



Lucien Gilbert PAUILLAC

NATUROPATHE – BIO ENERGETICIEN

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

Pourquoi ce bulletin ?

Pour répondre à un grand nombre de questions qui me sont posées régulièrement, par exemple : comment être en meilleure forme, atténuer les douleurs aussi bien physiques que psychiques ? Comment bien passer l'hiver, mieux s'éveiller au printemps, perdre quelques kilos, retrouver le tonus, etc....

Ce premier bulletin est consacré au printemps, période idéale pour réaliser un grand nettoyage en particulier du foie et des reins.

Au printemps, saison des amours et de la renaissance, la terre se réchauffe sous les multiples rayons cosmiques et solaires, l'énergie se mobilise à l'appel de ce renouveau dans tous les secteurs de notre hémisphère : la nature s'éveille, la terre se réchauffe, les graines germent et croissent vers la surface, vers la lumière. Sous l'impulsion de cette force vitale nos corps et nos esprits aspirent aussi au renouveau ! Notre foie et nos reins fatigués par les nourritures lourdes de l'hiver réclament des aliments plus légers voir dépuratifs.

Comment débarrasser le foie et les reins d'un maximum de toxines ?

Pour éliminer les toxines de ces précieux organes, il faut commencer par un drainage doux mais profond. Voici quelques règles faciles à suivre :

1. faites des cures, pendant 14 jours
 - de jus de légumes (50% avec eau peu minéralisée) 5 à 6 verres par jour – 7 jours
 - de jus de citron (6 par litre d'eau peu minéralisée) 5 à 6 verres par jour – 7 jours
2. consommez de préférence des aliments vivants et biologiques :
 - des graines germées avant les repas
 - des crudités à chaque repas
 - des fruits en guise de petit déjeuner ou en dehors des repas, bien lavés avec la peau
3. pensez au tofu, au quinoa, au seitan, aux algues (excellentes sources de protéines) que vous pourrez accompagner de gomasio, tahin, miso,....
4. buvez de l'eau peu minéralisée ou des tisanes de bardane, boldo, fumeterre, orthosiphon, pissenlit, ... en alternance (ces tisanes sont souveraines pour drainer) ou utilisez des draineurs à base d'artichaut, de bardane, de pissenlit, de radis noir, de bouleau, ... Si votre foie est très éprouvé, n'hésitez pas à prendre du desmodium.
5. respectez les compatibilités alimentaires
 - Evitez d'associer au même repas : 1) lipides + glucides - 2) glucides + protides
 - Mangez les fruits séparément (à 10 h - 17 h)
 - Ne buvez pas juste avant ou pendant les repas

6. appliquez la règle des 60 – 20 – 20
 - 60 % de légumes et de fruits – 20% de glucides – 20% de protides
7. ne terminez jamais un repas par un dessert
8. évitez les excitants : café, thé, alcool, sucre, ...
9. cuisez de préférence à la vapeur mais rappelez-vous que le vivant contient la vie : consommez du cru à chaque repas

Décongestionnez votre foie avec une bouillotte bien chaude (au moins 40° ce qui correspond à sa température de travail) placée sur le foie et la vésicule biliaire, le soir au coucher.

Le foie est un organe psychique très sensible : ne mangez pas, si vous êtes dans un état de stress, peine ou colère. « Ne pas digérer une situation », « se faire de la bile » : ces expressions populaires ne sont pas dénuées de bon sens.

Le printemps est le moment idéal pour commencer une activité dont vous rêviez depuis longtemps.

*** REORGANISEZ VOTRE EMPLOI DU TEMPS !**

*** BOUGEZ !**

*** RESPIREZ !**

Prochaines conférences :

Rhumatisme et arthritisme

Une réponse efficace avec des soins naturels....

Espace Harmonie

4 rue des Petits Hôtels 75010 PARIS
(Métro Gare de l'Est – Gare du Nord)

Vendredi 31 mai à 20h

Embonpoint – obésité

Comprendre les mécanismes de la prise et de la perte de poids, le rôle du stress.

Librairie Astres

33 boulevard Voltaire 75011 PARIS
(Métro Oberkampf)

Vendredi 21 juin à 20h