens sur le fond de vos pieds ainsi que pour profiter des ions négatifs de la terre. On peut également purifier nos organes internes en ouvrant ces voies électriques (méridiens) rapidement et efficacement grâce simplement à l'application d'une rondelle d'oignon (ou d'ail). Il suffit de la mettre sur le creux des plantes des deux pieds enveloppés dans les chaussettes pendant le sommeil. L'oignon et l'ail sont connus pour leurs propriétés médicinales puissantes antibactériennes et antivirales ainsi que pour le pouvoir de purification. Pratiquement cette opération de purification du sang et d'élimination des germes et bactéries se déroule en deux étapes :

**- coupez en rondelles, un oignon bio (blanc ou rouge)**, parce qu'ils sont exempts de pesticides et autres produits chimiques, - appliquez ensuite une rondelle sous le creux de la plante de chaque pied que vous enfilerez immédiatement dans la chaussette, de sorte que le fond de vos pieds soit plongé avec de l'oignon pendant le

sommeil Les **bienfaits de cette thérapie**: pendant votre sommeil, les pouvoirs de guérison naturelle de l'oignon commencent à jouer leurs véritables rôles à travers la peau, à savoir :

**Purifier votre sang, l'acide phosphorique (substance qui pique aux yeux et fait couler les larmes)** des oignons exerce un pouvoir puissant dans la purification de votre sang en absorbant tous les toxiques (déchets chimiques) et les toxines par des moyens transcutanés ; **Tuer les bactéries**, les germes et agents pathogènes ; **Purifier l'air** de votre chambre. Le pouvoir de purification de l'oignon lorsqu'il est épluché ou découpé, capture tous les virus et bactéries circulant dans l'espace où il est placé. C'est pourquoi il est recommandé de placer dans chaque pièce de votre maison ou bureau une assiette contenant au moins 2 ou 3 oignons épluchés. Cela éloigne un certain type d'infection, notamment **la grippe**. C'est pourquoi il est déconseillé de consommer un morceau d'oignon resté longtemps à l'air libre.

- **Avec le miel** : voici quelques modèles de la désintoxication de l'organisme avec du miel Ce mélange est un grand allié du nettoyage de l'organisme, grâce à ses propriétés antibactériennes et antivirales. Il aide à éliminer les toxines qui s'accumulent dans l'organisme. Pour fabriquer ce médicament, procédez tel qu'il suit : diluer 1cs de miel biologique dans 1 verre d'eau tiède. Consommez ce mélange tous les matins à jeun, afin d'obtenir le maximum des bénéfices de ce mélange. Les bienfaits de cette boisson au goût agréable : le miel est un aliment disposant de propriétés antibiotiques et antibactériennes qui aident à maintenir éloignés les virus et les bactéries qui provoquent des infections, des gripes et des rhumes. Boire régulièrement de l'eau tiède au miel à jeun constitue un excellent remède pour l'estomac et pour mettre fin à la paresse intestinale, pour nettoyer le tractus digestif et lutte contre les parasites ; pour augmenter les défenses immunitaires et l'activité cérébrale, pour apporter de la vitalité au corps et maintenir le corps plus actif. Une cuillerée de miel dans de l'eau tiède peut aider à prévenir une grande quantité

de maladies et tels que le vieillissement prématuré et les dommages cellulaires, car elle entretient autant la peau que les organes. C'est une bonne alternative pour lutter contre les problèmes comme la bronchite, l'asthme et d'autres maladies respiratoires.

Elle permet de lutter contre l'arthrite ou les symptômes de la fatigue en une semaine. Elle peut aider à perdre du poids et à contrôler également le mécanisme du cerveau qui génère le désir de manger du sucre. Le miel est un aliment qui apporte une grande sensation de satiété, qui aide à soulager le stress et d'autres problèmes émotionnels et à contrôler les problèmes d'anxiété liés à l'alimentation tels que les pulsions. Ce mélange aide à réduire les niveaux de cholestérol. Des chercheurs ont pu déterminer que les patients ayant de hauts niveaux de cholestérol peuvent réussir à diminuer de 10% leur taux, après avoir consommé de l'eau au miel. Grâce à ce bénéfice, l'eau au miel pourrait aider à prévenir les problèmes de circulation et les maladies cardiovasculaires. Pour cela, les patients doivent consommer 2 cuillérées de miel (50 g) mélangées à 500 ml d'eau. Pour faciliter le travail de vos reins, l'idéal est de consommer ce mélange avant de vous coucher, pour qu'il agisse dans votre corps toute la nuit

**NB : rappelons que le miel est très riche en antioxydants et en nutriments nécessaires à la santé de votre peau.** Il permet de lutter contre l'effet néfaste des radicaux libres responsables du vieillissement précoce de la peau et qui favorisent l'apparition des rides et des taches brunes. De plus, ses propriétés anti-inflammatoires et antibactériennes et cicatrisantes vous aideront à nettoyer votre peau en profondeur et à vous débarrasser des problèmes cutanés tels que l'acné, les points noirs, etc. Sans oublier que sa capacité à retenir l'eau dans les cellules permet de bien hydrater votre peau et de prévenir son dessèchement. Enfin, le miel, a une capacité à générer les cellules cutanées, ce qui permet de remplir les cicatrices et de les faire disparaître progressivement

**- Avec l'eau de coco :** excellente boisson pour purifier le sang, éloigner et débarrasser l'organisme du lit des différentes maladies (AVC, cancer, vers intestinaux, ulcère, surpoids, asthme, assurer la santé des reins, réguler le surpoids, etc.). Pour cela, prendre la peau d1 noix de coco frais, la découper. Faire bouillir dans 3 litres d'eau, boire 1 verre matin, midi et soir pendant 7 jours. Vous pouvez le faire à volonté à raison de 1 fois par mois jusqu'au résultat escompté.

**- Avec les bains détoxifiants**

### **Bain Détox par les pieds du Professeur Sergei Bubnovsky:**

La solution du bain de pieds est non seulement le moyen d'éliminer les tensions musculaires et réduire le gonflement. C'est aussi un excellent moyen d'apaiser votre corps tout entier, de le nettoyer intégralement et d'autres bienfaits. A ce propos, voici une nouvelle technique innovante qui a été découverte par un émérite médecin russe, originaire de Moscou. Celle -ci peut renforcer le système immunitaire et lui permettre des forces en seulement 15 secondes. Selon le Professeur, tremper les pieds dans un bain glacé pendant environ 10 à 15 secondes, après être rentré du travail, peut renforcer votre système immunitaire et mieux le préparer en période de saisons froides, à la lutte contre le rhume, la grippe, et d'autres infections saisonnières. La technique du bain glacé est étayée par une autre étude qui vient d'Angleterre, et qui a constaté que le fait de prendre régulièrement des douches froides, permet d'augmenter favorablement la production des globules blancs (par rapport aux personnes qui ont pris des douches chaudes). Procédure du bain de pieds à l'eau froide selon les recommandations du Dr Bubnovsky.

**Bain avec l'eau glacée ou des glaçons :** versez de l'eau froide dans une baignoire ou un bassin, puis ajoutez autant de glace que vous le pouvez avant d'y tremper les pieds pendant **10 à 15 minutes** maximum. La répétition de cette méthode chaque soir avant d'aller au lit, permettra de renforcer le système immunitaire et de renforcer ses défenses rapidement. La méthode est particulièrement bénéfique pour les personnes ayant un système immunitaire faible (personnes âgées ou malades). Dans ce cas, il leur est conseillé de tremper les pieds, plusieurs fois dans la journée, toutes les 4 heures.

**Bain avec l'eau chaude et l'eau glacée ;** ce bain de pieds est une méthode très simple et étonnamment efficace, grâce à laquelle on peut détoxifier le corps intégralement (le nettoyer des toxines) d'une manière significative en 30 minutes. C'est un bain rafraîchissant, détoxifiant et apaisant pour votre corps et votre esprit. Versez dans une bassine d'eau chaude ; 5 gouttes d'huile essentielle de citron ; 1 cuillère à café d'huile d'olive. Le sel est connu depuis toujours, surtout pour la conservation des aliments. Ensuite, mettez vos pieds dans cette bassine. On laisse ainsi les pieds trempés pendant environ 10 minutes. Ensuite on ajoute du sel de mer dans ce bain (2 càs), puis commencez à masser les pieds délicatement. Retirez les pieds du bain, puis les couvrir avec une serviette pendant 10 minutes environ, avant de les rincer avec de l'eau glacée. Pour terminer, badigeonnez la peau de vos pieds avec de l'huile d'olive. Le sel marin naturel n'est pas raffiné et contient beaucoup de minéraux, d'oligo-éléments, de magnésium et de fer. Utilisé pour la cuisine, le sel est également bénéfique pour la santé. A dissoudre dans l'eau de bain ou à utiliser comme gommage, les sels marins vous apporteront énergie et bien-être. Les bienfaits de ce bain : Ce type de bain fait des merveilles. La solution des pieds est non seulement le moyen d'éliminer les tensions musculaires et réduire le gonflement, elle est également un excellent moyen d'apaiser votre corps tout entier. Ce bain est une méthode très efficace notamment pour se prémunir contre la grippe. Au premier signe de la maladie,



vous pourrez faire ce bain, le soir au moment d'aller au lit ainsi que le matin au réveil. Cela vous assurera une très bonne santé. Toute bonne hydrothérapie est une bénédiction pour le système nerveux, notamment pour le bon fonctionnement des nerfs, autrement dit, la clé du bien-être.

**La Massothérapie des pieds (le secret Moghol) :** cette thérapie est un secret Moghol d'une efficacité extraordinaire. Selon la médecine chinoise ancienne, il y a environ 100 points d'acupuncture sous les pieds et sur les mains. Tous les organes étant reliés à ces différents points, sont également guéris en les pressant et les massant. Voilà pourquoi il est souhaitable de marcher le plus souvent pieds nus chez soi, ou éventuellement avec des babouches orthopédiques. Le secret est très simple, très court, très facile partout et pour tout le monde : - Appliquer simplement au moment de se coucher, un peu d'**huile d'olive ou de la moutarde** sur la plante des pieds et sur tout le pied. Ensuite bien masser chaque pied pendant 3 minutes. Le massage à l'huile sur la plante des pieds est une astuce qui a fait ses preuves. - On peut également frotter de l'huile sur la paume des mains, entre les doigts, entre les ongles, puis ajouter **5 gouttes d'huile au nombril, et exercer un** léger massage en quelques minutes tout autour de cet organe avant de dormir. Faites de cette astuce, une routine pour le reste de votre vie, ainsi vous résolvez ainsi de manière simple, voire miraculeuse, la plupart des maux qui minent votre santé, notamment les problèmes d'estomac, de mal au dos, de jambes, de pieds, insomnie (procure un bon sommeil réparateur), constipation, fatigue corporelle, ronflement, de l'hémorroïdes, de maladie thyroïdienne, de mal de tête, de gonflement des pieds et de vision défectueuse. NB: cette astuce apparemment anodine est la seule source de traitement et de remise en forme qui a permis à de nombreux octogénaires de mourir sans mal de dos, de tête, douleurs articulaires et de perte de dents. Maintenant, savez-vous pourquoi mettre de l'huile sur le nombril ? Pour la petite histoire Un homme de 62 ans avait une mauvaise vision de l'œil gauche, il pouvait à peine voir surtout la

nuits. Des ophtalmologistes lui ont dit que ses yeux étaient en bon état mais que le seul problème était que les veines à travers lesquelles le sang parvenait à ses yeux étaient secs. Par conséquent il ne reverrait plus jamais. Mais ne dit-on pas que l'homme périt faute de connaissance ? Selon la science, la première partie créée après la conception est le **nombril**. Après sa création, il se fixe au placenta de la mère par le cordon ombilical. Notre nombril est sûrement une chose incroyable. Par ailleurs, selon la même science, après le décès d'une personne, le nombril est encore chaud pendant 3 heures, car lorsqu'une femme conçoit un enfant, ce dernier est nourri à travers le nombril de sa mère. Et dire que l'enfant adulte est formé en 270 jours, soit 9 mois. Le "pechoti" se trouve derrière le nombril, qui compte plus de 72000 veines. Le nombre total de vaisseaux sanguins que nous avons dans notre corps est égal à deux fois la circonférence de la terre. C'est la raison pour laquelle toutes nos veines sont connectées à notre nombril, ce qui en fait le point focal de notre corps. Votre nombril peut détecter quelles veines sont asséchées. Et c'est lorsqu'on met de l'huile sur le nombril, que l'on est guidé vers ces veines malades qui vont s'ouvrir. L'application d'huile sur le nombril est idéale pour problèmes divers, dont ceux des yeux secs, de mauvaise vue, de pancréas, des talons et des lèvres gercées, des douleurs au genou, des frissons, de la léthargie, des douleurs articulaires et de la peau sèche, mieux cela garde le visage et les cheveux brillants. Autres applications qui peuvent vous aider à solutionner certains ennuis de santé :

Pour les yeux secs, la mauvaise vue, la mycose des ongles, la peau et les cheveux brillants. Pour cela, le soir avant de vous coucher, mettre 3 gouttes d'huile de noix de coco sur votre nombril et étalez-les 1/2 pouce autour de votre nombril. - Pour les douleurs aux genoux : le soir au moment de se coucher, mettre 3 gouttes d'huile de ricin sur votre nombril et étalez-les 1/2 pouce autour de votre nombril. - Pour la tremblote et la léthargie, le soulagement des douleurs articulaires, la peau sèche : la nuit, au moment de se coucher, mettre 3 gouttes d'huile de moutarde

sur votre nombril et étalez-les 1/2 autour de votre nombril. - lorsqu'un bébé a mal au ventre, masser normalement avec de l'huile et en principe la douleur disparaît. Mais ce sera encore plus efficace et rapide en y mettant quelques gouttes d'huile directement sur son nombril que l'on massera ensuite quelques minutes, la douleur s'évaporerait tout de suite après.

**Pour abaisser la température chez les enfants :** il fallait jusque-là mettre un coton tige avec de l'alcool sur le nombril. Maintenant, nous savons qu'avec l'huile d'olive c'est nettement mieux.

**Pour la purification du sang :** utiliser la combinaison de l'ail + l'huile d'olive, l'un des meilleurs antibiotiques naturels si ce n'est le plus puissant antibiotique que vous puissiez avoir dans votre maison. Vous le fabriquez vous-même simplement en perforant quelques gousses d'ail épluchées avec une fourchette ou une aiguille stérilisée, puis les introduire dans une bouteille d'huile d'olive que vous fermerez ensuite hermétiquement. Laissez reposer ainsi cette mixture 15 jours d'affilée. Passé ce délai, vous pouvez commencer à consommer cette solution à raison 3 cuillères à soupe chaque matin à jeun. Ce traitement assure non seulement la purification du sang et du foie, mais elle traite également avec une efficacité inouïe les hémorroïdes, les douleurs articulaires, la perte des cheveux et plusieurs autres maladies telle que la pression artérielle du cœur. C'est de cette manière que fonctionne l'huile, et il n'y a donc aucun risque à essayer. NB : on peut garder un petit flacon compte-gouttes avec de l'huile nécessaire à côté de votre lit et frotter **quelques gouttes d'huile sur votre nombril** et le masser avant de vous coucher. Cela facilite la tâche et évite les débordements.

**C- Les médicaments "faits maison" les médicaments "maison"** sont des produits obtenus à partir d'une alchimie de divers alicaments associés. Avec une certaine connaissance en phytothérapie, nous pouvons nous

fabriquer nous-mêmes nos propres médicaments pour prévenir ou soigner certaines maladies courantes. L'union fait la force. Lorsque certains aliments sont parfaitement associés entre eux, ils produisent des remèdes naturels aussi puissants que les médicaments conventionnels. Ces remèdes présentent surtout l'avantage de ne pas produire des effets secondaires, contrairement aux médicaments allopathiques, auxquels on ne devrait d'ailleurs y recourir qu'en cas de nécessité absolue.

### **Sélection d'un échantillon de recettes médicamenteuses "maison" 100% naturelles et miraculeuses.**

**- avec l'Ail+ Alcool** : cette combinaison est un remède de santé générale. L'ail a été traditionnellement utilisé pour traiter divers problèmes de santé : gastrites, ulcères d'estomac, hémorroïdes, sinusite, hypertension artérielle, maladies broncho-pulmonaires, arthrite cérébral, arthroses, les crises cardiaques, l'hypercholestérolémie, l'athérosclérose, le taux élevé de cholestérol héréditaire, nettoie le corps des graisses, améliore le métabolisme et absorbe toutes sortes de tumeurs, guérit les troubles de la vue et de l'audition, régule le flux sanguin causé par le rétrécissement des artères et la maladie coronarienne. L'ingrédient principal de ce remède naturel étonnant est l'ail, qui est certainement l'un des aliments les plus sains que nous pouvons manger ! En fait, l'ail cru est toujours un ingrédient commun dans chaque cuisine dans le monde. Il a été scientifiquement confirmé que l'ingrédient actif de l'ail a la même action que les inhibiteurs et aide à abaisser la pression artérielle. De même, l'ail détend les vaisseaux sanguins et empêche la formation des thromboses. Bref, ce mélange rétablit le bon fonctionnement de tout l'organisme. La quantité d'ail (350 g) est suffisante pour une cure de 12 jours maximum, durée maximale du traitement. Pour cette préparation : prendre des gousses d'ail (350 g). Les peler et les écraser. Trempez la pâte obtenue dans une solution d'alcool à 70° (300 ml). Transférez le mélange dans une bouteille en verre stérilisé et laissez reposer pendant 10 jours dans un réfrigérateur. Après ce délai, remuer et filtrer le liquide qui sera de couleur

verdâtre ; remettre le contenu dans la bouteille à nouveau. Gardez la bouteille dans le réfrigérateur pour une période de 3 jours avant de commencer la cure avec de préférence un compte-gouttes qui sera également conservé au frais. Chaque jour, à l'aide d'un compte-gouttes, introduire quelques gouttes de cette potion miraculeuse dans un verre d'eau, puis la consommer 20 minutes avant les repas, pendant 12 jours d'affilée selon le dosage ci-après :

1<sup>er</sup> jour: avant le petit déjeuner (1 goutte) ; avant le déjeuner (2 gouttes), avant le diner (3 gouttes) ; 2<sup>eme</sup> jour: avant le petit déjeuner (4) ; avant le déjeuner (5), avant le diner (6) ; 3<sup>eme</sup> jour : avant le petit déjeuner (7) ; avant le déjeuner (8), avant le diner (9) ; 4<sup>eme</sup> jour: avant le petit déjeuner (10) ; avant le déjeuner (11), avant le diner (12) ; 5<sup>eme</sup> jour: avant le petit déjeuner (13) ; avant le déjeuner (14), avant le diner (15) ; 6<sup>eme</sup> jour : avant le petit déjeuner (15) ; avant le déjeuner (14), avant le diner (13) ; 7<sup>eme</sup> jour: avant le petit déjeuner (12) ; avant le déjeuner (11), avant le diner (10) ; 8<sup>eme</sup> jour: avant le petit déjeuner (9) ; avant le déjeuner (8), avant le diner (7) ; 9<sup>eme</sup> jour: avant le petit déjeuner (6) ; avant le déjeuner (5), avant le diner (4) ; 10<sup>eme</sup> jour: avant le petit déjeuner (3) ; avant le déjeuner (2), avant le diner (1) ; 11<sup>eme</sup> jour: avant le petit déjeuner (25) ; avant le déjeuner (25), avant le diner (25) ; 12<sup>eme</sup> jour : avant le petit déjeuner (25) ; avant le déjeuner (25), avant le diner (25) et ainsi jusqu'à la fin du contenu du flacon.

**NB** : on peut observer qu'après le pic de 13 gouttes le 6<sup>e</sup> jour, on amorce une décrue dans le dosage du 7<sup>e</sup> jour au 10<sup>e</sup> jour ; les deux derniers jours la dose est unique jusqu'à la fin du traitement. Une chose est sûre, les effets de cette médecine naturelle extrêmement efficace vous surprendront agréablement ! Mais attention ! Cette cure ne doit être faite **qu'1 seule fois tous les 5 ans**.

**- avec l'Ail + Citron :** cette combinaison est un médicament de détoxination générale. C'est une cure dépurative recommandée comme remède de santé générale pour une dépuración générale de l'organisme et pour lutter contre diverses maladies pouvant découler de l'intoxication générale du corps (maladies cardio-vasculaires, les maladies pulmonaires, le surpoids, l'ischémie, la sinusite, les maux de tête, la thrombose cérébrale, l'arthrite, l'arthrose, l'artériosclérose, les rhumatismes, la gastrite, les hémorroïdes, etc.). Pour cette préparation : prendre 6 citrons + 4 gousses d'ail + 3 litres d'eau bouillante : épluchez l'ail, et coupez les gousses en deux. Lavez bien les citrons et coupez-les en petits morceaux sans enlever la peau. Faites bouillir l'eau et ajoutez les gousses d'ail découpées. Laissez le mélange refroidir puis ajoutez les citrons découpés et mélangez le tout. Mettre le contenu en bouteilles, puis fermez –les hermétiquement et gardez-les au réfrigérateur pendant 2 jours. Après cela de temps, filtrez le contenu et remettez les bouteilles au réfrigérateur. Puis prendre 1 verre de ce mélange dosé à 30 cl le matin, à jeun, au moins 45 minutes avant le petit déjeuner ; et la même quantité le soir au coucher. Faites cette cure pendant environ une semaine, et vous ne tarderez pas à constater vous-même les résultats probants. NB. Dès que votre tension est revenue à la normale, diminuez alors la quantité à 1 seul verre de 20 cl par jour après vos repas.

Une variante de cette association de l'ail et du citron, permet de combattre divers troubles liés à la mauvaise circulation sanguine, notamment le stress, la fatigue générale, les dysfonctionnements sexuels, dépression, hypotension, typhoïde. Pour cette préparation : prendre des **citrons**, de l'**ail**, de la **cannelle**, des feuilles de **menthe**. Verser ½ litre d'eau bien bouilli dans un récipient, y introduire un 2 citrons verts fendus en 4 et 4 gousses d'ail. Ajouter un peu de cannelle et quelques feuilles de menthe, malaxer le tout copieusement avec une cuillère pour en faire une tisane. Sanctifier cette infusion, puis la boire lentement à l'instar du thé. Recommencer pendant 7 jours

d'affiler. Toutefois, cette tisane est prohibée aux femmes en grossesse et à toute personne sous traitement anticoagulant.

**- avec l'Ail + Liqueur** : cette association est un élixir minceur, un mange-graisses. Elle convient parfaitement à tous ceux qui se préoccupent de leur ligne. Pour cette préparation, mélanger dans une bouteille, 1 poignée d'ail épluché avec ½ litre de liqueur de cognac. Fermer hermétiquement la bouteille puis l'exposer au soleil pendant 10 jours en la remuant aussi souvent que possible. Une fois ce délai écoulé, filtrer avec une compresse propre, puis transvaser cette potion dans de petits flacons qui devront être bien bouchés. C'est ainsi que cette teinture pourra être conservée le plus longtemps possible et devenir encore plus efficace au fil du temps pour être utilisée même par les générations futures. Boire cette teinture à raison de 30 gouttes diluées par jour dans un verre contenant un peu d'eau, 2 fois/jour matin et soir.

**- avec l'Iode + alcool** : cette préparation est un véritable élixir de jeunesse, car il permet de rajeunir, fortifier vos os et régénérer naturellement votre corps comme celui de vos 20 ans. Cette recette est idéale et très recommandée pour ceux qui sentent la lourdeur dans les pieds, des douleurs dans les chevilles et le dos, ou souffrent de vieilles blessures. Dorénavant, vous ne serez plus obligé d'acheter des médicaments, des crèmes et des aimants couteux et qui bien souvent, ne vous donnent pas les résultats escomptés. Ce qui est étonnant, c'est que cette recette magique ne nécessite que trois (3) ingrédients d'ailleurs disponibles dans toutes les pharmacies. L'iode, connu comme un puissant germicide, l'alcool et de l'aspirine. L'iode est efficace dans le traitement des bactéries, des virus, des champignons, des protozoaires ou des spores. Pour cette préparation : prendre : 10 oz / 300 ml d'Alcool (70%) ; 3,3 oz 100 ml d'Iode ; 10 pilules d'Aspirine (utilisation des pilules de 300 mg). Mélanger l'alcool et de l'iode et

remuer dans les pilules d'aspirine écrasés. Laissez le remède reposer dans un endroit sombre et froid pendant 21 jours. Utilisez-le comme une compresse ou masser directement sur la zone où vous vous sentez mal.

**- avec le Gingembre+ Citron :** cette combinaison est un véritable antibiotique naturel, un élixir antiviral de destruction massive, une formule puissante d'un super remède qui vous permet d'acquérir une parfaite et redoutable immunité contre toutes les maladies car elle détruit efficacement toutes sortes d'agents pathogènes qui menacent notre santé. Pour cette préparation : prendre des citrons mûrs (2), du gingembre (2 racines) et du miel brut (1/2 litre). Ensuite, commencer par laver les 2 citrons avant de les hacher convenablement. Ecorchez la peau du gingembre et émincez-le par la suite. Dans un gros bol, versez le miel tout en veillant à laisser de l'espace entre le miel et la surface du bol. Ajoutez le gingembre et le citron, et oubliez le mélange durant 24 heures pour qu'il fasse effet. Après avoir fermé le bol, conservez-le dans votre réfrigérateur durant 2 mois au maximum. Une fois que vous l'aurez sorti, il faudra le diluer avec de l'eau chaude pour pouvoir le consommer après. Chaque jour, consommez 1 càs pour les adultes, 1 cc pour les enfants, le matin à jeun.

**- avec le Gingembre + Ail + Citron :** cette combinaison est en fait un remède traditionnel d'origine allemande. Utilisé depuis des siècles, ce produit d'une association de 3 ingrédients naturels incroyablement puissants, permet de booster le système immunitaire. La combinaison de tous ces ingrédients est mille fois plus efficace et bénéfique que n'importe lequel d'entre eux, pris tout seul. Cette mixture permet de lutter et de combattre infections, problèmes cardiovasculaires, hypertension et les artères obstruées. Profitez donc de cette puissance naturelle pour désengorger vos artères, booster votre santé cardiaque et fortifier votre système immunitaire. Inutile de vous inquiéter pour l'odeur de l'ail, car elle est neutralisée par le citron et le gingembre. Pour cette préparation : lavez 4 citrons et coupez-les en tranches ; épluchez le gingembre (4 cm) et 4 gousses d'ail; puis mixer tous ces ingrédients



de manière à obtenir un mélange homogène. Ensuite, chauffez ce mélange dans une casserole avec 2 litres d'eau filtrée. Remuez cette infusion jusqu'à ébullition. Arrêtez le feu et laissez refroidir. Versez le remède dans des bouteilles en verre que vous mettrez dans le frigo. Consommez ce remède quotidiennement à raison de 4 càs, 2 heures avant le repas, 3 fois par jour. Secouez toujours la bouteille avant consommation pour éviter que la lie gingembre reste au fond. NB : cette recette est d'une telle efficacité que si elle était suffisamment vulgarisée et adoptée de tous, elle pourrait causer de véritables pertes financières aux officines pharmaceutiques.

**- avec le Gingembre + Mbita cola :** cette boisson est un élixir antibiotique de santé générale, une boisson qui détruit le lit de toutes les maladies. Elle est valable aussi bien pour les hommes que pour les femmes et les enfants. Pour fabriquer ce médicament, prendre des noix de petit cola (5) ; du gingembre (100g) ; l'ail (5 gousses) ; du miel (3 cc) et de l'eau (1 litre). Pour cette préparation, lavez tous les ingrédients, puis râpez le garcinia cola, le gingembre, l'ail; mettre le tout dans un récipient ou un bocal de plus d'1litre, ajouter 3 cuillères de miel pur (facultatif, c'est pour la saveur). Complétez avec la quantité d'eau prescrite. Gardez au frais. Bien secouer ou remuer le tout, puis consommer 1 verre le matin 30 minutes avant ou après le repas. A renouveler après une semaine. Les effets bénéfiques de cette recette chez la femme : traite les kystes des ovaires ; les fibromes naissants ; la salpingite (trompes bouchées) ; les règles douloureuses etc. Par ailleurs le massage doux sur les seins avec la pâte à base du mélange du petit cola bien écrasé avec du beurre de karité, permet de les faire grossir et de les rendre plus beaux. Arrêtez l'emploi dès que vous constatez une augmentation du volume des seins. Les effets bénéfiques de cette recette chez l'homme : elle constitue un aphrodisiaque comparable au viagra ; rend l'homme toujours performant sous la couette maritale et redonne la vigueur aux hommes âgés. ; stimule la libido surtout chez les hommes ; traite l'oligospermie ; traite l'azoospermie. Ce trouble peut être d'origine congénitale ou apparaître plus

tard de plus ; traite la faiblesse sexuelle. Par ailleurs, pour rallonger le pénis, le masser en douceur de bas en haut, avec une pâte à base d'un mélange petit cola bien écrasé avec du beurre de karité. Arrêtez l'emploi dès que vous constatez un allongement du membre viril. Cette recette traite diverses autres maladies, notamment les maladies du sang (drépanocytose, diabète, leucémie) ; les maladies buccodentaires ; le cancer, l'hypertension artérielle ; régule le taux de sucre dans le sang ; guérit la fontanelle du bébé à la naissance, etc. De manière générale, le garcinia-cola permet d'éliminer tous les déchets de l'organisme, et par voie de conséquence le lit des différentes maladies. Il est fortement conseillé de consommer régulièrement du petit-cola (deux noix par jour, 1 le matin à jeun, 1 au coucher). Cette pratique nous donne, un état de santé et une forme physique stables qui nous éloignent du médecin ; une solidité aux os, aux nerfs et une endurance aux sportifs.

- avec le **Gingembre + Pommes bien vertes** : cette préparation agit comme un détergent corporel. Cette boisson permet de débarrasser efficacement l'organisme des toxines et toxiques, de le nettoyer en profondeur de toutes les souillures pouvant résider en son sein. Pour la préparation : de cette boisson de nettoyage, unique et efficace, dont le secret n'est détenu que par de rares personnes. Prendre des pommes bien vertes (5) : 1 citron sans enlever la peau. ; du gingembre. (En faible quantité). Pour cette préparation, broyer tous ces ingrédients dans un mixeur afin d'obtenir la fameuse boisson purifiante et aux propriétés de nettoyable organique. Pour que l'effet soit le plus optimal possible, consommer à jeun, sur un ventre vide, 1 verre de cette boisson, de préférence avant le petit déjeuner.

- avec le **Gingembre + Ail + Miel** : cette combinaison est un puissant aphrodisiaque naturel très puissant. Il arrive parfois que certaines personnes pour des raisons diverses (fatigue générale, stress, faiblesse sexuelle, etc.) éprouvent des problèmes passagers de dysfonctionnements érectiles ou de manque de libido qui les rendent

incapables de satisfaire sexuellement leur partenaire de chambre. Pour ceux-là, voici deux recettes de grand-mère auxquelles chacun peut avoir recours pour booster leur virilité et passer une soirée amoureuse torride. Pour cette préparation : râper une tête d'ail et un morceau de gingembre frais (20 g), tremper le tout dans un verre de miel pur. Une ou deux heures avant les ébats, consommer 1 ou 2 càs de cette potion. Se rincer aussitôt la bouche pour annihiler l'odeur de l'ail susceptible d'indisposer la partenaire.

**Autre combinaison aphrodisiaque : ail + clous de girofle :** Pour un homme, prendre 9 clous de girofle et 9 gousses d'ail ; pour les femmes, prendre 7 clous de girofle et 7 gousses d'ail. Faire une infusion avec ces clous de girofle et les gousses d'ail râpés deux ingrédients dans un demi-litre d'eau ; laisser tiédir, puis boire 1 heure avant les ébats. Efficacité garantie ! NB : Ces recettes pourtant très performantes en général peuvent ne pas marcher avec certaines personnes, notamment avec celles qui éventuellement font face à des blocages tels que les maris ou femmes de nuit. Dans ces cas, faire d'abord un bain de purification ; puis laver le pied gauche avant d'aller dormir ; et mettre 1 citron sous la taie d'oreiller avant de dormir pour éloigner les incubes et les succubes.

**- avec l'Ail+ Poivre noir :** cette préparation est un puissant sirop antibiotique à large spectre, car il aide le corps à éliminer les virus de tous genres, toutes les mauvaises bactéries et les poisons de l'estomac, et stoppent les gonflements et les gaz. Pour sa préparation : prendre 10 gousses d'ail, 500 g de miel pur et du poivre noir en petite quantité, pelez les gousses d'ail, les hachez en deux puis les mettre dans un récipient de 500 g de miel pur. Par la suite, ajoutez à ce mélange quelques grains de poivre noir (le poivre noir est excellent pour votre digestion). Laissez reposer cette préparation 7 jours. Passé ce temps, votre préparation est prête à être utilisée. Consommez chaque matin à jeun 1 càs de cette préparation avec 1 morceau d'ail et un grain de poivre. Les multiples bienfaits de ce sirop médicamenteux : favorise le renforcement du métabolisme de base ; il est

avantageux pour les personnes qui veulent perdre du poids. En le consommant quotidiennement, elles brûleront leurs calories et contribueront ainsi à accélérer la combustion de leurs graisses. Il aide également à alerter la rétention d'eau dans votre organisme. Riche en antioxydants, cette recette permet d'agir contre les radicaux libres désastreux, ce qui est capital pour alerter le cancer et lutter contre le vieillissement des cellules.

**- avec le kinkéliba+ Bissap+ Citron :** cette infusion à base de ces 3 ingrédients permet de purifier et de fluidifier efficacement le sang et les vaisseaux sanguins. Il contribue ainsi à nous guérir de toutes les maladies en moins d'une semaine. Pour cette préparation, prendre 1 tas de feuilles de Kinkéliba+1 tas de Bissap+ 3 Citrons. Ensuite, mélanger et faire infuser tous ces ingrédients dans 3 litres d'eau pendant 30 minutes. Laisser refroidir, puis boire tiède à raison de 3 verres/ jour, matin, midi, soir, pendant 7 jours. Résultat garanti.

**- avec le Sel + Bicarbonate+ Miel :** cette recette à base de sel de cuisine et de bicarbonate de soude permet de régénérer et de revitaliser tout le corps. Pour cette préparation : introduire dans un litre d'eau potable, 1 càc de sel de cuisine, ½ càc de bicarbonate de soude, 2 càs du miel bio. Bien mélanger le tout, puis gardez cette boisson au frais. Boire chaque matin à jeun, 1 verre de cet élixir. On notera que cette recette est très efficace notamment contre le stress, la dépression, l'hypotension, les dysfonctionnements sexuels ; la fatigue générale, la fièvre typhoïde, et divers autres maux liés à la mauvaise circulation sanguine.

NB : on peut également revitaliser notre organisme avec la **tisane de citron**. Pour cela, verser dans un récipient ½ litre d'eau bien bouillie, 1 gros citron bien mûr fendu en 4. Triturez ce citron à l'aide d'une cuillère pour en faire une tisane. Sanctifier puis boire lentement cette infusion comme du thé. Poursuivre ce traitement pendant 7 jours d'affilée. Ainsi vous pourrez dire adieu à toutes ces affectons précitées.

- **avec les Œufs+ Tubercules+ Mbita cola+ Sucre** : cet élixir permet de combattre efficacement toutes les infections à la base de la stérilité masculine. Pour cette préparation : prendre 2 tubercules de manioc, liqueur (1 litre), 3 œufs, 4 petits colas, 20 carreaux de sucre. Eplucher et piler les tubercules pour en extraire le jus. Mélangez le tout (les petits colas râpés, les œufs cassés, les carreaux de sucre) dans 1 litre de liqueur (whisky ou cognac) ou du vin. Bien secouer le tout, puis consommer cette mixture à raison de 3 verres à liqueur /jour, matin, matin et soir. Conserver au frais. Efficacité garantie !

- **Somnifère naturel avec le sucre +sel** : au lieu de saturer votre corps de somnifères nuisibles et dévastateurs, le sel et le sucre conjointement combinés seront suffisants pour retrouver un sommeil équilibré et agréablement doux. Voici la fameuse formule de ce mélange, avec le dosage idéal qui vous garantira une nuit de sommeil profond et paisible. Pour cette préparation : prendre 5 càc de **sucre brun** de table ; 1 càc de **sel marin**. Stériliser au préalable un bol, puis mélanger le tout selon les proportions mentionnées. Au moment de dormir, déposer une pincée de cette poudre sous votre langue de manière qu'elle fonde dans votre bouche et rafraîchisse vos cellules. Une telle fixation sera votre défense contre l'anxiété et elle se fera un plaisir de vous débarrasser de votre insomnie jusqu'à ce que vous retrouviez un sommeil doux et paisible. NB : cette combinaison naturelle est un bonheur pour les insomniaques, car ils n'auront plus à se droguer ou à massacrer leur santé avec les somnifères de l'industrie pharmaceutique corrompue. Cette combinaison vous garantira également un apport en énergie non négligeable et fera guise d'un bouclier contre le stress.

**Conclusion** : ‘ Une sagesse populaire nous enseigne que « qui veut voyager aller loin ménage sa monture ». A regard de tout ce qui précède, nous devons prendre conscience que notre corps, et partant notre santé est le bien que puisse posséder toute personne. Sans notre corps et sans une bonne santé, il nous est pratiquement impossible

de réaliser la mission qui a été assignée à l'âme. Nous devons traiter notre corps comme nous traitons notre véhicule. Pour le bon fonctionnement d'un véhicule, on lui donne le bon carburant, on fait sa vidange de manière périodique, on répare sa tôlerie quand c'est nécessaire. Il en est de même du corps de l'homme. Nous devons lui donner l'alimentation adaptée au système digestif du frugivore (fruits et légumes) que nous sommes, faire des cures de détox et de drainage pour débarrasser l'organisme des déchets résiduels (acide urique et toxines) dus à une mauvaise alimentation ; veiller à réparer les dégâts organiques dus à l'usure et aux intempéries par une consommation de légumes crus et variés. La consommation des aliments cuits et des aliments transformés de tous genres est à l'origine de la décrépitude de notre corps et au délabrement de notre santé qui se traduisent par la vieillesse, la maladie (mal à dieu) voir la mort prématurée. L'ignorance ne sauve personne. Lorsque nous vivons en s'affranchissant des principes de santé et du mode de fonctionnement originel de notre corps, celui-ci dépérit et nous lâche prématurément nous empêchant de manière inconsciente d'accomplir notre réelle mission sur terre.

**NB :** au regard de tout ce qui précède, on devra retenir que la cause principale de toutes les maladies, qu'elles soient physiologiques, psychologiques, émotionnelles, psychiatriques ou mentales, découlent toutes d'un même et unique source, à savoir l'intoxication générale de notre corps. Cette intoxication est la conséquence d'une pollution de la lymphe par l'accumulation des résidus de toutes sortes issues de la mauvaise métabolisation des sucres (féculents et céréales), de l'acide urique issu des aliments acidifiants (produits carnés, médicaments, drogues, perturbateurs endocriniens, etc.), du cortisol produit par le stress, de la pollution mentale et électro magnétique. Et lorsque tous ces résidus organiques ne sont pas évacués régulièrement par nos émonctoires, il s'en suit alors diverses affections de tous genres que nous qualifions de symptômes ou encore de maladies. Mais la maladie n'est rien d'autre qu'un message d'alerte que nous envoie notre corps pour qu'on l'aide à nettoyer cette poubelle

organique qui met en péril notre santé, et partant notre vie. La guérison véritable ne consiste donc pas à taire ce message de détresse par des traitements symptomatiques comme le fait généralement si bien la médecine conventionnelle, mais plutôt à nettoyer et assainir régulièrement la poubelle lymphatique, ce qui est la condition sine qua non pour avoir une bonne santé de manière durable. Il existe des maladies asymptomatiques (sournoises ou non manifestes) et des maladies symptomatiques (observables ou manifestes). Alors comment poser un pré diagnostic avant même d'aller voir son médecin.

#### **D- Méthodes de pré diagnostic :**

En ayant recours à certaines méthodes naturelles, il est possible de se faire une idée rapide et approximative du mal qui nous affecte, en attendant de se faire examiner par un médecin.

1°-La méthode de l'auto-examen : la plupart des gens ne savent pas qu'avant chaque maladie grave, notre corps nous envoie un signal de détresse mais que nous ne comprenons pas. Alors comment lire le langage du corps. Vous devrez savoir que l'auto-examen correspond à l'auto-sauvetage, et comprendre le langage du corps équivaut à l'auto-sauvetage.

- Le signal de détresse des intestins, est soit une constipation soit une diarrhée de longue durée
- Le signal de détresse du **cœur**, c'est une transpiration prolongée
- Le signal de détresse du **cerveau**, ce sont des étourdissements soudains et une confusion cérébrale
- Le signal de détresse des **poumons**, c'est une toux continue
- Le signal de détresse du **foie**, c'est un mauvais caractère et une humeur dépressive

- Le langage de détresse des **reins** est une insomnie et des envies fréquentes d'uriner la nuit
- Le langage de détresse des **vaisseaux sanguins** c'est un engourdissement soudain du corps.
- etc. Nous devons donc prêter attention à tous ces petits signaux, car si nous les négligeons et que nous ne prenons pas les bonnes décisions à temps, ils finiront à terme par se transformer en grosses pathologies coûteuses et souvent difficile à résorber.

## **2°- le langage des organes tels que les yeux, la langue ou votre urine**

Ainsi des yeux tous blancs, jaunes, ou pâles, cela peut indiquer une anémie, une crise de rate, une jaunisse ; votre urine versée au sol qui attire des fourmis au bout de quelques minutes vous indique la présence d'une glycémie très élevée ou d'un diabète ; votre langue peut indiquer presque tous vos problèmes de santé. C'est ce que fait précisément votre médecin lorsqu'il examine en premier les yeux, la langue et même l'urine du patient pour y scruter tous les changements possibles pour déterminer un premier diagnostic rapide : **L'état de votre langue peut se révéler un indicateur précieux à travers les signes qu'elle présente, et notamment :**

- une fine couche blanche, marques de dents apparentes et plusieurs points rouges : ce sont les symptômes qui pointent vers un masque d'énergie dans le corps. Cela conduit à la fatigue, le manque d'appétit et la transpiration excessive. Le manque d'énergie affecte aussi l'humeur d'une personne et augmente leur anxiété.
- une couche mince et jaune au milieu, entourée par une surface rouge sur la langue : Cette apparence de la langue indique des problèmes digestifs, de la déshydratation ainsi que des maladies de la peau. En outre, les personnes manifestant ces symptômes sur leur langue doivent souffrir de sauts d'humeur fréquents.



- couche blanche de masse avec des bords gonflés de la langue : Ce symptôme est lié à un mauvais fonctionnement du système digestif et à la rétention d'eau. Les personnes manifestant ces symptômes sur leur langue se sentent souvent fatiguées et léthargiques.

- Tâches noires sur une surface pourpre : cela indique une fonction compromise. Les gens qui remarquent ce symptôme peuvent souffrir de varices, sensations de lourdeurs dans les jambes, maux de tête, des douleurs thoraciques et d'une peau terne.

- une fine couche blanche accompagnée d'une pointe de la langue rouge : ce symptôme indique une exposition excessive au stress résultant d'un état émotionnel instable. En outre, le corps d'énergie est accumulé dans les nœuds provoquant une inflammation.

- une langue rouge avec des couches épaisses jaunes au milieu : cela indique une température corporelle élevée qui peut être le résultat d'une infection des voies urinaires ou de problèmes de peau. Les personnes manifestant ces symptômes sont souvent nerveuses parce qu'elles se sentent mal à l'aise dans leurs corps.

- une épaisse couche blanche au milieu d'un gonflement d'une langue pâle : cette apparence indique une infection ou une inflammation liée à une maladie auto-immune ou à des carences vitaminiques et minérales. Cette condition provoque un teint pâle, de la douleur rachidienne et un sentiment de panique.

- Fissures sur une surface la langue rouge : cela indique une infection fongique dans le corps, souvent accompagnée de sueurs nocturnes, d'insomnies et d'irritabilité.

- une langue pâle sans dépôts : ce symptôme suggère une réduction du flux sanguin dans le corps, et peut être indiquer l'anémie qui, à son tour, conduit à des étourdissements et à de la fatigue. Les personnes manifestant ces symptômes manquent souvent de mise au point et de mémoire. Chez les femmes, cela peut indiquer un possible déséquilibre hormonal.

## **E- Groupage des maladies courantes en fonction des organes affectés**

Rappelons que la maladie est un message que nous envoie notre organisme lorsqu'il entreprend de se débarrasser des déchets accumulés. Le nom attribué à une maladie se rapporte généralement à l'organe qui est affecté et encombré. Nous allons en dénombrer quelques-unes et proposer des recettes de grand-mère pour un soulagement temporaire en attendant de consulter votre médecin.

### **1 - Les maladies hématologiques et métaboliques**

Il s'agit en général des troubles du sang, engendrés par un encombrement de déchets dans l'organisme. Parmi ces maladies métaboliques, on trouve :

**1°- Le diabète :** le diabète est une maladie métabolique grave par ses complications qui se caractérise par une élévation du taux de sucre dans le sang. Celui-ci ne doit pas dépasser 1,20 g/l constaté à travers 2 prises de sang consécutives. Le diabète peut rester longtemps asymptomatique, c'est-à-dire qu'il peut rester dans un organisme sans que celui présente des symptômes. Voilà pourquoi il faut se faire dépister. Lorsque le diabète se manifeste, des signes particuliers sont observés tels qu'une envie démesurée de boire de l'eau, d'uriner dans la nuit, de

manger ; ou l'apparition d'une fatigue générale Ce sont les signes cardinaux du diabète. Dès que l'on observe ces signes chez un individu, il faut immédiatement lui faire une prise de sang pour s'assurer s'il n'y a pas d'élévation du taux de sucre dans son organisme. Il y a le diabète de type 1 qui touche le plus les enfants. Il est lié au fait que le pancréas ne sécrète plus suffisamment d'insuline, l'hormone qui régule le taux de sucre dans le sang. Le pancréas peut être détruit soit de manière auto immune soit par une infection, soit par les toxiques. On le découvre dans l'enfance. Il est lié à des problèmes d'hérédité et de génétique. Il y a aussi le diabète de type 2, appelé diabète des "adultes" qui survient généralement après la quarantaine. Il est dû à une mauvaise répartition de graisses et de sucre dans l'organisme. Il se développe à cause de la malbouffe, d'une mauvaise hygiène de vie et au manque d'activité physique. Ce diabète peut rester longtemps dans l'organisme sans symptômes. Il peut arriver qu'on le découvre à l'occasion d'une complication. Toute personne dans la quarantaine avec une surcharge pondérale et ne pratiquant pas d'activité physique doit absolument se faire dépister, car il peut être diabétique sans le savoir. Que doit-on faire pour éviter de développer le diabète de type 2

- Adopter une bonne hygiène de vie en mangeant moins gras et moins sucré, de consommer beaucoup de légumes, de poissons, de viande blanche comme le poulet, et même de temps en temps un peu de viande rouge, à condition qu'elle soit moins grasse ; beaucoup de fruits ; ne pas consommer trop d'alcool, mais un verre de vin rouge en mangeant suffit, et pas plus ; pratiquer du sport, ne serait-ce que la marche.

En outre, il faut apprendre aux enfants les bonnes habitudes alimentaires dès leur jeune âge. Un enfant par exemple qui déguste des chips ou des sucreries devant le téléviseur durant toute la journée, est susceptible de prendre du poids, et préparer le lit du diabète pour plus tard.

Astuce naturelle pour dépister le diabète : uriner au sol à un endroit suffisamment dégagé. Attendre environ 5 minutes, si au bout de ce laps de temps vous observez la présence de petites fourmis sur les urines, cela indique la présence de sucre dans votre sang. Pour en avoir le cœur net, il faut alors aller se faire dépister dans un centre médical.

### **Astuces naturelles anti- diabète :**

- avec l'oignon : un diabétique peut manger tous les jours des fruits. Qui dit diabète, dit pancréas. Le pancréas est une glande qui souffle dans deux sens : lorsqu'il n'y a pas de sucre, le pancréas fabrique du glucagon qui fait remonter le taux sucre nécessaire, et lorsqu'il y a trop de sucre, le même pancréas fabrique de l'insuline qui fait baisser le taux de sucre. Mais quand le taux de sucre monte, il n'y a pas de quoi paniquer, il vous suffit de consommer immédiatement un oignon en jus ou en légume, car l'oignon est légume hypoglycémique qui contient de la glucokinine qui fait baisser immédiatement le sucre. La glucokinine, qui a la propriété de stimuler les îlots de Langerhans du pancréas. La glucokinine est une véritable hormone naturelle hypoglycémiante dont l'action n'est pas aussi rapide que celle de l'insuline médicamenteuse, mais elle est beaucoup plus durable et sans toxicité.

- avec l'eau de gombo : le gombo est une merveille de la Nature et ses pouvoirs thérapeutiques sont innombrables. Qu'elle soit cuite à l'étouffée, marinée ou frite, le gombo offre tous ses bienfaits sans aucune discrimination et durant toute l'année.

La formule qui suit est idéale si vous souhaitez réguler le taux du sucre dans le sang et combattre le **diabète ; l'asthme ; le cholestérol ; et les maladies rénales**. Coupez la tête et les queues des **4 gombos**. Fendez chaque

gombo en 4 dans le sens de la longueur. Plongez le tout dans un verre d'eau, puis laissez fusionner avec l'eau pendant une nuit entière. Au réveil, buvez un petit verre de ce mélange 30 minutes avant votre petit déjeuner. Les effets vous laisseront sans voix, car cette recette est incroyablement efficace.

- avec les feuilles de vernonia (Ndole) : pilez 3 poignées de feuilles de "ndolé" et de feuilles de "koumou" de manière à obtenir une pâte homogène. Faites-la sécher au soleil pour la transformer en poudre. Pour le traitement, consommez 1 cuillère à soupe de cette poudre tous les jours, le matin à jeun. Lorsque ce traitement traditionnel est bien suivi, il assure une guérison quasi certaine de cette affection courante dite incurable. On notera que le « ndolé » est un légume très amer aux vertus médicinales et culinaires certaines, et très usitée particulièrement au Cameroun où il constitue un plat local populairement très apprécié. Le "koumou" est un légume bien apprécié sur le plan culinaire, surtout dans le sud du Gabon et au Congo où il est connu sous le nom de "fumbwa".

## **2°- Glycémie & cholestérol**

**a) La glycémie :** appelée aussi "taux de sucre" ou "taux de glucose" dans le sang, la glycémie peut varier aussi chez la personne diabétique pour plusieurs raisons : alimentation, traitement, activité physique intense, stress, émotions.... Parvenir à l'équilibre glycémique est essentiel pour bien vivre son diabète au quotidien.

Mais ce que nous devons tous savoir c'est que la consommation excessive de sucre sur présente un véritable danger pour notre santé générale. Et de nos jours nous consommons trop de sucre sans s'inquiéter pour autant de ses conséquences désastreuses pour la santé. Le diabète, l'hypertension, les AVC, et bien d'autres maladies pour lesquels nous dépensons d'énormes fortunes dans les soins médicaux ne nous tombent pas du ciel. La plupart de

ces maladies courantes sont généralement la conséquence d'une consommation excessive de sucre de tous genres à longueur de journée. C'est pourquoi, à l'instar de la journée internationale contre le tabac, par exemple, l'OMS devrait également décréter une journée mondiale contre le sucre, cette tueuse silencieuse au goût trompeur ! Le problème de l'envie du sucre est souvent d'ordre psychologique. Le sucre est plus addictif que la cocaïne, il peut aussi être une réaction due à un pic d'insuline. Il importe d'abord de bien comprendre que les sucres font partie de la famille des macro-aliments dit glucides. Il existe différents types de glucides : il y a les bons et les mauvais sucres :

Les sucres rapides sont ceux qui vont directement dans le sang lorsqu'on les consomme). On les appelle les sucres dits simples (le saccharose, jus de fruits, les sodas, confiseries, pâtisseries, bonbons, biscuits, le lait sucré concentré,)

Les sucres complexes dits sucres lents. Ceux-ci n'ont pas le même impact sur votre corps, car ce ne sont pas des sucres qui passent directement dans votre sang comme les sucres simples. Ils sont dits lents parce qu'ils passent d'abord par un processus de digestion. Autrement dit, Il va d'abord être prédigéré et il se transformera en sucre selon un mécanisme plus lent, plus doux et moins gênant. C'est pourquoi leur consommation est moins problématique. Les sucres dits complexes se trouvent principalement dans : les féculents. Ceux-ci comportent les produits céréaliers : le pain, les biscottes, le riz, les pâtes, le maïs, les céréales du petit déjeuner non sucrées, la semoule, le boulgour, l'orge, l'avoine, le seigle, auxquels on associe le sarrasin, le quinoa ainsi que les pommes de terre, les patates, les tubercules, etc. ; les légumes secs ou légumineuses : ce sont les lentilles, les pois chiches, les haricots blancs et rouges, le soja, les fèves, les flageolets, etc. : les charcuteries dans lesquelles le sucre y est introduit comme conservateurs : les jambons, les saucissons, les merguez, etc. Bref, comme on peut le constater,

le sucre se cache un peu partout, surtout dans les produits transformés industriellement et qui inondent toutes les grandes surfaces et les échoppes où nous faisons tous régulièrement nos courses. Pour autant, les glucides sont nécessaires, car c'est de l'énergie instantanée, celle qui donne à notre corps la force d'être actif, de se mouvoir, de travailler, d'être performant lors d'une activité sportive. Pour cela, nous devons consommer de préférence des bons glucides, ceux qui nous apportent autre chose que du sucre tels que les fruits, car ceux-ci libèrent non seulement le sucre mais également les fibres et les vitamines en l'occurrence. C'est le type d'aliments qui nous nourrissent tout en nous apportant de l'énergie. Mais le véritable problème du sucre c'est celui qu'il crée au niveau de la production d'insuline. Et le problème de la production d'insuline se pose à plusieurs niveaux :

- le diabète de type 1. C'est la situation où le pancréas, l'organe qui sécrète l'insuline ne fonctionne pas ou du moins il ne sait pas sécréter de l'insuline. Or à quoi sert l'insuline ? A stocker le sucre circulant dans le sang, dans les cellules des muscles et du foie. Sans insuline, le sucre va circuler librement dans le sang et provoquer le diabète de type 1.

- le diabète de type 2, là où il y a une résistance à l'insuline, car les cellules n'obéissent pas à l'insuline. C'est généralement le cas des personnes en surpoids ou obèses. Chez ce sujet, il y a tellement de cellules que l'insuline n'arrive parvient plus à remplir cette tâche de stockage.

- l'autre facteur c'est celui où la surconsommation de sucre n'entraîne pas de résistance à l'insuline, certes, mais l'insuline est débordée et n'arrive non plus à stocker dans les muscles. Cette surconsommation de sucre conduit à des désordres que nous connaissons tous, à savoir :

### **Le surpoids duquel découlent toutes les maladies cardiovasculaires.**

Le trop plein de sucre qui circule librement dans le sang, finit à terme par **boucher petit à petit les artères**. Et lorsque l'artère est complètement bouchée, le sang n'arrive plus à l'organe qu'il sensé irrigué, et patatras ! C'est l'infarctus qui survient. Mais un infarctus, ça n'atteint pas que le cœur, ça peut aussi atteindre le cerveau, car lorsqu'une artère du cerveau est bouchée, la zone qu'elle irrigue ne fonctionne plus, c'est aussi une forme d'infarctus même si elle ne concerne pas le muscle du cœur. Cela peut se produire aussi au niveau du pied. Et c'est là souvent tout le problème des diabétiques qui ont souvent des problèmes de pieds parce que le sucre a bouché leurs artères. Tout ceci nous amène à comprendre pourquoi nous devons contrôler en permanence notre consommation de sucre, car non seulement le sucre est maléfique pour la santé, mais on se demande même s'il n'est pas influenceur au niveau du cancer. Voici des signes qui indiquent que vous consommez trop de sucre :

La Polyurie : si vous avez l'impression d'uriner trop souvent dans la journée ; il faut faire un examen de contrôle de sucre. - la Polydipsie : si vous avez soif tout le temps, et une langue pâteuse qui vous donne l'envie de consommer l'eau tout le temps - la Polyphagie : vous avez tout le temps envie de manger.- Les troubles de la vue : vous voyez flou de temps en temps, ça ne va pas bien, - L'irritation, vous avez la sensation d'être nerveux tout le temps, vous êtes souvent irrité, ou agacé - La fatigue chronique : vous êtes continuellement à plat, sans énergie, crevé, etc.- Le grattement des parties intimes : vous vous grattez en général les parties génitales (homme ou femme) - la masse pondérale ou l'embonpoint au niveau du bas ventre, des bourrelets, des cuisses, des fesses - les caries dentaires : celles qui sont visibles et celles qui ne sont pas visibles)



Astuce contre la glycémie (hyper ou hypo) : pour réduire la glycémie (le taux de sucre) dans le sang, utiliser la recette suivante avec un œuf de poule et le vinaigre. Pour cela, bouillir un œuf de poule ; puis le peler. Ensuite le transpercer à coups de fourchettes sur toute la surface, puis verser du vinaigre sur l'œuf. Laissez ainsi toute la nuit, et le consommer le lendemain matin avec un verre d'eau tiède.

**b)** Le cholestérol : il existe par ailleurs une grande similitude dans les signes indicateurs de la présence dans le corps d'un taux élevé de la glycémie ou du cholestérol. Mais c'est quoi le cholestérol ? Au-delà de toute autre définition, le cholestérol n'est en fait que l'accumulation de corps gras dans le sang, lesquels, faute d'une sécrétion suffisante de la bile par la vésicule biliaire, ne sont pas transformés au niveau de la digestion. La vésicule biliaire est comparable à une poire à savon au-dessus du lavabo. Son rôle est de saponifier les corps gras au niveau de la digestion, exactement comme le savon permet de nettoyer les assiettes des huiles lors de la vaisselle. Lorsque la vésicule est trop chargée de viscosités, de colles, de lithiases (la lithiase vésiculaire est la présence, dans la vésicule biliaire, de dépôts de consistance pierreuse, appelés aussi calculs biliaires, formés partir à de la bile). Tout cela va former une espèce de pâte boueuse qui va empêcher la vésicule de sécréter la bile. Or sans la bile, le niveau de cholestérol augmente dans le sang. Le cholestérol va alors se fixer progressivement sur les parois des vaisseaux sanguins et empêcher la circulation normale du sang, ce qui peut causer un AVC (accident vasculaire cérébral). Le cholestérol provient à 20% de l'alimentation, et 75% sont fabriqués par notre corps lui-même à partir des aliments consommés y compris les bonnes graisses. Parmi ces bonnes graisses, il y a les huiles végétales. Contrairement aux idées reçues, ce ne sont pas les huiles qui produisent en nous du cholestérol, non ; car en réalité, les huiles, peu importe laquelle, ne contiennent pas du tout de cholestérol, mais elles contiennent plutôt des triglycérides.

Parmi les aliments qui permettent au corps de produire du cholestérol, il y a notamment, la viande, les œufs, les produits laitiers, le beurre, et autres produits alimentaires transformés industriellement, etc. Le danger du cholestérol, c'est essentiellement le fait qu'il se dépose tout le long des artères et les bouche comme le fait l'excès du sucre dans le sang. Il existe deux types de cholestérol : le bon (**HDL**) et le mauvais (**LDL**). Et la différence entre les deux, c'est que le bon cholestérol se détache des artères, alors que le mauvais se fixe aux artères et finit par les boucher. Les conséquences, on les connaît. C'est pourquoi il est important de connaître les signes relatifs à la présence du cholestérol, car cela permet d'anticiper et aller faire une analyse biologique. Le traitement du mauvais cholestérol passe par une alimentation ordonnée, mais nécessairement privative, ainsi qu'une augmentation de la consommation de fibres, et notamment les légumes et les fruits, car les fibres ont la capacité de retenir le cholestérol à l'intérieur du tube digestif. Certains produits appropriés peuvent aussi être absorbés si nécessaire. Parmi les signes qui indiquent la présence du mauvais cholestérol, en voici au moins quatre qu'il faut absolument connaître: Le signe majeur c'est l'incident cardiovasculaire ; le deuxième signe annonciateur c'est le manque d'entrain : c'est lorsque vous vous sentez en permanence fatigué, crevé, avec peu d'énergie ; une lenteur à la réflexion : vous constatez que vous réfléchissez moins qu'auparavant. ; les débuts des troubles de la vision : c'est lorsque vous avez l'impression de voir moins qu'avant, d'apercevoir difficilement les choses., celles-ci sont apparemment moins nettes. Si vous ressentez au moins l'un de ces 4 signes, il faut immédiatement faire contrôler votre taux de cholestérol par médecin qui pourra ensuite vous conseiller sur la conduite à tenir. L'hypertension artérielle fragilise les artères au fil des années. Il s'agit d'une cause fréquente d'AVC hémorragique. Les **boissons froides** sont les principales raisons de la crise cardiaque. En effet, l'eau froide ferme 4 veines du cœur et provoque une crise cardiaque. L'eau froide crée également des problèmes dans le foie. Elle rend la graisse collée au foie. La

plupart des personnes qui attendent la transplantation du foie sont victimes de la consommation d'eau froide. L'eau froide affecte les parois internes de l'estomac. Elle affecte le côlon et entraîne un cancer.

**3°- L'hypertension artérielle** : c'est une maladie chronique très fréquente qui s'aggrave avec l'âge, et qui peut rester longtemps méconnu. Elle se caractérise par une tension artérielle élevée même au repos. Cette tension est la traduction de la difficulté que le cœur doit fournir pour remettre en circulation un sang trop chargé de résidus en le pompant des pieds vers le haut. Cet effort fatigue le cœur et se traduit par la difficulté du cœur à pomper le sang intoxiqué pour le remettre en circulation. Selon des études récentes, l'hypertension peut provoquer un vieillissement prématuré et des lésions cérébrales. L'hypertension se mesure avec deux chiffres, le premier c'est la pression systolique qui mesure la force de la contraction du cœur ; le deuxième c'est la pression diastolique qui est la pression qui reste une fois le cœur s'est reposé. La tension normale est de 12/8 environ. L'hypertension commence à partir de 14. Alors sont les causes réelles de cette affection ? Bien-sûr, il y a une composante génétique, mais il y a aussi des facteurs de risques tels que le diabète, l'obésité et une consommation excessive de sel, une sédentarité abusive, un stress constant, l'alcool et le tabac, font aussi partie des coupables. En effet, tout cela est lié à la résistance à l'insuline avec le cholestérol ou les triglycérides qui bouchent les artères. En outre, un taux d'insuline élevé provoque l'insuffisance de l'oxyde nitrique qui favorise la dilation des vaisseaux sanguins. Maintenant penchons-nous sur les complications ; la plus grave c'est l'AVC (accident vasculaire cérébral). Imaginez un vaisseau qui éclate dans votre cerveau et laisse des séquelles qui varient avec la rapidité de la prise en charge. Plus vite on intervient, mieux c'est. Ensuite il y a l'atteinte des vaisseaux de l'œil, ils se durcissent et peuvent provoquer des saignements sur la rétine. Quid du cœur ? L'hypertension le fatigue énormément, il doit travailler plus dur pour pomper le sang à travers les artères qui se contractent et se bouchent avec comme résultat,

le risque d'un infarctus ou d'une angine de poitrine, sans oublier les reins qui peuvent souffrir d'une surcharge de travail et d'entraîner une maladie rénale. Pour éradiquer l'hypertension au niveau de la médecine allopathique, deux écoles s'opposent (celles des professeurs (Pasteur et Claude Bernard). L'une propose comme traitement des hypotenseurs pour soulager le cœur dans ses efforts à pomper le sang, alors l'autre propose des injections de vitamines K pour faire fondre le bouchon de résidus qui entrave la bonne circulation sanguine, et rétablir ainsi la fluidité du sang à travers les vaisseaux et les artères. Mais à titre préventif, il vous faut simplement veiller à purifier et débarrasser le sang de sa charge résiduelle, non pas par la consommation des médicaments allopathiques, mais par une alimentation saine ainsi que par tous les autres principes naturels de santé mentionnés plus haut. On peut aussi recourir le cas échéant, à quelques recettes de grand-mère dont l'efficacité est plus ou moins avérée.

- Avec l'ail et de gingembre : prendre 1 gousse d'ail râpé ; 1 morceau de gingembre frais râpé ; 1 cuillerée à soupe de jus de citron ; 1 c à s de vinaigre de cidre ; 1 cuillerée à café de miel. Mélangez tous ces ingrédients ; puis conservez cette mixture dans le réfrigérateur jusqu'à 5 jours. Prendre ce mélange le matin à jeun, et ne pas le consommer plus de 3 fois par jour. Ainsi après deux semaines d'utilisation, votre pression artérielle et le mauvais cholestérol seront considérablement réduits.

- Avec les petites aubergines (gnangnan) : faire écraser le tout puis mélanger cette pâte dans 1 litre et demi d'eau, laisser reposer quelques heures, puis filtrer. Boire la boisson ainsi obtenue à raison d'1 verre le matin et 1 verre le soir pendant 1 à 2 semaines. Guérison garantie !

- Avec le noyau d'avocat : Râper 1 noyau d'avocat et introduire la râpure dans un bidon de 5 litres d'eau potable. Râper 1 autre noyau d'avocat, puis introduire la râpure dans un sceau rempli d'eau. Pendant exactement 7 jours

d'affilée, consommer l'eau du bidon à raison d'1 verre '25 cl), 1 le matin, 1 à midi, et 1 verre, le soir au coucher. En même temps utiliser l'eau du sceau chaque soir pour se rincer juste après le bain habituel, puis compléter avec un peu d'eau le sceau pour le bain du lendemain.

**NB** : prendre votre tension artérielle juste avant de commencer ce traitement, puis reprendre la tension après les 7 jours de cure. Cette recette est tellement fiable que vous constaterez de vous-même que votre tension quel que soit le taux initial (18 ou 20) sera revenu à la normale (entre 12 et 13) au bout du délai prescrit. Bonne guérison !

**Autre alternative** : prendre 4 **graines de poire d'avocat**, les couper en morceaux ; les faire sécher au soleil, puis les réduire par la suite en poudre. Mettre 1 càc de cette poudre dans une tisane puis consommer aussitôt. A consommer 1 fois par jours pendant 21 jours

Tension artérielle et paralysie : les cas extrêmes d'hypertension peuvent parfois se solder par une paralysie partielle ou totale du visage ou des membres du corps. Dans cas, pas de panique même si la médecine officielle ne vous apporte pas une solution satisfaisante !

- Astuce avec la feuille de l'aloès verre toute fraîche. Épluchez une branche d'aloès vera, fraîchement coupée. Lapez tout le gel se trouvant à l'intérieur, matin, midi soir aussi longtemps que possible, jusqu'à ce que la tension redevienne normale et que les membres paralysés recommencent à fonctionner normalement. NB : retenez qu'avec Dieu tout est possible et qu'il n'y a votre incrédulité qui peut vous maintenir dans la maladie.

#### 4° - L'AVC (Accident Vasculaire Cérébral): communément appelé « attaque cérébrale

L'AVC est une perte soudaine d'une ou plusieurs fonctions du cerveau. Un AVC **ischémique** survient lorsqu'une artère du cerveau, apportant du sang riche en oxygène et nutriments, **se bouche**. Cette obstruction compromet le bon fonctionnement du cerveau au niveau de la zone irriguée par l'artère bouchée. Dans 80% des cas, l'accident vasculaire cérébral (AVC) est le résultat de l'obstruction d'un vaisseau sanguin par un caillot (AVC ischémique). Moins fréquemment (20% des cas), il est provoqué par la rupture d'un vaisseau, on parle alors **d'hémorragie cérébrale** (AVC hémorragique). Il est provoqué : par un arrêt brutal de la circulation sanguine à l'intérieur du cerveau. Autrement dit, un AVC hémorragique survient lorsqu'il y a une rupture d'une artère dans le cerveau, ou disons lorsque le flux sanguin vers une autre partie ou une autre du cerveau rencontre un obstacle. Les séquelles de l'AVC dépendent de la partie du cerveau qui a subi des dommages et de l'étendue de ceux-ci. Mieux connaître le fonctionnement du cerveau vous permet de mieux comprendre votre AVC. Si vous avez un parent ou une connaissance qui, suite à AVC, est paralysé ( il a perdu sa motricité), invitez-le à appliquer ces recettes qui ont l'air anodin, mais peuvent se révéler efficaces surtout si on y met de la foi.

- Avec le petit cola : prendre du Garcinia cola (41); 1 bouquet de feuilles de massep (menthe sauvage). Ecrasez les petits colas (garcinia cola) et les feuilles de massep, puis faire une décoction en trempant toute la mixture dans 3 litres d'eau, puis faites boire le malade à raison d'1 verre à bière 3 fois par jour, matin, midi, soir. En principe, les prémices d'une amélioration significative sont remarquables au bout de 72 heures minimum à 2 semaines maximum.

- Avec une aiguille stérilisée : Avec une aiguille stérilisée, piquez-vous et faites saigner légèrement le bout de tous les dix (10) doigts des deux mains. Extraordinaire, la crise s'estompe immédiatement.

- Astuce pour ne jamais être victime d'un **AVC** : cette astuce est simple, certes, mais elle est d'une efficacité incroyable mais vraie. Sur le plan mystique, un AVC est assimilé à une bombe à déflagration. Lorsqu'elle éclate, ses effets sont irréversibles. Autrement la victime ne peut plus retrouver à 100% son état de santé initial. Aussi, pour ne jamais être victime de cette affection, voici une recette magique comme vaccination. Rendre une poignée de sable de l'endroit où s'est couché un chien, pour cela, le chasser si nécessaire. Mettre ce sable dans votre sceau de bain ajoutez de l'eau et prenez votre bain avec cette eau sans savon, puis laissez-vous sécher sans s'essuyer.

**5°- L'anémie** : cette maladie traduit une baisse anormale du taux d'hémoglobine dans le sang. Sa valeur seuil en dessous de laquelle on parle d'anémie est variable selon l'âge et le sexe. Les causes d'anémie sont multiples mais la carence en fer est la plus fréquente. Le fer est l'un des sels minéraux primordiaux au bon fonctionnement de notre organisme. Il a un rôle essentiel dans la constitution de l'hémoglobine, une protéine qui transporte le dioxygène dans l'organisme, dans celle de la myoglobine, une protéine qui apporte le dioxygène aux muscles, et celle de nombreux enzymes indispensables au bon fonctionnement de l'organisme. Une carence en fer peut devenir une anémie (baisse de l'hémoglobine) accompagnée d'une grande famille et d'un amoindrissement à la résistance aux infections. Les femmes enceintes sont les plus exposées car un manque de fer peut entraîner un retard de croissance chez le fœtus et d'autres conséquences encore plus graves. Mal de tête, grande fatigue, une grande sensibilité aux infections sont des signes qui peuvent indiquer un manque de fer. Parmi les solutions naturelles qui permettent de combattre efficacement l'anémie, en voici quelques-unes parmi tant d'autres :

- Avec la fleur de bananier : c'est le meilleur aliment pour les mères allaitantes et les patients du diabète. Il guérit l'anémie, les ulcères ; assure l'efficacité de la fonction rénale ; soulage la constipation ; réduit l'hypertension artérielle. Prendre une casserole et ajouter 2 cuillérées à soupe d'huile de coco ; ajouter des graines de moutarde et attendre jusqu'à ce que ça grésille. Maintenant ajoutez un oignon haché et des piments verts, faites-les bien revenir. Ensuite, ajouter la fleur de banane hachée (égouttez bien) dans la casserole. Ajoutez du sel, du curcuma, des feuilles de curry et de la poudre de coriandre (selon le goût). Mettez un peu d'eau dans la casserole, couvrez et attendre jusqu'à ce que ça soit cuit. Avant que la préparation soit complètement terminée, ajouter la noix de coco râpée et mélanger bien. Bon appétit et bonne guérison !

- Avec les feuilles de manioc et de lait sucré : écraser une poignée de jeunes feuilles de manioc fraîches, recueillir le jus pur sans eau. Mélanger à ce jus recueilli un peu de lait non sucré. Consommer cette mixture, 1 verre matin, 1 verre le soir. La durée du traitement ne doit pas excéder 3 jours afin d'éviter le trop plein de sang dans le corps.

**6°- Les douleurs articulaires dues à l'acide urique** : l'acide urique est un produit de la dégradation des protéines qui est éliminé par les urines. L'analyse du taux d'acide urique dans le sang est surtout utile pour le diagnostic de la goutte. Pour éliminer l'acide urique de votre corps et réduire les douleurs articulaires, rien de tel que cette boisson naturelle à base de concombre et de gingembre. Celle-ci vous fournira beaucoup de bienfaits pour la santé comme le soulagement des douleurs articulaires et l'élimination de l'acide urique

- **Avec le concombre + le gingembre** : prendre : 1 concombre, 5 cm de gingembre ; 1 pamplemousse entier ; 1 tasse d'ananas en tranche ; l'eau. Mettre tous ces ingrédients dans un robot et les mixez. Boire ce jus à raison de 1 verre, matin et soir.



**NB :** on notera que le concombre est un diurétique efficace et il évite la formation des calculs rénaux. En outre, il combat les effets négatifs de l'acide urique et évite l'inflammation due à l'asthme, l'arthrite ou la goutte. Il élimine l'acide urique cristallisé dans les articulations. On évitera toutefois par la suite, de réveiller la douleur du nerf sciatique en vous lavant souvent à l'eau trop froide.

**7°- Insuffisance rénale :** c'est une maladie rénale chronique et insuffisance rénale chronique : définition et causes. La maladie rénale chronique est une diminution du fonctionnement des reins qui ne filtrent plus correctement le sang de l'organisme. Cette insuffisance rénale chronique a deux causes principales : le diabète et l'hypertension artérielle.

**Traitement : avec le bicarbonate de sodium.**

Pour éviter le stade de la dialyse, Maintenir vos reins en bonne santé avec le bicarbonate de sodium. Lorsque le rein fonctionne normalement, il contribue à la production de l'oxyde nitrique qui dilate les vaisseaux sanguins et contribue entre autres à une meilleure circulation sanguine. ½ càc de bicarbonate de sodium dans 1,5 litre d'eau est largement suffisant à titre préventif pour la santé des reins. Mais en cure, on peut commencer par rincer ses reins en posant sous la langue ½ càc de bicarbonate de sodium. Ensuite boire le mélange de ½ càc de bicarbonate avec ½ càc de sel dans 1,5 litre d'eau pour ajouter un peu plus d'électrolytes, à boire chaque jour. Faire régulièrement des examens de contrôle de sang jusqu'au résultat escompté.

**8°- Surpoids & Obésité :** il s'agit en fait des troubles organiques en rapport avec la prise excessive de poids. On parle ainsi de l'**IMC** : l'Indice de masse corporelle. Votre santé dépend également de votre poids corporel selon

que celui-ci est normal ou anormal. On parle de poids santé, de forme et de poids anormal indiquant une anomalie, ou une maladie. Lorsqu'on veut perdre du poids, chacun doit d'abord connaître si son poids est normal ou anormal par rapport à l'indice de masse corporelle (IMC) qui lui indiquera s'il est en surpoids, obèse ou maigre. Ensuite connaître les aliments qui favorisent la prise de poids afin de cesser de les consommer, ainsi que les aliments qui aident savoir si votre poids est normal ou anormal ? C'est à partir de notre IMC que l'on peut être fixé par rapport à notre masse pondérale afin de savoir si notre poids est normal ou non. L'IMC se calcule sur la base du poids(p) en kilogramme et de la taille(t) en mètre selon l'équation suivante :  $IMC = p/(t \times t)$  ou  $(p/t) / t$ . Autrement dit, l'IMC est donc égal à votre poids divisé par votre taille au carré. L'IMC idéal se situe entre **18,5 et 24,9**. Entre **25 et 29,9**, vous êtes en **surpoids**. Si l'IMC est égal ou **supérieur à 30**, vous êtes considéré comme **obèse**. En revanche si l'IMC est **inférieur à 18,5**, vous êtes **maigre ou chétif**. Illustrons ceci par un exemple : si votre poids est de **90** kilos et que vous mesurez **1,80** mètre, votre IMC est de  $90/(1,8 \times 1,8) = 27,7 = (25 < 27,7 < 29,9)$ . Cela indique que vous êtes en surpoids car votre IMC est compris entre 25 et 29,9. Voici à titre indicatif, un tableau qui vous permet de vous situer par rapport à votre poids corporel.

**Tableau indicateur de la norme du poids corporel**

Taille	Poids normal (En kg)	Etat de surpoids (Surcharge)	Etat d'obésité
1,47	53 ou moins	54 - 64	65 ou plus
1,50	55 ou moins	56 - 66	67 ou plus
1,52	57 ou moins	58 - 68	69 ou plus
1,55	59 ou moins	60 - 71	72 ou plus
1,57	61 ou moins	62 - 73	74 ou plus
1,60	63 ou moins	64 - 76	77 ou plus
1,63	65 ou moins	66 - 79	80 ou plus

1,65	67 ou moins	68 - 81	82 ou plus
1,68	69 ou moins	70 - 84	85 ou plus
1,70	71 ou moins	72 - 86	87 ou plus
1,73	74 ou moins	75 - 89	90 ou plus
1,75	76 ou moins	77 - 91	92 ou plus
1,78	78 ou moins	79 - 94	95 ou plus
1,80	80 ou moins	81 - 96	97 ou plus
1,83	83 ou moins	84 - 99	100 ou plus
1,85	85 ou moins	86 - 102	103 ou plus
1,88	87 ou moins	88 - 105	106 ou plus
1,90	89 ou moins	90 - 107	108 ou plus

Dans tous les cas, si vous êtes en surpoids, obèse ou maigre, cela vient d'un déséquilibre de votre balance énergétique. En nutrition il existe une règle d'or : votre apport calorique de la journée doit être égal à vos dépenses énergétiques. Autrement dit tu ne dois manger que ce que tu es en mesure de dépenser dans la journée. Le problème se situe en amont dans le choix des aliments. Deux facteurs caractérisent tout aliment peu importe sa nature (protéine, glucides, féculents, lipides, tec.) : l'apport calorique et sa capacité métabolique.

On trouve des sucres dans les jus de fruit, les légumes, les ignames, le manioc, etc. Du choix de nos aliments dépend notre longévité. Lorsque vous consommez un sucre, ce sucre arrive dans votre bouche, il doit être scindé avec des enzymes, tel que l'amylase qu'on trouve au niveau de la salive ou des enzymes comme la lactase, qui va permettre d'hydrolyser le lactose. Donc si une personne manque de lactase, il lui est impossible d'hydrolyser le lactose. D'où son intolérance au lactose duquel découlent nombre de problèmes digestifs divers. D'autre part cet aliment apporte au corps une charge en calories qu'il faudra dépenser après l'avoir digéré. D'où la nécessité de ne manger ce que vous pouvez dépenser en termes de calories. Combien d'entre nous savent qu'un homme adulte doit consommer 2600 calories par jour, et la femme 2100 calories par jour ? Combien ont conscience du nombre de calories que leur apporte chaque jour tout ce qu'ils consomment en désordre et sans compter comme jus de fruit, viande, huiles, féculents, céréales, sucreries, etc. Ainsi lorsque vous prenez déjà 4000 calories en une journée, et que de surcroît vous êtes sédentaire, tout ce bagage calorique va être stocké dans votre corps. C'est pour cela que l'on vous demande de bouger, de faire du sport ou d'avoir une activité physique régulière. Dépenser de l'énergie, il n'y a pas que le sport. Vous devez savoir que le cerveau consomme aussi beaucoup d'énergie. Tu peux donc être au bureau, tu vas consommer beaucoup d'énergie. Mais dans tous les cas, le principe reste le même : mange dans la journée ce que tu peux dépenser. Si vous êtes tous malades de nos jours, c'est en réalité parce que

vous avez accumulé des millions de calories que vous n'avez pas dépensé en restant le plus souvent assis, sans bouger, c'est tout. Lorsqu'on ne dépense pas les calories, les énergies, issus des aliments ingérés dans la journée (sucres, lipides, féculents, protéines), ceux-ci s'entassent dans notre corps. Ainsi, les lipides que vous avez ingérés vont former les triglycérides, l'alcool que vous buvez va fabriquer des triptécéryrides, etc. lesquels vont se transformer en mauvais cholestérol s'ils ne sont pas brûlés par l'activité musculaire. C'est ainsi que l'on voit de nombreux hommes et femmes, autrefois sveltes, gonfler ici et là (gros ventre, bourrelets, poignées d'amour), car le déséquilibre calorique les tue à petit feu à travers des maladies diverses. Pour être en bonne santé, mangez bio et vivant fruits et légumes), bouger pour dépenser vos calories de la journée. Ce sont tous ces triglycérides qui s'entassent dans le corps qui vont détruire vos vaisseaux sanguins et engendrer des problèmes métaboliques tels que le diabète de type 2, insuffisance rénale, la cécité, la neuropathie, l'amputation, etc. De là survient la mort prématurée de nombreuses personnes souvent dans la tranche de la soixantaine, mort dont la cause est imputée à tort la fatalité. Et même avant d'en arriver là, tout votre argent est phagocyté par les industries hospitalières et pharmaceutiques qui vont vous achever en vous condamnant à une prise de médicaments à vie (metformine, gluconate, statines, ces médicaments qui permettent de baisser le taux de cholestérol ; des inhibiteurs d'enzymes de conversion dans des médicaments pour les cas d'insuffisance rénale, des hypertenseurs pour les cas d'hypertension artérielle, etc.). Alors si vous voulez éviter d'en arriver là, une seule règle : « ne mangez que ce que vous pouvez dépenser » ; faites du sport, et évitez autant que possible certains aliments dont la consommation favorisent l'embonpoint et la cellulite.

### **Les aliments qui provoquent l'embonpoint et la cellulite.**

Le seul secret pour perdre du poids, c'est de s'alimenter sainement selon le principe de la bonne combinaison alimentaire, tout en éliminant de votre régime alimentaire les différents aliments qui induisent la prise de poids ; de lutter contre la sédentarité en pratiquant une activité physique. Parmi ces principaux produits alimentaires ennemis de notre ligne, il y a entre autres :

- **Le sucre blanc** : il ne nous apporte aucun nutriment. De nos jours, de nombreux nutritionnistes le considèrent même comme un poison. Il contient ce que l'on appelle des calories vides, ces dernières contribuent à l'apparition de cellulite et de surpoids. Le sucre blanc est aussi un facteur de risque pour développer des diabètes de type 2, il peut également endommager vos dents. Il faut aussi savoir que le sucre blanc rend notre sang plus acide et nous déminéralise. Il nous pique certains minéraux tels que le calcium, c'est pour cela que nos dents et nos os sont de plus en plus faibles.

- **Le sel raffiné (sel de table)** : il est très important d'éviter particulièrement le sel de table dans notre régime alimentaire. En effet, il s'agit d'un sel raffiné qui contient uniquement du chlorure de sodium. Il provoque la rétention d'eau et la mauvaise circulation sanguine, ce qui engendre donc forcément de la cellulite. C'est bien plus sain de choisir le sel marin, ou bien le sel de l'Himalaya. Ces deux derniers sont riches en minéraux et oligoéléments, notre organisme en a besoin en petites quantités.

- **Les aliments frits** : les aliments frits ont une teneur élevée en graisses. En plus, dans de nombreux cas, ils sont de mauvaise qualité. Lorsque l'on réchauffe les graisses à des températures trop élevées, elles génèrent des substances toxiques. Notre organisme a alors tendance à les accumuler dans des zones qui sont loin des organes vitaux pour éviter les risques.

**Les aliments à base de farine blanche raffinée** : ces aliments ne sont pas faciles à digérer. Ils provoquent une accumulation de toxines dans notre corps, cela peut ensuite se transformer en cellulites ou bien en impuretés de la peau, etc. De plus, ces aliments provoquent la constipation.

- **Les boissons alcoolisées** : les boissons alcoolisées ne produisent pas directement de cellulite. En revanche, elles provoquent une constriction des vaisseaux sanguins dans la peau, ce qui aggrave la situation. En plus, ce sont des « calories vides », qui font grossir mais n'apportent aucun nutriment. En effet, dès qu'elles se métabolisent, elles se transforment en sucre. Les boissons alcoolisées favorisent aussi la rétention d'eau et l'augmentation des dépôts de graisses dans certaines zones (cuisses, bras, abdomen et fesses).

#### **b) Les principaux légumes "brûle-graisse" :**

Les légumes sont un bon moyen de brûler les graisses et de perdre du poids grâce à leurs qualités nutritives et à leurs faibles calories. Les légumes sont des aliments coupe faim, car ils contiennent beaucoup d'eau, de fibres alimentaires et/ou de protéines. Ils sont considérés comme étant ceux qui contentent le mieux votre faim et donc par la même occasion, sont les aliments qu'il faut privilégier lorsqu'on veut perdre du poids notamment au niveau du ventre, des hanches, des cuisses et des fesses qui sont les parties du corps où la cellulite et les graisses s'installent



le plus facilement. Parmi les légumes, il y en a qui sont particulièrement appropriés lorsqu'on veut obtenir un ventre plat et des hanches fines, et il y a d'autres qui ont des vertus qui vont vous permettre de mincir et de perdre les poignées d'amour les fesses flasques dont vous cherchez tant à vous débarrasser. Les légumes sont d'excellents aliments qui vous aideront à assouvir votre appétit et à garder votre sentiment de satiété plus longtemps. Ils vous permettront de limiter ou d'éliminer le grignotage, qui est l'ennemi public numéro un du ventre plat. Ils ont l'avantage d'être faibles en calories et riches en fibres. Dans la panoplie des légumes ayant des vertus amincissantes, donc qui vous aident dans la quête de minceur, on peut citer entre autres :

- **Les asperges** : un excellent légume pour perdre du poids au niveau des hanches. - aubergine et avocat pour un corps sans graisse : L'aubergine, fait de son mieux pour éliminer les graisses intestinales et procurer au corps tout ce dont il a besoin en matière de fibres alimentaires. L'avocat est un parfait allié pour avoir un ventre plat. Il réduit la sécrétion de l'insuline, et par conséquent, combat contre la prise de poids

- **Les légumes crucifères** : le brocoli, le chou-fleur et le chou pour mieux réguler vos hormones et mieux contrôler votre cellulite au niveau des hanches et des cuisses. - Les légumes crucifères : un cocktail de vitamines. Ces légumes sont riches en vitamine C, soufre, iode, vitamine A, calcium et contiennent une grande quantité de fibres, ce qui font d'eux, des composés phytochimiques puissants qui brûlent les graisses. La vitamine C a l'avantage de lutter contre les déchets ou surplus de notre corps et combat donc par la même occasion l'excès de cellulite.

- **Les Pommes de terre froides** : ces légumes sont dotés de vertus insoupçonnées pour brûler vos calories et raffermir votre estomac. Cela paraît surprenant de considérer la pomme de terre froide comme étant l'un des

légumes permettant de perdre du ventre. Pour cela, mangez vos pommes de terre froides en ajoutant un peu de vinaigre non seulement pour le gout, mais aussi pour votre capital santé face au diabète.

- **Les pommes** : la pomme est un fruit qui peut aider efficacement à brûler les graisses. La raison pour laquelle les pommes sont bonnes pour brûler les graisses réside dans le fait qu'elles sont composées de nutriments riches, de vitamine C, de flavonoïdes et de bêta-carotène. La consommation quotidienne de 2 à 3 pommes vous évitera une prise de poids inutile vu que l'insuline se fera plus discrète dans votre corps, par conséquent, la graisse aura plus de chance d'être éliminée trois fois plus vite.

- **La Tomate** : un excellent brûleur de graisse pour vos hanches et vos cuisses : ce légume juteux et succulent est une mine d'éléments nutritifs. Les rondeurs peuvent s'accumuler lorsque vous êtes stressé. En effet le stress a pour effet de stimuler trop fortement le cortisol qui est une hormone de régulation des glucides, protides et lipides. En mangeant des tomates fraîches régulièrement, la vitamine C qu'elles contiennent peut vous aider à rabaisser votre niveau de cortisol empêchant ainsi l'accumulation de gras et de cellulite dans vos hanches. Le lycopène permet une meilleure circulation sanguine. La tomate fraîche est un légume que l'on doit éviter à jeun.

- **Le concombre** : le concombre est un véritable allié minceur de taille, car il possède aussi des propriétés amincissantes qui reviennent essentiellement à sa faible teneur en calories et sa richesse en fibres alimentaires, lesquels favorisent le sentiment de satiété, contribuent à une meilleure digestion et préviennent la constipation.

- **Le poivron** : le poivron est le légume amincissant par excellence, car il contient ce qu'il faut pour éliminer toute la graisse du ventre et de l'abdomen qui vous dérange.

- **Le céleri, le chou et le persil** : ces légumes sont de puissants purificateurs qui favorisent la réduction, voire l'élimination des toxines dans le corps.

- **Le céleri** : utilisé dans différentes préparations culinaires, le céleri a aussi sa place dans les boissons amincissantes. En effet, cet ingrédient qui renferme des minéraux, oligo-éléments et vitamines, peut en effet aider à perdre du poids.

- **Le Persil** : diurétique naturel par excellence, le persil favorise l'élimination des toxines, ce qui aide à traiter les infections urinaires mais aussi à limiter le stockage des graisses. Cette plante aromatique, très prisée en cuisine est aussi riche en vitamines, minéraux et antioxydants, essentiels pour le bon fonctionnement de l'organisme. Le persil peut aider à perdre du poids, grâce à sa teneur en fibres alimentaires.

- **Pruneaux, Fraises, citron** : la fraise et le pruneau sont deux éléments très riches en fibre et stimulent, sans faute, le métabolisme des graisses contraignant votre corps à l'obésité. Il est à noter que le pruneau est le remède par excellence contre la graisse entre les cuisses et celle des fesses puisque ce qui s'y trouve permet de réduire également la graisse intestinale facilement.

- **Le citron** : il n'y a rien de mieux pour commencer une journée bien fraîche, que de consommer un bon et délicieux jus de citron qui aura la gentillesse de réduire la toxicité de votre corps et le rendre purifié, d'autant plus que, comme la fraise, c'est un tiroir bien riche de vitamines C et un déclencheur digestif préparant l'estomac à l'alimentation de la journée.

### **c) Autres principes qui contribuent à la perte de poids superflu**

- **Le nettoyage des intestins** : il va falloir nettoyer vos intestins avec des extraits de pépins de pamplemousse à raison de 40 gouttes/jour pendant 1 jour, loin de toute prise d'un autre médicament, car cette solution est si puissante qu'elle va inhiber ce médicament s'il y est associé. On trouve la solution d'extraits de pépins de pamplemousse en magasins bio ou parfois en pharmacie. Avec cela, les résultats seront probants et palpables en quelques semaines de traitement, et après les repas, votre ventre ne va plus jamais gonfler du tout. Le mois d'après, vous allez réensemencer votre microbiote intestinal, l'ensemble de votre flore intestinale qui sera devenu tout neuf. Avec un probiotique spécifique et non n'importe lequel, qui vous fera mincir de cette zone du ventre et continuer le dégonflement. Ce probiotique s'appelle LGasserie, un produit disponible en magasin bio ou en pharmacie. C'est cette souche probiotique qui vous fait mincir au niveau du ventre et de la taille.

- **Les effets induits du jeûne intermittent (16/8) sur la perte du poids** : le dosage de la ration alimentaire journalière : lorsqu'on veut perdre du poids, il faut manger moins. En mangeant moins, vous permettez à votre corps de se nourrir de ses réserves internes en puisant dans les graisses internes stockées dans les cellules (cétogenèse). Limitez le nombre de vos repas par jour à 1 ou 2 maximum, entre 12 heures (midi) et 20 heures. Pourquoi il est avantageux pour notre mieux-être ou lorsqu'on veut perdre du poids, de prendre son dernier repas tôt dans la soirée, avant la tombée de la nuit. Explications : vous devez savoir que pendant votre sommeil, votre corps continue à travailler pour maintenir les fonctions basiques de l'organisme (respiration, régulation de la température corporelle, etc.). Pour maintenir ses fonctions, votre corps a besoin d'énergie pendant la nuit. Pour cela, votre corps va aller puiser cette énergie dans les stocks de graisse enfouie dans les tissus adipeux. En somme, lorsque vous dinez tôt, vous laissez un peu plus de temps à votre corps, avant de vous coucher, de pouvoir brûler

des graisses pour libérer de l'énergie pendant la nuit. Cependant, si vous dînez tard, vers 22 heures par exemple, votre corps va être occupé à digérer la nourriture une partie de la nuit. Ce faisant, votre corps aura assez d'énergie directement, et il ne sera donc pas obligé de puiser dans vos graisses pour assurer ses fonctions de base. En conclusion, un dîner précoce va aider à optimiser le métabolisme des graisses pendant votre sommeil, et donc favoriser une perte de poids plus facile.

**- La bonne combinaison alimentaire :** pour la confection de chaque repas, associez systématiquement une salade de légumes crus comme accompagnement à tout aliment (protéines animales ou végétales, féculents, céréales) consommé pendant les repas de la journée. Rappelons que les légumes et les fruits sont les seuls aliments capables d'assurer l'équilibre acidobasique en alcalinisant l'acidité produite dans le corps par tous les autres aliments que nous voulons consommer.

**- Inverser la résistance à l'insuline :** pour perdre les graisses en excès au niveau du ventre, réduire son insuline, manger mieux, d'avoir moins de fringale, être moins fatigué, il n'est pas du tout nécessaire de prendre le moindre médicament ou la moindre pullule magique. Avant d'entrer dans l'inversion de la résistance à l'insuline, il vous faut d'abord comprendre une chose. Lorsque vous allez ingurgiter des glucides, ils vont se mêler dans votre sang et se transformer en glucose. Le glucose, c'est ce qui va faire augmenter votre glycémie (taux de sucre dans le sang). L'insuline est une hormone qui a la particularité d'agir au niveau de vos cellules comme une clé. Elle permet soit à l'excès au glucose dans le sang d'y rentrer pour être stocké, soit pour le glucose déjà stocké dans les cellules sous forme de gras d'être déchargé pour servir d'énergie au corps (cétone). Lorsqu'on devient résistant à l'insuline, celle-là ne fonctionne plus. Pour que les cellules puissent ouvrir leurs portes, votre corps va sécréter de plus en plus d'insuline pour tenter de régler ce problème. Et c'est cela qui va entraîner une élévation chronique de votre

taux d'insuline. Le souci, c'est que lorsque vous ne résolvez pas ce problème dans le temps, cela va engendrer des problèmes plus graves tels que le diabète de type 2 ; le cholestérol, l'obésité, la génétique, mode de vie sédentaire, poids excessif, inflammation du foie, cirrhose, constipation, hypertension, cardiomyopathie, glycémie élevée, triglycérides élevés, etc. L'objectif de cette inversion va être de régler cette élévation de votre insuline. Pour cela, il vous faudra, à chaque fois que vous avez mangé quelque chose, attendre 3 à 4 heures pour que votre corps fasse baisser son taux d'insuline au plus bas. Très peu de personnes arrivent à supporter cette contrainte alimentaire. Et c'est là que le jeûne séquentiel ou intermittent constitue une véritable panacée, car cette méthode aide à baisser simplement et naturellement, votre résistance à l'insuline dont vous souffrez à cause de son élévation excessive.

**- Le sommeil et les effets induits de la grasse matinée** : pour une perte de poids en douceur, il est capital d'obtenir une meilleure qualité de sommeil réparateur la nuit. Une bonne nuit de sommeil peut varier entre environ 6 à 8 heures. Dormir tôt et se réveiller tôt est très bénéfique pour la santé générale, car l'activité cellulaire de notre corps rythme avec l'activité solaire (apparition et coucher du soleil). Voilà pourquoi la grasse matinée est destructrice pour le corps de l'homme (enfants et adultes). Pourquoi ? Ainsi que dès le lever du soleil, à l'aube, les cellules hépatiques chargées de générer de l'énergie pour votre activité physique journalière sont déjà actives. De même dès le coucher du soleil, les cellules chargées de sécréter le cortisol ou d'induire le corps dans le sommeil sont déjà actives. Qu'est ce qui se passe en réellement lorsqu'une personne se couche tard la nuit, et se réveille tard, bien longtemps après le lever du soleil (9 10 heures ou midi par exemple), en réalité, cette personne ne se repose pas du tout. Bien au contraire, elle perd tout le bénéfice de ce qu'elle a pu récupérer comme bienfaits pendant la nuit dans son sommeil. Voilà pourquoi lorsque les enfants n'ont pas cours, ou sont en vacances, vous devriez quand même les réveiller tôt au lever du soleil, afin qu'ils fassent leurs petites tâches, prennent leur petit déjeuner si

nécessaire, quitte ensuite à retourner se coucher s'ils le désirent. Il en est de même pour les adultes, qui même fatigués à la suite d'une grande activité ou un voyage fastidieux, doivent s'efforcer de se réveiller tôt le matin, prendre leur douche, le petit déjeuner si nécessaire, puis retourner se coucher s'ils le désirent toujours. En procédant de cette manière, le cerveau envoie au corps l'information selon laquelle l'activité cellulaire journalière a commencé. Et à ce moment, même si retournez-vous coucher, pour le corps ce repos devient une simple sieste au sortir de laquelle vous allez vous sentir totalement requinqué. S'agissant des enfants encore en pleine croissance, ce n'est pas leur faire du bien que de les laisser dormir tard et se réveiller tard. Cela produit à terme des êtres amorphes, grincheux, de mauvaise humeur, tout cela malgré les bonnes conditions matérielles réunies dans leur environnement. La bonne humeur ne s'achète pas, elle est induite par de bonnes habitudes liées au sommeil.

#### **d)- Astuces pour ne pas reprendre du poids une fois qu'on a perdu du ventre.**

Pour éviter de reprendre du poids, associez désormais à votre alimentation du vinaigre, de préférence le vinaigre de cidre comme votre allié minceur pour la vie. Pourquoi le vinaigre de cidre ? Contrairement à tous les autres vinaigres, le vinaigre a ceci qu'il permet également de restaurer le microbiote, la flore intestinale. Cela particulièrement les jours où vous allez festoyer et consommer des repas contenant beaucoup de féculents et des glucides, notamment des boissons sucrées ou des desserts sucrés par exemple. Dans ce cas, consommez du vinaigre de cidre à raison de 1 càs dans un verre d'eau, juste avant le repas et au moment de se coucher le soir.

Pour vous qui voulez casser les graisses superflues et retrouver votre ligne sans trop d'effort en peu de temps, voici un éventail de recettes '**Brûle graisses**' que vous pouvez mettre en application pour obtenir le résultat escompté :

- **Astuce avec la queue d'ananas** : faire bouillir la queue d'ananas avec du citron et un peu de poivre long, l'ail et du gingembre. Faire bouillir et boire cette décoction à raison d'1 verre de thé, le matin et le soir jusqu'au résultat escompté. Cette décoction brûle les graisses, traite les douleurs articulaires, et de diverses autres maladies courantes (nettoie les yeux, les reins, stabilise la tension artérielle, purifie le sang) et si on y ajoute une peu de persil, ça donne un véritable et puissant rajeunissant de l'organisme.

- **Avec les clous de girofle** : laissez infuser 1 poignée de clous de girofle avec 5 citrons coupés en deux dans 1 litre et demi. Boire chaque jour jusqu'au résultat escompté.

- **Avec les peaux d'oignon** : faire bouillir les peaux d'oignon jetables, associées avec des citrons coupés en deux. Boire cette tisane 2 fois/jour, matin et soir pendant 1 mois. Vous dégraissez à votre guise. Stoppez le traitement dès que vous avez obtenu le résultat escompté.

- **Avec le pamplemousse + vinaigre de cidre** : le **pamplemousse** est un **bon allié minceur**. L'obésité est un handicap que nul ne voudrait conserver ni adopter, puisque cela n'engendre que des complications à tous les niveaux, Il est désormais possible de se débarrasser rapidement de vos graisses superflues, notamment celle du ventre du ventre et des hanches, et de perdre votre poids désavantageux avec un jus naturel à base de pamplemousse, un fameux antioxydant riche en vitamines et en minéraux (magnésium, du et du zinc). Pour cela prendre 1 tasse de jus de pamplemousse frais (ou orange éventuellement) ; 2 càs de vinaigre de cidre ; 1 càs de miel. Voici comment procéder : mélanger tous ces ingrédients dans un mélangeur ou un bol. Boire avant chaque repas principal ou avant le déjeuner ou le dîner, sept jours d'affilée. Un verre de cette boisson vous rafraîchit et vous permet de fondre les masses graisseuses du ventre en un temps record ! Après cela, prendre une pause pendant



sept jours, puis si nécessaire répéter le processus pour une autre semaine. Cette potion est un excellent remède simple et efficace pour mincir !

**- Thé spécial croate (le persil) :** Cette recette est originaire de la Croatie. Elle permet de perdre du poids, environ 5 kg en 3 jours. Pour la santé, le persil est la garantie d'une stimulation énergétique et métabolique sans faille. C'est par ailleurs une herbe aux effets diurétiques puissants pouvant traiter efficacement les infections de voies urinaires et d'autres problèmes liés aux reins. Le persil est également bénéfique pour empêcher efficacement la rétention d'eau. Les propriétés du persil, fortement concentrées dans son thé, sont fondées sur des principes actifs qu'assurent les éléments qui le composent comme les huiles essentielles de l'Apiol et de la Miristicina, des Flavonoïdes, sa richesse en potassium, en iode. Le thé de persil est très populaire dans les pays des Balkans. Il est particulièrement efficace pour la perte du poids de par sa composition dont la fonction première est de stimuler le métabolisme rénal, l'augmentation de la diurèse qui contribue au nettoyage et à la purification de l'organisme ; la stimulation du péristaltisme intestinal. Pour cela, procédez ainsi : commencez par ajouter le persil haché dans 1 litre d'eau bouillante. Retirez le mélange du feu puis laisser infuser pendant 20 minutes environ. Puis boire cette infusion lentement pendant qu'il est encore chaud. La dose quotidienne recommandée de ce thé persil est d'1 litre repartit tout le long de la journée.

**NB :** les bienfaits : de ce puissant diurétique sont indéniables. Le persil aide également à éliminer les toxines, les bactéries et les substances nocives de votre corps. Il est capable d'accélérer votre métabolisme d'une manière hallucinante et se distingue par son pouvoir antioxydant puissant qui neutralise les effets des radicaux libres et réduit, ainsi, le risque de maladies mortelles comme le développement des cancers.

- **Avec le gombo** : voici une boisson minceur qui vous évite d'être obèse sans se priver de manger à volonté, et de maintenir la ligne en permanence. Pour préparer cette boisson, prendre 4 gombos et découpez-les en rondelles puis les introduire dans 1 bouteille de 1 litre et demi d'eau. Laisser dormir, puis consommer cette boisson le lendemain tout le long de la journée. Il est à noter que cette boisson est désagréable dans la bouche, mais elle est très efficace pour réduire le corps gras et combattre le diabète et la constipation.

**NB :** Toutes ces astuces de grand-mère vont certainement vous aider à lutter contre la cellulite, l'embonpoint, le surpoids, mais ils ne peuvent pas faire tout le travail seul. Vous allez devoir y mettre du vôtre par votre mental.

## **2- Les maladies endocriniennes et chroniques**

Il s'agit ici des diverses maladies liées aux hormones, parmi lesquelles, le cancer et bien d'autres :

**1°- Le cancer** : c'est la maladie chronique de plus en plus fréquente qui, représente l'une des principales causes de décès au monde, Elle est accompagnée d'un manque d'oxygène, ce qui provoque initialement le cancer, affirme le lauréat du Prix Noble Dr Otto Warburg H, responsable de la découverte de la véritable cause de cancer. Dr Warburg déduit aussi que les cellules cancéreuses ne respirent pas d'oxygène, et qu'elles sont donc incapables de survivre dans des niveaux élevés d'oxygène, comme en état alcalin. Contrairement à toutes les cellules normales qui en ont absolument besoin les cellules cancéreuses peuvent vivre sans oxygène. En général, lorsqu'une cellule est privée de 35% de son oxygène, elle deviendra cancéreuse en 2 jours. Ce qui joue un rôle essentiel dans le maintien des niveaux de pH dans le corps c'est le régime alimentaire équilibre du pH est l'équilibre de l'acide et alcalin dans toutes les cellules et les fluides dans le corps. Pour survivre, le corps doit maintenir les niveaux de

sang de PH à un niveau légèrement alcalin. La science a démontré que les mauvaises bactéries, les parasites, les virus et candida prolifèrent dans des environnements acides. A nos jours, la vie moderne impose des régimes incluant des toxiques et acides formant les aliments, comme les céréales raffinées, les organismes génétiquement modifiés, sucres transformés etc. Cela nous amène à un pH acide malsain, et un PH déséquilibré qui peut interrompre les fonctions et les activités cellulaires. Avec trop d'acide, le PH peut être à l'origine de quelques graves problèmes de santé, comme le diabète, les maladies cardiovasculaires, l'ostéoporose, les brûlures d'estomac et le cancer. Si le corps restait en acide plus longtemps, il risquerait de vieillir plus rapidement. Pour rester en bonne santé, il est donc obligatoire de garder l'équilibre du PH.

**-avec le bicarbonate de soude alimentaire :** prendre 1 cc de bicarbonate de soude, 2 càs de jus de citron ou vinaigre de cidre de pomme. Mélangez les ingrédients ensemble. Continuez à ajouter du bicarbonate de soude jusqu'à ce que l'effervescence cesse. Ensuite, remplissez le verre avec 8 onces d'eau. Buvez-le tout à la fois. Cette recette vous aidera à de réduire l'acidose de votre estomac. Il neutralise le pH et crée un environnement de formation alcaline dans le corps. Le potentiel hydrogène (ou pH) est une mesure de l'activité chimique des ions hydrogènes  $H^+$  (appelés aussi couramment protons) en solution. Notamment, en solution aqueuse, ces ions sont présents sous la forme de l'ion oxonium (également, et improprement, appelé ion hydronium). Plus couramment, le pH mesure l'acidité ou la basicité d'une solution. Ainsi, dans un milieu aqueux à 25 °C : une solution de pH = 7 est dite neutre ; une solution de pH < 7 est dite acide; plus son pH s'éloigne de 7 (en diminution) et plus elle est acide ; une solution de pH > 7 est dite basique ; plus son pH s'éloigne de 7 (en augmentation) et plus elle est basique.

**Avec uniquement la vitamine C (méthode du Dr Caldwell) :** selon le médecin, toute tumeur maligne peut être traitée en seulement 2 à 16 semaines. Il y a des types de cancers qui, traités correctement peuvent guérir en quelques

minutes. Quel que soit l'endroit où l'on va se faire soigner, c'est l'esprit rempli de positivité et d'espoir qui fait réellement toute la guérison. Ensuite, comme le révèle ce médecin, il convient prioritairement de résoudre le problème de l'acidité et celui des éléments toxiques. Nous devrions manger des légumes, cela fournit au corps beaucoup d'oxygène. Avec cela et suffisamment de calcium et une alimentation adaptée, nous alcalinisons notre corps. En quoi cela est-il lié au cancer ? C'est parce que la progression du cancer est stoppée lorsque le corps est alcalinisé. Le corps doit maintenir « un niveau de PH thérapeutique ». Le pH est un paramètre qui permet de définir si un milieu est acide ou basique. Le pH se mesure sur une échelle de 0 à 14. Les valeurs les plus basses représentent un milieu acide, et les valeurs les plus hautes représentent un milieu alcalin. Un pH 7 est neutre ; Le pH idéal du sang est de 7,36, et il varie en fait très faiblement, car il compense des pertes d'alcalinité en se « rechargeant » dans différents autres endroits du corps. Lorsqu'il s'agit du traitement, un PH plus élevé sera recherché aux alentours de 7,5 ou plus. Ce qu'il faut éliminer ensuite, c'est l'hypoxie. Cela est possible grâce la vitamine C, un remède miracle. L'injection « intraveineuse » de vitamine C constitue une autre solution très utile expérimentée par ce médecin. Une dose de 100cc chaque jour 3 fois par jour, ou dans certains cas, d'avantage, a donné des résultats merveilleux. Le médecin Goldwel, sûr de cela, affirme que le cancer disparaît en quelques jours après l'administration de vitamine C de cette manière. Les aliments qui ont une forte teneur en vitamine C comprennent les piments, le chou, le brocoli, la papaye, les fraises, le chou-fleur, l'ananas, le kiwi, les oranges et les citrons. Il n'y a pas que la vitamine C qui ait des pouvoirs de guérison merveilleux. Il y a également la vitamine E qui est logée dans la même catégorie. Utilisée rapidement et efficacement, elle aide surtout à réguler la pression artérielle.

**NB :** les cellules cancéreuses mangent principalement du sucre, notamment le sucre artificiel, même le sucre brun.

- Un cancéreux qui a compris que le sucre est un ennemi mortel, et qui donc s'abstient de sucre dans son alimentation, constatera inexorablement que sa maladie recule et qu'il peut vivre plus longtemps

Lutter contre les cancers féminins (sein triple négatif, col de l'utérus). Pour la prévention ou la lutte contre les différents cancers féminins, il faut absolument actionner sur trois facteurs liés à la micro-nutrition basée sur des aliments africains : Lutte contre l'inflammation avec le gombo ou le gari Elle consiste à jouer sur l'équilibre intestinal. Là on va apporter à notre corps des aliments riches en prébiotiques avec en tête de l'hitparade, le gombo. Il est riche en mucilages qui sont des prébiotiques. Ensuite vient le gari (tubercule du manioc séché). C'est sans conteste l'un des aliments fermentés, un des plus riches en bonnes bactéries.

Lutter contre l'oxydation avec l'hibiscus ou le baobab. On appelle l'oxydation la rouille cellulaire. Il s'agit en fait de radicaux libres qui attaquent l'ADN. Et en le faisant, elles favorisent le vieillissement et le cancer. On a dans l'alimentation des multiples éléments qui peuvent lutter contre l'oxydation. Ce sont les antioxydants. On les trouve dans l'hibiscus, la poudre de baobab, le moringa, la spiruline, etc.

Limiter la glycation avec des légumes verts africains. La glycation, c'est l'excès de sucre dans l'organisme. C'est lui qui attaque les protéines et crée de l'inflammation, qui est le nid du cancer. Pour cela, il faut réduire autant que possible les 5P dans votre alimentation, à savoir : le pain ; les pommes de terre ; les pâtes ; la pâtisserie, la pizza, disons, tout ce qui est fait avec la farine blanche. En revanche, il faut favoriser les légumes verts africains comme le Kok, le vernonia (Ndolé), les feuilles de patates douces. Ces feuilles vont avoir un effet antidiabétique et limiter le taux de sucre dans le sang.

**2°- L'insuffisance rénale :** cette maladie est l'incapacité des reins à filtrer correctement les déchets métaboliques du sang. L'insuffisance rénale peut être provoquée par de nombreuses causes différentes. Certaines entraînent une détérioration rapide de la fonction rénale. L'un des scientifiques chinois appelle tous les patients souffrant d'insuffisance rénale à ne pas se focaliser uniquement sur les traitements allopathiques et aux opérations de transplantation rénale et autre dialyse, dont la fiabilité est souvent sujette à caution à terme. Il importe de connaître également qu'il existe par ailleurs des traitements naturels relevant de la médecine douce, à la fois simples, peu coûteux et d'une efficacité ahurissante. Comment prévenir l'insuffisance rénale ? Pour prévenir l'insuffisance rénale, il est toujours préférable de recourir à des méthodes naturelles. Le Royal London Hospital a mené une étude sur le bicarbonate de soude et son effet sur les calculs rénaux. Cette étude a montré que ce produit pouvait être très bénéfique pour la fonction rénale et ralentir la formation de calculs rénaux. Il a aussi été révélé que ce remède pour les reins pourrait aider les personnes sous dialyse. Il importe de bien comprendre comment les problèmes rénaux se manifestent pour mieux les prévenir.

**Comment fonctionne notre corps ?** Pour que le corps puisse absorber les nutriments, la nourriture doit se dissoudre et se transformer en petites particules à travers la sécrétion d'enzymes digestibles et d'hormones par le système endocrinien. Le pancréas protège les reins pendant la digestion à travers la production de la quantité nécessaire de bicarbonate de soude (le suc pancréatique est composé d'eau et de bicarbonate de soude) qui sera sécrétée dans le duodénum afin de neutraliser l'excès d'acide (l'acide empêche l'action de certaines enzymes digestives). Mais parfois, le corps n'arrive pas à produire assez d'enzymes digestives pour l'aider à absorber les nutriments nécessaires à son fonctionnement, à cause d'une alimentation malsaine. Par exemple si l'alimentation est principalement composée d'aliments riches en sucres et en matières grasses et d'aliments malsains, les reins et

le pancréas sont surchargés, ce qui les empêche de produire assez de bicarbonate de soude. Et lorsque les acides ne sont pas neutralisés, à cause d'une quantité insuffisante de bicarbonate de soude, les maladies rénales et les effets nocifs sur d'autres organes peuvent se déclencher et même conduire au vieillissement prématuré chez les adultes. L'utilisation du bicarbonate de sodium en tant que remède pour les reins par voie orale a de nombreux avantages. En effet, lorsqu'il est combiné avec la dialyse, le bicarbonate de soude passe directement dans le flux sanguin. Il empêche la détérioration des reins et neutralise les acides présents dans l'alimentation (le soufre, le phosphore, et l'azote) leur permettant d'être absorbés par l'organisme sans endommager les reins. Ce remède pour les reins est surprenant et peut aider à prévenir d'autres troubles de la santé. En effet, les personnes atteintes de cancer l'utilisent souvent pour lutter contre les effets secondaires de la chimiothérapie.

**- Avec le bicarbonate de soude :** le bicarbonate de soude alimentaire est utile pour détoxifier le corps et le débarrasser des toxines et des produits chimiques. Pendant les 3 ou 5 premiers jours de la cure, prendre ½ cuillère à café de bicarbonate de soude sous la langue pour la dissoudre lentement. Ensuite mélanger 1 cuillère à café de bicarbonate de soude dans 1,5 litre d'eau, et boire tout au long de la journée. Faire une cure de 1 à 2 semaines ; renouvelable si nécessaire 2 ou 3 fois par an. Rappelons toutefois au passage qu'une alimentation équilibrée et saine, une consommation suffisante d'eau, une activité physique régulière et un sommeil réparateur sont essentiels pour rester en bonne santé.

**- Avec les oignons rouges + miel d'abeilles :** mélanger 1 tasse d'oignons rouge à 1 tasse de miel d'abeilles. Dans tous les cas, la formule c'est que les deux ingrédients doivent être combinés à proportions égales. Après les avoir mixés, prélever cette mixture de la manière suivante

**NB :** arrêtez complètement de prendre toutes sortes de médicaments. Consommer ce produit à raison de **2 càs** toutes les **2 heures** pendant 3 jours consécutifs. Après ce délai de 3 jours de traitement, effectuez des analyses médicales (urée, créatinine, calcium, phosphore, potassium) et une formule sanguine complète, etc. Si à l'issue de ces tests, on constate une amélioration significative, alors continuer ce traitement aussi longtemps que possible, à raison désormais d'1 càs de cette mixture le matin à jeun. Effectuez 2 fois par mois des nouveaux tests médicaux, et ainsi de suite jusqu'à ce que vos taux soient revenus à la normale. N'oubliez pas ceci : l'homme soigne, mais c'est Dieu qui guérit, car ce qu'il a créé, il peut le recréer. Faites votre traitement avec foi et persévérance. Bonne guérison !

**- Avec les graines de papaye :** les graines de papaye sont bénéfiques pour la santé des reins et pour prévenir l'insuffisance rénale. Faire sécher au soleil des graines de papaye ; ensuite les consommer à raison de 7 graines de papaye/ 7 fois/ jour

**3°- La Goutte :** la goutte est une maladie métabolique à manifestations articulaires, rénales, et cutanées, due à l'accumulation de l'acide urique dans l'organisme et caractérisée par des inflammations douloureuses siégeant en particulier au gros orteil. C'est l'une des conséquences des repas copieux bien arrosés, de la consommation excessive des boissons sucrées et du gibier mal conservé. Celui qui veut guérir de la goutte doit surtout en supprimer les causes. Voici une solution palliative naturelle et efficace contre la goutte :

**Avec les haricots verts :** introduire une poignée de haricots verts dans 1 litre d'eau, puis faire bouillir le tout pendant 15 minutes. Laissez refroidir, puis boire cette bouillie 3 fois par jour. Recommencez cette opération à volonté jusqu'au résultat escompté.



#### **4- LES MALADIES DE RAYON**

Aussi appelée syndrome d'irradiation aiguë ou empoisonnement par rayonnement, est une lésion corporelle causée par une forte dose de rayonnement souvent reçue sur une courte période. La quantité de rayonnement absorbée par l'organisme détermine le degré de maladie du patient. Et pour cause, de nos jours, à cause de l'évolution technologique, l'homme est exposé à la radioactivité et à toutes sortes de rayonnements électromagnétiques. A domicile comme au bureau, il est irradié en permanence par les ondes émanant des portables, des ordinateurs, des téléviseurs, des postes de radios, des antennes de relais, etc. ; dans les structures médicales, c'est par les rads émanant de la radiologie (radio, scanner, IRM, échographie, etc.) ; dans les avions, c'est par les ondes émanant des satellites auprès desquels il se rapproche en prenant de l'altitude ; dans certaines zones d'habitations situés à proximité des mines d'uranium ou de l'implantation des antennes (télé ou téléphoniques), ou encore des lignes électriques haute tension, etc. Toute cette pollution électromagnétique est néfaste pour notre santé générale. En effet selon notre degré d'irradiation (aigue ou chronique), aux rayons X, substances radioactives, certaines maladies chroniques vont affecter notre organisme tels les pesticides, les médicaments, Anémie, leucopénie, thrombopénie ou syndrome hémorragique , radionécrose osseuse, cataracte., conjonctivite, radiodermites chroniques ou aiguës ;radiolésions des muqueuses, leucémie, et autres cancers broncho pulmonaires primitif par inhalation, etc. Les lésions par irradiation sont des lésions des tissus provoqués par l'exposition aux rayonnements ionisants.

**De fortes doses de rayonnements ionisants peuvent causer une maladie aiguë en réduisant la production de globules rouges et en lésant le tube digestif. Mais comment se prémunir de l'action nocive de la radioactivité ou des radiations sur notre corps ?** S'il est difficile d'échapper à toute cette irradiation envahissante, on peut cependant atténuer voire bloquer ses effets par le port sur soi de certains produits à base de germanium qui repoussent parfaitement la pénétration de ces ondes dans notre organisme. Ces produits actuellement en vente dans certains magasins spécialisés se présentent sous forme de patchs (bande adhésive), de bracelet, de chainettes ou de disque. Leur efficacité est attestée par les athlètes de haut niveau qui s'en servent de plus en plus pour améliorer leur endurance et leurs performances.

**- Les dangers du téléphone portable sur notre santé :** le téléphone portable de nos jours est un outil de communication indispensable et incontournable, certes, mais il n'est pas sans danger pour notre santé à cause des ondes électromagnétiques qui s'en dégagent et qui irradient notre corps. Aussi, nous devons savoir l'utiliser avec modération en limitant notre temps d'exposition aux émissions par le portable.

**- La nuisibilité des longues communications :** une expérience consistant à placer 1 œuf entre 2 portables en communication pendant environ 65 minutes a permis de constater ce qui suit : au cours des 15 premières minutes rien ne s'est passé ; 25 minutes plus tard, l'œuf a commencé à chauffer ; 45 minutes plus tard, l'œuf est chaud ; 65 minutes plus tard, l'œuf est cuit. Conclusion : si le rayonnement immédiat des portables mobiles a le potentiel de modifier les protéines de l'œuf, imaginez alors ce qu'il peut faire avec les protéines de votre cerveau quand vous faites des appels longs. Par conséquent vous devez réduire la durée de vos appels. Par ailleurs, vous devez toujours utiliser votre téléphone portable à l'oreille gauche, car les cellules de l'oreille droite sont directement liées au

cerveau. Par conséquent, une trop longue exposition desdites cellules aux radiations du téléphone portable peut provoquer un cancer par rayonnement.

**- Le portable serait plus sale que la cuvette des toilettes (wc)**

D'après une étude de l'université de Manchester, le combiné téléphonique contiendrait 200 fois plus de bactéries qu'un siège de toilettes. Le portable, toujours à proximité, dans la poche, la main, sous l'oreiller, ce téléphone mobile qui ne nous quitte jamais est un nid à microbes insoupçonné ; En effet, le mobile, manipulé à longueur de journée par des mains pas toujours propres, comporte davantage de bactéries de peau que n'importe quel objet, à cause de la chaleur générée par le téléphone qui favorise leur développement. D'après les chercheurs, ces bactéries bien au chaud dans sacs et nos poches (*Escherichia Coli*, salmonelles, streptocoques, staphylocoques dorés). C'est donc un véritable bouillon de cultures qui se balade en permanence sur votre téléphone. Mais que le commun des mortels se rassure, car il n'y a pas péril en la demeure, sauf peut-être dans les milieux hospitaliers où la présence de ces bactéries peut néanmoins devenir inquiétantes, les portables pouvant être des vecteurs d'infections nosocomiales. En effet, en analysant les téléphones portables des médecins et infirmiers, des chercheurs turcs ont ainsi découvert des microbes sur presque 95 % d'entre eux, notamment le staphylocoque, considéré comme ennemi public n°1 en milieu hospitalier. Aussi, il est conseillé à tout le monde de nettoyer systématiquement leurs portables après chaque coup de fil avec un produit biocide (alcool, eau de javel, etc.) afin d'éliminer ces microbes indésirables. Il importe également avant de passer à table, de se laver les mains après avoir manipulé le téléphone pendant toute la journée.

- L'addiction au téléphone des parents influe le développement de l'enfant. Il existe des règles à appliquer pour les enfants et les écrans, notamment la règle du 3-6-9-12.

Pas d'écrans avant 3 ans - pas de console de jeu avant 6 ans - pas d'internet même accompagné avant 9 ans - pas d'internet seul avant 12 ans même avec contrôle parental.

## **5- LES MALADIES D'ORIGINE FOETALE**

Les conséquences de la consommation de certains produits chimiques peuvent être source de catastrophe sanitaire. Ces médicaments peuvent être classés en six (6) familles, à savoir : les pesticides, les médicaments (beaucoup de médicaments sont féminisants pour les hommes, ainsi que les additifs alimentaires tel que les cubes, les plastiques (durs et souples). Les plastiques sont également perturbateurs hormonaux et féminisants. L'hyper fluoré (utilisé comme anti adhésifs sur les poêles), les poly bromés (utilisé comme retardateurs de flamme), on s'en sert dans les tissus, les rideaux ; les canapés ou même dans les habits ; les parabènes (utilisés comme conservateurs en cosmétique). Tous ces produits vont jouer sur les hormones, et provoquer à la fois la féminisation des hommes, et l'hyper féminisation ou masculinisation des femmes, selon les organismes, et par ailleurs produire des maladies hormonales sur le pancréas, la thyroïde, du diabète, l'obésité.

Les calvities précoces devenues légion, la puberté précoce chez les jeunes filles, les règles douloureuses, la multiplication du cancer des seins, etc., tous ces divers troubles modernes proviennent d'une même cause commune, à savoir les produits chimiques, encore appelés, les perturbateurs endocriniens. Lorsque ceux-ci s'attaquent aux hormones à l'intérieur des organismes, ils causent un dérèglement hormonal à l'origine de certains

troubles organiques tels que le diabète, l'obésité, la dépression, etc. A priori, on ne fait presque jamais le lien entre ces affections et les perturbateurs endocriniens ou hormonaux, et pourtant ce lien est bien réel. On peut constater combien de nos jours le diabète et même l'obésité ont explosé dans notre monde industriel d'aujourd'hui à cause de l'utilisation envahissante des produits chimiques à toutes les échelles.

**Les femmes en grossesse :** les femmes ne sont pas toujours suffisamment informées sur le danger qu'elles encourent en consommant n'importe quoi avant et pendant la grossesse. Si nous prenons par exemple, la pilule. C'est certes un médicament, mais c'est toutefois un perturbateur hormonal par définition, car justement, il va jouer sur les hormones. La pilule un produit cancérigène, classé officiellement cancérigène par l'OMS, avec 38% de cancer du sein. Les femmes en grossesse doivent être averties qu'elles ne doivent prendre aucun médicament pendant cette période, y compris les médicaments qui peuvent paraître anodins. Comme c'est tout de même curieux et inquiétant qu'une telle information aussi cruciale pour les femmes ne soit pas encore suffisamment vulgarisée, en dehors de quelques pays tels que Danemark ou la Grande Bretagne où les femmes ayant été officiellement édifiées ont cessé de le faire. Dans certains autres tels que la France, 70% des femmes continuent encore à consommer du paracétamol pendant la grossesse. Or ces médicaments peuvent engendrer des malformations chez les enfants, notamment les micropénis chez le petit garçon.

En effet, il a été prouvé que le paracétamol (doliprane) féminise les petits garçons lorsque la maman en prend pendant sa grossesse. Ces conséquences s'observent chez la femme en état de grossesse non avertie qui s'empiffre inconsciemment de médicaments. Ces produits vont imprégner le fœtus de produits chimiques. Ce qui va se passer, c'est qu'au moment crucial où va s'opérer la différenciation sexuelle dans le ventre, il ressort que la différenciation sexuelle de l'enfant ne se produira pas de la même façon que chez la mère saine, non intoxiquée de produits

chimiques. En outre, la prise des médicaments pendant la grossesse fabrique sur l'enfant des maladies mais qui ne se développeront que plus tard, à l'âge adulte. Bien que l'on ignore, souvent, la plupart du temps, la contamination des maladies manifestées par les adultes se fait au moment du fœtus dans le ventre des mères. C'est pourquoi la période du fœtus est véritablement cruciale et fondamentale, car c'est là que tout se joue. Ces maladies sont dites maladies d'origine fœtale.

**L'agriculture industrielle :** les mêmes perturbations se retrouvent au niveau l'agriculture industrielle, où on utilise des produits chimiques pour améliorer la rentabilité au détriment de la santé publique, intérêts économiques oblige ! L'utilisation des pesticides et autres herbicides ou désherbants comme le glyphosate sur certaines cultures. Alors qu'on est en train de lutter contre tous ces produits chimiques nocifs, de l'autre côté, ils sont de nouveau réintroduits à travers l'agriculture et à travers les additifs alimentaires avec les produits alimentaires ultra transformés, et cela pour des raisons économiques. L'heure est donc grave, et il est plus que temps d'inverser la situation. Nous devons prendre conscience que si une révolution n'est pas opérée maintenant, de nombreuses espèces vont finir par disparaître comme c'est actuellement le cas de certaines espèces d'insectes ou d'oiseaux, et même certains batraciens. Tout ça à cause de nombreux produits chimiques qui sont déversés dans la nature et qui agissent de façon non pas aigue, mais chronique, en les empêchant de se reproduire normalement.

**Le vaccin :** nous devons également prendre conscience pour notre santé que même le vaccin tel que celui de la Covid, est en réalité un perturbateur hormonal. En effet, la protéine Sparks produite à partir du vaccin par le corps lui-même, et sensée rester plus ou moins à l'endroit même de l'injection du vaccin, se retrouve pourtant partout dans les organes, notamment le cerveau le foie, et surtout les ovaires et les testicules, effet hormonal oblige ! Dans les ovaires par exemple, cela a un effet délétère dans la formation des follicules. **La vaccination infantile :** eu

égard à tous ces arguments, on peut d'ailleurs se demander sur le bien-fondé de la vaccination des nourrissons à leur naissance. En parlant du système immunitaire, c'est-à-dire de nos défenses immunitaires, que se passet-il lorsqu'au moment où le bébé naît ? Idéalement, ce nouveau-né va passer par la voie naturelle. Au passage de son corps par la cavité vaginale, l'enfant va déjà prendre quelque chose pour son immunité qui s'appelle tout simplement le "macrobiote" vaginal (flore vaginale). Dans macrobiote, il y a le préfixe "microbe". Par "macrobiote", il faut comprendre un ensemble de bactéries ou microbes qui sont positifs pour la santé de cette région de la femme. Lors de la sortie de son corps du ventre de sa mère, le nourrisson va prendre au passage les microbes qui vont agir en lui comme des anti-corps. C'est le début du processus de l'immunité du nourrisson. Ensuite, ce processus va se renforcer par l'allaitement, à travers lequel l'enfant va continuer à puiser d'autres anticorps en sachant de manière intuitive que c'est là que se trouve pour lui le meilleur des vaccins. D'où tout l'intérêt pour une mère d'allaiter son enfant tant qu'elle est bonne santé, car c'est à travers le lait maternel que la mère continue à lui faire passer tout ce qui est idéal pour la protection de son enfant. Ceci n'enlève rien le mérite et les bienfaits de la vaccination officielle. Mais il s'agit ici surtout de mettre en exergue l'existence de ce vaccin naturel souvent ignoré, qui est à la fois, le premier et le meilleur de tous les vaccins pour un enfant, qui est sa mère. Auparavant, lorsque l'enfant était encore dans l'utérus de sa mère, c'est à travers le placenta qu'il recevait déjà les anticorps de qualité pour être protégé dans un petit berceau piscine où il était totalement en sécurité. Cette protection cesse dès que l'enfant est sevré du lait maternel, et c'est là que la vaccination extérieure est censée prendre la relève pour renforcer l'immunité de l'enfant, à l'instar d'un groupe électrogène qui l'on met en marche lors d'une coupure d'électricité générale.

## **6- LES MALADIES DE TRAUMATOLOGIE**

Il s'agit des maladies liées aux os et aux articulations (douleurs rhumatismales et articulaires). Astuces de grand-mère pour se débarrasser de manière efficace des douleurs rhumatismales, articulaires, et musculaires

### **- Avec le noyau d'avocat**

#### **Par massage**

**- Avec noyau d'avocat + alcool 70° :** laisser baigner un noyau d'avocat dans un bocal contenant une quantité suffisante d'alcool 70°, pendant 2 jours. Passé ce délai, chaque jour, retirez le noyau et massez-vous avec un peu de cette lotion, toutes vos articulations et parties osseuses de manière circulaire, au moins 2 fois/ jour, le matin au réveil et le soir avant de se coucher. Vous ne tarderez pas à observer la réduction fulgurante de toutes les douleurs articulaires. Cette astuce aide à stimuler la circulation sanguine et réduire l'inconfort sur les os et les parties articulaires.

**- Avec le noyau d'avocat + Coca cola :** déshabiller le noyau d'avocat de son filet, puis le découper en petits morceaux. Mettre le tout dans un récipient avec couvercle à fermeture. Y ajouter 300 ml de coca cola. Fermer le récipient hermétiquement puis attendre ainsi 24 à 48 heures. Le produit est ainsi prêt à l'utilisation. Imbibez-vous les doigts de cette mixture et frottez –vous avec aux endroits douloureux.

**2- Par Infusion :** nettoyer un noyau d'avocat après retiré la peau, l'introduire dans de l'eau ; le porter à ébullition pendant 15 minutes. Boire cette infusion chaude ou tiède le matin avant le petit déjeuner et le soir avant de dormir. Cette infusion prévient le vieillissement cellulaire ; améliore la santé cardiaque ; réduit le taux de mauvais



cholestérol ; aide à augmenter les défenses immunitaires ; empêche la croissance des tumeurs ; soulage les tumeurs articulaires musculaires ; traite les diarrhées et inflammations des voies respiratoires. Elle a un effet revitalisant en cas de fatigue.

**L'Ostéochondrite (ostéochondrose)** : c'est une maladie très rare qui se caractérise par une anomalie de la croissance de l'os et du cartilage dont les causes sont inconnues et dont les symptômes sont impossibles à guérir. Elle apparaît chez les petits enfants entre l'âge de 5 à 12 ans, elle attaque particulièrement les petits garçons en bloquant la croissance de sa structure osseuse et du cartilage dans plusieurs parties du corps comme les pieds, les genoux, le cou ou la hanche. Elle se caractérise par des douleurs au cou et des gonflements qui peuvent être très intenses. Seule une IRM peut déterminer le diagnostic de cette maladie.

#### **Remède naturel pour soulager les symptômes de l'ostéochondrite et les douleurs au cou.**

- **Avec l'huile végétale** : prendre 10 cs de sel de mer ; 20 cs d'huile végétale (huile d'olive non raffinée ou huile de tournesol). Bien mélanger le sel et l'huile d'olive. Mettre le mélange obtenu dans un bol ou une bouteille en verre hermétique (refermable). Laissez fusionner le mélange à l'abri pendant 2 jours. Passé ce délai, vous aurez une préparation bien huilée que vous utiliserez comme huile de massages sur les zones affectées par l'ostéochondrose pendant quelques minutes le premier jour. Vous allez continuer à masser la zone douloureuse (le cou) chaque jour avec ce mélange en augmentant progressivement la durée jusqu'à 20 minutes de massage. Une fois le massage terminé, enlevez délicatement l'excès d'huile et de sel avec une serviette humide. Au cas où au fil des jours, votre peau venait à s'irriter légèrement à cause du sel, vous pouvez appliquer du talc ou une crème hydratante sur les zones que vous avez massées pour réduire l'irritation. Pour obtenir des résultats significatifs,

vous devez suivre ce traitement naturel pendant une durée de 10 jours minimum. Vous serez alors surpris par les améliorations constatées sur les symptômes de l'ostéochondrite et la diminution des douleurs au cou : une circulation sanguine améliorée, les muscles et les tissus osseux seront revivifiés, le flux sanguin cervical va être stimulé, votre vision sera améliorée et vos maux de tête éliminés. Plus généralement ce massage utilisé avec assiduité permet à votre cartilage de se rétablir et à vos muscles de se régénérer ; et d'améliorer votre métabolisme. **NB** : ce traitement naturel peut provoquer quelques légers étourdissements qui sont tout à fait normaux (ne pas s'inquiéter) seulement les premiers jours. Il n'a aucun autre effet secondaire. Vous pouvez le renouveler à chaque fois que les symptômes liés à l'ostéochondrite reviendront

Douleurs des genoux, os, et articulations : avec notre alimentation déséquilibrée et notre mode de vie sédentaire, de plus en plus de personnes sont atteintes de douleurs aux os, aux genoux, et aux articulations. Gênantes et parfois invalidantes, ces douleurs peuvent empêcher les personnes qui en souffrent de mener une vie normale et de réaliser les différentes tâches au quotidien. Si vous en faites partie, voici une recette qui vous aidera à les soulager efficacement et rapidement. Nos articulations sont des points de jonction entre deux os. Soutenues par des muscles, des tendons et des ligaments, elles donnent à nos membres leur mobilité et nous permettent d'effectuer différents mouvements tels que plier le bras, marcher, monter les escaliers, etc. Cependant, certaines de ces articulations tels que les genoux par exemple, sont trop sollicitées et peuvent rapidement subir d'importants dommages favorisés par le surpoids, l'activité physique intense, l'âge ou encore certaines maladies dégénératives. Ainsi, des enflures peuvent apparaître à leur niveau, réduisant leur flexibilité et provoquant des douleurs plus ou moins intenses et inconfortables. Dès leur apparition, le patient doit être immédiatement pris en charge pour éviter ces douleurs n'augmentent en intensité et deviennent carrément invalidantes. La douleur aux genoux est

malheureusement une affection musculo-squelettique commune à de nombreuses personnes. Désagréable ; handicapante et frustrante, la bonne nouvelle est qu'elle est relativement facile à traiter. Les causes peuvent différer d'une personne à une autre, il est donc essentiel de diagnostiquer ce mal avec l'aide de votre médecin afin d'en comprendre l'origine. Par la suite, vous pourrez utiliser ce vieux remède naturel que nous vous proposons ici afin de soulager votre douleur naturellement. Nous savons que la fonction principale de l'articulation du genou est de se plier, se redresser et supporter le poids du corps. Ainsi, afin de pouvoir effectuer toutes ces actions, le genou dépend d'un certain nombre de structures telles que les os, les tendons, le cartilage et les ligaments.

Les causes les plus courantes de la douleur au genou : la douleur au genou peut être temporaire, à la suite d'une blessure ou à un accident. Outre la douleur chronique ne disparaît pas sans traitement et elle est souvent le résultat de plusieurs causes dont :

- **l'arthrose** : la douleur et l'inflammation de l'articulation sont dues à une dégénérescence et une détérioration de l'articulation.

**La tendinite** : la douleur s'aggrave généralement lorsque vous marchez ou montez les escaliers.

- **la bursite** : c'est une inflammation des bourses sérieuses, des poches remplies de liquide situées autour des articulations entre les tendons et les os. Elle est généralement causée par une sollicitation répétée du genou alors qu'il est blessé.

- **la goutte** : une maladie provoquée par une accumulation d'acide urique dans le corps.

- **le kyste de Baker** : une accumulation du liquide synovial' (le liquide qui permet de lubrifier l'articulation) derrière le genou.

- **la polyarthrite rhumatoïde** : c'est une maladie inflammatoire auto-immune chronique provoquant un gonflement douloureux. Elle peut dans certains cas, provoquer une déformation des articulations et une érosion osseuse.

- **La déchirure du ménisque** : c'est la rupture de l'un des 4 ligaments du genou. Le ligament le plus souvent blessé étant le ligament croisé antérieur.

NB : les personnes en surpoids ou obèses sont celles qui encourent le plus de risque de souffrir de problèmes au genou. Aussi l'âge, les blessures traumatiques antérieures et quelques exercices physiques mal réalisés sont-ils d'autres facteurs augmentant le risque de douleur chronique au genou.

### **Astuces naturelles pour soulager la douleur des genoux et des articulations :**

- **Avec l'œuf de poule et le sel d'Epson** : prendre 1 bandage élastique ; 1 jaune d'œuf, 2 cuillères à café de sel d'Epson (sel gros grain). Fouettez le jaune d'œuf jusqu'à obtenir un liquide fluide. Ajoutez ensuite le sel d'Epson et mélangez le tout. Vous appliquerez le mélange sur un coton que vous placerez sur la zone douloureuse et fixerez le tout à l'aide du bandage élastique. Laissez agir pendant 2 heures. Vous pouvez appliquer jusqu'à 4 compresses par jour. Pourquoi ça marche ? Le jaune d'œuf anti-inflammatoire et analgésique, regorge de protéines et d'acides

aminés essentiels pour notre organisme. Riche en vitamines (A, D, E, B), en oligoéléments et en minéraux, il contient également de nombreux antioxydants.

**- Avec le piment de Cayenne et le gingembre :** pour vous aider à les soulager sans avoir recours aux anti-inflammatoires et aux antalgiques ; sans effets secondaires, voici des recettes naturelles et efficaces qui peuvent vous aider à améliorer la santé de vos os et articulations. Prendre 2 cs de piment de Cayenne, ½ tasse d'huile d'olive extra vierge tiède, 1 bout de racine de gingembre râpé. Dans un récipient, versez de l'huile d'olive extra vierge tiède, puis ajoutez de la poudre de piment de Cayenne et le gingembre. Bien mélanger soigneusement le tout jusqu'à obtenir une pâte homogène. Appliquez cette pâte sur le genou ou l'articulation douloureuse, en effectuant des mouvements circulaires 2 fois par jour pendant 20 minutes. Une fois le temps d'application terminé, rincez-vous à l'eau claire. Renouvelez l'application jusqu'à soulagement de la douleur et l'amélioration de votre état.

**Mise en garde :** à cause de l'effet chauffant du piment de Cayenne et du gingembre, il est tout à fait normal de ressentir des sensations de douleurs ou de picotements lors de la première application de ce remède. Mais si la peau commence à brûler ou à gonfler, ou si ces sensations persistent après la deuxième application, il est conseillé d'arrêter immédiatement son utilisation et de bien rincer la peau avec de l'eau froide pour calmer l'irritation. Pour éviter toute irritation des yeux, des muqueuses ou d'autres parties sensibles du corps, il est recommandé de se laver soigneusement les mains avec de l'eau et du savon après l'utilisation de ce remède.

Autres solutions faciles et rapides pour améliorer la douleur du genou

Pour réparer de manière naturelle les tendons et ligaments abimés des genoux, procédez tel qu'il suit.

- **Avec le jaune d'œuf** : prendre du sel marin non raffiné ou sel de Himalaya

Pour cela, ouvrir un œuf bio, séparer le blanc du jaune. Récupérer le jaune ainsi que la membrane intérieure de l'œuf en le grattant. Mettre le tout dans un bol, puis ajouter une pincée de sel marin non raffiné. Appliquez directement cette mixture obtenue sur le genou affecté. Bander légèrement ensuite le genou avec une bande élastique, gardez-le ainsi jusqu'à ce que la douleur disparaisse. On notera que **le jaune d'œuf** contient de fortes **concentrations de collagène** ainsi que la membrane collée à l'intérieur de l'œuf. Le collagène est le meilleur moyen d'améliorer la mobilité des articulations, de réduire l'enflure et de soulager les douleurs. **Le sel marin** contient du magnésium qui est un relaxant musculaire et d'autres minéraux essentiels pour vous. Ce traitement maison est simple mais ô très efficace. Il vous aidera à améliorer la santé de vos genoux, soulager les symptômes qui vous affligent.

Les douleurs au dos et à la taille se produisent généralement en raison d'une position assise prolongée ou d'un effort physique important.

Solutions de grand-mère pour soulager les problèmes de douleurs avec les maux de dos ou de genoux :

- **Avec le gingembre + lait** : pour cette préparation : prendre 1 verre de lait et y verser du jus de gingembre râpé ou 1 càs de gingembre en poudre. Bien remuer le verre et boire à raison de 2 verres/jour (1 le matin, 1 le soir). Efficacité garantie en moins d'une semaine !

- **Avec l'ail et l'oignon** : pour cette préparation : mixer ou écraser avec un peu d'eau 12 oignons blancs de préférence, et 7 têtes d'ail. Extraire le jus, filtrer puis stocker le jus obtenu dans une bouteille cassable de 1 ou 2 litres. Chaque matin, prendre ½ verre de ce jus avec 1 càs de miel pur, puis boire. Au bout de 7 jours maxi, votre corps sera complètement débarrassé de tous vos maux de dos, de reins, courbatures, rhumatismes, corps endolori, fatigue générale. Essayez et vous verrez !

Les douleurs la cheville en cas de légère foulure de la cheville (sans rupture de ligaments)

- **astuce avec l'œuf de poule frais** : ce remède permet de soulager rapidement et en peu de temps des douleurs de la cheville. Pour ce traitement, réagir dès que vous venez de vous fouler la cheville. Pour cela, recueillir rapidement le blanc de l'œuf cru, bien le battre et l'émulsionner à l'aide d'une fourchette. Verser le tout sur un double sopalin, puis plaquez-le sur la cheville en forme de plâtre. Bander la cheville avec une bande élastique, passez la nuit avec le bandage. Le lendemain, votre douleur aura disparu et vous pourrez ainsi vous rechauffer correctement. Toutefois si la foulure est suivie d'une rupture de tendon, n'hésitez pas à consulter un spécialiste.

## **7- LES MALADIES DE RHUMATOLOGIE**

La rhumatologie est une spécialité médicale qui s'intéresse au fonctionnement de l'appareil locomoteur (squelette, muscles, articulations) et à ses dysfonctionnements.

### **Solutions naturelles contre les rhumatismes et Arthrites**

- **Avec les graines de poire d'avocat** : pour ce traitement, coupez 5 graines de poires d'avocat en morceaux puis les faire sécher au soleil. Ensuite broyer tous ces morceaux séchés en poudre. Mélanger cette poudre avec 1 verre de miel de manière à former une pâte homogène. Consommer cette mixture 3 fois par jour à raison d'1 càs pendant une durée de 6 jours de traitement. Bonne guérison !

- **Avec les feuilles d'oseille** : pour ce traitement ; faire bouillir une ou deux poignées de feuilles d'oseille, laissez refroidir, puis consommer cette tisane matin et soir pendant quelques jours, jusqu'au résultat escompté ; Succès garanti !

- **Avec les feuilles de goyavier** : les feuilles de goyavier aromatique apaisent les douleurs rhumatismales. Prendre une grosse poignée de feuilles de goyavier (20 feuilles), puis verse au-dessus un litre d'eau bouillante. Attendre pendant 10 minutes. Filtrer et boire une tasse après chaque repas.

- **Avec l'os de bœuf** : pour ce traitement, chauffer l'os long du bœuf ou du buffle. Casser et manger frais la moelle qui est à l'intérieur au moins trois fois par semaines. On notera que les femmes sont celles qui souffrent le plus du rhumatisme que les hommes, cela à cause de la perte de calcium chaque mois lors des menstrues, calcium qu'elles ne savent pas généralement remplacer.

- **Avec le poivre de Guinée** : pour ce traitement, préparer une décoction des feuilles de poivrier de Guinée consommée 3 fois par jour pendant 1 semaine apaise durablement les douleurs de toutes sortes aux articulations. La décoction simple des graines de poivre de Guinée, prise 3 fois/jour pendant une semaine est aussi très efficace pour calmer les douleurs liées aux rhumatismes et assimilées. NB : il est à noter que les femmes sont celles qui



souffrent le plus du rhumatisme que les hommes, cela à cause de la perte de calcium chaque mois lors des menstrues.

## **8- Les maladies lymphatiques**

**L'éléphantiasis** : l'éléphantiasis se caractérise par des gonflements des membres, le plus souvent les jambes, et qui touche parfois aussi les parties génitales. C'est de cette particularité, donnant aux membres inférieurs de la personne touchée un aspect semblable aux pattes d'éléphant, que l'éléphantiasis tire son appellation. Cette pathologie peut avoir deux origines très différentes. La plus fréquente est une maladie parasitaire, présente principalement en Afrique et en Asie : causée par un parasite d'aspect filiforme, elle est aussi appelée filariose lymphatique. L'autre forme, l'éléphantiasis nostras verrucosa, est un cas très exceptionnel lié à l'obstruction des vaisseaux lymphatiques.

### **Recettes de grand-mères :**

- Avec les excréments de poule : frotter abondamment les excréments (cacas) des poules sur tout le pied malade, laissez sécher, essayez le lendemain ; puis recommencer jusqu'à guérison.
- Avec l'**hysope** : recueillir un morceau d'écorce de l'arbre ainsi que quelques racines. Grattez les racines de l'arbre de l'hysope pour en recueillir l'écorce. Mélangez l'écorce recueillie avec le morceau d'écorce du tronc, pilez le tout de manière à obtenir une pâte homogène. Badigeonnez cette pâte le pied malade, laissez sécher. Recommencez le lendemain et ainsi de suite jusqu'au résultat escompté. Bonne guérison !

**La rate :** c'est un organe spongieux, joue un rôle dans l'immunité des cellules sanguines. Elle joue également un rôle important dans le contrôle des infections, spécialement les infections à bactéries comme le méningocoque et le pneumocoque. Elle a aussi comme fonction de régulariser la formation et la destruction des composantes sanguines.

### **Solution de grand-mère pour traiter les troubles de la rate**

- **Avec le sel gemme (kanwin) :** diluer un peu de poudre de sel gemme puis faire au nourrisson ½ cc de ce liquide. Ensuite faire une légère scarification sur chaque flanc puis frotter dessus juste un peu de poudre de sel gemme. Après cela, adieu à jamais les troubles de la rate. Pour un adulte, boire 1 cc/ jour pendant 3 jours. NB : Ce remède est valable aussi bien pour les nourrissons que pour les adultes.

## **9- LES MALADIES DE NEUROLOGIE**

**Le nerf sciatique :** le nerf sciatique est le nerf le plus long du corps humain. Son inflammation produit une douleur très inconfortable qui commence dans la zone lombaire irradiant dans les fesses et l'arrière de la jambe, jusqu'au pied. La douleur du nerf sciatique est extrêmement désagréable et peut compromettre sérieusement la qualité de la vie des personnes souffrant de ce problème.

Solutions naturelles pour soulager et soigner les douleurs du nerf sciatique le repos. Cela aide à soulager temporairement le problème, mais ne le résout pas. En plus de la douleur, d'autres symptômes peuvent apparaître, par exemple, l'inconfort de s'asseoir, sentir les jambes lourdes jusqu'au pied.

- **Avec l'eau chaude + le vinaigre de cidre** : c'est un traitement qui ne doit être effectué que le soir avant le coucher. Prendre de l'eau chaude ; du sel de cuisine ; du vinaigre de cidre de pommes. Mettre environ 10 litres de l'eau chaude dans une bassine (la plus chaude possible que vos pieds peuvent supporter). Ajoutez une poignée de sel et 2 verres de vinaigre de cidre ; bien agiter ce mélange suivant les proportions ci-dessus mentionnées. Ensuite mettez vos pieds dans la bassine et restez ainsi jusqu'à ce que l'eau se refroidisse. Puis rincez vos pieds et enveloppez-les dans une serviette sèche et allez directement vous coucher. Gardez vos pieds au chaud. Par conséquent, il est recommandé de dormir avec une serviette, un drap ou une couverture qui les enveloppe pour être au chaud. Le lendemain, sortez du lit avec des pantoufles et ne marchez pas sur le sol pieds nus. Résultat votre douleur disparaîtra après le premier traitement. Répétez cette procédure une fois tous les 6 mois ou lorsque vous ressentez des douleurs à nouveau. Ce seul exercice simple va aider non seulement à faire disparaître cette douleur gênante mais également à renforcer le centre et le bas de votre corps. Essayez pour s'en convaincre de son efficacité !

- **Avec l'ail et le miel** : pour soigner ou soulager efficacement les douleurs du nerf sciatique : épluchez et écrasez 300 g d'ail (1 poignée), conservez cette pâte dans un bocal propre au réfrigérateur. Mélangez avec 5 càs de miel, consommez chaque jour 1cc de cette mixture toutes les deux heures. Prise régulièrement, ce médicament va vous soulager et vous apporter beaucoup de de réconfort et même soigner ce mal définitivement. Dans tous les cas, la consommation régulière améliore considérablement notre santé de manière spectaculaire.

**L'épilepsie** : l'épilepsie est une maladie chronique caractérisée par la survenue de crises épileptiques. Ces crises traduisent un dérèglement soudain et transitoire de l'activité électrique du cerveau. Elles apparaissent sans cause identifiée, ou sont liées à une autre affection. L'épilepsie est une affection neurologique non transmissible dont on

peut souffrir à n'importe quel âge. Lorsque le malade fait une crise, que faire ? Voici pour cela quelques solutions parmi tant d'autres :

Avec un morceau de la plante du pied du malade : profitez pendant qu'il est au sol, pour lui extraire avec une lame très tranchante, un petit morceau de la peau de la plante des pieds. Faites la lui avaler de la manière qui vous conviendra. On peut dans ce cas le couvrir avec la peau de l'âne

- avec le mélange des **feuilles des arbres parasites** qui poussent sur un arbre fruitier et la **fougère** qui pousse sur le palmier à huile. Faites bouillir le tout, laisser refroidir, puis faire le patient 3 fois par jour. NB : toutefois, si le malade tombe au feu, son cas devient incurable.

## **10- LES MALADIES ORL**

Les maladies **ORL** (Oto-rhino laryngologie) concernent les oreilles, le nez et la gorge. Il peut s'agir aussi de troubles bénins, comme la laryngite ou le rhume, qui se manifestent par des gênes respiratoires. L'oto-rhino-laryngologiste (médecin ORL) est le spécialiste qui effectue des chirurgies afin de régler, entre autres, des problèmes du tympan, de l'oreille interne, des sinus, du larynx, du pharynx, de la thyroïde, des glandes salivaires, etc.

**Sinusite/Rhinite/Labyrinthe** : la sinusite est un gonflement des voies nasales et respiratoires, ce qui provoque l'accumulation de la glaire nasale empêchant le passage de l'air. Elle développe une série de symptômes assez gênant tels que les maux de tête, douleur des yeux, sensibilité dans le nez, écoulement nasal.

### **Solutions de grand-mère pour se débarrasser de la sinusite, la rhinite et labyrinthite**

- **Avec le gingembre + citron + eucalyptus + miel pur** : faites bouillir les feuilles d'eucalyptus et le gingembre pendant 20 minutes, verser à chaud dans un gobelet, couvrez la tête avec une serviette et aspirez la vapeur. Une fois l'infusion est refroidie, ajoutez-y 3 càs de miel pur et 3 càs de jus de citron dans 1 verre de cette tisane et boire. Répétez cette opération pendant 1 semaine.

- **Avec le citron vert + clous de girofle + alcool** : éplucher 3 citrons et récupérer uniquement le zeste que l'on introduira dans un contenant (une bouteille) ; puis ajouter de l'alcool jusqu'à recouvrir entièrement tout le zeste ; puis y ajouter quelques clous de girofle. Ensuite fermer hermétiquement la bouteille et laisser ainsi pendant 10 jours, le temps pour l'alcool d'extraire toutes les propriétés médicinales des ingrédients précités ; Passé ce délai, votre traitement est prêt à l'utilisation comme suit : couvrir un côté du nez et tirer avec l'autre. Ce processus peut être répété 3 fois par jour. Ainsi vous vous débarrasserez rapidement et efficacement de la sinusite, la rhinite et labyrinthite à moindre coût.

- **Avec le jus de feuilles de tomate** : triturer 2 à 3 feuilles de tomate de manière à extraire du jus que vous introduirez dans chaque narine à raison de 2 gouttes 2 fois/jour. Très efficace ! Cette recette ne convient pas aux enfants ni aux femmes en grossesse.

### **Les soins auditifs (: otites ; oreillons ; baisse d'audition)**

a) Pour traiter le mal d'oreille (en général)

**Avec les racines de papayer :** écraser des racines de papayer mâle pour recueillir du jus. Mettre 2 gouttes de ce jus dans chaque oreille que l'on bouchera ensuite avec du coton imbibé d'huile d'olive. Renouvelez cette opération chaque jour pendant 3 jours.

**Les otites :** les otites sont des infections de l'oreille. Elles sont très courantes, particulièrement chez les enfants de 6 mois à 3 ans. Elles ne sont généralement pas graves. Bien que les otites ne sont pas contagieuses, la maladie virale qui a causé l'infection peut l'être.

- **Avec le citron :** recueillir du jus de citron pressé puis mettre dans chaque oreille 03 gouttes de citron et boucher avec un coton ; répéter 03 fois par jour. Alternativement, bouillir l'oignon et mettre quelques gouttes tièdes à l'oreille. Cette solution est parfois un peu douloureuse, mais le soulagement est rapide.

**Les oreillons :** c'est une maladie virale et qui se caractérisent par une inflammation des glandes salivaires situées à l'avant des oreilles, appelées « glandes parotides ». Dans 20 à 30 % des cas, il n'y a aucun symptôme et l'infection passe inaperçue.

**Solutions de grand-mère pour soigner les oreillons :**

- **Avec les feuilles de chou :** enlever les parties dures de la boule de chou, rincer les feuilles à l'eau fraîche puis écraser jusqu'à ce qu'elles soient molles. Appliquer cette pâte sur les côtés des joues en épaisseur et les maintenir avec une bande à renouveler toutes les 6 heures

b) Pour récupérer au moins 97% de votre audition en peu de temps

La baisse auditive est un phénomène fréquent mais son origine n'est pas forcément liée à l'âge. Traumatismes sonores, toxicité médicamenteuse ou encore problème congénital peuvent aussi être à l'origine. La perte d'*audition* se caractérise par des difficultés croissantes à entendre, interpréter et comprendre les sons qui nous entourent. La perte d'*audition* peut concerner une ou deux oreilles. Les problèmes d'auditions sont variés, tant par leurs manifestations que par les causes associées. Citons entre autres la perte d'audition, l'hyperacousie ou encore les acouphènes. La perte d'audition est un handicap important, pour les enfants comme pour les adultes. Elle affecte la qualité de vie, la communication, la perception, mais aussi l'apprentissage. La perte d'audition peut concerner une ou deux oreilles. Il existe différents degrés de surdité : On parle de surdité légère quand il s'agit d'une perte de 20 à 40 décibels (db), moyenne pour une perte de 40 à 70 db, sévère pour une perte de 70 à 90 db, et profonde pour une perte de plus de 90 db. La perte d'audition peut être progressive, et notamment liée au vieillissement naturel, ou brutale, ou être présente dès la naissance en raison d'une malformation ou d'un défaut génétique. Jeunes ou vieux, vous pouvez récupérer votre audition en partie ou en totalité grâce à cet antibiotique naturel fait à base d'ail et d'huile d'olive :

**- Avec l'ail + d'huile d'olive :** pelez 4 gousses d'ail, lavez-les et pressez-les pour recueillir le maximum de jus possible. Ensuite mélangez le jus d'ail avec 2 cc d'huile d'olive, puis versez le tout dans un compte-gouttes. Chaque soir, versez dans chaque oreille 2 gouttes puis bouchez les oreilles avec du coton ou une compresse à gaz. Continuer ainsi jusqu'au résultat escompté. La durée du traitement dépend et varie selon le degré de surdité du patient.

**Toux & bronchites :** la bronchite aiguë est une inflammation des bronches le plus souvent d'origine virale. Elle entraîne des difficultés respiratoires ainsi qu'une toux avec expectoration : les parois des bronches se mettent à

produire du mucus de façon excessive, ce qui fait tousser profondément. Traiter la toux et la bronchite chronique a toujours été un défi même pour la médecine conventionnelle. Mais la nature nous indique comment apaiser la gorge et les poumons, guérir la toux et la bronchite en peu de temps grâce à des alicaments naturels et puissants.

- Remède puissant à base de **miel, et de bananes** : cette recette à base de bananes moyennes mûres permet à tout enfant et adulte de facilement traiter, les maux de gorge, la mauvaise toux et même les problèmes d'estomac. Pour cela, épluchez d'abord 2 **bananes** (avec des points) puis réduisez-les en purée avec une fourchette ou une cuillère en bois. N'utilisez pas de couvert en métal car les bananes ont tendance à noircir lorsqu'elles sont en contact avec le métal.

Ensuite, placez les bananes dans une casserole et ajoutez de l'eau bouillie dessus (**400** ml). Laissez le mélange infuser pendant 30 minutes. Enfin quand le remède est refroidi, ajoutez 2 cs de miel pur. Vous pouvez filtrer le mélange si vous le préférez transparent. Il est important d'ajouter le miel en dernier, de sorte qu'il ne perde pas ses propriétés importantes à cause de l'eau bouillante. Buvez 100 ml de ce remède 4 fois par jour (400 ml par jour). Cette quantité est suffisante pour une journée et vous pouvez en préparer à nouveau pour le lendemain. Les premiers résultats apparaissent au bout de 5 jours. Ainsi vous pourrez apprécier davantage la nature et se tourner toujours vers elle pour des remèdes plus bénéfiques.

**La Toux sévère** : voici un traitement avec les petits colas. Prendre 10 petits colas, les broyer en poudre, ajoutez ½ tasse de miel pur. Consommer 2 cs de cette mixture 3 fois/jour pendant une durée de 4 jours.



**La Tuberculose :** la tuberculose (TB) est une maladie infectieuse provoquée par une mycobactérie qui se transmet par voie aérienne aussi bien aux enfants qu'aux adultes. Elle touche le plus souvent les poumons mais atteint aussi parfois d'autres organes du corps, comme les reins, les ganglions et les os, peut évoluer vers le décès si elle n'est pas traitée.

- **Solution avec les petits colas :** prendre 21 petits colas et du gingembre en quantités égales plus 3 têtes d'ail. Broyez le tout et trempez cette mixture dans 1 bouteille de miel pur. Consommer 1 cc de cette solution 3 fois/jour pendant 30 jours.

**La pneumonie :** la pneumonie est une infection respiratoire aiguë du tissu pulmonaire, due à une bactérie. Elle atteint une partie de l'un des deux poumons. Elle peut être due à plusieurs types de bactéries. Le plus souvent, c'est une bactérie appelée Streptococcus pneumoniae ou pneumocoque qui en est la cause.

- **Solution de grand-mère avec l'ail :** prendre 7 gousses d'ail, broyez les pour en extraire le jus. Buvez cette potion à raison de 1 cc 3 fois/jour et frottez un peu de ce jus sur la poitrine et le dos. Cessez le traitement dès que vous vous sentez guéri. -

**L'extinction de la voix :** l'extinction de la voix, aussi appelée aphonie, est un trouble de la voix dû à un dysfonctionnement des cordes vocales. En général, la voix se casse ou devient enrouée (on parle de dysphonie, soit un trouble du timbre de la voix) avant de « s'éteindre ». Comment faire pour retrouver sa voix ? La prise en charge de l'extinction de voix dépend bien entendu de sa cause.

### **Solutions naturelles qui donnent de très bons résultats.**

- **Les infusions** : parmi les remèdes naturels, les infusions sont un traitement efficace. Consommer une boisson chaude va permettre d'apaiser l'inflammation. Parmi les plantes recommandées on peut citer : le thym, la sauge, la camomille, la ronce, le cassis ou surtout l'érysimum. En effet, cette dernière, surnommée "*l'herbe aux chantries*" est la plante de prédilection pour le traitement des cordes vocales. Elle existe également sous forme de sirop dans les herboristeries et les magasins bio.

- **Le grog sans alcool (un remède de grand-mère qui a fait ses preuves)** : l'alcool étant un irritant, il est n'est pas conseillé de boire un grog traditionnel en cas d'extinction de voix. En revanche il est tout à fait possible de préparer un grog sans alcool pour apaiser la gorge. Il suffit de faire infuser dans 200ml d'eau bouillante une cuillère à soupe de miel, deux clous de girofle, un bâton de cannelle et le jus d'un demi-citron. !

- **Les inhalations** : les inhalations sont un remède de grand-mère très efficace contre l'extinction de la voix, et pour toutes les affections ORL. La vapeur d'eau seule va hydrater les cordes vocales. Pour une action apaisante efficace sur les cordes vocales on recommande d'ajouter à l'eau bouillante deux gouttes d'huile essentielle de thym ou d'eucalyptus, de lavande ou de menthe.

- **Avec le blanc d'œuf de poule** : si vous souffrez d'une extinction de la voix, rien de telle que ce sirop de grand-mère pour vous aider à la retrouver, procédez tel qu'il suit : battez un blanc d'œuf avec le jus d'un citron et 2 cuillerées à soupe de sucre en poudre. Ensuite avalez cette potion sucrée à raison d'1 cuillerée toutes les heures. Ainsi, vous verrez votre voix revenir progressivement.

**L'Asthme :** c'est une maladie chronique qui touche les enfants et les adultes. Les voies aériennes dans les poumons se rétrécissent à cause de l'inflammation et du resserrement des muscles qui entourent les voies respiratoires fines. Pourquoi souffrir tant lorsqu'autour de nous se trouve du limon, miel, ail, verveine, menthe, ginseng, l'ortie entre autres.

### **Solutions naturelles pour guérir de l'asthme :**

- **Avec les graines de mangue :** coupez les graines de mangue en morceaux, puis laissez-les sécher au soleil pour ensuite les broyer en poudre. Mettre dans 1 tasse d'eau 1 càs de cette poudre, remuez la tasse, puis boire 1 fois par jour pendant 3 à 4 semaines.

- **Avec l'ail + limon + miel naturel :** écrasez 3 gousses d'ail, mélangez avec du jus de limon et ajoutez 1 c à soupe de miel naturel. Consommer cette mixture à raison de 2 à 3 cuillères (pour adulte) et 1 cuillère à café (pour enfant) 3 à 5 fois par jour. Ce traitement est lent mais bien efficace. En ce cas de crise sévère, écrasez 2 gousses d'ail, mettez dans une tasse à café dans laquelle on ajoute de l'eau chaude et un peu de sel, puis buvez lorsqu'il chauffe encore. Cela pourrait provoquer un vomissement qui libère le passage d'air. De même ½ verre d'eau mélangé à ½ cuillère de charbon et argile pourrait également soulager.

**NB :** le malade doit éviter tout aliment gras ainsi que l'huile surchauffée. A la rigueur, peut employer l'huile de soja, l'huile végétal ou huile de maïs en quantité considérable. Evitez du sucre blanc et les produits dérivés tels que du chocolat. La crème, de caramel et des bonbons et de toutes sortes. La consommation d'aliments riches en amidon tels que le tapioca, riz raffiné, souvent bloque le passage d'air et empêche ainsi la respiration normale. Il

faut beaucoup consommer les fruits et légumes. Faire beaucoup d'exercice physique dans les endroits sains et dépourvus de poussière. L'exercice physique n'aggrave point la maladie. Faites beaucoup d'exercice de respiration, le fait de faire l'inspiration, d'oxygène ira purifier les poumons et permettra le passage de l'air.

### **Hygiène buccale & soins dentaires**

**Carie dentaire (douleurs) :** la carie dentaire est une maladie infectieuse qui se classe dans la partie d'otorhino laryngologie. Elle se développe lentement et détruit progressivement les tissus durs de la dent. La carie dentaire est la maladie la plus courante dans le monde. Elle affecte la grande majorité de la population, les enfants comme les adultes. La carie peut créer un déséquilibre mental. Certains cauchemars sont provoqués par la carie tel que le rêve de poursuite nocturne. Parmi les divers inconvénients provoqués par la carie, on peut citer entre autres : la stérilité aussi bien chez la femme que chez l'homme ; l'avortement et l'éjaculation précoces ; l'élasticité lymphatique ; l'élasticité de la paroi vaginale ; la sécheresse la mauvaise haleine ; la frigidité ; Les céphalées intermittentes ; la leucorrhée (pertes blanches gluante et abondante) ; l'odeur de l'acidité oléique ou odeur de poisson ; atteinte aux systèmes nerveux, nerfs sciatique et trijumeaux; l'oubli et le manque de sensations corporelles sur les nerfs moteurs, et sensitifs. Tout cela conduit facilement à un accident vasculaire à cause de bouchon lymphatique et de nerfs moteurs. Le patient diabétique est très exposé à l'accident vasculaire à cause de des retentissements de pression osmotique sanguine ; la sécheresse de la cavité et salive ; le reflux gastro œsophagien ; l'arythmie une augmentation du battement cardiaque. La carie dentaire est asymptomatique ment sans douleur, mais lorsqu'il y a la douleur, c'est que la carie frise ou touche directement le nerf.

**Solutions naturelles pour soulager eu d'éradiquer définitivement la douleur atroce d'une dent cariée :**

- Avec le cola blanc : prendre 1 **cola blanc**, 1 **jeune feuille de manioc fraîche**, **morceau de feuille de tabac séché** ; 1 **pincée de sel**, **graines de piment de Guinée (jujube)**. Piler tous ces ingrédients pour obtenir une pâte. Introduire cette mixture dans le creux de la dent trouée. Après moins de 15 minutes, le mal de dent disparaît pour toujours, car la dent est totalement dévitalisée. Ce qui vous laisse la possibilité de se rendre le lendemain chez le stomatique dans un état sans douleur.

- Solution avec la **papaye verte** ; **huile d'olive** ; **coton**. Cette solution est pour les dents cassées ou cariées : gratte la papaye verte te recueille la serve avec un morceau de coton. Trempe-le dans un peu de sel, puis introduis-le dans le creux de la dent cariée. Attendre environ dix minutes puis enlever. Deux fois par jour pendant 3 jours. A l'issue de ce traitement, le verre qui ronge la dent sera complètement éradiqué, et la douleur n'existera plus. Ce qui vous laisse le temps d'aller ensuite vous faire soigner chez votre stomatologue.

Soins post extraction d'une dent cariée: pour cicatriser rapidement une plaie buccale suite à l'extraction d'une dent cariée, rien de plus simple qu'un bain de bouche avec propre urine : aussitôt après l'extraction de la dent, une fois à chez soi, recueillir simplement votre propre urine dans un gobelet (verre), puis faire immédiatement un bain de bouche avec cette urine de la manière suivante : introduire dans la bouche une petite quantité d'urine de manière à imbiber la plaie béante laissée par la dent extraite. Conservez l'urine dans la bouche pendant au moins 3 à 5 minutes, puis cracher. Recommencer avec une autre quantité de la même manière, et ainsi de suite jusqu'à ce que le verre soit totalement vide. Le faire 3 à 5 fois dans la journée. Le résultat est bluffant car la plaie se cicatrise si vite qu'à la fin de journée, certains sont même capables de manger aisément des aliments solides. En principe au bout de 48 heures de bain de bouche avec ses urines, la cicatrisation de la plaie dentaire est radicale. Essayez et vous serez convaincu qu'il n'existe aucun bain de bouche meilleur que celui avec l'urine.

### **Astuces contre les gingivites et les infections buccales**

Faites une infusion de 5 graines de poivre de Guinée et 5 clous de girofle dans 1 litre d'eau. Utilisez cette infusion tiède pour faire des gargarismes de 2 à 3 minutes dans la bouche 3 à 5 fois par jour pendant 7 jours. Ce bain de bouche permet d'apaiser les douleurs dentaires et de traiter toutes autres sortes d'infections buccales et dentaires en attaquant le mal à la racine.

**Le Goitre :** c'est le nom donné à l'augmentation du volume de la glande thyroïde. Le goitre peut être un trouble temporaire qui disparaîtra sans traitement ou bien un symptôme annonciateur d'un autre problème thyroïdien, potentiellement grave, nécessitant des soins médicaux. Les causes de goitre sont nombreuses, différentes selon qu'il est homogène ou hétérogène, avec ou sans anomalie du fonctionnement thyroïdien. Il peut être lié d'une part à des facteurs nutritionnels génétiques et hormonaux, d'où la fréquence élevée chez les femmes ; et d'autre part au tabac qui favorise le goitre en entrant en compétition avec l'iode. Un autre facteur c'est l'exposition aux radiations, l'irradiation cervicale dans l'enfance ou l'exposition environnementale. Si le goitre est petit et ne provoque aucune gêne fonctionnelle, ni aucun dérèglement de la thyroïde, il n'est pas nécessaire d'entamer un traitement. Une simple surveillance peut suffire. La prise en charge thérapeutique dépendra bien évidemment de l'origine du goitre. Un traitement hormonal par hormones thyroïdiennes peut permettre de diminuer le volume du goitre mais une chirurgie est parfois nécessaire lorsque le goitre est très volumineux. Celle-ci peut nécessiter l'ablation de tout ou partie de la glande thyroïde.

**- Avec les fleurs de papayer mâle :** faire sécher les fleurs de papayer mâle et les réduire en poudre. Mélanger cette poudre avec du beurre de karité puis passer le produit à la partie affectée. Reprendre ce massage le lendemain. Le goitre régressera de jour en jour, et même les médecins seront éberlués

- **Avec les fils de coton** : pour ce traitement, tisser un collier à 3 fils en coton de couleurs différentes. Portez-le jusqu'à disparition du goitre

**Le hoquet** : le hoquet est un malaise qui peut tuer. Pour le guérir, y compris les cas de crise aigüe, il existe des méthodes.

- **La technique de la respiration** : s'asseoir confortablement, faire des petites respirations qui consistent à respirer par le nez et à expirer par la bouche tout en attrapant à chaque fois tout à tour un doigt de la main jusqu'aux dix doigts. Vous commencez par saisir avec la main droite, les doigts de la main gauche, et ensuite faites la même chose pour chaque doigt de la main droite avec la main gauche. En somme, votre séance dure dix respirations au bout desquelles votre hoquet s'arrête systématiquement. Si ça persiste, n'hésitez pas à reprendre une autre série. C'est une technique éprouvée qui marche 100%.

- **Avec l'oignon** : en cas de crise, consommer immédiatement de l'oignon cru, le hoquet s'arrête automatiquement.

- **Avec la fleur du bananier** : pour ce traitement, coupez la fleur de bananier, (le type de banane primitive "tora") découpez-la en petits morceaux, déposez le tout dans un récipient contenant ½ litre d'eau. Attendez une heure puis, faire boire 1 verre de cette décoction au malade : En moins de trente minutes, le hoquet vous dit adieu à jamais.

- **Avec les feuilles du jeune arbre de néré** : cette recette permet de guérir n'importe quel type de hoquet, y compris celui provoqué par la sorcellerie, donc la forme la plus dangereuse, celle qui semble incurable à la médecine

officielle. Pour ce traitement, cueillir des feuilles du jeune arbre de néré fraîches. Faire bouillir ces feuilles et un œuf de poule bio (du village) dans 2 litres d'eau, pendant 20 minutes. Laissez refroidir, décortiquez l'œuf cuit, et le faire consommer au malade. Ensuite lui faire la boire la tisane. Avec la grâce et la miséricorde de Dieu, le patient va recouvrer sans nul doute sa santé.

**L'Eternuement :** retenir un éternuement en se bouchant le nez et en fermant la bouche est potentiellement dangereux pour la santé, obstruer les deux portes de sortie de l'air que sont les narines et la bouche fait également augmenter la pression au sein de notre système ORL.

## **11- LES TROUBLES DE LA VUE**

Il s'agit ici des maladies liées aux yeux. Les troubles de la vue surviennent en principe lorsque le sang n'afflue plus suffisamment au niveau des cellules des yeux. Cela peut être dû au diabète, ou du moins à l'excès de sucre ou de cholestérol qui rend le sang visqueux. Ce sang ainsi encombré va boucher les vaisseaux des yeux, les empêchant ainsi de nourrir correctement les neurones, d'où la myopie et autres troubles des yeux.

**Soins oculaires :** pour toutes infections des yeux, fatigue oculaire, cataracte, myopie ; glaucome, voici comment retrouver la vue au moins à 90%

**- Avec le concombre :** cette recette vise à dilater les vaisseaux sanguins oculaires afin de rétablir une bonne circulation sanguine au niveau des yeux, gage d'une bonne vue. Pour cela, prendre 1/2 concombre, carottes moyennes (2), fraises (2) ; citron ' (1/2), eau (1 verre). Pour ce traitement, découpez concombre, fraises, carottes,



citron en tranches. Mixez le tout dans un blinder. Boire immédiatement cette solution 1 fois par jour pendant 1 à 3 semaines. Cela va vous permettre d'améliorer votre acuité oculaire et de vous débarrasser de tous vos problèmes oculaires de manière significative.

**Le Glaucome :** c'est une maladie de l'œil associée à la destruction progressive du nerf optique, le plus souvent causée par une pression trop importante à l'intérieur de l'œil. Le glaucome se développera donc pour des tensions plus basses et sera plus évolutif. La pression cible du myope fort est donc plus basse que chez le non myope. Voici quelques astuces naturelles pour soigner le glaucome

- **Avec l'eau de coco :** cette recette peut éventuellement intéresser tous ceux qui souffrent des problèmes des yeux de manière générale. Prendre des noix de coco et des petits colas. Laver les yeux toujours avec l'eau de coco pour se rincer les yeux, ou utiliser l'eau de coco comme collyre à raison de 2 gouttes par œil chaque matin. Les premiers jours d'utilisation, les yeux peuvent rougir, mais tout redevient normal à moins de 2 jours ; une noix de coco s'utilise pour 2 jours, puis changer de coco et ainsi de suite... Procédez ainsi pendant 1 mois jusqu'au résultat escompté. Toutefois ce traitement doit être accompagné de la consommation quotidienne d'1 petit cola. Bonne guérison !

**La myopie :** c'est un trouble de la vue qui se traduit par une vision floue de loin et nette de près (ou nette de très près, en cas de forte myopie). Elle se corrige parfaitement bien grâce à des verres de lunettes amincis, si la myopie est moyenne ou forte. Une pression intra oculaire à la limite de la normale pour un sujet non myope peut se révéler trop importante pour le myope fort. Mais c'est surtout l'apport de la vitamine A qui est la véritable solution pour

améliorer la vue car c'est l'alimentation appropriée des neurones. Autrement dit, tout véritable traitement des maux des yeux est basé sur l'apport de la vitamine A aux neurones au niveau des yeux.

- **Astuce pour restaurer une vision parfaite :** pour améliorer la santé de vos yeux et restaurer la vision, essayez cette astuce, qui à terme fera que vous n'aurez plus ainsi besoin de porter des lunettes jusqu'à un âge très avancé :

- **avec la banane douce et carotte :** épluchez et coupez en petites tranches les ingrédients suivants : 1 banane douce, 2 carottes, 1 orange, broyez le tout dans un mixeur avec 300 ml d'eau. Boire cette mixture à raison d'1 verre 1 h30 avant les repas/ 2 fois par. Vous pouvez ajouter de la glace si nécessaire. A consommer aussi souvent que possible. Les bananes : contiennent des vitamines qui protègent les yeux, maintiennent la vision normale et améliorent la vision nocturne. Les carottes sont très importantes pour une vision saine, bonne et durable. L'orange est très bénéfique pour les yeux.

- **Avec la carotte et l'oignon :** pour combattre efficacement tous sortes de troubles de la vue, même lorsqu'on est au bord de la cécité, prendre des carottes et un oignon complet. Mixer 4 carottes et 1 oignon pour obtenir un jus homogène. Mettre cette pâte dans 1 litre d'eau tiède, secouez bien la bouteille pour obtenir un jus homogène. Boire ce jus à raison d'1 verre/jour. A conserver au frais. Ce traitement doit être continu jusqu'au résultat escompté. Cela ne coûte rien d'essayer !

**La Cataracte :** la cataracte correspond à l'opacification du cristallin situé à l'intérieur de l'œil et est responsable d'une baisse de la vision de loin et de près non améliorable par une correction optique. Le seul traitement est à

priori chirurgical même s'il est rarement urgent, mais la mère Nature détient elle aussi des secrets à même de résoudre ce type de problème de manière très douce.

- **Astuce à base de poudre de moringa** : verser 1 cc de poudre de moringa dans un petit verre d'eau. Atteindre ¼ d'heure. Tremper une tige de coton dans cette eau. Ecartez légèrement la paupière inférieure puis déposer cette tige de manière à humidifier l'œil. Appliquer sur les deux yeux, 2 fois par jour, pendant 21 jours minimum.

- **Astuce avec l'eau de coco** : prendre 7 noix de coco par semaine, Chaque jour, casser un coco, recueillir son eau. Et se laver les yeux matin et soir pendant 21 jours soit 3 semaines d'affilée. Cette recette permet de soigner tous les maux oculaires (glaucome, cataracte, myopie, etc.)

### **Pour restaurer une vue décadente à base de coquillages**

Cette astuce permet aide à restaurer une vue décadente. Elle ne concerne en principe que les personnes qui ont problèmes de vision survenus en cours de vie, et donc pas les myopes ou les aveugles de naissance. Pour cela, recueillir 16 **coquillages** de mer et 16 **citrons** verts. Le soir, introduire les 16 coquillages dans un bol propre rempli moyennement d'eau au. Chaque matin, coupez un citron en deux, et pressez son jus dans le bol. Rincez-vous immédiatement le visage, les yeux ouverts. Remplir à nouveau le bol d'eau sans toucher aux coquillages, pour l'utilisation du lendemain matin, où vous procéderez de la même manière. Il en sera ainsi de suite tous les 16 jours correspondant aux 16 citrons. Le citron utilisé devenu inutile peut ensuite être jeté à la poubelle. Cette recette fait des merveilles même pour les cas de ceux qui portent des **verres correcteurs** ; ainsi que pour ceux qui frisent la

cécité, voire ceux qui ont totalement **perdu la vue** ! Bluffant ! Essayez et venez témoigner pour exalter les plus sceptiques !

## **12- LES MALADIES DE L'ADDICTION**

La dépendance se caractérise par un désir souvent puissant, voire compulsif, de consommer ou de pratiquer une activité. Ces affections sont principalement l'alcoolisme, le Tabagisme, la Toxicomanie :

**- l'alcoolisme est une maladie multidimensionnelle, définie par l'interaction entre trois entités** : une substance psychotrope, l'alcool ; un individu qui présente des facteurs de vulnérabilité personnels, dont psychologiques ; un contexte qui favorise la consommation d'alcool. L'alcool entraîne une hyper production des graisses (acides gras). C'est l'une des causes de gros ventre. L'alcool entraîne une acidose métabolique, donc une augmentation du taux d'acide dans ton corps. D'où les fréquents maux d'estomac et les ulcères gastriques dont souffrent les amateurs de consommation d'alcool. On peut éliminer l'alcool par ventilation, donc par les poumons en faisant un peu de sport. En outre, l'alcool crée des lésions au niveau du foie, d'où les cyphoses hépatiques, et entraîne également une acidose métabolique (excès d'acide dans le corps). Mettez alors un peu de bicarbonate de soude alimentaire dans 1 litre d'eau, vous allez ainsi boire de l'eau alcaline, car en rendant l'eau alcaline, on rétablit un équilibre acidobasique (potentiel d'hydrogène).

- le tabagisme peut être considéré comme l'intoxication psychique et physiologique de l'organisme provoqué par l'usage du tabac. Lorsque cette intoxication perdure avec le temps, on parle du tabagisme chronique. Le tabagisme chronique est, une des premières causes de mortalité évitable. Il est le facteur de risque principal des maladies

cardiovasculaires et de la broncho-pneumopathie chronique obstructive, et serait en cause dans un cancer sur trois. Le tabagisme passif est le fait d'inhaler involontairement de la fumée dégagée par la combustion de cigarettes, cigares, pipes ou narguilé. On distingue parfois la fumée secondaire, d'une fumée tertiaire. Le tabagisme passif est nettement plus nocif que le tabagisme actif.

- **la drogue** : on appelle « drogue » toute substance psychotrope ou psychoactive qui a un effet modificateur sur le fonctionnement du système nerveux central, c'est-à-dire sur l'état de conscience et/ou l'activité mentale (sensations, perceptions, humeurs, sentiments, motricité) ou qui modifie les états de conscience. Une drogue est un produit susceptible d'entraîner une dépendance physique et/ou psychique. Le cannabis, la cocaïne, l'XTC, la marijuana, mais aussi l'alcool, le tabac, certains médicaments (antidépresseurs, tranquillisants, etc.), etc., correspondent à cette définition.

L'alcoolisme, le tabagisme, et les drogues sont des fléaux extrêmement dangereux pour notre santé. Pour recouvrer notre équilibre, notre organisme a besoin d'être désintoxiqué. Autant cette cure de désintoxication peut se faire dans des centres spécialisés, autant on peut également recourir si nécessaire à des astuces naturelles de grand-mère issues de la pharmacopée africaine dont l'efficacité est avérée.

- **Avec les feuilles de fougère** : prendre une quantité de feuilles de fougères (feuilles parasites qui poussent sur le palmier). Faites-les bouillir dans 2 litres d'eau pendant 30 minutes. Boire cette décoction à raison de 2 verres/jour pendant 2 à 3 mois. Désintoxication définitive assurée ! En outre, cette guérison est assortie d'une vitalité retrouvée grâce à un sang purifié, et d'un teint éclatant.

### 13- LES TROUBLES GASTRO/INTESTINAUX

Il s'agit particulièrement des maladies liées aux viscères (intestins)

**Le Mal d'estomac :** une douleur à l'estomac, ou douleur gastrique est un symptôme fréquent qui se manifeste dans la partie haute de l'abdomen, au-dessus du nombril. Nous avons tous déjà eu une douleur d'estomac. Les principales causes des douleurs d'estomac sont une mauvaise digestion, le stress, et l'anxiété. Mais si les causes en sont souvent bénignes, la douleur d'estomac ou douleur gastrique, cache parfois un diagnostic plus sérieux. C'est pourquoi elle ne doit jamais être prise à la légère.

- **Avec le noyau d'avocat :** cette astuce permet de guérir radicalement des maux d'estomac. Pour cela, prendre 1 noyau d'avocat et du miel pur ; râper un noyau d'avocat, puis le faire sécher de manière à obtenir une poudre homogène. A l'instant où les douleurs d'estomac surviennent pour une raison ou une autre, pas de panique ! Mélanger 1 càc de miel avec 1 càc de la poudre du noyau d'avocat, puis consommer immédiatement ce mélange. Si les douleurs persistent, reprenez une autre dose de ce mélange, et ainsi de suite jusqu'à ce mal s'estompe complètement et définitivement. Conserver cette poudre précieusement en cas d'une éventuelle de récurrence. NB : cette recette millénaire et ancestrale est d'une efficacité hors du commun, peu importe la durée de votre mal d'estomac.

- **Avec la banane verte :** prendre une banane plantain verte, l'éplucher. Ensuite râpez totalement cette banane. Déposez les râpures dans un verre de lait non sucré. Laissez reposer 30 minutes, puis sucer uniquement les râpures de manière méthodique et ne jetez la râpure introduite dans la bouche que lorsque vous sentez que toute la sève a

été complètement absorbée. Consommez uniquement les râpures, mais versez le lait. Durée du traitement 3 jours maximum. Guérison garantie.

**Les Ulcères et plaies internes :** quand on parle d'ulcère gastrique, de quoi s'agit-il exactement ? L'ulcère gastrique c'est une plaie au niveau de l'estomac, l'organe qui broie les aliments. Comment l'estomac a contracté cette plaie ? Pour faire fondre en pâte les aliments qui lui parviennent de l'œsophage, l'estomac produit un acide (chlorhydrique). Mais pourquoi cet acide ne fait pas fondre la paroi de l'estomac ? Parce que justement cette paroi produit également un mucus qui est comme la salive. Ce mucus est en fait une solution basique chargée de neutraliser l'effet de l'acide, car il n'y a que la base pour neutraliser l'acide. Dans le mucus il y a bicarbonate de soude. C'est par cet ingrédient, que le mucus neutralise les effets de l'acide. C'est ainsi que la digestion se poursuit normalement sans que nous ayons mal. Mais il existe une bactérie appelée l'hélico bacter pylori (le microbe de l'ulcère), lorsqu'elle rentre dans l'organisme par le biais de la salive en passant par l'œsophage pour arriver à l'estomac, normalement l'acide de l'estomac est censé la tuer. Mais qui se passe ? Cette bactérie va déployer son système de défense. Elle produit des enzymes comme l'urease (enzyme qui hydrolyse l'urée en ammoniac et en dioxyde de carbone) pour neutraliser l'urée que produit l'ammoniac autour de lui. Cette enzyme lui procure une protection contre les effets de l'acide et donc il peut évoluer sans risque. Ce qui va permettre à cette bactérie de se positionner au niveau d'une partie de l'estomac qui va être privé de mucus à cet endroit précisément. Cet endroit privé de mucus va être donc blessé par l'acide de l'estomac. C'est le microbe de l'ulcère : car là où il se positionne, il y a diminution de la quantité et de la qualité du mucus censé tapisser et protéger la paroi de l'estomac contre les effets toxiques de l'acide. A chaque fois, les brûlures deviennent de plus en plus douloureuses. Comment se transmettent les hélico bacter pylori. Pour cela, ils se transmettent de diverses. Dans la plupart des cas, cette

bactérie a été transmise à l'enfant par voie orale de puis son jeune âge, notamment par les aliments mâchés par la mère et transmis au nourrisson. Dans ce cas, si la mère était contaminée, alors l'enfant va abriter cette bactérie, mais dont les effets se manifesteront que plus tard à un âge avancé. On peut également contracter cette bactérie à partir des toilettes non assainies, en consommant es légumes ou des fruits mal lavées, ou en portant à la bouche des doigts non lavés ; par une mauvaise toilette intime, ce qui est souvent le cas chez certaines femmes qui souffrent souvent d'incontinences urinaires et autres infections vaginales. En somme, on retiendra que les ulcères sont des plaies internes généralement présentes dans l'estomac ou les intestins, et chez la femme on les trouve dans l'utérus, les trompes. Les causes courantes de cette affection sont l'infection par la bactérie *Helicobacter pylori* (H. pylor) et l'utilisation à long terme de l'aspirine et de certains autres analgésiques tel que l'ibuprofène ou les antiinflammatoires. NB : contrairement aux idées reçues, le stress et les aliments épicés ne causent pas d'ulcères peptiques, mais ils peuvent aggraver vos symptômes. Comment soigner les ulcères avec les plantes ?

**-Avec les graines de maïs frais et d'ail :** décortiquez les grains de maïs de son épi, mélangez-les avec 1 tête d'ail sans la dépouiller de leur peau, puis écrasez le tout d'une manière ou d'une autre. Introduire cette mixture dans 1 litre et demi d'eau, laissez macérer 24 heures. Consommez cette boisson à raison de 1 verre le matin, et le soir au coucher. La durée de ce traitement est de 1 à 2 semaines selon la gravité de votre état de santé.

**- Avec la papaye immature (non mûre) :** laver soigneusement la papaye, puis sans la peler et sans enlever les graines, coupez la papaye en tranches à la dimension d'un morceau de sucre. Mettre tous ces morceaux de la papaye découpés dans un récipient propre. Rempli ce récipient avec de l'eau à hauteur de la papaye ; Laisser macérer la papaye dans cette eau pendant 4 jours d'affilée. Le 5eme jour, tamiser cette eau devenue blanche. Ainsi cette eau obtenue après constitue désormais un véritable remède contre l'ulcère. Consommer cette boisson tous les



matins à raison d'1/2 verre matin, midi et soir au coucher. NB :la consommation d'eau de papaye peut durer des semaines voire des mois, tout dépend de la gravité de l'ulcère et du métabolisme du malade. Evitez de prendre des analgésiques forts sans ordonnance. Si vous prenez le temps de lire les effets secondaires, vous constaterez que les médicaments antalgiques provoquent des ulcères ou des plaies dans le corps. Qu'à cela ne tienne, ce traitement naturel de l'eau de papaye ne doit nullement vous dispenser de consulter votre médecin.

**- Avec les pommes de terre fraîches :** éplucher et râper 5 à 6 pommes de terre crues. Presser la pâte obtenue dans une compresse ou un tamis pour en recueillir du jus d'amidon ; Boire ce jus 1 fois/jour pendant 5 jours. Guérison assurée 100%

**- Avec la banane plantain non mûre :** épluchez 7 bananes, découpez-les puis pilez le tout. Mettre cette pâte dans un récipient en plastique que vous allez ensuite remplir avec 3 litres d'eau. Laisser fermenter pendant 3 jours d'affilée. Boire cette solution à raison d'1 tasse, 2 fois par jour pendant 7 jours d'affilée. Guérison garantie !

**La constipation :** pouvant se considérer comme la mère des maladies chroniques, la constipation se définit comme une difficulté à évacuer les selles quotidiennement. Lorsque les ordures ménagères restent longtemps stockées à la cuisine, il se produit une putréfaction qui empoisonne l'atmosphère et mettent en péril la santé des habitants de la maison. De même lorsque les selles séjournent trop longtemps dans les intestins (la poubelle organique) sans être évacués, il va se produire une putréfaction qui va empoisonner nos cellules. En effet, la constipation empêche nos organes de bien fonctionner et anéantit notre système de défense. Sans défenses, nous voilà livrés à la merci des microbes et des virus. Le bien-être de nos cellules et la présence de bonnes immunités naturelles dépendent d'une évacuation intestinale et du décrassement de l'organisme. Voilà pourquoi la constipation peut être

considérée comme la mère des maladies. Quelles sont les causes et les solutions, voire les conséquences courantes sur notre santé de la constipation

### 1- Les Causes

- La **bile** : le bon fonctionnement du tube digestif dépend avant tout de la qualité et de la quantité de la bile sécrétée par le foie. Il importe donc de ne pas épuiser votre foie afin qu'il puisse assurer cette fonction vitale ; **Une nourriture chargée de toxines**, et dépourvue de cellulose ralentit ou arrête les mouvements du tube digestif ; - **Les aliments avalés trop vite** et sans mastication suffisante freinent les mouvements péristaltiques en raison des fermentations produites : **Les soucis** engendrent les spasmes qui influencent négativement le transit intestinal ; **la sédentarité** est un grand ami de la constipation et l'ennemi juré de la santé : Les dîners **tardifs**. Manger tard le soir ou la nuit est un danger pour votre santé, car au-delà de 21 heures, votre estomac ne fonctionne plus et laisse putréfier les aliments ingérés tardivement. Ces aliments non digérés encombrant l'estomac endormi et stagnent dans les intestins.

**2- Les recommandations** : il est important de veiller à ne pas rester une seule journée sans provoquer une bonne évacuation intestinale, même à l'aide des laxatifs.

**Comment se débarrasser des hémorroïdes (internes et externes en seulement 3 jours cette recette à base de vinaigre de cidre et d'ail ?**

- Astuce pour **hémorroïdes externes** ; trempez un bout de coton dans du vinaigre de cidre. Appliquez-le à l'anus. Laissez reposer pendant 30 minutes. Vous pouvez refaire cette opération 1 à 5 fois par jour. On peut également prendre des bains de siège où l'on diluera un verre de vinaigre de cidre et un verre d'infusion de sauge dans de l'eau tiède.

- Astuce pour les **hémorroïdes internes** : faire congeler une boule de coton imbibée de vinaigre de cidre et essayez de le mettre à l'intérieur de l'anus.

- Astuce pour **hémorroïdes internes et externes** : voici une recette qui permet de guérir des hémorroïdes même les plus tenaces en 3 jours. Préparation et utilisation : épluchez et râpez 2 gousses d'ail, déposer la pâte obtenue dans une grosse tasse. Ajoutez-y du vinaigre de cidre (2 càs), bien malaxer le tout, versez dessus de l'eau bien chaude (1 à 2 verres). Laissez infuser 15 minutes. Ensuite filtrer cette solution à l'aide d'un tamis. Boire tiède cette infusion, matin et soir pendant 3 jours. Guérison garantie ! Essayez et vous verrez ! En même temps, vous pouvez compléter ce traitement en y déposant un morceau de coton imbibé de vinaigre de cidre sur le rectum.

- **Traitement préventif contre la constipation** : cuisiner systématiquement tous vos féculents (riz, ignames, tubercules, patates, pommes de terre, etc.) avec une eau dans laquelle on prendra soin de verser 1 càs d'huile d'olive. Cuits de cette manière, ces aliments favorisent naturellement le transit intestinal, ce qui vous épargne ainsi des méfaits de la constipation. De la constipation naissent les différentes maladies courantes qui nous affectent généralement (hémorroïdes, diabète, migraines, hypertension artérielle, stérilité, baisse de la vue, vieillesse prématurée, fatigue générale chronique, faiblesse sexuelle, obésité, éruptions cutanées, fibrome, kystes, myome, etc.). Voilà pourquoi nous devons veiller par tous les moyens à une bonne évacuation intestinale quotidienne.

**Les vers intestinaux :** un vermifuge est une substance destinée à détruire et à expulser les vers ou les parasites intestinaux. Les adultes comme les enfants peuvent être infectés par des vers intestinaux. (Vers ronds ou plats). Comment éliminer les vers ou ascaris, vos estomacs. Pour cela on peut se procurer des vermifuges en pharmacies, comme on peut avoir recours aux vermifuges naturels dont voici des exemples :

- **Avec les citrons et l'ail :** prendre 4 citrons naturels, les mélanger avec de l'ail broyé et après laisser reposer pendant 5 heures avant de boire. Cette mixture est d'une efficacité supérieure à celle des produits en pharmacie.

- **Avec les graines de papaye :** prendre une petite boîte de tomate comme dose ; la remplir de graines de papaye, les écraser en poudre ou en pâte si elles sont fraîches.

Extraire le suc, il sera ensuite agglutiné dans le miel. Agiter énergiquement, prendre une cuillère à soupe 3 fois par jour loin des repas pendant 7 jours ; les puristes la consommeront nature, les plus gourmands avec du yaourt ou du fromage blanc, Pour lutter contre les vers intestinaux, on peut aussi se contenter de faire manger 5 graines de papaye par jour à la personne parasitée, pendant 7 jours.

- **Avec les graines de poivre de Guinée :** réduisez en poudre fine des graines de poivre de Guinée. Versez dans votre bouillie 1 cc de cette poudre dans votre bouillie chaque jour pendant 7 jours. Ainsi vous détruirez toutes les souches de vers intestinaux y compris les ténias. Pour déparasiter les enfants, versez 1 cc de cette poudre dans leur bouillie pendant 3 jours.

## 14- LES MALADIES BACTERIOLOGIQUES

Elles sont appelées maladies infectieuses et virales parce qu'elles sont transmises par des agents pathogènes (les microbes, bactéries, virus, etc.). Ils peuvent se transmettre par diverses voies : les mains sales introduites vers la bouche ou aux yeux, les toilettes insalubres, le linge non repassé, la toilette intime mal effectuée, le sol de notre habitation sali par les chaussures portées à l'extérieur, consommation d'une eau impropre, etc. Il existe trois formes de base permettant de classer les bactéries :

**Première forme** : la forme sphérique (coques)

**Deuxième forme** : la forme spirale ou d'hélice (spirochète)

**Troisième forme** : la forme bâtonnet (bacilles)

La classification des bactéries est faite également suivant leurs besoins en oxygène pour vivre et se multiplier. La peau est une barrière efficace contre l'infection bactérienne. Cependant, son infection peut s'effectuer à partir d'un simple bouton puisse propager sur toute la surface corporelle. Parmi les maladies pouvant être causés par des virus et de bactéries, on peut citer entre autres **l'Hépatite A** ; le **VIH** ; la **Grippe** ; le **Rhume**, le **Zona**, la **Varicelle**, etc. Les bactéries vivent dans tous les environnements possibles. Ainsi, on trouve des bactéries **Aérobies** (celles qui ont besoin d'oxygène) et des bactéries **Anaérobies** (celles qui ont du mal à vivre ou qui ne peuvent pas se multiplier en présence d'oxygène). Il existe également d'un autre type de bactéries, notamment celles qui peuvent vivre et se multiplier avec ou sans oxygène. Ces bactéries facultatives sont dites bactéries **Aéro-anaérobies**. Les

bactéries constituent une grande partie de la microflore résidente normale sur les muqueuses, en particulier dans la **bouche**. La **campylobactériose** est une infection de l'**intestin**. Elle est causée par la bactérie *Campylobacter* et survient surtout après avoir consommé des aliments contaminés. La bactérie *Campylobacter* est la cause principale des gastro-entérites d'origine bactérienne. On parle par ailleurs de l'**Helicobacter pylori**, une bactérie qui se niche dans la muqueuse de l'estomac, milieu très acide auquel cette bactérie s'accommode parfaitement. L'**H pylori** est une bactérie pathogène très courante qui n'est présente que chez l'Homme. Il s'agit de l'infection bactérienne la plus répandue dans le monde, concernant la moitié de la population mondiale avec d'importantes disparités géographiques. L'infection par la bactérie *Helicobacter pylori* provoque une inflammation chronique de la paroi de l'estomac, appelée gastrite. Celle-ci persiste tant que la bactérie est présente, et parfois toute la vie si l'infection n'est pas traitée. La bactérie *Campylobacter* peut affecter les **humains et les animaux**.

**Les infections urinaires** : les symptômes d'une infection urinaire aussi bien chez l'homme que chez les femmes, sont très variables selon les cas. Il peut y avoir une fièvre et des frissons, des sensations de brûlure en urinant, des envies fréquentes et/ou pressantes d'uriner, des difficultés à uriner et à éjaculer, des douleurs dans le bas-ventre, dans les testicules, ou, parfois, dans le bas du dos. Les infections urinaires sont à prendre très au sérieux aussitôt qu'on constate lesdits symptômes. Voir immédiatement votre médecin, sinon les complications peuvent abîmer votre appareil reproducteur, et le traitement plus difficile et coûteux. Les infections modifient le potentiel Hydrogène (PH). Le PH est une mesure de l'activité chimique de protons ou des ions en solution aqueuse. Le PH sert à mesurer l'acidité et la basicité selon une échelle de mesure allant de 0 à 14. Elle permet de déterminer si la solution chimique est acide, basique ou neutre. Ainsi le PH de l'Eau est neutre lorsqu'il est égal à 7 ; il est acide lorsqu'il est inférieur à 7, basique lorsqu'il est supérieur à 7. L'eau potable doit avoir un PH supérieur à 6,5, celui

du corps est de 7,4 ; celui du vagin est de 3,8 et 4,5 ; celui de la sueur oscille entre 3,8 et 6,5. La quantité de l'acide lactique qui freine la production de certaines bactéries qui produisent les mauvaises odeurs. Les glandes sudorales eccrines sont celles qui produisent la sueur. Le PH du sperme est entre 7 et 7,22 ; celui de la fécondité vaginale doit être à 7,2. Eccrine, se dit d'une glande dont le canal excréteur s'ouvre directement à la surface de la peau et non dans un follicule pilo-sébacé. Le PH lacrymal est de 7,5, etc. La mesure du PH nous permet de mesurer notre état de santé et appliquer des soins appropriés. Mais pour combattre efficacement les infections urinaires, on doit recourir à son médecin. Mais le cas échéant, loin d'un médecin, on peut en attendant recourir à des recettes de grand-mère tels que :

- **Avec les clous girofle** : introduire 21 clous de girofle dans 1 litre d'eau, laisser fermenter pendant 1 ou 2 jours Boire 3 verres/jour matin, midi, soir. Cette potion est un puissant allié pour nettoyer à fond votre sang et vous débarrasser de toutes les infections.

- **Avec l'eau de coco** : remplir une bouteille de l'eau de noix de coco en laissant tout de même une petite marge. Eplucher et découper en petits morceaux une papaye non mûre que vous introduirez dans la bouteille d'eau de coco, ajoutez-y 10 clous de girofle. Fermez hermétiquement la bouteille et laissez-la reposer ainsi pendant au moins deux heures. Buvez cette solution à votre guise toute la journée jusqu'à ce qu'elle soit terminée. La bouteille terminée, jetez tous les débris restants à la poubelle. Répétez cette astuce la semaine suivante et ainsi de suite jusqu'à la guérison totale.

C'est ainsi qu'on entretient naturellement notre vessie pour la mettre à l'abri des infections urinaires à titre préventif ou curatif, tels que la cystite, une maladie liée à une bactérie qu'on appelle "Escherichia coli" qui peut

affecter la vessie et donner des maladies urinaires. NB : les aliments qui acidifient le corps et qui favorisent les infections urinaires sont principalement le sucre, le lait de vache, et la farine de blé raffinée.

**Le paludisme** : le paludisme, encore appelé la malaria, est une maladie potentiellement mortelle qui est transmise à l'être humain par les piqûres de certains types de moustiques (anophèle). On le trouve principalement dans les pays tropicaux. Il s'agit d'une maladie évitable et dont on peut guérir en allant consulter votre médecin, le cas échéant en ayant recours à des recettes de phytothérapie tels que :

- **Avec les feuilles de bambou de Chine** : le bambou de Chine est alicament dont les vertus thérapeutiques rentrent dans le traitement de plusieurs maladies, notamment les maladies virales. Ainsi, cette astuce permet de guérir complètement et efficacement la fièvre typhoïde et le paludisme. Prendre une quantité de feuilles de bambou de Chine, de feuilles de manguier, de goyavier, de papayer, de corossolier, 3 citrons verts découpés en deux. Faire bouillir le tout dans 3 litres d'eau pendant 30 minutes ; Laissez tiédir, puis consommez cette décoction à raison 1 verre matin et soir.

- **Avec l'Artemisia vulgaris** : l'armoise commune, encore appelé Artemisia vulgaris est une plante réputée pour son action tonique, fébrifuge, antispasmodique, stomachique et vermifuge. La plante Artemisia annua, alias armoise annuelle, est utilisée en médecine traditionnelle chinoise, notamment pour lutter contre la fièvre ou le paludisme, à titre curatif et préventif. Mais contrairement à toutes les autres molécules en vigueur recommandées dans le traitement du paludisme, l'artemisia a la propriété de détruire radicalement les cellules souches du paludisme dans le sang, contribuant ainsi une guérison définitive sans récurrence. Comment soigner ou se prémunir de la malaria avec Artemisia : en tisane, on fait infuser 1 gramme à 1,5 grammes de plantes sèches pour 250 ml



d'eau, à boire environ 30 minutes avant les deux repas pour stimuler les fonctions digestives ou entre les repas pour les autres effets recherchés. Durée de traitement 7 jours maximum. Toutefois, la consommation excessive d'extraits d'*Artemisia annua* peut exposer à des effets secondaires, notamment des troubles du rythme cardiaque parfois mortels.

**La fièvre typhoïde** : c'est une infection potentiellement mortelle due à la bactérie *Salmonella typhi*. Elle se propage habituellement par l'eau ou les aliments contaminés. Une fois la bactérie ingérée, elle se multiplie et passe dans la circulation sanguine. Toutefois, en dehors de la médecine officielle, elle peut également être traitée par des solutions naturelles :

- **Avec la papaye non mûre** : prendre 1 papaye immature (non mûre) ; 1 ananas non mûr, 1 gingembre, 1 citron vert, 1 orange et 1 thé Lipton, eau de maïs fermentée. Découper en morceaux tous ces ingrédients (fruits et légumes), sans les peler et après les avoir bien nettoyés. Mettre le tout y compris le sachet de thé dans une casserole contenant de l'eau de maïs fermentée, puis faire bouillir le tout pendant 1 heure. Laisser refroidir puis boire cette solution 3 fois par jour pendant 7 jours d'affilée.

- **Avec le citron et la citronnelle** : prendre citron + citronnelle + feuilles de manguiers + feuilles de bananier jeunes° feuilles de Nimier + Ail. Ajouter aussi des feuilles de papayer si possible. Bien laver chaque ingrédient, faire bouillir le tout pendant 30 minutes. Prendre ensuite 1 verre, matin et soir pendant 2 semaines. Adieu la fièvre typhoïde. Bonne guérison. A sa décharge, le malade doit également s'emmaumer avec la vapeur du contenu au point de transpirer.

**La fièvre et la dengue :** la dengue ou « grippe tropicale » est une maladie transmise par la piqûre d'un moustique du genre Aèdes porteur de l'un des quatre virus de la dengue. Elle se manifeste pratiquement comme le paludisme, avec des céphalées, des douleurs articulaires, de la fièvre. Il n'y a pas de transmission directe de personne à personne. La fièvre correspond à l'augmentation de la température corporelle au-delà de 38°C, une température normale du corps étant comprise entre 36°C et 37,2°C et selon la méthode de prise. Elle est presque toujours associée à une maladie aiguë, rarement à une maladie chronique. Pour combattre cette grippe tropicale, voir votre médecin, le cas échéant, on peut également recourir à des recettes avec les produits de la nature, tels que :

- **Avec du citron à l'eau tiède :** prendre 6 citrons. Boire le jus d'1 citron pressé dans 1 verre d'eau tiède toutes les 30 minutes, soit 6 citrons en 3 heures. Cette méthode du Dr ivoirien AKA fait l'objet de nombreux éloges de nombreuses personnes qui l'ont expérimentée.

- **Avec des feuilles et des racines de poivre de Guinée :** faites une décoction des feuilles et racines de poivre de Guinée (*xylopia aethiopica*). Boire 3 verres par jour (matin, midi, soir) pendant 7 jours.

- **La Grippe sévère (type COVID19) :** le chercheur en botanique et herboriste Carlos José Mann dont la spécialité est les plantes traditionnellement utilisées en médecine ayurvédique et en herboristerie atteste qu'il n'est pas absolument nécessaire d'avoir recours à aucun vaccin par rapport aux maladies infectieuses. Dans chacun des cas, y compris celui de la COVID19, leurs symptômes ont disparu avec l'utilisation d'une seule plante : les feuilles de goyavier. Qu'une plante puisse nous guérir du COVID19 ne devrait pas être une grande surprise puisque Tamiflu, le médicament très utilisé pour traiter la grippe A et la grippe B est produit à base d'extraits d'étoile d'anis chinois. Mais qu'elle est donc cette plante qui peut prévenir ou inverser les effets du COVID19 ? Il ne s'agit simplement

que de la feuille de goyavier. Et pour comprendre le puissant pouvoir thérapeutique de cette plante, nous allons d'abord commencer par lister ses propriétés : c'est un anticoagulant : l'extrait de feuille de goyavier contient des composés phénoliques tels que l'acide férulique, l'acide gallique et la quercétine qui sont de puissants anticoagulants capables de dissoudre les caillots. Cela contrecarre la thrombose susmentionnée ; c'est un antioxydant et antiinflammatoire : les composés phénoliques comme la quercétine dans les feuilles de goyave sont de puissants antibiotiques qui protègent votre corps ; c'est un antiviral ; spécialement antigrippe : l'infusion des feuilles de goyave et la quercétine qu'elles contiennent se sont avérées efficaces pour inhiber la réplication de divers types de virus, en particulier les grippe, y compris la COVID19 qui en est une également ; c'est un antifièvre : Par son effet sur la régulation des cytokines, ses extraits font baisser la fièvre produite par les cytokines; c'est un fortifiant car elle possède des fonctions immunitaires qui renforcent les défenses naturelles de l'organisme.

**Pour combattre naturellement et efficacement la Covid 19, procédez ainsi :**

- **Avec les feuilles de goyavier** : couper des feuilles fraîches de goyavier de préférence, même si les feuilles sèches fonctionnent également ; Mais en cas d'utilisation des feuilles sèches, il faudra alors augmenter la quantité de feuilles.

**Les adultes** : mettre dans une grande tasse 3 grandes feuilles fraîches de goyave. Puis remplir cette tasse avec de l'eau bouillie très chaude. Couvrir la tasse avec une petite soucoupe pour infuser les feuilles pendant environ 30 minutes, le temps de laisser les feuilles libérer leurs substances médicinales. Retirer ensuite les feuilles de goyave de la tasse avec une fourchette. Ajoutez du miel selon votre goût et buvez cette infusion le matin et le soir au

coucher, et cela pendant 4 jours d'affilée ; les Enfants (10 à 15 ans) : la dose est de 2 feuilles par tasse, 2 fois par jour. Pour les enfants de 4 à 9 ans, la dose est d'1 feuille par tasse, 2 fois par jour. Pour les enfants de moins de 4 ans, la dose est de ½ feuille par tasse, 2 fois par jour : aux femmes en grossesse, il leur est recommandé de consulter au préalable leur médecin avant de s'engager dans ce traitement même si à priori sa dangerosité dans leur état n'est nullement avérée

**NB** : L'infusion des feuilles de goyavier est sédative et provoque la somnolence. IL est donc conseillé de ne pas en prendre si vous avez l'intention de vous mettre par la suite au volant d'un véhicule. Dans certains cas, les personnes peuvent parfois se sentir bien après une journée de perfusion, mais dans tous les cas, il est recommandé de poursuivre et de terminer le traitement 2 fois par jour pendant 4 jours, et cela afin d'éviter les rechutes. Bien que la feuille de goyavier ne soit pas toxique, il est recommandé de ne pas dépasser les doses prescrites ci-dessus. Enfin, bien que la feuille de goyave ne soit pas toxique, son utilisation excessive peut causer **la constipation** chez certains sujets. Mais là encore, cela peut être évité en consommant une alimentation riche en fibres et en fruits. Par ailleurs, il existe un genre de grippe sévère qui se généralise avec la fatigue, de violents maux de tête et la fièvre montante (38°) ou descendante (36,6°), et qui souvent peut être confondue avec la Covid 19.

- **Avec le pamplemousse** : prendre 1 pamplemousse ; 12 clous de girofle, 20 gingembres. Découper le pamplemousse et écraser les clous de girofle ainsi que le gingembre. Mélanger le tout dans une casserole contenant 1 litre d'eau. Faire bouillir cette mixture pendant 5 minutes. Boire tiède à raison de 1 verre le matin, à midi, et le soir au coucher. Durée du traitement, 7 jours maximum. Guérison garantie

- **Astuce avec le bouillon de poisson fumé pimenté** : cette astuce de grand-mère est si simple mais d'une efficacité incroyable et avérée. Pour les sujets qui n'ont pas de problèmes gastriques, testez cette astuce, notamment pendant les moments de crise. Pour cela, faites-vous une cure de bouillons de poissons fumés bien pimentés, matin et soir pendant 7 jours. Surprenant, mais vrai, essayez et vous serez surpris de ce que parfois les solutions les plus simples sont les plus efficaces !

**Traitement contre les mycoses** : bien qu'il existe différents traitements spécifiques aux mycoses, le plus simple à la portée de tous c'est certainement l'utilisation du vinaigre de cidre aussi bien en usage externe qu'en usage interne. Le vinaigre de cidre est véritablement efficace dans le traitement des mycoses.

**Le zona** : le zona est une éruption unilatérale, douloureuse, vésiculaire, dont la distribution suit la zone d'un dermatome, d'où le nom de zona (surtout thoracique, cervical ou ophtalmique). Voilà comment soigner le zona avec les produits naturels :

Avec le kinkéliba et des gombos : cette puissante recette très pointue contre le zona permet d'éradiquer totalement le zona ou encore la récurrence. Ce traitement s'effectue en deux phases : une interne et une autre externe

**Pour la phase interne (orale)** : prendre du kinkéliba, et de l'eau de coco ; écraser quelques feuilles de kinkéliba pour en extraire le jus que l'on mélangera avec de l'eau de coco et un peu de sel, ou le cas échéant simplement avec juste un peu de sel. Boire 1 verre le matin à jeun Vous pouvez manger au moins 30 minutes après. Boire 1 autre verre le soir, 30 après le dîner. Durée du traitement, au moins 1 semaine, le temps de constater une guérison profonde.

**Pour la phase externe (cutanée) :** prendre des gombos frais et la bave de l'escargot ou simplement l'eau de rose. Râpez le gombo et mélangez cette pâte avec soit le glaive d'escargot, soit avec l'eau de rose. Ensuite extraire le gel que l'on appliquera comme une crème sur la peau pendant matin et soir pendant 3 jours, le temps nécessaire pour constater des résultats probants. Bonne guérison ! Comme on dit, ce remède ne tape pas poteau, trop efficace !!

### **15- Les Infections sexuellement transmissibles (MST)**

L'incidence des IST est liée en grande partie à huit agents pathogènes. Sur ces huit infections, on sait en guérir quatre : la syphilis, la gonorrhée, la chlamydie et les trichomonas. Les quatre autres sont des infections virales : l'hépatite B, le virus herpès simplex (HSV), le VIH et le papillomavirus humain (HPV). En cas d'infection, toujours se rendre chez son médecin. Mais le cas échéant, si cela s'avère compliqué, alors vous pouvez recourir en attendant à la phytothérapie qui agit de manière préventive.

- Avec le **mbita cola** : voici donc, comment prévenir de manière efficace certaines maladies y compris les **MST et les** cancers de tous genres avec le petit cola. Pour cela, consommer régulièrement du garcinia cola bouilli, puis boire matin et soir pendant 21 jours. On peut utiliser également le petit cola comme remède de santé générale, car il permet de se détoxiner le corps. Pour cela, le soir, découper-en tous petits morceaux 1 ou 2 mbita colas, tremper le tout dans un verre d'eau, laisser macérer toute la nuit, puis boire le matin à jeun. Faites cela en une cure de 21 jours, tous les 2 mois. De manière générale, vous pouvez commencer par une cure d'au moins 3 à 7 jours d'affilée, en consommant régulièrement 3 petits colas par jour (matin, midi, soir) après le repas. Prendre celui du soir de préférence 1 heure avant d'aller au lit. Toutefois chacun est libre de diminuer cette quantité s'il le désire.

**Le VIH/SIDA :** le SIDA est le stade ultime de l'infection par le virus de l'immunodéficience humaine (VIH 1 et VIH2). Le mot SIDA est l'abréviation du Syndrome d'Immunodéficience Acquise. Le virus du Sida (VIH) pénètre dans le corps par voie sexuelle, sanguine ou est transmis de la mère à l'enfant. Ce virus va ensuite envahir certaines cellules du système immunitaire de l'organisme : les lymphocytes T CD4, qui jouent un rôle fondamental dans la défense de l'organisme contre les microbes. Le VIH se développe et se multiplie à l'intérieur de ces cellules, entraînant leur destruction. La destruction des lymphocytes T CD4 conduit à une détérioration du système immunitaire qui ne peut plus remplir son rôle : lutter contre les infections. Voici quelques recettes de grand-mère que toute personne atteinte du VIH ne perdrait rien à essayer, tant elles font l'objet d'éloges intarissables de la part de ceux qui les ont expérimentées :

**- Avec les feuilles de manioc :** prendre des jeunes feuilles de manioc frais (en quantité) ; une bonne quantité de graines d'oseille (bissap). Faire bouillir le bissap dans 2 à 3 litres d'eau pendant 30 minutes. Laisser ensuite refroidir puis filtrer pour obtenir une certaine quantité de jus ; faites piler les jeunes feuilles de manioc en y ajoutant un peu d'eau ; puis pressez cette pâte pilée de manière à recueillir une bonne quantité de jus. Le bon dosage est celui de 2 litres de jus de bissap, pour 3 litres de jus de feuilles de manioc pilées. Ensuite bien mélanger les deux contenus dans un grand récipient ; transvaser le tout dans des bouteilles cassables que l'on pourra garder au réfrigérateur si possible. Boire ce jus le matin à jeun, à raison d'1 grand verre par jour. Pour une efficacité optimale, associez à cette potion, un autre jus à base de tubercule de manioc sucré. Pour cela râper une quantité de tubercules de manioc appropriée, presser la pâte obtenue dans une compresse ou un tamis de manière à recueillir du jus filtré et propre. Ce jus devra être consommé 2 fois dans la semaine, et conservé au frais pendant 5 jours, et ainsi de suite jusqu'au résultat escompté.

- **Avec la jatropha rouge** : en Afrique, le SIDA semble ne plus être une maladie incurable. De nombreux guérisseurs ou naturopathes affirment détenir le remède qui guérit complètement l'organisme du VIH SIDA : Il s'agit de la plante appelée "Jatropha rouge". Cette information a été révélée sur les réseaux sociaux, par un naturopathe qui par la suite a donné la recette d'utilisation. Il estime que cette plante fait des miracles. Elle dit au revoir au VIH SIDA confirmé par un test de dépistage VIH. Pour guérir du VIH/Sida, procédez comme il suit : prendre quelques feuilles de jatropha rouge, les pétrir, broyer ou malaxer dans l'eau pour obtenir un jus. Filtrer le jus et boire à raison de 3 verres par jour/ matin, midi, soir, pendant 1 mois. Pour accélérer l'efficacité, éviter tout repas, au moins 1 heure avant de boire ou après avoir pris le traitement. Bonne guérison !

**Les chlamydias** : c'est une infection sexuellement transmissible qui est causée par une bactérie appelée Chlamydia trachomatis. Cette maladie a souvent une influence sur le col de l'utérus chez les femmes et sur l'urètre dans le pénis chez les hommes. Dans certains cas, il peut conduire à l'infection de la gorge ou des poumons. L'infection de la chlamydia s'obtient principalement par les rapports sexuels. Les chlamydias, s'ils ne sont pas traités correctement peuvent être source de stérilité aussi bien les femmes que chez les hommes. Voici parmi tant d'autres, un traitement de chlamydia chez les hommes.

- **Avec l'ail et le gingembre** : prendre : 1 gousse d'ail ; 1 cuillère à soupe de safran ; 1 cuillère de gingembre en poudre (ou pilé) ; 1 verre d'eau. Introduire dans une marmite 1 verre d'eau, 1 gousse d'ail, et du safran. Faire bouillir le tout 3 minutes environ. Mettre dans un verre, laissez refroidir puis consommer cette mixture, matin et soir pendant 2 semaines. Adieu les chlamydias ! Les symptômes typiques de chlamydia chez la femme sont des pertes vaginales anormales, des couleures pendant les rapports sexuels, les démangeaisons, les affections anormales de saignements.



**Avec les clous de girofle et l'ail :** cette solution concerne surtout les femmes : prendre 4: gousses d'ail ; du miel (1cas) ; des clous de girofle (200g) ; eau (1 verre). Nettoyer et écraser l'ail et les clous de girofle ; mélangez le tout avec du miel dans 1 verre d'eau, puis le consommer 1 verre matin ; 1 verre le soir pendant 1 mois. Bonne guérison ! **Cette recette est toutefois interdite aux femmes enceintes ou celles qui allaitent.** S'abstenir de tous rapports sexuels durant la période de traitement.

**Les Staphylococcus :** le staphylocoque est un germe bactérien du genre Staphylococcus, dont différentes souches existent. Chez l'être humain, les plus fréquentes sont le Staphylococcus aureus (ou staphylocoque doré), le Staphylococcus epidermidis (ou staphylocoque blanc), mais aussi le Staphylococcus saprophyticus. Ce germe est généralement facteur de la stérilité secondaire masculine. On peut aussi les soigner naturellement avec l'Aloe Vera. Pour cela, coupez 2 morceaux d'aloé vera et mettez-les dans le récipient. Ajoutez 1 bouteille de miel pur et 1 verre d'eau. Consommez ½, 2 fois/jour pendant 7 jours d'affilée.

**La Blennorragie / Gonococcie :** la blennorragie gonococcique, aussi connue sous les noms de “chaude-pisse” ou “gonorrhée”, est une infection causée par la bactérie Neisseria gonorrhoeae. Le plus souvent localisée au niveau des organes génitaux, cette infection se transmet lors des rapports sexuels.

- **Avec le charbon :** écrasez un charbon de bois en poudre, puis déverser cette poudre dans 1 verre d'eau. Boire à l'immédiat pendant 2 semaines.

- **Avec la barbe de maïs et les feuilles vertes de papayer :** Ces deux ingrédients vont sévir de diurétique pour dépurifier les reins et la voie urinaire. Ajoutez du limon et du miel, puis consommer 3 à 5 fois par jour. En y ajoutant

les feuilles de “momordique charania” dans ce jus, nous optimisons l’efficacité de cette tisane dans la guérison de la blennorragie, la syphilis, le staphylocoque, et d’autres maladies sexuellement transmissibles. NB : Il existe diverses voies par lesquelles les agents pathogènes (microbes, bactéries, virus) pénètrent dans l’organisme, c’est notamment les différents orifices : le sexe (rapports intimes), la bouche, le nez, les yeux, le nez (le contact avec les mains sales), etc.

**Le papillomavirus** : la grande majorité des infections aux papillomavirus (HPV) sont silencieuses. Elles peuvent se manifester par des démangeaisons, des saignements et des petites verrues (condylomes) sur les organes génitaux ou l’anus. Le virus HPV se transmet par contact des muqueuses ou de la peau, presque exclusivement lors des rapports sexuels, avec ou sans pénétration.

Il existe une réelle **relation entre le cancer du col de l’utérus/le cancer de la gorge**. Le cancer du col de l’utérus est créé par une bactérie appelé le **papillomavirus**. En principe c’est à travers la pénétration lors du coït, que le papillomavirus vient s’impacter et s’implanter sur le col de l’utérus, lequel à force d’être frappé par le pénis, finit tôt ou tard par donner le cancer de l’utérus. Et comme le papillomavirus se trouve dans les voies vaginales, l’homme en léchant la femme peut avaler cette bactérie qui va aller se loger au niveau de la gorge et progressivement créer un cancer de la gorge.

Autrefois, pour pouvoir prévenir le cancer du col de l’utérus, **on vaccinait les femmes contre le papillomavirus en deux doses**, et ainsi elles étaient protégées à vie contre le cancer du col de l’utérus. On ne vaccinait pas seulement les jeunes filles, mais il fallait également vacciner les jeunes garçons, car en effet, tout le monde a besoin d’être vacciné. Si les jeunes filles sont plus prépondérantes à avoir le cancer du col l’utérus, les jeunes garçons

sont plus prépondérants à avoir le cancer de la gorge. Toutefois, les jeunes filles aussi peuvent avoir le cancer de la gorge à travers la pratique de la fellation qui est une voie par laquelle elles peuvent également avaler le papillomavirus. Donc la seule façon de vous protéger contre le cancer du col de l'utérus, et le cancer de la gorge aussi bien chez les hommes que chez les femmes, c'est de faire votre vaccination contre le papillomavirus. Vaccinons donc nos enfants à partir d'un certain âge, le plus tôt possible, avant qu'ils ne commencent leurs premiers rapports intimes, car ceux-ci ne sont pas seulement la pénétration.

## **16- LES MALADIES DE SEDENTARITE**

Il faut bien prendre conscience de la problématique sur la dangerosité de la sédentarité pour notre santé. Aujourd'hui on dénombre plus de 35 maladies chroniques qui sont favorisées par le temps resté assis et par l'inactivité physique. Ça touche pratiquement tout. De nos jours, on bouge de moins en moins. Les dangers de la sédentarité sont devenus une préoccupation majeure en matière de santé publique. 30 minutes de marche modérée quotidienne, soit 10000 pas par jour, donc chaque jour, c'est la recommandation de l'OMS. Donc rien à voir avec les sportifs sédentaires tels que les sportifs des weekends. L'effet n'est pas le même. Premiers traitements de l'hypertension artérielle modérée, du diabète de type 2, de l'obésité, des dépressions légères à modérer, c'est l'activité physique avant tout. De même l'un des meilleurs traitements préventifs de la maladie d'Alzheimer c'est la marche. Les neurologues nous disent que la nourriture du cerveau c'est l'activité physique. **Quelles sont les solutions pour amener tout le monde à bouger plus ? :**

- **Modifier l'environnement architectural et urbanistique.** - Limiter les périodes assises en se levant 3 à 4 minutes toutes les 2 heures. Il faut donc casser les périodes assises. Il est recommandé de se lever toutes les 2 heures et marcher 3 à 4 minutes. - Travailler de manière mobile (bouger d'une manière ou d'une autre)

Voyons alors comment la sédentarité engendre-t-elle toute cette kyrielle de maladies chroniques. **Explication scientifique** : pour bien comprendre les raisons de cette accumulation de maladies, il faut remonter aux explications traitées plus haut sur le système lymphatique. Rappelons que le sang et la lymphe sont les deux systèmes (circulatoire et lymphatique) conçus pour évacuer les déchets hors de l'organisme. Rappelons également que **ce qui distingue aussi le sang de la lymphe, c'est que la circulation du sang dans les vaisseaux sanguins se fait en circuit fermé sous l'impulsion de l'action de la pompe du cœur. La circulation de la lymphe dans les vaisseaux lymphatiques se fait dans une seule direction (de bas en haut). Mais ne disposant pas de son propre système de propulsion comme pour le sang, la lymphe circule sous l'impulsion des contractions musculaires du système digestif (autres muscles lisses), des pulsations de nos artères, et de notre respiration.** D'où tout le bien fondé de pratiquer souvent du sport ou de mener une activité physique régulière. Aussi, lorsque le corps ne bouge pas, la cargaison de déchets organiques qui baigne dans la lymphe stagne engendrant en conséquence l'intoxication générale avec toutes les maladies sous-jacentes. Il faut alors bouger aussi souvent que possible pour aider la lymphe à évacuer sa poubelle vers le sang qui va se charger de la bouter hors du corps.

## **17- LES MALADIES IATROGENES**

**Les maladies iatrogènes sont des pathologies provoquées par des soins médicaux quels qu'ils soient.** On peut également définir une maladie iatrogène comme étant une pathologie due essentiellement aux effets secondaires

de la consommation abusive ou régulière des médicaments chimiques. Il est courant que les principes actifs de certains médicaments induisent des effets secondaires qui amènent à développer d'autres maladies. Ces maladies sont dites iatrogènes. A titre d'exemples, on peut citer entre autres, la consommation abusive du paracétamol. Ce produit attaque le foie et génère des troubles hépatiques. **Il en est de même de la consommation abusive des antiinflammatoires, lesquels provoquent des troubles au niveau du fonctionnement des reins entraînant en conséquence des problèmes néphropathiques** ; ou encore la consommation abusive de la pilule, laquelle entraîne chez certaines des troubles du cycle menstruel y compris la ménorrhée (ménopause précoce), etc.

C'est dire la dangerosité des traitements allopathiques. Si on ne peut s'en passer, alors il faut s'efforcer de réduire le plus possible la consommation abusive des médicaments chimiques à cause de la nocivité de leurs effets secondaires. Résultat des corps, pour votre santé, revenez aux principes fondamentaux de santé, et arrêtez de transformer votre corps en dépotoir de médicaments, car trop de médicaments devient un poison silencieux qui tue à petit feu !

## **18- LES MALADIES PAR EMPOISONNEMENT**

**1- Par poison** : l'empoisonnement peut se faire de différentes façons, mais les moyens les plus courants de nos jours sont les anticoagulants et les poisons basiques, notamment

- « la bile de caïman ». Parmi les antidotes, le plus connu pour neutraliser ce poison hyper mortel est la « pierre noire ». On peut se la procurer dans toutes les églises catholiques à un prix raisonnable. Cette pierre agit sur

plusieurs plans allant de la morsure de serpent, en passant par certains envoutements pour finir sur l'empoisonnement. Les différentes manières d'utilisation sont mentionnées sur la notice.

- Il y a ensuite les **anticoagulants** (la fiole,). En principe, après avoir ingéré un anticoagulant vous mourez d'hémorragie interne dans un délai de 48 heures à 8 jours, ce qui sous-entend qu'on peut vous empoisonner aujourd'hui et vous ne mourez que la semaine suivante ; ce qui donne suffisamment de temps à l'assassin, soit d'être effacé de tout soupçon, soit de disparaître de la circulation loin du lieu du crime. Autre cas de figure toujours dans le cas des anticoagulants l'assassin peut empoisonner un repas, le consommer avec vous pour éviter tout soupçon sur sa personne. Une fois arrivé à la maison il se fait administrer l'antidote qui n'est autre que la **vitamine k1** soit par comprimé, soit par injection intramusculaire comme cela se fait plus couramment

Les symptômes les plus courants d'un empoisonnement par ingestion d'anticoagulant sont les bouffées de chaleur, les suffocations, et les saignements abondants par les narines, les selles, etc. (généralement à ce stade, la mort est fatale). Dans ces cas, le remède approprié comme antidote est une injection rapide intramusculaire de la **vitamine k1**. Comme quoi on n'est jamais suffisamment averti ! La prudence et la méfiance doivent être de rigueur lorsque vous sortez partager un repas ou un verre avec certaines personnes. Malheureusement, il est très difficile de nos jours de faire confiance à 100% à quelqu'un. Déplacez -vous avec vos verres, ou alors en cas de doute, changez-le carrément, privilégiez les boissons à emballage jetable ou à boire au goulot, faire fi des préjugés ou du regard des autres. Dans tous les cas, si vous décidez d'honorer une invitation à dîner à l'extérieur, soyez toujours munis sur vous de la pierre noire, ou à défaut (une plaquette de comprimés de vitamine k1. Que le Divin nous protège !

Astuce anti-poison millénaire avec le caca d'oreille : pour se blinder contre toutes sortes de poison à titre préventif et à titre curatif, récolter un peu de caca de votre oreille, diluer cette pâte dans un verre d'eau, puis boire. Vous serez ainsi blindé pour 7 ans au moins contre tous poisons. Le caca d'oreille est également efficace contre la morsure de serpent. Il suffit d'inciser un peu plus l'endroit mordu, appliquer dessus le caca de l'oreille et bander la blessure par n'importe quel moyen. La course du poison vers le cœur sera inversée, et il ressortira immédiatement d'une manière ou d'une autre hors du corps.

Astuce de grand-mère pour détecter et annihiler tout poison ou envoûtement contenu dans un verre destiné à vous piéger

Effectuez votre déplacement muni d'un citron déjà bien fendu en deux. Avant de porter votre verre à la bouche, enfoncez d'abord votre auriculaire (le plus petit des doigts) dans le citron, puis trempez ce doigt imprégné un peu profondément dans l'oreille de manière à toucher la pâte qui s'y trouve. Ensuite imbiblez discrètement ce doigt dans la boisson contenue dans le verre. Résultat : si cette boisson est empoisonnée, elle va mousser ou le verre va exploser. Il est évident que dans ce cas, vous vous absteniez de boire.

## **2- Empoisonnement par intoxication alimentaire**

Certains empoisonnements peuvent être accidentels du fait d'une intoxication alimentaire due à une combinaison d'aliments incompatibles. En effet, il existe des produits alimentaires qu'il ne faudrait jamais mélanger, au risque d'être frappé d'une mort violente. C'est semble-t-il le cas présumé de certaines combinaisons tels que : orange /carotte ; ananas/lait ; papaye/citron ; banane/citron ; œuf de poule/banane ; goyave/banane ; ananas/ jus de coca-

cola ; crevette/vitamine C, etc. Toutefois ceci n'est pas une vérité absolue, car tous les organismes ne réagissent pas toujours de la même manière face à la même situation. De par sa nature, l'homme est souvent confronté à un moment donné de la vie à un certain nombre de dysfonctionnements organiques résultant d'une mauvaise hygiène de vie et des mauvaises alimentaires qui impactent sur son bien-être global. Lorsqu'il en prend conscience, il cherche alors comment ramener les choses à la normale. Parmi ces dysfonctionnements il y principalement la dysfonction érectile, car la santé sexuelle est ce qui donne à l'homme tout le goût de vivre le plus longtemps possible.

### **L'importance de la vitamine C**

La vitamine C est l'antipoison naturel le plus puissant au monde. Elle neutralise les toxines et renforce le système immunitaire. Selon le *Protocole Bastien*, il a été démontré que tout virus, microbe ou bactérie ne peut survivre en présence de vitamine C. Par exemple, une injection de 2 grammes de vitamine C par voie parentérale peut neutraliser des poisons alimentaires tels que des champignons toxiques.

La vitamine C est également un puissant antioxydant qui capture les radicaux libres, substances toxiques susceptibles de détruire les cellules. Ainsi, lorsqu'on ressent des symptômes tels que fatigue, rhume ou grippe, il est conseillé de prendre immédiatement de la vitamine C. De plus, de fortes doses administrées par voie orale ou intraveineuse peuvent améliorer la gestion de certaines pathologies graves, y compris les cancers.

## **19- Les troubles organiques relatifs à l'univers de l'intimité de l'homme**

### **La dysfonction érectile**



La dysfonction érectile se manifeste par une baisse de la libido, une dysfonction érectile, une éjaculation précoce et bien d'autres symptômes. Mais pourquoi passé la quarantaine, la plupart des hommes ont des problèmes d'érection ? Le sexe masculin est composé de 3 cavités : l'urètre et les 2 corps caverneux, des sortes d'éponge. Quand le sexe est au repos, c'est-à-dire lorsqu'il n'est pas en érection, ces corps caverneux ont expulsé tout le sang, ils ne sont donc plus gonflés par celui-ci. Quand l'érection arrive sous l'effet d'une excitation, ces éponges se gorgent, se gonflent sous l'effet de l'afflux de sang, comme un zodiac qui se gonflerait d'air. La cause principale des dysfonctions érectiles est la mauvaise circulation sanguine qui ne permet donc pas un afflux suffisant de sang dans le pénis. La dureté de votre érection dépend donc du gonflement des corps caverneux (sortes d'éponge) du pénis par une arrivée massive de sang pompé par le cœur. Mais pour que le cœur pompe suffisamment de sang, il faut que les glandes surrénales travaillent à merveille.

Rappelons que la machine humaine a besoin d'énergie pour vivre et fonctionner. Cette énergie est dite 'énergie vitale'. L'énergie vitale est la synthèse de 3 énergies principales, à savoir : '**l'énergie respiratoire**' (la respiration), '**l'énergie alimentaire**' (l'alimentation), '**l'énergie sexuelle**' (le sexe). Il va de soi que la qualité de l'énergie vitale dépend de la qualité de chacune de ces énergies. D'où la nécessité de savoir respirer, se nourrir, et avoir une sexualité saine et épanouie.

### **Les facteurs qui font baisser la libido**

La sexualité est à la base de la vie et de la reproduction. Et la base de la sexualité repose sur la libido, que l'on peut définir comme l'énergie relative à la pulsion sexuelle. La baisse de la libido est un phénomène fréquent qui peut survenir à n'importe quelle période de la vie. Des nombreuses recherches portent aujourd'hui sur l'incidence

de certains facteurs sur la libido. Parmi les principaux facteurs du dysfonctionnement sexuel, on citera particulièrement l'alimentation (la malbouffe) et les pathologies. On peut également citer le stress, l'andropause (baisse de testostérone due à l'âge) ; et des pratiques déviantes infra sexuelles telles que la masturbation, la sodomie, etc. Tous ces facteurs entravent l'afflux de sang au niveau de l'appareil génital entraînant ainsi une érection défectueuse. C'est pourquoi le traitement véritable de la santé sexuelle ne devrait porter essentiellement que sur tout ce qui contribue à améliorer la fluidité sanguine au niveau de l'appareil reproducteur, et le taux de testostérone chez l'homme. Très peu de personnes arrivent souvent à faire le rapport entre ces facteurs cités et le dysfonctionnement érectile dont elles souffrent. Or il est impossible de guérir d'une pathologie dont on ignore la cause. Ceci expliquant cela, un véritable traitement contre la dysfonction érectile ne peut être établi que sur la base d'un diagnostic qui en établit de manière fiable l'origine.

### **Les pathologies**

Parmi les pathologies qui impactent sur la santé sexuelle, il y a entre autres, le diabète, l'hypertension, les hémorroïdes, la prostatite, les chlamydias, les MST, l'obésité (l'embonpoint abdominal), etc. Mais de toutes ces facteurs à l'origine des troubles de l'érection (faiblesse ou impuissance sexuelle), nous allons nous intéresser ici particulièrement sur les troubles hémorroïdaires et la prostatite.

Les maladies **hémorroïdaires** : les hémorroïdes ont probablement un problème enzymatique liés à la nourriture que nous consommons. Cette maladie se manifeste par une extension des veines des hémorroïdes à l'extérieur de l'anus, ces dernières deviennent ainsi visibles à l'œil nu. On parle dans ce cas d'hémorroïdes externes. Pour les cas d'hémorroïdes internes, ces dernières ne peuvent pas être visibles car elles ne s'extériorisent pas malgré leur

existence. La différence entre les deux types se base surtout sur la localisation et les symptômes des hémorroïdes. Parfois vous pouvez sentir les mêmes symptômes pour les deux types alors vous devez consulter un spécialiste pour qu'il vous détermine de quel type d'hémorroïdes vous souffrez en faisant un examen anoscopie. Les hémorroïdes externes se trouvent à l'extérieur de l'anus. Elles peuvent dans certains cas engendrer des prolapsus douloureux, des malaises qui accompagnent la sortie des selles, des démangeaisons, ainsi que des saignements dans des cas plus graves. Les hémorroïdes internes sont par contre le type le plus répandu dans le monde et elles se trouvent à l'intérieur du canal rectal. Pour éviter les hémorroïdes, vous pouvez consommer tous les fruits, sauf les oranges, clémentines et pamplemousses. et tous les légumes sauf les châtaignes, petit pois, haricots blanc et noir. Vous devez éviter impérativement les farines complètes sauf le sarrasin, et le son de blé sauf celui de l'avoine. En outre, il est très important d'éviter tous les produits laitiers et le lactose. Ces recommandations ne sont pas exhaustives. Il est possible de guérir définitivement des hémorroïdes avec des recettes naturelles à base d'aliments dont l'efficacité est avérée. Hormis les traitements allopathiques recommandés par la médecine officielle, il existe parallèlement des traitements alternatifs relevant de la phytothérapie, tels que :

- **Avec les racines de papayer mâle** : mettre dans un bidon des racines de papayer mâle et du poivre long ; faire bouillir 30 minutes environ. Boire ce remède 3 verres/ jour, matin, midi, soir et se purger 1 fois tous les deux jours pendant 1 semaine. Ce remède traite les hémorroïdes, les fibromes.

- **Avec les feuilles de vernonia (ndolet)** : prendre une bonne quantité de feuilles, faire sécher puis calciner au feu sur une poêle afin d'obtenir une poudre homogène. Conservez cette poudre dans un bocal. Consommez cette poudre à raison de 1 càc mélangé à 1 càs d'huile rouge matin et soir ; et imbiber également l'anus avec un peu de cette pâte huilée. Suivre ce traitement jusqu'au résultat escompté.

- **Avec les sabots de bœuf** : pour ce traitement, calciner 1 ou 2 sabots de bœuf, en faire des suppositoires et badigeonner l'anus. Guérison totale garantie pour les cas des rectums sortis.

- **Avec le noyau d'avocat** : pour guérir ou faire disparaître en très peu de temps (3 jours environ) de certains troubles de santé tels que les hémorroïdes internes ou externes, des faiblesses sexuelles, problèmes de vision, etc. Découper en tranches 5 noyaux d'avocats, introduire le tout dans un récipient puis ajoutez la boisson de votre choix. Laissez macérer 7 jours, puis consommer cette merveilleuse à raison d'1 verre moyen matin et soir.

- **Astuce à base d'écorce de manguier+ piments de Guinée+ huile palmiste.** Pour les hémorroïdes de tous genres, y compris celles où le rectum sort déjà, prendre une quantité d'écorces de manguier. Pour cette préparation recueillir un morceau de l'écorce de manguier, nettoyez celle-ci et récupérez la partie fine à l'intérieur, pilez cette fine lamelle de l'écorce avec quelques graines de piments de Guinée grillés. Mélangez la pâte obtenue avec un peu d'huile palmiste et enfoncez le trou dans le rectum comme un suppositoire. Recommencez chaque jour jusqu'au résultat escompté.

- **Avec les feuilles de fougères** : pour une guérison définitive, prendre une bonne quantité de feuilles de fougères, particulièrement celles qui poussent sur le palmier, une quantité d'écorces de manguier, 5 gousses d'ail. Pour ce traitement, disposez dans la marmite d'abord les gousses d'ail, ensuite les écorces de manguier et enfin les feuilles de fougère. Versez 2 litres puis faites bouillir le tout pendant 30 minutes. Laissez refroidir puis boire chaque jour cette décoction à raison de 1 verre le matin et 1 verre le soir au moment de se coucher. Durée du traitement 2 semaines maximum. Guérison définitive assurée. En outre par ce traitement, vous êtes assuré de retrouver votre bien-être avec en prime une virilité sexuelle décuplée.

- **Avec le petit cola et l'oignon** : pour ce médicament, concasser les petits kolas (7 à 12), découper 3 oignons, mettre le tout dans une marmite avec de l'eau, faire bouillir 15 minutes puis consommer sous forme de tisane, à raison d'1 grand verre le matin, à midi, et le soir. Suivre scrupuleusement cette posologie jusqu'au résultat escompté. Succès garanti !

- **Avec les feuilles de carotte** : pour traiter les muqueuses liquides ou des douleurs dans la zone rectale, versez 1 litre d'eau bouillante sur les feuilles de carottes. Finement hachées. Couvez le mélange avec un couvercle et laissez reposer pendant une heure. Filtrez le thé obtenu et consommez une tasse 3 fois par jour. En buvant ce thé régulièrement, pendant 6 mois, vous pourrez vous débarrasser des hémorroïdes et vous nettoierez également votre organisme de toxines et des matières nocives

Comment les maladies hémorroïdaires impactent sur la vie intime ou sexuelle. On rappelle que les hémorroïdes sont de petits vaisseaux sanguins qui sont localisés au niveau de l'anus. En situation pathologique ou anormale, ces petits vaisseaux peuvent prendre du volume et aboutir à des sensations de démangeaison de l'anus, à des douleurs anales, à des sensations d'inconfort, voir à une sensation de corps étranger ou de tuméfaction, de boule au niveau de l'anus, voir même l'émission de sang par l'anus. Il est également à rappeler et à noter que les hémorroïdes et les vaisseaux sanguins qui sont responsables de l'érection ont la même origine. Quelles sont les principales conséquences de la maladie hémorroïde chez l'homme au plan sexuel, c'est-à-dire la dysfonction érectile, des troubles de l'érection ? Dans ce cas, il se passe qu'au cours de la maladie hémorroïdaire, la perfusion sanguine sera privilégiée au niveau des hémorroïdes dans l'anus, au détriment des corps caverneux qui assurent une bonne érection.

**La prostatite :** la prostatite est une douleur associée à un gonflement, une inflammation, ou les deux de la prostate. La cause est parfois une infection bactérienne. Des douleurs peuvent se manifester dans la zone comprise entre le scrotum et l'anus ou dans la région lombaire, le pénis ou les testicules. La prostate est une glande masculine dont la fonction principale est de produire un liquide qui entre dans la composition du sperme. Elle est le siège de développement d'un des cancers les plus fréquents chez l'homme. La prostate est une glande qui se situe sous la vessie et qui pèse une trentaine de grammes chez l'adulte. Elle est le carrefour des voies urinaires et séminales : c'est donc à son niveau que se branchent les canaux éjaculateurs dans l'urètre. C'est le confluent sémino-urinaire. Cette glande a au départ un volume normal. Mais avec l'âge, la prostate peut s'atrophier, donc devenir plus petite et favoriser ainsi l'incontinence urinaire. Signalons que l'hypertrophie de la prostate se caractérise par le fait que celui qui en est affecté a tendance à faire pipi à tous moments dans la journée, parfois plusieurs fois en une heure avec une certaine douleur associée. Souvent dans la nuit, on peut même se réveiller 2 ou 3 fois pour faire pipi. Tous ceux qui se reconnaissent dans ces symptômes doivent consulter leur médecin pour être fixé sur le bon diagnostic. Pour conserver une prostate saine à tous âges, il faut d'abord savoir que chez tout homme, à partir de 25 ans, la prostate accumule des toxines dues à l'urine et au sperme qui la traversent par l'urètre. La prostate participe d'ailleurs à la composition du sperme en y ajoutant une sécrétion qui ne s'élimine pas entièrement de cette glande. Lorsque le résiduel de ces sécrétions y séjourne, il participe alors à l'intoxication progressive de la prostate. Ce qui conduira à l'inflammation, au gonflement de la glande et son incapacité à jouer son rôle de clapet, affectant du coup la vie sexuelle (faiblesse sexuelle, éjaculation précoce, etc.). Aussi, pour permettre à cette glande d'être en bon état jusqu'à la vieillesse, il est important de la désintoxiquer périodiquement. Comment ? Simplement en évitant de retenir souvent longtemps l'urine dans la vessie d'une part ; et d'autre part, d'avoir une activité sexuelle régulière par des rapports sexuels fréquents en couple (2 ou 3 fois dans la semaine). On retiendra donc

que le fait pour un homme d'avoir des rapports fréquents va l'empêcher de développer une hypertrophie prostatique plus rapidement. On rappelle que la prostate est une glande qui est située juste en dessous de la vessie, et que cette glande intervient dans la constations du sperme. Donc naturellement vous faites des rapports sexuels, plus vous libérez ces sécrétions, moins votre prostate prendra du volume. Pour autant ce n'est pas une raison pour en abuser.

Qu'à cela ne tienne, même si la médecine conventionnelle ne nous propose pour l'instant rien de concret et de fiable pour mettre notre prostate à l'abri de la vieillesse prématurée, il existe tout de même toute une panoplie de solutions naturelles que nous propose la médecine douce, et auxquelles on peut y avoir recours avec un certain succès. Parmi ces recettes de grand-mère, voici pour vous, diverses merveilleuses recettes naturelles pour tous types d'affections liées à la prostate. Elles sont simples, peu coûteuses, moins contraignantes, sans risques, mais d'une efficacité avérée. Ces recettes sont valables aussi bien à titre préventif que curatif. A côté des traitements proposés par la médecine officielle, existent parallèlement des solutions alternatives à base de recettes de grand-mères relevant de la phytothérapie :

#### **- Avec les oignons :**

**1°- avec les pelures :** récupérer les pelures de 5 ou 6 oignons, les introduire 1 litre d'eau chaude. Laisser infuser 15 minutes environ, puis commencer à boire à raison de 1 verre, matin et soir. Reprenez l'opération chaque jour, au bout de 1 à 3 mois, votre prostate est complètement refaite.

**2° - avec la chair d'oignon ;** pour cette préparation, prendre des **oignons** (8 à 12), de couleur rouge de préférence, enlever les pelures des oignons (peau sèche) puis nettoyer proprement, puis les piler dans un mortier propre. Vous pouvez les faire écraser sur un meuble traditionnel (éviter le mixeur pour ne pas y mélanger avec un peu d'eau). Récupérer le jus pur d'oignon au moyen d'une compresse ou d'un tissu propre. Pour une efficacité maximale, boire cette potion à raison d'un verre de 33 cl, le matin à jeun, dans un estomac vide. Entreprendre cette opération trois fois au maximum à raison d'une fois toutes les trois semaines. **Renouvelez cette cure de jouvence une fois tous les dix ans.** Vous débarrasserez ainsi de manière radicale votre prostate de toutes sortes de toxines, et lui redonnerez un état de jeunesse vous permettant quel que soit votre âge, de retrouver votre tonus sexuel et l'érection de vos 20 ans.

**- Avec les oignons de printemps (oignon à feuilles) :** l'oignon à printemps est un excellent remède pour le cancer de la prostate sans chirurgie. Achetez un tas d'oignons à feuilles. Coupez les racines et lavez les feuilles à l'eau claire. Réduisez les feuilles en pâte et mettez cette pâte dans un pot ou une bouteille propre dans laquelle vous pouvez facilement tremper une cuillère. Procurez-vous de l'huile palmiste noire (des amandes de noix de palme). Versez un peu de cette huile sur la pâte, puis mélanger soigneusement à l'aide d'une cuillère. Prendre 2 cs, matin et soir. En 2 semaines de traitement assidu, tous les symptômes disparaîtront comme par enchantement complètement et définitivement. Pas de chirurgie ! pas de médicaments coûteux ! C'est l'un des nombreux dons gratuits de Dieu à l'humanité.

**- Avec le tubercule de manioc (ou le tapioca) :** pour guérir de l'hypertrophie ou cancer de la prostate, l'incontinence urinaire, vous pouvez également recourir si nécessaire à la généreuse nature. Les symptômes de la prostatique se caractérisent généralement par une incontinence urinaire qui oblige celui qui en est affecté de faire



mixture plusieurs fois dans un laps de temps très rapproché de jour comme de nuit. Voici un remède naturel qui est du pain béni pour tous les hommes qui ont des problèmes avec leur prostate, qu'il s'agisse de l'atrophie ou du cancer de la prostate. Si vous avez essayé toutes sortes de thérapies ou des compléments à la fois orthodoxes à base de plantes ou d'aliments, avec plus ou moins de succès, essayez donc ce remède miracle, facile à réaliser soi-même, et certainement vous n'en reviendriez pas ! Pour cette préparation, prendre tubercule de manioc frais dont la surface n'a pas de couleur bleuâtre, (ou à défaut du tapioca). Trempez quelques tubercules dans une marmite dans de l'eau et faites cuire au charbon de bois de référence, ou au gaz le cas échéant, mais sans couvrir la marmite pendant la cuisson, pour laisser évaporer librement l'excès d'acide midrosianique. Et lorsque vous commencerez à consommer du tapioca ou le tubercule de manioc cuit, évitez en même temps de manger des aliments à base de gingembre (biscuits au gingembre, bière au gingembre, du gin, etc.). Après un mois de consommation de manioc tel que prescrit plus haut, vous verrez votre PSA de 2000 à 6,65 voire 0,63. Dans ce traitement de la prostatite, l'efficacité du manioc repose sur la présence des principes actifs de la vitamine B17 (dont le nom scientifique est Amygdaline). Les cellules cancéreuses sont des cellules immatures. Elles ont des enzymes différentes par rapport aux cellules normales.

Lorsque la vitamine B17 est associée à une enzyme d'une cellule normale, la vitamine B17 se transforme en types de sucre. Mais lorsque la vitamine B17 est combinée avec une enzyme d'une cellule cancéreuse, cette vitamine se transforme en 1 sucre ; 1 benzaldéhyde ; 1 acide cyanhydrique. Et c'est particulièrement cet acide qui tue localement les cellules cancéreuses. Hormis le manioc, on trouve la vitamine b17 dans d'autres aliments tel que les graines d'abricot. Consommez dans un premier temps environ 10 grammes de tapioca, de tubercule de manioc ou des graines d'abricot, 3 fois par jour pendant un mois. Allez refaire un contrôle, et vous n'allez pas tarder à

constater une nette amélioration de votre cancer ou l'état de propreté de votre vessie. Continuez ainsi jusqu'à la guérison totale de votre prostatite. Avec les feuilles de poireau : pour guérir de la prostatite sans intervention chirurgicale. Pour ce remède, laver abondamment une botte de feuilles de poireau avec de l'eau. Ecrasez ces feuilles de manière à obtenir une pâte homogène. Introduire cette pâte dans un gros flacon propre, y ajouter une quantité d'huile noire de noix de palme (mayanga) : Déposer sur le rectum une petite quantité de cette mixture. Laissez agir toute la nuit, puis recommencer le lendemain en soirée, et ainsi de suite jusqu'au résultat escompté.

**2- L'alimentation :** le meilleur traitement naturel contre la dysfonction érectile réside dans l'alimentation, car il y a dans les aliments, certains qui contribuent à la baisse de la libido, et d'autres qui boostent la libido. Il est donc important de savoir les distinguer lorsque vous voulez gérer au mieux votre santé sexuelle. Parmi les aliments inhibiteurs de la libido (à éviter), il y a :

**- Les aliments qui inhibent la libido (à éviter)**

Voici des aliments qui peuvent vous rendre impuissants à terme. Vous devez donc les supprimer autant que possible de votre alimentation si vous voulez encore avoir des érections puissantes après 40 ans :

**Les sucres :** les sucres simples (bonbons, corn flakes, gâteaux, viennoiseries, boissons sucrées, sodas, biscuits, etc.) provoquent des pics du niveau du sang, ce qui finira par diminuer considérablement votre taux de testostérone. La quantité de testostérone chez les hommes et les femmes est directement liée à la libido et au désir sexuel. Les biscuits sont à proscrire car ils sont riches en sucre et en glucide, connus pour réduire le taux de testostérone. Ils sont également riches en huile végétale qui provoquent une inflammation extrême dans le corps

- **Les produits laitiers, particulièrement le fromage**, sont à proscrire si on veut continuer à avoir des érections jusqu'à un âge très avancé : le fromage est fait à base du lait de vache femelle qui contient une grande quantité importante d'œstrogènes. Lorsque l'œstrogène entre dans votre corps, il remplace votre testostérone, vous inondant d'œstrogène en excès. C'est donc un aliment féminisant.

- **Les aliments frits** : le gras contenu dans les plats frits (frites, bacon, grillades, etc.) est un dépresseur de libido. Non seulement ces graisses hydrogénées abaissent le niveau de testostérone, mais la recherche a prouvé qu'ils peuvent causer des anomalies du sperme chez les hommes.

- **L'alcool** : même si quelques verres peuvent vous désinhiber lors d'un rendez-vous, boire régulièrement de l'alcool provoque une réaction chimique dans le corps qui affaiblit le système nerveux et inhibe fortement la production de testostérone.

**Le Gin tonic** : cette boisson a plusieurs effets négatifs sur la libido. Le cocktail est légèrement pétillant avec une saveur amère qui provient de la quinine, un composé chimique naturel de l'écorce de l'arbre du quinquina et d'un puissant analgésique.

- **Le café** : ce produit n'est pas bon pour la libido, car la caféine peut être un facteur de stress grave sur le corps et influencer sur l'envie de relations sexuelles.

- **Les médicaments** : certains médicaments ont pour effet secondaire la baisse de la libido. C'est le cas par exemple de ces médicaments utilisés pour faire baisser le cholestérol, ou certaines pilules contraceptives qui provoquent une baisse du désir et de l'excitation sexuelle.

- **Les flocons d'avoine** : aliments apaisants, ils peuvent réchauffer votre ventre et même l'aider au sommeil. Pourtant, le sentiment confortable qu'ils soulèvent est causé par une libération de sérotonine, une hormone qui combat le stress, mais abaisse nettement la libido. Remarque : même si cela peut sembler évident, le stress est un inhibiteur de la libido.

- **Le soja** : il importe de savoir que si le soja peut être un bon substitut à la viande, il n'en demeure pas moins qu'il constitue aussi un puissant anti-aphrodisiaque masculin. En effet, il contient des phytoœstrogènes, qui sont en concurrence avec l'hormone sexuelle mâle. Il peut provoquer un dysfonctionnement sexuel, des problèmes de fertilité, et la perte de cheveux à long terme.

- **La réglisse** : cette plante racine a été longtemps prisée pour son effet calmant sur le corps (généralement sous la forme de thé). Mais même si cela peut être utile pour réduire le stress, elle a des effets néfastes dans la chambre. La réglisse contient de la matière acide glycyrrhétinique qui réduit les niveaux de cortisol et de testostérone.

### **Les aliments boosters de la libido (à consommer sans modération)**

Pourquoi s'intoxiquer avec le viagra, lorsqu'il existe des aliments naturels pour le remplacer efficacement ! Les dysfonctions érectiles peuvent arriver aussi bien aux hommes qu'aux femmes, et peuvent gravement impacter les

liens affectifs d'un sein du couple, et ce problème peut se manifester à tout âge. Il existe sur le marché de nombreux moyens pour traiter les troubles de l'érection comme les pilules et les pompes à pénis, entre autres. Mais ces solutions ne sont pas saines, raison pour laquelle il est conseillé, pour traiter la dysfonction érectile, d'opter pour des méthodes et astuces naturelles et sans danger pour la santé. Pour cela, pensez d'abord à améliorer votre alimentation, car sans nul doute, vos choix alimentaires peuvent impacter d'une manière ou d'une autre, votre vie sexuelle.

En effet, certains aliments aussi efficaces que le viagra sont recommandés à cause de leurs vertus aphrodisiaques pour traiter efficacement l'impuissance et la dysfonction érectile, et nous aider à nous assumer sexuellement en couple. Tous ces aliments se caractérisent par leur capacité à augmenter un afflux sanguin vers les parties génitales comme le pénis ou le vagin, permettant ainsi aux partenaires d'être toniques sous la couette. Autrement dit, ces aliments stimulent la circulation sanguine vers le pénis afin de faciliter l'érection qui va durer plus longtemps. Voici une kyrielle de super aliments sains permettant de booster la sécrétion de la testostérone pour une sexualité plus épanouie. Parmi ces aliments, il y en a qui sont riches en protéines animales, et d'autres sont des végétaux très dopants comme du. Viagra.

### **Les aliments riches en protéines animales**

- **Le bœuf** : La viande de bœuf, est riche en L'arginine, un acide aminé indispensable à la production de l'oxyde nitrique (NO). Ce dernier est un neurotransmetteur gazeux nécessaire à l'érection. Pour aider le corps à fabriquer de l'oxyde nitrique, il faut donc favoriser la consommation d'aliments riches en L'arginine. La viande est

également une bonne source de protéines, un autre élément excellent pour accroître la virilité et maintenir sa puissance. A consommer toutefois avec modération !

**- Les œufs de caille et les œufs de pigeon :** la caille est un oiseau proche de la perdrix. Elle a dompté pour la première fois en Corée, en Chine et au Japon dans les années 1330 avant JC. Les œufs de caille se distinguent par le petit volume. Ils sont en effet 5 fois moins volumineux que ceux de la poule, mais beaucoup plus riches en éléments nutritifs. Les œufs de caille ont prouvé leur efficacité dans plus de trente maladies. Les effets positifs sont donnés par la qualité de la protéine existante dans l'œuf : 6 fois plus de vitamines B1, 15 fois plus de vitamines B2 ainsi que plusieurs autres : vitamine B3 et vitamine E, le fer, le potassium, le calcium, le zinc, le soufre, etc. ne sont pas en reste. En outre, l'absence de cholestérol en fait un élément diététique important. La valeur nutritive par 100 g de ce produit est de 678 kilos de calories ; 11,6% de protéines, 14% de graisses, 0,5% de glucides, 0,9% de minéraux.

Une consommation régulière de 3 à 7 œufs de caille bouillis, au bout de 1 à 3 mois est nécessaire pour mesurer les effets positifs de ce produit naturel aux bienfaits multiples : règles douloureuses ; trompes bouchées ; agrément l'appétit et le rendement sexuels ; virilité des spermatozoïdes ; azoospermie ; stérilité secondaire ; protéger les cellules nerveuses combattent le stress ; les troubles digestifs, régule de l'acidité gastrique ; antalgique (contre les douleurs de toutes les origines) ; stimule la croissance et le métabolisme chez l'enfant ; améliore la qualité du teint ; arrête la chute de cheveux ; améliore le quotient intellectuel ; favorise le redressement énergétique et la régénération de l'organisme. Les œufs de caille doivent être conservés à une température de 4 ° à 8° C.

- **Les moules, les huîtres et crevettes** : certains minéraux sont essentiels pour une érection tonique, c'est le cas du zinc, et du magnésium. Pour combler vos besoins avec ces deux minéraux, il vous suffit de favoriser la consommation de moules, d'huîtres et de crustacés, car les huîtres sont très riches en zinc, un oligo-élément qui aide à la production de sperme et qui accroît la libido. C'est pourquoi les huîtres sont très efficaces pour améliorer les performances au lit. En fait Une carence en zinc peut entraîner une faiblesse de la libido aussi bien chez les hommes que chez les femmes, car le zinc booste la vigueur sexuelle et la production de testostérone.

- **Le fromage cottage** : le fromage cottage augmente la dopamine, un composé chimique produit au niveau du cerveau permettant de booster la libido. Le saumon et les yaourts faibles sont également efficaces pour augmenter la sécrétion de dopamine.

### **Les aliments riches en protéines végétales**

La betterave possède le même effet que le viagra ; et comme la tomate, l'abricot et la goyave, la betterave contient également du lycopène, un composé qui aide naturellement à favoriser la dilatation des vaisseaux sanguins pour augmenter le flux sanguin au niveau du pénis. Ce qui permet de prévenir ou d'éradiquer normalement les troubles érectiles, lesquels sont majoritairement dus à une mauvaise circulation sanguine au niveau du pénis. Le jus de betterave ; le beurre de cacahuète ; les agrumes sont des aphrodisiaques naturels à consommer aussi souvent que possible.

- **La grenade (viagra naturel)** : La consommation d'1 verre de jus de grenade par jour est très bonne pour la santé sexuelle, car ce fruit joue un rôle très important dans la production de la testostérone. De fait, elle fait grimper

le niveau de testostérone dans la salive et dans le corps, de 16 à 30% en moyenne aussi bien chez les hommes que chez les femmes. Le jus de grenade est un booster hors pair, un aphrodisiaque qui peut être consommé à volonté aussi bien par les hommes que par les femmes. –

- **Le ginseng (viagra naturel) :** produit dopant de l'amour, cette plante vivace stimule le système nerveux, et donne un coup de boost physique réel. Pour certains, on constate même une amélioration intellectuelle. Le cerveau étant plus irrigué grâce à son effet vasomoteur, on peut expliquer un regain de forme complet et une plus grande lucidité. Il entre également dans la recette de nombreuses boissons énergétiques.

- **Le céleri :** rien de tel qu'un bon gratin de cette plante potagère pour réchauffer l'atmosphère. Les tiges notamment sont réputées pour aider au cycle de production de la testostérone (l'hormone mâle) et pour faciliter celle de l'androstérone que l'on retrouve dans la sueur.

- **Les fruits riches en vitamine C et en potassium (bananes, citron, oranges, ananas) sont bons pour la libido.** En effet, le potassium est réputé pour booster la libido, car il est bénéfique pour la spermatogénèse, et excellent pour stimuler le désir chez les femmes et favoriser la sécrétion de la testostérone chez les hommes. D'autre part, la vitamine C est une des meilleures vitamines pour améliorer votre performance au lit. Le stress, l'anxiété et les troubles de l'humeur peuvent altérer votre libido, et pour les traiter, il n'y a pas mieux que la vitamine C.

- **L'ananas :** il est riche en vitamine C très efficace contre l'impuissance sexuelle et stimule la production de la dopamine, l'hormone du plaisir. En outre, sa richesse en fibre facilite la digestion et évite les ballonnements.



- **Le pamplemousse** est riche en antioxydants, notamment en arginine, qui est très efficace contre les dysfonctions érectiles. Cependant il peut constituer un danger lorsqu'il est associé à certains médicaments. Ne jamais l'associer au viagra. Demandez l'avis de votre médecin au cas où vous seriez sous traitement. Etc.

**3- l'andropause :** de toutes ces causes naturelles, s'il y en une à laquelle il est généralement difficile d'y échapper au fil du temps, c'est sans nul doute l'andropause, car celle-ci survient généralement avec le poids de l'âge. Nous allons donc les passer en revue afin de mieux se préparer contre leurs inconvénients. L'andropause est chez l'homme ce qu'est la ménopause chez la femme. Elle est caractérisée par la baisse de la testostérone, (hormone sexuelle masculine). Au cours de cette phase, on observe également une augmentation des hormones sexuelles féminines (les œstrogènes) qui tendent à féminiser l'homme. Le taux d'œstrogène s'accroît dès l'âge de 30 ans. A partir de 40 ans, chez la plupart des hommes, le taux de testostérone (hormone sexuelle mâle) diminue de 1% / an. Généralement, à cette phase de l'homme, les symptômes suivants commencent à apparaître et à se manifester globalement ou en partie avec plus ou moins d'acuité selon les individus: **une baisse de sa libido ; une baisse du désir ; des problèmes d'érection** ; une fatigue plus prononcée ; une modification de sa silhouette avec développement de la graisse abdominale et parfois développement des seins ; la peau devient plus sèche, plus fragile et les rides sont plus marquées ; des troubles du comportement (la joie de vivre diminue, plus de colère ou de tristesse ; perte de confiance, périodes de doute) ; la perte de la masse et de la force musculaire ; problèmes au niveau de la prostate (inflammation, besoin d'uriner plusieurs fois durant la nuit, risque d'apparition de Cancer) ; des troubles métaboliques (développement du diabète de type 2, augmentation du cholestérol, hypertension, possibilité d'anémie, fragilisation des os, ostéoporose, perte de cheveux).

**a) La testostérone et les œstrogènes (hormones sexuelles masculine et féminine)**

La testostérone est l'hormone sexuelle masculine par excellence. C'est une hormone stéroïdienne sécrétée par les glandes sexuelles des mammifères mâles (les testicules). Les cellules fabriquant de la testostérone à partir du cholestérol sont les cellules de Leydig. Le taux normal de testostérone oscille entre 300 à 1000 ng/dl. Les taux les plus bas de la testostérone se situent en dessous de 300 ng/dl. Les bienfaits d'un taux de testostérone élevé sont indéniables pour la santé et le bien-être, Vous permet d'être plus musclé et d'avoir moins de graisse ; d'avoir une libido et une fertilité plus élevées, améliore la qualité de votre mémoire et une meilleure concentration, plus de motivation, vous serez moins déprimé ; elle te procure une meilleure sensation de bien-être, une meilleure santé cardiaque ; plus d'énergie ; une meilleure qualité du sommeil ; vous rend plus attirant, vous procure une meilleure densité osseuse et vous serez toujours de bonne humeur, etc.

A contrario, lorsque vous avez un faible taux de testostérone, vous aurez moins de libido, vous ne pourrez pas obtenir ou maintenir une érection trop longtemps ; vous serez moins fertile, moins musclé et toujours fatigué ; moins de production de spermatozoïdes ; vous aurez des pertes de cheveux ; moins de densité osseuse ; changements d'humeur assez fréquents ; graisse abdominale. Bref tout le contraire de celui qui jouit d'un taux élevé de testostérone. Pour ralentir ou diminuer l'Andropause, il faut agir en même temps sur deux volets, à savoir, booster la production de testostérone et diminuer l'accumulation des œstrogènes dans le corps.

Les œstrogènes sont des hormones sexuelles féminines. Elles sont de deux origines, exogènes et endogènes. Les facteurs exogènes : les œstrogènes provenant de la consommation de bière ou d'alcool, se trouvant dans les plastiques, les solvants, pesticides, fongicides, insecticides, etc. Les facteurs endogènes sont des œstrogènes issues de la transformation de la testostérone en estradiol (œstrogène) sous l'action de l'enzyme aromatase qui se trouve dans la graisse abdominale. Plus la graisse abdominale est importante, plus le taux de la testostérone sera faible,

et celui des œstrogènes sera élevé. Pour booster (doubler ou tripler) sa testostérone, il existe non seulement des règles ou méthodes à respecter, mais également des solutions naturelles à base de plantes.

#### **b) Méthodes pour booster votre taux de testostérone :**

**1°- optimiser votre récupération :** par un bon dosage de l'entraînement par exemple, plus de sommeil, bref, réduire le stress sur le corps. En effet, plus on stresse, plus on augmente le cortisol, et plus la testostérone baisse. Cette méthode vise à augmenter la récupération par rapport à la dépense énergétique effectuée.

**2°- consommer plus de lipides :** les bonnes graisses vont vous aider à augmenter votre taux de cholestérol (le bon). Les testicules ne produisent de la testostérone qu'à partir de quelque chose, notamment du cholestérol. Pour une bonne libido privilégiez une alimentation assez riche en bonnes graisses tels que l'avocat, l'huile d'olive, le saumon, etc.), celle-ci permet d'augmenter le taux de testostérone.

**3°- augmenter la masse musculaire et fortifier le corps.** En permettant de muscler votre corps, l'entraînement favorise la sécrétion de plus de testostérone aussi bien chez les hommes. Pour cela, faites de préférence des exercices intensifs mais de courte durée.

**4°- perdre de la masse grasse :** perdre du gras te permet d'augmenter ton taux de testostérone, car plus tu es gras, plus tu vas sécréter des estrogènes. L'estrogène est l'hormone féminine, alors que la testostérone est l'hormone sexuelle masculine. Dans votre corps, plus le taux d'estrogènes est élevé, moins vous sécrétez de la testostérone. Hors un homme n'a pas besoin d'autant d'estrogènes. Lorsqu'un homme a trop d'estrogènes, il va commencer à

avoir des traits physiques féminins ou même comportementaux. Physiquement, en pleine croissance, il va commencer à avoir de plus en plus une silhouette de femme à une femme par ses hanches qui auront tendance à s'élargir. Une fois la puberté passée, l'estrogène peut te faire pousser des seins par exemple. Au niveau comportemental, vous aurez des traits féminins, moins solide mentalement, pleurniche ou déprime facilement, etc.

**5°- limiter au maximum la sécrétion des estrogènes** à travers l'apport des perturbateurs endocriniens tels que les additifs alimentaires. On en trouve aussi dans les plastiques (phytoestrogènes). C'est le cas notamment lorsqu'on chauffe de la nourriture dans du plastique (papier, ustensile, etc.), Sous l'effet de la chaleur, le plastique va libérer des phytoœstrogènes (benzène)'qui vont fondre dans les aliments chauffés que vous absorberez par la suite, et ceux-ci vont se comporter dans le corps exactement comme des estrogènes normaux.

**- 6° Réduire les apports en sucres simples** (tout ce qui est glucides à indice glycémique très haut comme le sucre blanc classique). Plus vous consommez du sucre à indice glycémique très haut, plus votre insuline chute d'un coup, avec pour conséquence la baisse du taux de testostérone. C'est pourquoi les personnes qui consomment trop de produits sucrés, et qui font du gras sont dans un état de santé lamentable. Beaucoup de diabétiques ont souvent des taux de testostérone trop bas.

**-7° Réduire le stress** : le stress sécrète du cortisol. Celui-ci est l'hormone ennemi de la testostérone. Le stress c'est un état provoqué par toutes situations contrariantes qui perturbent votre sérénité. Pour maximiser votre taux de testostérone, il faut réduire autant que possible le stress. Et pour cela, à chacun sa méthode (méditation, activités ludiques ou sportives, développement personnel, exercices de respiration, etc.), Le cortisol est tellement mauvais que non seulement il fait chuter ton taux de sécrétion de testostérone, mais en plus il empêche la testostérone que

vous possédez déjà dans votre corps d'aller se fixer aux récepteurs endogènes qu'il va empêcher d'être actifs. Comme on le voit, le cortisol est un véritable poison pour les hormones.

**- 8° Consommer des compléments alimentaires :** les plus efficaces, à savoir, le zinc, le magnésium, la vitamine D (si vous n'avez pas accès au soleil): Ce sont des nutriments très importants car ils favorisent la sécrétion d'un taux optimal de testostérone. Or on note comme par hasard, que c'est justement ces trois minéraux et vitamines importants qui se trouvent généralement en déficit chez la plupart des personnes.

**9° - Le jeûne intermittent :** quand celui-ci est bienfait, il va augmenter votre taux de testostérone et des hormones de croissance, les deux étant indispensables pour notre bien-être. Le jeûne intermittent permet de laisser votre système digestif se reposer et se concentrer sur autre chose, notamment la sécrétion de la testostérone

**c) Solutions naturelles à base de plantes :** hormis toutes ces méthodes que nous venons de voir, on peut également au cas échéant, recourir à d'autres solutions naturelles à base plantes. Celles-ci boostent la production de la testostérone et bloquent celle des œstrogènes. Parmi les solutions allopathiques connues de nos jours, il existe sur le marché, de nombreux produits contre la dysfonction érectile, certes, mais il y a un qui sort particulièrement du lot, et auquel on peut avoir recours avec une confiance absolue, c'est le "Maveric".

**1° - Le Maveric :** c'est un produit unique sur le marché, principalement composé de plantes qui travaillent en synergie, et qui permet de retrouver une meilleure qualité de vie : vitalité, meilleure libido. Il améliore les performances sexuelles. Mais en quoi le Maveric est-il si unique ? C'est un produit est complet, et pour cause, il comprend à la fois deux boosters de testostérone (le Ginseng Rouge et le Ginseng Brésilien) et deux inhibiteurs de

la production des œstrogènes (la Racine d'Ortie et l'extrait de feuilles d'Olivier). Les propriétés des deux boosters de la testostérone sont :

- **l'Extrait de Ginseng Rouge (600mg)** est de toute la meilleure plante connue pour améliorer la santé sexuelle des hommes. Utilisé pendant des millénaires en Chine pour accroître la production du sperme et l'activité sexuelle, l'extrait de Ginseng rouge est un puissant tonique qui active la vitalité et permet de rester jeune. Il accroît la performance physique et diminue la fatigue.

- **l'Extrait de Ginseng Brésilien (500mg)** : Il a un effet cardio-protecteur et immunostimulant, car il augmente la masse musculaire et la force. Cela est prouvé cliniquement. C'est un tonique sexuel qui améliore la performance sexuelle en augmentant la libido. Les propriétés des deux inhibiteurs de la production des œstrogènes :

- **l'Extrait de racine d'Ortie (500mg)** : cette plante réduit la conversion de la testostérone en œstrogène et augmente la testostérone libre. En médecine naturelle, l'extrait de racine d'Ortie est utilisé pour améliorer la santé de la prostate.

- **l'Extrait de feuille d'Olivier (90 mg d'Oleuropéine)** : cette plante prévient la conversion de la testostérone en œstrogène. L'oleuropéine est considéré comme étant un puissant inhibiteur de l'aromatase. Cette plante active le système immunitaire et à un pouvoir antioxydant. Maveric contient un taux élevé d'Oleuropéine. C'est donc un produit idéal pour tous les hommes qui veulent restaurer leur santé sexuelle. Mais pour cela, vous devez toujours recourir à l'avis préalable de votre médecin.

A côté de ce merveilleux produit, Il existe également d'autres solutions naturelles qui permettent de combattre l'andropause, notamment le système exclusif de livraison des nutriments à partir d'une source de végétaux divers qui optimisent les bienfaits obtenus par les autres plantes contenues dans Maveric.

Parmi ces nutriments, on peut noter : **le Zinc** (10 mg), lequel contribue à la santé de la prostate et à la production de testostérone ; et **le Sélénium** (50mg), lequel est un puissant antioxydant qui contribue à la production de la testostérone. Ces deux éléments peuvent être puisés dans notre alimentation ou dans des compléments alimentaires appropriés.

## **2- Recueil d'astuces aphrodisiaques naturels :**

C'est une compilation de recettes de grand-mère qui permettent de combattre naturellement et efficacement la dysfonction sexuelle, régénérer nos glandes surrénales, booster la libido (l'appétit sexuel), vaincre la faiblesse ou l'impuissance sexuelle, favoriser l'endurance, la tonicité, la performance sexuelles et, éventuellement augmenter la taille du pénis. Si vous n'arrivez pas à durer sur votre partenaire, lors des rapports intimes, commencez par fluidifier le sang et à booster la circulation sanguine, car lorsque le sang n'arrivera pas suffisamment et régulièrement au pénis, il s'ensuit une faiblesse sexuelle.

Voici pour cela quelques astuces merveilleuses à base d'ingrédients naturels à la portée de tous, permettant de devenir efficaces au lit tout en développant l'endurance et l'énergie, ainsi que la capacité à durer longtemps. Voici des recettes d'endurance **et** performance partout (au sport comme au lit) **et de** boissons aphrodisiaques hyper **énergisantes et explosives à large spectre** qui permettent de booster avec efficacité **l'endurance sexuelle** :

## **1°- Aphrodisiaques à base du gingembre**

- **Avec la combinaison Gingembre + pastèque (super “viagra” naturel sans effets secondaires).** Le viagra est un médicament bien connu pour traiter la dysfonction érectile. Il est généralement prescrit pour remédier aux troubles érectiles. Ce médicament stimule la circulation sanguine vers le pénis afin de faciliter l'érection qui va durer plus longtemps. Toutefois, le viagra n'est pas un aphrodisiaque, il n'augmente pas le désir de faire l'amour ou les sensations. Des spécialistes européens de la santé ont effectué des recherches sur l'effet de la pastèque comme remède contre l'impuissance sexuelle. Ils ont découvert que fruit contient des acides aminés appelés citrulline et arginine qui contribuent à stimuler la production de la testostérone. En outre, la citrulline favorise également la dilatation des vaisseaux sanguins pour un effet similaire à celui du viagra. Comment obtenir viagra naturel hyper efficace ? Pour cette préparation, prendre 1 pastèque ; 1 citron ; 1 morceau de gingembre. Coupez la pastèque en petits morceaux puis l'introduire dans un mixeur le gingembre et la pastèque découpée avec ses pépins. Mixez bien le tout jusqu'à ce que vous obteniez une texture consistante. Ensuite versez le jus ainsi obtenu dans une casserole que l'on chauffera pendant quelques minutes ; ajoutez le jus de citron et laissez bouillir jusqu'à ce que l'eau s'évapore et que le mélange soit réduit de moitié. Laissez refroidir, puis versez le mélange dans un bocal et conservez au réfrigérateur. Prenez ensuite entre 2 et 5 cs de ce mélange le matin à jeun ; le soir avant le dîner et à n'importe quel moment durant la journée, car cette recette est sans risque pour la santé. Ce mélange peut être consommé aussi bien par les hommes que par les femmes.

**NB :** Le gingembre : la consommation régulière du gingembre facilite l'afflux sanguin dans tout l'organisme. Le gingembre est aussi un anti inflammatoire antioxydant et un anti-cancer. Il est bon pour la digestion et pour lutter contre le diabète. Il faut éviter néanmoins de le prendre en période de menstruation. Et aussi pour les personnes



qui prennent des médicaments, notamment ceux du cœur et du diabète, s'abstenir tout simplement. En ce qui concerne la pastèque, des spécialistes de la santé européenne ont effectué des recherches sur l'effet de la pastèque comme remède contre l'impuissance sexuelle. Ils ont découvert que ce fruit contient des acides aminés appelés "citrulline" et "arginine" qui non seulement contribuent à stimuler la production de la testostérone, mais favorisent également la dilatation des vaisseaux sanguins pour un effet similaire à celui du viagra. La citrulline, à la fois acide aminé et antioxydant, est contenu en forte teneur dans les graines de pastèque. Elle est également très utile et bénéfique pour le cœur et le cerveau. D'où l'importance de ne pas jeter les graines de pastèque.

**- Avec la combinaison Gingembre + ananas + citronnelle :** pour cette préparation, laver et découpez 1 ananas et 1 morceau de gingembre en petits morceaux, introduire le tout dans une marmite, y ajouter un tas de citronnelle. Faire bouillir le tout pendant 30 minutes, prendre cette décoction comme une tisane à raison de 1 verre / jour, matin et soir Endurance garantie au lit comme au sport.

**- Avec la combinaison Gingembre + œuf de poule :** booster votre virilité et votre endurance sexuelles, préparer cette potion aphrodisiaque. Eplucher et découpez en petits morceaux ,1 quantité de gingembre à raison de 1 kg pour 1 litre d'eau ; faire bouillir le gingembre découpé dans 1 litre d'eau minérale jusqu'à obtention d'une tisane très jaunâtre. Casser et battre 1 ou 2 œufs de poule dans une tasse puis y ajouter 1 à 2 cs de miel. Continuer à bien battre cette mixture jusqu'à l'obtention d'une solution homogène. Verser dans la tasse la tisane de gingembre puis bien mélanger. Boire cette mixture le matin à jeun. Faire une cure de 1 semaine.

**- Avec la combinaison Gingembre + chair de coco :** véritable bombe nucléaire, cette recette viagra, favorise une bonne dépuraton, ainsi qu'une meilleure circulation sanguine qui engendre une bonne santé générale, et surtout

une virilité sexuelle impeccable. Pour cette préparation, éplucher et découper du gingembre frais (300 g) ainsi que la chair d'1/2 noix de coco et les dattes (7). Puis faire mixer le tout avec du lait non sucré (2 verres). Filtrer la mixture de lait obtenue, puis consommer 1 verre matin et soir 1 heure avant les ébats.

- **Avec la combinaison Gingembre + curcuma+ citron** : voici un jus hyper énergisant permet de lutter contre le mal de dos, favoriser l'endurance et la performance sexuelle et de procurer un plaisir intense du couple. Même en cas d'impuissance sexuelle ou d'éjaculation précoce, consommez cette boisson comme traitement, le matin à jeun, et le soir au coucher. Pour cela, prendre des racines de curcuma frais (500g) ; du gingembre (1 kg) ; citrons verts (2) ; miel bio (3 càs). Eplucher le gingembre et le curcuma ; bien les mixer en rajoutant au fur et à mesure un peu d'eau (1 litre et demi), question de ne pas chauffer le mixeur. Ensuite, laissez reposer cette mixture au frigo une demi-heure. Puis le sortir du frigo ; filtrez et ajoutez-y un peu de miel bio et du jus de citron vert pressé. Le conserver et le consommer frais.

- **Avec la combinaison Gingembre + curcuma + poivre noir** : voici une tisane aphrodisiaque hyper puissante et mixte, valable pour les hommes et les femmes, est à la fois un excellent et puissant aphrodisiaque, ainsi qu'un merveilleux traitement contre l'asthme. Pour ce prendre du : curcuma (1 càs); gingembre râpé (1 càs) ; poivre noir (1 càc); eau chaude (1 tasse). Pour cette préparation, mélangez dans l'eau chaude du gingembre râpé, du curcuma en poudre, du poivre noir non moulu. Remuez bien le tout, attendez quelques minutes puis consommez sans remuer. A prendre le matin à jeun et le soir avant d'aller au lit. Contre-indication : cette tisane est à éviter si vous êtes sur médication. Dans ce cas, prendre l'avis de votre médecin serait souhaitable.

- **Avec la combinaison Gingembre + mbita cola + clous de girofle** : c'est la bombe des bombes ! Avec cette combinaison, vous vous assurez une érection atomique durable de longue portée. Pour cette préparation, prendre 5 garcinia colas (petit cola) + ½ verre de clous de girofle, et 1 morceau de gingembre frais. Faire mixer tous ces ingrédients, puis faire bouillir le tout dans 2 à 3 litres d'eau pendant 10 minutes. Ensuite laissez refroidir, filtre cette décoction. Le soir, au coucher, faire tiédir 1 verre de cette boisson en y ajoutant si nécessaire 1 cc de miel pur, puis boire immédiatement. A faire à chaque fois ½ heure avant les ébats. Ambiance paradisiaque garantie ! Essayez et venez témoigner !

## **2°- Aphrodisiaques à base d'œuf de Poule**

- **Combinaison blanc de l'œuf + jus de citron pressé** : battre le blanc d'1 œuf avec 1 cuillère à soupe de jus d'un citron pressé, puis boire 30 minutes environ avant les ébats amoureux.

- **utilisation du blanc de l'œuf en massage** : imbiber votre pénis du blanc de l'œuf le soir une heure avant les rapports sexuels. Efficacité garantie !

Calmantisme peut bénéficier des vertus thérapeutiques du blanc de l'œuf, notamment **une aide calmante pour les rapports sexuels douloureux**. Ce remède est également efficace pour **favoriser la fécondité**. Il suffit pour cela d'en badigeonner légèrement sur l'appareil génital au moment des rapports.

- **Combinaison blanc de l'œuf + morceau de cola rouge** : cette mixture est un stimulant très efficace destiné particulièrement à tous ceux qui souffrent d'une faiblesse sexuelle passagère. Pour cela, consommer régulièrement

le mélange du blanc d'1 œuf cru avec 1 noix de cola rouge. Consommez régulièrement ce cocktail sulfureux 1 heure avant les ébats intimes, jusqu'à guérison complète.

- **combinaison œuf de poule + miel** : pour cette préparation, verser dans une carafe 2 verres d'eau, casser 2 œufs frais puis bien malaxer, puis ajouter 1 càs de miel pur. A consommer à raison d'1 verre le matin à jeun, et 1 verre le soir avant d'aller au lit.

- **Combinaison Œuf de poule bio + lait de coco** : cette mixture est un véritable élixir délicieux de plaisir. Pour tous ceux qui souffrent de : faiblesse sexuelle, éjaculation précoce, érection molle, stérilité masculine, troubles de la spermatogénèse (qualité du sperme), azoospermie (absence de spermatozoïdes), oligospermie (faible quantité de sperme), asthénospermie (sperme non mobile, manquant de vigueur), pour cela, prendre du lait de coco + eau de coco + jaune d'œuf (1/4 de la noix pour 1 jaune d'œuf). Pour cette préparation, recueillir d'abord le jus du coco dans un bol, puis le filtrer. Recueillir une partie de la pulpe (chair) de coco, la râper, puis l'envelopper dans un tissu propre (une compresse propre) ; bien presser pour obtenir le maximum du lait de coco possible. Mélanger ce lait de coco avec l'eau de coco et le jaune d'1 œuf. Bien remuer jusqu'à l'obtention d'une solution homogène. Vous pouvez de manière optionnelle ajouter un peu de jus de citron et un peu de miel pour améliorer le goût. Cette recette permet de doubler la virilité et l'endurance sexuelle. A consommer le soir avant les ébats ! On peut aussi se contenter de boire seulement le mélange de 1 jaune d'œuf avec ½ verre le matin à jeun, pendant 21 jours. Succès de lait de coco, garanti 100%.

### **3°- Aphrodisiaques à base de noix de cola**

- **combinaison cola rouge + petit cola (ou cola de lion)** : pour ce remède de cheval, prendre 1 grand **cola rouge**, ou 2 petits **colas** ; 1 **vin rouge** (1 verre) ou 1 **bière noire** (Guinness). **Deux options** :

- **Mixer 1 cola rouge et 2 petits colas (ou cola de lion)**, puis versez cette mixture dans 1 verre de vin de rouge. Laissez dormir toute la nuit, puis consommez le matin à jeun et 1 verre le soir au moment de se coucher. Libido et endurance garanties !

- **Combinaison colas rouge et blanc + miel** : pour une super performance au lit, mixer 1 cola rouge, et 1 cola blanc puis extraire le jus, à consommer à raison de 1 à 3 càs en milieu d'après-midi. Ajouter un peu de miel si nécessaire, pour relever le goût. A consommer tout de même avec modération, car cette mixture aphrodisiaque peut être hyper dopante !

#### **4°- Combinaison à base de l'avocat**

- **Avec l'avocat (un mot aztèque qui signifie testicules)** : c'est un aliment très bénéfique pour l'organisme, il possède une forte teneur en antioxydants, en vitamines et en potassium qui sont très efficaces pour stimuler la production de la testostérone. Par ailleurs il est également riche en vitamine B6 qui favorise la sécrétion de la dopamine, une hormone qui stimule le plaisir. Sa forte teneur en vitamine B5, aide le corps humain à maximiser les bienfaits nutritifs des aliments que nous consommons. En clair, ils subliment ce que nous mangeons pour mieux nous le rendre sous forme d'énergie. L'avocat est également un excellent neurotransmetteur, ce qui rend nos capacités sensorielles et sensibles plus accrues

**- Combinaison noyau d'avocat + oignon +citron :** ce remède favorise le bon fonctionnement des performances sexuelles de l'homme (augmente sa libido, garantit l'endurance et la rigidité de son érection). Ce jus qui a un effet viagra, permet de lutter contre les dérèglements érectiles ; car il contient de la vitamine B et du fer. Outre les bienfaits sexuels, il permet de nettoyer les reins et de combattre l'hypertension artérielle. L'oignon est une source de calcium. Riche en acide folique, l'oignon favorise la croissance de la testostérone. Pour cette recette, découper 1 noyau d'avocat et 1 oignon en tous petits morceaux, le tout avec un peu d'eau ; filtrer le produit mixé, puis versez-le dans un verre. Ajoutez-y du jus d'1 citron pressé pour améliorer le goût. Consommer le soir avant les ébats. Qui vivra verra ! le mieux c'est d'essayer, pour ensuite témoigner !

**- Combinaison noyau de mangue + la pomme rouge :** le noyau de mangue est antidiabétique ; la pomme est un antioxydant. Pour cet aphrodisiaque naturel, prendre 1 pomme rouge ; 1 noyau de mangue ; 1 verre d'eau. Décortiquer un noyau de mangue pour récupérer son amande. Découpe ensuite en petits morceaux la pomme avec ses pépins, et l'amande du noyau de mangue. Mixer le tout avec un verre d'eau. Filtre la mixture avec un tamis. Consommer cette boisson ainsi obtenue 2 à 3 fois par semaine en couple. On peut le conserver au frais au plus 48 heures. Au-delà de ce délai, ce produit perd de son efficacité.

**- Combinaison poivre long + piments de Guinée :** Quel puissant aphrodisiaque naturel qui booste la performance partout, aussi bien au sport qu'au lit ! Pour cette préparation : prendre quelques graines de **poivre long** concassées et quelques graines de **piments de Guinée** concassées, et si possible un peu de **gingembre** en poudre ou râpé. Introduire le tout dans un bidon d'eau potable. Gardez ainsi cette mixture 4 jours dans le bidon hermétiquement fermé. Ensuite, consommez cette composition à raison d'1 verre/jour, notamment le soir, 1 heure avant les ébats amoureux. Mais assurez-vous tout de même de la disponibilité de votre partenaire, car ça va déménager !

**NB :** Ce médicament nettoie aussi les **reins**, traite les **hémorroïdes**, soigne la **sinusite**.

**Avec les feuilles de manguier sèches + les feuilles de papayer sèches :** pour cette recette, faire bouillir des feuilles sèches de manguier et des feuilles sèches de papayer sèches. Boire 3 verres/jour (matin, midi, soir) pendant 3 jours voire plus, jusqu'au résultat escompté

**Combinaison miel + ail :** on peut également se limiter à la combinaison simplifiée (**ail +miel**), une recette simplifiée qui fait aussi sensation que celle qui est bonifiée par l'ajout du lait. Pour la préparation de cet aphrodisiaque, râper quelques gousses d'ail que vous introduirez dans un petit de miel. Laissez macérer quelques heures. Consommez 2 à 3 càs de cette mixture à chaque fois ,1 à 2 heures avant les ébats. A conserver au frais. Soirée volcanique assurée !

**Combinaison eau de coco + oignons :** pour ce puissant aphrodisiaque naturel, prendre des oignons crus (2) et de l'eau de coco, mixer les oignons avec l'eau de coco jusqu'à l'obtention d'un jus homogène. Filtrez et boire 1 verre pendant 2 semaines. Assurément, virilité sexuelle de 20 ans retrouvée !

**Les vertus des alicaments dopants la libido et l'érection :**

Pour **stimuler naturellement la libido et favoriser une bonne érection durable (chez l'homme), augmenter le désir intense (chez la femme), voici comment procéder :** le soir, laisser infuser 1 càs de clous de girofle (bâtonnet ou en poudre) dans une tasse d'eau chaude, laisser tiédir, filtrer, ajouter 3 càs de miel pur, puis boire sous forme

de tisane 30 minutes avant les ébats intimes. On peut aussi se contenter chaque soir au coucher de mâcher 2 clous de girofle ou boire des infusions de 2 càc de clou de girofle. Résultat garanti !

**Avec le piment de Guinée :** une astuce traditionnelle fabuleuse pour s'assurer une **érection vigoureuse permanente**. Pour lutter efficacement contre la dysfonction érectile, prendre 7 graines de **piment de guinée** (jujube), les mâcher, recueillir cette mixture et la plaquer sur votre rectum. Recommencer cette opération pendant 7 jours. Ce traitement permet de revigorer le muscle du périnée situé entre l'anus et le pénis, et de restaurer par ricochet une très bonne érection chez l'homme. A faire de temps en temps, notamment lorsqu'on commence à ressentir une certaine faiblesse sexuelle.

**Avec le petit cola ou garcinia cola :** il existe plusieurs médicaments fabriqués à base de petit-cola permettent de traiter de nombreuses maladies y compris les problèmes de dysfonctionnements sexuels. Il est conseillé à tout homme souffrant de dysfonctionnements sexuels de consommer régulièrement 2 noix du mbita cola par jour. La consommation régulière du garcinia cola est très bénéfique sur la santé sexuelle en général, **contre les dysfonctionnements érectiles** (faiblesse ou impuissance sexuelles ; éjaculation précoce, frigidité). De manière générale, la pharmacopée africaine recommande aux hommes de manger aussi souvent que possible, une noix de petit-cola, ou encore de consommer le mélange de poudre de petit-cola et de gingembre avec du miel. Voici quelques champs d'application avec la consommation du petit cola pour la santé sexuelle :

- **Faiblesse sexuelle :** le petit-cola est connu comme un aphrodisiaque naturel (**encore appelé démarreur**) : le petit-cola possède des vertus qui stimule l'appétit sexuel, surtout chez les hommes. Il tonifie la virilité et redonne la vigueur chez les hommes sur le déclin. En effet, la théobromine, qui est une substance ayant pour effet de



stimuler le système nerveux central qu'elle contient, lui permet de se classer dans la catégorie dans l'hitparade des aphrodisiaques naturels. Le petit-cola est conseillé à tout homme qui veut assurer au lit, d'en consommer une heure avant de passer à l'action.

- **En cas d'oligospermie** (présence chez l'homme de spermatozoïdes en quantité anormale) : moins de 20000 spermatozoïdes par ml de sperme ; d'**azoospermie** (absence de spermatozoïdes dans le sperme de l'homme), consommer 2 à 3 petit colas pendant 3 semaines d'affilée.

- **Avec le persil (tisane du désir'')** : pour la préparation de cette 'tisane du désir'', faire infuser pendant 1 heure dans 1 litre d'eau chaude une quantité de persil frais haché, environ 4 tasses. Ensuite, filtrer et réchauffer sans laisser bouillir. A consommer 2 tasses par personne, 20 minutes avant les ébats sexuels. Ambiance festive garantie !

- **Avec l'aubergine** : pour lutter contre la faiblesse sexuelle, fendre une aubergine en deux dans le sens de la longueur, déposer une cuillère à soupe de sel sur chaque partie, laisser absorber, puis recueillir le jus salé. Chaque soir masser votre pénis avec ce jus jusqu'à satisfaction totale

- **Avec le poivre noir** : bon antiseptique et aphrodisiaque, la consommation du poivre noir aide à la digestion et à soigner les hémorroïdes, **l'impuissance sexuelle**, les éjaculations précoces ; combat la dépression et protège le cerveau; permet de lutter contre certains troubles de l'intestin, ainsi que les hémorroïdes. Pour autant, il faut éviter de le consommer en grande quantité, car il peut irriter l'estomac. Pour la préparation de ce remède, prendre du **poivre noir** non moulu du **gingembre** râpé ; du **curcuma** en poudre. Bien mélanger le tout dans l'eau chaude.

Remuez bien le tout, attendez quelques minutes puis consommez sans remuer. A prendre le matin à jeun et le soir avant d'aller au lit.

- **Avec le pois chiche aldente** : pour le plaisir sexuel intense et durable, concocter ce cocktail détonant de la manière ci-après : prendre des pois chiches aldente. Les pois chiches aldente ont la propriété de **stimuler les phytohormones** (phytotestostérone chez l'homme et phytoestrogènes chez la femme). Les pois chiches aldente sont des pois chiches à peine cuits à la vapeur douce. Ils peuvent être consommés craquants, croquants comme des noisettes, que l'on peut même servir en apéro ou en salade à raison d'au moins 2 poignées par semaine. Si en plus ces pois chiches ont été germés sans produits chimiques, vous aurez le maximum de phytohormones dans votre alimentation.

La consommation régulière par un couple des pois chiches bio aldente, déclenche chez les deux partenaires une véritable activité phytohormonale et favorise par conséquent une union amoureuse géniale. NB : on peut également les consommer en salades avec un peu d'huile d'olive, accompagnés pour certains d'un petit verre de vin rouge, ceci procure une meilleure digestibilité et donc moins de constipation ;

- **Avec le Petit cola** : râpez **7 mbita colas** et les réduire en poudre. Faire une décoction de cette poudre dans 1 litre d'eau chaude. Laissez reposer toute la nuit, puis boire 2 verres/jour, matin et soir. Erection continue très efficace assurée pendant les rapports. Que du bonheur ! Ou alors, croquez simplement chaque matin au réveil 1 petit cola au réveil, et cela pendant 40 jours d'affilée. Ainsi vous pourrez dire adieu à la faiblesse sexuelle, et souhaiter la bienvenue au tigre ressuscité !

- **Astuces contre les problèmes de dysfonction érectile avec les racines de palmier** : faites infuser des racines de palmier, et faites-lui boire cette infusion chaque matin jusqu'au réveil définitif du tigre endormi.

- **Avec le concombre frais** : pour cette recette, prendre 1 concombre frais, lavez et découpez-la en rondelle. Mixer le tout avec un peu d'eau, puis filtrer pour obtenir un jus. Verser ce jus dans 1 verre et ajouter 4 càs de **miel bio**. Consommer 1 heure avant les rapports sexuels.

- **Avec le gourou** : un cure -dent super **aphrodisiaque** (mieux que le viagra). Le "cure-dent Gouro", une racine originaire de la région Gouro (une ethnie de la Cote d'Ivoire), est un remède ancestral ivoirien 100 % naturel. C'est un cure-dent naturel aux vertus étonnantes permettant de régler efficacement les problèmes d'érection. Recommandé à l'époque comme aphrodisiaque aux personnes âgées en pays Gouro, le fameux "cure-dent Gouro" est pris aujourd'hui par toutes les générations du sexe fort. Ce produit ne procure pas d'érections sauvages. Il est recommandé de le consommer 1 heure au moins avant les ébats, ce cure dents permet de posséder votre partenaire à volonté sans faiblir. C'est "l'érection au bout du bâton" assurée !

**Azoospermie et d'Oligospermie** : certains hommes souffrent d'une absence totale de spermatozoïde dans leur sperme. Ce phénomène concerne environ 15 % des hommes infertiles. Lorsque cette absence est liée à une absence de production de spermatozoïdes dans le testicule, cette pathologie se nomme « **azoospermie** non obstructive ». **L'oligospermie** correspond à une situation avec une concentration anormalement faible en spermatozoïdes dans le sperme de l'homme. Pour le patient, l'oligospermie peut entraîner des difficultés, voire même une impossibilité, à procréer de manière naturelle.

- **Astuces pour densifier votre sperme** et donner un peu de masse à sa verge car un sperme dense procure plus de vigueur de plaisir et une jouissance explosive au couple.

- **Avec le mélange du gombo + miel** : cette recette permet de **densifier** votre sperme (devenu léger comme l'eau) avec le gombo. Pour la préparation de ce remède, prendre du gombo frais et du miel. Découpez en petits morceaux 2 gombos frais, et y ajoutez 1 cc de miel, mangez tout cela chaque jour pendant 1 mois. Votre sperme devient plus dense et améliorera ton plaisir.

- **Avec l'eau de coco + racines du palmier** : pour finir complètement avec l'azoospermie, l'oligospermie et l'asthénospermie, laisser macérer quelques racines du palmier dans de l'eau de coco pendant 4 à 7 jours. Boire de cette potion à raison d'1 verre bambou, matin, midi, soir, pendant 7 jours ou plus. Guérison assurée !

**NB** : autant de recettes pour votre confort intime que vous pouvez tester une à la fois jusqu'à ce que vous reteniez celle qui vous donne entière satisfaction et s'y tenir !

### **Méthode du retrait et risque de grossesse**

La méthode du retrait consiste à ce que l'homme se retire avant l'éjaculation. Cependant, son taux d'échec atteint 30 %, car du liquide pré-séminal, contenant des spermatozoïdes, peut être émis avant l'éjaculation. L'utilisation de préservatifs ou le calcul des périodes non fertiles est une solution plus sûre.

### **Autres aspects de la vie intime de l'homme**

### **1°- Comment se protéger spirituellement pendant les rapports.**

Prendre **2 ou 3 feuilles de vernonia** (ndolé) ou feuille amère, la triturer, puis se frotter la verge avec le liquide ainsi obtenu avant l'acte. Tout acte sexuel est toujours spirituel, car c'est la porte privilégiée que le diable utilise pour voler ou salir l'étoile d'une personne, lui transmettre la malchance, les impuretés spirituelles de manière puissante, etc. Bref, ainsi vous serez protégé spirituellement contre toutes formes d'attaques démoniaques issues de votre partenaire.

En outre, il est important de se nettoyer systématiquement par une douche complète après les rapports sexuels, comme on efface un tableau après avoir écrit dessus. Sinon vous salissez et maudissez tout ce que vous touchez après y compris que vos enfants que vous accostez tout de suite après. L'eau a un pouvoir purificateur du karma des deux partenaires après l'acte sexuel.

### **2°- Le rituel de l'huile rouge pour se désenvoûter et se libérer des emprises sexuelles négatives :**

C'est un codex est universel, on doit pouvoir le faire au moins une fois par mois, sinon chaque fois que possible après une relation amoureuse douteuse. Pour cela, bouillir de l'huile de palme rouge (1 bouteille) dans un sceau d'eau pendant 20 minutes ; laissez refroidir, boire 1 verre, et se laver avec le reste en priant. Ce rituel te défait de tout **magnétisme sexuel en prise**. C'est ainsi que les hommes ou les femmes se libèrent de toute emprise maléfique (ou de vols mystiques par le sexe) dans laquelle ils ou elles ont été embrigadées par des partenaires mal intentionnés ou adultérins, peu importe le partenaire, y compris notre compagnon de confiance, et peu importe la durée des relations vécues dans le passé et même présentement. 'NB : ce rituel est valable aussi bien pour les hommes que

pour les femmes, car les pratiques de sorcellerie sexuelle existent de part et d'autre. Dans la mystique, le sexe de l'homme est utilisé comme la langue du serpent (serpent puits), alors le vagin de la femme est utilisé comme la bouche du serpent !

**3°- le rituel de rupture avec l'œuf :** pour rompre tous liens spirituels tissés à travers une relation sexuelle avec une partenaire qui décède dans les trois mois après, prendre un œuf frais : incanter dessus en disant que tout lien tissé avec la défunte telle, soit immédiatement rompu et brisé à jamais à l'instant même. Puis brisez cet œuf au sol, partez sans vous retourner. Ce rituel est valable aussi bien pour l'homme que pour la femme.

**4°- La comptabilité sexuelle :** Il y a des choses qu'un homme doit connaître pour avoir des rapports intimes harmonieux avec une femme

**Les différents types de vagin :** il existe dix types de sexes chez les femmes, à savoir :

1-Le vagin naturel ; 2-le vagin trop sec ; 3- le vagin qui sent un peu trop fort ; 4-le vagin tout lisse ; 5- le vagin super serré ; 6-le vagin aux lèvres boudeuses ; 7-le vagin large ; 8-le vagin trop petit ; 9-le vagin tulipe ; 10- le vagin sabot (en forme de fer à cheval).

### **Les catégories sexuelles des femmes**

Toutes les femmes peuvent arriver à l'orgasme à condition qu'elle s'accouple avec le bon partenaire qui correspond à sa catégorie sexuelle. Lorsque ce n'est pas la bonne pointure, certaines femmes peuvent manifester une relative tiédeur ou frigidité au lit, alors qu'en réalité il n'en est rien. De manière générale toutes les femmes jouissent par

stimulation du clitoris sur toute sa surface (externe et interne) qui va produire l'excitation. Le clitoris a une partie extérieure qu'on appelle le lobe, et une partie intérieure plus ou moins profonde. Selon que la femme est régionale ou vaginale, les pulsions sexuelles d'une femme se déclenchent selon que son clitoris est excité au niveau du lobe, du milieu ou de sa partie terminale. En fonction de la localisation vaginale de leurs pulsions sexuelles, on distingue quatre (4) types de femmes, à savoir, les clitoridiennes ; les points G ; les vaginales ; les cervicales et subsidiairement une cinquième catégorie qu'on peut qualifier "d'hybrides".

**1°- Les femmes Clitoridiennes :** n'atteignent presque pas le plaisir (orgasme) par la pénétration du pénis. Elles atteignent l'orgasme que si vous touchez tendrement son clitoris. Ainsi, il faudra alors adopter une position adaptée (par exemple position gynécologique) afin que l'homme arrive au même moment à pénétrer et à stimuler le clitoris de la main.

**2°- Les femmes du point G :** le point G est une sorte de petit bouton situé dans la partie nord du vagin, juste à quelques centimètres de l'entrée. Le point G procure plus de plaisir à cette catégorie de femmes qu'avec son clitoris. Comme le clitoris, le point G n'est jamais stimulé par le pénis, mais par les attouchements du doigt.

**3°- Les femmes Vaginales :** ce genre de femmes ne supportent pas la stimulation du clitoris, leur plaisir est provoqué par le contact du pénis avec les parois du vagin. Ainsi, l'homme doit éviter de pénétrer droit, il doit chercher à toucher les côtés et à faire beaucoup de mouvements. Ce genre de femmes aiment beaucoup que le pénis de l'homme traine longtemps à l'intérieur du vagin. Elles-mêmes aussi aiment faire trop de mouvements, questions de permettre au pénis de l'homme de toucher les côtés du vagin. Enfin, c'est le genre de femmes qui aiment les gros pénis, elles aiment vraiment sentir le pénis à l'intérieur bien collé et serré.

**4°- Les femmes Cervicales :** ce type de femmes n'atteignent le plaisir que si le pénis butte ou heurte le col de l'utérus, ce qui nécessite donc une forte pénétration. Seuls des hommes ayant un long pénis peuvent réellement les satisfaire. Elles aiment les pénis trop longs qui touchent jusqu'au bout, et qui les amènent à se serrer à l'homme notamment lorsque celui-ci est au-dessus d'elles. Elles aiment plus les positions avancées (missionnaire, cheval, gynécologique). Elles se plaisent à grimper et à être au-dessus du partenaire afin d'obtenir elle-même une forte pénétration.

**5°- les femmes hybrides :** cette catégorie particulière comprend toutes celles qui arrivent à l'orgasme peu importe la manière de les stimuler. Ainsi, certaines d'entre elles peuvent être à la fois clitoridiennes et cervicales ; clitoridiennes et point G, d'autres à la fois, clitoridiennes, vaginales et cervicales, etc. C'est de la responsabilité de l'homme de le découvrir par l'exploration s'il veut être un bon partenaire pour la femme qu'il veut satisfaire.

**Conclusion :** procurer correctement de la jouissance à une partenaire sexuelle relève d'un art dont il faut maîtriser les contours. Quelle que soit la partenaire, il faut d'abord localiser à travers une prospection subtile le type sexuel de femme que vous voulez satisfaire. Ensuite il vous faut être patient car la femme prend plus de temps pour arriver à la jouissance que l'homme.

Par ailleurs, il est recommandé aux hommes de faire l'amour aussi souvent que possible afin de vider régulièrement leur vésicule séminale et de ne pas endommager leur prostate et risquer d'être victime d'une prostatite. Evitez également de vous masturber, car la masturbation peut à la longue entraîner la dysfonction érectile, la perte de la libido et bien d'autres troubles psychosomatiques.



## Troubles organiques relatifs à l'univers intime de la femme

**1- Contraception naturelle :** la contraception naturelle et la maîtrise du planning familial passent par la connaissance du cycle menstruel féminin. Pour cela il est nécessaire de savoir calculer son cycle menstruel pour non seulement éviter les grossesses précoces ou non désirées, mais également décider de concevoir à volonté. La maîtrise du cycle menstruel permet également à vous les femmes, d'éviter l'usage de tous ces contraceptifs artificiels allopathiques qui mettent à terme en péril votre santé. (Fibromes, kystes, obésité, etc.). La durée du cycle menstruel varie selon les femmes : le cycle **court** est de 22 à 24 jours ; le cycle **normal** est de 28 jours ; le cycle **long** est de 30 jours ; le cycle **variable** de 24 à 30 jours (et même plus). Le corps d'une femme n'est pas une machine. Son cycle peut connaître une mutation du fait d'un malaise ou un simple changement de climat.

La durée du cycle menstruelle a 3 phases :

**1°- La phase menstruelle** est la période des règles qui varie de 1 à 5 jours selon les femmes.

**2°- La phase folliculaire** qui s'étend du 6<sup>ème</sup> jour au 14<sup>ème</sup> jour après les règles

**3°- La phase sécrétoire** qui va du 14<sup>ème</sup> jour au 28<sup>ème</sup> jour après les règles.

**La phase d'ovulation** (celle du rendez-vous du spermatozoïde avec l'ovule dans les trompes) a théoriquement lieu le 14<sup>ème</sup> jour du cycle. En conséquence, pour tomber en grossesse, il faut avoir des rapports intimes pendant la période d'ovulation. Encore faut-il savoir repérer cette période qui varie d'une femme à une autre. Pour calculer

vosre date d'ovulation, il vous faut d'abord connaître la durée de votre cycle. A partir de cette donnée, on peut ensuite déterminer la période d'ovulation.

La **durée de votre cycle** : pour calculer la durée de votre cycle, vous allez d'abord observer pendant 3 mois sur votre calendrier les **dates du début et de fin** de vos règles. C'est ainsi que pouvez savoir non seulement la durée précise, mais aussi si votre cycle est régulier ou irrégulier. Dans l'ensemble la durée des cycles varie généralement entre 28 et 32 jours, et même parfois un peu plus. On trouve ainsi des cycles de 28; 24 ; 22 ;30 jours, 32 jours, 40 jours, etc. **La période d'ovulation** : pour déterminer votre période d'ovulation, on utilisera désormais cette nouvelle méthode universelle appelée, la **technique de "la moitié du cycle"**, car celle-ci est opérationnelle et plus fiable, car elle tient compte de tous les types de cycles y compris la méthode Ogino dite la méthode de -14 conçue pour éviter aux femmes ayant des cycles réguliers d'avoir des rapports sexuels pendant la période de fertilité. La **"technique de la moitié du cycle"** repose essentiellement sur deux paramètres : le 1<sup>er</sup> jour des règles et le chiffre correspondant à la moitié de la durée du cycle. Elle consiste à déterminer la date du jour de l'ovulation à partir de la date du lendemain du 1<sup>er</sup> jour des règles auquel on additionne le chiffre de la moitié du cycle. La période de l'ovulation est encadrée par les trois jours qui précèdent le jour de l'ovulation et le jour suivant du jour d'ovulation. Pour illustrer cette technique, en voici quelques exemples de calcul pratique du jour et de la période d'ovulation pour différents types de cycles courants, à partir du même 1<sup>er</sup> jour de règles :

- Pour un cycle de **28** jours ( $28/2 = 14$ ), si la date des règles c'est le 10 janvier par exemple, alors la date de l'ovulation sera le **25** janvier ( $10+1+14$ ) ; la période d'ovulation se situera du **22** ( $25-3$ ) au **26** ( $25+1$ ) janvier.

- Pour un cycle de **24** jours ( $24/2=12$ ), si le 1<sup>er</sup> jour des règles c'est le 10 janvier, alors date d'ovulation sera le **23** janvier ( $10+1+12$ ) ; la période d'ovulation se situera entre le **20** ( $23-3$ ) et le **24** ( $23+1$ ) janvier
- Pour un cycle de **21** jours ( $21/2 = 10,5$ ), si le 1<sup>er</sup> jour des règles c'est le 10 janvier, la date d'ovulation sera le 21.5 ; donc le 22 janvier ( $10+1+10,5$ ) ; la période d'ovulation se situera entre le **19** ( $22-3$ ) janvier et le **23** janvier.
- Un cycle de **22** jours ( $22 /2 = 11$ ), si la date du 1<sup>er</sup> jour des règles c'est 10 janvier, alors l'ovulation aura lieu le **22** ( $10 +1+11$ ) janvier ; la période de l'ovulation se situera entre le **19** ( $22-3$ ) et le **23** ( $22+1$ ).
- Un cycle de **32** jours ( $32/ :2 =16$ ), si le 1<sup>er</sup> jour des règles c'est le 10 janvier, alors la date de l'ovulation sera le **27** ( $10+1+16$ ) janvier ; la période de l'ovulation se situe alors entre le **24** ( $27-3$ ) et le **28** ' $(27+1)$  janvier.
- Pour un cycle de **40** jours ( $40/2=20$ ), si le 1<sup>er</sup> jour des règles c'est le 10 janvier, l'ovulation aura lieu le **31** ( $10+1+20$ ) janvier ; alors la période d'ovulation se situera entre le **28** ( $31-3$ ) janvier et le **1<sup>er</sup>** ( $31+1$ ) février. On procédera ainsi pour le calcul de tous les autres cycles.

Une fois cette date repérée, celle qui souhaite tomber en grossesse doit privilégier ses rapports intimes avec son conjoint tout le long de cette période de l'ovulation, tout en sachant que, même si la phase d'ovulation ne dure que 24 heures, cependant vous êtes fécondée pendant une période plus longue. En effet, vu que les spermatozoïdes peuvent vivre jusqu'à quatre (4) jours environ dans les trompes, la femme est donc féconde tout le long de la période de fertilité ou d'ovulation qui s'étale entre les trois jours qui précèdent le jour de l'ovulation et le jour d'après. Toutefois, pour un couple soucieux d'éviter une grossesse non désirée, celui-ci peut, pour une plus grande marge de sécurité, élargir cette période de fertilité en balisant le jour d'ovulation de 4 jours en amont au lieu de

trois (3), et 2 jours en aval au lieu d'un (1) seul. Ainsi leur période de sécurité passe à 7 jours, au lieu de 5 jours. On notera au passage qu'en principe, l'allaitement maternel bloque la reprise de l'ovulation et protège naturellement une femme allaitante contre une grossesse involontaire, à condition surtout qu'elle allaite son bébé jour et nuit, et que son enfant tire du sein au moins 90% de son alimentation.

### **Astuce pour choisir le sexe de l'enfant que l'on désire**

En matière de chromosomes, l'homme en possède deux, les chromosomes x et y, alors que la femme ne possède que le chromosome x. Chez l'homme, le chromosome x caractérise les spermatozoïdes féminins, le chromosome y caractérise les spermatozoïdes masculins. Chez la femme, le chromosome x caractérise l'ovule, donc propice à fabriquer des filles. C'est donc l'homme qui possède les deux chromosomes qui détermine le sexe du bébé à venir. Mais comme il ne le sait pas, alors il conçoit ses enfants au hasard, et a souvent imputé à tort sur la femme la responsabilité de l'accumulation des enfants de même sexe dans le couple. Alors qu'il n'en est rien, car mon peuple périt faute de connaissances. C'est donc l'ignorance qui engendre ce genre de conflits inutiles entre couple, mais que l'on pourra désormais éviter dès que vous allez implémenter cette nouvelle technique dans votre planning familial. Cette technique appelée "la technique de la moitié du cycle" est une méthode scientifique et très fiable pour concevoir à volonté selon le futur bébé selon sexe désiré. Maintenant que l'on sait toute la période de fécondation, comment alors le couple doit-il procéder pour déterminer le sexe de l'enfant désiré ?

**Explication scientifique :** ce qu'il faut savoir c'est que lors de l'éjaculation, des millions de spermatozoïdes vont à l'assaut de l'ovule censée les attendre dans la trompe le jour même de l'ovulation. Les spermatozoïdes x, comme toutes les femmes sont lentes mais résistantes lors du parcours du combattant, alors que les spermatozoïdes mâles

sont très rapides mais très peu résistants. Si ces mâles arrivés les premiers à la trompe mais ne trouvent pas l'ovule, ceux-ci meurent. Pendant ce temps, les spermatozoïdes y, plus lents mais plus résistants car pouvant vivre au-delà de 3 jours arrivent dans la trompe le jour même de l'ovulation. C'est ainsi que ce sera un bébé fille qui sera conçu. Mais si vous tenez absolument à concevoir un enfant mâle, alors il faudra insister à s'accoupler le jour même de l'ovulation, car les spermatozoïdes mâles étant plus rapides alors ils pourront ce jour-là même prendre de vitesse les spermatozoïdes x et se fixer les premiers sur l'ovule. En somme, chers messieurs, lorsque vous voulez concevoir coûte que coûte, un garçon, alors ayez des rapports intimes avec votre conjointe de manière sans discontinu pendant tous les quatre jours de sa période de fécondité.

### **Contraception naturelle par les alicaments pour éviter une grossesse non désirée**

- Avec du poivre de Guinée : pour éviter les grossesses non planifiées, voici une méthode plus naturelle avec le poivre de Guinée ; faites bouillir 100 g de graines de piment de Guinée dans 75 cl d'eau potable pendant 10 minutes. Laissez la tisane refroidir, filtrez et prenez 1 verre bambou avant l'acte, et un autre verre bambou après l'acte. Cette préparation peut se réaliser d'avance et être conservée au réfrigérateur afin de servir quand le besoin se fera sentir. Dans ce cas, prendre le soin de bien secouer la tisane avant la prise.

- Avec le miel : voici, pour vous, mesdames, une astuce simple mais efficace pour éviter d'attraper une grossesse non désirée. Pour cela, prévoir du miel au chevet du lit, puis laper ce miel à raison de 3 cas aussitôt l'acte terminé.

### **Test de grossesse naturel**

Prenez deux verres transparents. Versez de l'urine non gravide dans l'un et de l'urine gravide dans l'autre. Ajoutez de l'eau de Javel dans chaque verre :

- L'urine non gravide changera simplement de couleur.
- L'urine gravide moussera et fermentera.

## 2- Equilibre utérin et vaginal

**Astuces pour normaliser un cycle menstruel irrégulier :** on appelle cycle irrégulier, un cycle dont la date de l'arrivée des règles varie chaque mois, et cela ne permet pas de déterminer avec précision la période de fécondation. Comment normaliser votre cycle perturbé ?

- **Avec l'ananas :** introduire une tête d'ananas non mûr dans 2 litres d'eau. Faites bouillir pendant 10 minutes et après mettre ½ verre de **miel**, et boire 3 fois/jour pendant 5 jours minimum ou alors jusqu'au résultat escompté. Cette recette est également utile pour ceux qui veulent faire un **amincissant régime**.

- **Avec le persil :** **bouillir** une poignée de **persil** dans 2 litres d'eau pendant 15 minutes, filtrer et boire 2 verres/jour, matin et soir. Répéter pendant quinze jours.

- **Avec du thé au gingembre ou de jus de papaye immature :** laisser infuser 15 minutes dans 1 verre d'eau bien chaude, 1 gros morceau de gingembre bien lavé et haché. Ajoutez-y 1 cas de citron pressé et 1 cc de miel pur, puis

boire tiède. Cette simple décoction permet de réduire les inflammations et de régulariser le cycle ; Boire chaque jour 1 tasse de jus de **papaye non mûre**, ou encore 1 tasse du mélange de 1 cas de poudre de curcuma avec du lait non sucré. : NB : Ne testez qu'une seule de ces astuces à la fois (et non toutes en même temps) . Quelle que soit celle que vous avez choisie, ne boire que dans la période en dehors de la période des couches qui dure en principe 3 semaines environ. Observez-vous-même pendant les 3 mois suivants que votre cycle s'est normalisé-

**Astuces pour rétablir le cycle menstruel perturbé** : la perturbation de la régularité du cycle menstruel est l'une des conséquences d'une intoxication ou d'un encombrement de l'organisme de déchets résiduels dû à une mauvaise alimentation ou une mauvaise hygiène de vie. A défaut de procéder à une détoxification de l'organisme, on peut en attendant soulager ces perturbations en faisant recours à la phytothérapie.

- Avec la **tête d'ananas ; miel** : introduire une tête d'**ananas** non mûr dans 2 litres d'eau, puis faire bouillir pendant 10 minutes. Boire un ½ verre de cette tisane en y ajoutant un peu de **miel**, 3 fois/jour pendant 5 jours minimum jusqu'au résultat escompté. Cette recette est aussi utile pour ceux qui veulent faire un régime amincissant. Autres variantes :

- **Avec le persil** : bouillir une poignée de **persil** dans 2 litres d'eau pendant 15 minutes, filtrer et boire 2 verres matin et soir. Répétez pendant 15 jours.

- **Avec le follorée et le massepe** : faire bouillir les feuilles de follorées (fleur d'oseille) et le massepe (menthe sauvage) et purgez-vous deux fois par semaine pendant un mois.

- **Avec les jeunes feuilles d'avocatier** : faire une infusion des **feuilles de bourgeons** de l'avocatier, puis boire matin et soir.

- **Avec oignons et citrons** : cette astuce naturelle est destinée aux femmes dont le cyclé est momentanément interrompu alors qu'elles ne sont ni en grossesse ni ménopausées. Dans ces cas, procédez tel qu'il suit pour faire revenir vos règles : prendre 2 oignons et 2 citrons coupés en deux, 1 verre d'eau. Introduire le tout dans une casserole. Faire tiédir pendant 5 minutes environ. Filtrer et boire 1 fois par jour. Répétez cette recette 4 jours d'affilé, et vous retrouverez vos menstrues comme par enchantement !

### **Les troubles de fécondité liés aux trompes bouchées et stérilité secondaire**

- **Astuce avec le bissap pour résoudre tous soucis de fertilité** : certaines stérilités apparentes ne sont que la conséquence de petites complications hormonales et infections diverses. Il faut parfois penser à nettoyer votre vagin et votre utérus pour assainir votre appareil de reproduction. Pour cela, prendre des feuilles de bissap (fleurs d'oseille), préparer les feuilles de bissap dans 2 litres d'eau pendant 20 minutes. Ensuite filtrer de manière à avoir un jus buvable. A consommer comme infusion 2 fois par jour, pendant toute la période de menstruation (5 jours), sans rien ajouter d'autre. NB : Cette tisane est ultra efficace pour nettoyer votre utérus et aide à la fertilité ; nettoie totalement votre utérus et votre vagin ; active les bonnes hormones

- **Avec le maïs neuf** : un secret mais efficace pour aider une femme stérile à tomber en grossesse à tout âge, même si vous êtes déjà ménopausée. Ce traitement traite également les hommes qui ont des problèmes d'azoospermie, d'oligospermie. Femme, dans tout traitement, il faut d'abord y croire. Ensuite déterminer au préalable par tous les



moyens l'origine physiologique de ton anomalie. Evitez autant que possible les opérations chirurgicales pour cause d'endométriose (myomes, fibromes, trompes bouchées, etc.), car elles laissent souvent des dégâts irréversibles. Voici une recette simple qui peut vous aider à déboucher les trompes pour tromper en grossesse plus facilement. Prenez une quantité de maïs frais et cru, ajouter une quantité de clous de girofle. Faire bouillir le tout dans 3 litres d'eau pendant 30 minutes ; laisser refroidir, puis commencer à boire cette tisane à raison de 2 verres le matin, 2 verres le soir pendant une semaine. C'est la durée minimale qui permet d'avoir chez la femme d'avoir des trompes totalement débouchées, et chez les hommes d'avoir un sperme sain et fécond.

- **Avec de l'eau de coco** : chaque matin à jeun, boire 1 verre de coco pendant 3 jours permet de déboucher les trompes et vaincre la stérilité secondaire. Vous pouvez stocker l'eau de coco en bouteille.

- **Astuce avec le gombo et le gingembre pour rétablir ses règles interrompues suite à une ménopause précoce** : ce remède naturel est incroyable d'efficacité. Par ce traitement, toute femme ayant subi une ménopause précoce avant 50 ans, peut recouvrer ses règles en 5 jours. Astuce de grand-mère avec le **gingembre**, le **gombo** et **l'ail** : prendre du gombo (7), du gingembre (20 g), et de l'ail (7 gousses) l. Découpez le tout en petits morceaux, et faire bouillir dans un litre et demi d'eau potable pendant 20 minutes. Boire ensuite un verre moyen de cette tisane à jeun pendant au moins 5 jours.

**Les troubles de fécondité liée à l'absence de la glaire cervicale** : quel est le rôle de la glaire cervicale ? La glaire cervicale est un liquide gluant sécrétée par la femme et qui lui permet de tomber enceinte. Il peut arriver que ce liquide vienne à manquer ou ne soit plus suffisamment gluant. Dans ce cas, il devient impossible à la femme de tomber enceinte, et pour cause. Pendant les jours infertiles : la sécrétion acide bloque l'avancée des spermatozoïdes

vers l'ovule, et à cause de son pH acide, la glaire cervicale entraîne une destruction plus rapide des spermatozoïdes. Mais pendant le cycle, la glaire cervicale véhicule les spermatozoïdes vers l'ovule, et protège le vagin contre la pénétration de germes, de virus, de bactéries et d'agents pathogènes.

- **Avec les clous de girofle et les feuilles de basilic** : piler dans un 1 poignée de clous de girofle. Ensuite faire bouillir dans 2 litres d'eau le mélange de cette poudre avec une bonne quantité de feuilles de basilic pendant 30 minutes. Ensuite tamiser cette solution et la consommer tiède, à raison de 1 verre chaque matin à jeun, et 1 verre le soir au moment d'aller dormir. Ce traitement commence impérativement le lendemain de la fin des règles, et dure 2 semaines minimum et 21 jours maximum c'est-à-dire jusqu'au résultat escompté. Vous pouvez ajouter si nécessaire 1 càs de miel juste pour améliorer le goût. NB : au cas éventuel où il y aurait une absence de résultat probant à l'issue de ce traitement, alors c'est que votre problème relève 'd'une cause irrationnelle !

- **Astuces avec les feuilles de moringa et les racines de papayer** : pour les enfants désireuses de **tomber en grossesse**, prendre des racines et des feuilles de **moringa**, des feuilles et des racines d'un **papayer mâle**, des **citrons** naturels (5), des 4 côtés (2). Faire bouillir le tout dans 3 litres d'eau pendant 1 heure. Boire 2 verres/jour, 1 le matin à jeun, et l'autre le soir au moment de se coucher. Le traitement commence dès le 1<sup>er</sup> jour des règles, et vous devez vous abstenir de tous rapports intimes jusqu'au 13<sup>eme</sup>. Mais le 14<sup>eme</sup> vous devez absolument vous accoupler avec votre mari pour être conçue. **Astuces contre les problèmes de menstruation douloureuse ou irrégulière.**

**Règles douloureuses, règles irrégulières**

- **Astuce avec les colas rouges** : c'est un remède à long spectre qui permet de régler tous problèmes de règles irrégulières, règles douloureuse, nettoyage du ventre, de paludisme, de la dengue, de brûlure de graisse, procédez tel qu'il suit : prendre et couper en morceaux 5 colas rouges, du gingembre et de l'ail. Mixer le tout avec du jus d'orange. Prendre 2 cc/jour, pendant 3 jours.

- **Avec les feuilles vertes de papayer** : Infuser quelques feuilles vertes de papayer dans 1 litre d'eau, laissez tiédir puis boire ainsi chaque jour, pendant les 3 à 5 jours de règles ; Cela va apaiser vos douleurs sans prendre le moindre médicament. Guérison garantie.

**Césarienne zéro** : la césarienne est une intervention chirurgicale qui permet de faire accoucher une femme en pratiquant une incision dans l'abdomen et l'utérus. Lorsque l'accouchement ne se passe pas comme prévu, qu'il présente un risque pour la mère ou pour le bébé, *la césarienne* est parfois incontournable. Qu'à cela ne tienne, cette difficulté peut être contournée si on a recours à temps à cette recette de grand-mère millénaire ;

- **Avec les feuilles de papayer mâle** : ramasser des feuilles de papayer mâle tombées elles-mêmes au sol ; faites bien sécher des feuilles de papayer, puis les faire moudre par quelque moyen que ce soit, de manière à obtenir une poudre fine que vous allez conserver soigneusement dans un bol en verre. Il est à noter que cette poudre ne se fabrique qu'à quelques jours à l'approche de l'accouchement. Dès que la femme est en travail, c'est-à-dire dès les premières contractions, versez 1 càs de cette poudre dans 1 verre d'eau tiède (25 cl). Bien remuer et faire boire à la femme en travail. NB: attention, ce produit ne doit être administré à la femme que lorsqu'elle est déjà en travail et non avant. L'efficacité de cette recette est avérée même dans les cas des grossesses les plus compliquées (blocage

mystique). Aussitôt pris, le col de l'utérus commence à se dilater immédiatement. Le résultat est instantané et infaillible ! Accouchement normal garanti !

- **Avec le jus du petit cola** : lorsque la femme est en travail, donc sur le point d'accoucher, faites-lui consommer dès son arrivée à la maternité (et uniquement à la maternité), un petit cola (mbita cola). Le jus de cette noix accélère les contractions et facilite un accouchement plus rapide.

Les infections urinaires et vaginales (pertes blanches jaunâtres, odeurs vaginales fétides, menstrues irrégulières et anormales, démangeaisons)

- **Avec les clous de girofle et le fruit de 4 côtés** : pilez ou broyez une bonne quantité de clous de girofle et 1 fruit de 4 côtés. Mettre la pâte obtenue dans une marmite et y ajoutez de l'eau. Fermez la marmite et attendre au moins 1 voire deux heures. Mettre ensuite la marmite au feu, laissez bouillir 30 minutes. Laissez refroidir cette boisson, filtrer puis mettre cette tisane dans un bidon que vous boirez à longueur comme votre eau courante. Imbiber également un morceau de coton avec cette eau et introduire dans la partie intime comme ovule au moment de dormir. Cette astuce va vous débarrasser de toutes sortes d'infections urinaires. Recommencez la recette à volonté jusqu'au résultat escompté !

**Intimité propre et fraîche** : la sexualité occupe une place très importante dans l'harmonie du couple. Ne dit-on pas que c'est le sexe qui retient l'homme à la maison. Un sexe ferme qui a toute sa fraîcheur de jeune fille donne à l'homme l'impression de connaître sa femme pour la première fois, cela ajoute du piment pendant l'acte sexuel. En Afrique, il existe de petits secrets pour redonner à la femme son sexe de jeune fille''. Ces petits secrets appelés

‘‘secrets de grand-mère’’ ont été gardés et perpétués de génération en génération. Souvent méconnus, par de nombreuses femmes, ces merveilleuses astuces sont pourtant obtenues à partir des ingrédients à portée de main qu’on utilise au quotidien. Parmi ces ingrédients, il y a des classiques comme le beurre de karité connu pour la plupart, mais pour ce qui est du persil, on l’ignore complètement. Voici pour vous les femmes, une sélection des ingrédients les plus efficaces et faciles à obtenir.

**- Astuce pour resserrer le vagin pour rendre votre amoureux accro et fou de plaisir :** Faire bouillir une poignée de clous de girofle dans un litre et demi d’eau pendant 20 minutes. Arrête le feu, puis ajoute une demie poignée de sel de cuisine. Verse le tout dans une bassine, laisse tiédir puis assois-toi dans la bassine pour faire un bain de siège pendant 30 minutes. La vapeur va frapper sur votre vagin et le resserrer naturellement. Pour un début, commencer à faire ce traitement 1 fois/jour pendant une semaine.

**- Astuce à base du beurre de karité (le lubrifiant des africaines)** Le beurre de karité est connu pour ses vertus dans la cosmétique, pour ce qui est de la gynécologie, peu de gens le savent. Pour l’utiliser, faire de petites boules de la taille d’une bille, les mettre ensuite au réfrigérateur. Le soir au coucher, une boule dans le vagin, se protéger de sorte qu’en fondant, vous ne vous salissez pas le sous vêtement ou la literie. Ce soir-là, s’abstenir de tous rapports sexuels. En plus de rendre le sexe ferme, ce traitement qui est un bon lubrifiant, permet également de lutter entre autres contre la sécheresse vaginale.

**-Astuce à base de citron :** mettre une toute petite quantité de jus de citron dans un peu d’eau tiède pour faire sa toilette intime. Il lutte efficacement contre les mauvaises odeurs et rétrécit le vagin. Faites-le une fois en passant, n’en faites pas une habitude pour endommager la flore vaginale.

- **Astuce à base d'eau glacée** : l'une de ses vertus est de rendre le sexe de la femme ferme et serré. Avant un rapport sexuel, faire sa toilette avec de l'eau glacée permet au sexe de rétrécir.

- **Astuce à base d'eau chaude** : faire un bain à vapeur après un accouchement soigne les blessures occasionnées et permet au sexe de retrouver sa forme d'avant l'accouchement. Faire de temps en temps un bain à vapeur donne au sexe de rétrécir. Surtout ne pas s'asseoir sur l'eau bouillante. Il faut plutôt renverser cette eau chaude dans un vase et s'asseoir ensuite sur ce vase de sorte à ne pas être agressée par l'eau chaude.

- **Astuce à base de persil** : Il ne sert pas absolument à assaisonner les repas, mais sait également à assaisonner le lit conjugal. Ajouter le persil frais haché à de l'eau bouillante et retirer du feu juste après, laisser infuser pendant 1 heure. Filtrer et réchauffer sans laisser bouillir. Boire cette infusion une heure avant les ébats amoureux avec son homme. Moments de plaisir intense garanti !

- **Astuce à base d'écorce de manguier et de feuilles de goyavier** : faire bouillir ce mélange, en faire des bains de vapeur. Cela rétrécit le vagin.

- **Astuce à base de feuilles de bissap** : le bissap est un antibiotique naturel et très efficace contre les plaies vaginales. Faire bouillir les feuilles de bissap avec du miel pendant 20 minutes environ. Laisser refroidir puis faire sa toilette intime avec cette lotion. Ce traitement raffermi le vagin et guérit les petites plaies vaginales.

- **Astuce pour exacerber la libido de votre mari** : cette recette intime permet à la femme de rendre son mari fou de plaisir au lit lors des ébats : pour cela, introduire dans votre vagin, 1 à 2 heures avant les ébats, un ovule de

coton stérilisé imbibé d'un peu d'huile d'olive. La retirer au moment de passer à l'acte. Efficacité garantie, ça va déménager, coller serrer, bétonner ! Essayez, et venez témoigner !

- **Astuces contre la sécheresse vaginale** : voici des recettes destinées aux femmes qui ne mouillent pas assez pendant les rapports sexuels, souffrent de sécheresse vaginale et n'éprouvent pas un plaisir prononcé. Actions à mener une heure avant les rapports :

- Boire une tasse de persil bouilli avec du miel : le reste sans commentaire !
- Boire le clou de girofle en tisane avec le miel, là encore c'est la totale !
- Boire un verre de lait chaud mélangé aux cristaux de menthe, c'est hot !

### **3- Les soins post accouchement :**

- **Astuce de nettoyage de l'utérus après l'accouchement avec le poivre de Guinée**

Après avoir donné naissance, la femme peut faire bouillir 100 g de gousses de poivre de Guinée dans 1 litre d'eau et purgez-vous avec cette décoction légèrement chaude tous les matins pendant 1 semaine. Cela permet de nettoyer complètement l'utérus du mauvais sang après accouchement, de vite rétablir la flore utérine, de favoriser le resserrement de l'utérus et du vagin, et enfin de relaxer les muscles du bassin de la maman. Bref, c'est ainsi que la femme retrouve très vite sa forme d'avant la grossesse.

### **- Astuce pour retrouver la ligne après l'accouchement avec les feuilles de papayer**

Tu as trop grossi, tu as trop pris de poids, comment retrouver ta silhouette par exemple quelques mois après l'accouchement, voici le secret : Prendre une bonne quantité de feuilles de papayer et du jus d'ananas. Faire sécher des feuilles de papayer, puis les transformer en poudre. Ensuite chaque jour, consommer 1 càs de cette poudre mélangée avec du jus d'ananas /matin, midi et soir.

### **- Astuce pour conserver la fermeté de vos seins après la maternité avec l'ail**

Pendant toute la période de sevrage, soutenir chaque jour, la poitrine avec un soutien d'allaitement ou un pagne bien noué et de fixer au bout de chaque teuton, une tranche d'ail qu'il faudra changer le lendemain. Le sevrage lui-même est déjà une torture du fait de la montée du lait, si en plus il faut maintenir les seins avec des tranches d'ail au bout des tétons, on peut aisément imaginer la douleur et le calvaire. Mais, c'est pourtant parfois le prix à payer pour rester belle ou pour garder sa silhouette de jeune fille !

**-Astuce de lactation pour l'allaitement.** Afin de permettre à une mère qui vient d'accoucher d'avoir suffisamment de lait maternel, faire une décoction de 15 graines de poivre de Guinée dans 2 litres d'eau à faire bouillir pendant 10 minutes. Retirez les graines puis faire la décoction à la femme.

**- Alimentation post sevrage :** à votre nourrisson qui vient d'être sevré de lait maternel, donnez-lui des aliments vivants et non des aliments cuits comme ceux contenus dans les pots pour bébé. Faites-lui consommer des yaourts à base du lait de coco obtenu à partir de la jeune chair de coco fais mixé. C'est nourrissant pour le nourrisson.



### **3°- Troubles ovariens : fibromes ; les myomes et les kystes, stérilité**

Astuces pour toutes sortes de tumeurs présentes dans la cavité ; utérine ; rajeunissement de la peau et solidification des os

- **Avec la citronnelle et les feuilles de goyavier** : associer la citronnelle aux jeunes feuilles de goyavier, des feuilles de papayer, du gingembre et l'ail ; laver minutieusement tous ces ingrédients, puis faites-les bouillir ensemble. Boire ensuite une tasse de cette tisane avec un peu de miel ou avec du sucre, matin et soir. Durée du traitement 21 jours minimal. Impeccable !

- **Astuce à base des fruits de 4 côtés** : voici un traitement miracle qui permet d'empêcher aux femmes de se faire opérer pour les affections précitées. Elle permet surtout de nettoyer le ventre de toutes sortes d'impuretés et de traiter les problèmes des trompes bouchées, des troubles de règles (noirâtres ou douloureuses) et de la stérilité. Prendre 7 fruits de 4 côtés et 3 litres d'eau, faire bouillir les fruits pendant environ 30 minutes. Laissez refroidir. Pendant 2 semaines, boire de cette tisane 1 verre le matin à jeun, et 1 verre le soir au coucher ; parallèlement, se purger avec la même boisson tous les 2 jours. Vous pouvez y ajouter de l'eau et la réchauffer si nécessaire. On notera que ce traitement peut entraîner des vomissements chez certains. Mais il faut persister. Vous serez étonnés par toutes les impuretés qui sortiront de votre ventre Vous pouvez si nécessaire ajouter de l'eau et réchauffer !

- **Avec le petit cola + le fruit 4 côtés** : peu importe la durée et la grosseur de votre fibrome ou kyste, procédez ainsi en toute foi. Naturellement, la durée de votre traitement sera fonction de la durée de votre maladie, associer ces deux ingrédients avec le poivre long, les clous de girofle, le citron, le gingembre, l'ail. Prendre 1 poignet de

chaque ingrédient, piler le tout, et faire bouillir pendant 30 minutes. Boire cette boisson à raison de 2 verres, 1 le matin à jeun, et 1 verre le soir au moment de dormir. Faire cela pendant 3 mois au moins et 6 mois au plus. Ensuite venez témoigner.

**- Avec les clous de clou de girofle + Gombo +citron :** cette astuce est pour les femmes victimes d'infertilité, de kystes de myomes et même de l'absence de glaire cervicale, même pour les cas les plus rebelles aux traitements classiques. Faire bouillir pendant 20 minutes une marmite contenant 1 litre d'eau, les 2 citrons coupés en deux, 4 gombos découpés en 3 rondelles, et enfin une quantité de clous de girofle. Ensuite transvasez cette décoction dans le thermos pendant 2 heures. Ensuite consommez cette boisson à raison de 2 verres bambous le soir au coucher pour 2 jours d'utilisation. Suivre le traitement jusqu'au résultat escompté

### **Astuces pour aider à booster la mémoire et l'intelligence de votre enfant**

**Avec le bissap + miel :** si votre enfant ne retient rien de ce qu'il apprend en classe, aidez-le à booster sa mémoire et son intelligence. Pour cela, prendre 1 tas de bissap (fleurs d'oseille) et du miel bio (pas celui des supermarchés). Bien laver le bissap et laisser infuser pendant 3 heures dans une marmite avec 2 litres d'eau. Ensuite mettre l'eau au feu, laissez bouillir 15 minutes jusqu'à ce la solution devienne toute rouge. Laissez tiédir puis tamiser. Mettre ce jus dans un bidon. Servir à l'enfant 1 petit verre, le matin à jeun et 1 verre le soir au coucher. A chaque fois, y ajouter 1 càs de miel bio. Suivre ce traitement aussi longtemps que possible jusqu'au résultat escompté.

**- Astuce avec le miel pour avoir une excellente mémoire d'éléphant avec le miel :** cette recette fabuleuse est valable pour toute personne (étudiant, enfant, adulte, vieux, femme ou homme), chaque soir, au moment de dormir,

prenez un peu de miel dans un petit pot, trempez à chaque fois votre auriculaire (le plus petit doigt) dans le miel puis sucez votre doigt mielleux. Procédez ainsi 4 fois d'affilée s'il s'agit d'une femme, ou 3 fois s'il s'agit d'un homme. Continuez ainsi jusqu'au résultat escompté.

- **Aide-mémoire avec la barbe de maïs** : la barbe de maïs est un puissant aide-mémoire pour toute personne (enfants ou grands) ayant des oublis récurrents, ou de pertes de mémoire fréquentes, ou un étudiant qui mémorise difficilement ce qu'il apprend. Pour cela, recueillir une bonne quantité de barbe de maïs, faire sécher à l'ombre, puis réduire le tout en poudre. Mélangez cette poudre dans un pot contenant du miel. Chaque jour, laper cette potion à raison de 1 cc le matin et 1 cc le soir. Cette recette rafraichit efficacement la mémoire ! Il vaut essayer que de trop parler :

- **Astuce avec les feuilles de moringa** : voici une recette qui contribue à rendre la mémoire de votre enfant (0 à 17) très performante. Pour cela, prendre une certaine quantité des feuilles de moringa, les triturer avec une boisson gazeuse sucrée (Sprite), filtrer, et mettre en bouteille le liquide obtenu. Faire boire à votre enfant 1 verre bambou à raison de 3 fois/jour matin ; midi, soir. Jusqu'au résultat escompté (lorsque vous constatez que l'enfant mémorise déjà correctement même dans le sommeil), puis arrêtez le traitement.

- **Astuce avec l'eau potable** : pour mémoriser plus facilement tout ce que vous apprenez ou écoutez, boire un verre d'eau immédiatement après lu, étudié ou écouté une œuvre (leçon, livre, la parole de Dieu, discours, langue, chanson, etc.). Cette recette est valable même pour les adultes apprenants.

#### **4- Bon à savoir :**

Les pilules contraceptives : les femmes devraient les éviter autant que possible, car elles modifient le système hormonal de la femme et engendrent à terme le cancer. Toutes les pilules contraceptives ne sont pas bonnes parce qu'elles modifient le système hormonal de la femme et causent le cancer.

**L'allaitement maternel** : ce lait est moins susceptible de causer le cancer que le lait maternisé.

**Le poids normal d'un nourrisson** : la femme devrait savoir que le poids normal d'un enfant à la naissance est en principe de 2, 800 kg. Une consommation abusive de sucre pendant la grossesse amène souvent les femmes à faire de gros enfants dont le poids atteint anormalement la barre de plus 3 à 4kg. Ces femmes se prédisposent certainement au risque de subir une césarienne mais surtout de faire à terme un diabète. Le dénominateur commun de ces femmes aux gros bébés avec ceux tous les sujets qui portent des lunettes, c'est la consommation excessive de sucre.

**Enurésie** : pour une personne qui fait encore pipi au lit à un âge avancé, voici une recette de grand-mère très efficace pour arrêter cette anomalie avec l'oignon. : le soir au moment de dormir, couper un oignon en deux, la personne concernée s'allonge puis se frotte le bas ventre avec la première moitié. Elle se laisse sécher, puis elle refait la même avec la deuxième moitié. Traitement à répéter pendant 7 jours. Guérison miraculeuse !

Femmes en grossesse de moins de trois mois, évitez de fréquenter les lieux de grande foule (marchés, foire, spectacles) et les lieux des funérailles, pour ne pas risquer les fausses couches ou des accouchements à risque.

**Veuves et divorcées :** les délais d'abstinence nécessaire avant la reprise des rapports sexuels avec un nouveau partenaire

Pour la veuve, un délai d'abstinence ou de carence de 4 mois et 10 jours est requis, alors que pour une divorcée ce délai est de trois mois. Pourquoi ? Le scientifique « Robert » de l'Institut Albert Einstein, spécialiste en embryologie a découvert cette vérité scientifique surprenante, ce miracle du coran quant aux raisons pour lesquelles la période d'attente en cas de divorce était fixée à une période de trois mois. Là où la science moderne a surpris tout le monde avec une surprise scientifique appelée « empreinte de l'eau de l'homme ». Le liquide séminal du mari contient 62 protéines, et il diffère d'un homme à un autre. L'empreinte d'un homme est une lame spéciale individuelle. Si la femme épouse un autre homme immédiatement après le divorce, un autre code s'installe comme si un virus pénétrait dans un ordinateur., affectant ainsi de dysfonctionnements qui vont engendrer des maladies malveillantes. Il a été prouvé scientifiquement que la première menstruation après le divorce efface l'empreinte séminale de l'homme de 32 à 35 % ; la deuxième menstruation supprime de 67 à 72% ; la troisième menstruation supprime de 99%, donc presque totalement, mais avec une nouvelle empreinte ophtalmique.

Par conséquent, les pratiques de prostitution et de fornication peuvent causer des maladies mortelles en raison du mélange de spermatozoïdes dans l'utérus. Quant au kit de la veuve, il faut un peu plus temps pour effacer le code, à cause de la tristesse du veuvage qui agit sur l'empreinte d'une manière plus forte ; c'est pourquoi le délai d'attente de la veuve a été fondamentalement fixé à quatre mois et dix jours pour que le code de l'empreinte séminale du défunt mari soit totalement effacé de manière définitive de l'utérus de la veuve.

**NB :** une femme fidèle ne porte que l’empreinte séminale de son mari, alors que les femmes infidèles, adultérines ou fornicatrices : sont des femmes à risque, surtout pour elles-mêmes. NB : une femme infidèle peut porter plusieurs empreintes séminales, jetant ainsi la confusion quant à la paternité réelle des enfants du couple.

## **PARTIE III : INFOS SANTÉ DIVERSES**

### **Chapitre 1 : COSMÉTIQUES ET BEAUTÉ NATURELLE**

#### **I- Soins capillaires**

##### **1° - Traitement pour blanchir naturellement les dents**

- **Avec le gingembre et sel** : prendre\_citron (1 cas) ; gingembre (20 g) ; sel (1cas) ; pâte dentifrice (1 cas) ; râper 1 petit morceau de gingembre épluché, mélangez cette râpure avec le jus de citron pressé, du sel et la pâte dentifrice. Bien malaxer le tout puis se brosser vigoureusement les dents pendant 3 minutes. Procédez ainsi 1 fois par jour, jusqu'au résultat escompté.

- **Astuce à base de gingembre et de sucre** : Prendre 1 morceau de gingembre et du sucre (1 càs) ; versez 1cs de sucre en poudre dans 1 verre d'eau. Déposez dans un autre bocal du gingembre râpé, puis versez-y un peu de cette eau sucrée. Bien mélanger le tout, brossez-vous vigoureusement les dents pendant 3 minutes. Bien malaxer le tout puis se brosser vigoureusement les dents pendant 3 minutes. Procédez ainsi 1 fois par jour, jusqu'au résultat escompté.

## **2°- La chute et les soins capillaires**

**La chute des cheveux relève de deux grandes causes :** Des troubles hormonaux (une hyper androgénie) où comme dans l'alopecie masculine, et une réceptivité accrue du cuir chevelu aux androgènes sans troubles hormonaux sous-jacents. Dans les cas les plus sérieux, la chute de cheveux commence très tôt, avant 20 ans. Voici des astuces naturelles pour combattre la chute des cheveux :

### **- Astuce hyper efficace pour avoir les cheveux longs naturels avec le riz**

**Pour tous ceux et celles qui ont des problèmes capillaires et qui veulent faire pousser abondamment leurs cheveux, et dire adieu aux mèches brésiliennes :** prendre du riz et des oignons ; mettre 1 verre de riz dans 1 bol, puis découpez 2 oignons, et mettre le tout dans une casserole. Laissez bouillir 20 mn, laissez refroidir puis extraire. Filtrez à l'aide d'un tamis pour ne prendre que le liquide ; versez ce liquide dans une bouteille d'eau, puis se laver soigneusement la tête avec pendant au moins 10 minutes. Ensuite laissez sécher la tête sans l'essuyer. Appliquez par la suite un peu d'huile d'olive sur les cheveux ; Suivre ce traitement tous les deux jours, jusqu'au résultat escompté,

### **- Secret indien pour la pousse rapide de cheveux avec les oignons**

Si vous voulez réellement accélérer la croissance de vos cheveux naturellement, voici une recette à base d'un seul ingrédient qui est l'oignon, car il est connu de tous que l'oignon accélère la croissance de cheveux. Pour cela, coupez en morceaux 4 ou 5 oignons ; versez dans une marmite 1 litre d'eau, et ajoutez les oignons. Laissez bouillir



pendant 10 minutes. Laissez refroidir, puis filtrez pour récupérer le jus sans déchets. Avant votre shampoing, massez votre cuir chevelu avec ce jus pendant 10 minutes. Puis faites shampoing habituel. Vous pouvez le faire 1 à 2 fois par semaine. Ce jus peut être conservé pendant 1 semaine au réfrigérateur.

- **Avec le gingembre et l'huile d'olive** : prendre 2 ou 3 morceaux de gingembre, piler et mélanger avec un peu d'huile d'olive. 5 jours par semaine, induire chaque jour le cuir chevelu avec ce mélange, -le ainsi pendant 3 heures environ ; puis rincer avec de l'eau tiède. Durée minimale du traitement 3 à 4 semaines.

- **Avec la lotion d'ail ou d'oignon** : râpez 1 gros oignon rouge et 1 tête d'ail. Mélangez le tout et enveloppez la pâte obtenue dans 1 compresse. Pressez pour recueillir le jus que vous mettrez dans un flacon. Chaque soir, frottez votre cuir chevelu avec cette lotion, et ainsi de suite jusqu'au résultat escompté.

- **Avec la lotion gingembre + huile d'olive** : prendre 2 ou 3 morceaux de gingembre, piler et mélanger avec un peu d'huile d'olive. 5 jours par semaine, induire chaque jour le cuir chevelu avec ce mélange, gardez-le ainsi pendant 3 heures environ ; puis rincer avec de l'eau tiède. Durée minimale du traitement 3 à 4 semaines.

### **Lotion d'ail ou d'oignon comme anti chute des cheveux**

- **Avec la lotion oignon rouge +huile d'olive** : cette recette permet de tonifier la chevelure et de la rendre plus forte : mélangez 3 gousses d'ail écrasées ou 1 oignon rouge râpé avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive tiède. Massez ensuite votre cuir chevelu avec cette lotion et enveloppez votre chevelure avec une poche plastique et une serviette. Après 2 heures de pause, faites un shampoing. A renouveler 2 fois par semaine.

**- Avec les feuilles de goyavier :** faites bouillir une poignée de feuilles de goyave dans l'eau pendant environ 20 minutes, puis laissez le mélange refroidir. Utilisez-le pour masser votre cuir, chevelu ; attendre quelques heures, puis lavez vos cheveux comme d'habitude. Massez le cuir chevelu avant d'aller au lit, et laissez le mélange travailler durant toute la nuit pour obtenir les meilleurs résultats. Vous pouvez également appliquer le tonifiant après avoir lavé vos cheveux. Les feuilles et l'écorce de l'arbre de goyave sont très efficaces pour préparer des infusions qui stopperont la diarrhée, soulageront les maux de gorge, les vertiges, les envies de vomir, différents problèmes intestinaux, ainsi qu'à réguler les menstrues.

**- Avec les sachets de thé :** les sachets de thé sont une bonne alternative pour des soins de beauté réussis. Le thé sert à améliorer la qualité des cheveux, leur apportant souplesse et brillance. Il permet également de contrer leur chute des cheveux, car il active la circulation sanguine au niveau des follicules pileux et empêche la sécrétion de DHT, une hormone impliquée dans la chute des cheveux. Pour améliorer la qualité des cheveux, prendre 3 ou 4 sachets de thé usagés, faites-les bouillir, ensuite laissez l'eau refroidir avant de l'utiliser pour rincer vos cheveux après votre shampoing. On notera que le thé vert combat la chute de cheveux, tandis que le thé noir peut leur donner de l'éclat et foncer leur couleur.

**Astuce contre les cheveux blancs avec la tomate fraîche :** pour transformer naturellement des cheveux blancs en cheveux noirs permanents en quelques minutes seulement. Prendre 1 tomate fraîche, huile d'olive (2 cas) ; poudre à café (1 càs), recueillir à travers un tamis dans une assiette le jus d'une tomate fraîche coupée en 2 puis râpée. Y ajouter de l'huile d'olive et de la poudre de café. Bien malaxer le tout de manière à obtenir une solution homogène. A l'aide d'un papier essuie tout, appliquez cette solution sur tout le cuir chevelu, laissez agir 1 heure de temps, puis rincer à l'eau claire. Pour un meilleur résultat, faites ce traitement 1 à 2 fois par semaine.

**Avec l'huile d'olive :** pour éliminer les cheveux blancs sans encre et sans produits chimiques, prendre 1 citron + de l'huile de coco (1 càs). Bien mélanger le jus d'1 citron pressé avec de l'huile de coco, puis mettre cette mixture dans un pulvérisateur à l'aide d'un entonnoir. Pulvériser légèrement sur les cheveux chaque jour. Vous serez émerveillé par les résultats.

**Gommage et crème épilatoire naturelle :** pour se débarrasser naturellement des poils pubiens sans se raser, fabriquez-vous un dépilatoire naturel. Pour cela, prendre 50 g de gingembre ; 1 c à s de vinaigre de cidre, 1 c à s du sel de cuisine, bien mélanger 1 morceau de gingembre épluché et râpé avec du vinaigre de cidre et du sel. Tremper un morceau de coton et imbiber avec la zone poilue. Attendre environ 10 minutes, puis rincer abondamment.

## **II- Gommages divers pour un teint sans imperfections**

- **Avec le bicarbonate de soude :** prendre du café moulu (3 cs), lait non sucré (1 verre', du miel bio (3cs), bicarbonate de soude alimentaire (2 cc) ; mélangez bien tous ces ingrédients afin d'obtenir un gommage hors pair sans pareil. Bien se laver d'abord tout le corps, ensuite se frotter tout le corps avec ce gommage avec un gang exfoliant. Laissez reposer 30 minutes, puis se rincer proprement. A faire 2 ou 3 fois dans la semaine jusqu'au résultat escompté. Succès garanti ! Il est à noter que ce gommage débarrasse votre peau de toutes les imperfections possibles (acnés, kento, etc.),

- **Avec le nid d'hirondelle :** recueillir un nid de terre de l'hirondelle, l'écraser pour le transformer en poudre. Mélanger cette poudre avec de l'huile palmiste puis faire un masque sur tout le visage. Attendre 30 minutes puis

rincer le visage avec de l'eau tiède. A faire tous les 2 jours pendant une semaine. Vous en sortirez avec un visage net et clair sans la moindre tâche.

- **Avec le café moulu** : voici une recette magique pour donner à votre visage un éclat hors pair : Introduire dans un bol ? 2 càs de café moulu, ½ citron pressé, 3 càs de lait non sucré, 1cs de miel pur, 1 càs d'huile d'olive. Bien malaxer le tout, et s'induire tout le visage ; puis attendre au moins 30 minutes. Ensuite se rincer le visage avec de l'eau tiède.

- **Avec votre propre urine (la lotion par excellence)** : la toute première urine du matin est la seule véritable lotion naturelle qui est adaptée spécifiquement à ta peau, et qui permet d'embellir et de soigner et d'entretenir de manière certaine ta peau de ton visage en toute sécurité, donc sans risque. Pour cela, procédez ainsi : à votre réveil, le matin, récoltez dans un pot votre toute première urine.

Conservez-la toute la journée. Le soir 1 ou 2 heures avant de vous coucher, frottez votre visage avec cette urine, laissez sécher, et dormir ainsi. Le matin, rincez votre visage avec un peu d'eau tiède. Vous serez vous-même bluffé par l'éclat de votre visage qui suscitera étonnement et admiration par ton entourage.

NB : dans votre propre urine se trouvent les produits adaptés à ta peau, car toutes les autres lotions artificielles sont à risque à cause des produits chimiques qui y sont ajoutés.

**Astuce antirides maison 100% naturel** : pour rajeunir et avoir un visage sans rides, pour repasser et faire disparaître naturellement les rides du visage plissé (par la vieillesse), pour retrouver votre apparence de 18 ans peu

importe votre âge ; pour rester toujours jeunes et belles appliquez simplement ces différentes recettes maison à volonté :

**- Avec la carotte et l'orange :** prendre 1 carotte, du zeste d'1 orange épluchée, 1 càs d'huile de coco. Ecraser la carotte, et le zeste d'orange. Mélangez les trois ingrédients, puis appliquez cette mixture sur votre visage comme un masque Se rincer après 30 minutes. A faire ainsi 2 fois/semaine pendant 1 mois. Essayez et venez témoigner !

**- Avec la carotte et le riz :** voici une crème naturelle antiride très efficace pour faire disparaître les rides et paraître nettement 10 ans plus jeune même si vous avez plus de 65 ans. Cette recette permet également de se débarrasser des tâches noires sur le visage, les aisselles et les parties intimes. Les carottes combattent les rides et retardent le vieillissement cutané ; elles éclaircissent la peau et éliminent les taches brunes et la pigmentation. Râpez 2 carottes et extrayez le jus de carotte avec un morceau de tissu (compresse). Ensuite mettez 1 càs de riz dans une casserole, ajoutez 1 tasse d'eau, et mettez le riz au feu pour bien cuire, laissez le riz refroidir un peu. Mettez le riz dans le batteur électrique, ajoutez le jus de carotte, mélangez bien les ingrédients dans le mixeur. Passez le mélange à travers 1 passoire. Conservez le mélange dans un bocal et au réfrigérateur. Il reste utilisable pendant 7 jours. Appliquez le mélange sur la peau de votre visage et de votre cou, et même sur les rides de votre cou. Laissez le masque sur votre peau pendant 30 minutes, ensuite rincez votre visage à l'eau froide. Ensuite hydratez bien votre peau avec votre propre crème hydratante. Vous remarquerez un résultat étonnant dès la première utilisation. Le noircissement de la peau disparaîtra et vous aurez une peau éclatante. Les rides disparaîtront et vous paraîtrez nettement plus jeune. Répétez ce masque 2 fois/semaine. Pour un résultat plus rapide, vous pouvez l'appliquer quotidiennement.

- **Avec l'œuf de poule** : casser 1 œuf de poule et séparer le blanc du jaune dans 2 récipients distincts. Dans un premier temps, faire un masque avec le blanc de l'œuf ; attendre environ 15 minutes ; puis rincer avec de l'eau tiède. Une fois le visage bien séché, faites immédiatement un autre masque avec le ; attendre là aussi 15 minutes ; puis rincez avec de l'eau tiède. Pour terminer, mettre une crème hydratante naturelle sur le visage (l'huile d'amande ou d'olive). A faire 1 fois par semaine.

- **Avec la banane douce et le lait** : épluchez 1 banane douce et découpez-la en tous petits morceaux, mélanger avec 1 càs d'huile pour bébé, ½ tasse de lait non sucré. Broyez tout ce mélange avec un mixeur électrique. Divisez le mélange en deux parties ; dans la première partie, ajoutez 1 càs de café moulu, et mélangez bien les ingrédients. Appliquez une couche du mélange sur votre visage et même sur les rides autour des yeux, placez ensuite une serviette en papier, puis laissez-le sécher pendant 10 minutes. Appliquez ensuite une seconde couche du mélange, placez une serviette en papier, laissez sécher le masque pendant 10 minutes supplémentaires. Appliquez enfin une troisième couche finale, placez une serviette en papier, laissez sécher encore 10 minutes, puis retirer le masque. Temps total, 30 minutes. Rincez le visage avec de l'eau tiède puis de l'eau froide. Ensuite hydratez votre visage avec une huile d'amande. Répétez ce masque deux fois/semaine pour obtenir des résultats probants. Nb : la banane stimule la production de collagène qui combat les rides de la peau. Le café combat le vieillissement de la peau et élimine les rides.

- **Avec la vaseline** : pour effacer toutes rides même à 65 ans à 80 ans, éliminer toutes les tâches de vieillissement sur le visage, les ridules qui ont froissé ton visage. Prendre 2 càs de vaseline, recueillir le blanc de l'œuf frais, le jus d'un demi-citron frais ; malaxez le tout de manière à obtenir une pâte homogène. Puis l'appliquer le soir sur un visage bien nettoyé auparavant. Ce masque va nettoyer la peau en profondeur et défroisser le visage.

**- Avec l'eau de riz (le secret des femmes chinoises) :** c'est un produit magique, naturel, simple et gratuit pour dynamiser votre corps, réguler votre température, adoucir votre peau ; avoir un joli teint et un visage jeune et radieux ; faire pousser les cheveux sans arrêt et sans cheveux gris, à la fois résistants, soyeux, et éclatants de brillance, et rendre vos cheveux encore plus fins. Pour cela, prendre de l'Eau de cuisson du riz (c'est différent du produit de l'eau avec laquelle on lave le riz). Utilisez le riz traditionnel (évitez le riz à cuisson rapide). Lavez une tasse de riz avec de l'eau. Faites bouillir ce riz nettoyé avec énormément d'eau (une quantité plus grande que celle qui servi à le laver), pendant 15 minutes, en remuant de temps en temps, ceci pour obtenir une eau bouillante qui a pu absorber tous les bienfaits du riz. Lorsque cette eau est refroidie, égouttez l'eau dans une bouteille plastique puis gardez la bouteille d'eau de cuisson de riz à température ambiante pendant un jour jusqu'à ce que l'eau devienne légèrement acide et commence à fermenter. Ensuite, versez l'eau de riz dans une casserole, faites bouillir pendant 10 minutes, puis laisser refroidir. Ajoutez quelques gouttes d'huile essentielle de lavande ou de romarin pour parfumer. Appliquer cette eau de riz sur votre peau (visage ou cuir chevelu) lorsqu'elle est refroidie, ou encore la boire chaude, et vous verrez par la suite pourquoi les Chinois n'ont même pas besoin de crèmes ni pour la peau, ni pour les cheveux. Utilisez cette eau comme un shampoing et massez délicatement votre cuir chevelu puis rincez-y soigneusement. Ou utilisée en après shampoing (pour rincer les cheveux), l'eau de cuisson embellit les cheveux. Pour cela, gardez-la sur les cheveux pendant 5 à 10 minutes, puis rincez la tête bien à l'eau tiède. Vous pouvez aussi l'utiliser comme masque de rajeunissement. Pour cela, versez l'eau sur vos cheveux, massez délicatement votre cuir chevelu et pointes, laissez reposer 15 minutes, procédez à votre shampoing habituel (l'amidon a la réputation depuis toujours de lisser, fortifier et faire briller).

**Les bienfaits de l'eau de cuisson du riz :** Durant la cuisson, les contenus du riz passent dans l'eau. Ainsi l'eau de cuisson du riz devient riche en nutriments comme le fer (dont la carence provoque la chute de cheveux), le zinc (inhibe l'enzyme responsable de la chute des cheveux), le magnésium (nécessaire pour avoir une chevelure épaisse), le potassium (aux vertus revitalisantes), les vitamines du groupe B et l'acide folique (indispensables pour leur donner force et vigueur). Tous ces composés nourrissent vos cheveux et stimulent leur pousse tout en leur donnant douceur, éclat et brillance. L'eau de cuisson de riz est également bénéfique pour la peau. Elle contient de l'inositol qui retarde le vieillissement des cellules et améliore la circulation sanguine. Naturelle et riche en vitamines, en minéraux et antioxydants, cette eau prévient le vieillissement prématuré de la peau, stimule la croissance des cellules de la peau, calme les irritations et les inflammations tout en rendant la peau plus lisse et plus douce. L'eau de cuisson du riz est capable de resserrer les pores dilatés, d'éclaircir le teint, de réguler la sécrétion du sébum tout en diminuant l'apparition de boutons ça et de points noirs. La peau retrouve ainsi son élasticité, car elle devient désormais plus ferme, tonique et éclatante.

**Raffermissment de la poitrine :** l'affaissement du sein est un processus naturel qui a lieu avec l'âge (notamment vers les 40 ans) pour diverses raisons (génétiques, perte de poids, stress, grossesse, accouchement, nicotine,), mauvais usages des soutiens gorge. Les seins ne sont pas des muscles, ils sont faits de matières grasses et tissus conjonctifs et de glandes productrices de lait. Ils ont besoin de soins appropriés pour les maintenir en bonne forme. Toutefois, pour raffermir les seins, il existe des exercices appropriés à faire quotidiennement, qui ciblent les tissus des seins et les muscles pectoraux autour de la poitrine. Il existe également de nombreuses crèmes et lotions sont disponibles sur le marché pour raffermir vos seins. Mais il existe également de nombreux remèdes maison pour



renforcer et tonifier naturellement votre poitrine, et lutter naturellement contre l'affaissement des seins (seins qui tombent) et avoir des seins fermes naturellement :

**- Avec l'œuf de poule :** avec 1 blanc de l'œuf, 1 capsule de vitamine E

Le blanc d'œuf possède des propriétés astringentes et des lipides qui aident à raffermir la peau et à prévenir le vieillissement. Mélangez le blanc d'œuf avec le contenu d'une capsule de vitamine E, idéale pour raffermir le derme. Appliquez ce masque sur les seins, laissez agir 30 minutes, puis rincez avec de l'eau tiède ou froide.

**- Avec le jaune d'1 œuf de poule ;** 1 concombre, 1 cc de beurre naturel. Après avoir haché le concombre en petits morceaux, on le met dans un mélangeur avec les 2 autres ingrédients cités, de manière à obtenir une pâte fraîche et homogène. Frottez la poitrine de manière circulaire avec la pâte obtenue puis laissez ainsi agir pendant une demi-heure environ. Enfin laver la poitrine avec de l'eau tiède. Suivre ce traitement tous les jours de manière assidue, jusqu'à l'obtention du résultat escompté.

### **III – Autres informations :**

#### **Différence entre anti-inflammatoires et antalgiques**

Évitez de prendre un anti-inflammatoire pour soulager un mal de dents. L'inflammation a pour but d'éliminer le microbe via la phagocytose. Il est préférable de prendre un antalgique (antidouleur). En cas de douleurs dentaires, la bétadine verte est très efficace. Diluez-en quelques gouttes dans un verre d'eau tiède pour un bain de bouche.

Les bétadines ont des usages spécifiques :

- **Rouge** : désinfection de la peau.
- **Jaune** : désinfection des plaies.
- **Verte** : désinfection buccale.
- **Bleue** : soins intimes féminins.

## Chapitre 2 : ET SI C'ÉTAIT VRAI ?

**Avertissement :** " Et si c'était vrai "est une rubrique des informations santé **insolites** sur la santé et le bien-être, recueillies çà et là dans les gazettes, mais dont la véracité peut être sujette à caution, et qu'il faut donc tester avant de s'en approprier ou d'en faire une parole d'Évangile.

### Conseils pratiques de la vie

#### 1°- Pourquoi vous devez vous laver régulièrement les mains ?

Nous savons par exemple que les mains touchent à tout. Et forcément, si on n'a pas une bonne hygiène de vie, si on ne lave pas les mains fréquemment, si on ne se nettoie pas ou on ne coupe les ongles, on met notre santé en péril.

En effet, si vous faites l'expérience de prélever un peu de la saleté située sous les ongles et que vous l'examinez au microscope, vous serez surpris de voir qu'il y a une vie là-dedans, une faune bactériale en activité. Voilà pourquoi il est dangereux de porter vos doigts dans la bouche sans s'être bien nettoyé les mains. Alors qu'est-ce qu'on peut attraper par exemple en portant des doigts sales à la bouche ?

D'abord toutes les affections respiratoires (Covid et grippe), le virus de la gastro, des infections cutanées à staphylocoques, des infections ophtalmo visqueux. On n'insistera jamais assez sur le bienfondé du lavage des

mains. Nous devons systématiquement se laver les mains dès qu'on rentre chez soi car nos mains se sont infectées par tout ce qu'elles ont touché la journée (bureau, transports en commun, portables, salutations manuelles, objets divers, etc.). Un bon lavage doit se faire avec un détergent et durer au moins 20 secondes, et ensuite se sécher les mains avec un linge propre.

## **2°- Pourquoi vous devez arrêter de porter vos chaussures à l'intérieur de la maison ?**

Pourquoi vous devez absolument arrêter de porter vos chaussures dans la maison ? Une étude récente montre combien il est très mauvais voire dangereux, 99% des substances qui se trouvent sur vos chaussures vont être transférées sur le sol, sur le carrelage et ensuite votre animal de compagnie, votre enfant qui marche à pattes, ou tout simplement vous qui marchez avec vos chaussettes ou pieds nus, vous allez transférer ces substances sur votre lit, sur votre canapé. Cette étude a analysé ce que présentent les semelles des chaussures portées à l'extérieur. Premièrement ils ont trouvé énormément des substances toxiques et de substances cancérigènes, c'est notamment dû aux particules de goudron, qui se retrouvent sous votre semelle ; ils ont également trouvé des substances chimiques, perturbateurs endocriniens.

En outre, vous ne le voyez peut-être pas, mais sachez que vous marchez très régulièrement sur des selles, sur des urines séchées, et ces selles d'animaux, de chiens ou de rats peuvent se retrouver à l'intérieur de votre maison, sous votre canapé, dans votre lit voire dans votre bouche. En plus des substances cancérigènes dues aux mégots de cigarette jetés par terre, bref, enlevez vos chaussures lorsque vous rentrez à la maison, et n'ayez pas peur de dire à vos invités d'enlever leurs chaussures, comme cela vous maintiendrez votre habitat sain, propre. C'est ainsi que l'on protège et préserve notre santé ainsi celle de toute la famille.

### **3°- Astuces de sauvetage d'urgence**

#### **- Comment réanimer une personne qui fait une crise cardiaque soudaine ?**

La scène s'est déroulée dans un théâtre de Singapour où une personne a été soudainement victime d'une crise cardiaque. Les médecins et les assistants de Singapour ont sauvé la vie de cet individu en tapotant immédiatement avec insistance l'intérieur du coude gauche du patient, et celui-ci s'est miraculeusement rétabli après 2 minutes.

Voilà ce qu'il convient désormais de faire dans les situations d'urgence sur les patients cardiaques victimes d'une crise qui survient soudainement. Cela permet de sauver des vies, car nombreux sont ceux qui meurent sur le chemin de l'hôpital. En frappant avec insistance l'intérieur du coude de la main gauche : on stimule les trois points d'acupression situés sur le côté gauche, qui sont liés au cœur et aux poumons.

- La gifle accélère la circulation sanguine, ce qui permet à la personne de se sentir chaude et d'arrêter de transpirer. En fait, vous devez savoir qu'une crise cardiaque est due à un blocage de la circulation sanguine. En tapant et en giflant l'intérieur du coude de la main, vous pouvez augmenter la température du corps, éviter l'aggrégation et faciliter la circulation sanguine. Ensuite amenez immédiatement la victime à l'hôpital.

NB : Prenez également l'habitude de tapoter tous les jours l'intérieur de votre coude gauche, cela peut prévenir toute maladie cardiaque et réduire l'incidence de la crise cardiaque.

#### **- Comment survivre à une crise cardiaque quand vous êtes seul(e) ?**

Comme c'est souvent le cas où beaucoup de gens sont seuls quand ils souffrent d'une crise cardiaque et se retrouvent sans aide. Généralement dans ces cas, la personne dont le cœur bat mal et qui commence à se sentir faible, a seulement environ 10 secondes avant de perdre conscience. Vous devez désormais savoir que ces victimes peuvent s'aider elles-mêmes. Mais comment ? En se mettant immédiatement à tousser à plusieurs reprises et très vigoureusement. Une respiration profonde à prendre à chaque toux, et la toux doit être profonde et prolongée, comme lors de la production des crachats dans le fond de la poitrine. Une respiration et une toux doivent être répétées toutes les 2 secondes et tenir ainsi jusqu'à l'arrivée à l'hôpital ou jusqu'à ce que le cœur permette de garder le sang en circulation. La pression sur le cœur contribue également à rétablir le rythme cardiaque normal. De cette façon, les victimes d'une crise cardiaque peuvent se rendre à l'hôpital pour recevoir les soins adéquats

**- Ce que vous devez faire si vous êtes soudainement incapable d'uriner :**

C'est l'expérience d'un célèbre médecin allopathe à cause d'un article médical. Il a 70 ans et est spécialiste ORL. C'était étonnant d'écouter une de ses expériences qu'il partageait. Lorsque votre vessie est pleine et vous ne pouvez pas uriner, ne vous inquiétez pas, suivez les instructions suivantes et vous pourrez remonter rapidement cette situation : levez-vous et sautez vigoureusement. En sautant, levez les deux mains comme si vous cueilliez des mangues d'un arbre. Faites cela 15 à 20 fois, même si cela est pénible. Vous serez étonné d'être complètement soulagé au bout de quelques sauts. Voici comment on peut résoudre un problème aussi grave avec une méthode aussi simple qui aurait autrement nécessité une admission dans un hôpital où ils auraient inséré un cathéter dans la vessie, des injections, des antibiotiques, etc. Cette méthode simple et efficace, peut servir aussi bien aux personnes âgées qu'aux jeunes en cas de nécessité.

**- procédure en cas de morsure de serpent :** en cas de morsure de serpent, placez la victime au repos, l'agitation favorise la diffusion du venin de serpent. Mettez la victime en position latérale de sécurité en cas de perte de connaissance. Si possible, désinfectez la plaie avec un antiseptique. Immobilisez le membre mordu pour ralentir la propagation du venin dans l'organisme. Mais vous également appliquer en urgence ces deux recettes de grand-mère d'une efficacité sans faille contre la morsure de serpent. Ces recettes ont été testées et approuvées :

**Avec des oignons crus :** procédez ainsi : se munir rapidement de 3 oignons crus, laver proprement, rincer, éplucher puis les faire brouter illico presto à la victime fraîchement mordue par le serpent. La réaction de son organisme sera spontanée. La victime n'aura même pas terminé le troisième oignon, qu'elle sera déjà en train de vomir tout le venin qui a pénétré dans son organisme. Le jus d'oignon aura annihilé le venin avant qu'il n'arrive au cœur. La victime sera ainsi hors de danger en quelques secondes, libre à elle d'aller quand même faire un contrôle de routine dans un centre médical.

Vraiment la nature est merveilleuse, à condition de lui faire confiance ! Toutefois au cas où les oignons ne seraient pas disponibles à l'instant, faites consommer rapidement à la victime, un verre d'huile de palme rouge ou une bonne quantité de sa propre urine fraîchement recueillie, l'effet est pratiquement le même.

**Avec des gombos frais :** coupez quelques légumes de gombo frais, puis faire couler le liquide gluant (bave) sur la morsure. Tout le venin ressortira complètement de l'organisme.

**4° - Evitez autant que possible la réutilisation de l'huile qui a déjà servi à la cuisson, la consommation du lait en poudre ; des plats surgelés réchauffés.** Consommez de préférence des repas non réchauffés ; mais pas

des aliments réchauffés au microondes. Evitez l'alcool et la bière, car une tasse de bière reste 5 heures dans le corps, et pendant ce temps, les organes du système fonctionnent au **ralenti à cause de cette tasse**

**5°- Prenez garde aux produits plastiques, car ceux-ci dégagent des substances dangereuses**, notamment le bisphénol A pour les plastiques durs, et les phtalates pour les plastiques souples, qui sont tous des perturbateurs hormonaux ! Les phtalates sont un groupe de substances chimiques utilisées dans les plastiques pour les assouplir et augmenter leur flexibilité. Ils sont aussi utilisés comme solvants dans des produits domestiques, notamment dans : les produits d'auto-soins, y compris : les cosmétiques. Rappelons que lorsque le plastique est en contact avec la chaleur, celui-ci libère divers produits chimiques cancérogènes qui peuvent engendrer 52 types de cancer.

**6°- Ne répondez aux appels téléphoniques qu'avec l'oreille gauche** - Ne restez pas longtemps le téléphone collé à l'oreille à cause des radiations électromagnétiques qui peuvent causer des dommages au niveau de votre ouïe. Ne répondez pas au téléphone lorsque votre batterie devient faible, car le rayonnement est 1000 fois plus puissant.

**7°- Evitez de trop vous acclimater à l'air conditionné** (la climatisation à la maison, dans la voiture, au bureau, etc.), car l'air conditionné fragilise votre santé et prépare le lit des affections tels que la leucémie (cancer du sang), l'hypocalcémie (déficit de calcium), etc.

**8°- Sachez que tous les médicaments ne sont pas nécessairement en pharmacie.** Il en existe bien d'autres qui sont plus naturels, efficaces et surtout gratuits et qu'on trouve en nous et autour de nous, car la nature est généreuse. Parmi ces cadeaux de la nature, on peut citer entre autres : l'exercice physique - le jeûne – l'air naturel - le rire - le sommeil - les rayons du soleil - l'amour de soi, et l'amour des autres - la gratitude - la reconnaissance - le



pardon - la méditation - la lecture et l'étude de la parole de Dieu - -es bonnes relations avec a famille et les amis--  
la zen attitude- les légumes et les fruits- les repas et l'eau pris modérément au bon moment, etc.

### **Les vertus mystiques de quelques alicaments :**

Le monde spirituel ne réagit pas aux lamentations, aux gémissements, ni aux pleurs, mais la seule chose qu'il respecte c'est le code de la loi de la connaissance et de l'esprit, c'est-à-dire la parole de vérité ainsi que la foi. Le traitement d'une maladie dépend énormément de l'origine de celle-ci. La maladie peut être naturelle ou d'origine mystique. Les troubles naturels se traitent de manière naturelle, les maladies d'ordre mystique se traitent de manière métaphysique. Ceci expliquant cela, c'est pourquoi certaines malades ne trouvent pas parfois leur guérison à travers la médecine officielle et vice versa. Cela dit, nous vous proposons ici à titre illustratif quelques astuces de protection, de désenvoutement, de guérison, et d'ouverture de chance à base de certains alicaments parmi tant d'autres :

#### **1°- Clous de girofle : son pouvoir mystique**

**- Le clou de girofle pour rendre ta voix envoutante :** démarrez votre journée avec un clou de girofle dans la bouche sans mâcher. Non seulement cela va te donner une certaine fraîcheur dans la bouche, notamment pour celui qui a un problème d'haleine, mais pour celui qui n'en a pas, ton haleine sera encore plus fraîche que d'habitude, mais tes paroles vont devenir encore plus charismatiques et captivantes, te rendant ainsi plus attrayant et intéressant pour les autres.

- **Le clou de girofle restaure tes chances** : mettre 16 clous de girofle dans 5 litres d'eau ; Laissez reposer 3 jours. Le 4eme jour lave-toi le visage et tu en ajoutes également un peu à ton bain. La chance va te sourire désormais.

- **Le clou de girofle met la richesse à portée de tes mains** : le secret pour attirer de l'argent c'est simplement de mettre quelques clous de girofle dans ton portemonnaie. Chaque fois que tu ouvres ton portemonnaie tu vas encore penser à la prospérité qui t'entoure. Ce n'est pas de la magie, à proprement parler, mais en fait, le clou de girofle va attirer en toi de nombreuses opportunités pour gagner de l'argent d'une manière comme une autre.

- **Le clou de girofle t'apporte la purification et le succès contre les ondes négatives source de blocages** : écraser des clous de girofle (7 pour les hommes et 9 pour les femmes). Ajoute cette poudre à ton bain et purifie-toi pendant 4 jours. Tu vas voir comment tu seras heureux et combien les portes du succès vont s'ouvrir à toi de manière hallucinante.

- **Le clou de girofle t'apporte une protection constante contre les mauvaises entités.** Ayez en permanence un clou de girofle dans ta poche, car celui-ci se comporte comme un bouclier contre les ondes négatives où que tu sois ou que tu ailles.

- **Astuce pour avoir du succès auprès des femmes** : si tu es un homme et que tu veux attirer à toi les femmes à toi de manière naturelle et irrésistible, utilise les clous de girofle de cette manière. Ecrase 16 clous de girofle et mets un peu de cette poudre dans ton eau de toilette ou ton parfum ; Laisse reposer le tout pendant trois, et commence à t'en servir à partir du 4eme jour. Une chose est certaine, tu auras du succès auprès des femmes.

Rassurez-vous, ce n'est ni de l'envoutement, ni de la sorcellerie ! Mais cette astuce n'est pas nécessaire pour celui qui ordinairement charismatique et sûr de lui.

**- Astuce pour avoir le discernement des situations voilées, empêcher tous les esprits maléfiques de vous nuire,** et sortir de toutes sortes de problèmes compliqués qui minent votre vie depuis des lustres de manière récurrent, finir avec les envoutements et la guigne, réaliser inéluctablement votre destin. Pour cela, écraser une quantité donnée de clous de girofle et mélangez bien cette poudre à du sel de cuisine dont la quantité devra être assez conséquente pour pouvoir ressentir son gout dans le sceau d'eau.

Ensuite pour les hommes, posez votre paume de la main gauche sur la poudre de manière à laisser votre empreinte, et faites vos vœux. Faites ensuite exactement la même chose avec la main droite. Pour les femmes, c'est la même chose mais elles commencent par la droite, et elles terminent par la main gauche. Versez ensuite toute cette poudre dans un sceau rempli d'eau pour le bain de purification. Prendre votre bain. Cette astuce permet en 3 jours de se faire dévoiler par vision toutes les sources occultes de votre situation, et la débandade des esprits maléfiques (démons, sorciers, ennemis) affectés à te nuire. Essayez et venez témoigner.

## **2°- L'AIL : son pouvoir mystique**

L'ail, est un encens très puissant contre les sorciers. Savez que les sorciers et les mauvais génies peuvent tout supporter mais jamais ne supporter et résister devant la fumée de cet ingrédient (ail). Sa puissance est telle qu'il pousse vos ennemis et les sorciers qui se cachent dans votre entourage de se dévoiler très rapidement.

Sa fumée purifie votre chambre et votre maison en simple fulmination et chasse efficacement les maris et femmes de nuit. Pour cela, transformer en poudre de l'ail broyé et séché. Bruler cette poudre de temps en temps dans votre maison, sous forme d'encens. Efficacité garantie.

L'ail est également un puissant talisman par lui-même : éloigne de vous toutes les ondes négatives et les mauvais esprits. Il est de coutume de porter une gousse d'ail dans la poche ou le sac à main pour s'attirer la chance vers soi. Il faut remplacer la gousse lorsqu'elle sera sèche. De même le jus d'ail frotté sur le visage et la tête éloigne tout mauvais esprit perturbateur à l'origine de l'agitation anormale d'une personne.

L'ail sous l'oreiller pour améliorer le sommeil : certaines personnes dans le monde mettent une gousse d'ail sous l'oreiller pour améliorer leur sommeil. L'ail dans la poche éloigne les ondes négatives et les mauvais esprits autour de vous.

L'ail pourrait aussi être utilisé pour protéger les maisons neuves, et lorsque les mauvais esprits sont présents, vous pouvez mordre de l'ail pour qu'ils disparaissent. Frottez vos casseroles avec de l'ail permet de repousser les vibrations négatives qui pourraient contaminer la nourriture. Accrochez 3 têtes d'ail derrière la porte de votre chambre, cela permet de lutter contre le mauvais œil et d'empêcher toute visite mystique malveillante. L'ail posé à l'entrée d'un trou empêchera le serpent de sortir.

### **3°- Le CITRON : son pouvoir mystique**

Le citron agit comme un anti-missile occulte, car il intercepte et neutralise les ondes négatives, Voilà pourquoi, il est toujours recommandé de garder sur soi, dans le sac, la voiture, le bureau, etc. Un citron vert. Lorsque celui-ci a beaucoup travaillé, il devient jaune et s'assèche en fin de journée. Astuce de protection : coupez 2 citrons en deux portions, piquez des clous de girofle dans chaque morceau, placez chacun d'eux dans les 4 coins de votre chambre. Protection efficace contre les ondes négatives y compris les sorciers et les vampires.

#### **4°- Le VERNONIA : son pouvoir mystique**

La vernonia est un légume amer possédant des vertus nutritives, curatives et mystiques grâce auxquelles l'homme peut s'en servir pour assurer sa protection contre la sorcellerie. Voyons à titre d'exemples quelques cas d'application :

- **Dans le cas où vous allez dans des endroits que vous redoutez dangereux sur le plan énergétique et que vous pouvez en être victime** (deuils, veillées, enterrements, cimetières, invitations, fêtes, villages, etc.). Prenez une feuille à la main et parlez-lui : « tu es puissante, et rien ni personne ne peut t'attaquer, rends moi amère comme toi afin que les mauvais yeux et les mauvaises énergies me fuient de loin ». Pliez-la le plus petit possible pour la mettre ensuite dans votre poche »

- Dans le cas où une personne a oublié de le faire avant de sortir, voici comment se rattraper à son retour de cet endroit, alors prenez une feuille de vernonia, triturez-la dans vos mains, et incarnez ainsi : « Là où je suis parti, s'il y a des mauvais esprits qui m'ont suivi ou des mauvaises énergies qui se sont attachées à moi, il faut les nettoyer et chasser tous ces mauvais esprits négatifs ». Cette astuce est également très efficace pour vous déconnecter

complètement de toute situation de détresse, de stress ou de périodes où vous vous sentez attaqué, ou rien ne marche dans votre vie, où vous avez l'impression qu'il y a quelque chose qui broie votre énergie.

**- Sur le plan purement médical :** la feuille de ndolé est très efficace contre des violents maux de tête et des problèmes d'ordre gastrique (maux de ventre). Pour cela, triturer une feuille de ndolé, mettre dans un verre d'eau et boire.

**5°- EAU DE COCO** pour un bain de conjuration pour anéantir le mauvais sort ou toutes autres d'envoûtement. Pour cela, percer une noix de coco, boire la moitié de son eau, remplir le coco en y ajoutant de l'eau plate puis reboucher le coco avec un morceau de coton ou de papier. Attendre 24 heures, puis verser cette eau dans une bassine remplie d'eau. Se repentir profondément, demander pardon puis exorciser pour tous les actes préjudiciables dont nous nous rappelons et que l'on aurait posé toute sa vie (envoûtements, auto-envoûtements, paroles négatives même prononcées sous forme de blague...), puis se baigner avec cette eau de coco diluée.

## **6°- BANANE ET CHARBON**

Comment se soigner des attaques par fusil nocturne ? En cas d'un mal physique dû à une attaque mystique, appelé trivialement fusil nocturne, se manifestant par une douleur atroce, une plaie incurable, une affection impossible à détecter médicalement, voici des astuces dont l'efficacité est avérée auxquelles vous pouvez avoir recours pour vous soulager :

- **Avec la peau de BANANE VERTE** : prendre la peau d'une banane plantain verte ainsi quelques feuilles de fougère recueillies sur un palmier. Calcinez le tout de manière à obtenir une poudre homogène. Prenez 1 càs de cette poudre, mélangez-la avec 1 cas d'huile de palme rouge, malaxe le tout, et frottez sur l'endroit atteint, ou déposez ce mélange sur la plaie dite incurable faites un pansement. Répétez cette opération, le temps de la guérison. Efficacité époustouflante

- **Avec la poudre de CHARBON DE BOIS** : pour guérir complètement d'une gangrène, une plaie dite incurable, même ayant atteint le stade d'une amputation de l'organe malade : écrasez une bonne quantité de charbon de bois, puis tamisez de manière à obtenir une poudre fine et homogène. Etalez cette poudre sur la plaie de manière à la couvrir totalement. Faites un bandage, attendre 3 à 4 jours, puis renouvelez le traitement et ainsi de suite, jusqu'à la guérison totale. Par ailleurs, en cas de troubles gastriques, d'indigestions alimentaires, ou d'empoisonnement, ou de gueule de bois à la suite d'une consommation excessive d'alcool, versez simplement 2 ou 3 cuillérées à soupe de poudre de charbon dans 1 verre d'eau, puis boire. Soulagement immédiat !

#### **7°- Le SEL : les bienfaits de son pouvoir mystique**

Le sel ne sert pas qu'aux besoins de la cuisine, il renferme également des secrets ou disons des vertus spirituelles qui peuvent nous aider à améliorer notre quotidien ou notre vie en général. Il aide à apporter chance et bonheur à vous et à votre famille. Nous savons que le sel a un pouvoir énorme pour éliminer toutes charges négatives dans votre environnement. Ces astuces vont beaucoup vous aider en apportant plus de légèreté à votre environnement domestique, professionnel ou familial.

### **- Astuce pour conjurer les énergies négatives**

Mettre du sel sur la porte de votre maison et même de votre bureau pour conjurer les énergies négatives. On peut le mettre sous le paillason placé à l'entrée principale de la maison et du bureau, on peut aussi saupoudrer le sel directement dans toute la maison ou le bureau, puis balayer le lendemain. Coupez 1 citron en deux, mettez chaque morceau dans 1 petit récipient, puis versez suffisamment du sel sur toute la surface du citron, peu importe s'il déborde de la tranche du citron. Placez ensuite ce pot à l'entrée de votre maison ou bureau. Ainsi, il se charge d'absorber toutes les mauvaises énergies débordantes. L'arôme du citron se charge également d'éloigner les insectes.

**- Astuce pour attirer la chance et la santé :** prendre 1 verre ou 1 récipient autre, y verser 1 càs de sel dans ce verre, remplissez ce récipient avec de l'eau (50 cl), bien mélanger le tout. Le placer à l'entrée de la maison au moment de se coucher. Laissez au moins une journée. Cela agit dans la récupération de l'humeur, en plus d'améliorer le stress et l'anxiété améliore une bonne ambiance dans la maison.

**- Astuce générationnelle :** pour attirer l'argent, l'amour et la santé d'une façon simple, rapide, et naturelle, introduire dans 1 petit sachet en plastique 2 c de sel, puis nouez le sachet pour ne pas risquer de verser le sel sur vos affaires. Maintenant, mettez-le dans votre sac et marchez avec partout, pour le travail, l'école, la balade, bref partout où vous allez, gardez-le sur vous comme un talisman. Vous pouvez aussi le faire pour le mettre dans votre garde-robe. Assurément vous serez émerveillé par cette astuce qui va changer votre vie pour toujours de manière extraordinaire, car cela attirera beaucoup de bonnes choses dans votre vie.



**- Astuce pour éradiquer la malchance, la guigne, le manque de réussite dans vos entreprises ou encore une réussite trop lente, voici la solution à votre problème :** ajoutez simplement du sel dans un récipient jusqu'à ce qu'il soit complètement plein, puis aplatir tout ce sel à l'aide d'une cuillère, enfoncer quelques gousses d'ail de manière circulaire dans ce récipient et plantez 1 feuille de laurier au milieu entre les gousses de mile. Cela ne va pas attirer que la chance en supprimant toutes les charges qui retardent votre vie, mais également à combattre les insectes dans votre maison. Placez aussi discrètement ce récipient à l'entrée de votre maison ou de votre bureau, la chance et la réussite seront toujours de votre côté.

**- Astuce de médecine prophétique :** pour se mettre à l'abri de certains types de maladies (maux gastriques, la folie, épidémies, etc.), commencez et terminez tous vos repas en goutant un peu de sel. Incroyable.

**- Astuce millénaire :** pour procréer un enfant extraordinairement intelligent et robuste sur tous les plans : faites le goûter à la naissance, juste un peu de sel avant sa première tétée. Pour cela, prévoir du sel dans votre sac à main, en allant à l'accouchement ! Cet enfant aura une croissance qui va étonner ses parents, car il sera différent des autres.

**NB : « Est sot celui qui rit ou qui doute de quelque chose qu'il ne connaît pas » !** Ne doutez jamais de ce que vous n'avez pas expérimenté, car la sagesse des hommes est folie auprès de Dieu ! Ces arcanes millénaires ont été expressément mis à la disposition de l'homme pour lui permette dominer à volonté la nature et être maître de sa destinée sur terre. Croire c'est bien, mais connaître c'est mieux, car « Mon peuple périt faute de connaissance » et non de croyance. Voilà pourquoi Dieu, notre créateur nous exhorte à la purification permanente avec l'hysope. Mais par hysope, il faut comprendre les plantes de manière générale, ainsi que sans nul doute certains éléments de

la nature), car un corps sale attire des énergies négatives, comme les mouches sont attirées par la putréfaction. Ce sont ces énergies qui nous pourrissent la vie et entravent la bonne évolution de sa vie sur terre. Comme quoi, l'ignorance n'est pas une excuse !

### **8°- L'URINE : son pouvoir mystique**

L'urine, notre propre urine, notamment celle fraîchement recueillie le matin au réveil, contient de nombreux avantages spirituels sur presque tous les domaines de notre vie (financier, retour d'affection, déblocages spirituel, protection et autres). Ce secret de l'univers est simple, gratuit et ô combien bénéfique, mais il est cependant ignoré par le commun des mortels. Voici quelques arcanes à base de l'urine qui permettent d'améliorer la qualité de votre vie :

**- pour nettoyer toutes négativités, attirer la chance et avoir de bonnes opportunités et être aimé par tout le monde :** très tôt le matin, sans parler à qui que ce soit, récoltez votre première urine du matin, ajoutez-y du sel gros grain, 7 graines de piment de Guinée et 5 litres d'eau dans un sceau pour le bain. Prenez votre bain sans savon ni éponge tout en faisant vos vœux. Répétez cette opération pendant 3 jours d'affilée (pour les hommes) et 4 jours (pour les femmes). Hyper efficace !

**- pour guérir une maladie spirituelle (divers maux courants apparemment incurables) pour laquelle tous traitements se sont avérés inefficaces :** recueillir ta première urine du matin, et lave la partie malade de ton corps avec cette urine très tôt le matin. A faire, pendant 7 jours d'affilée. Vous serez mystifié par les bienfaits de cette astuce !

**- Pour réclamer le paiement d'une dette avec succès :** introduisez et enfermez dans un petit sceau à couvercle votre toute première urine du matin, ajoutez 3 graines de sel gros grain, et le bout de papier contenant nom complet de la personne qui vous doit, écrit 7 fois. Attendre ainsi 6 jours. Ensuite, le 7<sup>ème</sup> jour, appelez ladite personne ou allez chez elle pour réclamer votre dû. Elle va vous remettre à coup sûr votre argent pour avoir la paix de l'esprit.

**- Pour faire progresser votre entreprise et attirer une grande clientèle et une bonne protection :** faire un bain matinal avec votre toute première urine du matin mélangée avec un peu de sel gros grains. Votre clientèle sera débordante comme des abeilles attirées par le miel.

**- Pour contrer les gens mal intentionnés :** ajoutez votre urine dans l'eau de bain de vos enfants pour les protéger de toutes attaques. Celui qui veut leur faire du mal viendra à vous en premier et vous allez connaître ses intentions.

**- Nettoyer votre maison avec votre première urine pour amener la paix et l'harmonie.** Pour cela mélangez votre urine avec un peu de sel gros grain

**- Vous n'avez nullement confiance en votre donateur :** nettoyez vos mains avec votre urine lorsque vous êtes sur le point de recevoir de l'argent de cette personne.

**- Lorsque vous constatez que tout est bloqué dans votre vie :** vous pouvez tremper un cadenas verrouillé dans votre urine. Allez ensuite sur une route, déverrouillez le cadenas, puis abandonnez là sur la route le cadenas et les clés à part ; repartez sans regarder en arrière. Votre vie changera.

- Pour nettoyer la mauvaise aura et attirer des bénédictions et la chance dans tous les domaines, lavez votre visage très tôt le matin avec toute première urine.

- **Pour détruire les miasmes de toutes sortes d'attaques mystiques** (malédiction, nourriture en rêve, maris ou femmes de nuit) subies pendant le sommeil, vous pouvez boire votre toute première urine dès votre réveil. Elle neutralisera tous ces poisons mystiques

- **Pour réaliser un vœu qui vous tient à cœur** : mélangez votre première urine du matin avec le lait de vache et de l'eau. Faites un bain chaque matin pendant 7 jours d'affilée avec ce mélange tout en priant pour que ce rêve se réalise. Assurément votre vœu sera exaucé dans un délai très court ;

- **Pour se débarrasser des boutons rebelles de votre corps** : mélanger les cendres saintes (église catholique), le citron et l'urine, frottez-vous le corps avec cette mixture chaque jour le matin ; tous ces boutons têtus qui se semblent s'être incrustés à vie sur votre corps vont disparaître progressivement de manière inéluctable

- **Pour ouvrir les portes du succès et de la réussite dans vos entreprises** : écrire votre vœu sur un papier, trempez-le dans votre première urine du matin, puis attendez ainsi pendant 3 jours d'affilée. Séchez ensuite ce papier que vous allez par la suite brûler. Mélangez la cendre obtenue avec des cendres saintes. Introduisez ce mélange à votre lotion (parfum) que vous allez vous oindre chaque jour. Rassurez-vous, vous ne sentirez pas l'urine, mais les portes s'ouvriront et vous serez inondé de bonheur. Une ascèse véritablement efficace !

**9°- NOIX DE PALME : son pouvoir mystique**

### **- Contre le mal du fusil nocturne**

Prendre une noix de palme fraîche, l'éplucher pour la débarrasser de sa noix. Mélangez la chair de la noix avec 1 cc de sel et 3 graines de petit piment vert. Malaxez soigneusement le tout de manière à obtenir une pâte homogène. Incisez légèrement l'endroit atteint et frottez dessus avec insistance cette pâte. Ce poison mystique va sortir immédiatement mais avec une douleur atroce, mais c'est le prix à payer pour obtenir la guérison. Si le mal persiste, vous pouvez cette astuce 3 jours d'affilée, guérison garantie !

**- Pour délivrer un enfant ou un parent d'un vice d'origine naturelle ou mystique (alcoolisme, toxicomanie, tête dure, rebelle, école buissonnière, délinquance, etc.) :** prendre 10 noix de palme fraîches bien mûres, et quelques feuilles d'hysope pour envelopper les noix de palme. Attacher le tout avec une corde noire (on peut la fabriquer avec un tissu) pour en faire une espèce de talisman. Mettre ce talisman sous le lit de la personne qu'on veut délivrer sans qu'elle-même soit au courant de cette manœuvre. Faire auparavant les vœux appropriés pour exorciser le mal qu'on veut extirper. Voici un exemple : « Seigneur tout Puissant, j'intercède pour X, car je ne veux plus que cette personne fume ou boive de l'alcool ; je veux que cette personne devienne responsable, obéissante, gentille, etc. » Tu demandes aux noix de palme de lui arracher ce défaut qu'on lui reproche et de l'emporter avec elles, etc. Après tu déposes ce talisman sous son lit à son insu, le lendemain tu retires ce talisman que tu vas ensuite jeter loin dans la brousse. Soyez certain que sous peu, cette personne ne sera plus jamais la même, car son comportement va totalement changer selon votre souhait. Cet arcane millénaire très simple est d'une efficacité incroyable !

**- Pour se protéger contre toutes sortes de vol ou d'expropriation de vos biens** (parcelle, boutique, entreprise, voiture, un bien précieux) même au-delà de la mort pour que tes enfants héritent également de ce bien à vie. Fabriquez votre propre talisman de protection des lieux. Pour cela, prendre 3 noix de palme rouges fraîches, les attacher dans un petit tissu blanc, puis déclarer sous forme d'incantations : « cette parcelle qui est à moi, restera toujours le bien de ma famille, de mes enfants, même après ma mort et rien ni personne ne pourra me l'exproprier quelle que soit son autorité, sa richesse ou son pouvoir. Ensuite ce talisman devant votre parcelle ou votre boutique. Personne n'y entrera voler même si elle est ouverte sans surveillance. Toute personne qui tentera à tout prix de vous voler cette propriété prend un véritable risque de mourir. Vous pouvez aussi protéger votre voiture de la même manière, dans ce cas, enterrez ou déposez votre talisman dans le véhicule ou proximité de votre garage.

#### **10° - L'EAU : le pouvoir mystique de l'eau est indéniable, car la vie vient de l'eau ;**

Pour se débarrasser définitivement toutes les entraves spirituelles du plan de votre prédestinée, voici une astuce hyper puissante anodine mais efficace. Celle-ci vous permettra de sortir des blocages et de vous créer des ouvertures pour une vie plus épanouie et plus aboutie. Une chose est sûre, les choses ne seront plus jamais comme avant, et une nouvelle va commencer pour vous. Il vous suffit de mettre en pratique cette astuce pour laquelle vous aurez juste besoin de l'eau de pluie, du miel, de la cannelle en poudre. Procédez ensuite tel il suit : prendre un petit récipient propre dont la capacité permet d'introduire toute la main. Verser de l'Eau de pluie, ou de source, ou du puits. Cette eau de pluie doit tomber directement sur une bassine placée dans la cour, sans transiter par un toit ou toute autre surface intermédiaire. La première nuit, purifie ta main avec du sel, et ton cœur par la prière (ps 51) en présentant ton vœu au Seigneur. Ensuite, ajoute 1 càs de Miel dans l'eau du récipient en exorcisant ton problème,

et en proclamant d'avance la réalisation ton désir, ton vœu (travail, finances, amour, créanciers, etc.), car « heureux ceux qui croient sans avoir vu, c'est un acte de foi. Quand c'est fini, dépose ce bocal dans un coin de ta chambre.

Le matin, ayant passé la nuit dans la pure chasteté, tu vas cette fois ajouter dans le récipient ,1 càs de Cannelle en poudre. Mais cela toujours après avoir purifié la main et le cœur comme la veille, et en déclarant ce que tu souhaites voir, car le bien et le mal sont au pouvoir de la langue. Il faut donc parler, car vos pensées sont comme une lettre anonyme, mais la parole constitue la signature qui authentifie ta lettre et lui confère le droit d'action. Il faut toujours parler quand on veut quelque chose « demandez, et l'on vous donnera ». Après tout cela, déposez votre bocal dans le même coin de la chambre. Le lendemain matin, tu reprends le bocal et tu introduis à nouveau du miel selon la même procédure, et tu ranges à nouveau ton pot à l'endroit. Le lendemain matin suivant, tu reprends de nouveau ton bocal et tu introduis encore de la cannelle selon la procédure habituelle, ensuite tu prends un petit papier blanc sur lequel tu vas écrire de manière dégradée 7 fois ton nom complet, de haut en bas, chaque nom sur sa ligne. Ensuite tremper ce papier dans ce bocal ainsi que toute la main droite, mais toujours en priant comme pour les étapes précédentes. Tu procèdes de même avec la main gauche. Quand tout cela est achevé, garde ce bocal dans son coin pendant 7 jours. Après ce délai, vider le contenu dans les toilettes puis tirer la chasse d'eau ; On peut aussi vider le bocal dans une poubelle publique, et même dans la nature si nécessaire. Cet arcane est d'une efficacité infaillible, à condition de suivre scrupuleusement la procédure. Après cela, votre vie va basculer dans une autre dimension de gloire et de bonheur ! Pensez simplement à faire une offrande de reconnaissance envers Dieu à travers un porteur de grâces (orphelin, veuve, prisonnier, sacrificateur de confiance, etc.). Toutefois, la réussite d'un rituel dépend aussi de certains facteurs : la pureté de cœur et d'esprit : il faut aimer pour les autres ce que l'on aime pour soi. Le mauvais cœur est une source d'échec, ainsi que les demandes égoïstes et malveillantes.

Toujours présenter auparavant au Seigneur votre projet avec une action de grâce ou un sacrifice d'action de grâce. L'action de grâce est le timbre qui permet d'expédier votre lettre à son destinataire, le maître absolu de tout l'exaucement. C'est la clé du succès et de la prospérité. On ne récolte que ce qu'on a semé (offrande) et Dieu exauce en le multipliant.

### **11° - LE MIROIR : le pouvoir mystique du miroir**

Voici un arcane pour se protéger contre toutes attaques mystiques avec le miroir. Procédez tel qu'il suit : acheter en semaine un petit miroir. Le jour de samedi, à n'importe quelle heure, placez dans votre bible à la page du psaume 35, le côté où on se mire tournée vers les Ecritures. Pour les musulmans, placez le miroir à la première page de la sourate "Yassine". Après 3 jours (donc le quatrième jour), retirer votre miroir de la bible ou du coran puis l'introduire immédiatement dans un sceau rempli d'eau pour servir de bain spirituel. Attendre la nuit, à partir de 21 heures, prendre votre bain, laissez-vous sécher sans s'essuyer, puis se coucher. Dès lors, malheur à celui qui osera tenter de vous nuire mystiquement, car Dieu a horreur de ceux qui s'attaquent à ses oints.

### **12° - LES FEUILLES DE FOUGERE et leur pouvoir ésotérique**

La fougère, c'est cette plante qui porte également le nom de la plante de St Jean. Mais nous nous intéressons ici particulièrement aux feuilles fougère qui poussent sur le tronc de palmier.



Pour attirer la prospérité dans votre maison, cueillir et déposer dans un pot à fleurs une quantité de feuilles de fougère, et le mettre en hauteur. De la même façon que cette plante pousse en hauteur, il en sera de même pour votre élévation.

Cas de blocages divers : (manque d'argent, projet de voyage, problème de fécondité ou difficulté à se marier, démarches administratives compliquées, commerce improductif, etc.) : recueillir tôt le matin, quelques feuilles de fougère sur le palmier tout en priant. Une fois à la maison, triturer ces feuilles, puis les introduire dans 1 sceau d'eau, y ajoutez juste un peu de sel ou du sucre et un peu de bon parfum de votre choix, ensuite prendre un bain pendant 7 jours. Résultat palpable rapide (dans moins d'une semaine qui suit la fin du bain).

Cas des perturbations conjugales (sautes d'humeur, disputes, tiédeur) : brûler quelques branches de cette plante (fraiche ou sèche) dans la maison, la paix va revenir dans la maison. Cet encens dérange énormément les sorciers ;

Problème de commerce improductif (une clientèle insuffisante) : arrachez une quantité de feuilles, les mettre dans un pot de fleurs installé dans votre boutique en suspension (en hauteur). Les clients viendront à foison. Dans ces cas, on peut également décoller de la branche de la fougère 3 petites feuilles, les laver proprement, puis mâchez avec un peu de sucre. Cela va attirer la clientèle en abondance dans la journée.

Cas de maladies mystiques ou inexplicables, quelle que soit la durée : faire bouillir une quantité de branches des feuilles de fougère dans 3 litres d'eau pendant 30 minutes, y ajouter un peu de sel, puis boire 1 verre le matin, 1 verre le soir.

Pour toujours plus d'attrance : pile ou triture une petite quantité de feuilles, introduis le tout dans le parfum ou la crème, le savon de ton choix. Vous manifesterez encore d'attrance plus serez très attirant partout où vous passerez.

Cas de problèmes de conception (trompes sont bouchées, azoospermie ou dysfonction érectile) : porter à ébullition quelques branches de feuilles de fougère, ajoutez du gingembre, de l'ail, et du citron dans 2 litres d'eau pendant 30 minutes. Boire soi-même et faire boire à votre partenaire cette tisane, à raison de 1 verre le matin, 1 verre le soir. Résultat extraordinaire et bluffant ! Concernant les femmes à l'approche de la période d'ovulation : piler quelques feuilles avec du sel, diluer dans une peau d'eau, puis se purger avec une poire. Résultat garanti !

NB : rappelez-vous toujours cette règle d'or qui est la clé du succès : dans la vie, on ne récolte que ce que l'on sème, et qu'on n'a rien sans rien. Faites toujours aussi souvent que possible des actions de grâce, des offrandes ou de la charité afin d'attirer la grâce et l'abondance.

### **13° Astuce contre le bégaiement – Le pouvoir mystique et curatif de l'escargot**

Nettoyez une grosse coquille d'escargot et utilisez-la comme gobelet exclusif pour boire vos boissons quotidiennes. Cette méthode ancestrale peut progressivement éradiquer le bégaiement.

#### **14° - LA PAROLE : le pouvoir créateur de la parole**

« Au commencement était la Parole, la Parole était avec Dieu, la Parole était Dieu, et tout ce qui été créé l'a été par la parole ». La parole est un pouvoir créateur « La vie et la mort sont au pouvoir de la parole » Toute notre vie n'est que le reflet de nos pensées et de nos paroles souvent plus inconscientes que conscientes. Avec la parole, ne proclamez jamais ce qui vous tracasse, mais uniquement que ce que ce vous désirez. Autrement dit dans votre prière invoquez la solution et non le problème, car celui-ci étant connu, vous n'avez plus besoin de l'appeler à vous par des gémissements ou des plaintes. En somme, la prière ne consiste pas à des souhaits mais à des incantations. Cessez de vous plaindre, de rabâcher vos problèmes, mais proclamez les solutions à nos problèmes. C'est ainsi que l'on obtient à volonté ce que l'on désire dans la vie La véritable prière consiste en des incantations, or qui dit incantations dit réellement révolutions, déclarations et des proclamations. Prier c'est parler, parler pour dire quoi ? Parler pour révoquer, effacer tout ce qui ne confesse pas Dieu dans ta vie, puis à déclarer et proclamer ce que vous voulez que votre vie soit. Enfin, sachez que les prières les plus puissantes et qui ont un taux d'exaucement très élevé sont celles qu'on opère le matin (entre 3 heures et 6 heures du matin), suivies des actions de grâce, car c'est le matin que Dieu renouvelle sa grâce chaque jour sur sa créature. Une action de grâce c'est la semence que l'on plante et que l'on veut voir Dieu multiplier en centaine. Celui-ci qui veut un champ de maïs doit commencer par planter quelques graines de maïs. Autrement dit, prier c'est comme défricher et arroser la terre, mais ensuite vous devez absolument semer la semence (offrande) que ce que vous désirez pour que la divinité la multiplie pour vous proportionnellement à votre action de grâce. « Qui donne plus reçoit plus, qui donne moins reçoit moins ». A cela, il n'y a aucune injustice face aux lois divines. La loi du donner et du recevoir est un principe qui nous enseigne que tout ce qui t'arrive est le fruit de ce que tu as semé, même si tu n'en es pas conscient. La loi

du sacrifice ou de l'offrande nous enseigne « qu'il n'y a rien dans ce monde qui t'appartienne réellement que tu n'aies pas acheté ». Demander et l'on vous donnera, certes, mais pour autant toute demande doit toujours être suivie d'une action de grâce, d'une offrande. C'est celle-ci qui te revient multipliée sous une forme comme une autre en guise d'exaucement à ta prière. C'est l'explication des prières non exaucées. « Vous ne recevez pas, parce que vous demandez mal ».

## CONCLUSION

La santé, c'est la vie, et rien ne vaut la vie tant qu'on est en vie ! Malheureusement, l'homme ne s'aperçoit souvent de toute l'importance de la santé que lorsqu'il l'a perdue. Mieux vaut donc prévenir que guérir, et on ne guérit véritablement que lorsqu'on s'attaque à la cause qu'à ses effets (symptômes). C'est là tout le mérite de la naturopathie, la médecine naturelle. La cause de tous nos maux réside dans l'ignorance des lois et principes qui régissent l'univers et le mode d'emploi véritable de la machine humaine. Mais l'ignorance n'est pas une excuse ! Les maladies, la vieillesse, la décrépitude physique, la mort prématurée ne sont pas nécessairement liées à l'âge, comme on le pense généralement, mais à la manière dont on traite ou maltraite notre corps. Autrement dit, c'est parce que nous ne connaissons pas ou ne prêtons pas une attention particulière à la connaissance exacte du mode de fonctionnement de notre corps (alimentation, entretien, détoxination.) tel que conçu par son Créateur, que nous maltraitons notre corps. De cette méconnaissance, découlent toutes nos erreurs d'hygiène de vie qui impactent négativement sur notre santé et notre bien-être.

Cet ouvrage se veut d'abord et surtout être un guide d'hygiène de vie, **mais qui ne vous dispense nullement pas de votre médecin**. L'objectif ici est d'éveiller votre conscience sur l'existence d'une médecine alternative, cette médecine naturelle qui vous livre les clés d'une santé éternelle. En effet, la connaissance des mécanismes qui dérèglent le bon fonctionnement de notre organisme permet à chacun une véritable prise en main de sa santé. Elle permet ainsi à toute personne en bonne santé de le demeurer, et à celui qui est malade de pouvoir restaurer sa santé et de se régénérer à volonté. Eu égard à toutes les solutions proposées par rapport aux différents maux dont souffre

les hommes, il est important de savoir que tout organisme étant particulier par ailleurs, il revient donc à chacun d'expérimenter méthodiquement les diverses recettes proposées ici, afin de n'adopter par la suite que celles qu'il jugera en harmonie avec son propre métabolisme.

**Avertissement aux amateurs de piratage !** Il importe de comprendre que l'homme soigne, mais c'est Dieu qui est la source de la guérison véritable du fait de l'onction qu'il déverse sur qui il veut. Autrement dit, l'homme sème et arrose, mais c'est Dieu qui fait croître la plante. Entre la créature et le Créateur, ce dernier est toujours le plus important. Aussi importe-t-il de le glorifier en tout temps et en toutes circonstances par la connaissance et le respect de ses principes qui sont immuables et intangibles.

L'un de ces principes, il y a notamment celui qui **voudrait qu'il « n'y ait rien qui t'appartient que tu n'aies acheté »**, car pour recevoir, il faut d'abord donner ». Comme quoi, dans la vie, on n'a rien sans rien, tout n'est qu'échanges. Voilà pourquoi l'onction divine liée à la guérison désirée ou sollicitée, s'acquiert en échange d'une offrande ou action de grâce. Ainsi, celui qui veut véritablement s'attirer et s'approprier les bienfaits thérapeutiques des recettes contenues dans cet ouvrage devrait nécessairement s'acquitter de manière licite du prix de cet ouvrage, pour lui-même et même pour celui à qui il désire l'offrir. Toute autre forme d'acquisition illicite (vol, emprunt, piratage, photocopie, etc.) de ce manuel de connaissances expose son auteur à des conséquences spirituelles insoupçonnées dont il en porte seul la responsabilité.

« Aime ton prochain comme toi-même » ! Un adage chinois nous rappelle que « lorsque quelqu'un partage avec vous quelque chose de précieux, vous avez l'obligation morale de la partager avec d'autres ». Ainsi, si vous avez eu la grâce d'accéder à ce recueil de connaissances essentielles et vitales, alors faites preuve d'amour en le faisant

connaître autour de vous, pour que règne partout un parfum de bonheur, de santé et de bien-être. Soyez donc tous bénis pour ce partage ! Ne l'oubliez jamais, notre santé nous appartient, à nous de la prendre en mains !