

La santé au naturel avec les produits de LR

Conseils d'utilisation



Aloé Vera

Mind master

Oméga 3

Pro-Balance

Colostrum

Reishi

L'ABC des problèmes de santé

TABLE DES MATIERES

L'Aloé Vera, cadeau de la nature	p. 3
Les 4 sortes de gel d'aloé vera LR et leur utilisation	p. 4
Le gel d'aloé	p. 5
Ingrédients	p. 5
Conseils de consommation	p. 5
Aggravations momentanées	p. 6
Aloé Vera Sivera – vertus de l'ortie – indispensable silicium	p. 7
Aloé Vera Freedom	p. 8
MSM Body Gel	p. 9
Emergency Spray	p. 9
Thermo Lotion	p. 11
Concentré	p. 12
Propolis	p. 13
Mind Master	p. 14
Oméga 3	p. 20
Pro Balance	p. 23
Colostrum	p. 25
Reishi	p. 28
Eléments de réflexion	p. 30
ABC des problèmes de santé	p. 32
Pour en savoir plus	p. 36

L'Aloé Vera : un Cadeau de la nature.



L'Aloé Vera Barbadensis Miller est une plante grasse de la famille des Liliacées. Plante parente de l'ail, de l'oignon et du poireau, elle est utilisée en consommation par voie interne comme n'importe quel aliment.

Grâce à sa composition riche et complexe, l'Aloé Vera, par une prise régulière, permet à l'organisme de recevoir un apport important et régulier de vitamines, d'oligo-éléments, d'acides aminés, de constituants des protéines tels que stérols végétaux, polysaccharides etc ...

Par ailleurs, L'Aloé Vera agit au niveau de l'oxygénation cellulaire ; on peut ainsi dire qu'elle soutient l'activité et la régénération de nos cellules

Elle est entre autre utilisée pour soigner de nombreux problèmes de peau, pour calmer les inflammations de l'arthrose, soulager les articulations, réguler le système immunitaire, soutenir la digestion et le transit intestinal, aider à éliminer les parasites et champignons, lutter contre les infections bactériennes et les maladies virales, apaiser les brûlures légères, soigner les plaies, soutenir l'organisme après une opération, préparer aux épreuves sportives.



Chez LR, le gel d'aloé vera à boire est décliné en quatre saveurs aux vertus différenciées.

Les 4 sortes de gel d'Aloé Vera et leurs utilisations

Gel Honey 91 % Aloé Vera 9 % miel	Ce gel d'Aloé Vera au miel convient pour tous les problèmes de santé. C'est aussi le plus économique avec celui à la pêche Il est neutre et convient aussi aux enfants Les 91 % d'Aloé Vera agissent en apportant une meilleure oxygénation à chacune des cellules du corps, ce qui a pour effet de redonner au corps les moyens de retrouver un meilleur équilibre. Des effets bénéfiques au bout de 2 mois se feront sentir sur la circulation sanguine, la tension artérielle, les problèmes d'allergies, les maladies auto-immunes, la digestion, le système hormonal et les maladies inflammatoires.
Gel pêche 98 % d'aloé Vera + un édulcorant	Ce gel d'Aloé Vera est surtout conseillé aux personnes souffrant de diabète, car il ne contient pas de sucre. Les édulcorants en excès ne sont pas conseillés mais si la personne n'en consomme pas en dehors du gel pêche, il n'y a pas grand danger. Les diabétiques pourraient également consommer le Gel Sivera qui contient de l'ortie et très peu de miel. Les enfants apprécient bien le gel pêche pour son goût
Gel Sivera 91 % Aloé Vera 2% d'orties 7% de miel	Le gel Sivera contient du silicium : un minéral indispensable à la fixation du calcium. Ce gel d'Aloé Vera sera donc surtout conseillé aux personnes de plus de 50 ans qui sont souvent carencées de ce sel minéral que le corps ne fabrique plus de lui-même. Un apport est donc nécessaire pour lutter contre l'ostéoporose. L'ortie est également excellente pour le cœur et les reins. Les diabétiques qui ont souvent des problèmes de cicatrisation et des vaisseaux capillaires fragilisés auront de bons bénéfices à consommer ce gel d'Aloé Vera plutôt que celui à la pêche. Les enfants ne doivent pas consommer de gel Sivera.
Gel Freedom 88 % d'Aloé Vera Fructose Hydrolisat de collagène Chondroïtine Glucosamine Vitamine C et E	Le gel Freedom est conseillé pour toutes les douleurs articulaires, qu'elles soient causées par l'âge comme l'arthrose / l'arthrite, ou qu'elles surviennent suite à la pratique intensive d'un sport. Les composants qui ont été ajoutés à l'aloé Vera agissent sur l'amélioration de la qualité du liquide synovial pour mieux nourrir le cartilage. L'aloé vera contribue à la réduction de la douleur en neutralisant l'inflammation.



ALOE VERA Gel life Essence

Label de qualité du laboratoire allemand « FRESENIUS » internationalement reconnu pour l'exigence de ses critères de qualité



Ingrédients :

Miel : 90,1 % gel d'Aloe Vera Barbadensis Miller -9 % de Miel d'abeilles toutes fleurs

Pêche : 98% gel d'Aloe Vera B. M.– Edulcorant (saccharine – cyclamate) - Arôme pêche naturel

Sivera : 91 % gel d'Aloe Vera B. Miller - 7 % de Miel d'abeilles toutes fleurs - 2% d'ortie

Freedom : 88% gel d'Aoé Vera – fructose – glucosamine – chondroïtine – collagène- vit C et E

Acidifiant : acide citrique - Stabilisateur : xantane (algue) -

Agents de conservation : Sorbate de potassium

Antioxydant : Acide ascorbique

Conseils de consommation :

L'Aloé Vera est considéré comme un aliment (de la famille des liliacées : ail, oignons poireaux, lys)

Prendre 1 dl d'Aloé Vera gel life essence par jour, en une ou plusieurs fois, de préférence à jeun (c'est mieux mais pas absolument indispensable) ou le soir pour faciliter le sommeil. (Ne jamais prendre l'Aloé dans une boisson chaude)

Pour les enfants jusqu'à 10 kg prendre 0,1 dl par kilo du poids de l'enfant par jour.

Dès 10 kg, un enfant peut prendre comme les adultes si c'est nécessaire du point de vue santé.

Le gel d'Aloé Vera peut très bien se consommer mélangé dans un jus de fruits ou sirop

Selon le bien-être que l'Aloé apporte, il est possible de prendre 2dl par jour.

Après ouverture, conserver au frigo et consommer dans les 20 jours.

Expérimenter la consommation de l'Aloé Vera, quotidiennement et régulièrement pendant 2 mois est conseillé, afin de pouvoir vraiment faire l'expérience d'une

différence. Une cure de 6 mois serait plus significative pour les personnes qui ont plusieurs problèmes de santé cumulés.

A titre préventif, et tout au long de l'année, **0,5 dl par jour** suffisent.

Aggravation momentanée

Il est possible que pendant la consommation de la première bouteille il y ait une émergence des symptômes que vous voulez combattre avec la prise d'Aloé Vera. Il faut simplement poursuivre la prise en la réduisant éventuellement pendant quelques jours.

Généralement, la période d'éventuelle aggravation ne dépasse pas les 10 premiers jours (donc une bouteille consommée). Si l'aggravation se poursuivait au-delà de 20 jours de prise d'Aloé Vera (donc 2 bouteilles consommées) il conviendrait d'observer les autres éventuelles améliorations de votre bien-être avant de déterminer si vous voulez poursuivre ou non.

Vous pouvez demander conseil à la personne qui vous a permis d'obtenir l'Aloé Vera.

NB. Les personnes qui consomment un médicament pour fluidifier le sang peuvent consommer de l'aloé vera qui, elle aussi, a le même effet. Généralement, ces personnes sont suivies médicalement de façon régulière. L'effet de l'aloé sera mesurable lors des prises de sang. Il peut arriver qu'elles ressentent, lors des premières consommations d'aloé, des sensations de vertige. Dans ce cas, on réduira la dose, pour l'augmenter dans les jours qui suivent jusqu'à atteindre 1 dl journalier.

L'Aloé Vera SIVERA avec 2% d'Ortie

L'ortie est riche en vitamines, telles que:

La provitamine A prévient les maladies du cœur, elle est aussi connue comme vitamine de beauté pour la peau, les cheveux et les ongles.

La vitamine C (25mg / 100g)

La vitamine B2 (0.04mg / 100g) pour la respiration des cellules

La vitamine B5 pour le métabolisme et la fonction hormonale

La vitamine K (rare dans l'alimentation) pour le flux sanguin et des os sains

La vitamine E, qui prévient le cancer et les maladies du cœur et maintient la peau lisse et élastique



L'ortie regorge de sels minéraux :

Fer, calcium, magnésium, kalium, phosphore, **silicium**. Sa teneur en fer est 50 fois plus élevée que celle de la salade pommée ! et en oligo-éléments (cuivre, zinc).

- * Contrairement aux préparations de fer, l'ortie ne constipe pas.
- * L'ortie est très appréciée dans le [traitement interne des allergies, de l'anémie, de la dépression, de la maladie d'Alzheimer, de l'ostéoporose, lors de refroidissement](#), etc...
- * L'ortie constitue un apport en protéines important, **supérieur au soja** ! Les feuilles de l'ortie sont extrêmement riches en vitamine C, l'ortie apporte **6 à 7 fois plus de vitamine C que l'orange**. Elle en contient en moyenne 333mg/100g.
- * Tout ceci fait que l'ortie a des [vertus anti-asthéniques](#) (contre la fatigue) grâce à la vitamine C et aux minéraux et oligo-éléments qu'elle contient. Elle sera utile pendant les périodes de croissance, de régime mais aussi de déprime et d'examens (elle favorise l'attention et la concentration)
- * Sa richesse en vitamine K lui confère des [propriétés anti-hémorragiques](#).
- * Conseillée [en cas de chute de cheveux](#) et d'ongles cassants grâce à la vitamine B5, au fer et à la silice.
- * Les [propriétés anti-inflammatoires](#) du zinc sont utilisées ici dans [le traitement de l'acné](#). L'ortie freine * la sécrétion de sébum, elle est adaptée aux peaux grasses et aux cheveux gras.
- * L'ortie a une action [anti-rhumatismale](#) et reminéralisante qui sera utile en cas d'arthrose.
- * L'ortie est diurétique, elle [favorise le drainage](#) (rétention d'eau, cellulite).
- * L'ortie favorise l'élimination de l'acide urique et renforcera donc [un traitement contre la goutte](#).
- * L'ortie favorise [les montées de lait](#) en cas d'allaitement, au même titre que le fenouil.
- * Les racines d'ortie sont indiquées dans [les troubles de la miction](#) accompagnant l'adénome de la prostate. Les stérols qu'elles contiennent agissent [contre l'hypertrophie de la prostate](#).

Le SILICIUM (également en grande quantité dans l'ortie)

Élément essentiel de la matière vivante (avec le carbone, l'oxygène et l'hydrogène), le silicium est présent en quantité importante dans la plupart des tissus organiques, le tissu osseux, et le tissu conjonctif.

[La quantité de silicium diminue chez les êtres vivants avec le vieillissement de façon irréversible](#), chez l'homme comme chez l'animal. C'est dire l'importance de ce composé à tous les âges, et particulièrement au cours du troisième âge pour prévenir et éviter les altérations du tissu réticulo-endothélial, du collagène, les scléroses par calcification des tissus, l'affaiblissement des os et les maladies osseuses par décalcification (ostéoporose) par suite des difficultés de la fixation du calcium. Le silicium a également un rôle majeur

dans le système immunitaire puisque'il est indispensable au processus de déclenchement de fabrication des antigènes et des anticorps.

ALOE VERA FREEDOM



Le gel d'Aloe Vera Freedom est une combinaison de gel d'Aloe Vera (dosé à 88 %) et de substances telles que le MSM, le sulfate de chondrotine, le sulfate de glucosamine, l'hydrolysate de collagène et la vitamine E

Le **sulfate de chondrotine** est un composant naturel du tissu conjonctif, des hommes et des animaux, qui fait office de nutriment articulaire en soutenant la capacité de rétention d'eau des articulations. Il régénère les cartilages lésés.

Le **sulfate de glucosamine**, fabriqué naturellement par l'organisme, améliore la production de synovie (liquide présent dans les articulations, permettant de lubrifier les surfaces articulaires et de faciliter leur glissement pendant les mouvements) et est une substance naturelle se révélant efficace contre la dégénérescence des cartilages.

L'hydrolysate de collagène : le collagène est une protéine présente dans toutes les structures du corps : peau, cartilages (qui se trouvent notamment dans les articulations), tendons, ligaments et tissus conjonctifs. Il assure l'élasticité et la régénération de tous ces tissus et lutte contre les radicaux libres.

La **vitamine E** joue un rôle important pour les articulations en protégeant la membrane des cellules.

Le gel Aloé Vera Freedom de LR porte le label de qualité FRESENIUS.

Indications : 1dl par jour

L'Aloé Vera Freedom est indiqué dans les cas de douleurs articulaires, de problèmes au niveau de l'appareil locomoteur, mais aussi pour les sportifs qui sollicitent régulièrement leurs articulations.

L'Aloé Vera Freedom soulage toutes les douleurs articulaires suite de :

- inflammation du talon d'Achille
- épicondylite (tennis-elbow)
- syndrome "épaule avant-bras"
- usures des ménisques et disques lombaires

- inflammations chroniques des articulations
- déformations douloureuses des articulations

Sous forme de comprimés : la posologie est fixée à 1,5 g de sulfate de glucosamine par jour = 2 comprimés par jour

Contre-indication : Éviter de prendre du MSM pendant la grossesse ou l'allaitement, en cours de traitement de chimiothérapie ou en cas de troubles rénaux.

LE MSM Body gel

Pour les articulations douloureuses : appliquez localement le MSM Body gel, à base de glucosamine et de MSM qui pénètre particulièrement bien jusqu'à l'articulation (après un effort ou en cas de douleur). Le gel, lent à pénétrer, permet le massage des tissus lors de l'application.



Tous les produits de soins externes à l'Aloé Vera de LR sont exempts d'huile minérale, de parabènes et ne sont pas testés sur les animaux

Emergency Spray 83% Aloe Vera

Pour tous les cas - Toujours à la portée de main

Soins immédiat : Aloe Vera Emergency Spray, contenant 83% d'Aloe Vera, est un soin immédiat de l'épiderme. C'est un spray de premiers secours à large spectre, conseillé pour toutes agressions de la peau et soins capillaires

Calmant : calme immédiatement une peau irritée par un effet rafraîchissant.

Combinaison de plantes : l' Aloe Vera est associée avec les meilleures plantes comme l'**achillée** (resserre les pores), la **camomille** (calme), le **gingembre** (stimule), et diverses essences naturelles à caractère désinfectant et soigneusement sélectionnées.



Il a une action bienfaisante, apaisante, rafraîchissante, hydratante et anti-microbienne.

Toutes les utilisations du concentré sont également possibles avec l'Emergency spray

Intensifie globalement l'action de l'**Aloe Vera Concentrate** et de la **Thermo Lotion**

Autres recommandations :

- ◆ Idéal comme mesure d'urgence dans le cas de petites lésions de la peau ou brûlures. Appliquer plusieurs fois par jour si nécessaire. Désinfecte la plaie et évite ainsi les infections. Ne cause pas de sensations de brûlure.
- ◆ Emploi hygiénique.
- ◆ Appliqué après la douche, il économise l'emploi des lotions et crèmes. Laisser sécher sans masser puis compléter avec la lotion pour le corps ou la crème, selon besoin.
- ◆ Réhydrate les cheveux secs et revêches.
- ◆ Appliqué avant le massage il prolonge l'effet de l'huile de massage.
- ◆ Pour les plaies ouvertes.
- ◆ Pour le psoriasis, appliquer sur les parties à soigner. Compléter par une cure **d'Aloe Vera Life Essence Drinking Gel** journalière.
- ◆ En cas de psoriasis du cuir chevelu, appliquer sur les cheveux après la douche et ne pas rincer, les démangeaisons et pellicules disparaissent rapidement. Contre les pellicules, appliquer quotidiennement sur le cuir chevelu. Le même effet pour les cheveux gras. Pour réhydrater le cheveu après une permanente ou coloration - ne pas rincer.
- ◆ Apaise les jambes lourdes, réhydrate et diminue la transpiration des pieds s'il est appliqué quotidiennement.
- ◆ Pour les soins du nourrisson, l'**Emergency Spray** est indiqué pour l'érythème fessier (rougeurs) à une activité anti-microbienne et anti-mycosique, rafraîchit et apaise.
- ◆ Appliquer en cas d'allergie et d'eczéma.
- ◆ Pour soigner les durillons et callosités (talons ou autres appliquer régulièrement et masser.
- ◆ Pour une otite enduire un coton-tige et badigeonner l'oreille ou sprayer directement.
- ◆ Contre la sensation de brûlures après le rasage ou les petites coupures.
- ◆ Stoppe rapidement le saignement, rafraîchit et soigne.
- ◆ Pour le soin du visage : remplace les lotions (à appliquer avec coton démaquillant)
- ◆ Utilisé plusieurs fois par jour en cas de mal de gorge, nez bouché.
- ◆ En cas d'aphtes ou d'angines, sous forme de gargarisme.

ALOE VERA Thermo Lotion 45% Aloe Vera

Lotion de soin avec 45% d'Aloe Vera Gel en tant que soin chauffant intensif pour les muscles et articulations très sollicités. Le menthol, l'eucalyptus, la gaulthérie améliorent sensiblement la circulation sanguine et apportent rapidement détente et soulagement.

L'Aloe Vera et les huiles naturelles tel le jojoba, l'huile de noyau d'abricots et l'huile de sésame permettent de conserver une peau souple et douce. Convient également en lotion de massage. L'effet est renforcé si l'on applique d'abord l'Emergency Spray.



Active l'irrigation de la peau et agit de façon optimale lors de forte tensions. Masser délicatement avec la Thermo Lotion pour profiter à la fois de son effet réchauffant et rafraîchissant. Pour des soins intensifs, enduire un tissu et appliquer sur l'endroit concerné. Les kinésithérapeutes, masseurs, entraîneurs et sportifs l'apprécient pour son action chauffante.

Recommandations

- ◆ En cas de congestion musculaire et articulaire.
- ◆ Pour stimuler l'irrigation sanguine.
- ◆ Douleurs lombaires, mal de dos, sciatique, torticolis, etc.
- ◆ En cas de migraines enduire le front et la nuque.
- ◆ Contre les pieds froids et problèmes de circulation.

Eviter tout contact avec les yeux. Soigneusement se laver les mains après application.

Conseil n° 1: Thermo Lotion Aloe Vera pour le massage

La lotion est particulièrement indiquée comme crème de massage grâce à son contenu en huiles de jojoba, de noyaux d'abricots et de sésame. Pour un effet optimal, vaporisez d'abord avec l'Emergency Spray pour rendre la peau plus perméable.

Conseil n° 2 : Thermo Lotion Aloe Vera en inhalation

Spécialement pendant la période hivernale on se sent tendu, bouffi et sans énergie. Un bain chaud ou un bain de vapeur facial sont alors à recommander. Ajoutez à bien plaisir la Thermo Lotion dans l'eau et inspirer les vapeurs. Vous vous sentirez immédiatement mieux et plus détendu.

Conseil n° 3 : Thermo Lotion Aloe Vera lors d'une tête lourde

Un peu de Thermo Lotion sur les tempes et sur la nuque suffit d'ordinaire à diminuer les sensations de lourdeur dans la tête. Si nécessaire masser encore la nuque délicatement. Cela renforce la circulation sanguine et neutralise les blocages.



ALOE VERA Concentré avec 90% Aloe Vera

Soin concentré pour une application hydratante, rafraîchissante et apaisante pour une peau irritée. Idéal en soin d'urgence pour les petites blessures. Nettoyer la peau avant application. Pénètre rapidement sans laisser de trace. Appliquer plusieurs fois par jour si besoin.

Recommandations

- ◆ En cas de légères brûlures (par ex. coups de soleil) et éraflures. Enflures et irritations.
- ◆ Apaise après le rasage.
- ◆ Pour les soins quotidiens du visage : appliquer le **Concentré** matin et soir après avoir nettoyé la peau, puis finir avec la crème de soin. Le **Concentré** est un soin hydratant intensif qui apaise la peau et dépose une fine pellicule protectrice. Si l'on n'applique pas de crème, il laisse une sensation de peau raffermie et tonique.
- ◆ Soin des yeux - réhydratant par excellence - appliquer sur la paupière avec du coton à démaquiller, puis utiliser la crème. Préviend ou atténue l'apparition de rides.
- ◆ Le **Concentré** est hydratant et non gras. En cas d'herpès appliquer avec un coton-tige.
- ◆ En massage ou compresse contre foulures, traumatismes, étirements.
- ◆ Contre les verrues appliquer plusieurs fois par jour en alternance avec l'Emergency spray.
- ◆ Contre les plaies ouvertes. **Attention** : appliquer autour de la plaie jusqu'à cicatrisation complète de celle-ci. **Ne jamais appliquer sur une plaie ouverte mal nettoyée, car il peut y avoir un risque d'infection.** (L'Aloe Vera Concentrate forme un film protecteur).
- ◆ En cas de psoriasis à appliquer sur les parties concernées et masser. En complément de soins nous recommandons toujours une cure interne avec le **Gel Life Essence**.
- ◆ En cas d'hémorroïdes, de mycoses ou candidose vaginale l'utiliser en suppositoire (former un suppositoire à l'aide de petits bouts de feuilles d'aluminium que l'on congèle ensuite).
- ◆ Lors d'inflammations à la base des ongles et doigts rugueux, à appliquer après chaque lavage.

- ◆ Apaise les jambes lourdes et douloureuses, réhydrate et atténue la transpiration des pieds s'il est appliqué régulièrement.
- ◆ Contre les pellicules : masser quotidiennement le cuir chevelu, ce qui régularise la fonction des glandes de sébum.
- ◆ Également pour les cheveux gras. Appliqué en massages journaliers, il normalise la fonction de sébum, les cheveux gardent plus longtemps un aspect soigné et frais. L'on peut espacer les shampoings, les cheveux ne deviennent plus gras aussi rapidement.
- ◆ Appliquer sur les piqûres d'insectes plusieurs fois/ jour. En prévention enduire les parties exposées: les insectes ont horreur de l'odeur de l'Aloe Vera **Concentrate**.
- ◆ Contre les taches de la peau liées à l'âge : appliquer plusieurs fois par jour et compléter par une cure d'Aloe Vera **Life Essence** (à boire quotidiennement)
- ◆ En soin du nourrisson le **Concentré** apaise les érythèmes fessiers, combat les germes, rafraîchit et accélère la guérison.
- ◆ En cas de mycose des pieds on enduit plusieurs fois /jour les parties à soigner avec un coton-tige imbibé de Concentré. (Traiter d'abord avec de l'**Emergency Spray** et laisser sécher ce qui renforce l'action bénéfique).
- ◆ En cas d'allergies et eczémas, appliquer le **Concentré** en couches épaisses.
- ◆ En cas d'allergie au nickel enduire les boucles d'oreille avec du **Concentré**.

ALOE VERA Propolis 79% Aloe vera

Formule de soin unique avec 79% **d'Aloe Vera Gel** pur, par la combinaison spécifique **d'Aloe Vera** avec de la **propolis**, un produit actif naturel issu de l'apiculture, ainsi que des extraits apaisants de plantes et de la vitamine E. Cette crème est apaisante et relaxante, idéale pour la peau. Appliquer sur la peau en massages doux. Convient également en crème de massage.



Recommandations

- ◆ Crème de massage.
- ◆ Peau très sollicitée.
- ◆ Durillons, cors.
- ◆ En soin du visage : remplace la crème de jour ou nuit, si l'effet d'autres produits vous semble insuffisant. Pour une meilleure réhydratation, appliquer d'abord de l'**Emergency Spray** avec un coton démaquillant.
- ◆ En cas d'acné appliquer plusieurs fois par jour, cela désinfecte et active le processus de guérison, la douleur et les démangeaisons sont apaisées et les cicatrices évitées.

- ♦ En cas de psoriasis et dermatites, appliqué sur les parties concernées, appliqué avec l'**Emergency Spray** ou le **Concentrate** l'effet est multiplié. Les démangeaisons et la formation de pellicules ou squames sont réduites. Il est particulièrement recommandé de faire une cure **d'Aloe Vera Gel Life Essence**, (boire quotidiennement)
- ♦ Soins des cicatrices, (appliquer quotidiennement).

Conseil n°1 : Crème Aloe Vera à la propolis pour les problèmes de peau sèche

Mélangez la crème **Aloe Vera propolis** à quelques gouttes d'huile de massage Racine. Massez ensuite pendant 15-20 minutes les parties du corps desséchées ou calleuses comme par exemple les coudes. La peau absorbe mieux les composants et sera réhydratée de façon intense.

Conseil n° 2 : Crème Aloe Vera propolis pour un rituel de Wellness

Appliquez généreusement la crème **Aloe Vera propolis** comme un masque sur le visage et le décolleté. Une peau sensible irritée par l'atmosphère du chauffage a besoin d'une hydratation intensive. La peau redevient merveilleusement douce et élastique.

Conseil n° 3 : Crème Aloe Vera propolis pour les soins plantaires

Nos pieds sont particulièrement négligés en hiver. Des chaussures étroites et un manque d'air peuvent générer des problèmes. Pulvérisez donc vos pieds avec **Emergency Spray**, pour les préparer au traitement suivant avec la crème **Aloe Vera propolis**. Massez vos pieds et laissez-les respirer à l'air.

Mind Master

Le stress, affection contemporaine.

Aujourd'hui environ 90 % de la population sont affectés par le stress, à des degrés divers.

Ce ne sont pas seulement des personnes engagées dans la vie active mais aussi les femmes au foyer, les enfants à qui on demande de plus en plus de performances à l'école, les adolescents, les étudiants, etc.

Le stress n'épargne personne. En comparaison avec l'an 2000, on compte aujourd'hui 7 % de plus de Suisses qui sont stressés, de façon chronique ou pendant une longue durée.



On peut être en bonne santé et cependant être submergé, fatigué, stressé.

Définition (Larousse) : le stress est un état réactionnel de l'organisme soumis à une agression brusque.

Cette réaction se traduit par une intense activité psychique et physiologique qui est souvent liée à la sensation que la situation ne peut plus être maîtrisée.

Symptômes : colère, surmenage, peur, anxiété. (Des études ont fait apparaître qu'un pourcentage élevé de personnes souffrent d'anxiété, mais n'en parlent pas). Tensions musculaires, pression sanguine élevée, difficultés à résoudre des problèmes à court terme, etc...

Conséquences : le stress provoque une diminution des performances physiques et psychiques, comme l'épuisement, la fatigue, des troubles du sommeil, la dépression, des défaillances de concentration, manque d'énergie, irritabilité, perte de l'estime de soi, problèmes intestinaux, douleurs dorsales et de la nuque, etc

Le corps humain, une centrale énergétique

Notre corps fonctionne comme une centrale électrique. A l'état normal, les mitochondries de nos cellules produisent de l'énergie pour l'activité et génèrent des déchets dénommés radicaux libres. L'organisme est conçu pour éliminer ces radicaux libres grâce à l'apport d'antioxydants reçus par l'alimentation.

En état de stress, nos cellules doivent faire face à une demande accrue en énergie. Cette activité supplémentaire génère de plus en plus de déchets que le corps doit éliminer. Lorsqu'il y a saturation, cette élimination est compromise, le corps ne parvient plus à éliminer les radicaux libres au rythme de leur production. En d'autres termes : les mitochondries produisent plus de radicaux libres que les antioxydants ne sont capables d'en dégrader.

En surnombre, les radicaux libres entravent alors le bon fonctionnement des cellules, ce qui restreint leur production d'énergie ou les transforment en cellule cancéreuse lorsque la membrane cellulaire est trop attaquée.

La solution : les antioxydants, parce qu'ils...

- Neutralisent les radicaux libres
- Limitent les dégâts commis par ces derniers

- Protègent les mitochondries, ces piles génératrices d'énergie dans nos cellules

Un cadeau de la Nature : les MICRONUTRIMENTS.

Les micronutriments sont des nutriments sans valeur énergétique, mais vitaux pour notre organisme. Ils regroupent les vitamines, les minéraux et les oligo-éléments. Leur fonction consiste à neutraliser le stress oxydatif dans le corps et redonner de l'énergie neuve.

En période de stress, nous n'apportons pas assez de nutriments à notre corps, car plus nous sommes stressés plus nous nous nourrissons mal. Nous ingurgitons des plats cuisinés ou industriels, du chocolat, des sucreries, nous sautons des repas, ce qui accroît le stress oxydatif. Or justement, en cas de stress, notre corps a besoin d'une quantité importante de ces micronutriments.

Les antioxydants contenus dans le Mind Master

Resveratrol : anciennement appelé tanin végétal

On le trouve également dans le vin. C'est une plante médicinale utilisée au Japon et dans la médecine ayurvédique. On en trouve également dans les baies rouges.

Elle protège contre la pollution, maladies cardiovasculaires, artériosclérose, démence et cancer.

On a découvert récemment que son effet le plus extraordinaire était de freiner le processus de vieillissement

Chlorophylle : le plus grand fournisseur d'énergie sur notre planète, l'élixir de vie.

La chlorophylle s'apparente très bien avec l'hémoglobine. Seule différence : le noyau. Le noyau de la molécule de chlorophylle est du magnésium et celui de l'hémoglobine, c'est du fer.

D'après des études approfondies, on a découvert que la chlorophylle a la capacité, avec l'aide de la lumière du soleil qu'elle a emmagasinée, de faire revivre la matière morte. Et c'est exactement ce qui se passe dans le corps, l'énergie est libérée.

Renforce le rythme cardiaque la paix intérieure et augmente la vie cellulaire.

Le magnésium de la Chlorophylle renforce le système nerveux. On nomme aussi le magnésium, le sel de la paix intérieure.

LR utilise la chlorophylle la mieux adaptée à notre organisme **l'herbe de blé.**

Extrait de thé vert : La catéchine

La catéchine est une molécule de la famille des flavonoïdes. Les catéchines sont présentes en quantité importante dans le thé vert. Cependant boire du thé vert n'a pas l'effet positif promis par la publicité car il faudrait le faire bouillir au moins 10 mn pour en

extraire les antioxydants, ce qui rendrait le thé amer et imbuvable. Attention aussi aux feuilles de thé souvent polluées.

D'après de nombreuses études, les catéchines auraient, en plus de leurs propriétés antioxydantes, un rôle protecteur dans la prévention de certaines pathologies chroniques telles que le diabète, l'ostéoporose, Alzheimer, Parkinson, sclérose en plaques, etc.

VITAMINE E

- Elle neutralise les radicaux libres.
- Elle améliore la circulation sanguine
- Elle protège la peau et la structure cellulaire des agresseurs extérieurs

Etant liposoluble, elle est importante pour le fonctionnement du cerveau (l'organe contenant le plus de graisse avec un besoin accru de lipides.)

Sélénium : Le corps ne synthétise pas le **sélénium**. Nous devons donc le trouver dans la nourriture que nous consommons ou, au besoin, prendre des suppléments.

Cet enzyme travaille de concert avec la vitamine E pour protéger les membranes cellulaires contre l'oxydation provoquée par les radicaux libres.

Le **sélénium** est présent partout dans l'écorce terrestre et se retrouve donc dans les végétaux. Sa répartition n'est toutefois pas uniforme sur le globe. Les sols d'Europe et d'Asie en sont dépourvus. Dans les endroits du globe où le terrain est riche en sélénium, il s'est avéré qu'il y avait beaucoup moins de cancer et d'infarctus.

Les micronutriments contenus dans le Mind Master qui vont STIMULER LA PRODUCTION D'ÉNERGIE :

La grande famille des Vitamines B : Vu que le corps ne peut pas les stocker, à l'exception de la vitamine B12, un apport régulier est indispensable. Si le sujet s'alimente unilatéralement et ne mange pas assez de fruits et de légumes, il n'absorbe pas assez de ces vitamines et se trouve de ce fait carencé.

Ces déficits peuvent réduire considérablement la capacité de performance, rendre la concentration plus difficile et déséquilibrer le fonctionnement de l'ensemble du système nerveux. En cas de situation stressante le corps aura de surcroît un besoin accru en vitamines B.

En situation stressante, la prise de vitamines B supplémentaires peut servir à préserver et fortifier la capacité de performance mentale

Vitamine B9 = acide folique, important pour les femmes enceintes

Vitamine B1 : L'alcool, la fumée et le sucre détruisent la vit.B1. Les œdèmes, les dépressions sont bien souvent des symptômes de carence en vit. B1

Vitamine B12 :

La vitamine B12 est une vitamine importante pour les nerfs. C'est la reine des vitamines ! On la trouve presque uniquement dans les produits carnés.

- Encourage vivement le mental et le bien-être émotionnel
- Agit positivement sur le système nerveux
- Agit contre la perte de mémoire
- Protège de la dépression, Alzheimer
- Est souvent carencée chez les personnes végétariennes.

La vitamine B12 est très vite dénaturée et détruite par la cuisson de grill, la poêle, les micro-ondes

Le manque de vitamine B12 détruit le cerveau. La vitamine B12 permettrait de garder le cerveau en meilleur état dans un âge avancé.

Choline : fait partie des vitamines B

- Permet d'avoir plus d'attention
- Abaisse le taux de cholestérol
- Le stress psychique accroît le besoin en choline.

On la trouve surtout dans le jaune d'œuf, le foie, la levure de bière et les germes de blé. Jusque dans les années 90 on pensait que la choline n'était pas essentielle et que notre corps en produisait suffisamment. Le besoin journalier est de 3 à 4 grammes. Cependant lorsqu'une personne souffre de stress psychique, conflits, problèmes, peines, soucis, pressions, son corps aura besoin d'un double apport. S'il y a une carence, la personne ne peut plus avoir de pensées claires, une fatigue mentale s'installe c'est la voie vers la perte de la mémoire et le sentiment de se croire en échec.

Coenzyme Q10 Chaque cellule de notre corps a besoin de Q10 afin d'assurer le bon apport d'énergie. Q10 est une combinaison d'antioxydants et d'apport d'énergie, donc idéal pour les sportifs.

Le Q10 renforce le cœur ; c'est son principal carburant

Toute notre énergie est fabriquée dans les fameuses mitochondries.

Pour pouvoir fonctionner et livrer suffisamment d'énergie, elles ont besoin de la coenzyme Q10, substance similaire à une vitamine et que le corps génère lui-même. Les organes, dont le cœur et le cerveau, qui consomment beaucoup d'énergie, voient leur besoin en Q10 augmenter sous l'effet du stress. En outre, dès la 30e année, la teneur de nos cellules en Q10 diminue continuellement. Un apport accru en Q10 constitue donc une mesure judicieuse surtout en période de stress et pendant la vieillesse.

Pourquoi ne parlons-nous jamais de cancer du cœur ? Les cellules du cœur se nourrissent uniquement de Q10 et jamais de sucre = pas de cancer

Fer : Agit contre la fatigue. Le fer est un facteur important de notre métabolisme. Composant central pour le transport d'oxygène dans les globules rouges, hémoglobines.

pas de fer, pas de transport d'oxygène,

pas d'oxygène, pas d'énergie,

pas d'énergie = fatigue

Les enfants ont un besoin accru de fer pendant leur croissance, spécialement pour le développement du cerveau et le développement de leur capacité de concentration.

L-Carnitin :

La L-carnitine est un acide aminé qui se trouve dans la viande rouge.

La L-carnitine est une substance naturellement produite par l'organisme et qui intervient dans les mécanismes de déstockage des graisses, stimulant leur transformation sous forme d'énergie au niveau des cellules musculaires.

Il est établi un lien entre des carences significatives en carnitine et le syndrome de fatigue chronique.

La carnitine a pour autre caractéristique de brûler rapidement les graisses.

Des tests ont démontré que la carnitine réduisait le déficit d'attention et les réactions agressives des enfants atteints de TDHA. (Trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité)

Pour toutes ces raisons, un adulte devrait avoir un apport journalier d'au moins 80 mg de carnitine pour une personne de 70 kilogrammes, mais le corps n'en produit naturellement que 20 mg et il faut absolument compenser le reste à travers l'alimentation. On trouve de la carnitine dans la viande des bovins et des ovins et dans quelques légumes. Mais parvenir à combler ce déficit en mangeant n'est pas aussi simple ! Ceux qui voudraient compenser le déficit en carnitine en mangeant des tomates, qui en sont riches, devraient consommer 20 kg de ce fruit chaque jour !

Aloé Vera ou Mind Master ?

L'aloe vera reste le produit de base le plus important et le Mind Master ne remplace pas l'aloe vera. Il ne peut pas désintoxiquer l'intestin, ni renforcer les capillaires.

Il a été prouvé que l'aloe vera augmente les bienfaits de la vitamine E de 269%

Oméga3

Carence en oméga 3 : une vraie menace pour la santé

Les oméga 3 essentiels pour notre organisme. Mais ils font trop souvent défaut dans notre assiette. Cette carence peut avoir de nombreuses conséquences sur la santé : troubles cardiovasculaires, déprime, problèmes de vision...



Les oméga 3 sont des acides gras essentiels : la déficience ou la carence de l'une de ces graisses a des retentissements importantes sur le fonctionnement du corps humain.

Parmi les oméga 3, l'acide alpha-linolénique (ALA) est indispensable, il faut le trouver dans la nourriture car l'organisme ne sait pas le fabriquer. Deux autres oméga 3 importants, l'EPA (acide eicosapentaénoïque) et le DHA (acide docosahexaénoïque) peuvent être synthétisés en quantité très limitée à partir de l'ALA.

Nos apports en oméga 3 sont insuffisants

Les apports recommandés en ALA sont de 1,6 g par jour pour les femmes et 2 g pour les hommes. Mais les aliments naturellement riches en oméga 3 sont assez peu nombreux : il s'agit principalement des huiles de colza, de noix, et de soja, pour l'ALA, et des poissons gras pour l'EPA et le DHA. De fait, nos apports en ALA sont 2 à 10 fois moins élevés que les recommandations, selon les enquêtes de consommation. Quant aux apports en EPA et DHA, il y a de grandes différences individuelles, et dans certains cas ils peuvent être quasi nuls.

Une moindre protection contre les maladies cardiovasculaires

Différents types d'études ont permis de comprendre le lien entre oméga 3 et [système cardiovasculaire](#). Il y a plus de 30 ans, on avait déjà remarqué que les Esquimaux, et les Japonais (notamment les habitants de l'île d'Okinawa), gros consommateurs de poissons, avaient très peu [d'infarctus du myocarde](#). Ensuite, on a fait des études d'intervention, en proposant des régimes contrôlés en lipides à des personnes ayant déjà eu un accident vasculaire.

Résultat : on sait désormais que l'ALA, l'EPA, et le DHA, sont tous les trois protecteurs cardiovasculaires en cumulant différents effets. Ils fluidifient le sang, et préviennent la

formation d'un caillot sanguin (thrombose). Ils réduisent les [triglycérides](#), dont l'excès est, dans une moindre mesure que le [cholestérol](#), un facteur de risque. Ils ont une action anti-inflammatoire, qui évite aux artères de s'altérer. Ils pourraient aussi abaisser la [tension artérielle](#).

Une carence en oméga 3 expose ainsi directement à des risques cardiovasculaires plus importants.

Une propension à prendre du poids

Depuis quelques décennies, le déséquilibre des apports en oméga 6 (autre famille d'acides gras essentiels qui elle est en quantité importante dans les aliments) et oméga 3 s'est accentué, et [l'obésité](#) n'a cessé d'augmenter. Le lien de cause à effet est probable, même si l'obésité est multifactorielle.

On a montré que dès la première enfance, l'ALA bloque la multiplication des cellules adipeuses (graisseuses) dans l'organisme, alors que les oméga 6 font le contraire. Quelques essais chez l'adulte ont confirmé qu'une alimentation riche en oméga 6 fait grossir, tandis qu'une alimentation fournissant suffisamment d'ALA facilite la perte de poids.

Une plus grande vulnérabilité à la déprime

Les oméga 3 sont des constituants de toutes les membranes cellulaires, mais ils se concentrent dans les neurones. Le DHA s'incorpore dans le système nerveux dès la vie fœtale, au troisième trimestre de grossesse, puis durant les premières années de vie. On a ainsi montré qu'un bon statut en oméga 3 dans la petite enfance (dépendant notamment du statut de la maman) améliore le QI (quotient intellectuel) de quelques points.

On a également remarqué que certaines personnes déprimées présentent un statut en oméga 3 insuffisant, et qu'en corrigeant ces carences, leur état mental s'améliore.

A l'inverse, les femmes, grandes consommatrices de poissons (riches en EPA et DHA) souffrent moins de [baby blues](#) après un accouchement.

Enfin, quelques études suggèrent qu'un bon apport d'oméga 3 protégerait les personnes âgées du déclin cognitif (perte de mémoire, difficultés à la concentration), voire de [la maladie d'Alzheimer](#).

Une fragilité oculaire

Le DHA est aussi l'un des principaux constituants membranaires des cellules de la rétine. Chez le jeune enfant, un bon statut facilite le développement de la vision et l'acuité visuelle. Chez l'adulte, un meilleur rapport dans l'alimentation entre oméga 6 et oméga 3, et un apport correct de DHA, participeraient à la prévention de la [DMLA](#), dégénérescence maculaire liée à l'âge, qui peut intervenir dès la cinquantaine, et peut mener à la cécité. Un bon apport d'EPA pourrait participer au traitement de la [sécheresse oculaire](#), et du [glaucome](#) grâce à son action anti-inflammatoire.

Les oméga 3 ne sont donc pas pour rien des acides gras dits essentiels. Et il est donc important d'avoir des apports suffisants dans son alimentation, pour garder un moral d'acier, un cœur en forme et préserver longtemps son capital santé !

Florence Daine

Sources :

- Herberg S et al. Niveaux d'apports et sources alimentaires des principaux acides gras poly-insaturés n-6 et n-3 dans la population adulte en France. Cahiers de nutrition et de diététique, vol 40, n°5, 269-269, décembre 2005.
- Rapport de l'Afssa (agence française de sécurité sanitaire des aliments). Acides gras de la famille oméga 3 et système cardio-vasculaire. Juin 2003 (à consulter sur : www.afssa.fr).
- Lecerf JM. Lipides et santé. Cahiers de nutrition et de diététique, vol 42, n°1, 24-33, février 2007.
- Ailhaud G. Développement du tissu adipeux : importance des facteurs nutritionnels. Intervention dans le cadre de la journée annuelle de nutrition et de diététique, janvier 2007.
- Alessandi JM et al. Fonctions biologiques des acides gras polyinsaturés dans les membranes nerveuses : une évolution des concepts. Cahiers de nutrition et de diététique, vol 39, n°4, 270-279. Août 2004.
- Brétilon Lionel. Pathologies oculaires et nutrition. Intervention dans le cadre de l'université d'été de nutrition de Clermont-Ferrand, septembre 2005.

Pro Balance

Acide-base : un équilibre crucial

Calcium / Magnésium / Potassium / Cuivre / Chrome / Molybdène



L'alimentation moderne est-elle en passe de nous faire fondre littéralement de l'intérieur en perturbant l'un des équilibres fondamentaux de l'organisme : l'équilibre acide-base ?

Un excès d'acidité dans le sang peut augmenter les risques d'ostéoporose, de diabète, d'athérosclérose, d'hypertension et de certains cancers. De manière évidente, nos habitudes alimentaires modernes acidifient, alors que le régime ancestral, pré-agricole ou préhistorique est alcalinisant.

Rétablir le caractère basique du corps

Le régime préhistorique n'est pas très facile à suivre à la lettre. Il s'agit en effet de rompre ou limiter fortement les céréales, les laitages, le sel et le sucre, tous ces aliments qui n'existaient pas jusqu'à 10 000 ans avant notre ère. Anthony Sebastian suggère qu'en agissant ainsi, on rétablit le caractère fondamentalement basique de l'organisme, car tous les aliments cités plus haut acidifient le sang. Les céréales seules entrent pour près de 40 % dans la charge acide libérée par l'alimentation moderne.

Des études scientifiques ont montré qu'en remplaçant les céréales alimentaires par les noix, les fruits, les légumes et les haricots, on passerait d'une charge acide nette à une charge légèrement basique.

Vous vous sentez fatigué, stressé, vous avez des douleurs chroniques et vous avez quelques kilos en trop... Tous vos soucis ont peut-être une seule et même cause : l'acidité de votre organisme.

Docteur Hervé Grosgeat, éditions Odile Jacob

Doctissimo : La méthode acide-base que vous proposez à pour but de lutter contre l'acidification de notre corps. D'où vient ce phénomène ? Dr Grosogeat : Cela remonte à l'évolution rapide des modes alimentaires, qui sont parfois délétères pour l'organisme. Aux débuts de l'humanité, les gens étaient des chasseurs et des cueilleurs, ils faisaient beaucoup d'exercice et mangeaient essentiellement des fruits et légumes, et des viandes maigres. Mais la sédentarisation s'est accompagnée de l'élevage et de la culture de variétés de plantes. Il y a donc eu une acidification de l'organisme. On mesure l'acidité grâce au potentiel hydrogène ou pH. Plus on va vers 1, plus c'est acide, plus on va vers 14, plus c'est basique. Le pH du sang est de 7,4 et fait tout pour rester le plus stable possible.

Doctissimo : En quoi cette modification de l'équilibre acide-base vers l'acidité de l'organisme est-elle néfaste ? Dr Grosogeat : Notre corps a normalement des systèmes de neutralisation des acides qui lui permettent de rétablir l'équilibre acide-base du sang. Il va ainsi faire appel à ses réserves en bases afin de neutraliser les acides. En utilisant par exemple le calcium des os pour lutter contre les acides. Mais si le déséquilibre est trop important et chronique, on voit apparaître une fatigue, des douleurs musculaires et articulaires qui pourraient paraître bien banales. De plus, cela va avoir un effet sur le capital osseux, avec une déminéralisation progressive, notamment chez la femme. De manière générale, l'acidification de l'organisme va entraîner un vieillissement prématuré. Mais l'acidité est un mal silencieux, comme l'hypertension ou le pré-diabète, qui ronge petit à petit l'organisme jusqu'à ce qu'un problème de santé le révèle.

Doctissimo : Comment lutter contre cette acidification ? Dr Grosogeat : Il faut lutter contre les causes ! Le stress quotidien par exemple est responsable d'une acidification de l'organisme, liée au taux d'une hormone : le cortisol. Le manque d'activité physique est également lié à l'acidification. Mais attention, trop d'exercice est aussi délétère car producteur d'acides. Et bien sûr, l'alimentation est un facteur essentiel à modifier pour rétablir l'équilibre entre les acides et les bases.

Doctissimo : L'équilibre acide-base peut-il aussi avoir un effet sur le poids ? Dr Grosogeat : Effectivement, une alimentation acidifiante s'accompagne d'une prise de poids générale.

Le Colostrum

Notre défenseur naturel

25% iGg d'immunoglobulines incluant IgA, IgD, IgG, et IgM



Par principe de précaution, on évitera du consommer du Colostrum pendant une phase de cancer. Certains praticiens craignent l'effet des facteurs de croissance mais tous ne sont pas du même avis

Support immunitaire

Colostrum renferme un éventail complet de substances qui contribuent à immuniser le corps et que l'on appelle immunoglobulines incluant IgA, IgD, IgG, et IgM. Ces anticorps combattent les virus, les bactéries, les allergies et la levure.

Le colostrum à l'état pur renferme un pourcentage de 20 à 25% iGg d'immunoglobulines. Une des composantes les plus importantes du colostrum est la substance IgF₁. Cet immunoglobuline a été l'objet de recherches qui démontrent son habileté à promouvoir la guérison, la croissance des muscles et la production de cellules immunitaires. Cette substance aide également à stabiliser les niveaux de sucre dans le sang, semblable à l'action de l'insuline, et à brûler les gras.

Les facteurs immunitaires contiennent des éléments antibactériens et anti-inflammatoires qui aident à réduire la douleur, l'enflure et l'infection des blessures externes. Par exemple, on peut faire un cataplasme avec le colostrum, et de l'eau pure ou du jus d'aloès et l'appliquer sur n'importe quelle blessure.

Colostrum pour enfants. Les bébés ont besoin d'IgF₁ afin d'activer plusieurs processus métaboliques de base nécessaires à leur croissance rapide et aussi lors de leur naissance, car à ce moment critique, ils perdent la protection immunitaire dont ils jouissaient dans l'utérus. Parce que leur système immunitaire est en voie de développement, les nouveaux nés sont extrêmement vulnérables aux infections bactériennes et virales.

Aujourd'hui, beaucoup de bébés ne sont pas nourris au sein même dans les premiers jours suivants leur naissance, jours qui sont d'une grande importance. Ces bébés n'ont aucun apport de colostrum à moins qu'un supplément ne leur soit fourni. Des recherches ont démontré que les bébés nourris avec les formules maternisées ont tendance à avoir leurs systèmes immunitaires et digestifs déficients. Le colostrum bovin peut aider à rebâtir ces systèmes afin de les rendre optimal. Il n'est jamais trop tôt ou trop tard pour ajouter le colostrum dans leur diète. Les capsules peuvent facilement être ouvertes afin de saupoudrer le colostrum dans la formule maternisée et, plus tard dans leurs aliments.

Note de Mireille Corajod : il est à noter tout de même qu'aucune étude scientifique n'a été menée sur des enfants de moins de 1 an. La prudence s'impose. La prise de colostrum pourrait être prise en considération par des parents qui souhaiteraient éviter à leur enfant un traitement chimique aux effets secondaires non négligeables

Colostrum pour adultes En prenant de l'âge, notre organisme ralentit sa production de facteurs immunitaires et de croissance qui sont nécessaires pour guérir les tissus endommagés et pour combattre la maladie. Le colostrum peut fournir plusieurs de ces éléments importants, souvent incorporés dans les cures de rajeunissement. Contrairement à plusieurs protéines complexes, le colostrum n'est pas transformé en acides aminés individuels dans l'estomac dû aux inhibiteurs d'enzymes digestives naturelles. Ceci permet au colostrum d'être intact dans les intestins afin d'être absorbé dans le sang.

Le colostrum apporte plusieurs bénéfices dont l'habileté à restaurer la santé du côlon en détruisant les bactéries nuisibles et en restaurant les bactéries qui sont bénéfiques à la paroi intestinale. A l'heure actuelle, plusieurs professionnels de la santé affirment que la majorité des maladies commencent dans le côlon. Un intestin perforé et le syndrome du côlon irrité sont des affections intestinales courantes. Les recherches ont démontré que le colostrum peut améliorer grandement ces conditions et jouer un rôle important dans l'amélioration globale de notre santé intestinale.

Facteurs de croissance: Colostrum apporte une source naturelle complète d'hormones de croissance qui sont importantes pour la reproduction des tissus humains. *Le New England Journal of Medicine* rapporte que la solution la plus efficace dans la lutte anti vieillissement est la prise d'hormones de croissance qui ont pour effet de ralentir le processus.

Les facteurs de croissance transformés incluant épithéliaux régénèrent les muscles, les nerfs, les os, et le cartilage. Ces hormones favorisent la croissance des cellules, la réparation des tissus et la cicatrisation des blessures. Elles influencent toutes les cellules de base du corps en favorisant l'efficacité de la synthèse des protéines, en construisant des muscles sans gras et en transformant le gras en énergie.

La santé prend source dans l'aliment

La **lactoferrine** améliore l'absorption du fer dans les cellules rouges du sang. De plus, elle empêche la croissance de bactéries nuisibles dans les intestins.

Proline_Rich Polypeptide" (PRP) agit en tant que régulateur du système immunitaire en stimulant une activité qui est lente et en supprimant le surplus d'une activité.

Les **leucocytes** sont les cellules blanches qui ont la capacité de produire de l'interferon qui détruit l'activité virale. Le **peroxyde d'hydrogène** produit des enzymes pour combattre les bactéries.

La **cytokine** stimule et régularise la réaction immunitaire, la communication entre les cellules et améliore l'immunité des cellules endommagées. Les sucres à longs chaînons empêchent les bactéries d'attaquer les membranes muqueuses. L' Orotic Acid maintient la qualité des cellules rouges.

On rapporte que le **colostrum** des vaches est quatre fois plus riche en facteurs immunitaires que le colostrum humain, peu allergène et sécuritaire pour les intolérants au lactose. Il a été utilisé à grande échelle au début des années 50, alors qu'il était prescrit pour bloquer l'infection des cellules par le virus de la polio*.

La recherche et les essais cliniques continuent aujourd'hui à étayer cette amélioration immunitaire systématique.

Les facteurs immunitaires qu'on trouve dans le colostrum comprennent de la **lactoferrine**, des **immunoglobulines** et des **polypeptides** riches en **proline**.

Le **colostrum** destiné à la santé humaine est recueilli de 6 à 12 heures après le deuxième vêlage d'une vache, une fois que le veau en a suffisamment consommé pour sa survie. Tiré de vaches exemptes d'hormones, de pesticides et d'antibiotiques, le colostrum est pasteurisé par un procédé de haute technologie de 15 secondes, puis séché par atomisation à basse température. Le gras et le lactose en sont retirés et, pour la plupart des marques, le petit lait, un sous-produit du lait, est également enlevé.

Source : site web de la société Nutriteck

Le Reishi

Le Reishi est un champignon connu des Asiatiques depuis plus de 4'000 ans pour ses nombreuses vertus. C'est seulement depuis les années 1970 qu'il a commencé à être cultivé

Ses vertus sont très proches de celles de l'Aloé Vera car il contient

- des anti-oxydants : luttent contre les radicaux libres – anti-vieillesse cellulaire
- des polysaccharides : immunité - prévention maladie dégénératives et cancer



Par contre il contient également

- de la vitamine C en grande concentration : immunité - désintoxication
- des triterpènes action sur le système hormonal – soutien en cas de stress.

Les 3 premières actions ci-dessous sont communes à l'Aloé Vera

- Action N°1 : **la désintoxication** grâce à une forte action sur le foie, les intestins et la flore intestinale
- Action N° 2 : **le renforcement du système immunitaire** : fortement conseillé pour les problèmes d'allergies, les maladies auto-immunes (après consultation auprès d'un médecin), la candidose
- Action N° 3 **l'Hypertension – Diabète**

Les actions 4 et 5 seront plus intensifiées que l'Aloé Vera

- Action N°4 : **cancer** : des guérisons se sont produites au Japon suffisamment souvent pour qu'on en parle mais aucune preuve scientifique n'a encore été donnée
- Action N°5 : dysfonctionnement du système hormonal (pancréas / thyroïde / hormones du sommeil) - réduction du stress

L'apport en Vitamine C est nécessaire en cas de

Excès de malbouffe / sport intensif / chimiothérapie / tabagisme / femme enceinte et allaitante

Conseillé en cas de

- Fatigue chronique
- Anémie
- Infection à répétition
- Manque d'appétit
- Mauvaise circulation du sang : bleu / hémorragie / mauvaise cicatrisation
- Déchaussement des dents

En cas de forte nécessité il est possible de prendre jusqu'à 2 g par jour de Reishi / les gélules de LR en contiennent 0,5 g



Quelques éléments pour soutenir votre réflexion et vous suggérer une remise en question d'habitudes prises d'une part sous l'influence culturelle et d'autre part par l'industrie agro-alimentaire, pour qui la santé publique n'est pas la première priorité.

Sucre

Pourquoi trouve-t-on aujourd'hui tant de sucre dans nos aliments ? Parce qu'il y a environ 40 ans, les connaissances diététiques de l'époque ont délivré un message très négatif sur les graisses ; de ce fait, on a remplacé la graisse par le sucre. Cependant beaucoup de maladies trouvent un terrain favorable à leur développement lorsqu'il y a un abus de sucre dans l'organisme.

Observez où se trouve du sucre dans votre alimentation ; la plupart du temps ce sucre est caché.

Allergie : 2000 fois plus aujourd'hui qu'en 1970

Notre système immunitaire s'ennuie à mourir, tout est trop stérile ! Le système immunitaire d'un enfant se construit jusqu'à 9 ans, en ville moins bien qu'à la campagne et en campagne moins bien qu'à la ferme.

Parmi les responsables des allergies, citons les produits additifs contenus dans l'alimentation et les médicaments

Attention aux excès d'hydrates de carbone (la famille des féculents : pommes de terre et céréales même complètes) qui, dans un processus chimique de notre corps, se transforment en glucose (sucre). Pour rappel : les cellules cancéreuses se nourrissent de sucre.

Des études scientifiques le démontrent mais elles restent, malheureusement marginales : dans les pays où les personnes ne se nourrissent pas d'hydrates de carbone, il n'existe pas de cancer.

La plupart des maladies proviennent d'un manque des 91 nutriments vitaux.

Les médicaments

Les statistiques montrent que l'espérance de vie est en augmentation, mais la pharmacologie y est pour une bonne part. La recherche médicale ajoute des années à la vie, mais ajoute-t-elle de la qualité ? Cela reste à prouver.

On commence seulement aujourd'hui à prendre conscience des effets néfastes liés aux abus de médicaments, prescrits parfois en méconnaissance totale des effets qu'ils peuvent générer. Or aucun médecin ni aucun biologiste ne peut dire les conséquences de l'interaction des molécules entre elles lorsque l'on consomme 3, ou plus, médicaments.

Une récente étude faite auprès de personnes âgées de 50 ans et plus, a fait apparaître une consommation moyenne, et journalière, de 9 médicaments !

Dégradation des sols, agriculture intensive

A ce constat alarmant, il faut ajouter la dégradation que l'agriculture intensive fait subir aux sols. Notre sol aujourd'hui contient 93% moins de minéraux qu'il y a 40 ans. Or qui dit acidité du sol dit également acidité du corps.

Les raisons de cette situation préoccupante sont les suivantes :

- Un usage immodéré des pesticides et des engrais
- Des récoltes précoces avec des produits immatures
- De longs entreposages
- Le mûrissement artificiel des fruits et légumes

Alimentation dénaturée

Génétiquement, nous ne sommes pas conçus pour nous nourrir comme nous le faisons aujourd'hui. On peut déplorer :

- Une dégradation (moins de vitamines et de minéraux) de la qualité nutritionnelle des fruits et légumes suite à différents processus
- Une alimentation déséquilibrée, notamment par trop d'hydrates de carbone (sucre) et pas assez de protéines et de graisse.
- Des produits préparés industriellement
- des produits dénaturés par des cuissons trop longues, par l'usage du micro-onde, etc ...

ABC des produits « santé » de LR

Quelques conseils d'utilisation

Si l'on vous interroge au sujet d'une maladie que vous ne connaissez pas : allez regarder sur Wikipédia qui va vous indiquer le type de maladie (dégénératif, auto-immune, circulatoire etc ...) Ces informations peuvent vous guider pour conseiller un produit approprié.

Attention : **en aucun cas vous ne devez vous substituer à un diagnostic médical**. En cas de doute, conseillez à la personne de consulter un médecin ou un pharmacien.

Quelques indices pour vous y retrouver :

- Toutes les **maladies en « ite » comme otite, gastrite, arthrite etc** sont toutes des maladies inflammatoires pour lesquelles **l'Aloé Vera** sera bien souvent suffisante ; mais si cela ne suffit pas et selon les autres symptômes, ajouter **le pro-balance et / ou le mind master et / ou les oméga 3**
Idem pour les douleurs qui sont, dans la majorité des cas, liées à un excès d'inflammation (exception faite des douleurs résultant de lésions, fractures, coupures, etc...)
- Les **maladies auto-immunes** (génétiques ou pas) et **les allergies** seront améliorées par **l'Aloé Vera et / ou le colostrum et / ou le Reishi**
- Dans le cas de **maladies dégénératives** = **1^{er} Mind Master et 2^{ème} Aloé Vera**
- Dans les cas de **maladies circulatoires** = **1^{er} Aloé Vera et 2^{ème} Mind master**
- Dans les cas de **maladies infectieuses** = **1^{er} colostrum et 2^{ème} l'Aloé Vera et 3^{ème} Cistus**

Sans aucune autre indication que **« Aloé Vera », vous pouvez conseiller l'Aloé Vera au miel.**

- Si plus âgé que la cinquantaine, (et donc fréquemment avec une carence en silicium) l'Aloé Vera Sivera sera bénéfique
- Si diabétique : l'Aloé Vera pêche sera plus rassurant, mais le Sivera serait encore mieux
- Si douleurs articulaires (qui peuvent apparaître en plus d'un autre problème de santé, comme le diabète, cholestérol ou autre) l'Aloé Freedom sera parfait.

Colostrum : les 3 sortes sont identiques (question de choix personnel) mais le direct sera plus efficace en cas de crise aiguë

Mind master : Vert ou rouge ? Composition différente mais apport nutritionnel similaire

Il est tout à fait possible de mélanger dans un même verre les Aloé Vera et le Mind master

Vitamine D contenue dans le vitaAktiv et le Phyto-women

Aucune contre-indication pour tous les produits santé de LR sauf

- Aloé vera Sivera pour les enfants
- Colostrum pendant une phase de cancer non encore traité

Précautions à prendre :

- Prise progressive d'Aloé Vera (une cuillère à café puis à soupe jusqu'au dl) en cas de diarrhée, de maladie de Crohn et de prise de médicament fluidifiant du sang
- Pensez à toujours informer les personnes du risque d'aggravation thérapeutique pendant la prise des deux premières bouteilles au maximum

Les conseils de soin en externe sont écrits en violet

Acné	Aloé Vera Emergency spray et Propolis et/ ou gamme Microsilver
Aigreur d'estomac jusqu'à l'ulcère	Aloé Vera et si besoin ajouter Pro-balance et Mind master si tension nerveuse
Allergie	Aloé Vera et / ou colostrum et / ou Reishi Compresse d'Emergency sur les yeux irrités
Alzheimer	Mind master – Aloé Vera – Oméga 3
Anémie	Aloé Vera / Mind master / Reishi
Anorexie	Mind master et Aloé Vera
Aphtes	Aloé Vera – bain de bouches d'Emergency
Arthrite	Aloé Vera Freedom et Pro-balance et, si insuffisant, ajouter les comprimés Freedom. Les oméga 3 seront un plus - Gel MSM sur les zones douloureuses
Arthrose	Aloé Vera Freedom - Gel MSM sur les zones douloureuses
Asthme	Aloé vera – ajouter colostrum en période de crise - Reishi
Bronchite	Aloé Vera (prévention) et colostrum (crise aigüe) - Reishi
Brûlure	Emergency spray et concentré
By pass	Aloé Vera – VitaActiv et / ou Mind master
Cancer	Avant traitement : Aloé Vera et Mind master et Reishi (attention colostrum sous réserve voir la page concernée)

	Après traitement si le système immunitaire est très affaibli : ajouter du colostrum et une cure d'un mois de Pro-biotique. Eventuellement le Pro-balance si l'indice d'acidité du corps est trop élevé à cause de la chimiothérapie. En cas de traitement par radiothérapie : Concentrate sur les zones irradiées.
Candidose	1 mois de colostrum direct puis 1 mois de probiotic et Aloé Vera et / ou Reishi
Cellulite	Aloé Vera – Gamme Algetics
Cholestérol	Mind master et / ou Aloé Vera
Cicatrice	Emergency spray et concentré ou propolis
Constipation	Aloé vera (éviter le miel qui peut parfois constiper) et Probiotic par cure
Cor et durillon	Propolis en massage profond chaque fois que possible
DMLA : Dégénérescence de la Macula	Mind Master et / ou Reishi
Dermatite	Aloé Vera et ou Mind master. Ajouter pro-balance si insuffisant - Concentrate
Diabète	De préférence Aloé Vera Sivera. Les 3 autres aloé sont OK aussi, mais si la personne a trop peur du miel ou du fructose alors gel pêche + Mind master pour la prévention des suites dégénératives du diabète. Reishi
Diarrhée	Aloé Vera et cure de Probiotic – colostrum si cause infectieuse
Digestion	Aloé Vera et pro-balance si indice d'acidité encore trop élevé après 2 mois d'Aloé Vera et / ou Reishi
Douleurs	Aloé Vera – pro-balance – oméga 3
Excès de poids	Figuactiv et Pro-balance - Mind master
Eczéma	Aloé Vera et Mind master si tension nerveuse Lotion tonique et Concentrate et /ou gamme Microsilver
Fatigue	Mind Master et / ou Aloé Vera et / ou Reishi
Fibromyalgie	Aloé Vera et si besoin ajouter Pro-balance et Oméga 3
Fracture	Colostrum
Hémorroïdes	Aloé Vera – fabrication de suppositoires de Concentrate d'Aloé Vera durci au congélateur (Concentrate)
Hyper et hypo	Mind master et / ou Aloé Vera et / ou Reishi

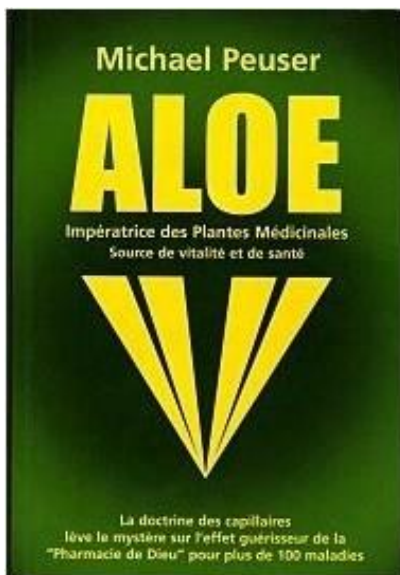
tension	
Infection	Colostrum et / ou Aloé Vera si chronique et / ou Reishi
Infection vaginale	Colostrum et fabrication de suppositoires de concentré (Concentrate) d'Aloé Vera durci au congélateur
Intolérance au gluten	Aloé Vera
Jambes sans repos	Aloé Vera et/ ou Mind master
Maladie de Crohn	Aloé Vera et Colostrum très progressivement pour les deux produits Oméga 3 – Reishi
Maladie de Reynaud	Aloé Vera
Ménopause	Aloé Vera et Phyto-women
Migraine	Mind master – Aloé Vera
Mycoses	Aloé Vera et cure d'un mois de Probiotic et / ou Reishi – Emergency spray
Parodontose	Aloé Vera – bains de bouche d'Emergency spray
Parkinson	Mind master – Aloé Vera – oméga3
Plaie ouverte	Aloé Vera - Emergency sur la plaie / Concentrate autour de la plaie
Psoriasis	Mind master et Aloé Vera. A choix : Emergency / Propolis / Concentrate / Dermaintense
Règles douloureuses	Aloé Vera
Rhumatismes	Aloé Vera et Pro-balance et / ou Oméga 3
Sclérose en plaque	Aloé vera et Colostrum – Reishi et Probiotic
Sida	Aloé Vera – Colostrum - Mind master – Reishi - Pro-balance
Sinusite chronique	Aloé Vera et / ou colostrum et / ou Reishi – spray Cistus incanus ou à défaut l'Emergency
Tendinite	Aloé Vera Freedom et Pro-balance et / ou Oméga 3 Gel MSM sur les zones douloureuses
Verrue	Emergency chaque fois que possible et une noisette de Concentrate la nuit avec un pansement
Zona	Mind master ET Aloé Vera

Pour en savoir plus...

- de nombreuses informations concernant les produits de santé LR sont disponibles sur le site www.orgaone.ch

Propositions de lectures

Michael Peuser : « Aloe, Impératrice des Plantes Médicinales »



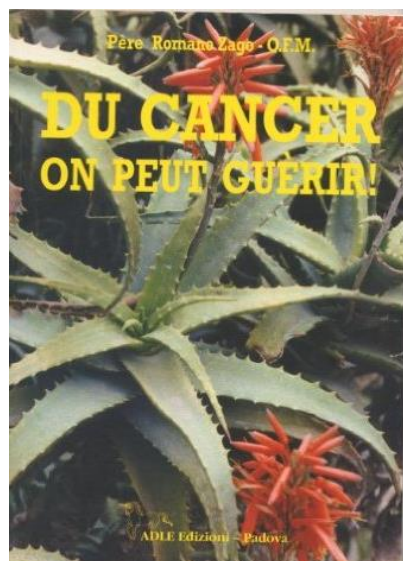
Dans un travail de recherche de plusieurs décennies, l'auteur a étudié en détail plus de 500 livres et écrits des 5000 dernières années, et plus particulièrement les exposés traitant de l'utilisation de l'Aloe dans le domaine de la santé.

Ce ne sont pas seulement les 300 composants différents, mais également le spectre particulièrement vaste de l'utilisation de cette plante médicinale dans plus de 100 cas de maladies qui ont donné matière au livre « Aloe, Impératrice des Plantes Médicinales ». Pour rendre compréhensibles les multiples effets de l'Aloe, l'auteur a recherché le dénominateur commun à toutes les maladies pour lesquelles l'Aloe a une influence bénéfique et a ainsi identifié les vaisseaux capillaires comme étant les principaux facteurs décidant de notre santé. C'est dans les 150'000 km de notre corps (3,5 fois le tour de

la Terre !) que se joue notre métabolisme. Celui-ci est dépendant du diamètre des capillaires. Notre organisme réagit en permanence à des situations dictées par son environnement ; grâce aux corps gonflables qui tapissent les parois internes des capillaires, il peut rétrécir leur diamètre ou, au contraire, les ramener à un diamètre normal. C'est ce changement de diamètre des capillaires qui détermine le bon au mauvais fonctionnement de nos 75 billions de cellules et qui peut être le facteur déclencheur de maladies ou, à l'inverse, induire un processus de guérison.

Un livre essentiel pour qui veut comprendre les extraordinaires pouvoirs de l'Aloès.

Père Romano Zago : « Du Cancer on peut guérir »



Ce livre retrace la démarche originale du Père Romano Zago dans sa quête de connaissance de l'Alloé Vera, quête qui se résume en une question essentielle : L'Aloe Vera Arborescens peut-il vraiment tout guérir ?

La réponse à cette question paraît ardue. Cependant le Père va pouvoir constater un grand nombre de guérisons stupéfiantes liées à l'absorption d'aloé arborescens selon une recette traditionnelle brésilienne.

Comme son nom l'indique, l'ouvrage s'intéresse tout particulièrement au traitement du cancer par l'aloé arborescens. Dans son ouvrage, le Père Zago relate ses expériences lorsqu'il constata les effets bienfaisants de l'absorption de jus d'aloès. Nous pouvons alors découvrir au fil de ce livre empreint de passion et d'espoir de nombreux cas où l'absorption du jus d'aloé arborescens a apporté mieux être et a amélioré la condition de santé de personnes qui avaient justement perdu toute notion d'espoir en une éventuelle guérison.

Le livre contient également des passages à caractères plus descriptifs ou scientifiques ou encore plus pratiques avec par exemple l'énoncé détaillé de la recette traditionnelle de jus d'aloé arborescens perfectionnée par le père Romano Zago.

D'une manière générale cet ouvrage vous donnera une quantité d'information très importante sur l'aloé arborescens, ses composants, ses effets. Une partie est également consacrée aux effets de la prise d'aloès sur les personnes atteintes du virus du Sida.

"Du cancer on peut guérir" est un livre ayant rencontré beaucoup de succès et qui en est aujourd'hui à sa 25ème édition. .

