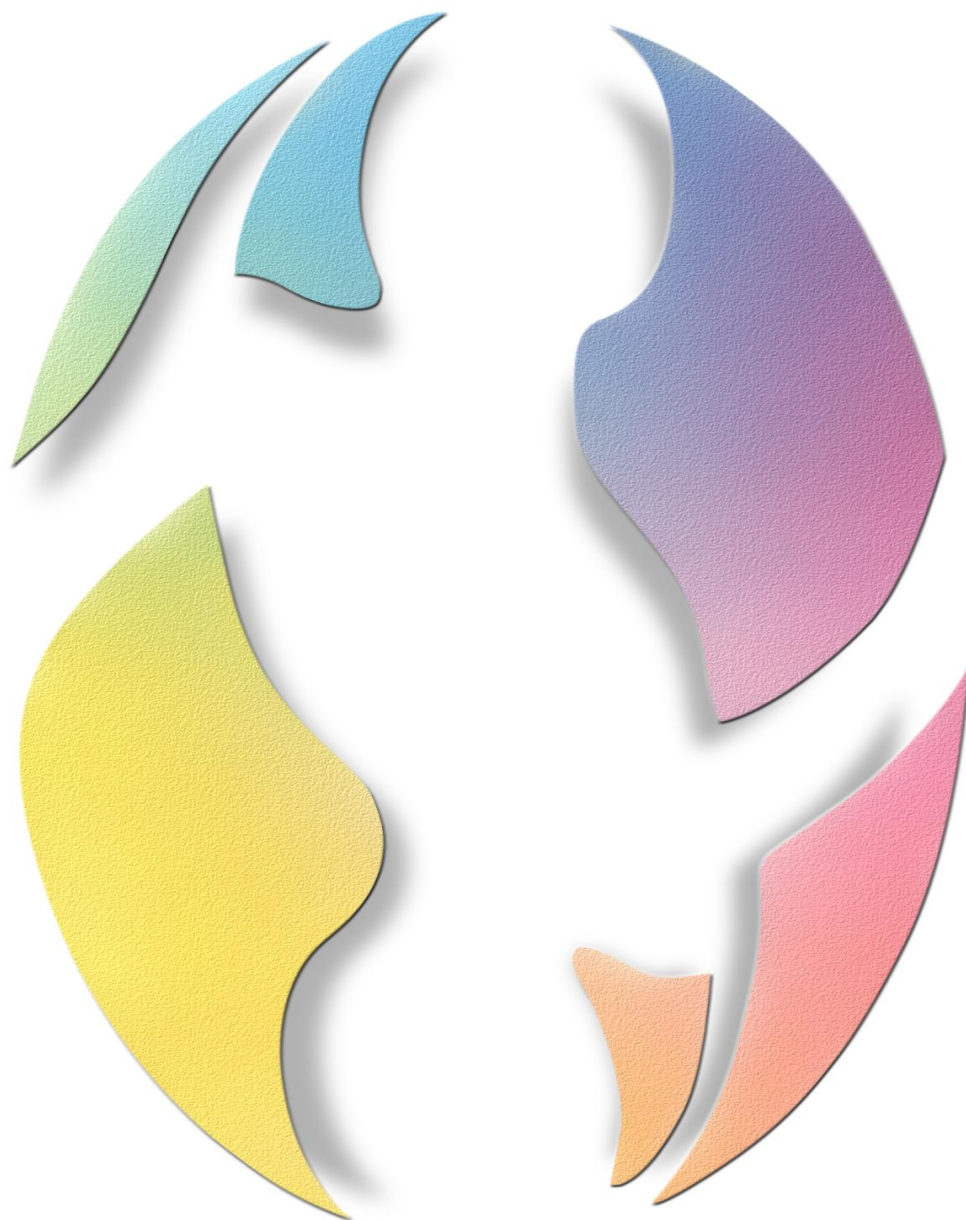


« Un autre regard sur la santé »



Jade ESCOFFIER

Chroniques d'une meilleure santé

Selon les principes du Docteur Clark

Introduction

La santé ça me regarde La phrase peut paraître un peu étonnante et pourtant, ce e-book est le récit de cette prise de conscience.

Dans notre société, on a pour habitude de faire dépendre notre santé des médecins, des médicaments, bref de la chimie.

Pourtant, de plus en plus de personnes, déçues par le système se tournent vers des concepts plus naturels.

Dans la plupart des cas elles sont montrées du doigt, stigmatisées, moquées et si elles avaient raison ???

Nous-mêmes, acceptons de remettre notre santé entre les mains de tierces personnes ou système, je vous propose de revoir ce postulat. Lorsque vous avez mal à la tête, quel est votre réflexe ? Une aspirine, ou un moment de repos ?

Regardez autour de vous, ceux qui sont en bonne santé, côtoyez-les, demandez-leur ce qu'ils font.

Et si tout dépendait de nous même ?

Bien sur vous n'êtes pas responsable des vaccins qu'on vous a inoculé enfant, ni des cigarettes que votre papa fumait à la maison, ni encore des poisons des médicaments que vous avez pris, ingéré dans votre nourriture, dans l'air que vous avez respiré ou dans l'eau que vous avez bu.

Pas responsable, mais vous avez la responsabilité de changer ça et de prendre en charge, tout ce que vous faites à partir de maintenant.

Et si vous fermez les yeux, ne soyez pas étonné que ça empire, un de mes amis disait « si rien ne change, rien ne change » **Alors prenez votre santé en main**, commencez par changer de petites choses et vous verrez immédiatement les résultats, encouragez vous à continuer, récompensez vous et vous changerez votre vie.

Alors bonne lecture et courage, nous pouvons tous sortir de ces systèmes d'esclavagisme et retrouver notre liberté.

Témoignage

Dans ce livre vous trouverez ce que vous avez à faire et ce qu'il faut changer pour avoir une meilleure qualité de vie

Ces recommandations sont issues des principes de vie élaborés par le Docteur Clark, chercheuse en cancérologie, et qui a amené de nouveaux préceptes en matière de guérison.

J'ai moi-même séjourné à plusieurs reprises dans une de ses cliniques, et j'ai été accompagnée pour un cancer et une maladie auto immune.

Le cancer a disparu, la maladie est toujours présente, mais ses symptômes ont diminué de 80%, me permettant ainsi de vivre (presque) normalement.

Ce que j'ai vraiment aimé dans ces cures, c'est la logique, tout est logique et accessible au plus grand nombre. La vie moderne a été gangrenée par des industries qui font passer leurs intérêts financiers avant l'intérêt de leurs clients.

En connaissance de cause, nous pouvons tous reprendre les rênes de notre vie.

J'ai changé de vie, et je vous propose de partager tout ce qui m'a été recommandé de modifier, tout ce que j'écris est devenu du quotidien pour moi, certes pas d'un seul coup, mais au fur et à mesure. La différence que vous noterez ici, c'est que je vous explique pourquoi ainsi vous trouverez non pas des trucs ou astuces miracle mais de la logique et du bon sens.

En effet, bon nombre de principes nous sont imposés depuis l'enfance, sans qu'aucune explication ne nous soit donnée. Hors je pense qu'il est important de savoir pourquoi nous agissons de la sorte, la compréhension (du latin con-prendre, qui signifie prendre avec) amène la connaissance.

Comprendre tel ou tel symptôme, permet de changer pour améliorer et guérir de manière spectaculaire.

J'aime à dire que nous avons la responsabilité de ce qui nous arrive, or, nous sommes entourés de personnes qui nous disent que tout est la faute de l'autre : le temps, l'état, la crise, nos parents, notre patron... Comment peut-on changer si nous pensons que l'autre est responsable de notre malheur ?

Mon expérience m'a prouvé que c'était un non sens, tant que je suis restée dans les mains de la médecine classique, mon état à empiré (douleurs style tendinite avec insomnies, paralysie ponctuelle, indigestion chronique, dépression, fatigue permanente...) durant 10 ans.



A la rencontre des cures du docteur Clark, la première chose que m'a dite mon médecin Docteur Canez fut : « *On devrait tous mourir en bonne santé, la maladie est un état anormal, je peux vous guérir, mais je ne suis pas Dieu, je vais vous dire quoi faire et ce sera à vous de tout mettre en œuvre pour guérir, dans cette histoire c'est 50/50* »

Je peux vous dire que ce fut un choc, mais dans l'état de fatigue physique et morale dans lequel j'étais, je n'avais plus rien à perdre.



[La cure de tous les cancers](#)

Je vous propose de partager mon expérience.

C'est en adaptant notre environnement à nous-mêmes, que notre vie redeviendra ce qu'elle aurait dû toujours être : une vie saine et heureuse.

Je me suis attachée à faire le maximum pour que ces principes soient abordables pour le plus grand nombre.

Table de matières :

Principes de vie

Identifier les poisons de votre vie

Faire le ménage

Le nettoyage du corps

Identifier les poisons présents dans le corps : symptômes

S'en débarrasser avec les nettoyages

Les bonnes règles

Le nettoyage de l'esprit

Les bonnes règles

La discipline...

Chronique numéro 1 : le principe de vie

La première chose, avant de nettoyer votre corps, c'est d'empêcher que de nouveaux polluants vous pènètrent, alors nous allons faire le MENAGE.

Le plus difficile peut être est d'identifier ce qui est nocif. Je pars toujours d'une logique : tout ce qui est fabriqué, industrialisé et modifié doit requérir une vérification de votre part. Tout ce qui nous est donné par **Dame Nature** peut être utilisé sans retenue.

Les petites erreurs de tous les jours sont parfois aussi dramatiques que de grosses erreurs ponctuelles, alors nous allons procéder par ordre et nous débarrasser des erreurs quotidiennes qui finissent par nous pourrir la santé.

L'être humain commence sa vie en respirant, en buvant et en mangeant, c'est d'abord ici que nous allons être attentifs

Air

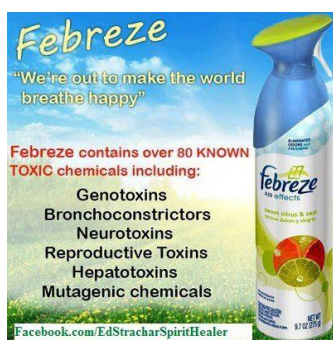
Sans air, nous ne pouvons survivre que quelques minutes, c'est donc pour nous le premier besoin vital.

Or l'air que nous respirons est parfois légèrement pollué, parfois très pollué, en fonction de votre lieu de vie.

Bien sur, *se mettre au vert* une fois par an est important, en revanche chaque jour nous pouvons respirer de l'air plus pur que ce que nous faisons aujourd'hui.

Les polluants classiques :

Je ne vous demande pas de me croire, mais juste de vérifier ceci. Au dos de chacun de ces produits, il y a leur composition. Lisez en une : dites-moi ce que peuvent faire ces produits chimiques en vous ? Uniquement des dégâts, ils sont certes agréables au nez mais dévastateurs dans votre corps et surtout dans votre cerveau, l'exemple le pire : c'est une marque bien connue le **Fébreze** !



« *Febreze contient plus de 80 produits chimiques connus incluant :*

Toxiques génétiques, Bronchoconstricteurs, Neurotoxiques, Toxiques du système reproducteur, Toxiques hépatiques, Produits chimiques mutagènes... »

Faites le tour de votre maison et regardez les étiquettes de chaque produit qui s'y trouve si vous trouvez des produits chimiques : jetez-les !!!

Tout produit désodorisant : toilettes, salon, bougies chimiques, en règle générale tous les aérosols (laques, déodorants...) ...

Remplacez par : Huiles essentielles déposées directement sur des coupelles ou diffuseurs et pensez à aérer votre foyer.

Investissez dans des plantes dépolluantes :

Ficus, Dracaena, Sansevieria....



Si vous êtes en ville, mettez des filtres à air et des ionisateurs...


ATTENTION aussi à tous les matériaux qui émanent des particules toxiques et pendant longtemps (peintures, sols, meubles...). Evitez tous les matériaux chimiques et préférez toujours des matériaux naturels.

J'attache une réelle attention sur l'air de ma maison, car j'y passe beaucoup de temps et surtout j'y dors, et c'est à ce moment que mon corps se régénère. A moi de lui donner le bon air pour maximiser un sommeil réparateur.

En annexe, j'aborderais le principe de précaution concernant les ondes électromagnétiques. De plus en plus de personnes se déclarent sensibles à ces phénomènes, malheureusement les études existantes ne sont pas assez précises encore pour en être certain. Je recommanderais d'ôter tout appareil émettant des ondes au moins dans la chambre et surtout dans celle des enfants (télévision, ordinateur, téléphones...). Si possible utilisez un petit appareil neutralisateur d'ondes dans les chambres, on peut citer entre autres la tourmaline : protège des ondes électromagnétiques, des portables, des radiations...

La cigarette

Tout le monde le sait et pourtant... La cigarette est fabriquée avec des addictifs (qui rendent dépendant) et bon nombre de métaux lourds, cette simple image vous en donnera la composition.



ACETONE (dissolvant)	ACIDE CYANHYDRIQUE (chambres à gaz)
NAPHTYLAMINE*	TOLUIDINE*
METHANOL (carburant fusées)	AMMONIAC (détergent)
PYRENE*	URETHANE*
DIMETHYLNITROSAMINE	TOLUENE (solvant)
NAPHTALENE (antimite)	ARSENIC (poison violent)
NICOTINE (insecticides)	DIBENZACRIDINE*
CADNIUM (batteries)	PHENOL
MONOXYDE DE CARBONE (gaz d'échappement)	BUTANE (gaz)
BENZOPYRENE*	POLNIUM 210*
CHLORURE DE VINYLE* (plastique)	DDT (insecticide)

* Substances cancérogènes

Pourquoi tous ces polluants ??? Alors si vous appréciez vraiment orientez vous vers le tabac pur, ou un bon cigare de temps en temps...

Et si vous songez ou utilisez la cigarette électronique, sachez que sa composition principale, est l'isopropyl glycol (nous y reviendrons au chapitre polluants)

Tous ces éléments n'ont rien à faire dans notre organisme...

Composition des e-liquides Pharmanath		
Support	Propylène Glycol USP	> 75 %
	Glycérine Végétale USP	< 19 %
Arôme	Arôme Alimentaire	< 2 %
Autres	Eau	< 3 %
	Alcool	< 2 %
	Nicotine	0 à 19,9 mg/ml

Mettez tout en œuvre pour arrêter ces poisons, non seulement ils vous tueront mais ils empoisonnent aussi vos proches.

Arrêtez de fumer, vous serez fiers de vous !!!

L'hypnose, l'EFT (emotional freedom technic) mise en évidence par Gary Graig, peuvent vous y aider...

Eau

Sans eau, l'homme ne peut survivre que quelques jours. Ce n'est pas étonnant puisque nous sommes composés à 80% d'eau.

Apportez une attention toute particulière à l'eau que vous buvez. Et d'abord, buvons-nous assez d'eau ? Il y a un ratio logique, si je suis fait à 80% d'eau, il faut que **j'alimente mon corps à 80% de liquides**.

La qualité de l'eau que je bois doit être encore une fois au plus proche de la nature. Il y a beaucoup de controverses autour des eaux : bouteilles en plastique, eau du robinet polluée... Pour ma part, je me suis documentée sur la question : un appareil à filtration d'eau du robinet paraît le plus logique, à condition qu'il soit sain. Il existe de petits appareils portatifs, très abordables et des appareils plus lourds et plus chers, chacun trouvera son bonheur en fonction de ses moyens et de ses besoins, dans la rubrique [Eau](#) du site.

Nourriture du corps

On se nourrit entre 2 et 4 fois par jour, selon les individus et les saisons. La nourriture du corps est donc primordiale dans notre équilibre et a un rôle principal pour notre santé.

Hippocrate, qui était un médecin grec, disait, 400 ans avant notre ère : « *Que ta nourriture soit ton médicament et que ton médicament soit dans ta nourriture* ».

De plus, il disait : « *Primum non nocere* » (d'abord, ne pas nuire)

Il est donc plus qu'impératif de prendre soin de ne pas nous nuire, autrement dit de porter attention à tout ce qui nous entoure.

Bannissez tout produit industriel !!!

C'est de lui que naît *le serment d'Hippocrate*, signé encore aujourd'hui par tout médecin...

Alors accorder une attention prioritaire à la nourriture est vital pour notre santé et notre longévité.

Une alimentation variée et biologique

Dans la plupart des ouvrages consacrés à l'alimentation, on conseille généralement de manger équilibré. Mais qu'est-ce que ça veut dire, manger " équilibré " ? Faut-il peser, avant chaque repas, chaque aliment pour savoir s'il comporte bien les 15 % de protides, 30 % de lipides, 55 % de glucides requis ? Et comment peser les vitamines ? Et les sels minéraux ? Et les oligo-éléments qui représentent quelques milligrammes ? Impossible !

Heureusement, là comme ailleurs, la nature a bien fait les choses, et la solution est bien plus simple qu'il n'y paraît.

Notre organisme, comme tout organisme vivant, est tout à fait capable de s'auto équilibrer. A une condition toutefois : que notre alimentation respecte un maître-mot : **variété**.

En effet, c'est dans cette variété qu'il va pouvoir puiser tous les éléments dont il a besoin.

Les viandes, poissons, œufs, lait et fromages nous apportent les protéines animales, et les céréales, légumineuses, oléagineux les protides d'origine végétale.

Les lipides nous sont apportés par les graisses et les huiles, animales et végétales (lait, beurre, fromage, huile, ...)

Les glucides nous sont fournis par les sucres rapides (sucre raffiné, miel, fruits, confitures, ...) et les sucres lents (riz, pain, pâtes, pommes de terre...)

Les vitamines, les sels minéraux, et les oligo-éléments, également indispensables à l'organisme, sont présents, dans tous les aliments. Si l'alimentation est normale, c'est-à-dire suffisamment variée, cet apport est suffisant.

Le reste est, tout à fait personnel : chacun de nous, aux deux extrémités de cet éventail de variété, largement ouvert, doit privilégier ce qui lui réussit le mieux et laisser de côté ce qui ne lui convient pas, ici et maintenant.

Par exemple, est ce que vous mangez à heure fixe, ou lorsque vous avez faim ?

Dites vous régulièrement : « il faut finir le plat » ?

Commencer par écouter la sensation de faim, peut être le début de la réconciliation avec le corps, personne n'est aussi bien placé que soi pour savoir ce qui est bon ou non, tant en qualité qu'en quantité...

Faites confiance à votre organisme : il est vivant. Il est donc tout à fait à même de manifester ses besoins par des envies, et ses " non-besoins " par des répulsions.

Fiez-vous à vos sensations ! Notre intellect peut nous tromper, nos sensations, jamais !

En respectant ce terme de variété, on est sûr de ne pas faire d'erreurs grossières en matière d'alimentation. Le pire, au contraire, c'est d'avoir une alimentation trop restrictive, trop stéréotypée. C'est ainsi qu'on crée des carences en certains apports, et des excès dans d'autres.

Quantitativement, il n'y a pas, là non plus, trente-six règles à respecter : chacun de nous devrait manger :

- **quand il a faim,**
- **à sa faim,**
- **sans se priver,**
- **et varier également les boissons.**

Soyons attentif, est ce que je mange en « *bouffant* » ou est ce que je mange pour me nourrir ? Quand on parle de mal bouffe, ou *junk food*, il n'y a pas que la qualité de la nourriture mais aussi la façon de manger. Le corps doit être nourrit et non pas gavé.

La nourriture peut facilement devenir un substitut affectif, en étant à l'écoute, vous déterminerez très vite votre rythme alimentaire.

« L'excès d'alimentation » est le reflet d'un mal être. L'alimentation est une « affaire de ventre », et non de tête !

Pour manger sain, il suffit de consommer des produits frais, de saison, et autant que possible provenant de la région où l'on vit. En attendant, si vous voulez conserver votre santé, toute votre vie durant, rappelez-vous le conseil suivant :

Variez au maximum votre alimentation, prenez des aliments les plus proches de la forme originelle, donnée par la nature.

La rumeur dit que manger des produits naturels coute plus cher, vous serez étonné de constater que non seulement c'est faux, mais en plus vous constaterez que les aliments étant plus riches, vous en mangerez moins.

La seule difficulté pour manger plus sain est juste une question de discipline. Faites vos courses dans plusieurs magasins, faites votre marché, recommencez à faire la cuisine régulièrement au lieu de manger des plats cuisinés ! Et à ceux qui s'excuseront de ne pas avoir le temps, je dis, « *quel prix pour votre santé ???* »

Soyez attentifs à vos ustensiles de cuisine :

Se nourrir sainement, c'est bien, mais soyez très attentifs à vos contenants, vaisselle, modes de cuisson.

Par exemple, certains contenants, style plastiques, libèrent des toxines comme les PCB si on leur mets des aliments chauds. Pire encore, si on les utilise au Micro ondes, les toxiques se répandent dans la nourriture et sont ingérés directement.

Préférez donc le verre, les matières inertes, certains plastiques étudiés pour supporter la chaleur sans se désagréger, les casseroles de qualité. Evitez les cuissons « *en papillotes* », car l'effet du citron combiné avec le papier aluminium décolle des particules de métal qui se répandent dans la nourriture.

Pensez aussi aux couverts ! À votre avis pourquoi « les riches » utilisaient des couverts en argent ??? Parce qu'il savait que le métal argent est anti bactérien, anti viral (utilisé dans beaucoup de système de filtration d'eau). On peut donc revenir à cette mode « un peu rétro », c'est bon pour la santé.

Question régime

On ne peut parler de nourriture sans parler régime, en premier une nourriture plus saine permettra à votre organisme de mieux fonctionner et donc de mieux éliminer, elle permet aussi une meilleure énergie.

Si vous avez une énergie physique plus importante, votre énergie mentale suivra. Vous ferez plus d'activités, physique et intellectuelle et votre poids s'éliminera plus facilement. La nourriture industrielle est comme une drogue, elle nous empoisonne, changer là, votre corps vous dira merci : vous pouvez lire :

[Mon corps, cet ami fidèle](#)

Nourriture de l'esprit

Dormir selon son besoin

Selon les individus, nous dormons entre 1/4 et 1/3 de notre temps. Savez-vous que notre organisme travaille lorsque nous dormons ? Il nous répare et nous nettoie, corps et esprit.

Le sommeil est INDISPENSABLE à notre équilibre, chacun doit dormir en fonction de ses propres besoin, et nous sommes tous différents : hommes, femmes, enfants, été ou hiver, nos rythmes de sommeil sont différents. Écoutez-les !

Nous devrions nous réveiller lorsque nous avons fini de dormir.... Pas simple évidemment avec nos rythmes de vie, mais pensez à la sieste, et surtout, écoutez-vous ! Lorsque le corps a sommeil, il vous l'indique en bâillant....

Un élément essentiel de l'équilibre est aussi le réveil, il doit être doux, et harmonieux. Préférez la musique, le chant des oiseaux aux réveils électronique, ou pire les infos...

Un exercice physique suffisant

"Le mouvement, c'est la vie"

Ce qui différencie un organisme vivant d'un organisme mort, c'est que le premier bouge, (ne serait-ce que pour respirer), alors que le deuxième ne bougera plus jamais. Ainsi, on peut dire que le mouvement est une des premières caractéristiques de la vie.

L'exercice physique est naturel. Il est nécessaire à notre équilibre, au même titre que l'alimentation ou le sommeil. Et l'on constate que plus on pratique régulièrement un exercice physique, plus notre organisme s'assouplit, se renforce, et devient sain.

Au cours de l'exercice, toutes les fonctions du corps sont stimulées

Nos muscles sont mieux vascularisés, leur nutrition et leur oxygénation s'améliorent. La respiration s'amplifiant améliore les échanges gazeux au niveau des poumons, nous permettant de faire entrer plus d'oxygène et d'évacuer davantage de gaz carbonique. La fonction neuromusculaire est également améliorée : non seulement nos tissus musculaires, tendineux, ligamentaires..., s'allongent, s'assouplissent, et se tonifient, mais l'influx nerveux circulant davantage améliore la coordination de nos gestes et leur efficacité.

L'intérieur de la maison doit être reposant.

Aimer son intérieur nous concerne tous. Nous y faisons souvent de la décoration, du bricolage, de l'aménagement... Pourquoi ? Pour s'y sentir bien. Ça paraît simple et pourtant, est ce que nous prenons assez soin de notre foyer ? C'est aussi le moyen de se reposer de la vie stressante de l'extérieur.

Le cerveau à besoin de calme et d'harmonie. C'est chez soi que l'on passe beaucoup de temps, il est donc souhaitable que le cocon soit régénérant.

Plantes, fleurs, décoration, objets que l'on aime, tableaux, sculptures, meubles.... Tout ceci devrait être le prolongement de soi même pour se ressourcer.

Se protéger des ondes électromagnétiques.

Tout le monde n'est pas d'accord sur les méfaits des ondes. Il n'empêche que de plus en plus de personnes s'en plaignent, et que les études scientifiques avancent dans ce sens.

Pourquoi ne pas se pencher sur la question et par précaution, s'en protéger ?



On peut penser que si les ondes sont proches de nous et que si nous émettons nous même des ondes, et que nous en recevons (ce qui est indéniable) elles nous perturbent.

Certains patients et médecins invoquent :

Des insomnies, de l'irritabilité, des maux de tête, acouphènes, douleurs chroniques, des troubles nerveux...

Voici donc des outils pour s'en protéger

Tout d'abord, pensez à éviter tout appareil électromagnétique dans la chambre.

La lampe à sel qui produit des ions négatifs qui neutralisent les ions positifs en excès.



La [Tourmaline noire](#), peut onéreuse peut se poser partout dans la maison.



Les neutralisateurs d'ondes sont de petites pastilles (parfois à base de tourmaline) qui se posent sur les appareils émetteurs d'ondes : téléphones, tablettes, ordinateurs.

Neutralisateurs d'ondes à brancher dans la maison.

Celui qui est reconnu comme le plus puissant se porte en bijou.

Il atténue le phénomène du décalage horaire et il protège lorsqu'on est à l'extérieur. La protection consiste à rééquilibrer notre propre champs magnétique en agissant comme un bouclier.

Personnellement, je le porte dès que je sors de chez moi... Il existe des pendentifs, bracelets, pour homme et pour femme.



[Q-link](#)

Chronique numéro 2 : le nettoyage du corps

Maintenant que notre environnement est débarrassé des polluants, penchons-nous sur le corps.

Comme notre passé nous a amené à être en contact avec des poisons, il faut vérifier si notre corps les a éliminés.

Là encore nous ne sommes pas tous égaux face à la gestion des polluants, nous pourrions faire un parallèle avec l'alcool. Certaines personnes boivent 2 verres de vin et sont « pompettes », d'autres boivent 1/2 bouteille de whisky et tiennent encore debout. Bien sur il y a l'accoutumance, mais aussi la constitution.

Expérience :

Lors de mon hospitalisation à la clinique du Docteur Clark, j'ai du faire un test génétique sur un antigène :

Définition d'un antigène : toute substance étrangère, est un antigène en puissance. Il peut s'agir :

- D'un microbe comme un virus , une bactérie , un champignon .
- D'une molécule, à la condition qu'elle soit d'une taille conséquente (protéine en particulier), soit libre, soit fixée à une autre molécule ou un autre micro-organisme (on parle de motif antigénique).
- D'un médicament ou d'un produit toxique.

La description de cet antigène est un peu complexe, mais elle permet de préciser que la problématique est génétique.

L'antigène HLA-B27 (human leucocyte antigen B27) est un antigène de surface de classe I, codé par le locus B du complexe majeur d'histocompatibilité, sur le chromosome 6. Sa fréquence dans la population générale varie de 8 % chez les Caucasiens à 0,5 à 1 % chez les Japonais. Sa présence est associée à un certain nombre de maladies auto-immunes, comme la spondylarthrite ankylosante, les rhumatismes inflammatoires, la maladie de Crohn, les affections chroniques de l'intestin, mais aussi le psoriasis, et tant d'autres... ce qui signifie qu'un individu porteur du HLA-B27 a significativement plus de risque de développer ces maladies qu'un autre individu.

Je suis positive à cet antigène. Pour être conscient que ce gène se balade dans l'humanité depuis fort longtemps, il faut remonter au pharaon Ramsès II (1279-1213 avant JC), décédé à l'âge de 90 ans après 66 ans de règne.

Ce qui fut surprenant de la part de mon médecin, en fut sa lecture :

Pour lui, cette caractéristique est juste une hypersensibilité qui s'active au contact de substances chimiques, alors que d'autres médecins voient cette caractéristique comme un handicap !

Pour améliorer la santé, voir guérir de maladies, même les plus graves, toute la thérapie du Docteur Clark repose sur le fait de nettoyer le corps des toxines, des parasites et des polluants.

Et c'est de cette expérience qu'est née ma « guérison », car même si aujourd'hui je suis toujours atteinte de la SPA (spondylarthrite ankylosante), les symptômes ont diminué de 80%, sans aucune médication.

Les symptômes

Voyons maintenant les symptômes qui sont répertoriés comme pouvant être dus à des poisons d'origine biologique (parasites, bactéries, virus) et d'origine chimique (polluants, métaux lourds).

- Constipation. Diarrhée. Flatulences. Douleurs intestinales. Irritation du Colon
- Infection des voies respiratoires. Asthme. Allergies alimentaires...
- Infections fréquentes. Dépression. Sautes d'humeur...
- Maux de tête : migraines. Syndrome de fatigue chronique...
- Yeux gonflés. Acné. Sensibilité aux produits chimiques...
- Chute des cheveux. Infection candida albican (candidoses)...
- Urticaire. Éruptions de la peau. Démangeaisons ...
- Ostéo-arthrite. Rhumatismes articulaires...
- Maladies auto immunes...
- Grincement des dents. Troubles du sommeil...
- Diabète. Nervosité...
- Douleurs articulaires ou musculaires inexplicées...

Êtes-vous concernés ? Vos proches le sont-ils ?

Faites le test. Changez votre environnement air, eau, nourriture et vous verrez la différence.

Et pour aider le corps à se nettoyer plus vite, voici les grands dépolluants utilisés en médecine douce. Certains sont connus depuis la nuit des temps, d'autres ont été élaborés grâce à la technologie.

Les grandes étapes de nettoyage préconisées par le docteur Clark se font sous forme de cures, à savoir :

- 1) La cure de nettoyage des parasites.
- 2) La cure de nettoyage du colon.
- 3) La cure de nettoyage du foie.
- 4) La cure de nettoyage des reins.
- 5) La cure de nettoyage des métaux lourds.
- 6) Le jeun

Il est important de procéder dans l'ordre : en premier, supprimer les parasites qui envahissent nos organes pour leur permettre de fonctionner à nouveau correctement. Ensuite nettoyer les organes : le colon, le foie, les reins. Et en dernier éliminer tous les métaux lourds, alors que le corps est prêt et en forme pour ce dernier grand nettoyage.

1) Nettoyer les parasites.

C'est peut être une notion nouvelle pour certains. En revanche, c'est un retour en arrière pour d'autres. Certains d'entre vous ont peut-être le souvenir d'avoir avalé des potions immondes recommandées par nos grands-mères, dans le but de nettoyer le corps.

En effet, le phénomène parasite du corps humain n'est pas né d'hier.

En Afrique, en Amérique du Sud, en Inde, on parle facilement de parasites du corps humain. D'ailleurs, nous traitons bien nos enfants, nos chats nos et chiens. Il nous paraît tout à fait logique de les vermifuger, de leur enlever leurs parasites, alors, pourquoi pas nous : les adultes ?????

Sur You Tube : « [Les vers intestinaux](#) (attention âmes sensibles s'abstenir), vous serez surpris de trouver bon nombre de témoignages, y compris de médecins, qui ont constaté l'existence de ces vers à l'intérieur du corps (je répète, âmes sensibles s'abstenir, certaines des images sont juste choquantes).

Le monde dans lequel nous vivons est très pollué, eau, air, nourriture sans compter les drogues et les médicaments. Nous devons en tenir compte dans le diagnostic de nos maux.

La cure anti parasitaire



- 1) le Brou de noix (noyer noir)
- 2) l'absinthe (de la plante Artemisia absinthia)
- 3) les clous de girofle (du giroflier)

Toutes les informations sont sur le site : www.biodelyance.com

2) Nettoyer le colon

Nous avons de plus en plus d'informations disponibles concernant les intestins, leur importance dans notre équilibre global.

Certain disent que c'est notre deuxième cerveau, d'autres qu'il peut contenir jusqu'à 13 kg de déchets si on ne le nettoie pas...

Peut être connaissez vous ce best seller « [Le charme discret de l'intestin](#) »?



Bref, la documentation sur le domaine est très riche.

Pourtant prenons nous soin de lui pour autant ? Et comment faire ?

En s'adressant à un thérapeute, on peut faire une hydrothérapie, il vous en coûtera environ 80€. Personnellement je trouve cette pratique un peu invasive et de plus elle manque d'intimité, mais elle se fait sous contrôle médical.

L'inconvénient majeur, décrié par certain, est que c'est une machine qui force le nettoyage donc une personne angoissée ou stressée peut ressentir des désagréments.

Je recommande plutôt une méthode plus douce, plus intime, qui se fait à discrétion, chez vous, quand vous êtes prêts, et surtout, elle ne vous coûtera que quelques €.

Le lavement se pratique à la maison, nécessite uniquement un boc à lavement ou poche qui contient 2 litres de liquide.



Le boc peut être commandé à la pharmacie pour environ 20€

[La poche à lavement](#) sur internet pour moins de 10€.

[Du café](#) ou de la camomille bio, et de l'eau filtrée.

C'est ce qu'on appelle le lavement au café (recommandé par le docteur Gerson) ou à la camomille, (recommandé par le docteur Kouzmine)

Le lavement se pratique à la maison, est indolore et permet de nettoyer le colon en douceur et même de partir travailler juste après...

Vous pouvez vous aider de la recette sur You Tube:

<https://youtu.be/vjPVzyYGEtY>

Le résultat : vous vous sentirez plus léger, moins ballonné, et débarrassé de diarrhées, constipation, flatulences... Et en prime on perd du poids.

A quel rythme ? Tout dépend de vous, il est recommandé de le faire régulièrement, certains feront des cures de 2 semaines à raison d'un par jour, d'autres une fois par mois...

3) Le nettoyage du foie

Le foie est un organe majeur de l'équilibre physique et émotionnel, il s'agit d'en prendre soin.

Le nettoyage du foie, (Liver flush en anglais : tirer la chasse du foie) permet non seulement de le mettre au repos mais en plus de l'épurer de ses toxines.

Il requiert un peu plus de précautions que le lavement, il faut s'octroyer 2 jours de tranquillité mais peut se faire seul aussi.

La doctoresse Clark le positionne après une cure anti parasitaire, car le foie peut stocker des « cadavres de parasites » et la cure les élimine. Elle le vide aussi de graisses, déchets que vous verrez partir dans les toilettes. Le foie est une machine exceptionnelle, lors de la vidange, il pelotonne les déchets en pelotes que certains appellent calculs.

Sur cet exemple vous retrouvez les déchets en vert et la graisse en jaune.



Lors de mon premier «Liver flush » à la clinique, j'ai évacué des petites particules rouges, ressemblant à des peaux de tomate.... Il s'agit de cadavres de *Faciolopsis Buski* : adultes, j'y reviendrais plus tard. Je peux vous dire que j'ai apprécié de les voir partir dans les toilettes et de ne plus les avoir en moi.

Pour le « liver flush » il vous faut :

De l'huile d'olive bio

2 pamplemousses bio

[Des sels d'Epsom](#)

Vous trouverez ci-dessous la recette.

<http://www.biodelyance.com/pistes-de-soins-a-decouvrir/les-remedes-naturels/lavement-du-foie/>

A quel rythme ? Là encore tout dépend de vous, la doctoresse Clark le recommande 2 fois par an.

4) Le nettoyage des reins

Il se pratique au printemps et requiert de la discipline, en voici la recette

<http://www.biodelyance.com/le-nettoyage-des-reins/>

Le persil et le citron peuvent aussi être utilisés en cure :

Le persil, est un puissant antioxydant qui facilite la fonction rénale. Il contient du bêta carotène, de la chlorophylle et de la vitamine C qui sont excellents pour prévenir les infections, les tumeurs, et renforcer le système immunitaire.

Le citron est riche en vitamine C et en vitamine P, en potassium, considéré par beaucoup comme un ingrédient miracle pour le corps.

Faire une décoction de persil de 1 litre, la filtrer et ajouter le jus d'un citron, bien sur avec des ingrédients bio. En cure, a raison de 250ml le matin, le midi, à 16h00 et le soir.

3 semaines de cure redonneront de l'énergie à vos reins.

5) Nettoyer des polluants chimiques : métaux lourds

Les polluants sont toutes les substances chimiques qui nous entourent, ils ne doivent pas entrer dans notre organisme parce qu'ils en diminuent ses fonctions.

Les polluants peuvent pénétrer dans l'organisme avec l'air que l'on respire, la nourriture solide, liquide, l'eau du robinet les amalgames dentaires, et par des cosmétiques corporels.

La tragédie est que l'on ne remarque pas tout de suite les dégâts qu'ils provoquent.

Nous ne sommes pas égaux face aux poisons. Certains, plus sensibles, réagissons plus fortement que d'autres. Il n'y a pas de quota ou de dose maximale, tout dépend de chacun.

Solvants :

Le solvant le plus nuisible est le benzol. Il attaque le thymus, ruine le système immunitaire et favorise le sida. Le solvant qui suit dans la grille des dangers est le propylalcool. Il attaque le foie et provoque le cancer. D'autres substances dangereuses pour la santé sont :

L'isopropyl glycol (composant de nombreux produits ménagers, cosmétiques, à 75% de la cigarette électronique) classé hautement cancérigène.

Le xylol, le toluol, le méthanol, le chlorure de méthylène et le trichloréthylène, sont tous classés dangereux et cancérigènes.

Métaux :

Le cuivre, consommé avec viandes et légumes, est important pour la santé. Par contre celui que l'on consomme à travers les fonds de casseroles de cuisine en cuivre est cancérigène.

Des travaux scientifiques l'ont démontré en 1980. Malheureusement ce sont justement les formes néfastes des métaux qui sont particulièrement présentes dans notre environnement. Nous portons des bijoux métalliques, mangeons du pain cuit en contenant métallique et buvons de l'eau de conduite en cuivre.

Les plus grands dangers parmi tous les métaux sont surtout représentés par les amalgames dentaires et les vaccins car ils nous sont injectés directement à l'intérieur du corps, et en grande quantité. Les plombages, malgré les affirmations de certains médecins, sont loin d'être inoffensifs.

Le mercure est partiellement souillé de thallium qui est encore plus toxique que le mercure lui-même. Il est surprenant de constater que l'ordre des dentistes prône la non toxicité des amalgames et dans le même temps incite les praticiens à acheter des fauteuils qui sont revêtus d'une protection qui absorbe le mercure, et ceci dans le but de protéger les dentistes ????

Or et argent semblent être moins dommageables, cependant il vaut mieux en général ne pas avoir dans sur son corps de métaux purs.

Pour terminer, j'aimerais ajouter que ce ne sont pas à priori les vaccins qui sont nocifs, mais les adjuvants comme l'hydroxyde d'aluminium.

Il existe des vaccins dont l'adjuvant est le phosphate de calcium, là aucun danger puisque nous en avons dans le corps. Il est toujours temps de demander au médecin un vaccin sans aluminium.

Stopper le cycle infernal : la chélation (prononcez « kélation »)

Il est heureusement possible de stimuler la sortie en excès des ions de métaux lourds par un procédé largement accepté, appelé la chélation.

Les chélateurs ont des molécules qui ont une affinité particulière pour les métaux lourds.

Introduites dans l'organisme, elles s'accrochent à tous les ions métalliques qu'elles rencontrent dans le flux sanguin et les transportent hors du corps avec les urines et les matières fécales.

Cela est possible avec de puissants chélateurs.

1) L'algue Klamath, qui est un chélateur naturel.

Cette algue contient tous les nutriments nécessaires à l'être humain y compris ceux devenus rares dans l'alimentation moderne.

Elle est aujourd'hui l'un des aliments les plus complets et équilibrés de la planète avec plus de 115 micro-nutriments dont les vitamines B1, B12, K, minéraux, oligo-éléments, acides aminés, protéines (3,5 fois plus que dans le bœuf ou les œufs), oméga3...

Nota : Si l'on possède des amalgames dentaires conventionnels, il convient de les faire enlever au plus tôt, mais progressivement, chez un dentiste équipé et conscient des dangers du mercure.

2) Chélateurs chimiques, DMSA et DMPS:

L'EDTA, le DMSA et DMPS sont des « antidotes » contre les métaux indésirables. Ces substances capturent et excrètent les métaux indésirables, abaissant de ce fait leur charge dans l'organisme. Ils ne sont disponibles que dans certains pays et malheureusement interdits en France.

Heureusement nous avons la possibilité d'obtenir un équivalent :

3) Signature Chelate by Sylvie Beljanski®



C'est une formule combinant plusieurs ingrédients aux propriétés fortement détoxifiantes et chélatrices :

- Aidant à absorber et éliminer les métaux lourds et autres polluants environnementaux, pour ensuite être éliminés par le foie
- Contribuant à la capture et l'élimination des graisses (les toxines ont tendance à s'accumuler dans les cellules graisseuses de l'organisme)
- Favorisant l'équilibre des minéraux dans l'organisme

Les métaux dont le mercure sortent alors par la peau, la respiration, les selles et les urines.

C'est une véritable cure de jouvence que de se débarrasser des métaux lourds, surtout pour toute personne atteinte de maladie auto-immune, douleurs chroniques, et maladies graves.

5) Le jeun

Dans les pays occidentaux, les cas de diabète, d'hypertension, d'obésité, de cancers se multiplient et la consommation de médicaments explose. Et s'il existait une autre voie thérapeutique ? Depuis un demi-siècle, en Russie, en Allemagne et aux États-Unis, des médecins et des biologistes explorent une autre piste : le jeûne.

<https://youtu.be/odTbPtU8S9k>

Le jeune améliore votre santé, aide à mincir durablement, aide à rester jeune, à augmenter votre masse musculaire, à optimiser votre longévité, à optimiser vos performances sportives...

Je ne vous demande pas de me croire, mais de l'expérimenter

Pour conclure

Voici donc le programme à suivre pour commencer une nouvelle vie, tout ce qui est répertorié ici va vous permettre de mieux vivre, oui c'est un peu fastidieux, oui ce sont de profonds changements mais oui aussi c'est LA solution qui va vous permettre de vivre mieux.

Est-ce que vous le méritez ? Bien sûr ! Si vous avez lu ce livre c'est que vous y êtes sensible et que vous le valez bien !

Vous cherchez sans doute depuis longtemps une solution qui viendrait de l'extérieur. Mon expérience de vie m'a appris que la solution vient de soi. Le monde extérieur s'est perverti en nous alimentant de poisons physiques et intellectuels. Agir sur soi est, à mon sens, le seul moyen de nous libérer, en disant non à tous ces lobbies.

Chacun à notre niveau participons au profond changement qui est en train de s'opérer : retrouver une vie plus saine pour enfin passer au prochain stade que certains appellent l'âge d'or !!!

Je vous souhaite le meilleur pour vous !

Retrouvez régulièrement les dernières actualités sur le site :

www.biodelyance.com

Et pensez à partager sans modération ce e-book.