



**Lucien Gilbert PAULLAC**

NATUROPATHE - BIO ERGETICIEN  
IRIDOLOGUE

91220 Brétigny-sur-Orge  
☎ 01 69 88 81 14  
24310 Brantôme  
☎ 05 53 05 75 97  
☎ 06 60 23 51 64

*Visite à votre domicile possible*

**Amis étudiants : Période des examens.** Protocole de médecines des couleurs « la chromathérapie » cinq séances pour améliorer la mémoire, l'analyse des sujets et affirmer sa confiance. Tout au long de l'année scolaire, la chromathérapie peut aussi aider, grands et petits.

## **Préparez le printemps avec une alimentation anti-oxydante biologique.**

1) Le tube digestif constitue un milieu plus ou moins réducteur. Il sera nécessaire de le protéger en limitant les aliments, les boissons, les médicaments qui favorisent l'alcalinisation et l'oxydation. Ces altérations favorisent la putréfaction (ballonnement, gaz nauséabond) et la prolifération de parasites (colibacille, mycose...).

2) La valeur des végétaux vivants, d'origine naturelle, doit assurer la base de la nourriture humaine.

Cinq catégories de végétaux :

- Les légumes crus (feuille, tige, racine).
- Les légumes lacto-fermentés (choucroute...).
- Les fruits juteux, secs, séchés.
- Les condiments.
- Les graines germées et les algues.

Tous ces aliments sont acides et réducteurs, riches en vitamines, en oligo-éléments, en électrons et en eau d'excellente qualité puisque filtrée par le végétal. Ils ne sont pas acidifiants.

3) L'idéal serait de pouvoir se nourrir d'aliments crus, principalement de légumes de saison. Ajouter les huîtres, le jaune d'œuf, le poisson macéré dans le citron.

Pour le reste : céréales (éviter le gluten), pain sur levain naturel autorisé, légumineuses, tofu, châtaignes, quinoa, sarrasin, millet... La cuisson est nécessaire mais elle entraîne toujours une oxydation plus ou moins intense du produit par une perte d'électrons.

La meilleur des cuissons se fait lentement, à la vapeur. Pas d'autocuiseur. Quand aux micro-ondes, c'est un tueur de vie.

Pour améliorer leur vitalité, pensez à ajouter des condiments au cours de la cuisson, mais aussi au moment de servir, vous faciliterez la digestion grâce à leurs propriétés réductrices.

4) Les matières grasses seront choisies dans les huiles ultra-vierges végétales de 1<sup>ère</sup> pression à froid. Ce sont les seules qui gardent des propriétés anti-oxydantes (réductrices)

Pour les fromages : retenir qu'ils sont pour la plus part oxydés et très salés, c'est le cas des productions industrielles. Il est raisonnable de réduire sa consommation de fromage (préférer chèvre et brebis), de choisir son origine, et de l'accompagner d'une salade (réductrice).

Evitez, tous les aliments nocifs qui sont causes des principaux désordres digestifs ou d'allergies alimentaires, les laitages bovins, les matières grasses saturées, le sucre, les boissons sucrées, l'excès de sel blanc, enfin tous les aliments raffinés traités par des produits chimiques, irradiation, surgélation.

5) Les boissons de santé seront composées d'eau pure, d'infusions (romarin, verveine, thé vert...), de boissons lacto-fermentés (kwas, kéfir, kombucha) et de vins de qualité qui sont tous réducteurs grâce aux flavonoïdes qu'ils contiennent. (Une faiblesse pour les Saint-Emilion).

## **Nature et danger du stress.**

La vie moderne multiplie les occasions de conflits, de soucis, de peurs, qui provoquent un ensemble de réactions musculaires, psychologiques, physiologiques. C'est l'état de stress. Il correspond à une mise sous tension naturelle et indispensable des fonctions qui permettent une réaction (attaque, colère, refoulement...). Cette surtension mobilise l'énergie disponible (adrénaline, glucide, oxygène) dans le but d'agir.

Mais lorsque cette réaction devient impossible, en cas de stress chronique, soucis, rancune, angoisse, dépression..., l'organisme maintient la surtension intériorisée et va épuiser les réserves d'énergie qui sont le cortisol, les protéines... Des réactions diverses vont se succéder : mauvaise assimilation des nutriments essentiels, avec fuite d'électrons et des catalyseurs dans l'urine, augmentation de la concentration en oxygène du sang associée à un survoltage nerveux et à la création de radicaux libres à partir de l'oxygène disponible non utilisé par l'action.

Conséquence : suroxydation du sang qui entraîne une fragilisation de l'organisme et un affaiblissement du système immunitaire.

Pour se protéger, pratiquer des techniques de détente (marche, massage, sport danse...) et des techniques de maîtrise du stress ( yoga, relaxation, sophrologie...).

Ces activités auront pour effet d'éliminer la surtension, de réduire l'oxydation. Elles contribuent à retrouver l'équilibre et le bien-être.

## **Danger des pollutions**

L'environnement (produits chimiques, tabac, diesel...) est une cause de la détérioration de la santé. Des milliards de particules encombrant l'air et freinent l'assimilation de l'oxygène, intoxiquent les poumons et favorisent la création de radicaux libres « piègeurs d'électrons ».

Les pollutions électromagnétiques de rayonnements divers (champs électriques, rayons X, rayons ionisants...) contribuent à dévier le terrain biologique, favorisant l'oxydation et l'alcalinisation du sang. (Un réveil à cristaux liquides branché sur secteur, près du lit, est un élément perturbateur du sommeil).

## **En conclusion.**

Stress et pollutions augmentent la suroxydation et l'accumulation de toxines. Ils contribuent à perturber la santé vers les zones des maladies dégénérantes. (Bioélectronique de Louis Claude Vincent).

C'est dans la notion d'hygiène vitale que nous trouverons la réponse globale c'est à dire :

- Bonne alimentation.
- Gestion du stress.
- Chasser les pollutions.

Affirmer la relation d'énergie qui relie l'homme à la nature et aux rayonnements cosmiques. L'homme est une antenne.