

JOURNAL HEBDOMADAIRE

Samedi du 04 Février au Vendredi 17 Février 2012

Bulletin Santé Verte

N°0114

Mes conseils de vivre naturellement

Nous voici encore dans la cuisine ! nos premiers médicaments doivent être dans nos aliments Ne dit-on pas que nous creusons notre propre tombe par ce que nous mangeons Ceci est très vrai ! regardons de près ce qu'il y a dans notre assiette 60 à 70% de ce que nous prenons quotidiennement sont des aliments morts qui n'apportent rien à notre santé .

Bien au contraire dans ces aliments morts qui passent par le feu de la cuisson , on observe la présence de beaucoup de produits chimiques (insecticides, pesticides , engrais chimiques) qui contribuent à la dégénération des fonctions vitales et de l'immunité à la longue. Privilégiez les aliments vivants tels que les légumes et les fruits mais aussi les épices ayant certaines vertus.

L'ail , par exemple est un précieux allié pour nos artères.

On sait désormais que son ingrédient actif appelé allicine peut prévenir l'athérosclérose et l'obstruction des artères , abaisser le cholestérol , aider à empêcher la formation de caillots sanguins, réguler la glycémie et prévenir le cancer. Pour avoir le maximum d'effets et d'éviter la mauvaise haleine, on peut le prendre sous forme de gélules

Dans la foulée ,notre corps a besoin aussi d'Oméga pour bien fonctionner comme le moteur a besoin d'une huile pour bien tourner

De tous les produits animaux, le poisson est le plus sain en raison de sa haute teneur en protéine et de sa faible teneur en graisse

Ses acides gras oméga 3 protègent les vaisseaux sanguins des plaques d'athérome , préviennent de l'hypertension et réduisent les inflammations Les gens qui mangent essentiellement du poisson , des fruits frais et des légumes n'ont presque pas de maladies cardiovasculaires.

Et l'on sait aujourd'hui que les maladies cardiovasculaires constituent parmi les premières causes de mortalité surtout en milieu urbain Soyez parmi ces gens qui restent en bonne santé pour mieux vivre et bien vivre



Mr Jean Claude Ratsimivony
**PDG Homéopharma, Docteur en
Psychologie, Phyto-aromathérapeute**

Jean Claude Ratsimivony

PDG Homéopharma, Docteur en Psychologie, Phyto-aromathérapeute