



## **Intégrer de bons comportements dans notre mode de vie est une démarche de prévention simple et efficace pour préserver notre capital santé.**

**L**a santé dépend de la façon dont l'homme se plie aux règles naturelles qui régissent la vie. La maladie n'apparaît que comme une conséquence de violations répétées et accumulées des lois élémentaires de la vie. Les infections elles-mêmes ne se déclarent qu'à la faveur des abaissements de résistance du terrain. Il nous faut donc :

- apprendre à respirer correctement, avoir de bonnes postures facilitant la respiration
- prendre le temps : de décompresser et de se détendre
- avoir une activité physique, pratiquer une activité sportive régulière (bouger, mais sans s'agiter !)
- éviter les pollutions de notre environnement :(industrielles, physiques, chimiques, atmosphériques, radiations diverses, champs électriques et magnétiques, rayonnements ultraviolets, téléphone portable ... )
- privilégier l'alimentation naturelle (bio), l'adapter aux besoins de l'organisme, ne pas manger dans la précipitation et le stress, éviter l'alimentation industrielle.
- éviter l'auto-diagnostic et l'auto-prescription sans connaître ses véritables besoins .
  - Attention aux médicaments commandés par internet :

Le problème des technologies biomédicales : Des comprimés à base des fœtus ont été vendus par le net. En effet, Les agents des douanes en Corée du Sud ont saisi à Séoul 17 450 capsules d'un médicament qui se veut être un remède miracle contre toutes les maladies. Les inspections ont révélé que les comprimés sont arrivés de Chine, et sont fabriqués à partir d'embryons humains pulvérisés.

## **1.1 De nombreuses réactions sont favorisées par le choix d'aliments inadaptés.**

La recherche en nutrition moderne a démontré que de nombreux aliments vous font vieillir, en causant plusieurs types de réactions gravement néfastes pour vos cellules et vos organes (en particulier vos artères et votre cerveau) :

- **l'oxydation**, qui entraîne la mort cellulaire et des dommages sur l'ADN (source de cancers) ; elle est causée par la consommation d'aliments qu'il est pourtant facile d'éviter ;

- **l'inflammation** : lorsqu'elle est chronique, elle tue les cellules cérébrales, ralentit la circulation et peut provoquer le détachement de plaques d'athérome, qui obstruent des vaisseaux plus petits (risques d'infarctus et d'attaques).

- **la glycation** : des protéines et des sucres – fructose et glucose – se combinent pour former des corps durs qui rigidifient vos organes. C'est un peu comme quand vous faites cuire un œuf trop longtemps : il n'est pas possible de revenir en arrière. Les dégâts sont irréversibles. La glycation se produit notamment lorsque vous mangez le « grillé » des viandes rôties, et en particulier des barbecues.

## **1.2 Aider l'organisme à guérir en lui apportant des aliments sains et des nutriments ciblés.**

Cette science s'appelle la nutrithérapie, et les chercheurs avant-gardistes la considèrent comme la médecine qui va révolutionner le troisième millénaire. Pour saisir tout l'intérêt de la nutrithérapie aujourd'hui, il faut d'abord savoir que, depuis 1950, le régime alimentaire des populations occidentales s'est dramatiquement appauvri. Les légumes et les fruits frais consommés aujourd'hui par les populations des pays industrialisés n'ont plus la même richesse nutritionnelle qu'autrefois. Et ce n'est pas étonnant : les sols, autrefois riches en minéraux, ont été épuisés par les méthodes modernes d'agriculture intensive. Selon une récente étude réalisée par l'*Institut de Veille Sanitaire* auprès d'un millier de personnes, entre 3,7 millions et 7,1 millions de Français souffrent de malnutrition. De nombreux cas de **diabète**, d'**hypertension**, de **dépression** sont donc aggravés par le manque de nutriments et par la consommation d'aliments néfastes à la santé. Mais malheureusement, souvent par manque de formation, les médecins actuels essaient de « soigner » ces maladies par des médicaments chimiques qui épuisent encore plus les réserves de l'organisme. **Pourtant la nature regorge de trésors insoupçonnés, et chaque année apporte son lot de nouvelles découvertes.**

Si vous êtes sérieux avec votre corps et votre santé, même de temps en temps, vous ne devez jamais consommer, des graisses transformées (**comme la nourriture frite**) ou le sirop de maïs à haute teneur en fructose (dans **les sodas**). Ce sont les pires choses que vous pouvez mettre dans votre organisme. **Ce sont de vrais poisons !**

### **1.3 Le meilleur médecin est la nature : Les remèdes naturels cachés...**

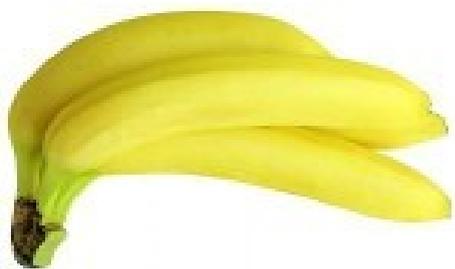
***Attention** : il peut y avoir des contre-indications donc consultez toujours votre médecin avant de changer de régime ou de prendre des produits nouveaux, y compris s'ils sont naturels .*

**Diabète** : le clou de girofle et la cannelle ralentissent l'absorption du sucre par vos muqueuses ; vous limitez ainsi votre pic de glycémie après le repas en les ajoutant à vos desserts. L'acide alpha-lipoïque protège les diabétiques contre les problèmes cardiaques et neurologiques (250 à 500 mg/jr).

**Viellissement et détoxification** : avocat cru, melon, asperges, pamplemousse, courge, patate avec la pelure, fraises, tomate crue, orange, cantaloup, chou-fleur, brocoli, pêche, oignon, courgette, carotte crue, épinards crus sont source de glutathion, une protéine dont on manque en prenant de l'âge et qui détoxifie les cellules.

**Maladies cardiovasculaires** : la carotte accroît l'immunité grâce au bêta-carotène qu'elle renferme en grande quantité. Le jus de carotte frais (par extracteur) est particulièrement efficace (250 ml donnent 24 mg de bêta-carotène).

#### **A. Il est important de se protéger contre les fausses rumeurs :**



**Les bananes contre l'infarctus** : les bananes sont une excellente source de vitamine B6 et de vitamine C, de fibres alimentaires et de manganèse. Mais elles contiennent aussi beaucoup de potassium, un élément qui s'est beaucoup raréfié dans l'alimentation des populations occidentales depuis 30 ans. Le potassium est nécessaire pour conserver une pression artérielle normale et un bon fonctionnement du cœur. Manger une banane (pas trop mûre) par jour peut donc aider à prévenir l'hypertension artérielle et à protéger contre l'infarctus.

**Les avocats et le cancer** : les avocats sont reconnus depuis longtemps pour leurs propriétés anti-cholestérol et leur capacité à maintenir la santé cardiovasculaire. Mais il y a du nouveau : selon les derniers résultats de recherche du Dr Steven M. D'Ambrosio et ses associés à l'*Ohio State University*, aux États-Unis, il semble que



les composés phytochimiques extraits de l'avocat Haas (variété à peau rugueuse et sombre) sont capables de **détruire les cellules cancéreuses** par voie orale ainsi que d'empêcher les cellules pré-cancéreuses d'évoluer en cancer.

### A. Les matières plastiques distillent leurs poisons



Le bisphénol A est un composé principalement utilisé dans la fabrication des bouteilles en polycarbonate et dans les résines époxy utilisées dans le revêtement intérieur des boîtes de conserve, des **canettes** et des canalisations .

On reconnaît aujourd'hui qu'il s'agit d'une substance qui perturbe le fonctionnement des hormones, en particulier les estrogènes, les hormones féminisantes, diminuant la fertilité et la taille des testicules, rendant **hyperactif et obèse**.

En outre, il stimule le cancer de la prostate, provoque chez la souris l'équivalent d'un début de cancer du sein chez la femme. **Il sera interdit dans les**

**contenants alimentaires à partir de 2015.**

Dans l'attente, comment décrypter les logos avec les n° et initiales apposés sur les récipients en plastique ?

1°) PET – Eau minérale – Danger sur la fertilité, dégage des métaux lourds, au contact de produits acides crée un acide complexe cancérigène

2°) HDPE et 4 LPDE : non alimentaires, apparemment stables

3°) PVC – Eau minérale – Contient du Cadmium, produit des dioxines : responsable de cancers du foie en usine, les dioxines s'accumulent dans l'organisme . Perturbation du système immunitaire et hormonal .

5°) PP – Bouteilles pour bébé, produits gras et laitiers – Rien à signaler

6°) PS – Cancérigène s'il est chauffé ou exposé au gras, toxicité : cerveau, système nerveux, foie, rein, estomac et perturbateur hormonal .

7°) Polycarbonate translucide ou coloré (Bisphénol A) - Biberons pour bébé, bouteilles à grands goulots, gobelets, revêtements des boîtes de conserves alimentaires et des canettes. A la moindre rayure le produit doit être jeté à la poubelle.

**ATTENTION : Ne jamais congeler des boissons dans des bouteilles en plastique. Ni chauffer des aliments au micro onde dans des contenants en plastique.**

Les scientifiques sont unanimes : seul le verre ne présente aucun danger quelle que soit la durée d'utilisation, alors oubliez les plastiques chaque fois que cela possible.

Le délai de deux ans avant l'interdiction totale du BPA est destiné à trouver des substituts fiables et à ne pas pénaliser ce secteur industriel par des mesures trop brutales.

## **B. Le panga: un poisson asiatique que nous trouvons chez CARREFOUR et PICARD, surtout sous forme de filets, à un prix relativement bas.**

Au Vietnam, le panga est un poisson de culture industrielle intensive, plus exactement, il vient du delta du Mekong, et il est en train d'envahir le marché aux Antilles à cause de son prix.

Voici ce qu'il y a à savoir sur le panga : le \*Mekong est l'un des fleuves les plus contaminés de la planète. Les pangas sont infectés, à hauts niveaux, de venins et bactéries (arsenic, résidus industriels toxiques et dangereux, sous-produits du secteur industriel en pleine croissance), métaux contaminés, phénols polychlorés (PCB) ou DDT et leurs (DDTs), chlorate ; des composants relationnés (CHLs), hexachlorociloxane, isomères (HCHs) et hexachlorobenzène (HCB).

Ils sont alimentés avec des poissons morts, excréments humains, des restes d'os et avec une farine d'Amérique du Sud, le manioc et des résidus de soja et graines. Cela ressemble beaucoup à l'alimentation des vaches folles (vaches qui furent alimentées avec des vaches) .

Quelques scientifiques ont découvert que si l'on injectait les femelles panga avec des hormones féminines dérivées d'urine déshydratée de femmes enceintes, la femelle panga produirait ses oeufs plus rapidement et en grande quantité.



- ◆ **L'interdiction de pêche dans nos îles à cause de la chlordécone nous conduira peut-être à consommer ce poisson en grande quantité.**

## C. Comment réactiver votre organisme

Pour être en forme, le corps a en effet besoin d'être fouetté par les éléments ! Bien loin de vous donner le rhume, rien de tel que la pluie, le vent, la boue, le soleil, le froid, le chaud qui alternent, pour vous fortifier, vous donner la santé.

C'est pourquoi une des premières mesures à prendre si vous souhaitez maigrir, est de réactiver votre métabolisme en soumettant votre corps à des variations de température, et de conditions atmosphériques.

### La douche écossaise

Cette pratique peut paraître brutale, mais on s'y fait très bien à partir du moment où on procède par ordre. On ne commence pas en serrant les fesses et en prenant une douche glacée au sortir du lit.

D'abord, prenez votre douche comme d'habitude, puis vous montez la température, jusqu'à environ 40 °C, c'est-à-dire la température maximale que l'on puisse supporter sans se brûler.

Après quelques minutes à 40°C, vous avez tellement chaud que vous n'avez qu'une envie : baisser la température pour vous soulager. C'est d'ailleurs le principe du bain nordique, qui consiste à alterner séances de sauna et roulades dans la neige.

Vous baissez la température de votre douche, donc, jusqu'à ce que l'eau soit tiède, fraîche, puis vous remontez la température jusqu'à 40 °C.

Dès que vous avez de nouveau trop chaud, vous redescendez la température au maximum, et ainsi de suite pendant une quinzaine de minutes, chaque cycle sous l'eau froide durant moitié moins de temps que celui sous l'eau chaude.

A chaque séance, vous verrez que vous supportez de mieux en mieux l'eau froide, jusqu'à découvrir qu'il est en fait très agréable de se passer de l'eau glacée sur le corps.

C'est une pratique qui détend considérablement le corps et qui le fortifie.

Au bout d'un certain temps, vous vous apercevez d'ailleurs que cela ne vous fait plus grand chose, et vous chercherez à retrouver le plaisir de l'eau bien froide en la passant sur les endroits chauds de votre corps : sur la tête, la nuque, les hanches, l'intérieur des cuisses, c'est-à-dire à où le sang se retire lorsqu'on a froid. Votre corps ré-apprendra ainsi à auto-réguler sa température.

### Excellent pour la circulation

Sous l'eau chaude, artères et veines se dilatent afin de disperser la chaleur plus facilement ;

Sous l'eau froide, elles se contractent pour éviter les pertes de chaleur.

Votre système sanguin retrouve sa capacité d'adaptation, augmente son élasticité. Vous luttez contre la rigidification de vos artères.

Mais quoi qu'il en soit, vous avez tout intérêt à conclure chaque douche en diminuant la température de l'eau. Le fait est là : nous avons tendance à prendre des douches trop chaudes et à être de moins en moins résistants aux fluctuations de températures. D'où une tendance à gagner du poids, et une certaine fragilité surtout en hiver.

- **Arrêtons de massacrer la nature !**

**Notre mépris de la nature**, dans ce qu'elle nous offre et nous apporte, nous a conduit à en mépriser un autre aspect, qui nous est intrinsèque celui-là : l'écologie de notre corps a disparu, tout comme celle de notre environnement. Le bain chaud de Thomas à **BOUILLANTE**, constitue en Guadeloupe un énorme aimant à touristes, tous les jours un grand nombre de baigneurs (*vacanciers et autochtones*) serpentent à travers un sentier jonché de cailloux pour se jeter dans un bassin naturel où l'eau est à plus de 40°, **un véritable cadeau de la nature**. Malheureusement voilà en photo le résultat de l'incivilité de certains baigneurs. **Une malpropreté dans toute sa splendeur !**



- **Photo réalisée le 13 août 2013**

Ces informations sont publiées à titre purement informatif et ne peuvent être considérées comme des conseils médicaux personnalisés . Aucun traitement ne devrait être entrepris en se basant uniquement sur le contenu de ce document, et il est fortement recommandé au lecteur de consulter des professionnels de santé dûment homologués auprès des autorités sanitaires pour toute question relative à leur santé et leur bien-être.

