

Méthode MORAND-GERNEZ-DETOX (MGDT)

Par David MORAND, Version bêta, Juin 2010

Optimisation de la méthode GERNEZ de prévention active du cancer
en méthode de perte de poids par des procédés de détoxinations.

Lorsque les chercheurs qui trouvent ne sont plus recherchés mais occultés, lorsque les pouvoirs publics par on se sait quel désastre ne protègent plus le citoyen, lorsque la désinformation devient non plus conjoncturelle mais structurelle... Au lieu de ne rien faire, j'ai concocté de mon mieux ce petit document. Vos remarques et commentaires permettront peut être de l'enrichir. **« La vérité fera de vous de hommes libres »**

David MORAND / irila.france@gmail.com

I La méthode GERNEZ

La méthode GERNEZ est basée sur les travaux du docteur Gernez qui a découvert en 1944 un moyen d'éviter les cancers par une prévention active. En décembre 1974, au ministère de la santé, il a été décidé de ne pas rendre publique cette méthode car l'allongement de l'espérance de vie risquait de perturber l'équilibre des caisses retraites. En 2006 le film « Le scandale du siècle » raconte en détail cette affaire. La méthode détaillée est disponible sur le site du docteur LACAZE et en annexe de ce document.

Le blog du docteur LACAZE : <http://prevention-cancer.over-blog.com/>

La méthode GERNEZ consiste en une restriction alimentaire de 30 % au printemps de manière à perdre 3% de masse corporelle. A cela s'ajoute la consommation de produits favorisant les cellules saines : vitamine C et E, magnésium, sélénium, un peu d'aspirines et quelques autres ingrédients selon un timing précis. L'alimentation est restreinte à un seul repas par jour plus une collation. Selon le docteur GERNEZ il est souhaitable de réaliser cette cure une fois par an, à partir de 40 ans. Il existe une variante pour les personnes plus âgées. En appliquant ce protocole une fois par an, les tumeurs microscopiques sont détruites bien avant d'être détectables. La méthode MORAND-GERNEZ-DETOX s'inspire de la méthode GERNEZ mais ne la présente pas intégralement.

Cette méthode MGDТ vise à proposer une méthode simple et efficace pour perdre du poids, tout en faisant connaître la méthode GERNEZ.

La plupart des régimes minceurs sont inefficaces pour deux raisons : une erreur de base sur ce qu'est la faim et l'absence de prise en compte des phénomènes liés à la présence de toxines dans notre environnement (pesticides, fongicides, engrais, colorants, conservateurs, solvants...). Rectifions ces erreurs, tirons en les conséquences et nous aurons la possibilité de créer un régime efficace, tout aussi bien pour mincir que pour, simplement, rester en bonne santé.

II La faim

L'idée fautive et très répandue est la suivante : la faim est le signal que notre corps a besoin de nourriture, c'est-à-dire de carburant et de matériaux de construction. Hé bien c'est faux et ce n'est pas parce qu'on y croit depuis longtemps, ni parce que presque tout le monde le croit qu'une erreur devient une vérité. Ceci est capital à comprendre pour mincir efficacement mais aussi pour concevoir une véritable alimentation.

Ce que nous nommons la faim est en réalité le signal de souffrance par intoxication de notre système digestif. Ceci demande quelques explications.

Faim, jeune et malaise

Le docteur SHELTON, fondateur de l'hygiénisme, soignait un grand nombre de maladie par des jeunes prolongés de 30 à 45 jours, sous contrôle médical. Son livre « Le jeune », aux éditions le courrier du livre, est la bible sur le sujet. On peut se demander pourquoi une méthode si simple et efficace est peu connue. La réponse est simple : tout a été fait pour empêcher de la faire connaître. Je connais personnellement des pionniers de l'hygiénisme qui se sont vu interdire par les autorités d'organiser un meeting. « Si vous utilisez le mot Hygiénisme, on vous met en prison ».

Toutefois la méthode de nettoyage de l'organisme par le jeune a ses adeptes en France, comme ailleurs. L'un des livres de base sur le sujet est « Revivre par le jeune », éditions terre vivante. Dans ce livre est expliqué que le corps humain, comme bien d'autres, est capable de se nourrir par autolyse en cas de besoin, c'est-à-dire en puisant dans ses réserves. Ce livre présente une cure de jeune de une semaine, avec tous les ingrédients nécessaires et toutes les explications utiles.

L'expérience montre que lors d'un jeune d'une semaine, pour une personne en bonne santé, les deux premiers jours sont difficiles : faim, maux de têtes, maux de dos... sauf en prenant le premier jour une purge qui permet de vider rapidement les intestins. Dans ce cas les manifestations inconfortables sont extrêmement réduites.

Ce qui se passe c'est qu'en l'absence de nourriture, l'organisme profite pour lancer une opération de nettoyage. Toute sorte de molécules indésirables sont expulsées des cellules, tissus et organes, en direction du sang chargé de transporter tout cela vers les organes d'élimination et en particulier vers les intestins. C'est ce qui explique les maux de têtes et autres soucis. Les ignorants concluent immédiatement que le jeune est un procédé dangereux. Ils se remettent à s'alimenter tout de suite, les douleurs disparaissent ce qui, à leurs yeux, confirme le raisonnement erroné. Or voilà que ceux qui

persistent au-delà de ces petits désagréments constatent ensuite qu'ils se sentent plus léger, que leur teint s'éclairci, qu'ils se sentent régénéré. Documentez-vous sur les effets du jeune pour en savoir plus.

L'intestin est un lieu d'échange par lequel l'organisme prélève les nutriments pour les envoyer aux organes par l'intermédiaire du sang. De même le sang ramène aux intestins des déchets métaboliques qui sont, normalement, évacués par voie naturelle. Les personnes qui se disent incapable de sauter un repas sont les plus intoxiquées.

Lorsque le dernier repas est loin de quelques heures, par exemple en fin de matinée, notre corps commence tout juste à être dans un état de début de jeune et se met à évacuer des toxines dans l'intestin. Cette sensation que nous nommons la faim correspond à cela. Mais alors pourquoi la faim disparaît elle quand on mange ? Mais car la nourriture agit comme une éponge à toxine.

Cette conception de la faim a été exposée par le docteur GUELPA en 1911 lors de la conférence « Désintoxication Organique et Régime Végétarien » (voir annexe 2). Laissons la parole un moment à cet homme de génie :

« Dans une communication faite à notre dernier congrès de Bruxelles, j'ai développé la thèse que la faim n'est pas comme on le croit, la manifestation du besoin qu'aurait l'organisme de réparer les éléments détruits, mais l'expression de la souffrance de cet organisme, qui se sent intoxiqué dans son système digestif. J'en ai donné une preuve évidente, que quiconque peut aisément contrôler. En effet, lorsqu'on a faim, avec ou sans sensation de faiblesse, Si on prend une purgation abondante (je ne dis pas forte), et surtout si on la répète le lendemain et même le surlendemain sans ingérer aucun aliment pendant cette période, la faim disparaît et on se sent plus à son aise que précédemment.

Dans ces conditions, il paraît rationnel de croire que si la faim était l'expression du besoin d'éléments réparateurs, nous devrions la voir augmenter après une première purge et mieux encore après plusieurs, dont les effets merveilleux doivent être complétés par la privation concomitante d'aliments. Or, c'est précisément le contraire que l'on observe; la faim étant en réalité provoquée par l'excès de poison des fermentations intestinales, doit disparaître, et disparaît, en effet, dès que ces poisons sont, ou éliminés par les évacuations, ou bien épongés, englobés, séquestrés par la masse des aliments. De sorte que nous constatons l'équivalence paradoxale de la purge et de l'aliment dans l'apaisement immédiat et temporaire de la faim.

Il en est de même de la soif qui n'est pas l'expression du besoin de boissons pour corriger la diminution aqueuse de la masse sanguine, la prétendue sécheresse de nos tissus, mais qui répond surtout au besoin de l'organisme d'être désintoxiqué dans ses éléments circulants. Les boissons que nous cherchons n'ont en réalité pour but que de délayer les produits toxiques et de rendre plus aisé leur entraînement au dehors. En effet, nous constatons pour la soif les mêmes résultats que pour la faim. Elle s'atténue avec les purgations répétées et avec la privation parallèle d'aliments.

Dans un livre, Auto-intoxication et désintoxication, que j'ai publié l'année dernière, j'ai rapporté à ce sujet une auto-observation des plus persuasives. Je demande la permission de vous la résumer :

Il y a quatre ans, étant allé au Maroc, j'ai voulu, continuant certaines études, faire l'expérience du jeûne et de la purgation pendant le voyage de retour- Après avoir pris mon dernier repas le jeudi soir 27 juin 1907, je buvais à la fin de la nuit suivante une limonade purgative, et à midi le vendredi je m'embarquais. Arrivé à Madrid le dimanche, j'y répétais la purgation et j'arrivais à Paris, le mardi 2 juillet au matin, si bien portant que je repartais aussitôt visiter mes malades sans prendre jusqu'à midi le moindre aliment. Pendant cette période (du jeudi soir au mardi à midi), je n'ai pris aucun aliment et n'ai éprouvé aucunement le besoin de la soif; quatre tasses de thé, quatre citronnades, deux cafés et une bouteille d'eau m'ayant suffi dans tout le parcours.

Cependant, j'avais traversé en ce mois de juillet ces immenses plaines déboisées de l'Espagne, où régnait une chaleur torride. Mes compagnons de route buvaient et s'épongeaient sans cesse. Très à mon aise, j'étais loin de les envier. Si quelqu'un était disposé à interpréter ce résultat comme la conséquence d'une autosuggestion ou d'une constitution particulière, il commettrait une grave erreur. A part le fait que cela a été observé chez tous les pratiquants de ce régime, il suffit à n'importe qui de refaire l'expérience pour se convaincre que lorsqu'on se purge et qu'on répète la purgation, si on ne prend pas d'aliments, la soif s'atténue au lieu d'augmenter, contrairement à ce qu'on croit généralement aujourd'hui. D'ailleurs, il doit en être logiquement ainsi, si on veut interpréter exactement la physiologie de la soif. En effet, la soif est déterminée par l'état de nos humeurs acidifiées, perverties par les intoxications qui constamment les altèrent. Or, comme ces intoxications proviennent, ainsi qu'il résulte de mes recherches personnelles précises, pour les 4/5 au moins de la fermentation intestinale, il est aisément compréhensible, que la suppression temporaire de cette cause doit forcément amener la diminution de la soif.

Nous avons là une nouvelle raison qui explique pourquoi les végétariens boivent en général très peu. En effet, outre que les aliments végétaux contiennent proportionnellement une plus grande quantité d'eau, ils ont surtout le grand avantage de produire une quantité infiniment moindre de poisons que ne le font les aliments carnés, cause majeure de l'intoxication générale. »

Toutes les personnes habituées à jeuner connaissent la disparition progressive de la faim et de la soif lors des premiers jours, prélude à un calme organique et mental qu'il est difficile de décrire à des personnes n'en ayant pas fait l'expérience. SHELTON voyait, lui aussi, dans les fermentations intestinales une source interne d'intoxication à l'origine de nombreux problèmes de santé. C'est pour cette raison qu'il inventa l'alimentation dite dissociée, qui consiste simplement à ne pas transformer notre estomac en poubelle.

Il est à présent très simple de comprendre pourquoi les personnes qui mangent dans un fast food ont faim 20 minutes après avoir fini de manger. Le big machin contient tellement de toxines qu'il peut difficilement absorber celle qui font souffrir « de la faim ». Donc l'intoxication continue de plus belle... Re big machin... et voilà venir l'embonpoint.

Sans aller dans de pareils extrêmes, un repas ordinaire, bien de chez nous, est déjà un crime métabolique. Notre système digestif n'est pas capable de digérer correctement les mélanges que nous lui imposons, ce qui entraîne des fermentations, des macérations et finalement des intoxications... qui donnent une faim de loup... et donc de l'embonpoint. Etonnant non? comme le disait Pierre DESPROGES.

Ceci entraîne deux conséquences. La première est que vous allez découvrir dans les pages qui suivent comment perdre du gras sans avoir faim ce qui est en réalité l'état naturel de l'être humain. La seconde

est qu'après ce régime efficace, agréable et pas cher... vous allez peut être remettre sérieusement en question votre manière de manger et de faire vos courses. C'est cela mon but en rédigeant ces lignes.

L'état naturel de l'être humain est de n'avoir pas faim et de manger raisonnablement des aliments sains, naturels, nutritifs et savoureux. L'homo modernicus décérébré par le lavage de cerveau publicitaire est devenu un handicapé de la vie et de l'assiette. La nature est elle si mal faite qu'il faut des engrais et des pesticides pour faire pousser une tomate ? La nature est elle si mal faite qu'il faut à un être humain des vaccins, des antibiotiques et des médicaments pour simplement... vivre ?

De la chimie partout nous rend malade puis prétend nous guérir. Quand on regarde les choses en face, l'étiquette de ce qu'on achète par exemple... vient l'angoisse : que faire ? Dans quelques pages et quelques kilos de moins vous saurez. Je regardais il y a peu le documentaire « Nos enfants nous accuseront ». Voir des paysans qui expliquent que lorsqu'ils travaillaient encore « chimique » ils produisaient des choses qu'ils ne risquaient pas de manger... ça fait cogiter. Voir des paysans expliquer que quand ils traitent, ils saignent du nez durant trois jours... qu'ils sont atteints de troubles neurologiques... eux et leurs enfants... ça fait de la peine.

Voir une femme parler du cancer de sa fille et lire la lettre d'un médecin qui explique que oui, l'utilisation des pesticides anti moustiques lors de la grossesse est reconnu comme pouvant donner ensuite des cancers aux enfants que l'on attend... et tant d'autres choses. Un film à voir « Nos enfants nous accuseront » si on ne tourne pas rapidement la page de la chimie, ça c'est sur qu'ils nous accuseront. Ce film montre aussi des pistes de solutions. J'en parlerai dans ces lignes.

Nous venons de faire le point sur la faim et j'expliquerai plus loin comment mettre en pratique. Nous sommes venus tout naturellement à l'intoxication. Approfondissons.

III Intoxication, Intoxination

Lors d'un repas, tout ce qui est cuit est reçu par notre organisme comme quelque chose de très étrange, voire même dangereux. Si plus de la moitié du repas est cuit, les globules blancs sont en alerte (leucocytose digestive). Dans certains manuels on trouve que c'est normal... Ben voyons. Lorsque plus de la moitié d'un repas est cru, pas d'alarme immunitaire. Notre corps a besoin d'aliments crus, tout simplement. Ce point est fondamental dans la méthode ici présentée. Nous l'argumenterons bientôt.

Le fonctionnement normal de notre corps produit des substances qui doivent être évacuées. Ce qui fait avancer la nourriture dans les intestins, ce sont les fibres, des composés végétaux. Les fibres sont des protéines de structure des plantes qui, dans notre intestin, stimulent les muscles responsables du transit intestinal. Une insuffisance de nourriture végétale entraîne donc physiologiquement, mécaniquement un ralentissement du transit. Si dans le repas se trouve également des aliments intoxicants, ce ralentissement leur donne plus de temps pour nous polluer. Là où ça devient explosif c'est que divers aliments peuvent se digérer mal ensemble et donc donner lieu à une intoxication. Il est possible d'expliquer beaucoup la dessus... mais le plus simple est de faire comme Hercule dans les écuries d'Augias : un grand nettoyage suffira, même si on n'entre pas dans le détail.

Les toxines sont des produits de notre métabolisme que nous avons du mal à évacuer si nous mangeons trop peu de fibres (légumes, fruits, céréales complètes...), que nous avons du mal à évacuer si nous mangeons des aliments peu digestes (chocolats, croissants, pizzas...). Et comme la présence de toxines donne faim... si vous allez au frigo chercher un yaourt, une mousse au chocolat ou pire une tablette... l'intoxication augmente, ainsi que la faim. Car la mauvaise digestion, en ralentissant le voyage des aliments, va également obstruer la surface d'échange et rendre de plus en plus difficile l'assimilation des véritables nutriments. C'est alors qu'on prend un café, du vin, un digestif... ce qui ne fait que repousser le problème en lui permettant de s'aggraver. Si en mangeant de la saleté on a de plus en plus faim et qu'on en mange de plus en plus... n'y a-t-il pas là de quoi faire fortune aux grandes surfaces qui nous proposent moins cher, plus chimique et moins nutritif en même temps ?

L'intoxication c'est autre chose : différents produits chimiques sont ajoutés à certains aliments et arrivent dans notre corps pour en être éliminé plus ou moins facilement. Je ne vais pas faire la longue liste des saloperies de notre époque moderne, mais juste pour donner un exemple en prise directe avec le régime qui va suivre, voici un exemple au sujet des huiles :

Huile industrielle...

Huile Bio...

Faites votre choix.

Quel rapport avec l'embonpoint ? C'est bien simple, lorsque nous mangeons trop de sucre par exemple, notre corps se met à stocker sous forme de graisse. Mais il stocke en même temps une partie des toxiques en circulation dans le sang. Donc en faisant fondre la graisse de réserve lors d'un régime, nous remettons progressivement en circulation toutes sortes de toxines et de toxiques qui risquent de surcharger les organes d'élimination, le foie en particulier. C'est pour cela qu'il est de plus en plus difficile de maigrir en prenant de l'âge : car on est de plus en plus intoxiqué et donc dévitalisé. Quand on est impuissant, on accuse les hormones ou la génétique...

Le foie est le couloir de la chimie intérieure. Lorsque nous prenons de la vitamine C par exemple, dont nous sommes presque tous en carence, le foie en capte 80 %. C'est pour cette raison que le docteur Kousmine utilisait des vitamines injectables pour soigner des maladies graves. En les envoyant directement dans le sang elle arrivait à en donner à tous les organes (reins, poumons, cerveau etc) et à stimuler l'état général pour faire des grands pas vers la guérison.

Il est connu dans la littérature scientifique sur le jeûne que le corps se débarrasse tout d'abord de ce qui est inutile, puis de ce qui gêne et enfin de ce qui intoxique. Ce point est capital pour l'organisation de la cure MGD. En se mettant en état de ne plus avoir faim grâce à une gestion efficace de l'élimination des toxines et toxiques, le corps va puiser dans ses réserves, mais il va donc également mettre en circulation des produits anciennement stockés et de plus en plus toxiques au fil du temps.

C'est pour cette raison que durant la cure MGD, il est nécessaire de boire d'une manière optimum d'une part (voir plus loin) et d'autre part d'apporter à notre organisme, surtout au foie, des aides métaboliques de plus en plus soutenue pour faire face à son travail croissant.

IV Detoxication, Détoxination

Le jus d'herbe d'orge est un cocktail très complet d'enzymes, de sels minéraux, de vitamines et il se consomme de manière très simple. On peut le trouver en poudre, en magasin bio. En prenant une cuillère à café dans un grand verre d'eau on obtient un coupe faim très efficace. En l'occurrence au lieu de « coupe faim », il est plus exact de dire un breuvage détoxifiant puisque toute ses enzymes vitamines et autres vont, pour une part, agir directement sur certaines molécules et les transformer. D'autre part, le breuvage va donner des forces et des outils à toute notre industrie intérieure pour traiter les tox. Le jus d'herbe d'orge est par ailleurs un complément alimentaire si riche qu'il peut à lui seul rectifier pas mal de carences Il est utilisé par des sportif comme boissons énergisantes.

Pour en savoir plus allez sur le site : <http://www.celnat.fr/>

(Voir également annexe 3). Je vous copie tout de même un extrait de la composition pour le plaisir :



MINÉRAUX :

Bore, Calcium, Chlore, Chrome, Cobalt, Cuivre, Fer, Iode, Magnésium, Nickel, Phosphore, Potassium, Sélénium, Sodium, Soufre, Zinc... + 50 autres minéraux à l'état de traces.

VITAMINES :

Béta-carotène (A), Biotine, Choline, Acide Folique, Niacine, Acide Pentothénique, Vitamine B1, Vitamine B2, Vitamine B3, Vitamine B6, Vitamine B12, Vitamine C, Vitamine E, Vitamine F, Vitamine K, Vitamine PP.

ENZYMES :

Aspartate Aminotransferase, Catalase, Cytochrome Oxidase, Dnase, Acide Gras Oxidase, Hexokinase, Malic dehydrogenase, Nitrate reductase, Peroxidase, Phosphatase, Phospholipase, Polyphenoloxidase, Rnase, Superoxide Dismutase, Transhydrogenase.

ACIDES AMINÉS :

Alanine, Arginine, Acide Aspartique, Cystine, Acide Glutamique, Glycine, Histidine, Isoleucine*, Leucine*, Lysine*, Methionine*, Phenylalanine*, Proline, Serine, Threonine*, Tryptophane*, Tyrosine, Valine*.

(*) les 8 acides aminés essentiels

ANTIOXYDANTS :

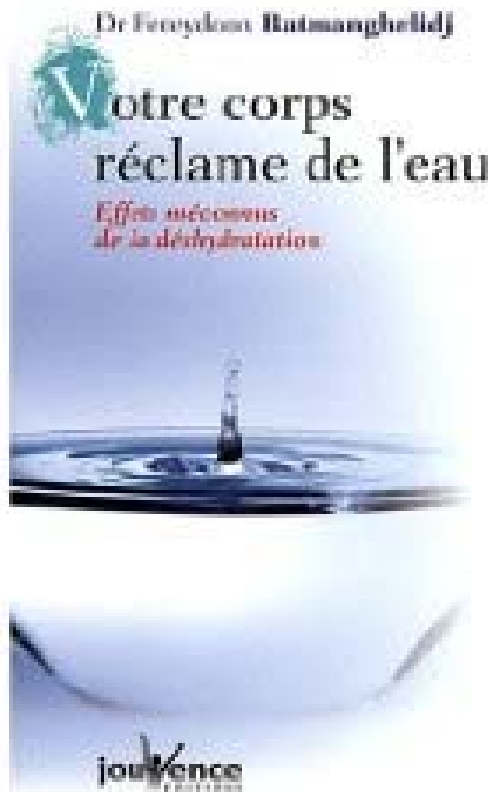
Alpha-Carotène, Béta-Carotène, Vitamine C, Vitamine E, 2''-0 – Glycolylisovitexine, Chlorophylle, Catalase, SOD (Superoxyde Dismutase), Sélénium.

Voilà qui semble nutritif n'est ce pas ?

Donc voilà l'un des moyens de lutter efficacement contre les toxines, les toxiques, tout en s'alimentant et en évitant d'avoir faim. L'utilisation du Green Magma est l'un des ingrédients principaux de la cure MGD. Prenez entre une cuillère à café et une cuillère à soupe de Green Magma dans un demi litre à un litre d'eau, le matin au réveil. Dosez selon votre gabarit et votre feeling. En prenant ceci au réveil, vous donnez immédiatement à votre corps un véritable bain de jouvence, des matériaux utiles et de l'eau pour faire du ménage.

V Comment boire ?

Il faut boire une demi heure avant de manger et deux heures plus tard, c'est l'une des conclusion de 30 années de recherche de Fereydoon Batmanghelidj. Comme vous allez dormir 2 ou 3 heures de moins par nuit grâce à la MGDТ, en mangeant trois fois moins, je vous suggère de commander le livre de Fereydoon Batmanghelidj : « Votre corps réclame de l'eau : Effets méconnus de la déshydratation ». On le trouve facilement sur internet, un coup de carte bleu et dans quelques jours c'est dans votre boîte à lettre. Voila de l'argent bien utilisé. Vous ferez dans ce livre des découvertes plus qu'utile, comment vaincre les allergies par exemple. Combien vaut votre santé ? Plus de 20 euros j'espère.



En buvant la mixture indiquée précédemment, vous n'aurez pas faim avant plusieurs heures, peu être même pas avant midi. Cela dépend de votre niveau d'intoxication, qui va rapidement baisser de toute manière. Vous n'allez pas retomber en toxémie avant plusieurs heures pour être plus précis. GERNEZ déconseille le café lors de sa cure et je propose de le suivre. Il est toutefois possible de se faire un bol de chicoré, ce qui est délicieux avec une cuillère de miel, et plein de nutriment utiles. En dehors de cela, le petit dej est terminé. Ben ouais... on parle quand même de perdre du poids je vous rappelle. Par contre pas question de souffrir de la faim, donc il faudra boire à 10 h, puis à 11 h et encore une demi heure avant le repas. Donc si le repas est à 12 h 30, il faut boire aussi à 12 h.

Le minimum vital c'est un grand verre d'eau à chaque fois (voir Batmanghelidj pour plus d'explication). Au dessus du minimum on peut envisager de boire de l'eau minérale, la plus faiblement minéralisée possible, Mont Roucoux par exemple. Mais au pire l'eau du robinet peut faire l'affaire. Dans ce cas, mieux vaut servir votre verre à l'avance d'une heure sur l'autre. En étant exposé à l'air et à la lumière, l'eau récupère un peu de vitalité.

GERNEZ préconise un repas unique et une collation. Le repas principal peut être au choix celui du soir ou celui de midi, l'autre repas étant la collation. Quoi qu'il en soit entre midi et le soir, puis dans la soirée, il importe de continuer à boire. Cela permet au corps de fonctionner au mieux, de puiser dans les réserves et de virer les toxines créées (par l'anabolisme et le métabolisme) et les toxiques remises en circulation par la vidange des adipocytes. Donc un grand verre deux heures après le repas, puis chaque heure jusqu'à une demi heure avant la collation. Ainsi la faim ne se fera pas sentir, ou pour être plus précis on ne tombera pas dans une souffrance de toxémie.

Disons que le repas se fera le soir et la collation à midi. GERNEZ préconise de consommer des fruits acides de préférence, donc la collation peut être composée par exemple de plusieurs oranges et/ou pamplemousse. Quand on y pense en se disant : le matin je bois de la mixture et trois pamplemousses à midi... on peut craindre de n'avoir pas de force ou de mourir de faim. Mais ce sera justement l'inverse en raison de ce qui a été expliqué sur la faim/toxémie intestinale, précédemment. De plus la consommation de fruits va apporter des vitamines et de nombreuses merveilleuses enzymes qui vont soutenir votre organisme, surtout le foie, dans son travail de nettoyage et dans son travail de chimiste utilisant les réserves en les séparant de ce qui a été engrangé de toxine en même temps.

VI Soutenir la détoxification

Nous avons vu qu'en soutenant le travail du chimiste intérieur, nous arrivions à n'avoir plus faim tout en évacuant ce qui nous obstrue. Mais il y a un mais... non c'est une blague, pas de mais. C'est évident, facile, limpide, pas cher et je vous offre la méthode. Donnez la à qui vous voulez, soyez en forme, soyez heureux.

Pour aider notre foie, et plus généralement notre corps, gardons bien à l'esprit que nous allons remettre en circulation des produits de plus en plus toxiques et les éliminer. De ce fait nous allons être de plus en plus en forme (ce qui explique la diminution du temps de sommeil) et ce regain de vitalité permettra de poursuivre la détox, un cercle vertueux en somme.

Pour soutenir ce travail d'intensité croissante, il faut donner à notre corps une aide croissante sous forme de compléments alimentaires idéalement adaptés et en ayant recours à un dosage croissant lui aussi. Les vitamines d'origines naturelles sont évidemment bien meilleures. Mais avant les vitamines, les ions.

Le plasma de Quinton est une merveille. Quinton, un savant génial a découvert comment filtrer l'eau de mer pour la rendre stérile (micro filtration à froid) tout en conservant tous les oligo éléments. L'eau de mer contient tous les oligo éléments présents sur terre et en proportion idéale pour notre corps. Pour en savoir plus sur ce génie et son non moins génial produit, je vous recommande le film de Pierre LANCE « Savant maudits, chercheurs exclus » dans lequel il commence par une présentation de Quinton. Pour en dire un peu plus sur le produit, je copie un extrait du site du fabricant qui est explicite.

Quinton - Supplément minéral liquide

L'eau de mer Quinton apporte à l'organisme la totalité des minéraux et oligo-éléments contenus dans l'organisme pour son fonctionnement. Les minéraux et oligo-éléments contenus dans le plasma de Quinton agissent en synergie et sont présents dans des proportions qui les rendent 100% assimilables.

L'eau de mer Quinton représente une solution idéale pour une **régénération organique**, une rééquilibration biologique, une recharge en **éléments nutritifs** sous une forme naturelle active, la totalité des éléments nécessaire à toutes les fonctions métaboliques.

Grâce à leurs **proportions équilibrées** qui s'apparente de très près à la composition du plasma humain, **tous les éléments sont entièrement assimilables et assurent une excellente nutrition des vitamines. Il n'y a pas d'assimilation des vitamines sans leur présence.**



Plusieurs auteurs ont souligné que la carence d'un organisme en vitamines ne l'empêche pas d'utiliser les minéraux plus ou moins bien, mais **la carence minérale rend les vitamines inefficaces.**

Tous les naturopathes interrogés s'entendent sur le fait que la majorité de leurs clients, sinon tous, souffrent de **déminéralisation à cause du café, de la cigarette, de la pollution, de stress et de la piètre qualité des aliments, d'où la nécessité d'aller chercher de bons minéraux pour retrouver la santé et la conserver.**

Fin de citation

C'est donc bien simple : le plasma de Quinton permet une reminéralisation, si besoin, mais surtout une assimilation optimale des vitamines que je suggère de prendre en complément lors de la MGDT.

Il existe du plasma hypertonique (concentration égale à celle de la mer) et du hypotonique (dilué pour être en concentration comparable aux cellules humaines). La prise de plasma hypertonique est plus adaptée à l'objectif ici recherché, au moins une ampoule par jour pendant toute la durée de la cure. Il me semble qu'une dans la matinée et une dans l'après midi serait une dose confortable. L'ampoule est à casser et à verser directement dans la bouche. Par exemple juste après l'un des verres d'eau.

VII Soutenir la détoxification de manière croissante

Il est possible de verser un peu de jus de citron frais dans l'un ou plusieurs des verres horaires. Cela peut aller de quelques gouttes à un citron entier, pas de risque de surdosage malgré ce qu'on peut lire dans certains livres. Il est également possible, même souhaitable de reprendre du Green Magma au moins une fois dans la journée, par exemple en milieu d'après midi, vers 16 h. Une cuillère à café est suffisante alors, dans un grand verre d'eau.

Pour ce qui est des compléments alimentaires, je trouve que la marque Nature's Plus fabrique de bons produits et ce sont eux que j'utilise. Je préconise de commencer la cure, dès le tout début, avec une supplémentation en vitamine B en utilisant Mega B-100, un comprimé avec la mixture du matin.

A partir de la deuxième semaine ajouter Nature's Plus Detoxigen : deux par jour.

A partir de la troisième semaine il faut prendre aussi des anti oxydants, j'ai trouvé une formule très bien dosée et hyper active : Advanced antioxydant formula, de SOLGAR, deux par jour.

A partir de la 4 eme semaine prendre de la vitamine C (travail en cours, mise à jour bientôt).

Certaines personnes se demandent s'il est bien prudent de prendre tant de vitamines. Si c'était des vitamines de synthèses chimiques, en effet ce serait dangereux, mais là c'est tout autre chose. Mieux vaut laisser la parole à des spécialistes. Dans le documentaires « Qu'est ce qu'on mange », un grand nombre de médecins, nutritionnistes et professionnels d'autres spécialités abordent avec compétence ce point et je crois indispensable pour suivre ce régime correctement de regarder ce documentaire. C'est l'une des sources principales d'inspiration de cette méthode. Il y est également question de l'eau, des produits chimiques etc et surtout c'est bien fait et agréable à regarder.

Qu'est ce qu'on mange ?

Ce documentaire est disponible en streaming gratuit sur nouslesdieux.org dans la section vidéo dans la rubrique « santé/alimentation »

On est ce qu'on mange

(1:14:07)

Documentaire australien (2008) de James Colquhoun et Laurentine Ten Bosch

Selon Hippocrate, fondateur de la médecine moderne, le corps humain dispose d'une capacité innée d'auto-guérison. Il mettait l'accent sur l'importance de la nutrition pour le maintien de la bonne santé.

Comment réparer les dégâts physiques dus à une alimentation trop grasse et pauvre en éléments nutritifs ou encore à des régimes draconiens ? Ce documentaire lève le voile sur le marché de la santé et met le doigt sur des pratiques qui n'améliorent en rien la condition physique, voire l'empirent. Il explore les bienfaits peu coûteux et sans risque d'une alimentation saine et riche en nutriments mais également ceux des compléments alimentaires pouvant contribuer à lutter contre certaines maladies.

"Que ta nourriture soit ta médecine, et ta médecine, ta nourriture." (Hippocrate)

VIII Quand est-ce qu'on mange ?

Une demi heure après avoir bu bien sur. Nous arrivons au soir et c'est là que se fait l'unique vrai repas de la journée. A midi c'était une collation d'agrumes, le reste ce sont des vitamines, des enzymes et de l'eau.

Trouvez vous un appareil qui rape le chou (rouge ou vert) très fin. J'ai personnellement un espèce de mixer à manivelle acheté au marché de VIENNE, avec trois lames. Plus je tourne, plus les morceaux sont petit et j'arrive à faire presque une grosse semoule avec du chou. Les morceaux sont gros comme des lentilles, c'est très agréable à manger. GERNEZ préconise divers légumes, dont les choux, option que j'ai retenu. Trouvez-vous un appareil capable de faire un travail comparable au mien. Alors voici la recette que j'utilise : dans mon moulin je mets du chou rouge, de l'ail et de l'échalote, parfois un peu d'oignon. Je mixe tout très fin. Dans un grand bol ou une assiette creuse je mets un peu d'huile de bonne qualité (olive, germe de blé ou tournesol, bio bien entendu) et le jus d'un citron entier. Selon l'humeur un peu de moutarde, du sel aux herbes et du poivre. Je remue le mélange de légume mixé dans cette sauce délicieuse et ultimement nutritive (c'est le foie qui va être content). Lorsque tout est bien mélangé, j'ajoute de la levure de bière ou du germe de blé (ce sont des poudres gavées de vitamines) qui épongent un peu et font que ma salade ne ressemble pas à une soupe. J'ajoute quelques graines de tournesol, une cuillère à soupe.

Et voila, bon appétit !!

Vu que vous n'aviez déjà pas faim avant... vous n'aurez pas faim après non plus. Mangez le plus tôt possible pour dormir profondément. Continuez à boire toute les heures dans la soirée, mais des petits verres suffiront, histoire de ne pas se lever toute la nuit.

IX Autres ingrédients

GERNEZ préconise aussi de prendre de l'aspirine durant sa cure, ainsi que de la vitamine C. Il existe des comprimés effervescents (un peu de chimie quand même) qui contiennent de l'aspirine et de la vitamine C, très pratique. Comme le jeune peut provoquer des sensations désagréables à cause de la remise en circulation des toxines, l'aspirine peut être utilisée pour limiter la douleur... tant qu'on y est. Son intérêt principal est de fluidifier le sang, ce qui favorise le nettoyage et, d'autre part, en acidifiant légèrement le sang elle aide à se débarrasser des éventuelles cellules cancéreuses.

Il y a des cachets à 500 mg d'aspirine et 300 mg de vitamine C, un ou deux par jour sont largement suffisant. Comme ils se coupent en deux, il est même possible de répartir sur la journée, surtout au début, pour commencer dans des conditions confortables. Les premiers jours, une aspirine avant d'aller se coucher aide bien à dormir. Ne pas prendre de vitamine C après 15 h, sinon vous pouvez prévoir de quoi lire... tard !

S'il est possible des prendre des bains chauds régulièrement durant cette cure, cela fait grand bien, avec du sel de bains pourquoi pas.

Si au bout de quelques jours les pieds deviennent moites c'est signe d'élimination, il faut alors prendre des bains de pieds chauds avec un peu d'argile verte dissous dans l'eau, le soir.

Pour favoriser l'élimination des toxines, il est souhaitable de faire une cure de charbon actif en même temps, une petite cuillère à café dans un verre d'eau, juste avant de se coucher. L'aspirine aura été prise une demi heure ou une heure avant.

Un sport d'endurance en complément aidera bien entendu, l'envie de faire du sport au réveil arrivera vite, ainsi que l'envie de se lever plus tôt.

X Et si samedi je coupe du bois ?

Pour le week-end, il est possible de faire passer la collation au petit dej, le repas à midi et la dose de green magma le soir. Tout en continuant à prendre les vitamines et à boire deux heures après les repas et une demi heure avant. Pour que cela fonctionne bien, l'astuce est de prendre une crème budwig au petit dej, c'est aussi une méthode anti cancer, voir annexe 4.

Recette crème Budwig, modifié pour protocole MGDT :

Mélanger deux cuillère à café d'huile de germe de blé avec une faisselle Rians 0%, bien mélanger pour obtenir une émulsion. Ecraser une banane avec le mélange précédant ainsi que le jus d'un citron entier. Couper en morceau une pomme ou une mangue et ajouter les morceaux.

Et dimanche... pareil. Et pas de chocolat devant la télé le soir.

XI L'importance des écarts

Faire un repas normal de temps en temps en souhaitable, pour le moral d'abord, mais aussi pour conserver ses capacités métaboliques. Je donne encore la parole au docteur GUELPA :

« Cependant, je vous demanderai la permission avant terminer d'envisager rapidement l'hygiène alimentaire à deux points de vue, que je crois très importants. D'abord, au point de vue de la sobriété, traitée d'une manière si brillante par mon ami M. le **Dr** Georges Petit, à notre dernier Congrès international de Bruxelles. Puis au point de vue de l'intransigeance du régime végétarien, où je vais probablement heurter la conception de plusieurs d'entre vous. M. le docteur Georges Petit, en cela d'accord avec presque tout le monde et avec la conception officielle, a chanté les louanges de la sobriété sans restriction- Je m'inscris nettement contre l'absolutisme de cet axiome que je tiens pour vraiment dangereux. Il ne peut, en effet, que diminuer l'énergie, la résistance et par conséquent la complète santé de l'individu, de la race. Je m'explique, et pour mieux me faire comprendre je me servirai de deux comparaisons. Charmantes dames, qui égayez souvent nos tristesses par la suavité de vos notes musicales, est-ce que vous n'entretenez pas la souplesse de vos doigts et de votre pensée d'artiste en poussant de temps en temps vos exercices jusqu'aux notes les plus éloignées pour conserver toute l'étendue et la possibilité d'exécution de vos connaissances musicales ?

Et vous, chers Messieurs, qui utilisez avec tant de bonheur la fonction de vos jambes, ne trouvez-vous pas qu'il y aurait du danger à ne marcher toujours qu'au pas lent et réglé? Vous conviendrez avec moi que, si, pendant quelques générations, l'homme était éduqué dès le jeune âge à ne marcher que lentement, la vitalité et la force de la race ne tarderaient pas à dégénérer avec diminution et désagrément de la vie. Et bien, il en est de même de votre estomac, de votre tube digestif. La nature, par la suite des efforts d'adaptation, nous a fourni une capacité, une étendue de gammes digestives qu'il nous faut entretenir sous peine de déchéance, absolument de la même manière que vous autres dames entretenez l'étendue plus grande de vos gammes musicales par des exercices quelquefois pénibles, toujours ennuyeux,

et nous tous avons éduqué et nous entretenons hélas! Pas assez souvent, l'étendue plus grande de la gamme de nos muscles pour jouir plus complètement des bonheurs de l'existence. Et bien, lorsque mon ami Georges Petit vient nous imposer la sobriété toujours et quand même, il ne fait que nous prêcher l'inutile sacrifice d'une partie de notre force et de notre bonheur sous le prétexte de nous épargner certains inconvénients de la vie. C'est comme si vous conseilliez à un ami de ne pas voyager par crainte d'un accident. Non, je suis certain qu'après réflexion vous n'êtes pas de son avis et que vous pensez avec moi que notre estomac doit être notre serviteur et non notre maître, qu'il doit ne pas bouder et s'adapter, soit que nous le privions d'aliments, soit qu'à certains moments nous lui demandions un surcroît de travail, de la même manière qu'un ouvrier sain peut et doit, si des nécessités extraordinaires l'exigent, faire des heures supplémentaires ou rester au repos sans inconvénient pour sa santé.

Cela n'empêche pas que généralement l'ouvrier ne doit rester occupé qu'à certaines heures régulièrement limitées, sans parler du repos hebdomadaire, et que vous, Mesdames, vous jouiez habituellement sur les gammes moyennes avec l'aptitude, s'il y a nécessité, de faire des poses ou des envolées. Pour conclure sur ce sujet, il m'est avis qu'il faut être normalement sobre, mais non excessivement ; et qu'en suivant le précepte des Anciens qui étaient de meilleurs observateurs que nous, on doit de temps en temps essayer l'étendue des gammes de notre estomac. Il ne sera que plus valide : et il le sera encore davantage, si nous savons le soulager de temps en temps de son travail par un repos complet de quelques jours. »

Selon le docteur GUELPA il est donc souhaitable de faire parfois quelques excès pour conserver toute nos facultés digestives, voilà qui donne une raison excellente à un copieux repas de temps en temps, pour mieux savourer les bénéfices de cette diète détoxifiante. La monotonie n'est pas souhaitée par la nature. Il est également possible de trouver d'autres menus détox qui distrairont du chou, encore que lorsqu'on est en phase de détox, un aliment adapté n'est aucunement frappé de lassitude...

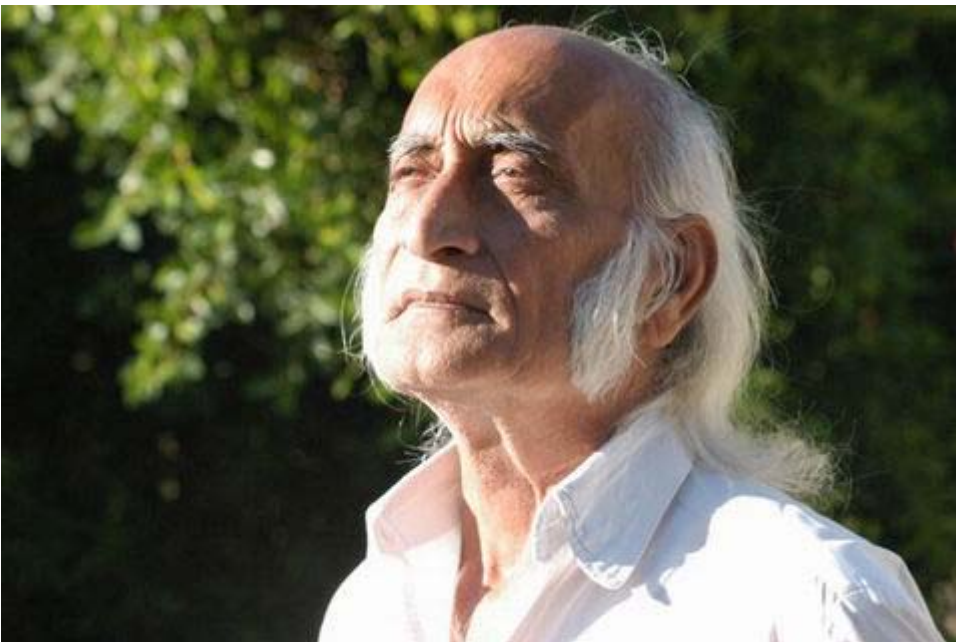
XII Conclusion, perspectives

Cette méthode permet de retirer du corps une telle quantité de déchets et de produits toxiques, que c'est véritablement un nouvel équilibre métabolique qui peut être atteint. La communication inter cellulaire sera progressivement modifiée de manière significative au point d'évacuer également, si l'on peut s'exprimer ainsi pour se faire comprendre, des toxines émotionnelles et mentales, dans cet ordre. On peut s'attendre également à quelques rêves inhabituels, signes des éliminations mentionnées précédemment. Une importante quantité d'énergie nouvellement disponible sera rapidement constatable. Lorsque le poids désiré sera obtenu, il sera loisible de le conserver en tenant compte des éléments d'informations livrés dans la méthode et dans les documents utilisés pour sa conception.

Enfin, je tiens à préciser que c'est en réfléchissant aux passages du nouveau testament relatant le jeûne de 40 jours de Jésus dans le désert et en lisant « Vivre de lumière » de Jasmuheen, que j'ai découvert cette méthode.



Jasmuheen



Sun Gazing