

Dr. Pierre Des Lauriers, Docteur en Chiropratique et en Naturopathie
Diplômé en Homéopathie et en Acupuncture
Professeur et Praticien en Médecines Alternatives et Complémentaires

www.missionsante.org



Règles de base

(D'une bonne alimentation et d'une vie saine)

Que ton aliment soit ton remède. Et ton remède ton aliment.

Hippocrate (père de la médecine)

© MISSION SANTÉ

Ces conseils sont le fruit de nombreuses années d'études, de recherches et d'application clinique. Ils constituent des éléments de base pour la population en général.

Mettez-les en pratique et vous serez en meilleure santé et vous pourrez la conserver par la suite.

Il est évident que ceux qui souffrent de problèmes de santé particuliers ou sérieux devront investiguer préférentiellement avec un professionnel de la santé compétent en alimentation naturelle comme un naturopathe qualifié et porter une plus grande attention aux aliments contenant du gluten par exemple ou encore à ceux qui contiennent de la leptine ou des oxalates car certaines conditions chroniques ou immunitaires (arthrite, sclérose en plaques, colopathies pour n'en nommer que quelques unes) n'aboutiront à une solution optimale qu'en portant une attention particulière sur ces derniers éléments.

1. Éliminer le sucre blanc, lequel dérobe les vitamines et minéraux de votre organisme, causant souvent l'ostéoporose, la dépression et l'arthrite. Le

fructose (sirop de maïs, ou glucose de maïs dans les mauvaises traductions de corn syrup) est la plus grande source de diabète, hypertension et obésité. Modération avec les sucres naturels (miel, mélasse). Ne pas utiliser de substituts de sucre comme la saccharine, l'aspartame, le sucralose, lesquels sont tous néfastes pour la santé. Vous pouvez par contre utiliser le stévia comme substitut de sucre. Le sirop d'érable est un bon sucre qui convient même aux diabétiques en modération toutefois.

2. Éliminer les aliments raffinés, comme la farine blanche, le riz blanc et le sucre blanc.

3. Réduire les gras animaux, mais ceci ne veut pas dire des les supprimer totalement. Réduire la cuisson également. Les enzymes aident à convertir les gras en énergie, donc ne les détruisez pas par la cuisson si vous désirez avoir de l'énergie.

4. Réduire la viande rouge. Beaucoup d'antibiotiques se retrouvent dans la viande; porc, bœuf, poulet et produits laitiers. Plus du tiers de la production totale d'antibiotiques par l'industrie pharmaceutique va à l'alimentation du bétail de fermes. Il pourrait y avoir une relation entre l'excès d'antibiotiques et la bactérie mangeuse de chair. Préférez les protéines végétales combinées. Optez pour de la viande biologique autant que possible.

5. Augmenter les aliments fibreux (fruits, légumes et grains).

6. Éviter les aliments contenant des préservatifs et colorants artificiels, lesquels peuvent être cancérigènes et détruisent les enzymes.

7. Augmenter votre ration d'aliments crus de 50 à 70% et même 80%.

8. Éviter de respirer l'air pollué par la cigarette des autres. Vous respirez alors un million de radicaux libres par minute. Les radicaux libres sont des molécules qui causent les maladies cardiaques, les cancers, le vieillissement prématuré, etc.

9. Éviter de boire des boissons gazéifiées, telles que: eau gazéifiée, cola, 7-up, etc. Ces boissons détruisent les enzymes. Le carbone et l'acide

phosphorique qu'ils contiennent détruisent les minéraux dans votre organisme. Buvez de l'eau de source ou des jus dilués moitié jus et moitié eau, des tisanes, du thé vert, du café de céréales, etc.

→ L'eau du robinet est à éviter.

10. Éviter les médicaments anti-acides : la plupart contiennent de l'aluminium, lequel est un métal toxique, suspect dans plusieurs maladies, notamment l'Alzheimer. Si vous souffrez de brûlement d'estomac ou de reflux gastrique, perlez-nous en, il existe des traitements naturels pour ce genre de problème.

11. Cuisiner plutôt que de réchauffer. Préférez une agriculture paysanne et biologique. Évitez les produits qui ont fait un long voyage, car ils sont souvent cueillis avant maturité et sont donc moins nutritifs.

PROGRAMME DE SANTE

© MISSION SANTE CONSEILS DE NUTRITION

1. CONSOMMER DES ALIMENTS SIMPLES, NON RAFFINÉS.

A) PROTÉINES : Boeuf, veau, agneau, foie, poulet, oeufs de sources biologiques de préférence, poisson, noix crues non salées, graines (faire griller au four ou bouillir). Éviter de frire ou utiliser des gras en grosse quantité. La méthode de cuisson chinoise (wok) est acceptable. Éviter la sur cuisson des protéines. De préférence manger de saignant à moyennement saignant au lieu de bien cuit. La meilleure viande est celle provenant d'animaux nourris en pâturages. La viande d'animaux nourris aux grains est pro-inflammatoire.

B) LÉGUMES : Frais, de préférence aux légumes congelés. Biologiques autant que possible. 50% des salades ou légumes devraient être consommés crus.

C) FRUITS : Fruits frais chaque jour.

D) ALIMENTS NATURELS : Préférer les aliments naturels aux aliments dénaturés.

Exemple: riz complet au lieu de riz blanc, farine naturelle au lieu de la farine ordinaire. Il est préférable que vous puissiez moudre vous-même votre farine à partir des grains et de l'utiliser immédiatement dans la préparation de votre nourriture. Vous aurez ainsi une plus grande valeur nutritive et vous verrez également une différence dans la saveur qui en sera meilleure. Garder réfrigéré tout reste de farine. Si vous l'achetez au magasin d'aliments naturels, assurez-vous que toute farine est conservée au réfrigérateur afin d'éviter toute diminution de la valeur nutritive. En utilisant la poudre à pâte, assurez-vous qu'elle ne contient pas d'alun (disponible en magasin d'aliments naturels). **SEL** : Jusqu'à récemment je conseillais le sel rose de l'Himalaya mais étant donné la grande demande internationale, ce sel est récolté avec de la machinerie lourde industrielle et le fuel dégagé de ces bulldozers contient du mercure et autre toxiques qui se retrouvent maintenant dans ce sel. Des tests récents ont permis d'y trouver des niveaux de mercure inquiétants. Je recommande depuis un sel rose provenant de l'Utah aux États-Unis sous le nom de Real Salt de marque Redmond (www.redmond.life) Le sel de mer est contaminé à cause de la pollution des océans et on y retrouve maintenant des nanoparticules de plastic. Ne pas utiliser le sel de table ordinaire qui ne contient que du chlore et du sodium. **CACAO** : Le cacao avec le procédé hollandais fait perdre en grande quantité les valeurs nutritive de celui-ci.

E) PRODUITS EN CONSERVES : certaines boites de conserves sont enduites de revêtement intérieur de couleur blanche. Le matériel utilisé est à base de **BPC**, in produit **CANCÉRIGÈNE**; donc à proscrire.

2. NE PAS CONSOMMER:

A) Produits à base de farine blanche raffinée.

B) Tous produits contenant agents de conservation, BHT, etc., agents de stabilisations, sulfites ainsi que des produits destinés à rendre l'aliment plus agréable au goût et à l'œil (colorant artificiel, saveur artificielle, etc.)

C) Produits contenant du sucre blanc (Glucose, fructose (sirop de maïs), sucre inverti, etc.). Dans vos préparations (biscuits, gâteaux, etc.) remplacer par du sucre brut, du miel non pasteurisé ou du sucre de riz. Utilisez le **STÉVIA** comme substitut (disponible dans les magasins d'aliments naturels), ou le sirop d'érable. Tous les autres substituts Aspartame, sucralose et compagnie sont néfastes pour votre santé.

D) Produits contenant des gras hydrogénés : Beurre d'arachides ordinaire, margarine (Même Fleischman ou Becel), Crisco, huile ordinaire, etc.

E) Café, thé et tisane : un ou deux café par jour n'est pas problématique; remplacer par du café de céréales (Caf-Lib, Bambu, etc.). Il en existe plusieurs sortes que vous pouvez vous procurer dans les boutiques d'aliments naturels. Vous pouvez aussi prendre des infusions (tisanes). Le thé peut être bu en modération, et le thé vert biologique peut être consommé à volonté.

→ **ATTENTION aux sachets de thé en plastique** au lieu de papier. Ces sachets de plastique peuvent être cancérogènes.

F) Lait et produits laitiers: Le lait homogénéisé cause l'artériosclérose (durcissement des artères), la vitamine D-2 synthétique qui y est ajoutée cause l'accélération du vieillissement et est un poison selon les travaux du regretté docteur Hans Selye, M.D. de l'Université de Montréal. La pasteurisation du lait peut causer des maladies des yeux, notamment le glaucome. Si vous utilisez du lait ou des produits laitiers, il est préférable de vous servir de lait cru **biologique**, provenant de vaches en santé. Souvenez-vous que le lait n'est pas un breuvage mais un aliment. Le lait 2% ou écrémé (n'étant pas homogénéisé) est passable mais le lait de chèvre est supérieur. Vous devez également savoir que pendant le processus de la pasteurisation, la phosphatase, un enzyme nécessaire à l'assimilation du calcium) est détruite. La meilleure solution est de le remplacer par des substituts, comme le lait de riz, lait d'amandes, lait de noix de coco etc. Mais **le lait de soya est à proscrire**.

→ **Ne jamais chauffer le lait ou des produits laitiers au micro-onde, il devient alors très toxique pour le système nerveux.** Aucun fromage fondu (process cheese), qui est souvent du fromage avarié réchauffé, fondu

dans un cocktail de produits chimiques. Les fromages oranges sont colorés avec des produits synthétiques; consommez des fromages blancs.

G) L'alcool sous toutes ses formes, le pire étant la boisson distillée. Socialement, préférer le vin rouge ou la bière foncée. Cependant, ces produits sont filtrés avec des filtres d'amiante et on y retrouve des particules d'amiante. Ces particules peuvent causer le cancer d'estomac chez les gros consommateurs ou chez des personnes plus prédisposées. Le vin rouge possède de bonnes propriétés anti-oxydantes et est une bonne source de calcium. Recherchez les vins issus de l'agriculture biologique.

H) Les fritures grasses (Patates frites, poisson frit, etc.) et les gras hydrogénés ou partiellement hydrogénés (gras trans).

J) Les aliments préparés tels que : salami, poulet pressé, jambon cuit, pepperoni, viandes fumées, viandes froides, etc., lesquelles contiennent des préservatifs chimiques et colorants artificiels toxiques, des saveurs artificielles, etc.

K) Éviter le sel de table ordinaire ou les épices très fortes en grosse quantité (Modération). Remplacer le sel de table par du sel de l'Utah appelé "Ancient fine sea salt" de la compagnie Redmond appelée REAL SALT, difficilement disponible dans les boutiques d'aliments naturels au Canada mais facilement disponible sur internet. Je ne recommande plus le sel rose de l'Himalaya car il contient une quantité importante de mercure. Tant qu'au sel de mer, on y retrouve maintenant des nanoparticules de plastique, donc à déconseiller. Le Troco-mare ou Herba-mare que vous trouverez au magasin d'aliments naturels pourrait être une option. Ne jamais cuire le sel, vous le cristallisez à ce moment, ce qui rend leurs minéraux moins assimilables.

L) Le beurre est un bon gras mais la margarine de toute marque est à déconseiller. Si vous ne voulez pas consommer de beurre, je vous conseille fortement le beurre de noix de coco vierge.

M) Ne jamais se servir de plats en aluminium. L'aluminium est un métal mou et toxique. Le seul fait de faire chauffer de l'eau dans un plat en aluminium fait que des particules vont être libérées dans l'eau. La même règle

s'applique pour le cuivre. N'utilisez pas d'autocuiseur (presto). La pression et la chaleur excessive fait perdre beaucoup de valeur nutritive.

N) N'utilisez aucun plat à revêtement anti-adhésif de type téflon comme Tefal par exemple. Le produit utilisé le «zonyl» est potentiellement cancérigène et à chaque fois que vous l'utilisez, il se dégage des particules qui se décomposent en acide perfluorooctanoïque (PFOA) et s'accumule dans le corps humain. Le revêtement anti-adhésif en céramique est ce qui est le mieux. Pour éviter que vos plats et poêlons se déforment, ne jamais utiliser de chaleur très forte (HI).

O) Ne pas utiliser de four micro-ondes, qui irradie vos aliments. Tout aliment subissant l'effet des micro ondes subit une modification cellulaire. Les fuites fréquentes de radiations sont un danger pour votre santé et celle de votre famille.

P) Ne pas manger d'aliments irradiés ou génétiquement modifiés (O.G.M.). Les animaux et insectes nourris d'aliments irradiés meurent plus vite. On y observe des mutations génétiques et des cancers. Après trois générations, les animaux nourris aux OGM deviennent tous stériles.

COMBINAISONS ALIMENTAIRES À RESPECTER :

A) Éviter de manger au même repas : fruits acides et farineux; par exemple oranges et céréales, ou les pamplemousses et les rôties. Les fruits ont besoin d'un estomac alcalin et les farineux d'un estomac acide pour être digérés. Il y a donc incompatibilité et fermentation au lieu de digestion, produisant ainsi des gaz.

B) Éviter de manger au même repas : sucre et farineux; par exemple du miel et du pain, etc., pour les mêmes raisons physiologiques.

C) Éviter de manger : beaucoup de farineux avec des protéines.

D) Permis de manger : gras et protéines au même repas. Si vous surveillez votre poids ou que vous êtes diabétique, ne pas manger de farineux avec des aliments gras.

E) Évitez la gomme à mâcher car elle cause une surproduction d'enzymes digestifs au moment où vous n'en avez pas de besoins.

AUTRES RECOMMANDATIONS SANTÉ :

1) Boire de l'EAU de puits ou de l'eau de source faiblement minéralisée (moins de 500 ppm). Les marques AMARO, LABRADOR, AQUABEC, AQUA-NATUR, NAYA, MONT ROUCOUS, VITTEL, EVIAN, sont de bonnes marques. Moins elles contiennent de minéraux, meilleures elles sont. L'eau ne doit pas être dans des contenants blanc opaques comme les gallons d'eau de javel. Elle doit être dans des contenants de plastiques transparents qui sont une meilleure qualité de plastique. **Les autres sortes de plastique dégagent des émanations et des particules de plastiques toxiques (cancérigènes) qui vont se retrouver dans l'eau.** Si vous avez les papilles gustatives développées, vous allez constater que l'eau a un léger goût de plastique dans ces contenants. De même qu'au moment où vous ouvrirez un contenant d'eau matière plastique opaque, tenez-vous le nez tout près et vous pourrez sentir une légère odeur de pétrole. Les bouteilles transparentes ne doivent pas être réutilisées car même lavées elles dégagent des particules **cancérigènes**. Il est recommandé d'utiliser un système de purification pour l'eau du robinet. Le système de filtration à l'**osmose inversée** donne une eau acide et en plus cette eau ne réhydrate pas. De nouvelles recherches (2021-22) ont permis de constater que plusieurs réservoirs d'appareils d'osmose inversée contenaient à la longue des bactéries qui prenaient nid sur les parois et se retrouvaient dans l'eau de consommation. Je ne recommande donc pas ce système. L'eau distillée est une eau morte et ne réhydrate pas non plus. Un excellent système de filtration en pichet pour la maison est le système Clear water www.clearlyfiltered.com disponible sur internet. Ce système filtre le fluor et les métaux lourds comme le mercure, l'arsenic, l'aluminium etc. jusqu'à 99.9% Je ne recommande pas le Brita™.

Le système de filtration **Berkley** disponible chez :

<http://www.produitsaquasante.com>

Le Fluorure dans l'eau potable est nocif pour la santé, c'est un produit toxique qui est la cause de maladies des os et affecte le cerveau (Alzheimer). Il réduit le quotient intellectuel chez les enfants. L'eau purifiée embouteillée (Disany™ Aquafina™ etc) n'est pas recommandée.

Le problème des **nanoparticules de plastique** est très inquiétant pour la santé. On en retrouve même dans le cordon ombilical des bébés naissants. Une des plus grandes sources de ces nanoparticules de plastique provient de la consommation d'eau embouteillée.

Pour avoir une bonne quantité de minéraux et oligo éléments, voici comment procéder :

A. Remplissez un pot d'environ 450 ml avec un quart de sel de l'Utah (marque Real Salt Redmond disponible sur le web) non moulu ou 1/8 moulu).

B. Remplissez le pot d'eau (purifiée) laissant environ 1 pouce du dessus.

C. Vissez le couvercle et agitez pour diluer le sel.

D. Laisser reposer toute la nuit. Si le sel est complètement absorbé, ajouter un peu de sel et laisser reposer une autre nuit. S'il reste un peu de sel dans la solution, votre liquide est prêt à être utilisé.

E. Ajouter une cuillère à thé de la solution dans une grande bouteille d'eau (750 ml) afin de prendre suffisamment de minéraux dans votre journée.

2) Utiliser des huiles pressées à froid et non hydrogénées. Des huiles de fruits comme l'huile d'olive extra vierge, l'huile d'avocat, de macadam ou de la noix de coco. Elles doivent contenues dans des bouteilles brunes. Conserver à l'abris de la lumière et à température ambiante ou au réfrigérateur. Pour la cuisson je recommande en premier lieu l'huile d'avocat et le beurre de noix de coco vierge. **Je vous déconseille fortement les huiles de graines qu'elles soient biologiques ou non.** Les huiles de grains contiennent un excès d'oméga 6 qui produisent une accumulation dans les artères menant à l'athérosclérose (blocage des artères). Je parle ici des huiles de soya, de tournesol, de lin, de maïs, de colza

etc. L'huile de colza ou de canola produisent des vapeurs cancérigènes lors de la cuisson.

Rappelez-vous que le beurre et le gras animal ne cause pas l'athérosclérose contrairement à la croyance véhiculée par l'industrie des huiles végétales et la fondation américaine des maladies du cœur laquelle fut fondée originalement par le plus grand fournisseur d'huile végétale aux États-Unis.

3) Environ 50% de toute votre alimentation devrait être crue. Si vous avez de la difficulté à digérer les aliments gras, en parler avec le docteur pour résoudre le problème. Manger des céréales (grains) cuites ou crues tous les jours.

4) Essayer de produire vos propres fruits et légumes en saison ou en acheter d'un cultivateur, ou d'un magasin spécialisé. Trouver des aliments biologiques, c'est-à-dire qui n'ont pas été forcés avec des engrais chimiques et arrosés de produits chimiques.

5) Utiliser des herbes et épices telles que le persil, l'estragon, le gingembre, le cresson, le cerfeuil, la sarriette, le thym, le romarin, la marjolaine, la ciboulette, le basilic, l'aneth, l'ail, le raifort, le cumin, etc. Éviter de les cuire afin de garder le maximum de leurs vertus.

6) Méfiez-vous de la paraffine sur les légumes, notamment concombre et poivron (piment vert), dans le but de les rendre plus attrayants. C'est un poison. Lavez-les toujours avec un produit nettoyant pour fruits et légumes que vous trouverez dans les magasins d'aliments naturels, ou enlever la pelure. Pour faire le test de la paraffine, verser de l'eau bouillante sur le fruit ou légume qui coulera dans un plat. Attendez que l'eau refroidisse et vous verrez la paraffine flotter en surface.

7) Pour la vaisselle, utiliser du savon organique de préférence à tout autre. Certains savons à vaisselle peuvent être cancérigènes. **Rincer toujours votre vaisselle à l'eau claire avant de l'essuyer.** Le savon des laveuses automatiques est particulièrement toxique et cancérigène (Dr Hans Napier, M.D. oncologue et cardiologue de Hannover en Allemagne), et même le rinçage ne résout pas le problème.

8) Consommer du pain naturel fait avec de la levure naturelle ou du levain, le pain de marque Ezékiel est particulièrement recommandé (fabriqué de grains germés et non de farine), de même que des pâtes alimentaires naturelles telles que spaghetti, macaroni, etc. et ne pas en abuser. Le pain de blé entier du commerce ordinaire n'est pas à recommander car il contient des produits chimiques et la levure de boulanger qu'il contient peut vous faire perdre des minéraux. (La loi n'oblige pas les boulangers à inscrire tous les produits chimiques sur les étiquettes). Le pain d'épeautre et de kamut est supérieur. Si vous êtes intolérant au gluten, utiliser le sarrazin.

9) Beurre : Très peu, pas plus de 10 à 30 grammes par jour et moins si vous buvez du lait, de la crème ou des fromages gras. Plus de 50 grammes peuvent être mal supportés. Le beurre de noix de coco est très bon pour la santé. **La margarine, peu importe la marque est fortement à déconseiller,** même celle vendue dans les magasins d'aliments naturels. La margarine est responsable de 300,000 morts par année aux U.S.A.

10) Œufs : Acheter des œufs certifiés biologiques, c'est-à-dire provenant de poules saines vivant en liberté (non en cage) et se nourrissant de grains au lieu de moulées. Il est préférable que les œufs soient fertiles, c'est-à-dire qu'il y ait des coqs avec les poules, ce qui a pour effet d'augmenter leur valeur nutritive. Vous pouvez vous procurer ces œufs chez votre marchand d'aliments naturels, dans certaines épiceries ou chez un cultivateur fiable. La couleur de la coquille n'a pas de relation avec la qualité de l'œuf. C'est la couleur du jaune de l'œuf qui est signe de qualité car un jaune d'œuf pâle indique qu'il provient d'une poule en mauvaise santé et mal nourrie. Les coquilles molles proviennent de poules déficientes en minéraux. Vous pouvez consommer des œufs organiques tous les jours si vous le désirez et ce, sans crainte.

11) Cuire les légumes à la vapeur (marguerite) et aussi peu que possible afin de ne pas détruire leurs vitamines.

12) Remplacer les sucreries par des fruits séchés, fruits frais, noix.

13) Éviter de manger entre les repas.

14) Ne pas abuser de soupes ou potages.

15) Ne pas mastiquer de gomme à mâcher. Le fait de mastiquer sécrète des enzymes digestifs qui dérangent le système digestif lorsqu'il est vide.

16) Éviter d'utiliser des papiers mouchoir ou hygiénique (papier de toilette) de couleur; les teintures sont souvent cancérogènes et il peut y avoir absorption par les muqueuses nasales ou rectales.

17) Éviter d'avoir peur de sortir de table sans être complètement rassasié.

18) Acheter de la viande scellée car la viande tranchée perd de la valeur lorsqu'elle est exposée à l'air. Par contre la **pellicule plastique** contamine la viande de résidus chimique, donc l'envelopper de préférence dans du papier ciré pour ensuite conserver à la maison dans un plat en verre scellé.

19) Dès la cinquantaine ou après une journée de travail fatigante, la capacité de digestion est moindre. Si le repas du soir est copieux, la digestion se prolongera tard durant la nuit et perturbera votre sommeil. Les gens qui soupent tard vont avoir tendance à développer de l'hypertension artérielle.

20) Les meilleures méthodes de conservation sont : La congélation et le séchage. Les aliments surgelés sont aussi très bons. Cependant, en dégelant de la viande et plus particulièrement le poulet, il faut toujours prendre soin d'enlever la pellicule (papier cellophane) recouvrant la viande, sinon de nombreuses bactéries se développeront et vous pouvez contaminer d'autres aliments. Certaines sortes de ces bactéries peuvent être dangereuses et peuvent vous rendre très malade. Il est préférable de faire décongeler la viande dans le réfrigérateur plutôt qu'à la température de la pièce.

FAILLITE ALIMENTAIRE :

La nourriture cultivée par nos grands-parents était deux fois plus nutritive que les cultures d'aujourd'hui. Une étude de référence le prouve. Dans cette étude, le chercheur Donald Davis a étudié la teneur en éléments nutritifs de 43 fruits et légumes différents de 1950 à 1999.

Ce qu'il a trouvé devrait choquer chaque personne sur la planète: La nourriture vendue dans les rayons des supermarchés modernes est en faillite sur le plan nutritionnel. Et vous auriez besoin de manger au moins 10 portions de légumes aujourd'hui pour égaler une portion d'il y a 50 ans !

Examinez les valeurs nutritionnelles de l'USDA pour les produits d'aujourd'hui par rapport à ce qui se passait alors :

- Pommes : La vitamine A est en baisse de 41%.
- Poivrons : la vitamine C est en baisse de 31%.
- Cresson : le fer est en baisse de 88%.
- Brocoli : Le calcium et la vitamine A sont en baisse de 50%.
- Chou-fleur : la vitamine C est en baisse de 45%; La vitamine B1 est en baisse de 48%; et la vitamine B2 est en baisse de 47%.
- Chou vert : La vitamine A est en baisse de 45%; Le potassium est en baisse de 60%; et le magnésium est en baisse de 85%.

Et si quelqu'un vous dit que vous n'avez pas besoins de prendre des suppléments alimentaires (vitamines et minéraux), que vous avez tout dans votre alimentation, cette personne n'a tout simplement pas pris connaissance des recherches scientifiques, peu importe son degré d'instruction. Bien sur l'industrie pharmaco-médicale veut bien vous faire croire cela, ça leur permet d'entretenir la maladie et c'est ce qui fait leur fortune.

Références :

Davis D, et al. Changes in USDA food composition data for 43 garden crops, 1950 to 1999. J Am Coll Nutr. 2004;23(6):669-682.

Aidons notre système immunitaire à lutter contre les infections grâce à l'alimentation. Par Claire Gagnon naturopathe.

Source : <http://distributionbioenergie.com/produits-naturels-conseils/nouveau-titre-de-billet/>

Retirer quelques aliments qui ont des effets négatifs sur notre sang :

Le sucre, la farine blanche, les produits laitiers, les boissons à bulles tel les cocos.

Peu d'efforts, pourtant on vient de renforcer le terrain (C'est une expression qui veut dire les fondements de la santé). Retirer ces aliments va permettre à notre sang de devenir plus fort, de mieux circuler et produira aussi une perte de poids car il y aura réduction de l'intoxication.

Le simple fait de remplacer les jus, café et autre boisson sucrée par un verre d'eau améliorera la digestion et favorisera l'élimination des toxines. Idéalement de 5 à 8 verres d'eau par jour, les tisanes sont incluses dans cette quantité. Trop de liquide durant le repas, diluera les sucs digestifs et empêchera une bonne digestion.

Maintenant dans nos recettes ajoutons quelques aromates qui renforcent le système immunitaire tel que **l'origan, le thym, la cannelle, le gingembre, le clou girofle, le curcuma**.

De plus des études indiquent que la consommation régulière d'alliacés (**Oignon, poireau, ail, échalote, ciboulette**) permet de réduire les infections et l'incidence de différents types de cancer.

Voici d'autres aliments à favoriser, le **citron, les asperges, le thé vert, le miso et la choucroute**.

Tous les fruits et légumes sont des carburants bien utilisés par le corps et qui aident au désencrassement des voies de circulation dans votre corps (veines, artères, système lymphatique).

VOTRE SOMMEIL :

Environ huit heures de sommeil sont nécessaires pour bien récupérer. Dormez dans le noir, c'est important. Pas de cadran lumineux dans la chambre ou de rayons lumineux provenant de l'extérieur. Si nécessaire portez un cache œil pour être bien dans le noir. Votre organisme peut plus facilement sécréter de la mélatonine

nécessaire à une bonne qualité de sommeil. Si vous avez des difficultés avec votre sommeil, parlez-nous en, nous pouvons vous aider.

Conseils pour une vie saine : Faites de l'exercice 20-30 minutes 3-4 fois par semaine au minimum. Une simple marche s'il la faut mais bougez c'est important..

PRÉPAREZ VOTRE PROPRE DENTIFRICE SANS FLUOR

Dans un petit contenant mettre :

4 c. à table d'huile de noix de coco vierge liquide

10 gouttes d'huile essentielle de menthe

10 gouttes d'huile essentielle de clous de girofle

1 sachet de xylitol (sucre naturel) soit environ ¼ de c. à thé.

Pour plus d'effets antibactérien ou désinfectant (i.e maladie des gencives), ajouter 5-10 gouttes d'extrait de pépin de pamplemousse ou d'huile d'origan sauvage. Bien mélanger et laisser figer le mélange.

N.B. : Si vous souffrez de maladie des gencives, lorsque vous avez terminé de brosser vos dents ne rejetez pas le mélange immédiatement mais conservez le en bouches 3-5 minutes puis rejeter et ne pas rincer la bouche.

CONSEILS GÉNÉRAUX DE SANTÉ :

LA POLLUTION :

La pollution chimique, qu'elle provienne de votre alimentation ou de votre environnement par ce que vous respirez, est en grande partie responsable de nombreuses maladies comme le cancer, l'asthme, les allergies, l'arthrite, les maladies auto-immune, la sclérose en plaques etc.

Vous devez vous protéger de ces produits nocifs qui se retrouvent dans **les produits d'usage courant** comme le liquide lave-vitre comme le **Windex**, les produits de nettoyage comme **le Fantastic, Pledge, le Swifter Wetjet, etc.** en

utilisant ces produits vous agissez au détriment de votre santé en vous polluant et en polluant la planète. Il existe des produits de remplacement efficaces et non toxiques pour tous ces produits, renseignez-vous à la clinique et demandez à voir la vidéo qui traite de ce sujet.

La brosse à dents est souvent une source de bactéries. Faites-la tremper fréquemment la nuit dans un peu de peroxyde 3% pour le désinfecter.

Les draps de lit :

Les draps doivent toujours être lavés à l'eau chaude, le fait de laver à l'eau froide ne détruit pas les bactéries et microbes. Ils devraient être changés toutes les deux semaines si vous prenez votre douche tous les soirs et que vous dormez avec un pyjama. Autrement changer les toutes les semaines surtout si vous dormez nu. Laisser à l'occasion le lit défait dans la journée pour aérer la literie. Les acariens résistent mal à l'air mais prolifèrent emmitouflés dans les draps se nourrissant des squames de peau laissée dans le lit. 1 mg de peau morte nourrit des milliers d'acariens pendant des mois. Les asthmatiques devraient donc laver leurs draps plus souvent.

PRODUITS NETTOYANTS

@ MISSION SANTÉ

Javel et vinaigre : Le fait d'ajouter le vinaigre à la javel fait en sorte que son potentiel à détruire les bactéries augment de 80 à 200 fois selon une étude. Le vinaigre change le pH alcalin du Javellisant (pH 11) à acide pH 6) et selon cette étude, le javellisant acidifié va détruire virtuellement tout en 10-20 minutes. Va détruire aussi la formation d'algues dans les fontaines ornementales.

Ce puissant désinfectant a plusieurs utilités. Il est efficace pour détruire l'*Aspergillus negri*, ce fungus noir qui se propage dans les coulisses de votre douche, aussi bien que l'anthrax et autres microbes pathogènes. Il a le potentiel de pouvoir de contrôler les infections acquises dans les hôpitaux qui affecte deux millions de patients par année aux USA résultant en 20,000 décès et totalisant des frais de \$2 milliards US en frais médicaux. Pour utilisation ménagère, simplement diluer une tasse de javellisant pour la maison, et une tasse de vinaigre blanc. Dans un gallon d'eau. Mettre dans un pulvérisateur et attaquez-vous aux microbes que vous voyez.

Le nettoyage du printemps à la maison SANS les produits chimiques toxiques :

Un nettoyage complet de la maison à chaque printemps est une bonne idée. Ça aide à réduire **les agents allergènes** et à rendre votre maison plus saine. Ça peut aussi servir de stimulant pour le moral après un long hiver.

Mais ça peut aussi être une tâche décourageante. La solution consiste à prendre une pièce à la fois!

Une autre chose à considérer, ce sont **les produits chimiques**. Très souvent les produits chimiques contenus dans les produits de nettoyage commerciaux peuvent aggraver vos allergies. Ils ont également des effets néfastes à long terme sur votre santé. Vous pouvez par contre avoir de très bons résultats avec des substances beaucoup moins toxiques. Voici donc quelques alternatives que vous puissiez utiliser ce printemps pour nettoyer votre demeure de façon sécuritaire :

- **Ammoniac** – dissout la graisse, enlève la cire sur les planchers et nettoie les vitres ;
- **Soda à pâte** - nettoie, déodorise, récurer, polit, et enlève les taches ;
- **Javel** – blanchit pratiquement tout, en enlevant moisissures et champignons ; mais attention aux vapeurs nocives du javel.
- **Borax** – une alternative pour l'eau de javel, déodorise, prévient les moisissures, déloge les taches et amplifie le pouvoir nettoyant du savon ;
- **Fécule de maïs (Corn starch)** – nettoie et déodorise tapis et carpettes ;
- **Ketchup** – nettoie le cuivre ;
- **Coca-Cola** - nettoie les taches sur les métaux ;
- **Jus de citron** – dissout la graisse et les taches sur l'aluminium et la porcelaine, blanchit également ;
- **Sel** – sert d'abrasif doux, de poudre à recurer ;
- **Huile végétale** – sert de poli à meubles ;
- **Soda à lessive (Washing soda)** – dissout les graisses et désinfecte ;
- **Vinaigre blanc** – nettoie les vitres, fait briller les surfaces de métal, déloge moisissures, taches, accumulation de graisse et de cire
- **Pâte à dents** : idéal pour éliminer les taches sur la céramique, la fonte émaillée, les éviers et lavabo ainsi que les cernes de thé ou de tisane sur la vaisselle.

Il arrive quelques fois que le fait de combiner quelques-uns des ingrédients augmente la puissance de nettoyage, mais rappelez-vous de **NE JAMAIS MÉLANGER DU JAVELISANT (EAU DE JAVEL) AVEC DE L'AMMONIAC CAR LES VAPEURS TOXIQUES QUI S'EN DÉGAGENT, PEUVENT ÊTRE MORTELLES.**

- **Nettoyant pour tuiles de céramique** – utiliser un mélange de 1/4 de tasse de soda à pâte, 1/2 de tasse de vinaigre blanc, un gallon d'eau chaude et une tasse d'ammoniac ;
- **Poli à meubles** – mélanger 1 cuillère à thé de jus de citron avec 32 onces d'huile minérale ou végétale ;
- **Pour ralentir la prolifération de champignons** – diluer 3/4 de tasse d'eau de javel dans 128 onces d'eau et appliquer dans les endroits affectés ou utiliser du vinaigre pur ;
- **Nettoyant à four** – mettre ½ tasse d'ammoniac pur dans un bol de verre, placer dans le four et fermer. Laisser agir toute la nuit ;
- **Nettoyant pour murs peints et boiseries** – mélanger 1/4 de tasse d'ammoniac avec 128 onces d'eau chaude OU mélanger 1/4 de tasse de détergent liquide à vaisselle dans 128 onces d'eau ;
- **Poudre à récurer** – mélanger du soda à pâte avec un soupçon de sel ;
- **Nettoyant pour cabinet d'aisance (toilettes)** – mélanger soda à pâte et vinaigre blanc ou utiliser 1/2 tasse de javellisant (eau de javel) ;
- **Nettoyant pour fenêtres et miroirs** – mélanger 3 cuillères à table d'ammoniac, 1 cuillère à table de vinaigre blanc et ¾ de tasse d'eau ou 1/4 de tasse de vinaigre blanc et 4 tasses d'eau. Essuyer avec du papier journal.
- **DÉODORANT NATUREL** : L'huile de noix de coco a une action anti-bactérienne et appliqué sous les aisselles peut servir de déodorant efficace et sécuritaire. Vous

pouvez mélanger quelques gouttes d'huile essentielle comme la lavande, le géranium ou autre si vous le désirez.

L'EFFET DES ONDES ÉLECTROMAGNÉTIQUES SUR VOTRE SANTÉ

Au cours des dernières années, les recherches font état de la relation avec plusieurs maladies graves. Et quel sera l'impact sur nos enfants en croissance ayant un téléphone pratiquement implanté dans l'oreille?

Saviez-vous que l'industrie des télécommunications est beaucoup plus grande que le complexe médico-pharmaceutique et qu'elle est beaucoup plus influente que les compagnies pharmaceutiques?

Une étude publiée dans le Journal of the American Medical Association en 2012 révèle les dommages des téléphones sans fil et cellulaires font à votre cerveau et pensent que ce n'est que la pointe de l'iceberg des altérations au cerveau (Alzheimer, démence etc.)

Savez-vous qu'une communication téléphonique sans fils de 50 minutes peut produire un niveau suffisamment élevé du métabolisme du glucose dans la région du cerveau en contact avec le téléphone?

Même certaines études financées par l'industrie démontrent les risques significatifs pour les tumeurs au cerveau et pour les dommages génétiques (le risque se situant autour de 20% POUR CHAQUE ANNÉE ACCUMULÉE d'utilisation du téléphone cellulaire.

Une des rares études indépendantes sans soutien de l'industrie a eu lieu en Suède il ya quelques années. Les chercheurs y ont trouvé que le risque de cancer du cerveau augmente de 5 % pour toutes les 100 heures d'utilisation, et que ceux qui

commencent à utiliser les téléphones cellulaires au début de l'adolescence augmentent leur risque de cancer du cerveau de **420 %**.

L'utilisation d'un téléphone sans fil ou portable depuis 10 ANS ou plus DOUBLE en moyenne votre risque d'être diagnostiqué avec une **TUMEUR AU CERVEAU** sur le même côté de la tête où le téléphone cellulaire est généralement tenu.

Il y a une LONGUE PÉRIODE DE LATENCE moyenne de plusieurs décennies (30-40 ans pour le cancer du cerveau), déjà les GLIOBLASTOMES ONT DOUBLÉS en Australie, au Danemark et aux États-Unis dans les 10 dernières années. Santé Canada n'a pas de statistiques à ce sujet.

Plusieurs pays ont émis des mises en garde à leur population ou ont promulgué des lois notamment : la CE (Communauté Européenne), la France, la Russie, la Belgique, la Grande Bretagne, Israël, l'Allemagne, l'Inde, la Finlande etc.

Les téléphones sans fil et cellulaires peuvent déclencher des troubles TDAH et autres problèmes de comportement.

La dernière étude sur des animaux suggère que les troubles neurocomportementaux sont de plus en plus fréquents chez leurs bébés. Des conditions comme **le trouble de déficit de l'attention avec hyperactivité (TDAH)** - peuvent être lié à l'exposition aux rayonnements de radiofréquence provenant de téléphones cellulaires lorsque l'enfant à naître est ENCORE DANS L'UTÉRUS. Source: Hyperactivité, troubles de la mémoire liés à l'exposition in utero du téléphone cellulaire (Étude effectuée à l'École de Médecine de l'Université Yale).

Les souris exposées [aux rayonnements téléphone cellulaire] pendant la grossesse avaient des **troubles de la MÉMOIRE**, étaient HYPERACTIVES, et avaient une augmentation de l'ANXIÉTÉ, ce qui indique que l'exposition in utero aux radiofréquences est une cause potentielle de **TROUBLES NEURO-COMPORTEMENTAUX**.

Même de petites expositions pendant les périodes de la neurogénèse ont des effets plus profonds que l'exposition à l'âge adulte. Les expositions environnementales qui se produisent dans la vie foétale peuvent conduire à des déficits neurologiques persistants.

En 2008, des chercheurs ont analysé les données de près de 13,000 enfants et ont trouvé que l'exposition aux téléphones sans fils ou cellulaires dans l'utérus, et aussi durant l'enfance, a été lié à une prédominance de difficultés de comportement.

L'étude de 2008 a révélé que les mères qui ont utilisé les téléphones mobiles étaient 54% plus susceptibles d'avoir des enfants avec des **PROBLÈMES DE COMPORTEMENT**. Lorsque les enfants ont également utilisé ultérieurement les téléphones eux-mêmes jusqu'à l'âge de 7 ans, ils étaient :

80 % plus susceptibles de souffrir de DIFFICULTÉS DE COMPORTEMENT.

25 % plus à risques de PROBLÈMES ÉMOTIONNELS.

34 % plus susceptibles de **souffrir de DIFFICULTÉS liées à leurs CONGÉNIAIRES**.

35 % plus susceptibles **d'être HYPERACTIFS**.

49 % de plus sujets à des PROBLÈMES DE COMPORTEMENT.

MES RECOMMANDATIONS pour votre internet et téléphone sans fil ou cellulaire:

1. Les enfants ne devraient jamais utiliser des appareils sans fil.
2. Réduisez votre temps d'utilisation; utilisez la fonction mains libres.
3. Ne portez pas votre cellulaire trop près de vous; à moins de 6 pouces vous avez la plus grande quantité d'émanation d'ondes.
4. Lorsque que vous ne l'utilisez pas votre cellulaire, mettez-le en mode avion. Même fermé il émet des ondes. Si vous dormez avec votre cellulaire sur votre table de nuit ou près de vous, c'est nocif. Si vous l'utilisez comme réveille matin, le mettre en mode avion.
5. La nuit fermez votre Wifi. Si vous avez le système chromecast, débranchez-le aussi car il émet des ondes plus fortes que votre cellulaire.
6. Ne pas utiliser de système de surveillance sans fil pour les bébés.
7. Ne pas utiliser votre tablette électronique ou ordinateur portable sur vos cuisses car vous irradiez vos zones reproductives et organes environnants.
8. Si vous êtes enceinte, restreindre le plus possible l'utilisation des appareils sans fil.
9. Utilisez une ligne conventionnelle à la maison ou au travail.
10. Demandez un numéro de téléphone pour votre ordinateur portable, votre tablette électronique ou téléphone portable.

11. Réduisez ou éliminez les appareils sans fil (casque d'écoute, Bluetooth, Wifi etc.)
12. Lorsque la réception est moins bonne, les ondes deviennent beaucoup plus fortes, de même lorsque vous utilisez vos appareils en voyageant (auto, train avion etc).
13. Assurez-vous de ne pas avoir de compteur hydro-électrique communiquant (supposément intelligent). Faites le remplacer par un non communiquant pour un frais unique de \$15.00, Hydro-Québec ne peut pas vous refuser cette option.

LE BON CHOIX D'ÉCLAIRAGE POUR LA SANTÉ :

La luminosité est importante pour la santé, de la l'importance de faire un bon choix de nos appareils d'éclairages. Il faut savoir que certains types d'éclairages sont nuisibles à la santé.

Par exemple les lumières **DEL** détruisent la mélatonine, une substance importante pour favoriser un bon sommeil. Les reptiles dans les zoos où l'éclairage était avec des **tubes fluorescents**, ne vivaient pas plus de 3 mois. Si vous utilisez des néons utilisez ceux qui sont utilisés pour les plantes (plein spectre ou full Spectrum). Les ampoules en serpentins sont également nocives pour la santé. Donc il est recommandé d'utiliser les bonnes vieilles ampoules classiques pour l'éclairage (incandescentes).

Pierre Des Lauriers

www.missionsante.org/
info@missionsante.org

© MISSION SANTÉ

DISCLAIMER — Les informations partagées ici proviennent de près de 60 ans d'expérience en médecines alternatives et complémentaires, ainsi que de réflexions personnelles. Elles ne remplacent pas un avis, un diagnostic ou un traitement médical professionnel. Consultez toujours un professionnel de santé qualifié avant d'interrompre ou de modifier un traitement. L'auteur et le site ne sauraient être tenus responsables des conséquences directes ou indirectes liées à l'utilisation de ces informations.

© 2026 MISSION SANTÉ — toute reproduction interdite sans autorisation.