



Nous pouvons offrir un carburant adapté à notre organisme pour le "désencrasser".

Dans une voiture, construite pour utiliser du super, nul n'aurait l'idée de faire le plein avec du gazole. La bonne santé de notre organisme étant plus importante que celle de notre automobile, il est donc primordial de déterminer quels sont les aliments qui nous conviennent et ceux que nous devons éviter.

L'alimentation **hypotoxique** consiste tout simplement à offrir une alimentation qui n'est pas toxique mais bénéfique au bon fonctionnement de notre organisme.

Les 3 premiers piliers de l'alimentation hypotoxique sont :

Sans lait

Sans gluten

Une cuisson douce

Il est tout à fait possible de créer une cuisine variée et savoureuse ! Il s'agit de réapprendre à cuisiner et d'adopter de nouvelles habitudes. Les fruits et légumes de saison, les céréales saines, viandes, poissons, épices, oléagineux, etc... permettent de préparer des plats savoureux, tout prenant soin de sa santé.

Nous devons donc favoriser les aliments et les modes de cuisson adaptés au fonctionnement du corps humain, d'éviter de consommer des aliments que nos enzymes digestives ne savent pas bien digérer et qui, par leur présence inappropriée, peuvent finir par provoquer des maladies.

La génétique n'explique pas tout, d'après le **Dr Jean Seignalet**, père fondateur de l'alimentation hypotoxique, nos modes de vie et en particulier l'alimentation moderne est un déclencheur de ces maladies chroniques. Un raisonnement simple : pour traiter efficacement ces maladies chroniques, il est nécessaire de s'attaquer aux causes, aux "racines du mal". **Maintenant que le lien entre maladie et alimentation est établi : il est donc possible d'agir efficacement.**

1.1 Un mystérieux super aliment : Le Quinoa

Le Quinoa est une ancienne nourriture favorite des Incas et des Natifs Sud Américains du Chili, du Pérou et de la Bolivie. Bien que la plupart des céréales comme le blé et le maïs sont les pires choses dans le régime moderne occidental, le Quinoa est une bonne alternative. En fait ce n'est pas une céréale mais une graine qui est riche en protéines complètes (à la différence des autres céréales qui sont habituellement incomplètes), elle est sans gluten et possède beaucoup d'autres nutriments importants.

Même si le Quinoa est souvent désigné comme une céréale, c'est en réalité une graine et un membre de la même famille que les betteraves, les bettes et les épinards. Ces petites graines sont très nutritives et riches en acides aminés.

Composition nutritionnelle de cette superstar.

Le Quinoa est une très bonne source d'hydrates de carbone qui élève très peu la glycémie. Il est riche en **manganèse, magnésium, calcium, cuivre, fer, phosphore, vitamine E, et plusieurs vitamines B.**

La protéine dans le Quinoa est superbe; en fait elle contient presque un équilibre parfait de tous les 8 acides aminés essentiels dont a besoin l'être humain. C'est également très riche en lysine, cystine et méthionine – des acides aminés qui sont en quantités faibles dans les céréales. Cela en fait un excellent complément des légumes qui sont habituellement pauvres en méthionine et en cystine.

Le Quinoa ne contient pas les anti-nutriments destructeurs que contiennent le blé et le maïs. De plus, le Quinoa est nutritionnellement supérieur à la plupart des céréales pour ses protéines de qualité ainsi qu'en nutriments essentiels, en plus d'être sans gluten.

Le Quinoa peut être un substitut pour le riz (avec plus de protéines et de fibres) dans la plupart des plats. Le Quinoa peut aussi être un bon substitut des flocons d'avoine au petit déjeuner. Il peut être cuit et mixé avec des fruits, des noix, du stevia, de la cannelle, etc... selon vos goûts. Faites un ou deux oeufs à côté pour encore plus de protéines et des bonnes graisses et vous avez désormais un **petit-déjeuner parfaitement équilibré brûleur de graisses.**

1.2 Le Yaourt et les bienfaits du Kefir.

La plupart des gens "pensent" obtenir suffisamment de probiotiques à partir des yaourts. Malheureusement, il y a quelques de **problèmes avec le yaourt**, vous devez donc être informé...

1. Premier problème avec le yaourt :

Certaines marques de yaourt contiennent réellement des cultures vivantes et d'autres pas. Presque tous les yaourts sont faits à partir de lait pasteurisé... ce n'est pas le problème, car une fois que les cultures vivantes sont ajoutées et le lait fermenté, vous avez une fois de plus une nourriture vivante et active qui est plus facile à digérer que le lait ordinaire et avec une teneur réduite en lactose, du fait de leur consommation par les microbes.

Malheureusement, certaines marques pasteurisent le yaourt APRÈS qu'il ait été fermenté, ce qui tue les probiotiques bénéfiques. D'autre part, la plupart des **bonnes** marques de yaourt ne sont PAS pasteurisés après fermentation, de sorte que les probiotiques sont encore en vie à votre avantage.

La quantité des probiotiques dans le yaourt varie grandement en fonction de la marque et du type, pour des estimations allant de 1 à 5 milliards de UFC par portion, c'est correct, mais faible par rapport à d'autres sources de probiotiques.

L'ESSENTIEL est de rechercher des "cultures vivantes et actives" sur l'étiquette, ou un autre étiquetage qui indique que les probiotiques sont toujours actifs.

2. Deuxième problème avec le yaourt :

La plupart des yaourts sont malheureusement falsifiés avec beaucoup trop d'édulcorants, sucre, sirop de maïs ou des édulcorants artificiels.

Rappelez-vous que le sucralose tue les probiotiques, de sorte que tout le yaourt qui a été édulcoré avec du sucralose (aka, Splenda) aura très probablement une teneur en probiotiques considérablement réduite ou peut-être même complètement nulle.

La plupart des autres yaourts sont produits pour apaiser les envies agressives de sucre des consommateurs, de sorte qu'ils contiennent trop de sucre pour être considérés comme sains.

Il est préférable de choisir du yaourt nature non sucré ou du yaourt grec en ajoutant votre propre stevia ou un autre édulcorant naturel si vous en avez besoin, en plus de l'ajout de fruits entiers. Des yaourts PLEINS de graisse et pas ces stupides yaourts écrémés à 0% que l'on trouve partout de nos jours. Rappelez-vous que la graisse supplémentaire dans les yaourts satisfait votre appétit et vos envies de sorte que vous mangez moins de calories plus tard dans la journée.

Si vous mangez ces yaourts à 0%, vous finirez par avoir faim dans une heure ou deux. Si vous pouvez trouver des yaourts de vaches nourries à l'herbe, la partie grasse du yaourt est très saine et contient la puissante **vitamine K2** (démontré pour réduire le risque de maladie cardiaque) ainsi que du **CLA** (démontré pour réduire le risque de cancer et aider à réduire la graisse corporelle), et aussi des acides gras oméga-3, que vous connaissez comme étant essentiels à votre santé.

3. Troisième problème avec le yaourt :

Le dernier problème avec le yaourt, c'est que le yaourt n'est pas nécessairement la meilleure source de probiotiques, à la fois en quantité et en variétés de souches. La variété est la clé quand il s'agit de la puissance globale des probiotiques pour votre immunité et votre digestion.

La plupart des yaourts contiennent seulement 3-4 souches de probiotiques. D'autre part, le **kéfir** est une boisson lactée fermentée contenant de 10 à 20 souches de probiotiques en fonction de la marque et du type. En outre, le **Lassi** est une boisson laitière indienne de style fermenté qui contient également une plus grande variété de souches que le yaourt.

En termes de quantité de probiotiques, les yaourts contiennent généralement entre 1 à 5 milliards de CFU par portion, alors que la plupart des kéfir ou Lassi contiennent entre **7 à 50 milliards** de CFU actifs par portion selon la marque et le type. La plupart des yaourts sont cultivés pendant 2-3 heures, alors que le kéfir est généralement cultivé pendant 12-16 heures, augmentant son contenu probiotique et le rendant plus facile pour la digestion.

En outre, la plupart des kéfirs sont à 99% sans lactose et de loin le produit laitier le plus facile à digérer sur le marché, en raison de la "prédigestion" que les cultures actives exercent sur le kéfir avant de la boire. Avec tout cela dit sur les yaourts et le kéfir, notez que lait commercial qui a été pasteurisé et homogénéisé est un aliment mort qui contient de microscopiques particules nocives de graisse suite à son homogénéisation. D'autre part, les yaourts et les kéfirs sont faits généralement avec du lait pasteurisé, (mais PAS homogénéisé), et sont plus faciles à digérer de nouveau grâce au processus de fermentation.

Il est bien connu que dans les montagnes du Caucase et d'autres régions d'Europe orientale, les indigènes de cette région **boivent une boisson de kéfir quotidiennement** tout au long de leur vie et **vivent régulièrement plus de 100 ans**. En Inde, les produits laitiers fermentés sous forme de **Lassi** sont couramment consommés dans les repas quotidiens, et ils affichent une bien meilleure santé que la moyenne générale.

1.3 Comment pouvez-vous utiliser un citron entier sans pertes ?

C'est simple... placer le citron dans le congélateur (ne prendre que les citrons non traités). Une fois que le citron est congelé, utiliser votre râpe et râper le citron entier (pas besoin de l'éplucher) et le saupoudrer sur le dessus de vos aliments . Saupoudrez-le sur votre salade, crème glacée, soupe, nouilles, sauce à spaghetti, riz, sushi, plats de poisson, etc.

Le goût de tous les aliments sera rehaussé de façon inattendue. Très probablement, vous ne pensez au citron que pour sa vitamine C. Eh bien, les zestes de citron contiennent jusqu'à 5 à 10 fois plus de vitamines que le jus de citron lui-même. Et oui, c'est ce que vous auriez gaspillé. Mais à partir de maintenant, en suivant cette procédure simple de congeler le citron en entier, puis le râper sur le dessus de vos plats, vous pouvez consommer tous ses nutriments.

Il est également bon à savoir que les zestes de citron sont régénérateurs de santé dans l'éradication des éléments toxiques dans le corps. Donc, placez votre citron dans votre congélateur, puis râpez-le sur votre repas à tous les jours. C'est un élément clé pour rendre vos aliments plus savoureux qui vous aidera à vivre plus sainement et plus longtemps !

Le citron est un produit miraculeux pour tuer les cellules cancéreuses.

Il est 10,000 fois plus puissant que la chimiothérapie.

Pourquoi ne sommes-nous pas au courant de cela ? Parce qu'il existe des laboratoires intéressés à faire une version synthétique qui leur apportera d'énormes profits.

Combien de personnes vont mourir alors que ce secret bien gardé est maintenu, afin de ne pas compromettre les multi millionnaires bénéfiques des grandes entreprises ? Comme vous le savez, le citronnier est connu pour ses variétés de citrons et limes.

Il est crédité de nombreuses vertus, mais la plus intéressante est l'effet qu'il produit sur les kystes et les tumeurs. Cette plante est un remède prouvé contre les cancers de tous types. Certains disent qu'il est très utile dans toutes les variantes de cancer.

Il est également considéré comme un spectre anti-microbien contre les infections bactériennes et les champignons, efficace contre les parasites internes et les vers, il régule la tension artérielle trop élevée et est un antidépresseur, tout en combattant le stress et les troubles nerveux.

La source de cette information est fascinante : il s'agit de l'un des plus grands fabricants de médicaments au monde, qui dit que, après plus de 20 ans d'essais en laboratoire depuis 1970, les extraits ont révélé qu'il détruit les cellules malignes dans 12 cancers, notamment du côlon, du sein, de la prostate, du poumon et du pancréas .

Les composés de cet arbre se sont avérés 10.000 fois plus efficace que le produit **adriamycine**, un médicament chimio-thérapeutique normalement utilisé dans le monde, pour ralentir la croissance des cellules cancéreuses. Et ce qui est encore plus étonnant : ce type de thérapie avec l'extrait de citron détruit seulement les cellules cancéreuses malignes et elle n'affecte pas les cellules saines. **NE DITES PAS QUE VOUS N'AVEZ PAS LE TEMPS, LA SANTÉ EST PLUS IMPORTANTE QUE LE TEMPS !!!**

1.4 Le charbon végétal activé : une véritable entreprise de nettoyage de l'organisme !

Lorsqu'il est consommé, le charbon végétal activé demeure dans l'intestin jusqu'à ce qu'il soit évacué dans les matières fécales. Il n'est pas absorbé par l'organisme et devient par conséquent un puissant agent nettoyant de l'organisme. Lorsque administré en quantité suffisante il est en mesure d'inhiber l'absorption, par l'organisme, d'un élément toxique, mais également d'épurer le sang des éléments déjà absorbés par l'organisme et qui circulent dans le sang, en favorisant le passage, par osmose, des substances toxiques contenues dans le sang vers le milieu intestinal, d'où elles seront éliminées par les voies naturelles.

Le charbon végétal activé permet aussi d'éviter la réabsorption de certains déchets du métabolisme que le foie a éliminé dans la bile. Il s'oppose également à la réabsorption du cholestérol éliminé dans l'intestin.

Le charbon végétal activé absorbe et adsorbe toutes les substances indésirables. C'est le cas des produits chimiques, des médicaments de synthèse, des métaux lourds, des pesticides, des engrais chimiques, des additifs alimentaires et autres substances toxiques. Il capte toutes ces substances indésirables et les accompagne jusqu'à la sortie du côlon.

Le charbon végétal activé peut aussi capter et neutraliser certains déchets normaux qui se trouvent dans l'intestin. Il absorbe les **diverses toxines**, les **bactéries**, et les **virus pathogènes**. Il absorbe également les **gaz intestinaux**. C'est un puissant antidote contre la plupart des poisons.

Le charbon végétal activé ne s'oppose pas à l'assimilation des nutriments. De nombreuses études ont montré que ce charbon ne provoque pas de carences nutritionnelles. On en a donné de fortes quantités, pendant six mois à des rats et à des moutons qu'on alimentait normalement. Jamais on a pu constater la moindre carence nutritionnelle chez ces animaux. Le charbon végétal activé semble donc agir sélectivement. Il capte et neutralise les substances indésirables mais laisse passer les substances utiles.

On recommande le charbon végétal activé dans les cas suivants:

ballonnements	brûlures d'estomac
flatulences	fermentations
diarrhée	putréfactions
intoxication alimentaire	constipation
mauvaise digestion	cholestérol élevé
ingestion de substances toxiques	irritation de l'intestin
flore intestinale débalancée	dysenterie

Insuffisance rénale : Le charbon végétal activé a été utilisé avec succès dans l'insuffisance rénale aiguë, par le K.F. Kopp et dans l'insuffisance rénale chronique par Hippocrate Yatzidis.

1.5 Une activité physique simple et naturelle : **LA MARCHÉ !** **ÇA MARCHÉ !!!**

La marche à pied est une véritable quête intérieure, elle participe à notre équilibre et procure d'indéniables bienfaits pour la santé mais cela va bien au-delà ! On ne peut pas parler de la marche mais des marches. Car il y a autant de type de marche que de profils de marcheurs. *Marcher présente notamment des avantages pour la perte de poids mais assure aussi un équilibre au-delà du simple aspect physique.*



La société de l'image dans laquelle nous évoluons fait la part belle au culte du corps. Paradoxalement l'**obésité** s'est largement développé dans une société pourtant informée sur ses risques sur la santé publique. La sédentarité induite par notre rythme de vie (une mauvaise ergonomie au poste de travail, un stress ambiant due à l'hyper modernité, mauvaise alimentation en qualité nutritive...) a nettement renforcé ce phénomène.

La marche à pied est de plus en plus pratiquée comme une activité sportive et ludique et s'avère être un excellent remède contre les problèmes de santé liés à la sédentarité. Elle permet de garder la ligne, d'entretenir la souplesse des articulations et de renforcer les os tout en évitant les efforts violents. Elle est aussi un moyen de lutte contre **le stress et la dépression**. Et pratiquée régulièrement et à une allure rapide, elle présente des avantages indéniables pour la santé.

Et si vous pensez que marcher n'est pas un sport, vous serez surpris de savoir que les personnes qui font de la marche à pied obtiennent les mêmes bienfaits santé et les mêmes avantages pour la **perte de poids** que celles qui font régulièrement du cardio. En effet même si la pratique de la marche ne brûle pas beaucoup de calories en comparaison à d'autres activités, elle présente (comme beaucoup d'autres exercices physiques) un grand nombre de bienfaits santé.

L'**activité physique régulière**, qui est unanimement recommandée par le corps médical, n'est donc pas forcément synonyme de sport et de compétition. Bien au contraire, la marche, est une activité qui permet de **préservé son capital santé**. La marche à pied peut vous aider à :

- Brûler un plus grand pourcentage de graisse corporelle,
- Abaissé le taux de cholestérol LDL (le « mauvais » cholestérol),
- Augmenter le taux de cholestérol HDL (le « bon » cholestérol),
- Diminuer votre tension artérielle,
- Réduire ou mieux gérer le risque de diabète de type 2,
- Décroître vos risques de maladies en général,
- Contrôler votre poids,
- Obtenir plus facilement une perte de poids,
- Accroître votre niveau d'énergie,
- Rester en forme,
- Et surtout améliorer votre humeur et votre bien être !

Pratiquée régulièrement, à raison de **30 minutes par jour minimum**, la marche à pied est donc **bénéfique pour la ligne et pour la santé en général**. Il est en effet prouvé qu'une activité régulière permet d'**éviter la prise de poids** et de prévenir l'**obésité**.

Elle permet aussi de maintenir plus longtemps l'intégrité du squelette et diminue en particulier le risque de fracture à partir de 50 ans. A noter que chez les personnes âgées, la marche permet également de conserver la **force musculaire et l'équilibre**.

Outre la réduction des **risques de maladies cardio-vasculaires**, d'arthrose, de **surpoids**, d'ostéoporose etc...la marche s'avère être aussi un puissant « **antidépresseur** » naturel. Des chercheurs écossais viennent de publier une étude montrant que 5 séances de 30 à 40 minutes par semaine suffiraient pour se sentir mieux psychologiquement. La marche serait ainsi un exutoire et un **tranquillisant naturel**. En outre, cette activité vous permettra de sortir de chez vous et respirer un air plus pur. Voilà pourquoi, si vous le pouvez, je vous recommande également de trouver des lieux de marche agréables, un minimum éloignés de la pollution citadine. A condition de marcher à son rythme, on ne fatigue pas ses articulations mais on améliore notablement son **rythme cardiovasculaire** et sa **capacité respiratoire**. On détend également les muscles du haut du corps, ce qui aide à dénouer les tensions musculaires et à **évacuer le stress**. Pour finir avec les avantages et bienfaits de la marche, un élément et non des moindres, c'est le partage d'un moment privilégié entre randonneurs.

A. Les bienfaits d'un fruit étonnant : **La Caïmite** .



On l'appelle : « pomme de lait », ou « pomme-lait », du fait qu'une pulpe laiteuse en sort lorsqu'on le coupe et « pomme étoile » car lorsqu'on la coupe perpendiculairement elle montre un cœur étoilé.

Sa peau est ridée et de couleur verte ou violet foncé selon la variété. La variété violette a une peau plus épaisse que la verte qui est, par ailleurs, plus juteuse. L'intérieur est farineux et contient des [pépins](#) non comestibles. La pomme de lait se cultive principalement aux [Antilles](#). Le caïmitier est un arbre auto-fertile qui mesure entre de 6 et 30 m et dont l'écorce est riche en latex.

Usages alimentaires : La pomme étoile est un fruit riche en vitamine A, B1, B2, B3 et vitamine C surtout en glucides, calcium, fer, fibres, protéines et lipides. Elle est consommée fraîche ou en jus. La pomme étoile se mange en dessert ou en entrée, c'est un fruit très rafraîchissant. Couper le fruit en deux pour le manger à la petite cuillère. **Ne jamais consommer les pépins**. Le jus de la pomme étoile entre aussi dans la composition de divers cocktails de jus de fruits et autres en Amérique du Sud et dans les Caraïbes.

Utilisations médicinales : L'infusion des feuilles de caïmitier est utilisée pour combattre le diabète et les douleurs rhumatismales. La décoction d'écorce est un tonique et simulant utilisé comme antitussif.

Les informations de ce document 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 dernier, 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.

Avril 2015

