

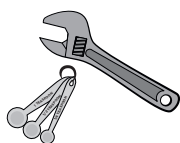
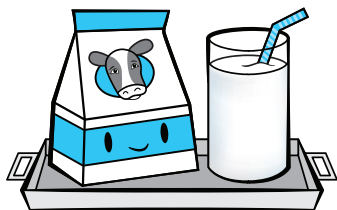
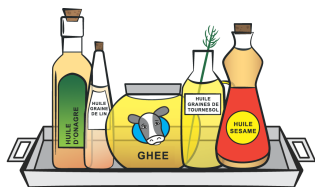
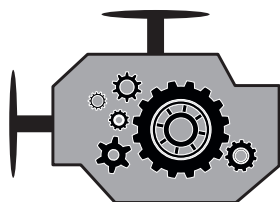
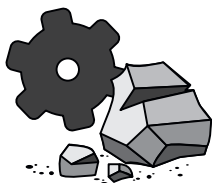
# bodygarage



LE LIVRE DES SOLUTIONS  
POUR MINÉRAUX, MIGRAINE,  
SINUS ET DIGESTION

JORY ANICK

# bodygarage



## SOMMAIRE

### INTRODUCTION

- Etre Son Propre Mécanicien

### MANGER, BOIRE ET VOTRE SANTE

- Manger Scientifiquement
- Eau Distillée
- Lait, L'aliment Presque Parfait
- Minéraux Exposés
- Minéraux Exposés II
- Logiciel *mesMinéraux*
- La Vie Avec *mesMinéraux*
- La Vie et Les Minéraux
- Compléments Journaliers
- L'importance Des Vitamines B
- L'huile et Les Changements d'huile
- Les Huiles et La Cognition
- La Digestion et La Circulation
- Entretien du Système Digestif
- La Nuit et Le Sommeil

### CORPS ET TISSUS

- La Santé des Sinus – Neti
- La Santé des Sinus – Nasya
- L'Entretien des Tissus

### TOXICITE SANGUINE ET DETOXIFICATION

- Toxicité des Métaux Lourds
- Vue d'Ensemble des Réglages
- Régimes d'Entretien

### RECETTES

- Prologue Aux Recettes
- Médicaments Dans La Nourriture
- Minéraux Dans Les Epices
- Minéraux Dans Les Légumineuses
- Minéraux Dans Les Légumes
- Tableau de Référence Des Légumineuses
- Tableau de Référence Des Epices
- Tableau de Référence Des Champignons
- Recettes *bodygarage*
  - – Composés
  - – Soupes
  - – Plats Principaux
  - – Pain
  - – Accompagnements
  - – Sucreries
  - – Boissons

### APPENDICES

- A: Compte-Rendu Journalier
- B: L'Etude de Mon Cas
- C: Produits & Fournisseurs
- D: Liste de Courses
- E: Liste des Choses à Faire

### BIBLIOGRAPHIE

### DROITS D'AUTEUR

### MARQUES DEPOSEES

v2.0.4, © 2013-14 Jory Anick, Tous Les Droits Réservés

Jory Anick  
*bodygarage* (Français)  
Deuxieme Edition Corrigé et Augmenté

© 2013-14 Jory Anick

**TOUS LES DROITS RESERVES.**

Cet ouvrage est protégé selon les lois et traités internationaux et fédéraux sur le droit d'auteur. Toute réimpression ou usage non autorisé de cet ouvrage est formellement interdit. Aucune partie de cet ouvrage ne peut être reproduite ou transmise sous quelle que forme que ce soit, électronique ou mécanique, ce qui inclut les photocopies, les enregistrements, ou tout autre système de stockage et de récupération des informations sans le consentement écrit exprès de l'auteur.

Impressions bodygarage  
231-6897 Chemin Cote St Luc  
Montréal, Québec, Canada H4V 2Y4

ISBN 978-0-9937038-6-7 (Digital pdf)

Imprimé en Canada

## **AVERTISSEMENT**



**CET OUVRAGE ET LE LOGICIEL QUI L'ACCOMPAGNE N'ONT PAS POUR  
INTENTION DE REMPLACER LES CONSEILS MEDICAUX D'UN PROFESSIONNEL**

**CECI NE REMPLACE PAS NON PLUS  
TOUT DIAGNOSTIQUE OU TRAITEMENT PROFESSIONNEL**

**IL EST CONSEILLE AU LECTEUR DE CONSULTER REGULIEREMENT  
UN PHYSICIEN, EN PARTICULIER POUR TOUT SYMPTOME  
REQUERANT DE L'ATTENTION**

**L'UTILISATION DES INFORMATIONS CONTENUES DANS CET OUVRAGE  
SE FAIT AU RISQUE DU LECTEUR UNIQUEMENT**

# **AUCUNE GARANTIE**

**SI VOUS N'ACCEPTEZ PAS LES TERMES PRESENTES ICI,  
VEUILLEZ CONTACTER L'AUTEUR POUR OBTENIR LES DETAILS  
DE LA PROCEDURE DE REMBOURSEMENT COMPLET**

Bien que l'auteur et l'éditeur aient pris toutes les mesures pour s'assurer que les informations contenues dans ce livre soient correctes au moment de l'impression, l'auteur et l'éditeur nient et refusent toute responsabilité, à qui que ce soit, en cas de perte, de dommage ou de dérangement causés par des erreurs ou des omissions, que de telles erreurs ou omissions soient le résultat de négligence, d'un accident ou de toute autre cause.



## INTRODUCTION

Toute ma vie, j'ai souffert de migraines, mais en 2009, elles sont devenues tellement régulières et intenses que cela a commencé à affecter ma vue et mon ouïe. Je passai un scanographe qui ne révéla aucun problème physique et mon neurologue n'avait aucune réelle solution. Je décidai alors de passer tout mon temps à chercher une solution.



A travers mes expériences, j'ai été initié à différentes cultures, à différents types de nourritures et à différentes idées concernant la santé. J'ai lu beaucoup de livres, certains commandés à l'étranger, d'autres épuisés, et tous écrits par un large éventail d'auteurs avec des spécialités différentes. Grâce à ces livres, j'ai trouvé une *correspondance de principes* qui m'ont offert une nouvelle perspective que j'ai mise en place dans ma vie de tous les jours.



Ces années d'expérimentation et d'observation régulières m'ont offert une nouvelle opportunité. Je suis maintenant libéré de ces migraines handicapantes et j'ai appris à traiter les problèmes d'estomac, de poitrine et de sinus dont j'ai souffert toute ma vie. Mon corps ne s'est jamais senti aussi bien.



Ce livre est un outil d'expérimentations pratiques et basé sur les *principes* de la toxicologie moderne, de la science ayurvédique et sur quelques idées de la médecine chinoise.

Cet ouvrage, guide, livre de recettes, logiciel et programme de détoxification tout à la fois, permettra je l'espère à chaque lecteur de découvrir quelque chose d'utile.

Jory  
Été 2013

Pour commencer:

Si vous souffrez de migraines et désirez savoir si elles peuvent être guéries

Rendez-vous page 24

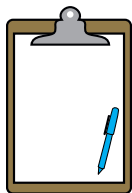
Si vous désirez savoir comment améliorer votre bien-être

Continuez de lire

## MANGER, BOIRE ET VOTRE SANTE

Etre son propre mécanicien

La première étape pour améliorer sa santé est d'être un mécanicien consciencieux. Etre son propre mécanicien signifie prendre de véritables décisions qui auront un impact sur votre bien-être. Afin de faire cela d'une manière efficace, il vous faut accumuler autant d'informations que possible pour pouvoir prendre **les bonnes décisions**. Les activités de boire et manger doivent être sous votre contrôle et **des habitudes saines** doivent faire partie de votre routine journalière.



Les mécaniciens utilisent des techniques scientifiques. **Prendre des notes et examiner ces notes est la façon de prendre des décisions informées. Vous acquérez du savoir lorsque vous apprenez ce qui ne fonctionne pas pour vous** et comme votre propre mécanicien, vous êtes en mesure d'utiliser ce savoir au mieux. Des changements constructifs et mis en place dans le temps devraient vous conduire à un sentiment de meilleure santé et de bien-être. **L'appendice A** de cet ouvrage est conçu pour que vous puissiez mettre de l'ordre dans votre histoire personnelle. **Prenez des notes claires.**

Les **points clés** présentés dans *bodygarage* sont:



**La toxicité des métaux lourds** est courante et contribue aux migraines et maladies. Il est possible de **détecter la toxicité et d'en nettoyer le sang et les organes** afin d'améliorer votre santé sur le long terme.



**Les minéraux** sont essentiels au corps humain et **l'alimentation moderne est insuffisante**. Les carences provoquent des maux de tête et des maladies. Mais ce problème **peut être réglé**.



**Les huiles, leur qualité et leur quantité** affectent de nombreux aspects de votre bien-être. **Comprendre les huiles** et contrôler leur consommation **signifie manger de façon informée**.



**Les enzymes et les bactéries** sont essentielles pour la digestion de la nourriture et les carences entraînent des maladies. **Le système digestif peut facilement être enrichi** d'enzymes et de bactéries.



**La nourriture et son contenu nutritionnel affectent grandement le corps humain**. Sans la nécessité de la technologie moderne, **il est possible de se nourrir et d'améliorer son bien-être**.



**Les maux de tête peuvent être causés par la toxicité des métaux lourds dans le sang, des carences en minéraux et des blocages crâniens dus à des graisses dans le sang.**

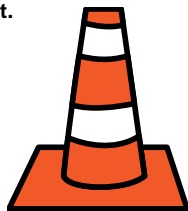


**Les mauvaises graisses** sont éliminées par l'ingestion de bonnes graisses.



**La prévention est meilleure que tout besoin de traitement.**

Un mécanicien parfait entretient sa santé en gardant un oeil sur la nourriture et les liquides consommés, ainsi que sur l'environnement auquel il s'expose.



## MANGER, BOIRE ET VOTRE SANTE

### Manger Scientifiquement

Manger scientifiquement est une méthode **de perfectionner la façon dont on se sent en contrôlant ce que l'on boit et mange ainsi que les moments où l'on boit et mange.** Les choix alimentaires sont faits en fonction de la façon dont on se sent après avoir mangé.

**Ce que vous mangez doit vous convenir** et doit vous satisfaire. Les véritables besoins alimentaires sont déterminés par votre bien-être physique général, par la régularité et l'absence de maux de tête ou de tension physique. Ces besoins réels peuvent facilement être satisfaits par l'introduction dans votre **alimentation d'éléments nutritifs et sains.** Les composants sont:

#### Le Fer, les Fibres et les Protéines

Légumineuses, pain, lait, épices, fruits et légumes



#### Les Vitamines et les Minéraux

Légumineuses, lait, épices, fruits et légumes

#### Les Graisses

Ghee (beurre de vache clarifié), huile de graines de sésame

**Le fer, les fibres et les protéines** sont correctement obtenus des légumineuses et il en existe de nombreuses variétés.



**Les Haricots Mung**, habituellement du Vietnam, d'Inde, du Pakistan et d'Indonésie sont facilement digestibles et sont riches en protéines, fibres et fer. Les haricots mung sont un outil de la médecine ayurvédique et **sont utilisés pour fortifier le foie.**



**Les Lentilles** et les Pois Cassés sont riches en protéines, fibres, **fer** et minéraux.



**Les Noix (toutes sortes) et les Graines** sont riches en protéines, fibres et fer. Leurs contenus en minéraux les placent **en tête des aliments nutritifs.**

**Les vitamines et les minéraux** sont abondants, si vous savez où les chercher.



**Les Epices** contiennent d'importants apports nutritifs et sont considérés comme de puissants outils dans la cuisine ayurvédique. Ces épices incluent des variétés de **poivres, cumin, gingembre, graines de coriandre, hing (asafoetida), fenugrec, graines de fenouil et de moutarde.**



**Les Champignons** sont des éléments incroyablement nutritifs et digestifs. **Les variétés de shiitake, reishi et maitake** offrent de bénéfices pour le système immunitaire et purifient le sang.

**Les graisses** sont très simples à gérer si vous savez les meilleures types pour votre corps.



**Le Ghee (beurre de vache clarifié) est le plus pur et le meilleur pour tout.** Il donne un petit goût agréable à la nourriture et est tout simplement excellent.

**L'huile de Graines de Sésame** agrémentée n'importe quel plat et contient suffisamment de vitamines pour être médicinale.

## MANGER, BOIRE ET VOTRE SANTE

### Eau Distillée

Nous sommes supposés boire l'eau qui tombe du ciel. Nos lacs, nos rivières, nos océans et mers sont devenues terriblement pollués et nos systèmes hydrographiques dépendent majoritairement d'un nettoyage chimique. Cette eau nettoyée est acheminée jusque chez nous par des systèmes de tuyaux datant de plusieurs décennies. Au moment où l'eau arrive dans nos verres, elle contient des quantités variées **de solides dissous invisibles**.

Nos corps absorbent ces solides et plus tard nos reins les purgent **en calculs rénaux**.



distillateur d'eau pour la maison

La solution est **d'imiter le processus nuageux** de purification de notre humidité atmosphérique et qui est l'évacuation de la pluie.

**Le processus consistant à chauffer l'eau en vapeur flottante puis à refroidir la vapeur en eau est appelée distillation.**

Ce processus nettoie l'eau de ses bactéries, élimine les solides dissous (alors que faire bouillir de l'eau n'y parvient pas) et produit des liquides présentant la même qualité que la pluie qui tombe des nuages.

**L'eau distillée est utilisée dans l'industrie pharmaceutique pour sa pureté et sa stabilité.**

Les distillateurs conçus pour la maison varient en termes de prix, un modèle de base coûte environ \$150 CAD (110 EUR) et produit deux litres en trois heures.



**3 mois de solides contenus dans l'eau du robinet et éliminés par un distillateur**



CHAQUE MAISON  
DEVRAIT AVOIR SON  
DISTILLATEUR D'EAU

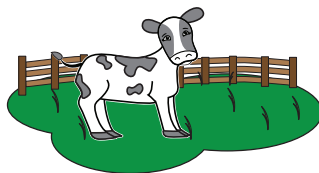


## MANGER, BOIRE ET VOTRE SANTE

Lait, L'aliment Presque Parfait

Source Wikipedia, l'Encyclopédie Gratuite

(Le lait) est **la source nutritionnelle première des jeunes mammifères** avant qu'ils soient capables de digérer d'autres types de nourriture.



**Le lait est une source cruciale de protéines, de vitamines D, B2 et B12, de calcium et de phosphore, tous des nutriments essentiels à la croissance.**

Parce que le lait est très équilibré, c'est une substitution naturelle lorsque un repas correct n'est pas possible ou conseillé.



**Le lait et les fruits enrichissent le système digestif avec de bonnes graisses et enzymes,** utilisables pour la digestion d'autres aliments.



Un seul verre offre:

### Indications Nutritionnelles

Portion 244g

#### Quantité par Portion

Calories 146

Calories dérivées  
des Graisses 71

% Apport Journalier

**Graisses** 8g 12%

Saturées Fat 5g 23%

Gras Trans 0g

**Cholestérol** 24mg 8%

**Sodium** 98mg 4%

**Glucides** 13g 4%

Fibres Alimentaires 0g 0%

Sucres 13g

**Protéines** 8g

Vitamine A 5%

Vitamine C 0%

Calcium 28%

Fer 0%

\* les pourcentages de l'apport journalier sont basés sur une alimentation de 2000 calories. Votre valeur peut être plus élevée ou plus basse en fonction de vos besoins caloriques.

NutritionData.com

### Minéraux

		% Apport Journalier
Fer	0.1mg	0%
Phosphore	222mg	10%
Calcium	276mg	28%
Potassium	349mg	10%
Zinc	1.0mg	7%
Magnésium	24.4mg	22%
Sélénium	9.0mg	13%

### Vitamines

		% Apport Journalier
Vitamine A	249 IU	5%
Vitamine B1	0.1 mg	7%
Vitamine B2	0.4 mg	26%
Vitamine B3	0.3 mg	1%
Vitamine B5	0.9 mg	9%
Vitamine B6	0.1 mg	4%
Vitamine B9	12.2 mcg	3%
Vitamine B12	1.1 mcg	18%
Vitamine D	97.6 IU	24%
Vitamine E	0.1 mg	1%
Vitamine K	0.5 mg	1%
Choline	34.9 mg	inconnu
Bétaïne	1.5 mg	inconnu

## MANGER, BOIRE ET VOTRE SANTE

### Minéraux Exposés

"Un **nutriment essentiel** doit être obtenu par l'alimentation car le corps humain ne peut pas en produire en quantité suffisante, ou du tout, pour répondre aux besoins d'un métabolisme et d'un système de reproduction humains normaux: plus communément, des acides aminés, des graisses, des vitamines et des minéraux.

- *L'Épuisement des Minéraux dans la Nourriture*



Les minéraux sont **une nécessité non apparente de toutes les actions** humaines. Lorsque certaines ressources du corps sont nécessitées, l'énergie derrière ces actions prend sa source dans les réserves dans le sang d'un ou plusieurs minéraux. Parce que **les carences en minéraux mettent en danger la santé**, et parce que les réactions du système immunitaire peuvent utiliser les minéraux plus rapidement qu'en temps normal, nous devons nous assurer de satisfaire à nos besoins par une alimentation riche en minéraux, notamment avec des compléments journaliers.



Les animaux parviennent à gérer leurs carences en minéraux en cherchant des plantes particulières. Utilisant leur sens du goût et de la vue, au fil du temps, ils apprennent quelles plantes leur sont nécessaires et à quel moment ils en ont besoin. Une compagnie propose désormais un produit basé sur ce *principe* sous forme de liquide pré-mélangé. Tester ses besoins en minéraux est simple – il suffit de prendre une petite quantité du liquide dans la bouche et si le goût est sucré, alors vous avez besoin de minéraux. Basé sur chaque test en minéraux, un verre de jus de fruit contient des minéraux liquides purs.

**Les maux de tête dûs aux carences en minéraux disparaissent dans l'heure qui suit la prise de compléments.**

Minéraux & Apports Nutritionnels Conseillés		Systèmes Affectés / Buts	Sources Idéales
1	<b>Potassium</b> 4.7g / jour	Squelettique, cardio-vasculaire, neurologique, rénal, digestif, fonctionnement sain des cellules	Pommes de terre, épinards, graines de coriandre, basilic, curcuma, champignons, oranges, bananes
2	<b>Zinc</b> 8mg / jour	Immunité, reproduction, développement, prostate, important cofacteur d'enzymes	Cacahuètes, ail, graines de sésame, champignons, cardamome, basilic
3	<b>Magnésium</b> 420mg / jour	Métabolisme, musculaire, cardio-vasculaire, nerfs, important cofacteur d'enzymes	Cacahuètes, épinards, pommes de terre, basilic, graines de fenouil, graines de cumin, graines de sésame, cacao, noix du Brésil, noix de cajou, amandes
4	<b>Cuivre</b> 2mg / jour	Entretien des tissus conjonctifs, squelettique, immunité, production de cellules sanguines rouges, essentiel pour l'absorption du fer, pigmentation de la peau & cheveux	Champignons shiitake, cacao, graines de sésame, cacahuètes, noix de cajou, graines de tournesol, pommes de terre, champignons
5	<b>Chrome</b> 35mcg / jour	Cofacteur d'enzymes, métabolisme du glucose et des graisses	Poivres, levure, basilic, fenugrec, clous de girofle, graines de coriandre
6	<b>Manganèse</b> 2.3mg / jour	Métabolisme, squelettique, guérison, formation du collagène	Thé instantané, clous de girofle, cannelle, cardamome, gingembre, cacahuètes, ail, épinards, noisettes
7	<b>Molybdène</b> 45mcg / jour	Essentiel pour l'absorption du cuivre et la production de l'acide urique	Graines de tournesol, farine de blé, graines, lentilles, haricots verts, basilic, graines de sésame
8	<b>Sélénium</b> 55mcg / jour	Cofacteur d'enzymes, production de l'hormone thyroïdienne, peau, développement des cheveux & ongles	Noix du Brésil, graines de moutarde, champignons shiitake, gingembre, graines de coriandre, cacahuètes, haricots pinto, ail, asperges
9	<b>Iode</b> 150mcg / jour	Production de l'hormone thyroïdienne, énergie du métabolisme	Algues, noix de coco

## MANGER, BOIRE ET VOTRE SANTE

### Minéraux Exposés II

"Les micro-nutriments et les oligo-éléments sont requis en quantités "minimes" - par exemple, certaines vitamines et minéraux tels que le sélénium (jusqu'à 200 mcg/jour) plutôt qu'en larges quantités, comme le minéral essentiel qu'est le calcium (jusqu'à 1.5 grammes/jour), car le sélénium devient toxique en grandes quantités. Environ 90 minéraux présents dans le sol sont essentiels."

- L'Epuisement des Minéraux dans la Nourriture



Minéraux & Apports Nutritionnels Conseillés		Systèmes Affectés / Buts	Sources Idéales
<b>A</b>	<b>Fer</b> 8mg / jour	Acheminement de l'oxygène dans le sang	Pommes de terre, épinards, tomates, soupes de lentilles, de haricots ou de pois cassés, graines de sésame, curcuma, basilic, mélasse, figues, dattes et raisins secs
<b>B</b>	<b>Phosphore</b> 700mg / jour	Métabolisme, production d'énergie, développement des os et des dents	Parmesan, champignons, ail, brocolis, cacahuètes, lentilles, graines de sésame, graines de cumin, basilic
<b>C</b>	<b>Calcium</b> 1g / jour	Développement des os, fonctions musculaires, coagulation du sang	Parmesan, lait en poudre, lait, mélasse, amandes
<b>D</b>	<b>Oxyde de calcium (chaux)</b> 17mcg / jour	Développement des os, fonctions musculaires	Soupes de haricots et de pois, céréales complètes, pain, laitue, choux, oranges

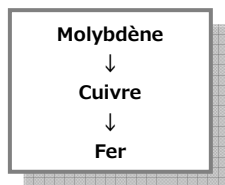


Les femmes non-ménopausées souffrent mensuellement de carences en minéraux.

Le chocolat est vraiment la réponse car il contient une quantité appréciable de **magnésium** et de **cuivre** qui permettent de faire fonctionner le métabolisme, les systèmes musculaire, cardio-vasculaire et **nerveux** et contribuent énormément à la décomposition de la nourriture. Petit merveille !



### Carences en fer et la connexion avec le Cuivre et le Molybdène



Les carences en fer sont assez fréquentes, les doses des prises de compléments augmentent du fait de la baisse de l'absorption.

Pour de nombreuses personnes, le lien manquant dans leur traitement est que **l'absorption de fer est en partie dépendante du cuivre, et l'absorption de cuivre est en partie dépendante du molybdène. Des carences en cuivre ou en molybdène réduiront la quantité de fer que le corps peut absorber.**

La façon la plus simple de gérer ces carences et d'utiliser des tests liquides pour minéraux et de stabiliser ces carences par la prise de compléments alimentaires. Pour des sources de cuivre, de molybdène et de fer naturel, mangez **des noix de cajou, des graines de sésame et des lentilles.**



Les compléments alimentaires peuvent rendre les cycles pré-menstruels beaucoup plus tolérables.



**Des niveaux idéaux de minéraux peuvent être observés par la croissance rapide des ongles et de cheveux.** Cette capacité de régénération accélérée peut également affecter le système immunitaire.

## MANGER, BOIRE ET VOTRE SANTE

### Logiciel *mesMinéraux*



Le Logiciel *mesMinéraux* a été conçu pour vous aider dans votre utilisation des **Minéraux Liquides BodyBio**. Lorsque vous testez votre niveau de minéraux avec le Kit de Tests des Niveaux des Minéraux BodyBio (MTK), il vous faut entrer vos valeurs dans le logiciel *mesMinéraux*.

Une recette sur mesure vous sera communiquée pour compléter votre alimentation avec des Minéraux Liquides. Préparez-vous un verre de jus de fruit plein de vitamine C et suivez la recette. L'écran récapitulatif et les graphiques à défilement vous montreront quels minéraux sont le plus présents dans votre corps, et quels sont ceux dont vous manquez.



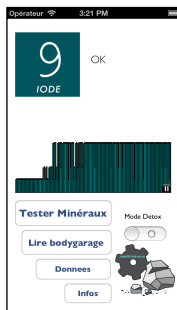
#### Ecran récapitulatif

Ici, vous pouvez voir:

- Le nombre total de tests
- La date et l'heure du dernier test
- Vos carences en minéraux

Activez le "Mode Détoxification"

Permet de préparer votre détoxification ou la gestion de vos carences.



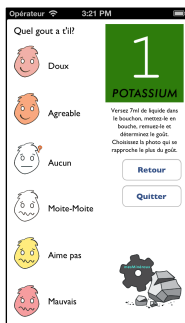
#### Graphiques des Minéraux

Ici, vous pouvez voir vos anciens résultats

Le graphique affiche un minéral différent après quelques secondes.

Cliquez sur le graphique pour le mettre en pause ou le relancer.

Faites glisser à la gauche ou la droite pour changer d'écran.



#### Tester ses minéraux

Commencez avec le minéral #1

Versez 7ml de liquide dans le bouchon, mettez-le en bouche, remuez-le et **déterminez le goût**.

Choisissez la photo qui se rapproche le plus du goût.

Avalez ou crachez le liquide. Répétez pour chaque minéral.



#### Recette sur mesure

Votre recette sur mesure de **Minéraux Liquides** s'affiche lorsque vous avez effectué les 9 tests de minéraux.

Pour chaque minéral, ajoutez le **nombre de gouttes** indiqué dans un verre de jus de fruit riche en vitamine C et buvez le tout.



#### Gérer les données

Les données sont sauvegardées directement sur votre appareil.

Si vous décidez de recommencer du départ, cliquez sur "Supprimer tous les données".

#### Notifications en arrière-plan

Lorsque le **mode de détoxification est activé**, *mesMinéraux* vous rappellera de tester vos niveaux de minéraux toutes les trois heures.

Gardez *mesMinéraux* fermé afin de préserver l'heure du rappel.



*mesMinéraux* est disponible gratuitement dans la boutique d'Applications. Conçu pour iPod Touch, iPhone et iPad.



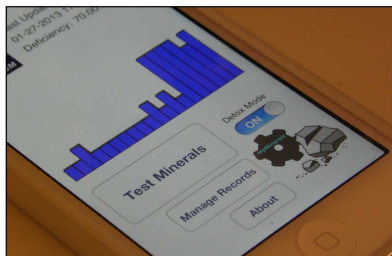
## MANGER, BOIRE ET VOTRE SANTE

### La Vie avec *mesMinéraux*

L'idéal serait d'obtenir par la nourriture tous les minéraux dont nous avons besoin. Cela peut être un objectif difficile à atteindre, en fonction de notre type d'alimentation et de notre style de vie. C'est lors d'un **traitement des carences en minéraux** ou lors d'un **programme de détoxification sanguine en métaux lourds** que les Minéraux Liquides et le logiciel *mesMinéraux* deviennent des outils très utiles.



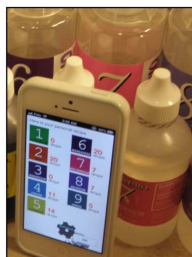
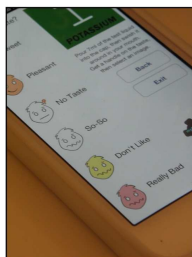
Lorsqu'un minéral a un goût sucré, alors cela signifie que votre corps veut ce minéral en plus grande quantité. Lorsqu'un minéral a mauvais goût (tel que celui de l'eau calcaire ou de l'eau du robinet de mauvaise qualité) ou que le minéral n'a pas de goût, alors votre corps a des quantités suffisantes de ce minéral. Les niveaux de minéraux changent quotidiennement, mais les véritables carences restent.



Chaque fois que vous **goûtez** un minéral, vous créez un **compte-rendu** dans le logiciel.

Un modèle ressortira pour chaque minéral et ressemblera peut-être à quelques pics au milieu de vallées

Bientôt, vous vous retrouverez avec une bouteille vide d'un des minéraux – cela vous indiquera votre plus grande carence.

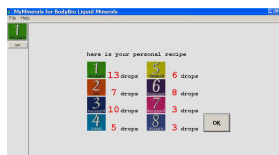
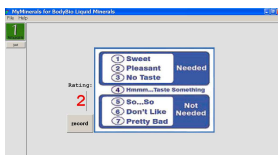
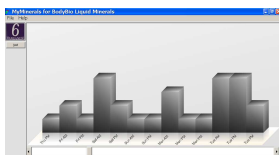


Le temps s'écoulera et vous commencerez peut-être à observer comment **certains aliments affectent vos tests de minéraux** – ainsi la valeur des aliments est visible.

Rapidement, des bouteilles vides s'entasseront et à ce moment-là, **vous aurez rassemblé suffisamment de données pour connaître votre corps à un tout autre niveau.**

Par exemple, vous **pourriez apprendre** que votre corps, du fait de votre alimentation et de votre style de vie actuels ne nécessite pas beaucoup de magnésium. Vous pourriez également découvrir que vous avez d'énormes besoins et êtes presque toujours en carence de potassium et de molybdène. **Ces faits particuliers vous permettront de personnaliser votre alimentation ainsi que vos compléments alimentaires avec confiance.** Dans l'exemple mentionné ci-dessus, nous avons appris qu'il faut une bonne dose, mais en toute sécurité, de potassium et de molybdène mais qu'il ne faut pas de magnésium. Remarque: **Les changements d'alimentation et de style de vie changeront également vos besoins.**

Lorsqu'il est utilisé pour le **traitement de carences en minéraux** ou dans un **programme de détoxification sanguine en métaux lourds** (quand les niveaux de minéraux changent à une allure rapide), le mode "Détoxification" doit être **activé** sur *mesMinéraux*. Le mode de détoxification augmente la quantité des minéraux dans chaque recette pour essayer de reconstituer les réserves de sang plus rapidement que le minéral n'est utilisé. Avec ce mode, *mesMinéraux* vous **rappellera toutes les trois heures de tester vos minéraux et de prendre des compléments alimentaires.**



*mesMinéraux* est également disponible pour les systèmes d'exploitation Windows™ de 32-Bit

## MANGER, BOIRE ET VOTRE SANTE

### La Vie et Les Minéraux



**Le corps humain est une machine à très faible voltage électrique.**

Afin de fonctionner, le corps utilise des minéraux tout au long de la journée et cela peut être confirmé par l'utilisation du Kit de Tests des Niveaux des Minéraux Liquides (MTK).



LEGUMES



RAISINS



CACAHUETES



HARICOTS



LENTILLES



POIS CASSEES



EPICES



LAIT

**Les minéraux qui avaient un mauvais goût peuvent avoir un goût sucré**

**quelques heures plus tard.** C'est vraiment remarquable que nos langues soient des appareils tellement efficaces et permettent de donner de telles informations.

**Avec le temps et de l'attention, vous pourrez apprendre votre "fonctionnement électrique" et comment le gérer.**

**L'énergie de la nourriture se transforme presque instantanément en énergie utilisable pour le corps et savoir quoi manger et à quel moment vous viendra avec le temps et l'expérience.**

**En attendant, voici quelques indices:**

Activités qui affectent l'utilisation des minéraux:

Activité	Minéraux	Niveau d'Épuisement
<b>Sexe</b>	Calcium, phosphore, potassium, zinc, magnésium, cuivre	Haut
<b>Chélation orale avec des feuilles de coriandre à environ 4g / jour</b>	Variés	Haut
<b>Coup de soleil</b>	Potassium	Haut
<b>Épuisement par la chaleur</b>	Potassium	Haut
<b>Exercice physique</b>	Potassium, zinc, magnésium	Modéré
<b>Concentration intense</b>	Sélénium, cuivre	Modéré
<b>Ne pas manger pendant une journée</b>	Variés	Modéré

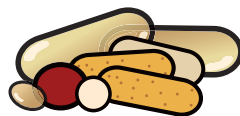
Les mélanges d'activités aggravent le taux de diminution. Un épuisement rapide des minéraux peut conduire à des symptômes similaires à un mal de tête et la meilleure façon d'y remédier est de la nourriture et / ou des minéraux liquides.

## MANGER, BOIRE ET VOTRE SANTE

### Compléments Journaliers



Les aliments contiennent moins de vitamines et de minéraux qu'ils n'en offraient il ya cinquante ans et **l'alimentation moderne est insuffisante.**



**Un programme bien réglé de compléments journaliers** permettra de garder les réserves sanguines bien approvisionnées et les paquets déjà préparés vous simplifieront le rituel de les prendre chaque jour.

Eléments essentiels	Suggérés	Utilisation principale
Fer	8mg	Acheminement de l'oxygène dans le sang
Phosphore	700mg	Essentiel pour le métabolisme et l'énergie
Calcium	1000mg	Formation des os et des dents
Potassium	4.7g	Fonctionnement sain des cellules
Zinc	8mg	Système immunitaire et développement
Magnésium	420mg	Systèmes nerveux et cardio-vasculaire
Cuivre	2mg	Essentiel pour le métabolisme du fer
Chrome	500mcg	Métabolisme des graisses et du sucre
Manganèse	2.3mg	Métabolisme et réparations
Molybdène	45mcg	Création d'enzymes
Sélénium	55mcg	Contrôle des enzymes, thyroïde
Iode	150mcg	Essentiel pour les hormones thyroïdiennes
Boron	3mg	Production d'hormones
Vitamine A	2500 UI	Vision, peau et os
Vitamines B1, B2, B3, B6	200mg chacune	Production d'énergie et vitalité
Vitamine B5 (Acide Pantothénique)	20mg	Système immunitaire
Vitamine B7 (Biotine)	2mg	Production d'énergie
Vitamine B9 (Acide Folique)	4mg	Assimilation des acides aminés
Vitamine B12	200mcg	Essentiel pour la production de sang
Vitamine C	2000mg	Réparations, surrénal et thyroïde
Vitamine D	2000 UI	Formation et entretien des os
Vitamine E	400 UI	Anti-oxydants
Vitamine K	80mlcg	Coagulation du sang et fonctionnement du foie
Huile de base oméga-3/6/9 (testé pour la toxicité)	1000-4000-500mg	Développement et cognition
Huile d'onagre	1000mg (75mg AGL)	Développement et cognition
Coenzyme Q10	60mg	Production d'énergie
Ginkgo Biloba	60mg	Développement et cognition
Ail (riche en allicine)	1800mg	Système immunitaire

### L'Importance des Vitamines B

De la même façon qu'il y faut maintenir les réserves de minéraux dans le sang, il faut maintenir celles des vitamines. En particulier, **le groupe des vitamines B, responsables de la production d'énergie grâce à leurs relations avec le fer, le molybdène et le cuivre.** Tous ces éléments combinés travaillent de concert pour insérer l'oxygène dans les cellules sanguines et les carences se traduisent **en léthargie, en fatigue ou en difficultés à se concentrer.** Ce manque d'oxygène affecte la totalité de l'organisme.

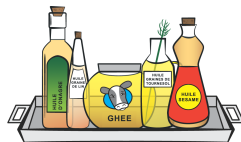
Stimuler les vitamines B est facile à faire grâce au **Mélange B-50**, à **prendre toutes les trois heures** (maximum de 5 comprimés). La couleur de l'urine est un très bon indicateur du niveau des réserves de vitamines B. Lorsque l'urine est claire, (comparée à une urine de couleur jaune clair), les vitamines B ne sont pas utilisées en excès.

## MANGER, BOIRE ET VOTRE SANTE

### L'huile et Les Changements d'huiles



Parmi les pièces maîtresses de la santé humaine, on trouve les huiles.



Entre autres choses, les huiles sont utilisées pour réguler le développement des systèmes. La recherche moderne a montré que **les fonctions cognitives dépendent des types d'huile, de leur qualité ainsi que de leurs ratios.**

Les huiles, dans notre **alimentation moderne**, sont le plus souvent trouvées dans les aliments frais, la restauration rapide et **les aliments vides**. Le statut de la margarine et de la mayonnaise est incertain. Ces "huiles" sont fortement affinées et sont souvent **hydrogénées afin de les rendre faciles à emballer et expédier. Ces hydrogénats se solidifient rapidement** et lorsqu'ils sont introduits dans le corps, **des blocages et des déformations se forment bien plus facilement**. Ce type d'industrialisation de notre nourriture nous a conduits à des problèmes de santé communs, remplissant les hôpitaux de personnes jeunes. Il y a seulement une génération en arrière, cela n'avait pas lieu.

En tant que votre propre mécanicien, il vous faut **garder un œil sur les huiles que vous mettez dans votre système et en quelles quantités**. Sans entrer dans des détails compliqués, les besoins en huile peuvent être condensés en combinaison de quatre types différents appelés **omégas 3, 6, AGL et 9**.

**Ω3, oméga 3:** souvent trouvés dans les poissons, mais la teneur en mercure dans les poissons d'eau libre est souvent incertaine. **L'huile de graines de lin** et pressée à froid est recommandée pour ses oméga 3 car elle est naturelle, stable et riche en minéraux.

**Ω6, oméga 6:** souvent trouvés dans les tournesols, les pépins de raisin et les graines de carthame. Ici, on recommandera **l'huile de graines de tournesols pressée à froid**.

**AGL, acide gamma linoléique:** c'est un acide gras d'oméga 6 et que l'on trouve en petites quantités dans les huiles de cuisson des légumes. Une haute concentration de graines d'**onagre** pressées à froid a de tout temps été très **utile contre les maladies immunitaires et des tissus**.

**Ω9, oméga 9:** souvent trouvés dans l'huile d'olive mais en très petites quantités. **L'huile de pépin de raisins** pressée à froid offre la solution idéale car c'est une huile naturelle et stable.

**L'huile attire l'huile.** La meilleure façon de se débarrasser des mauvaises graisses est d'absorber des bonnes graisses. La façon la plus facile à ce jour est de prendre une cuillère à café d'huile de sésame, de la remuer dans la bouche pendant un petit moment et de regarder la façon dont elle fait disparaître les taches d'huile sur les dents. Le même *principe* s'applique dans votre sang lorsque vous ajoutez de l'huile.



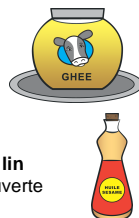
Dans le cadre de cet ouvrage, **seulement les huiles liquides suivantes sont suggérées:**

1. **Ghee** (beurre de vache clarifié): fournit des oméga 3 et 6 non hydrogénés, à utiliser dans **les recettes de cuisine et les recettes de réparation des tissus**.

2. **Huile de graines de sésame:** fournit des oméga 6 non hydrogénés, à utiliser dans **les recettes de cuisine et les recettes pour la réparation des tissus**.

3. **Quatre parts d'huile de tournesols (oméga 6) et une part d'huile de graines de lin (oméga 3)** à prendre en complément alimentaire. La recherche a montré que la découverte de **ce ratio est un important pas en avant dans la thérapie cognitive**. Voir la page suivante et la section des recettes pour plus d'informations.

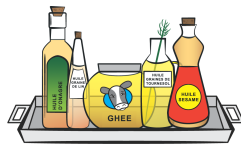
4. **L'huile d'onagre** en complément alimentaire pour l'acide gamma linoléique.



## MANGER, BOIRE ET VOTRE SANTE

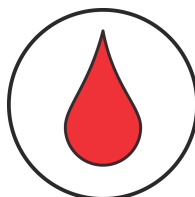
### Les Huiles et La Cognition

**La plupart des huiles dans notre chaîne alimentaire sont riches en omégas 6 et faibles en omégas 3.** Les scientifiques pensent que ce ratio déséquilibré est une des causes des troubles cognitifs. Il est évident qu'**ajuster ces ratios d'huiles peut conduire à une meilleure mémoire, à une cognition plus développée et à une habilité motrice adaptative.**

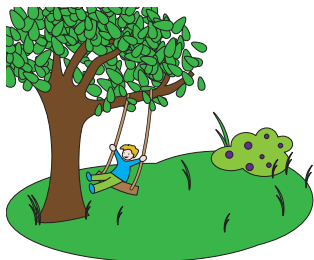


L'université de Boston et l'Université Bar Ilan à Haïfa en Israël sont les chefs de file dans ce domaine particulier de recherche sur la santé humaine. Après avoir conduit plus **de 90 études** entre 1993 et 2005, ils ont pu montrer que l'administration orale d'un ratio **de 4:1 d'omégas 6 et d'omégas 3** peut **dramatiquement améliorer des facultés cognitives endommagées.**

Les sangs modernes contiennent des acides gras trans, des hydrogénats et des graisses irrégulières. Il est supposé que ces **graisses dans le sang sont partagées lors de la grossesse** et que des **déséquilibres excessifs peuvent bloquer le développement des jeunes systèmes.** Les bébés et les enfants qui souffrent de problèmes d'acuité visuelle, de cognition et de compréhension doivent être emmenés chez **un médecin spécialisé qui conduira une analyse sanguine complète.**



**SANG**



**Dans certains des cas documentés par des médecins spécialisés, un complément journalier d'huile 4:1 à cause des améliorations chez les patients en seulement quelques jours.**

**Les améliorations peuvent être déterminées par l'observation d'une humeur positive, d'une meilleure sociabilité et d'une habilité motrice et sensorielle plus développée.** De simples tests cognitifs peuvent être conduits en *utilisant des jeux de formes à insérer dans un objet, de ballon à attraper, décharger le lave-vaisselle ou encore par des activités artistiques telles que le dessin, la peinture ou jouer un instrument de musique.*

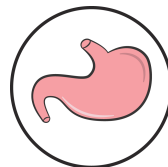


**HUMEUR**

## MANGER, BOIRE ET VOTRE SANTE

### La Digestion et La Circulation

Tout ce qui entre doit sortir. Tout comme cuisiner la nourriture, les bons aliments, la bonne quantité de liquides, la bonne température et la bonne durée contribuent à des résultats parfaits. Votre corps fonctionne de la même façon et **la santé digestive peut être mesurée par le ratio d'entrée et de sortie au quotidien** et qui indique que tout s'effectue à un rythme approprié.



ESTOMAC

Les études ont montré **que se retenir d'aller aux toilettes affecte le bien-être** en forçant le corps à absorber ce dont il essaye de se débarrasser.



Parce que le système digestif est une machine, vous devriez toujours faire attention à ne pas le surcharger. Si le système fonctionne lentement, le fait de souvent manger ne permettra pas à la machine de se reposer entre ses différentes tâches.

**Le temps de repos de la digestion est très important.**

Décider de ne pas manger si vous êtes déjà en train de digérer est une bonne façon de mieux se sentir. Sauter deux repas, ou plus, par jour, au moins une fois par semaine, est la solution idéale **pour fournir à votre corps un temps de repos dont il a bien besoin**. Dans la pratique, vous apprécierez vraiment cela.

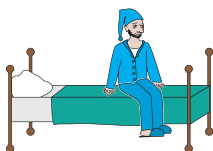


**L'estomac affecte grandement l'esprit et vice versa.** Lorsque vous êtes stressé(e), votre estomac l'est aussi et change ses acides, du coup vous ne mangez pas. Il faut boire beaucoup de lait pour neutraliser ces changements.



**La recette de lait aux épices** \* stimulera le système digestif à se purifier et à s'auto-réguler – en boire régulièrement **fera sûrement une différence dans la façon dont vous vous sentez.**

\* voir la section des recettes

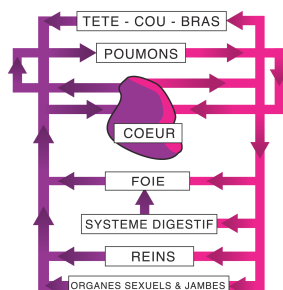


Il est probable que votre arrière-grand-père ait porté un bonnet de nuit, **un pyjama et des chaussettes chaudes, chaque soir pour rester au chaud**. Cette chaleur permet au corps de circuler **plus efficacement** et cela peut faire une grande différence dans la façon dont vous vous sentez.

■ NON-OXYGENE ■ OXYGENE

**Une bonne circulation améliore le mouvement de l'oxygène dans le sang et des extrémités chaudes fournissent un moyen efficace d'augmenter cette circulation.**

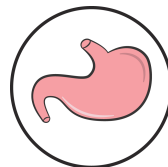
**Trouvez-vous donc un bonnet de nuit et des chaussettes épaisses** et essayez cette technique.



## MANGER, BOIRE ET VOTRE SANTE

### L'Entretien du Système Digestif

**Les enzymes** sont les acides et les alcalis que l'on trouve dans les fruits et les champignons. Par leur nature, **ils décomposent d'autres substances appelées substrats**. Avec de l'entretien, **les enzymes peuvent se recycler eux-mêmes** pendant longtemps.



**ESTOMAC**



Les produits **laitiers** contribuent grandement à un système digestif sain. Alcalin par nature, le lait **équilibre les acides de l'estomac**.



**Les yaourts, produits laitiers fermentés** (probiotiques) contiennent des bactéries vivantes et actives **qui enrichissent le tube digestif**. Ces bactéries abaissent l'acidité digestive et **peuvent combattre les mauvaises bactéries**.



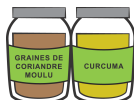
**Les fruits tels que la papaye et l'ananas** fournissent des enzymes digestives connues sous le nom de papaine et bromélaïne. Ces enzymes vivent dans le système digestif et **décomposent la nourriture**.



**Les champignons maitake, shiitake et reishi** fournissent également des **enzymes digestives** et deviennent curieusement plus actives lorsqu'utilisés dans les traitements des désordres sanguins et des cancers.



**Le gingembre, l'hing et la cardamome** aident énormément à réguler la digestion. Chacun de ces éléments a une capacité unique à **stimuler, purifier et protéger le système digestif**.



**Les graines de coriandre et le curcuma** contiennent des huiles volatiles qui ont **un effet positif sur la paroi digestive** et fournissent également des minéraux nécessaires au sang.



**Les poivres et piments de toutes variétés**, ce qui inclut le pippali (piment long), le poivre noir, le piment rouge, le piment vert et le poivre blanc **aident incroyablement la digestion** et fournissent du chrome, essentiel et nécessaire à la décomposition des graisses dans le sang.



**La résine de mastic est une superpuissance alcaline** qui se présente sous la forme d'une résine d'arbre méditerranéen. Utilisée depuis des millénaires pour les maux d'estomac, son action moussante soulage rapidement.



**Chyawanprash** est une ancienne formule de fruits, de miel et d'épices. Une cuillère à café, deux fois par jour offre **une riche source de vitamine C, de minéraux, d'enzymes et d'huiles**. Cette mixture est souvent connue sous le nom "d'élixir de vie" en Inde, d'où elle est originaire. Elle est fortement recommandée pour l'estomac, le sang et les nerfs.

## MANGER, BOIRE ET VOTRE SANTE

### La Nuit et Le Sommeil

Le corps, dans son état naturel maintient **un rythme**.

**Non stimulé par des excitants** tels que les drogues, l'alcool et une lumière excessive, **le corps se règle lui-même** en fonction de ses besoins.



Dans notre monde de technologie, il y a **une quantité toujours en augmentation de lumières projetées par les appareils que nous utilisons et cela nous empêche de dormir**. Afin de bien dormir, il est nécessaire de passer un peu de temps loin de tout écran avant de se coucher. Une bonne façon de se relaxer est une boisson chaude au coucher.

**L'orge malté** est depuis longtemps apprécié (marques Horlicks ou Ovaltine par exemple). Ajoutez un verre de lait chaud et vous obtenez une boisson à **l'effet très relaxant**, appréciable après une longue journée. Cela vous aidera vraiment à vous calmer pour une bonne nuit de sommeil.

#### Conseils généraux pour se coucher tôt:



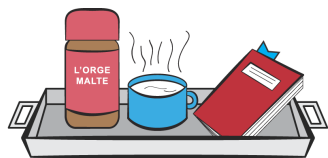
**Des yeux fatigués fonctionnent mieux dans une lumière faible**, baisser la luminosité des écrans à un niveau confortable.



**Réduire la stimulation après une certaine heure**. Cela inclut la musique, les jeux et la nourriture.



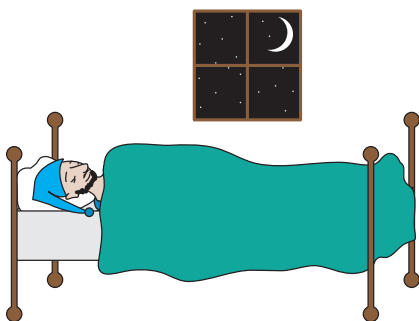
Si vous avez du mal à vous endormir, essayer **cette liste avant le coucher**:



1. **Éteindre les écrans:** éteindre tous les appareils. Aucune stimulation.

2 **Lait malté chaud:** douche ou bain si vous le souhaitez.

3. **Lire un vrai livre au lit (pas de lumière projetée!):** quelque chose de non stimulant.





## CORPS ET TISSUS

### La Santé des Sinus - Neti



Le "pot neti" est une invention ayurvédique qui vous permet de nettoyer facilement vos sinus. **Cette sorte de cruche à eau** est remplie d'eau stérile chaude et de sel pur non-iodé. Il suffit d'amener la cruche à la narine, de pencher la tête sur le côté et de lever le pot neti pour permettre à la gravité d'aspirer l'eau dans votre sinus, pendant que vous respirez par la bouche. L'eau voyage d'une narine à l'autre et les débarrasse ainsi des impuretés. A chaque utilisation, **votre nez est de plus en plus propre**. Voici les recettes.

#### Recette de base pour le pot neti

- ¼ de cuillère de bicarbonate de sodium (bicarbonate de soude, marque petite vache, etc)
- 1 verre d'eau pure distillée et chaude (pas d'eau du robinet)
- ¼ de cuillère de sel casher (non iodé)

Mouchez-vous doucement après utilisation. **Nettoyez et séchez le pot neti** et rangez-le loin des savons et détergents. **Lavez à l'eau uniquement**. Utilisez un récipient spécial pour conserver votre sel neti et évitez de l'utiliser pour la cuisine.

**En cas de problèmes de sinus dus aux rhumes**, la recette du pot neti peut être améliorée avec du curcuma.

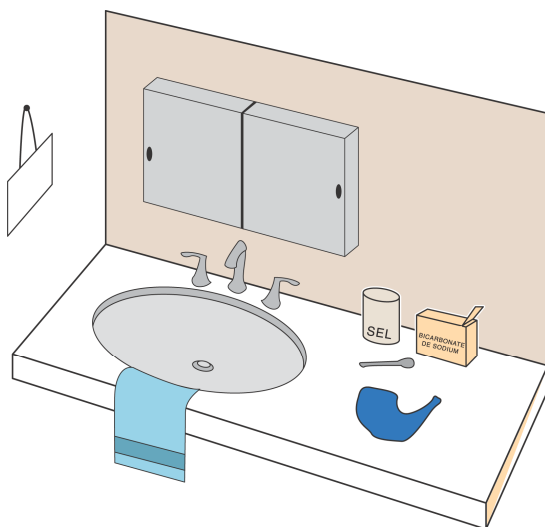
#### Recette améliorée pour le pot neti

- ¼ de cuillère à café de bicarbonate de sodium (bicarbonate de soude, marque petite vache, etc)
- 1 verre d'eau pure distillée et chaude (pas d'eau du robinet)
- ¼ de cuillère à café de curcuma entier coupé ou moulu
- ¼ de cuillère à café de sel casher (non iodé)

1. Dans une petite casserole, faire bouillir ½ verre d'eau avec le sel et le curcuma pendant 1 minute.
2. Une masse de curcuma devrait se déposer au fond de la casserole – lentement, verser le liquide du dessus (pas la masse) dans un récipient contenant l'autre ½ du verre d'eau.
3. L'eau dans le verre doit être tiède, autrement, la faire refroidir quelques minutes dans le frigidaire.
4. Verser la solution dans le pot neti.



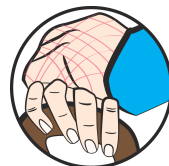
La santé de vos **sinus est une autre bonne raison d'avoir un distillateur d'eau** chez vous.



## CORPS ET TISSUS

### La Santé des Sinus - Nasya

"Nasya" est un terme ayurvédique qui signifie *"ce qui est relatif au nez"*. Les formules de la technique Nasya sont des huiles médicamenteuses utilisées pour la réparation des tissus nasaux.



## TISSUS



Les recettes sont directement appliquées au nez et aux sinus en s'allongeant sur un coussin et en penchant la tête bien en arrière. Avec un compte-gouttes, placez 15 à 20 gouttes d'huile médicamenteuse dans chaque narine. Il faut prévoir cinq à dix minutes pour permettre à la gravité d'acheminer l'huile profondément dans chaque cavité sinusale.

Recette de lubrification
1 cuillère à café d'huile de sésame 2 cuillères à soupe de ghee
Dans une petite casserole, faire chauffer le ghee et l'huile de sésame à feu doux jusqu'à ce que les deux ingrédients forment un liquide consistant. Retirer de la chaleur et verser le liquide dans une bouteille avec compte-gouttes propre.
Le reste de la préparation peut être conservé à température ambiante pendant une semaine ou deux. La prochaine fois que vous vous en servirez, l'huile aura durci. Placez donc la bouteille sous l'eau chaude jusqu'à ce que l'huile soit à nouveau liquide et secouez bien.

La racine d'acore (*acorus calamus*) est connue dans la médecine ayurvédique pour son action astringente sur les muqueuses.

Lorsque la racine d'acore est utilisée dans une recette de la technique Nasya, elle peut réduire ou éliminer certaines souches de champignons sinusaux et leurs polypes.

Recette contre la Sinusite Chronique
4 cuillères à soupe de racine d'acore ( <i>acorus calamus</i> ) séchée 3 cuillères à soupe de ghee (beurre de vache clarifié) 1 cuillère à café de curcuma moulu ¼ de verre d'eau distillée 1 cuillère à café d'huile de sésame
Piler la racine d'acore en fine poudre et laissez-la tremper dans le ¼ de verre d'eau distillée.
Dans une petite casserole, faites chauffer le ghee, l'huile de sésame, le curcuma et la racine d'acore trempée (avec toute l'eau) à feu doux pendant environ une heure. Filtrer le tout dans un grand récipient et mettez au frigidaire. Une fois que le tout a durci, casser en petits morceaux et les mettre dans une casserole propre à feu doux. L'eau peut être jetée. Chauffer les morceaux jusqu'à ce qu'ils redeviennent liquides. Filtrer le liquide et le versez dans une bouteille avec compte-gouttes propre.



Lorsque vous appliquez la mixture, toute huile qui se retrouve dans la bouche doit être crachée et surtout pas avalée. Gardez un bol à proximité à cet effet.

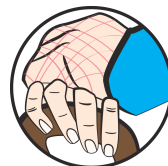
Lorsque vous vous relevez, après l'application de la mixture, ne vous mouchez pas - "renifler" l'huile comme si vous aviez un rhume – cela est très efficace et soulage la douleur car les ingrédients actifs sont ainsi dirigés sur les champignons et les polypes.

Cette recette doit être administrée toutes les 4 heures pendant 10 jours afin d'assurer son efficacité. Les champignons continueront d'apparaître jusqu'à ce qu'ils soient complètement traités et il faudra persévérer et appliquer l'huile régulièrement – de préférence avant la réapparition des champignons. Même après s'être débarrassé des polypes, il est encore possible que les champignons réapparaissent. Cela peut être dû à un aliment, à un problème d'environnement ou à une allergie. La recherche continue dans ce domaine.

## CORPS ET TISSUS

### L'Entretien des Tissus

La peau humaine est une éponge qui s'adapte facilement. Tout comme d'autres systèmes du corps, **les tissus peuvent être stimulés à s'égoutter et à se renouveler d'eux-mêmes.**



### TISSUS

Le métabolisme des aliments riches en purine (aliments fermentés et viandes de toutes sortes) crée de l'acide urique qui peut s'agglomérer dans le sang lorsque nous sommes constipés. Ces agglomérats s'installent dans le cartilage et la peau de l'être humain, déclenchant au minimum des symptômes d'**arthrite** ou au pire, de **rhumatisme** et de **goutte**. Un usage régulier d'**huile de sésame mélangée à de l'huile de graines de neem**, le tout appliqué directement sur les zones inflammées et les zones obstruées par du cartilage, et accompagné d'un coussin chauffant, **permettra de briser l'acide urique et les tophes d'acide urique (cristaux)** et de les éliminer des tissus.

Afin d'éviter une toxicémie (empoisonnement) à l'acide urique, **consommez régulièrement les recettes proposées dans cet ouvrage et rendez-vous immédiatement aux toilettes lorsque vous en ressentez le besoin.**

Ci-dessous, veuillez trouver une solution pratique et nourrissante pour l'entretien général des tissus.



#### Recette alimentation des tissus

10 cuillères à soupe d'huile de graines de sésame *pure*

10 cuillères à soupe de ghee

1. Dans une petite casserole, à feu très doux, laisser les deux huiles se mélanger.
2. Conserver dans un petit récipient en verre.
3. Utiliser à chaque fois que vous en ressentez le besoin.

**L'huile de graines de neem est un antiseptique et un anti-fongique très efficace.**  
Elle est idéale pour le traitement de nombreux maux cutanés.



#### Recette renouvellement des tissus

10 cuillères à soupe d'huile de graines de sésame *pure*

10 cuillères à soupe d'huile de graines de neem *pure*

1. Mélanger les ingrédients dans une bouteille en verre.
2. Utiliser à chaque fois que vous en ressentez le besoin.

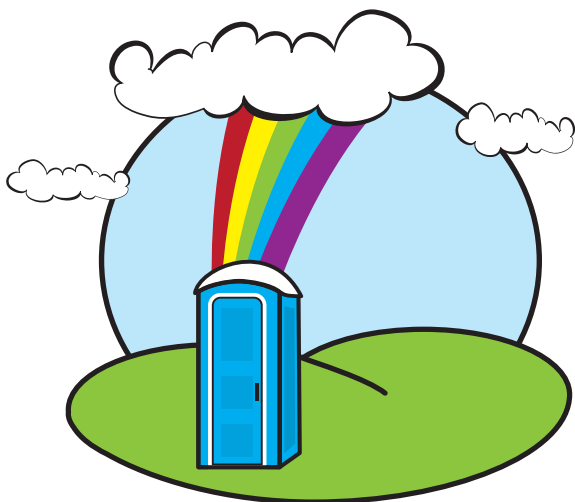
Pour une utilisation sur les mains, il est préférable d'appliquer la solution avant de se coucher et de se couvrir les mains avec des gants en coton propres. Si les gants sont neufs, mieux vaut les prélever à l'eau chaude car ils pourraient contenir des résidus chimiques dus au procédé de fabrication.

Les produits savonneux basés sur le neem sont utiles pour un usage au quotidien.



**Les gencives et les dents** peuvent également tirer avantage de l'action antiseptique du neem. Il existe plusieurs marques de dentifrices qui proposent des produits hautement concentrés en huile de neem, ce qui vous permet de nettoyer votre bouche à l'aide d'une solution antibactérienne naturelle et fiable.





*bodygarage*

**TOXICITE SANGUINE ET DETOXIFICATION**



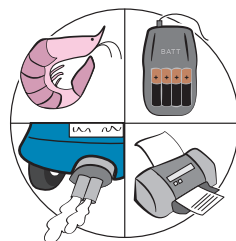
## TOXICITE SANGUINE ET DETOXIFICATION

### La Toxicité des Métaux Lourds



La modernisation a eu de terribles effets sur la santé de l'être humain. **Les métaux lourds** sont maintenant partout et la toxicité est devenue un risque banal. Lorsque le sang devient hautement intoxiqué, **le corps réagit sous forme de maux de tête, de migraines, de troubles visuels et une variété de troubles mentaux sont également possibles.**

La toxicité sanguine en métaux lourds peut provenir **d'amalgames dentaires en métal** [promus au rang de substance toxique de niveau 2 par la FDA (Agence Américaine des Produits Alimentaires et Médicamenteux) en 2009], **d'une exposition prolongée à la peinture au plomb ou aux moisissures, de l'inhalation régulière des particules volatiles des encres pour imprimantes et des émissions automobiles de monoxyde de carbone, des gaz des batteries rechargeables** (vous reconnaissez l'odeur de ce chargeur rapide?), **de la cigarette, de la consommation régulière d'eau ou de produits contenant de l'eau mal filtrée, des poissons, des crustacés et du sel de mer provenant d'eaux sales, des exploitations minières, de l'exposition à la production de métaux** (soudures et autres) et **des médicaments faux ou inappropriés.** Cette liste est loin d'être complète.



**La chélation** est un processus de type magnétique (charges positives et négatives) qui **extraie des métaux et minéraux des liquides. Ce même procédé est utilisé avec succès pour l'élimination des métaux lourds toxiques dans le sang** et la nature fournit une solution goûteuse. Avec seulement quelques ingrédients, les cas de toxicité sanguine peuvent souvent être traités en deux à trois semaines.

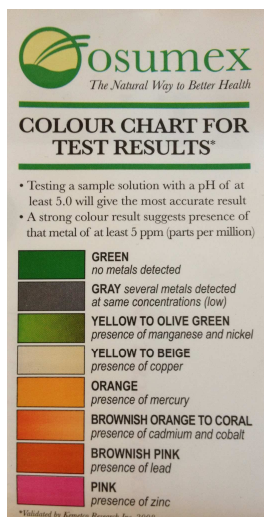


Le **test** pour la toxicité (sanguine) en métaux lourds est une solution à domicile et **ne diffère pas beaucoup des tests de grossesse à domicile** – soit vous êtes intoxiqué, soit vous ne l'êtes pas. Un test positif fournit **l'opportunité de ré-évaluer des maladies pré-existantes.**

#### Tester sa toxicité en métaux lourds

**Les tests urinaires pour métaux lourds** sont disponibles en ligne, et peut-être même chez votre pharmacien.

Le coût varie entre \$15 et \$25 (10-20 EUR) (voir Appendice C pour les Fournisseurs).



**Suivre les instructions à la lettre et toujours utiliser un minuteur.**



Evitez de prendre des pilules ou des compléments alimentaires autres que les médicaments prescrits 24 heures avant de faire le test.



Pour des résultats vraiment exacts, évitez de prendre des Vitamines-B pendant au moins 48 heures avant de faire le test.



**Faites le test le matin, avant de manger ou de boire quoi que ce soit (médicaments inclus).**



Si votre résultat est négatif pour la toxicité en métaux lourds, **retestez-vous dans six mois** pour plus de sûreté

## TOXICITE SANGUINE ET DETOXIFICATION

Vue d'Ensemble des Régimes



Le programme d'entretien a été conçu pour produire les effets combinés d'un programme de détoxification des métaux lourds et d'un enrichissement digestif et sanguin en graisses.



FEUILLES DE  
CORIANDRE

### Détoxification des Métaux Lourds et Compléments en Minéraux

**Les feuilles de coriandre est la solution naturelle la plus efficace pour éliminer les métaux lourds du sanguin. Les feuilles de coriandre est sans danger lorsque vous prenez d'autres médicaments. Néanmoins, les minéraux perdus lors de la consommation des feuilles de coriandre doivent être remplacés.** Les minéraux liquides de BodyBio sont la solution parfaite dans ce cas-là et les carences peuvent être visualisées au quotidien et peuvent être gérées grâce au logiciel *mesMinéraux*.



AIL

### Dé-coagulation du Sang / Purification Générale du Sang

L'ail est souvent mentionné dans les régimes et pour cause.

**L'ail améliore la circulation sanguine, aide au métabolisme des graisses, apporte dans le sang des propriétés pour lutter contre les infections et améliore la digestion. L'ail devrait être votre meilleur ami.**



### Echange des Graisses

Les régimes d'entretien sont un peu comme des révisions automobiles.

Les graisses sanguines et des ratios de graisses appropriés sont importants au développement, à la mémoire, à la cognition et aux habilités motrices. Les régimes spécifient **le type d'huiles et leur ratio afin de fournir l'entretien idéal** pour votre "changement d'huile".



### Détoxification des Graisses et Réparation de la Membrane

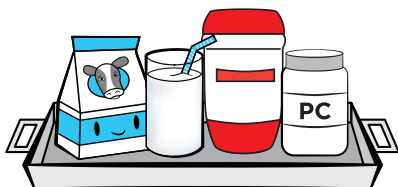
**Le Phosphatidyl Choline** est un médicament merveilleux pour notre siècle.

Les médecins spécialisés en artériosclérose, en acides aminés et en toxicologie écrivent énormément sur ce phospho-lipide **qui peut dégager les blocages et réparer les distorsions des tissus**. Cet élément apparaît dans les régimes parce qu'il a la capacité unique de traverser **la barrière hémato-encéphalique, là où les blocages peuvent créer des maux de tête**.

Mon expérience personnelle est fascinante.

### Anti-oxydants

De la même façon que les métaux fonctionnent à l'extérieur, les métaux et l'oxygène produisent de la **rouille**, ou **oxyde**, à l'intérieur du corps humain. **Les oxydes biologiques sont appelés "radicaux libres"**. Ce sont de **petits miroirs qui se promènent autour du sang, dévient les messages électriques, compliquant les processus biologiques et perturbant la circulation**. La nature nous a donné la solution sous forme de clous de girofle, de légumes vert foncé, de légumes à feuilles vert foncé, de baies noires et d'écorces de grains. Les anti-oxydants améliorent grandement l'élimination des substances toxiques.



## TOXICITE SANGUINE ET DETOXIFICATION

Vue d'Ensemble des Régimes



Veillez lire le programme et tous les régimes au complet avant de commencer.

Assurez-vous de vous procurer toutes les fournitures nécessaires au préalable.

**Une fois que vous aurez commencé, suivez le programme à la lettre jusqu'à la fin.**

### Il y a 21 jours de régime

14 jours de réglages

7 jours d'entretien



**Prévoyez de prendre au moins 14 jours de congé** pour faire les réglages.



Gardez de l'ordre dans vos notes pendant que vous préparez votre nourriture.

*Cela inclut un stylo et:*

- **21** copies de l'Appendice A (*Compte-rendu journalier*), un pour chaque jour.
- **1** copie de l'Appendice B (*l'Etude de Mon cas*), pour le 1<sup>er</sup> et 22<sup>ème</sup> jours.
- **1** copie de *bodygarage*, comme outil de référence.



**Suivez de près vos progrès en prenant quotidiennement des notes sur le formulaire de *Compte-rendu Journalier*. Relisez vos notes chaque semaine.**

Lorsque vous aurez complété le programme, vous aurez une bonne compte-rendu de l'expérience et des archives concernant les changements dans votre bien-être.



Les régimes sont conçus pour être simples.

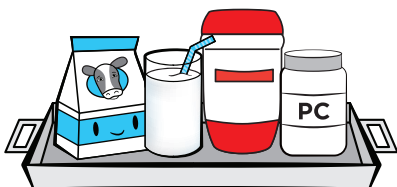
La partie recettes incluse dans cet ouvrage fournit une alimentation riche en minéraux. **Plus vous expérimenterez avec les recettes, mieux cela sera.**



**Evitez l'alcool** pendant vos régimes de détoxification.



**Si vous ne vous sentez pas bien, si vous vous sentez faible ou si vous avez des maux de tête, testez vos niveaux de minéraux !**



## TOXICITE SANGUINE ET DETOXIFICATION

Vue d'Ensemble des Régimes



### Effets secondaires

**Le processus peut ne pas être plaisant !**

Un corps malade finit souvent par se complaire dans la maladie. **Un changement vers un état plus sain** signifie que pas mal de choses sont modifiées et cela **peut causer des effets secondaires temporaires** qui souvent apparaissent sous la forme de maux de tête, de douleurs physiques, de tension physique, de frissons, de transpiration, de fièvre et de nausées.

**Ces effets peuvent durer de quelques jours à quelques semaines, selon la quantité de métaux lourds à décharger de votre sang.**

Il est important d'être conscient que **ces symptômes indiquent un changement positif** – vous êtes en train de purger votre sang de la "rouille" qu'il contient, et ce de manière efficace.

### Afin de minimiser ces effets:



- **Lorsque votre corps vous dit qu'il est temps d'aller aux toilettes, allez-y immédiatement.** Si vous avez l'habitude de retarder vos visites aux toilettes, alors ce programme n'est pas pour vous. **Les métaux accumulés doivent être éliminés dès que l'opportunité se présente.** C'est pour cette raison qu'il vous faut rester chez vous pendant votre détoxification.



- **Buvez une bonne quantité d'eau distillée.**

Vous devez rester hydraté. Les ingrédients actifs travailleront toute la journée, chaque jour et **boire régulièrement de l'eau augmentera le taux de distribution et d'élimination des impuretés.**



- **Buvez du lait et des jus de fruit**

- **Faites un minimum d'exercice chaque jour pour la circulation.** S'étirer aide énormément.

- **Faites preuve de régularité. Buvez du lait aux épices\* chaque jour et utilisez du trikatu\* dans vos repas.**

- **Portez un bonnet et des chaussettes chaudes au lit** pour garder la chaleur, ce qui favorise la circulation.

\* voir la section des recettes

Dès que vous sentez un mal de tête arriver, buvez un grand verre d'eau distillée, puis testez vos niveaux de minéraux et prenez un complément alimentaire, si **nécessaire. Les maux de tête dont vous pouvez souffrir pendant votre programme de détoxification ne sont pas typiques et peuvent nécessiter un peu plus d'attention. Un sac de maïs surgelé, enveloppé dans une fine serviette et appliqué directement sur le front peut être très efficace pour contrôler la douleur.**

### Raisons d'arrêter le programme



Si pendant 3 jours d'affilée vous avez noté un "Sentiment Général" à moins de 3 (10 étant le meilleur), il est recommandé d'arrêter le programme. Vous ne vous sentirez sûrement pas en grande forme pendant votre détoxification, mais des notes de moins de 3 doivent être considérées comme maladie. Lorsque vous vous sentez mieux, vous pouvez le reprendre.



Si vous n'avez pas de selles régulières lors des deux premiers jours du programme, alors vous devriez arrêter le programme car les éléments toxiques pourraient être ré-absorbés.

### Commencer la Détoxification

Notez les résultats de vos tests en Métaux Lourds sur une copie de l'Appendice C. Complétez le formulaire, excepté la partie réservée pour le vingt-deuxième jour.



## TOXICITE SANGUINE ET DETOXIFICATION

Régimes d'Entretien

### Régime Principal de Détoxification (14 jours)

- |                       |   |
|-----------------------|---|
| <b>Au réveil</b>      | <ul style="list-style-type: none"><li>● 1 paquet de multi vitamines (voir page 15 pour les directives)</li><li>● 1 capsule ou comprimé à mâcher de Coenzyme Q10 de 100mg</li><li>● 2 capsules d'ail Kyolic de 600mg</li><li>● 2 capsules de feuilles de coriandre de 600mg</li><li>● 1 verre de lait</li></ul>  |
| <b>Petit Déjeuner</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>● un <i>plat principal pour petit déjeuner</i>, de la section Recettes</li><li>● café ou thé, avec une cuillère à café de cardamome moulue</li><li>● 1 verre de lait</li><li>● 1 cuillère à café de Chyawanprash</li><li>● ¼ bouteille de probiotiques Bio-K</li></ul>  |
| <b>Déjeuner</b>       | <ul style="list-style-type: none"><li>● 2 capsules d'ail Kyolic de 600mg</li><li>● 2 capsules de feuilles de coriandre de 600mg</li><li>● 1 capsule de Phosphatidyl Choline de 900mg</li><li>● <i>une soupe ou un plat principal</i></li></ul> et en option un <i>accompagnement</i> de la section Recettes <ul style="list-style-type: none"><li>● mélange montagnard pour le dessert</li><li>● 2 verres de lait</li><li>● ¼ bouteille de probiotiques Bio-K</li><li>● 1 gramme de comprimés à mâcher de Vitamine C</li></ul>  |
| <b>Dîner</b>          | <ul style="list-style-type: none"><li>● 2 capsules d'ail Kyolic de 600mg</li><li>● 2 capsules de feuilles de coriandre de 600mg</li><li>● 2 cuillères à café d'huile de <i>bodygarage</i>, ratio de 4:1 (voir recettes)</li><li>● 1500mg d'huile d'onagre</li><li>● 1 capsule de Gingko Biloba de 60mg</li><li>● <i>une soupe ou un plat principal</i></li></ul> et en option un <i>accompagnement</i> de la section Recettes <ul style="list-style-type: none"><li>● mélange montagnard pour le dessert</li><li>● 2 verres de lait</li><li>● ¼ bouteille de probiotiques Bio-K</li></ul> |
| <b>Coucher</b>        | <ul style="list-style-type: none"><li>● ¼ bouteille de probiotiques Bio-K</li><li>● 1 cuillère à café de Chyawanprash</li><li>● 1 verre de lait</li></ul>   |

#### Toutes les trois heures:

- Testez vos niveaux de minéraux et prenez des compléments alimentaires ainsi qu'indiqué par le logiciel *mesMinéraux* avec le mode de détoxification activé. Restez à proximité de votre appareil, il vous le rappellera.
- Prenez des compléments en Vitamines B. Un mélange standard B-50 est idéal pour cela. **Ne pas excéder la dose de cinq B-50 par jour.**

## TOXICITE SANGUINE ET DETOXIFICATION

### Régimes d'Entretien

#### Régime d'Entretien de la Détoxification (7 jours)

- |                       |   |
|-----------------------|---|
| <b>Au réveil</b>      | <ul style="list-style-type: none"><li>● 1 paquet de multi vitamines (voir page 15 pour les directives)</li><li>● 1 capsule ou comprimé à mâcher de Coenzyme Q10 de 100mg</li><li>● 2 capsules d'ail Kyolic de 600mg</li><li>● 2 capsules de feuilles de coriandre de 600mg</li><li>● 1 verre de lait</li></ul>  |
| <b>Petit Déjeuner</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>● un <i>plat principal pour petit déjeuner</i>, de la section Recettes</li><li>● café ou thé, avec une cuillère à café de cardamome moulue</li><li>● 1 verre de lait</li><li>● 1 cuillère à café de Chyawanprash</li><li>● ¼ bouteille de probiotiques Bio-K</li></ul>  |
| <b>Déjeuner</b>       | <ul style="list-style-type: none"><li>● <i>une soupe ou un plat principal</i></li></ul> et en option un <i>accompagnement</i> de la section Recettes <ul style="list-style-type: none"><li>● mélange montagnard pour le dessert</li><li>● 2 verres de lait</li><li>● ¼ bouteille de probiotiques Bio-K</li><li>● 1 gramme de comprimés à mâcher de Vitamine C</li></ul>   |
| <b>Dîner</b>          | <ul style="list-style-type: none"><li>● 2 cuillères à café d'huile de <i>bodygarage</i>, ratio de 4:1 (voir recettes)</li><li>● 1500mg d'huile d'onagre</li><li>● 1 capsule de Gingko Biloba de 60mg</li><li>● <i>une soupe ou un plat principal</i></li></ul> et en option un <i>accompagnement</i> de la section Recettes <ul style="list-style-type: none"><li>● mélange montagnard pour le dessert</li><li>● 2 verres de lait</li><li>● ¼ bouteille de probiotiques Bio-K</li></ul> |
| <b>Coucher</b>        | <ul style="list-style-type: none"><li>● 1 cuillère à café de Chyawanprash</li><li>● 1 verre de lait</li></ul>   |

#### Toutes les trois heures:

● Testez vos niveaux de minéraux et prenez des compléments alimentaires ainsi qu'indiqué par le logiciel *mesMinéraux* avec le mode de détoxification activé. Restez à proximité de votre appareil, il vous le rappellera.

● Prenez des compléments en Vitamines B. Un mélange standard B-50 est idéal.

**Ne pas excéder la dose de cinq B-50 par jour.**

#### Lorsque ce régime est complété:

- Faites un test en métaux lourds au réveil.
- Notez les résultats au section pour le 22<sup>ème</sup> jour de l'Appendice B (*Etude de mon cas*).

Si vous n'êtes pas intoxiqué, félicitations !

Si vous êtes encore intoxiqué, les régimes peuvent être répétés autant que nécessaire.



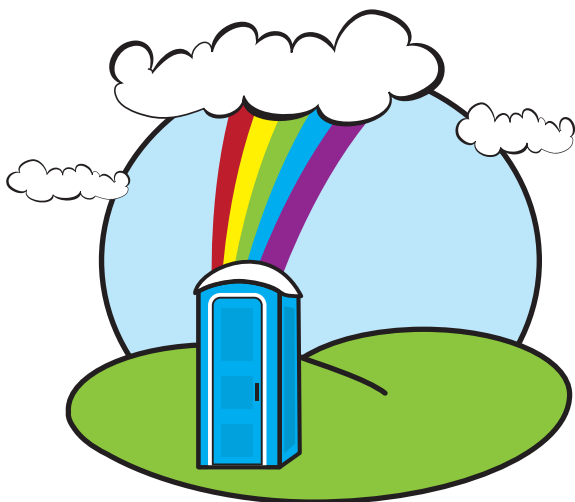
**Un test sanguin complet est recommandé à la suite du programme**



Une fois que vous aurez complété le programme, vous aurez peut-être une sensibilité aux aliments raffinés. Évitez-les afin de maintenir votre bien-être

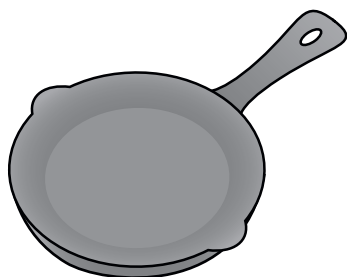


**Retestez vos niveaux en métaux lourds tous les six mois.**



*bodygarage*

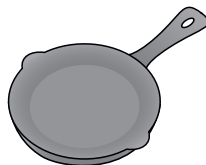
**RECETTES**



## Recettes *bodygarage*

### Prologue Aux Recettes

Les recettes présentées ici sont riches en valeurs nutritionnelles et sont idéales pour un entretien régulier.



Constituer des réserves régulières en ingrédients de la **Liste de Courses (Appendice D)**, transformera votre cuisine en endroit plein de vie, prêt à préparer **quelque chose de sain en à peine plus d'une heure**. Apprendre à cuisiner avec des saveurs différentes vous rendra la tâche de faire la cuisine plaisante !

### REMARQUE SUR LA NOURRITURE

Cette alimentation est **entièrement naturelle et fait maison**. Il n'y a pas de conserve, ni de produits raffinés, ni de produits artificiels ni d'ingrédients suspects pouvant causer des problèmes de santé. Expérimentez avec ces recettes en utilisant les ingrédients de différentes façons et vous devriez observer des effets positifs sur votre système digestif.

### REMARQUE SUR LES SOUPES

Le *principe* des plats de soupe est de créer des bouillons naturellement **riches en fer et minéraux** afin de pouvoir conduire l'électricité. Ces plats demandent un certain temps de préparation mais la récompense est la **nutrition bien extrait**, ce qui influe directement sur votre bien-être.

### OUTILS

Les bons outils vous simplifieront la tâche. A cet effet, je recommande un mortier et un pilon, deux casseroles de taille moyenne, deux bols à mixer, un poêle en fonte, un ensemble de cuillères à mesurer et une passoire à main. Equipez-vous en fonction de vos besoins.

### NETTOYER ET FAIRE TREMPER LES GRAINES ET LES LEGUMINEUSES

Les graines et les légumineuses doivent être lavées et égouttées plusieurs fois sous l'eau froide, jusqu'à ce que l'eau soit claire. Si vous les laissez tremper pendant la nuit, utilisez un grand bol et de l'eau distillée. Egouttez et rincez légèrement avant de cuire.

### FAIRE CUIRE LES GRAINES

La mousse (amidon) qui s'accumule à la surface doit être régulièrement enlevée.

### TEMPS DE CUISSON

Les graines et les légumineuses varient en termes de sécheresse et les temps de cuisson peuvent donc légèrement varier.

### ÉPICES



**Les épices fraîchement moulues offre une force supérieure** aux épices pré-moulues. Un mortier et un pilon ou un petit broyeur sont très utiles et vous les utiliserez régulièrement.

### MESURES

Cuillère à soupe (c.s.) = 15g

Cuillère à café (c.c.) = 5g

1 verre ou 1 tasse = 250ml

## Recettes *bodygarage*

Les Médicaments Dans La Nourriture

### INGRÉDIENTS



De nombreuses recettes incluent des **haricots et des lentilles** car ces deux aliments sont de riches sources **de fer, de protéines, de fibres, de vitamines et de minéraux**.



De nombreuses recettes incluent de **l'ail**, car il est fortement recommandé d'en consommer une ou deux gousses par jour **car il nettoie progressivement le sang et protège de plusieurs types d'infection**.



De nombreuses recettes incluent des **poivrons** car ils fournissent du chrome, un minéral souvent manqué et **utilise pour métaboliser la graisse**.



Certaines recettes utilisent **des feuilles de coriandre, des graines de coriandre et du curcuma**, qui sont **des détoxifiants du sang et des tissus et sont de riches sources de fer**.



Certaines recettes utilisent des **algues** pour **l'iode** qu'elles contiennent.



**Le sel casher** est spécifié car il ne contient aucun conservateur supplémentaire.

Chaque plat peut vous offrir des qualités réparatrices si vous appliquez certains *principes*.



#### PURIFICATION DU SANG

Ail, graines de coriandre, feuilles de coriandre, curcuma, neem, champignons reishi, basilique.



#### PURIFICATION DES TISSUS

Curcuma, neem, gingembre



#### LES TISSUS ET LA NUTRITION COGNITIVE

Ghee, huile de sésame, pépins



#### PURIFICATION DU SYSTEME DIGESTIF

Gingembre, poivres, hing, fenouil, cardamome, fenugrec, menthe



#### REGENERATEUR D'HUMEUR

Clous de girofle, cannelle, anis, menthe, jagré ou sucre brun



L'huile de sésame est une huile nutritive.



**Les composés volatiles dans les épices** sont plus facilement distribués et absorbés lorsqu'ils sont marinés et légèrement fris dans du ghee.



L'ail et les feuilles de coriandre perdent leur puissance lorsqu'ils sont trop cuits.



L'hing contient du blé et ne convient pas aux personnes souffrant de maladie cœliaque.



**"Connaître la composition chimique des aliments est le premier élément essentiel dans le traitement alimentaire d'une maladie ou dans toute étude quantitative sur la nutrition humaine. "**

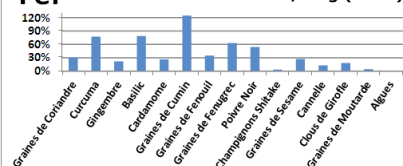
– L'Épuisement des Minéraux dans La Nourriture

## Recettes *bodygarage*

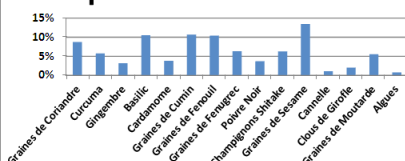
### Les Minéraux Dans Les Epices

#### Fer

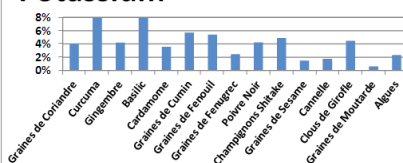
CJ / 15g (1 c.s.)



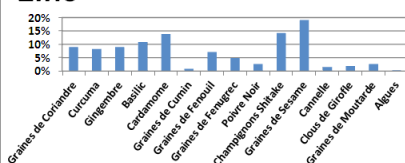
#### Phosphore



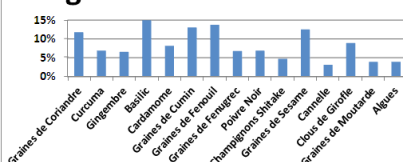
#### Potassium



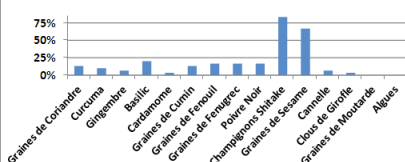
#### Zinc



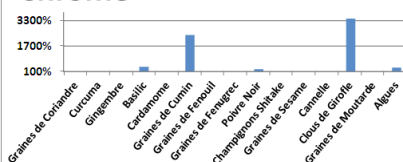
#### Magnésium



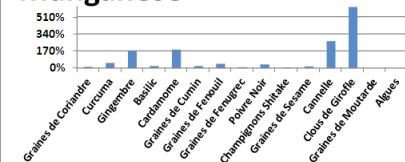
#### Cuivre



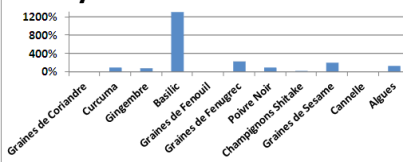
#### Chrome



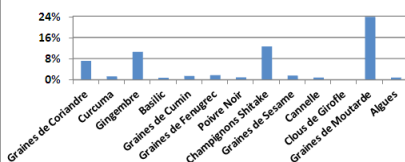
#### Manganèse



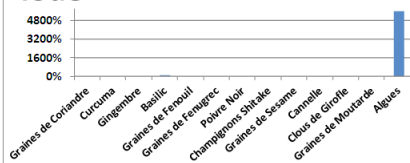
#### Molybdène



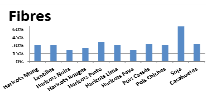
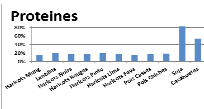
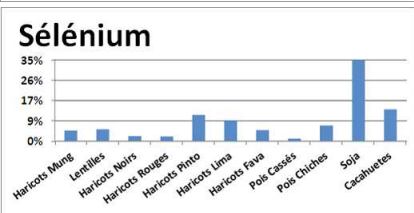
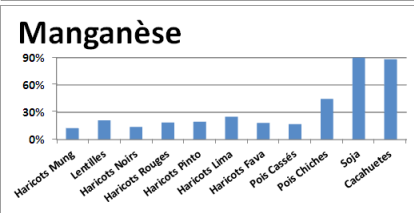
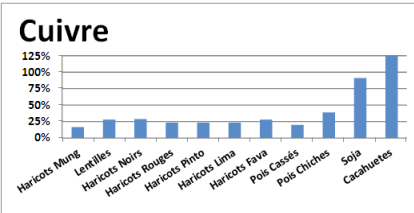
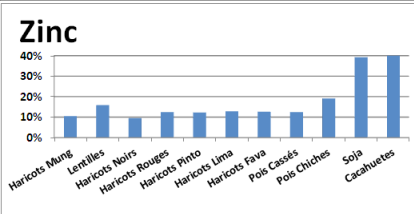
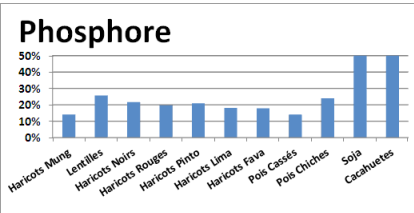
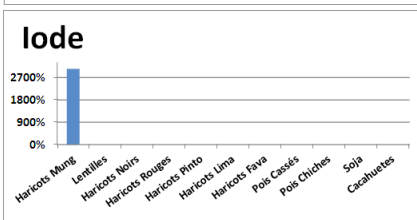
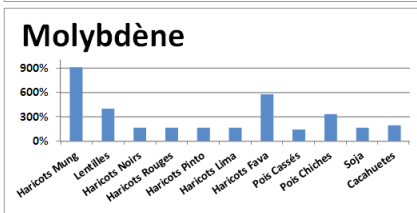
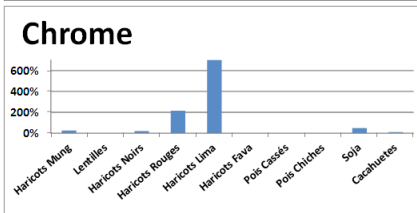
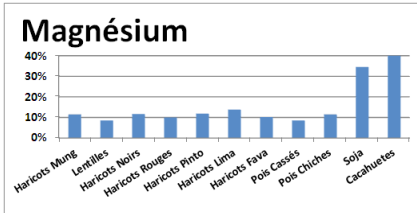
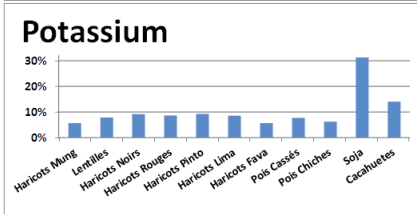
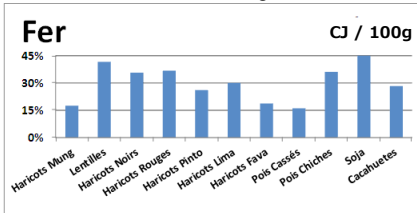
#### Sélénium



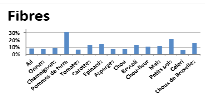
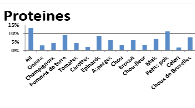
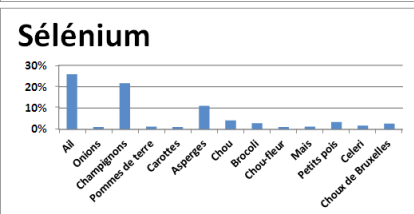
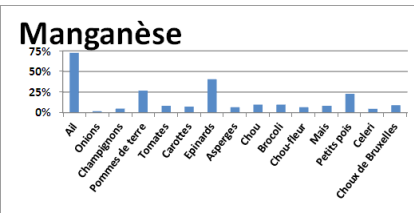
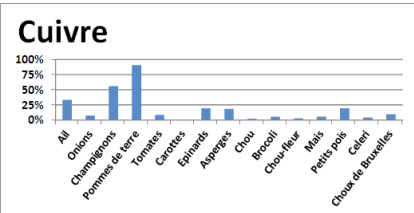
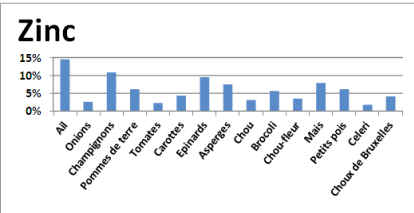
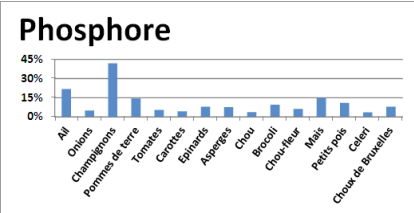
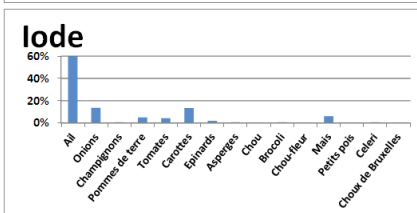
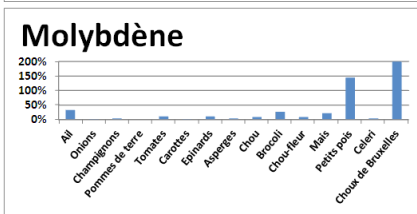
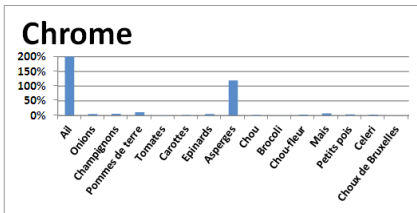
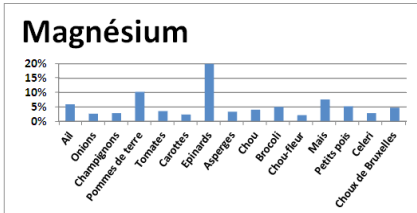
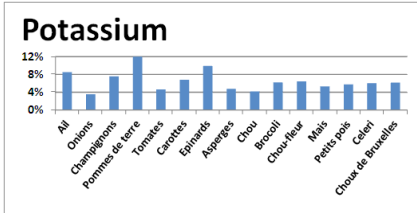
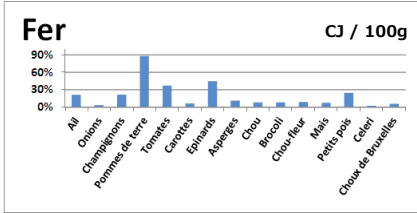
#### Iode



**Recettes *bodygarage***  
**Les Minéraux Dans Les Légumineuses**



**Recettes *bodygarage***  
**Les Minéraux Dans Les Légumes**







haricots mung verts



haricots noirs



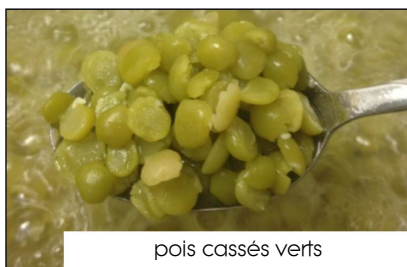
haricots mung cassés jaune



haricots pinto



lentilles dupuy



pois cassés verts



lentilles bruns



haricots lima

## Recettes *bodygarage*

### Tableau de Référence Des Epices



poivres & piments



cardamome



trikatu



graines de fenouil



gingembre



graines de coriandre moulu



cannelle



graines de cumin moulu

## Recettes *bodygarage*

### Tableau de Référence Des Epices



graines de moutarde



graines de sésame



graines de moutarde noirs



graines de sésame noirs



graines de coriandre



curcuma moulu



graines de cumin



feuilles de coriandre



## Recettes *bodygarage*

### Tableau de Référence Des Epices



hing



clous de girofle



graines de fenugrec



anis



piment rouge



champignon pleurote



champignon reishi

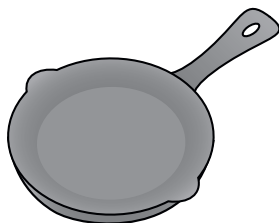


champignon shiitake



champignon maitake





## RECETTES



### **Composés**

créent des effets puissants



### **Soupes**

de légumineuses et de légumes  
sont des stimulants nutritionnels



### **Plats principaux**

de légumineuses et de légumes  
sont substantiels et complets



### **Accompagnements**

ajoutent de la variété et de la masse



### **Pain**

est un aliment nutritionnel  
lorsque des ingrédients sains sont utilisés



### **Sucreries**

faites à l'ancienne font des goûters très utiles



### **Goûters probiotiques**

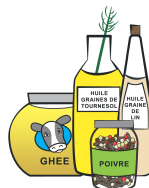
de yaourts et de fruits  
sont utiles pour l'entretien du système digestif



### **Boissons**

sont tout aussi efficaces que les soupes  
en termes de distribution nutritive

## ghee



Facile  
45 Minutes

- Une huile sublime
- Pour la cuisine à haute température

Ingrédients:

- 1 tasse beurre de vache, cru et non salé



**Pour la cuisine de tous les jours et le traitement des tissus**

Préparation:

1. Faire chauffer le beurre à moyenne ou haute température et attendre qu'il commence à bouillir. Mettre à feu doux et attendre que les solides du lait se séparent de l'huile pure. Enlever la mousse au fur et à mesure qu'elle se forme.
2. Retirer du feu et laisser refroidir pendant 20 minutes.
3. Egoutter l'huile avec une toile à fromage, le faire deux fois, ou plus, de façon à ce qu'aucun des solides du lait ne restent.

Transférer l'huile dans un récipient en verre et la laisser se solidifier à température ambiante.

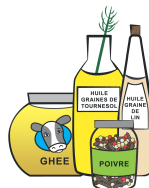
Entreposer à température ambiante et à l'abri de la lumière.  
Jeter après 3 mois.

### Graisses et Acides Gras

Quantités de la Recette

<b>Total des Graisses</b>	224g
Graisse Saturée	144g
Acides Gras Omégas 3	715mg
Acides Gras Omégas 6	6193mg

## huile 4:1



Facile  
5 Minutes

- Riche en Vitamine E
- Ratio idéal d'Omégas 6 et d'Omégas 3

### Ingrédients:

- ¼ tasse huile de graines de lin, pressée à froid
- 0.8 tasse huile de tournesol, pressée à froid



Un groupe de scientifiques de l'Université de Boston et de l'Université Bar Ilan à Haïfa en Israël, ont montré **que le ratio particulier de 4:1 d'omégas 6 et d'omégas 3 améliore systématiquement la cognition et les habilités motrices affaiblies du fait des déséquilibres des graisses dans le sang.** Des médecins spécialisés en toxicologie ont utilisé cette recherche et ont obtenu des résultats impressionnants.

### Préparation:

1. Mesurer les huiles séparément et avec précision.
2. Mélanger les huiles dans un récipient en verre.

Entreposer à température ambiante et à l'abri de la lumière.

Jeter après 3 mois.

Une ou deux cuillères à soupe peuvent être avalées avant le coucher.

L'huile peut être utilisée dans les sauces salade maison et dans les recettes de pain.

**Cette huile à basse température n'est pas recommandée pour la cuisson.**

### Graisses et Acides Gras

Quantités de la Recette

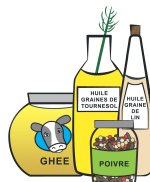
<b>Total des Graisses</b>	227g
Graisse Saturée	22.9g
Acides Gras Omégas 3	29051mg
Acides Gras Omégas 6	120074mg



## poivres & piments



Facile  
10 minutes



- Riche en Vitamines A, B6, C, E, K, fer, chrome et manganèse
- Stimule le métabolisme des graisses
- Décompose le mucus
- Génial pour la digestion

### Ingrédients:

- 10g piment rouge
- 10g poivre blanc
- 10g poivre noir
- 10g piment vert
- 10g pippali (piment long)



### Préparation:

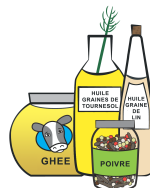
1. Moudre et mélanger les ingrédients dans un récipient en verre.

Entreposer à température ambiante et à l'abri de la lumière.

Préparer ¼ de cuillère à café comme thé, avec ou sans lait, ou ajouter à d'autres recettes, en fonction de vos envies.

Minéraux		
		%CJ
Calcium	172mg	17%
Fer	10.9mg	60%
Phosphore	98.8mg	10%
Potassium	586mg	17%
Zinc	0.8mg	5%
Magnésium	82.4mg	21%
Cuivre	0.5mg	23%
Chrome	15mcg	42%
Manganèse	2.3mg	116%
Molybdène	7mcg	15%
Sélénium	2.1mcg	3%
Iode	2.5mcg	1%

## trikatu



Facile  
5 minutes

- Riche en Vitamines E, K, fer, chrome et manganèse
- Ancienne formule
- Outil de cuisine
- Tonique utile

### Ingrédients:

- 10g gingembre moulu
- 10g mélange poivres & piments



Trikatu signifie “trois épices” dans la langue Sanskrit. C'est là le stimulant principal de la médecine ayurvédique. Ce mélange calme les estomacs, aide à éliminer les déchets et décompose les graisses. Ce composé est utilisé dans d'autres recettes.

### Préparation:

1. Mélanger les ingrédients moulus dans un récipient en verre.

Entreposer à température ambiante et à l'abri de la lumière.

Préparer ¼ de cuillère à café comme thé, avec ou sans lait, ou ajouter dans toute autre recette de cuisine.

Minéraux			%CJ
Calcium	55.3mg		6%
Fer	4mg		22%
Phosphore	32.1mg		3%
Potassium	260mg		7%
Zinc	0.6mg		4%
Magnésium	37.8mg		9%
Cuivre	0.2mg		8%
Chrome	3.6mcg		10%
Manganèse	3.2mg		116%
Molybdène	2.5mcg		5%
Sélénium	4.2mg		6%
Iode	1.85mcg		1%

## soupe pour vous



Facile

1½ - 2 heures

- Riches en protéines, fibres, Vitamines E et K, fer, phosphore, magnésium, cuivre, chrome et manganèse
- Puissant et revitalisant

### Ingrédients:

- 1½ c.s. graines de coriandre moulues
- 1 tasse haricots mung cassés jaunes
- ¼ c.c. graines de fenugrec pilées
- 7 à 12 tasses d'eau distillée \*\*
- 1 c.s. graines de moutarde
- ¼ c.c. poivres & piments\*
- 1 c.c. graines de fenouil
- 1 c.c. graines de cumin
- 1 c.c. sel casher
- 1 c.s. ghee
- ¼ c.c. hing

\* voir la section des Composés

\*\* En fonction de la sécheresse des graines

Ceci est la recette la plus importante de *bodygarage*. Elle possède d'énormes propriétés réparatrices au-delà de ses riches contenus en minéraux. La préparation nécessite deux casseroles et une attention soutenue lors du transfert du mélange d'huile de l'une à l'autre casserole.

### Préparation:

1. Dans une grande casserole, amener l'eau et les haricots à ébullition, puis mettre à feu moyen.
2. Laisser cuire pendant 1h-1h½, en fonction de la mollesse des haricots. Ecumer la mousse blanche toutes les 10 à 15 minutes. Si le contenu semble s'assécher, ajouter un verre d'eau distillée chaude et mélanger doucement. Lorsque les haricots sont mous et décomposés, et aucune mousse ne se formera plus, cette partie de la recette est alors terminée. Retirer la casserole du feu. Ne pas égoutter.
3. Dans une petite casserole à feu moyen, ajouter le ghee et attendez qu'il fonde et soit légèrement chaud. Ajouter les graines de moutarde, de cumin et de fenouil à cette huile et couvrir immédiatement la casserole. Après que les graines de moutarde aient explosé 3 à 4 secondes, vider avec précaution le mélange dans l'autre casserole. Attention – utiliser le couvercle de la petite casserole pour vous protéger des projections car le liquide sera chaud !
4. Remettre la grosse casserole à feu doux/ Ajouter la coriandre, le sel, le mélange de poivres & piments, l'hing et le fenugrec puis bien mélanger le tout. Laisser mijoter à feu doux pendant 20 minutes ou plus.

Laisser refroidir quelques minutes.

Equivalait à 3 portions de plat principal.  
Les restes peuvent être congelés.

### Minéraux



		%CJ
Calcium	499mg	50%
Fer	18.4mg	102%
Phosphore	909mg	91%
Potassium	2835mg	81%
Zinc	7mg	46%
Magnésium	488mg	122%
Cuivre	2.3mg	117%
Chrome	109mcg	311%
Manganèse	2.7mg	136%
Molybdène	13.9mcg	30%
Sélénium	34mcg	49%
Iode	4mcg	2%

## supamung



Facile  
2 – 3 heures

- Riche en protéines, fibres, Vitamines B1 et B9, fer, phosphore, potassium, magnésium, cuivre, chrome, manganèse, molybdène et iode
- Délicieux

### Ingrédients:

- 1 tasse haricots mung cassés jaunes
- 1 c.c. graines de coriandre moulues
- 1 tasse haricots mung verts
- 2 gousses d'ail, émincées
- 9 tasses d'eau distillée
- 1/8 c.c. poivres & piments\*
- 3/4 c.c. sel casher
- 1/2 c.c. ghee


\* Voir la section des Composés



### Préparation:

1. Dans une casserole de taille moyenne avec couvercle, amener les haricots mung jaunes et 4 tasses d'eau distillée à ébullition, puis mettre à feu moyen.
2. Laisser cuire de 45 minutes à 1 heure, en fonction de la mollesse des haricots, puis égoutter et remettre les haricots jaunes dans la casserole.
3. Ajouter le ghee, le sel, l'ail, le mélange de poivres & piments et la coriandre, puis bien mélanger. Faire cuire pendant 15 minutes à feu moyen.
4. Ajouter 3 tasses d'eau distillée et les haricots mung verts. Couvrir et laisser cuire de 45 minutes à 1 heure. Une fois que les haricots mung verts sont prêts, la soupe est prête.

Laisser refroidir quelques minutes.  
Équivaut à 3 portions de plat principal.  
Les restes peuvent être congelés.

Minéraux		
		%CJ
Calcium	407mg	41%
Fer	17.5mg	97%
Phosphore	978mg	98%
Potassium	3176mg	91%
Zinc	7.6mg	51%
Magnésium	514mg	129%
Cuivre	2.5mg	124%
Chrome	86.6mcg	247%
Manganèse	2.9mg	147%
Molybdène	981.6mcg	2181%
Sélénium	23.4mcg	33%
Iode	10798.7mcg	7199%

## soupe de pois cassés verts



Facile  
1 – 1½ heures

- Riche en protéines, fibres, chrome et manganèse
- Portion parfaitement équilibrée
- Délicieux

### Ingrédients:

- 1 c.s. ghee
- 1 grosse pomme de terre
- 1 oignon moyen
- 1 c.c. poivres & piments\*
- ¾ c.c. sel casher
- 1 c.c. gingembre moulu
- 1 c.s. graines de sésame
- 7 tasses d'eau distillée
- 1 tasse pois cassés verts
- 3 gousses d'ail, émincées
- ¼ tasse tomates écrasées
- 1 c.s. graines de cumin moulues

\* Voir la section des Composés



### Préparation:

1. Dans une large casserole au température moyenne ou haute, faire frire le cumin, les graines de sésame, l'oignon haché, l'ail, le gingembre, les tomates et les pommes de terre dans le ghee pendant 2 minutes ou jusqu'à ce que l'oignon brunisse.

2. Ajouter l'eau, les pois, le mélange de poivres & piments et le sel. Amener à ébullition, puis mettre à feu moyen.

3. Faire cuire pendant une heure et remuer régulièrement. Lorsque les pois sont complètement décomposés, retirer du feu.

Laisser refroidir quelques minutes.  
Équivaut à 3 portions de plat principal.  
Les restes peuvent être congelés.

Minéraux		
		%CJ
Calcium	350mg	35%
Fer	12.6mg	70%
Phosphore	576mg	58%
Potassium	2881mg	82%
Zinc	4.8mg	32%
Magnésium	261mg	65%
Cuivre	1.6mg	78%
Chrome	6.2mcg	17%
Manganèse	2.8mg	140%
Molybdène	154.5mcg	343%
Sélénium	6.4mcg	9%
Iode	3.7mcg	2%

## lentilles à la mer



Facile  
45 minutes

- Riche en protéines, fibres, Vitamines B1 et B9, fer, phosphore, chrome, manganèse et iode
- Délicieux et pas cher

### Ingrédients:

- 1 morceau d'algue de taille moyenne
- 4 tasses d'eau distillée
- 1 tasse lentilles Du Puy
- ½ c.c. poivres & piments\*
- ½ c.c sel casher

\* Voir la section des Composés



### Préparation:

1. Dans une casserole moyenne, amener l'eau, le sel, l'algue et les lentilles à ébullition, puis mettre à feu moyen.
2. Faire cuire pendant 40 minutes ou jusqu'à ce que les lentilles soient molles.

L'eau de cuisson sera riche en fer et minéraux  
et pourra être utilisée comme eau médicamenteuse.

Equivalait à 2 portions.

Les restes peuvent être congelés.

Minéraux		%CJ
Calcium	143mg	14%
Fer	14.8mg	82%
Phosphore	868mg	87%
Potassium	1847mg	53%
Zinc	9.3mg	62%
Magnésium	247mg	62%
Cuivre	1.1mg	55%
Chrome	6.1mcg	17%
Manganèse	2.6mg	131%
Molybdène	425.3mcg	945%
Sélénium	16mcg	23%
Iode	29.6mcg	19%



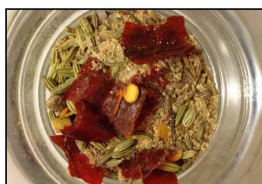
## ragout de pois et soja



Facile  
1 heure



- Riche en protéines, Vitamines K, B1 et B9, fer, phosphore, potassium, magnésium, cuivre, chrome et manganèse
- Source de protéines parfaitement équilibrée
- Satisfaisant et délicieux



### Ingédients:

- 1 tasse petits pois verts
- 1½ tasse d'eau distillée chaude
- ¼ tasse tomates écrasées
- 1 tasse morceaux de soja séché
- 1 c.c. graines de sésame
- 1 c.c. piment rouge
- ½ c.c. sel casher
- 1 c.c. graines de cumin
- ½ c.c. trikatu\*
- 1 c.c. ghee

\* Voir la section des Composés

### Préparation:

1. Dans un récipient hermétique, ajouter les morceaux de soja et une tasse d'eau distillée, puis laisser de côté pour le moment.
2. Après avoir les avoir laisser tremper pendant 30 minutes, égoutter le soja et presser pour extraire le restant d'eau.
3. Dans une large casserole à feu moyen/élevé, faites brunir les épices dans le ghee.
4. Ajouter les morceaux de soja aux épices et faire cuire pendant 10 minutes, en remuant régulièrement.
5. Ajouter les tomates et une demi-tasse d'eau chaude. Mélanger de façon homogène et faire cuire pendant quelques minutes.
6. Ajouter les petits pois, puis couvrir et faire cuire pendant 10 à 15 minutes à feu doux.

Saupoudrez de graines de sésame.

Équivaut à 2 portions de plat principal.  
Les restes peuvent être congelés.

Minéraux			%CJ
Calcium	413mg		41%
Fer	21.3mg		118%
Phosphore	1019mg		102%
Potassium	3389mg		97%
Zinc	7.8mg		52%
Magnésium	435mg		109%
Cuivre	2.9mg		144%
Chrome	89.6mcg		256%
Manganèse	5.4mg		268%
Molybdène	335.6mcg		745%
Sélénium	7.7mcg		11%
Iode	4.9mcg		3%

## haricots noirs et ail



Facile  
2 heures

- Riche en protéines, fibres, Vitamines B1 et B9, fer, phosphore, potassium, magnésium, cuivre, manganèse et iode
- Source de protéines parfaitement équilibrée
- Très nutritif



### Ingrédients:

- 1 c.s. ghee
- 2 c.c. graines de cumin
- ¾ c.c. sel casher
- 8 tasses d'eau distillée
- 1 tasse haricots noirs secs
- 6 gousses d'ail, émincées
- 1½ c.s. graines de coriandre
- 1 morceau d'algue de taille moyenne

### Préparation:

1. Dans une casserole moyenne et couverte, amener l'eau et l'algue à ébullition. Puis ajouter les haricots et mettre à feu moyen.
2. Après une heure et demie d'ébullition, ajouter les graines de cumin, la coriandre et l'ail. Bien mélanger.
3. Continuer de faire cuire à feu moyen pendant environ 30 minutes.

Laisser refroidir quelques minutes.  
Equivalait à 2 portions de plat principal.  
Les restes peuvent être congelés.

Minéraux			%CJ
Calcium	425mg		42%
Fer	14mg		78%
Phosphore	765mg		76%
Potassium	3120mg		89%
Zinc	8.1mg		54%
Magnésium	396mg		99%
Cuivre	2mg		99%
Chrome	60.2mcg		172%
Manganèse	2.6mg		132%
Molybdène	183mcg		406%
Sélénium	11.1mcg		16%
Iode	107.8mcg		71%



# chili chuckwagon



Facile  
2 heures

• Riche en protéines, fibres, Vitamines B1 et B9, fer, phosphore, potassium, zinc, magnésium, cuivre, chrome, manganèse et iode.

## Ingrédients:

- 1 c.s. ghee
- ¼ c.c. curcuma
- 1 c.c. sel casher
- 1 c.c. graines de cumin
- 1 tasse morceaux de soja
- ¼ c.c. piment rouge
- ¼ c.c. poivres & piments\*
- ¾ c.c. gingembre moulu
- 5 tasses d'eau distillée
- 1 tasse haricots rouges
- ½ tasse tomates écrasées
- 1 c.c. graines de moutarde noire
- 1 c.c. graines de coriandre moulues
- ¼ c.c. graines de fenugrec moulues
- 1 morceau d'algue de taille moyenne



## Préparation:

1. Dans une casserole moyenne à feu moyen/élevé, faire frire les épices dans le ghee jusqu'à ce qu'ils brunissent.

2. Ajouter doucement les tomates, le sel, les haricots lavés et une tasse d'eau distillée chaude. Faire cuire pendant 10 minutes à feu moyen, en remuant régulièrement.

3. Ajouter 4 tasses d'eau distillée chaude et couvrir la casserole. Faire bouillir à feu moyen pendant 45 minutes ou jusqu'à ce que les haricots soient mous.

4. Ajouter les morceaux de soja séchés et couvrir la casserole. Faire cuire pendant 20 minutes, en remuant régulièrement.

Laisser refroidir.

Équivaut à 2 portions de plat principal.  
Les restes peuvent être congelés.

\* Voir la section des Composés

Minéraux			%CJ
Calcium	571mg		57%
Fer	32.9mg		183%
Phosphore	1681mg		168%
Potassium	5883mg		168%
Zinc	12.1mg		81%
Magnésium	684mg		171%
Cuivre	4.1mg		203%
Chrome	262.8mcg		751%
Manganèse	7.4mg		372%
Molybdène	363.6mcg		807%
Sélénium	16mcg		23%
Iode	83.5mcg		55%



# pintos et cajoux épicés



Facile  
2 heures

• Riche en Vitamine C, fer, phosphore, potassium, zinc, magnésium, cuivre, chrome, manganèse et sélénium



## Ingrédients:

- 1 c.s. ghee
- ¼ tasse noix de cajou
- 1 oignon moyen
- 1 c.c. graines de cumin
- ¾ c.c. sel casher
- 1 tasse haricots pinto
- ½ c.c. poivres & piments\*
- 2 pommes de terre moyennes
- 5 tasses d'eau distillée
- ½ c.c. graines de coriandre
- 2 gousses d'ail, émincées
- 1 c.c. graines de moutarde noire
- ¾ c.c. graines de coriandre moulues

\* Voir la section des Composés

## Préparation:

1. Dans une casserole moyenne et couverte, amener les haricots pinto lavés et les 5 tasses d'eau distillée à ébullition, puis mettre à feu moyen.
2. Faire cuire les haricots de 45 minutes à 1 heure, en fonction de la mollesse, puis couvrir et mettre la casserole de côté. Ne pas égoutter.
3. Dans une seconde casserole moyenne, ajouter le ghee, les graines de cumin et les graines de moutarde noire et mettre à feu moyen. Lorsque les graines de moutarde explosent, ajouter l'oignon haché, les noix de cajou et l'ail.
4. Faire brunir l'oignon et les noix de cajou pendant 5 à 10 minutes, puis ajouter le sel casher, le mélange de poivres & piments, les graines de coriandre moulues, les pommes de terre coupées, les haricots pinto lavés et une demie tasse d'eau distillée. Couvrir et faire cuire à feu moyen pendant 30 minutes.

Laisser refroidir.

Équivaut à 3 portions de plat principal.

Les restes peuvent être congelés.

Minéraux			%CJ
Calcium	308mg		31%
Fer	13.4mg		75%
Phosphore	906mg		91%
Potassium	3053mg		87%
Zinc	7.1mg		47%
Magnésium	386mg		96%
Cuivre	2.3mg		117%
Chrome	109.8mcg		313%
Manganèse	2.6mg		132%
Molybdène	196.6mcg		436%
Sélénium	36.7mcg		52%
Iode	100.1mcg		66%

## nuri-nuri



Facile

1– 1½ heures



- Riche en protéines, fibres, Vitamines B1, B9, fer, phosphore, potassium, zinc, magnésium, cuivre, chrome, manganèse et sélénium
- Source de protéines parfaitement équilibrée

### Ingrédients:

- 1 morceau d'algue taille moyenne
- 5 champignons shiitakes frais
- 1 tasse petits pois
- ¾ c.c. cardamome moulue
- 1 tasse haricots Lima
- 1 gousse de clous de girofle, émincée
- 7 tasses d'eau distillée
- 1 tasse haricots noirs
- ¼ c.c. poivres & piments\*
- ¼ c.c. piment rouge
- ½ c.c. sel casher
- ¾ c.c. curcuma
- ½ c.c. ghee

### Préparation:

1. Dans une casserole moyenne et couverte, amener 4 tasses d'eau, le sel et l'algue à ébullition.


2. Ajouter les haricots et les champignons lavés, puis mettre à feu moyen et couvrir la casserole. Faire cuire 45 minutes ou jusqu'à ce que les haricots soient mous, puis retirer du feu et égoutter.

3. Dans une autre casserole moyenne, à feu moyen/élevé, ajouter le ghee, le curcuma, la cardamome moulue, le mélange de poivres & piments l'ail émincé, le piment rouge et les petits pois jusqu'à ce que les petits pois soient couverts. Ajouter ¼ de tasse d'eau distillée, mélanger et faire cuire pendant 5 minutes.

4. Ajouter le contenu de l'autre casserole et bien mélanger. Couvrir et faire cuire pendant 10 minutes, en remuant de temps en temps.

Laisser refroidir pendant quelques minutes.  
Équivaut à 4 portions de plat principal.  
Les restes peuvent être congelés.

\* Voir la section des Composés

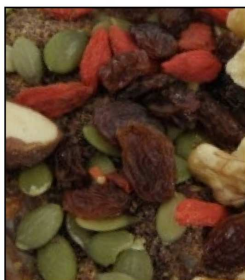
Minéraux			%CJ
			
Calcium	510mg		51%
Fer	25.8mg		144%
Phosphore	1626mg		163%
Potassium	6247mg		178%
Zinc	15.7mg		105%
Magnésium	798mg		200%
Cuivre	4.2mg		212%
Chrome	24.2mcg		69%
Manganèse	6.9mg		343%
Molybdène	351mcg		780%
Sélénium	45.8mcg		65%
Iode	79.6mcg		53%

## petit déjeuner actif



Facile  
45 minutes

- Riche en Vitamine B1, fer, phosphore, calcium, potassium, zinc, magnésium, cuivre, manganèse et sélénium
- Améliorera la façon dont vous vous sentez
- Délicieux



### Ingrédients:

- 1 c.c. amandes pures non torréfiées
- 1 c.c. graines de tournesol pures
- 1 c.c. avoines crues, non cuites
- 1 c.c. yaourt nature biologique
- 1 c.c. graines de citrouille pures
- 1 c.c. mélange de raisins secs purs
- 1 tasse lait de vache biologique
- 1 c.c. baies gogi pures
- 1 c.c. noix du Brésil pures
- 1 c.c. noix de cajou pures
- 1 c.c. graines de lin

### Préparation:

1. Dans une casserole de taille moyenne à feu élevé, faire chauffer le lait presque jusqu'à ébullition, puis ajouter les avoines.
2. Faire cuire entre 10 à 40 minutes, en fonction du type d'avoines ou jusqu'à ce que les avoines aient une consistance homogène et cotonneuse.
3. Vider le contenu dans votre bol favori.

Ajouter des raisins secs, des baies, des noix, du yaourt et des graines de lin en garniture.

Équivaut à 1 portion de plat principal pour le petit déjeuner.

Minéraux		
		%CJ
Calcium	434mg	43%
Fer	9.6mg	54%
Phosphore	1340mg	134%
Potassium	1326mg	38%
Zinc	9.2mg	61%
Magnésium	450mg	113%
Cuivre	1.7mg	83%
Chrome	22.4mcg	64%
Manganèse	8.4mg	422%
Molybdène	275.8mcg	612%
Sélénium	302mcg	432%
Iode	58mcg	38%

## petit déjeuner rustique



Facile  
45 minutes

- Riche en protéines, fer, calcium, potassium, zinc, magnésium, cuivre, manganèse et sélénium
- Très bonne source d'énergie matinale
- Délicieux

### Ingrédients:

- 2½ tasses lait de vache biologique
- 1 tasse d'avoines crues, non cuites
- ½ c.c. sucre brun
- Une poignée de raisins secs
- ½ c.c. sel casher
- ¼ c.c. cannelle



### Préparation:

1. Dans une casserole de taille moyenne, à feu moyen/élevé, faire bouillir le lait, les avoines et le sel, puis mettre à feu moyen.

2. Faire cuire entre 10 à 40 minutes, en fonction du type d'avoines ou jusqu'à ce les avoines aient une consistance homogène et cotonneuse.

Garnir avec des raisins secs, de la cannelle et du sucre brun.

Equivaut à 1 portion de plat principal pour le petit déjeuner.

Minéraux		
		%CJ
Calcium	784mg	78%
Fer	7.8mg	43%
Phosphore	1375mg	138%
Potassium	1589mg	45%
Zinc	8.7mg	58%
Magnésium	339mg	85%
Cuivre	1.1mg	53%
Chrome	7.1mcg	20%
Manganèse	7.8mg	391%
Molybdène	283.4mcg	629%
Sélénium	22.7mcg	32%
Iode	96mcg	64%



## chapati



Facile  
30 minutes

- Délicieux et complet
- Idéal avec les soupes

### Ingrédients:

- ¼ tasse d'eau distillée chaude
- 1 tasse farine de blé non blanchie
- 1 c.c. sel casher
- 2 c.s. ghee




### Préparation:

1. Dans une petite casserole à feu doux, faire fondre le ghee puis ajouter le sel et l'eau. Bien mélanger le tout.
2. Dans un large bol, ajouter la farine, puis le contenu de la casserole. Bien pétrir pendant quelques minutes.
3. Sur une planche à cuisiner, couper des boules de pâte de 5 centimètres de diamètre. Puis les aplatir avec un rouleau à pâtisserie.
4. Transférer la pâte aplatie dans une casserole en fonte chaude. Mettre à haute température. Attendre que des bulles apparaissent à la surface, puis retourner le chapati avec une fourchette ou une spatule. Lorsque les bords sont durs, le chapati est prêt et peut être placé sur une assiette. Répéter le processus de cuisson pour le reste de la pâte.

Remarque: La casserole en fonte peut nécessiter d'être lavée après la cuisson de plusieurs chapatis, gratter les cendres avec une fourchette.

Équivaut 10 chapatis.

Les restes peuvent être congelés.

Minéraux			%CJ
			
Calcium	30.5mg		3%
Fer	5.8mg		32%
Phosphore	142mg		14%
Potassium	141mg		4%
Zinc	0.9mg		6%
Magnésium	29.3mg		7%
Cuivre	0.2mg		10%
Chrome	51.8mcg		148%
Manganèse	0.9mg		43%
Molybdène	100mcg		222%
Sélénium	42.7mcg		61%
Iode	15.2mcg		10%

## pain pour la cognition



Facile  
3 heures

- Riche en Vitamines E, B1, B2, B3 et B9, fer, phosphore, cuivre, manganèse et sélénium

### Ingrédients:

- 2 c.s. miel
- ¼ tasse d'huile 4:1 \*
- 1 c.c. sel casher
- 2 c.s. graines de sésame
- ¾ c.c. levure séchée active
- 1 tasse d'eau distillée chaude
- 2 tasses farine de blé non blanchie

\* Voir la section des Composés




### Préparation:

1. Placer l'eau, le miel et la levure dans la casserole de la machine à pain et attendre 10 minutes que la levure fasse son effet.

2. Ajouter l'huile, le sel, la farine et les graines de sésame.  
Lancer la machine à pain sur un programme standard de 3 heures.

L'huile 4:1 peut être remplacée par du ghee pour une recette de pain classique.

Laisser refroidir quelques minutes.  
Les restes peuvent être congelés.

Minéraux		
		%CJ
Calcium	226mg	23%
Fer	14.9mg	83%
Phosphore	424mg	42%
Potassium	434mg	12%
Zinc	3.5mg	23%
Magnésium	124mg	31%
Cuivre	1.2mg	58%
Chrome	103.5mcg	295%
Manganèse	2.2mg	110%
Molybdène	208.9mcg	464%
Sélénium	86.8mcg	124%
Iode	26.7mcg	17%

## sauté de detoxification



Facile  
30 minutes

- Délicieux
- Efficace pour la détoxification sanguine

### Ingrédients:

- 1 c.s. ghee
- ½ c.s. basilic
- ¼ c.c. sel casher
- ½ c.s. poivres & piments\*
- 3 gousses d'ail, émincées
- 1½ tasses d'eau distillée chaude
- 1 tasse champignons: shiitakes, maitakes, pleurotes, blancs+bruns
- ½ tasse des feuilles de coriandre fraîche, hachée

\* Voir la section des Composés




Cette recette, tel un aimant, a la capacité de lier ensemble les métaux lourds dans le sang. Le corps se purgera naturellement de ces accumulations. Il peut y avoir des effets secondaires, tels que des maux de tête ou nausées. Voir la section sur la détoxification pour plus de détails.

### Préparation:

1. Dans une casserole moyenne à température moyenne/élevée, couvrir les champignons de ghee et les faire frire jusqu'à ce qu'ils soient légèrement bruns.
2. Ajouter une tasse d'eau et couvrir la casserole afin de cuire les champignons à l'étouffée. Faire cuire à feu moyen pendant 15 minutes.
3. Ajouter le sel, le mélange de poivres & piments, le basilic, les feuilles de coriandre et ½ tasse d'eau. Bien mélanger et faire cuire à feu doux pendant 5 minutes.
4. Ajouter l'ail émincé et bien mélanger. Eteindre le feu et laisser la casserole couverte pendant 10 minutes.

Equivalut à 3 portions d'accompagnement.  
Les restes peuvent être congelés.

Minéraux			%C
Calcium	40.3mg		4%
Fer	0.8mg		4%
Phosphore	64.4mg		6%
Potassium	215mg		6%
Zinc	0.6mg		4%
Magnésium	15.1mg		4%
Cuivre	0.3mg		15%
Chrome	31mcg		88%
Manganèse	0.3mg		14%
Molybdène	29.3mcg		65%
Sélénium	8.4mcg		12%
Iode	21.8mcg		14%

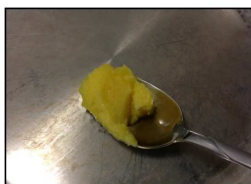


## legumes electriques epicés



Facile  
20 minutes

- Riche en fibres, Vitamine C, fer, phosphore, zinc, cuivre, manganèse et sélénium
- Délicieux accompagnement




### Ingrédients:

- ¼ tasse d'eau distillée
- ¼ c.c. piment rouge
- ¼ c.c. sel casher
- 1 c.c. graines de fenouil
- 1 c.c. graines de cumin
- 2 gousses d'ail
- 1 tasse petits pois
- 1 tasse maïs
- 1 c.c. ghee

### Préparation:

1. Dans une casserole moyenne à feu moyen, faire frire l'ail et les épices dans le ghee jusqu'à ce que les graines brunissent.
2. Ajouter le maïs, les petits pois, le sel et l'eau. Bien mélanger.
3. Faire cuire pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que le maïs soit mou. Retirer du feu.

Equivaut à 2 portions d'accompagnement.  
Les restes peuvent être congelés.

Minéraux			%CJ
Calcium	105mg		10%
Fer	8.5mg		47%
Phosphore	535mg		54%
Potassium	927mg		26%
Zinc	5.7mg		38%
Magnésium	276mg		69%
Cuivre	0.8mg		42%
Chrome	52mcg		148%
Manganèse	1.7mg		85%
Molybdène	179.7mcg		399%
Sélénium	29.3mcg		42%
Iode	33.8mcg		22%

## frites au ghee



Facile  
30 minutes

- Riche en protéines, Vitamines B6 et C, fer, phosphore, potassium, cuivre et manganèse
- Parfait équilibre de protéines

### Ingrédients:

- 4 pommes de terre moyennes, coupées
- 1 tasse d'eau distillée
- ½ c.c. sel casher
- 2 c.s. ghee



### Préparation:

1. Remplir un bol de taille moyenne avec de l'eau distillée, ¼ c.c. sel et les pommes de terre coupées. Bien mélanger et laisser de côté pour trois minutes.
2. Egoutter l'eau, puis ajouter le ghee et ¼ de c.c. sel. Bien mélanger afin d'enrober les pommes de terre dans le ghee salé.
3. Faire cuire à 180°C pendant 25 minutes ou jusqu'à ce que les pommes de terre dorent.

Laisser refroidir quelques minutes.  
Equivaut à 2 portions d'accompagnement.  
Les restes peuvent être congelés.

Minéraux			%CJ
Calcium	117mg		12%
Fer	6.7mg		37%
Phosphore	492mg		49%
Potassium	3594mg		103%
Zinc	2.5mg		17%
Magnésium	199mg		50%
Cuivre	0.9mg		47%
Chrome	36.1mcg		103%
Manganèse	1.3mg		65%
Molybdène	0.9mcg		2%
Sélénium	2.8mcg		4%
Iode	64.9mcg		43%

## riz cuit au ghee et l'ail



Facile  
45 minutes

- Riche en manganèse
- Délicieux !

### Ingrédients:

- 3 gousses d'ail, émincées
- 3½ tasses d'eau distillée
- 1 tasse riz basmati
- ½ c.c. sel casher
- 1 c.s. ghee



### Préparation:

1. Dans une casserole de taille moyenne à feu moyen/élevé, faire frire l'ail dans le ghee jusqu'à ce qu'il brunisse légèrement.
2. Ajouter le riz lavé et bien mélanger que le tout soit bien enrobé de ghee.
3. Lorsque le riz commence à légèrement dorer, ajouter doucement l'eau et le sel.
4. Mettre à température élevée. Lorsque l'eau commence à bouillir, remettre à feu moyen.
5. Faire cuire pendant 30 minutes ou jusqu'à ce que le riz absorbe toute l'eau.

Equivaut à 4 portions d'accompagnement.  
Les restes peuvent être congelés.

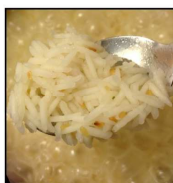
Minéraux			%CJ
Calcium	61.1mg		6%
Fer	2.1mg		11%
Phosphore	85.1mg		9%
Potassium	95mg		3%
Zinc	1mg		7%
Magnésium	29.8mg		7%
Cuivre	0.2mg		11%
Chrome	1.2mcg		3%
Manganèse	0.9mg		45%
Molybdène	20.3mcg		45%
Sélénium	13.3mcg		19%
Iode	21.3mcg		14%

## sushis au sesame



Facile  
1 heure

- Riche en Vitamines K et C, fer, phosphore, potassium, magnésium, cuivre, manganèse et iode
- Délicieux et rigolo à manger



### Ingrédients:

- 1 c.s. ghee
- ¾ c.c. sel casher
- 1 c.c. sucre brun
- 1 c.c. vinaigre blanc
- ¾ tasse riz basmati
- 3 c.s. graines de sésame
- 1 concombre moyen
- 2 tasses d'eau distillée
- 3 gros morceaux d'algues
- 1 poivron jaune moyen

### Préparation:

1. Dans une casserole de taille moyenne, à température moyenne/forte, faire fondre le ghee et faire frire les graines de sésame jusqu'à ce qu'elles brunissent légèrement. Ajouter le riz lavé et égoutté et bien mélanger. Faire frire pendant une à deux minutes.

2. Mettre à feu moyen. Ajouter l'eau distillée, le sel et le vinaigre. Couvrir la casserole et faire cuire pendant 30 minutes ou jusqu'à ce qu'il ne reste plus d'eau.

3. Mettre le riz dans une assiette et l'aplatir en une fine couche. Placer l'assiette au frigidaire pendant 15 minutes. Lorsque le riz a refroidi, sortir une natte à sushis et un gros morceau d'algue.

4. Laver, peler et couper le concombre et le poivron en fines tranches sur la longueur.

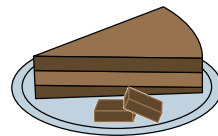
5. Ajouter 6 à 7 cuillères à soupe de riz sur le morceau d'algue, puis placer quelques tranches de concombre et de poivron. Finir avec quelques graines de sésame et des épices.

6. Rouler le morceau d'algue d'un mouvement régulier sur la natte à sushis. Humidifier le bout du rouleau avec de l'eau pour le sceller. Utiliser un couteau humide pour couper le rouleau en petites bouchées.

Équivaut à 3 rouleaux ou 3 portions d'accompagnement. Servir avec la sauce de soja. Les restes peuvent être congelés.

Minéraux		%CJ
Calcium	373mg	37%
Fer	7.2mg	40%
Phosphore	343mg	34%
Potassium	1016mg	29%
Zinc	3.7mg	25%
Magnésium	181mg	45%
Cuivre	1.6mg	78%
Chrome	8.6mcg	24%
Manganèse	1.7mg	85%
Molybdène	35.3mcg	78%
Sélénium	12.1mcg	17%
Iode	175.7mcg	117%

## gato-gato



Facile  
45 minutes

- Riche en phosphore, magnésium, manganèse et sélénium
- Complet et délicieux

### Ingrédients:


- 1 tasse jagré (ou de sucre brun, ou de mélasse)
- ¼ tasse mélange de raisins secs, de graines de tournesol, de noix du Brésil pilées, d'amandes pilées et de graines de citrouille
- 1 tasse d'avoines crues
- 1 tasse farine de blé
- 1 c.c. cannelle
- ⅛ c.c. gingembre
- ⅛ c.c. clous de girofle moulus
- ½ c.c. sel casher
- ½ tasse ghee
- 1 œuf

### Préparation:

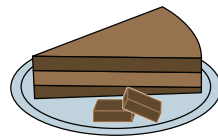
1. Préchauffer le four à 180°C. Mélanger le ghee et le sucre dans un bol de taille moyenne jusqu'à obtention d'un mélange homogène. Ajouter le gingembre, les clous de girofle, la cannelle, l'œuf, la farine, les avoines, le mélange de raisins secs et de graines et le sel.
2. Graisser une plaque de cuisson avec une serviette et une demi-cuillère à café de ghee.
3. Avec le mélange obtenu, former des petites boules de 5 centimètres de diamètre et les mettre sur la plaque de cuisson.
4. Faire cuire les gâteaux pendant 15 minutes à 180°C.
5. Utiliser les gants de cuisine pour retirer les gâteaux du four. Attention, ce sera chaud !
6. Utiliser une spatule pour décoller les gâteaux de la plaque de cuisson. Les présenter sur une assiette.

Laisser refroidir pendant au moins 5 minutes.  
(si vous pouvez attendre aussi longtemps!)

Fait 10-12 petits gâteaux.

Minéraux			%CJ
Calcium	405mg		41%
Fer	15.9mg		88%
Phosphore	1486mg		149%
Potassium	1757mg		50%
Zinc	11.3mg		76%
Magnésium	578mg		144%
Cuivre	2mg		100%
Chrome	70.1mcg		200%
Manganèse	13.9mg		697%
Molybdène	297mcg		660%
Sélénium	227mcg		325%
Iode	60.6mcg		40%

## sucrerie digestive



Facile

1½ heures

- Riche en Vitamine K, fer, chrome et manganèse
- Facilite la digestion
- Soulage les ballonnements
- Une friandise délicieuse

### Ingrédients:


- 25g gingembre moulu
- 15g poivres & piments\*
- 50g jagré
- 2 c.s. ghee

\*Voir la section des Composés

### Préparation:

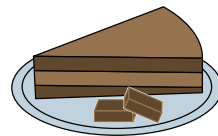
1. Dans une casserole moyenne à feu doux/moyen, faire légèrement frire le gingembre dans le ghee.
2. Ajouter le jagré et le ramollir avec le dos d'une cuillère solide. Bien mélanger.
3. Placer la mixture sur une assiette et l'aplatir de façon homogène.

Laisser refroidir au frigidaire pendant une heure.  
Couper ou casser des petits morceaux.  
Equivaut a beaucoup de portions.

Minéraux		
		%CJ
Calcium	147mg	15%
Fer	7.9mg	44%
Phosphore	74.6mg	7%
Potassium	623mg	18%
Zinc	1.5mg	10%
Magnésium	83.7mg	21%
Cuivre	0.3mg	17%
Chrome	14.3mcg	40%
Manganèse	7.9mg	393%
Molybdène	10.2mcg	22%
Sélénium	11.5mcg	16%
Iode	12mcg	8%



## mélange montagnard



Facile  
30 minutes

- Riche en fer, phosphore en potassium, zinc, magnésium, cuivre, manganèse, molybdène et sélénium
- Sources naturelles en huiles bénéfiques

### Ingrédients:

- 1 tasse raisins secs
- 1 tasse cacahuètes
- 1 tasse noix de cajou
- ½ cuillère à café de sel casher



### Préparation:

1. Placer les cacahuètes, les noix de cajou et le sel sur une plaque de cuisson.
2. Faire cuire pendant 5 à 10 minutes à 180°C.
3. Retirer la plaque du four et laisser refroidir pendant 15 minutes.

Mélanger avec les raisins secs.  
Équivaut à beaucoup de portions.

Minéraux			
			%CJ
Calcium	188mg		19%
Fer	17.9mg		100%
Phosphore	1511mg		151%
Potassium	2912mg		83%
Zinc	13.3mg		89%
Magnésium	749mg		187%
Cuivre	5.2mg		259%
Chrome	32.8mcg		93%
Manganèse	5.3mg		265%
Molybdène	278.4mcg		618%
Sélénium	27.9mcg		40%
Iode	8.5mcg		5%

## booster d'enzymes



Facile  
5 minutes



- Riche en phosphore, calcium, magnésium, cuivre, manganèse et sélénium
- Réduit l'acidité intestinale
- Enrichit l'estomac

### Ingrédients:

- 1 tasse yaourt nature sans sucre
- 1 c.s. Chyawanprash

ou :

- 1 pomme crue

et:

- ¼ c.c. sucre brun
- ¼ tasse noix du Brésil
- ¼ tasse noix de cajou
- ¼ tasse cacahuètes



### Préparation:

1. Dans un mixeur, à haute vitesse, mélanger tous les ingrédients ensemble pendant 30 secondes ou jusqu'à ce que le mélange soit mousseux.

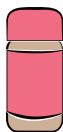
Equivaut à 1 portion.

Servir frais avec une cuillère.

Minéraux			%CJ
Calcium	334mg		33%
Fer	1.7mg		9%
Phosphore	442mg		44%
Potassium	738mg		21%
Zinc	3mg		20%
Magnésium	133mg		33%
Cuivre	0.6mg		32%
Chrome	63.2mcg		180%
Manganèse	0.6mg		31%
Molybdène	79mcg		175%
Sélénium	199mcg		284%
Iode	75.3mcg		50%



## Recettes *bodygarage* – Boissons



Ces mélanges simples peuvent apporter un énorme soulagement en cas de maux de tête et d'indigestion et aident à purifier le sang et l'estomac en facilitant la régularité. L'excès de gaz, les ballonnements et tous autres troubles physiques d'ordre général dus à l'alimentation peuvent être remédiés en buvant du lait aux épices jusqu'à ce que l'estomac ou que le canal d'élimination soit complètement vide.



Un thermos est utilisé pour extraire les composés volatiles des épices.

### lait aux épices chai



Facile  
10 minutes

- Riche en Vitamines D et B2, phosphore, calcium et manganèse
- Très bon pour l'estomac & nerfs
- Nutritif et délicieux



#### Ingrédients:

- $\frac{3}{4}$  c.c. cardamome moulu
- $\frac{3}{4}$  tasse lait de vache biologique
- $\frac{1}{4}$  c.c. cannelle moulu
- $\frac{3}{4}$  c.c. lait condensé
- $1\frac{1}{4}$  tasse d'eau distillée
- 1 c.c. gingembre moulu
- $\frac{1}{4}$  c.c. anis moulu
- $\frac{1}{4}$  c.c. clous de girofle moulus
- $\frac{3}{4}$  c.c. poivres & piments\*

\* Voir la section des Composés



Cette recette est souvent connue sous le nom de Thé Chai, bien que ce breuvage ne contienne en vérité pas de thé.

#### Préparation:

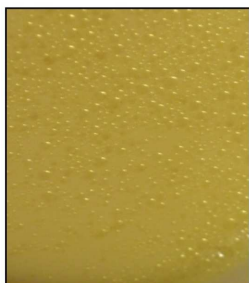
1. Dans une petite casserole à haute température, amener l'eau et les épices à ébullition pendant 10 minutes.

2. Ajouter le lait. Lorsque le lait est chaud, retirer du feu. Ajouter le lait condensé pour donner du goût.

Laisser infuser quelques minutes, puis filtrer et servir.  
Equivaut à 1 portion.  
Boire chaud.

Minéraux		
		%CJ
Calcium	256mg	26%
Fer	1.2mg	7%
Phosphore	189mg	19%
Potassium	353mg	10%
Zinc	1.1mg	7%
Magnésium	34.6mg	9%
Cuivre	0.1mg	4%
Chrome	6.8mcg	19%
Manganèse	1.2mg	62%
Molybdène	8.7mcg	19%
Sélénium	8.2mcg	12%
Iode	26.1mcg	17%

## lait aux épices detox



Facile  
10 minutes

- Bonne source de Vitamines D et B2, phosphore, calcium et manganèse
- Délicieux

### Ingrédients:

- ¼ c.c. feuilles de coriandre séchée
- ¾ c.c. cardamome moulue
- 1 tasse lait de vache biologique
- ¼ c.c. clous de girofle
- ⅙ c.c. cannelle
- ⅙ c.c. curcuma
- 1 c.c. trikatu\*
- 1 c.c. ghee

\* Voir la section des Composés

### Préparation:

1. Dans une petite casserole, ajouter tous les ingrédients et faire chauffer à feu moyen jusqu'à ce que le lait bouille. Puis retirer du feu.

Laisser infuser quelques minutes, puis filtrer et servir.

Équivaut à 1 portion.

Boire chaud.

Minéraux		%	CJ
Calcium	303mg	30%	
Fer	1.1mg	6%	
Phosphore	232mg	23%	
Potassium	419mg	12%	
Zinc	1.2mg	8%	
Magnésium	33.9mg	8%	
Cuivre	0.1mg	3%	
Chrome	6.2mcg	17%	
Manganèse	1mg	51%	
Molybdène	10.6mcg	23%	
Sélénium	9.4mcg	13%	
Iode	33.9mcg	22%	

## thé orientale immunitaire



Facile  
10 minutes

- Riche en Vitamine K
- Très bon pour le foie
- Délicieux

Ingrédients:

- 5 ou 6 chrysanthèmes séchés
- 1 c.c. menthe séchée
- 2 tasses d'eau distillée
- 4 ou 5 baies gogi



Préparation:

1. Dans une casserole de taille moyenne, à feu moyen/élevé, amener l'eau, les fleurs de chrysanthèmes, la menthe et les baies gogi à ébullition. Puis retirer du feu.

Laisser infuser pendant quelques minutes, puis filtrer et servir.

Equivaut à 2 portions.

Boire chaud.

Minéraux		%	CJ
Calcium	49.9mg	5%	
Fer	2.4mg	13%	
Phosphore	4.1mg	0%	
Potassium	206mg	6%	
Zinc	0.5mg	3%	
Magnésium	9.4mg	2%	
Cuivre	0.1mg	3%	
Chrome	0mcg	0%	
Manganèse	0.1mg	5%	
Molybdène	0mcg	0%	
Sélénium	10mcg	14%	
Iode	0.4mcg	0%	

## thé anti-graisses



Facile  
5 minutes



- Riche en chrome
- Facilite la digestion
- Très bon pour soulager les maux de tête

### Ingrédients:

- 1 tasse d'eau distillée chaude
- ½ c.c. poivres & piments\*


\* Voir la section des Composés



### Préparation:

1. Placer l'eau chaude et le mélange poivres & piments dans une tasse.  
Laisser infuser pendant quelques minutes, puis filtrer et servir.

Equivaut à 1 portion.  
Boire chaud.

Minéraux			%CJ
Calcium	11.5mg		1%
Fer	0.3mg		2%
Phosphore	1.7mg		0%
Potassium	12.6mg		0%
Zinc	0mg		0%
Magnésium	4.3mg		1%
Cuivre	0mg		2%
Chrome	0.7mcg		2%
Manganèse	0.1mg		3%
Molybdène	0.3mcg		0%
Sélénium	0mcg		0%
Iode	0.1mcg		0%

## thé d'estomac



Facile  
10 minutes

- Riche en Vitamines D, B2 et B12, phosphore, calcium, chrome et manganèse
- Calme les excès alimentaires et les excès de gaz
- Facilite rapidement la digestion

### Ingrédients:

- 1/8 c.c. hing
- 1/4 c.c. graines de cumin
- 3/4 c.c. poivres & piments\*
- 1/2 c.c. gingembre moulu
- 1 tasse lait de vache biologique
- 3/4 c.c. cardamome moulu

\* Voir la section des Composés



### Préparation:

1. Dans une petite casserole, ajouter tous les ingrédients et chauffer jusqu'à ce que le lait bouille, puis retirer du feu.

Laisser infuser pendant quelques minutes, puis filtrer et servir.

Equivalut à 1 portion.

Boire chaud.

Minéraux		%CJ
Calcium	294mg	29%
Fer	1.1mg	6%
Phosphore	231mg	23%
Potassium	405mg	12%
Zinc	1.2mg	8%
Magnésium	34.2mg	9%
Cuivre	0.1mg	3%
Chrome	11.8mcg	33%
Manganèse	0.8mg	38%
Molybdène	10.2mcg	22%
Sélénium	9.4mcg	13%
Iode	33.5mcg	22%

## café inspiré



Facile  
5 minutes

- Riche en Vitamines B2 et B5 et manganèse
- Aide énormément à la digestion
- Délicieux

### Ingrédients:

- $\frac{3}{4}$  c.c. cardamome moulue
- 1 tasse à café de café




### Préparation:

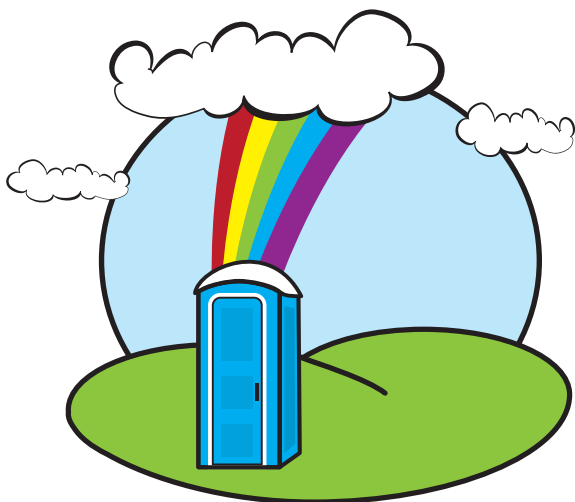
1. Placer la cardamome dans votre café favori et mélanger.

Laisser infuser pendant quelques minutes, puis filtrer et servir.

Équivaut à 1 portion.

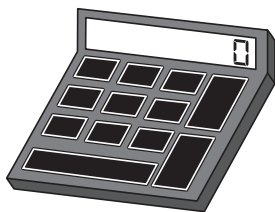
Boire chaud.

Minéraux			%CJ
Calcium	10.5mg		1%
Fer	0.2mg		1%
Phosphore	9.8mg		1%
Potassium	133mg		4%
Zinc	0.2mg		1%
Magnésium	10.5mg		3%
Cuivre	0mg		1%
Chrome	0.6mcg		1%
Manganèse	0.5mg		24%
Molybdène	7.8mcg		17%
Sélénium	0mcg		0%
Iode	5.4mcg		3%



*bodygarage*

## APPENDICES







bodygarage

# Compte-rendu journalier

jour \_\_\_\_/mois \_\_\_\_/année \_\_\_\_

## Petit déjeuner

- ☐ habituel  
☐ sur mesure

Remarques:

Minéraux & Vitamines B

## Déjeuner

- ☐ habituel  
☐ sur mesure

Remarques:

Minéraux & Vitamines B

## Dîner

- ☐ habituel  
☐ sur mesure

Remarques:

Minéraux & Vitamines B

Evaluation de 1 à 10 (1=me sens au pire, 10=me sens au mieux)

Sensations physiques:		Maux de tête:     Remarques:
Heure	Evaluation	
Matin		
Après-midi		

En général, pour cette journée: \_\_\_\_\_



bodygarage

# Etude de mon cas

jour \_\_\_\_/mois \_\_\_\_/année \_\_\_\_

## conditions: (cochez toutes les cases pertinentes)

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> problèmes de mémoire ou de concentration | <input type="checkbox"/> décolorations aux pieds                           |
| <input type="checkbox"/> maux de tête / migraines                 | <input type="checkbox"/> alimentation riche en poisson ou en fruits de mer |
| <input type="checkbox"/> problèmes digestifs                      | <input type="checkbox"/> plombages dentaires métalliques                   |
| <input type="checkbox"/> tension physique                         | <input type="checkbox"/> alimentation riche en sucres                      |
| <input type="checkbox"/> problèmes de vision                      | <input type="checkbox"/> alimentation riche en graisses                    |
| <input type="checkbox"/> dépression                               | <input type="checkbox"/> autre _____                                       |

## médicaments/ compléments alimentaires:

nom	dosage (mg/jour)

## immunisations/vaccins/transfusions (ces 5 dernières années)

type	date

Evaluation de 1 à 10 (1=me sens au pire, 10= me sens au mieux)

évaluation générale de départ: \_\_\_\_\_

moyenne de maux de tête/semaine \_\_\_\_\_

jour #1 test de métaux	
couleur du test	
pH (optionnel):	

jour #22 test de métaux	
couleur du test:	
pH (optionnel):	

évaluation générale à la fin #22: \_\_\_\_\_

moyenne de maux de tête/semaine: \_\_\_\_\_

CECI EST VOTRE COMPTE-RENDU D'ENTRETIEN POUR LES JOURS #1 ET #22

## Appendice B: L'Etude de Mon Cas

### CONTRIBUTIONS A CET OUVRAGE

J'ai le projet de mettre *bodygarage* à jour en ajoutant des *Etudes de Cas* soumis par des utilisateurs de l'ouvrage. Si vos résultats peuvent aider d'autres personnes, veuillez soumettre vos données dans le format suivant:

1. *L'Etude de Mon cas* en formats .jpg ou .gif.  
Des photos numériques nettes sont acceptées
2. Compte-rendu journalier pour tous les jours de détoxification en formats .jpg ou .gif.
3. Fichiers de données sur *mesMinéraux* (m1.dat – m9.dat) en formats .zip ou .rar.

Veuillez fournir tous ces documents dans un fichier .zip / .rar.

Veuillez spécifier votre nom dans le nom de fichier, par exemple "johndoe.zip".

Veuillez soumettre vos données à:

[jory@joryanick.com](mailto:jory@joryanick.com) avec sujet "Données pour *bodygarage*".

Merci beaucoup de votre considération.

## Appendice C: Produits & Fournisseurs



Kit de tests urinaires pour tester les  
niveaux de métaux lourds  
<http://www.osumex.com>



Kit de Test des niveaux des Minéraux  
(MTK)  
<http://www.bodybio.com>



Comprimés de minéraux  
<http://www.nowfoods.com>



Minéraux Liquides  
<http://www.bodybio.com>



Phosphatidyl Choline  
<http://www.bodybio.com>



Distillateurs d'eau  
<http://www.purewaterinc.com>



Distillateurs d'eau  
<http://www.polarbearwater.com>

## Appendice D: Liste de Courses

### DETOXIFICATION SANGUINE EN METAUX LOURDS



- ☐ Feuilles de coriandre 600mg
- ☐ Ail Kyolic 600mg
- ☐ Test de toxicité des métaux lourds Osumex



### COMPLEMENTES ALIMENTAIRES SUPPLEMENTAIRES



- ☐ Ensemble de Minéraux Liquides #1-9 & Kit de Tests de Minéraux Liquide (MTK) BodyBio #1-9
- ☐ Multi-Vitamines ou mélanges de vitamines pour recevoir la quantité suggérée sur page 15, "Compléments Journaliers"
- ☐ Huile d'onagre (généralement des capsules molles de 500mg chacune)
- ☐ Comprimés de Minéraux Complètes de Now Products
- ☐ Huile biologique de tournesol pressée à froid
- ☐ Huile biologique de graines de lin pressée à froid
- ☐ Phosphatidyl Choline BodyBio

### RETABLISSEMENT DE L'ESTOMAC, DES ENZYMES ET DE LA FLORE



- ☐ Coenzyme Q10 (100mg)
- ☐ Dabur Chyawanprash
- ☐ Probiotiques Bio-K

### ALIMENTS



- ☐ **Graines et Légumineuses:** haricots mung verts, haricots mung cassés jaunes, pois cassés verts, haricots noirs, haricots rouges, haricots pinto, fèves, lentilles Du puy, lentilles brunes, riz basmati, cacahuètes, noix de cajou, amandes, noix du Brésil, graines de sésame noir, graines de sésame blanc, graines de tournesol, graines de citrouille



- ☐ **Herbes & Epices:** sel casher, poivre noir, pippali (long piment), poivres verts, poivres rouges, poivres blancs, graines de cardamome, graines de coriandre, graines de cumin, graines de fenouil, graines de moutarde noire, graines de fenugrec, ail frais, gingembre sec, curcuma sec, hing (asafoetida), piments chili, basilic sec, feuilles d'algues séchées (nori), cannelle, clous de girofle, anis



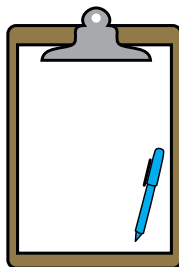
- ☐ **Légumes:** carottes, pommes de terre, oignons, tomates, concombres, champignons blancs, champignons de Paris, champignons shiitake, champignons maitake, pois, maïs
- ☐ **Autres aliments:**
  - ☐ Beurre cru et non salé pour faire du ghee (beurre de vache clarifié)
  - ☐ Miel biologique, mélasse, jaggery ou sucre brun
  - ☐ Raisins secs, baies gogi, noix de cajou, cacahuètes
  - ☐ Lait de vache biologique entier ou à 3.25% de matières grasses
  - ☐ Huile biologique de sésame, pressée à froid
  - ☐ Yaourt nature biologique
  - ☐ Avoine crue, non cuite

### OUTILS CONSEILLES



- ☐ Distillateur d'eau pour la maison, au plus la capacité ébullition et de stockage est élevée, au moins il vous faudra le remplir
- ☐ 2 casseroles de taille moyenne (pas de revêtement anti-adhésif)
- ☐ 2 bols à mélanger de taille moyenne
- ☐ Cuillères à mesurer
- ☐ Épluche-légumes
- ☐ Pilon et mortier
- ☐ Concasseur d'ail
- ☐ Toile à fromage
- ☐ Louche pour la soupe
- ☐ Natte à sushis
- ☐ Thermos

## Appendice E: Liste des Choses à faire



### 1. Testez votre toxicité sanguine en métaux lourds tous les six mois.

Si le test est positif, traitez-vous en utilisant un des régimes proposés.

**2. Apprenez à connaître vos minéraux.** Investissez dans un kit de tests des Minéraux Liquides (MTK) et un ensemble de Minéraux Liquides (minéraux #1-#9). Utilisez le logiciel gratuit *mesMinéraux* pour voir et gérer vos carences. Les niveaux de minéraux affectent grandement le bien-être et ces outils vous permettent de les observer et de les gérer.

### 3. Appliquez vos connaissances sur les minéraux à la nourriture et aux maux de tête.

Lorsque vous avez mal à la tête, testez votre niveau de minéraux et prenez des compléments alimentaires grâce au kit de test des Minéraux Liquides ou prenez un comprimé de minéraux complets, puis attendez une heure pour voir si le mal de tête est bel et bien dû à une carence dont il faut vous occuper. Les recettes de soupes et de plats principaux contenues dans cet ouvrage peuvent être considérées comme des remèdes dans de tels cas – les légumineuses et les épices sont très nutritifs.

### 4. Installez un distillateur d'eau chez vous pour vos boissons, votre cuisine et pour nettoyer vos sinus.

Egouttez régulièrement la chaudière et nettoyez le distillateur à fond tous les six mois.

### 5. Testez le niveau de toxicité en métaux lourds de votre sel de cuisine.

Il s'agit d'un investissement qui en vaut la peine, tant qu'un procédé de fabrication certifié n'existe pas.

6. Rendez-vous dans l'**épicerie indienne ou pakistanaise** près de chez vous et apportez avec vous la liste de course présentée sur la page précédente. Allez-y dans l'intention de faire des réserves. Tout du moins, **achetez des haricots mung verts entiers, des haricots mung cassés jaunes, de l'hing, des graines de cumin, des graines de moutarde, des graines de coriandre, des graines de fenouil, des gousses de cardamome, des pippali (piments longs), du curcuma, de l'ail émincé et sec, du gingembre sec, des piments rouges, des clous de girofle et de la cannelle.** Ces produits vous fourniront une base solide pour vous préparer des repas délicieux et nutritifs.

### 7. Construisez les composés dans la section recettes et utilisez-les.

### 8. Apprenez à cuisiner par imitation. Investissez dans les outils appropriés pour que cela soit plus plaisant.

### 9. Investissez dans une machine à pain.

Cuisinez une ou deux miches par semaine, coupez-les et congelez-les.

### 10. Faites de chacun de vos repas un moment nutritif et réparateur, servez-vous des feuilles de références des aliments.

## Derniers rappels

1. **Stimulez vos réserves de minéraux et de vitamines B dans le sang. Mangez des aliments riches en fer.** Ces habitudes augmenteront la quantité d'oxygène dans votre sang.

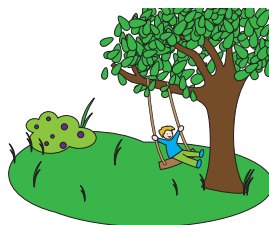
2. **Complémentez vos graisses sanguines avec un mélange d'huile 4:1**, voir la section des recettes.

3. **Consommez régulièrement de l'ail et des feuilles de coriandre**, ils nettoient progressivement votre sang.

4. **La cardamome et l'hing** sont d'excellents stimulants digestifs.

5. **Le gingembre, les mélanges de poivres & piments et la cardamome** infusés dans du lait frémissant peuvent constituer un repas très plaisant.

6. **Le lait** est l'aliment ultime; buvez-en plus et mangez moins afin de reposer votre système digestif.



## BIBLIOGRAPHIE

### Toxicité des Métaux Lourds dans le Sang

"Mercury Toxicity and Systemic Elimination Agents"  
Mercola, Joseph, D.O., Klinghardt, Dietrich, M.D., Ph.D.  
Journal of Nutritional & Environmental Medicine, 2001, pp. 11, 53-62

"The Detox Book Physicians Guide"  
Kane, Edward, Dr. Kane, Patricia, 2007, ISBN TBD

### Minéraux

"Review: Relationships of copper and molybdenum to iron metabolism"  
Seelig, Mildred S., M.D., M.P.H.  
The American Journal of Clinical Nutrition 25: October 1972, pp. 1022-1037

"THE MINERAL DEPLETION OF FOODS AVAILABLE TO US AS A NATION (1940–2002) –  
A Review of the 6th Edition of McCance and Widdowson"  
Thomas, David, 2007, Nutrition and Health, July 2007, Vol. 19, pp. 21–55  
A B Academic Publishers, Great Britain

### Acides Gras

"Dr. Morrison's Heart Saver Program",  
Morrison, Dr. Lester, Nugent, Nancy, ISBN 0-312-21495-2

"Essential Fatty Acid Ratio: The Scientific Evidence  
omega-6/omega-3 Ratio and Brain-Related Functions"  
Yehuda, Shlomo, 2003, Bar Ilan University, Ramat Gan, Israel

### Données sur la Nourriture

"Danish Food Composition Databank, version 7"  
[http://www.foodcomp.dk/v7/fcdb\\_default.asp](http://www.foodcomp.dk/v7/fcdb_default.asp)

"Database of the Iodine Content of Food and Diets Populated with Data From Published Literature"  
British Geological Survey, Natural Environment Research Council  
DfID KAR Project R7411, Commissioned Report CR/03/84N

"Food.vegtalk.org"  
<http://food.vegtalk.org>

"Nutrient and Antinutrient Composition of Mungbean (*Vigna radiata*),  
Acha (*Digitaria exilis*) and Crayfish (*Astacus fluviatilis*) Flours"  
Oburuoga, A.C., Anyika, J.U., Department of Human Nutrition and Dietetics, Michael Okpara University  
of Agriculture, Umudike, P.M.B. 7267, Umuahia, Abia State, Nigeria  
Pakistan Journal of Nutrition 11 (9): 743-746, 2012, ISSN 1680-5194  
© Asian Network for Scientific Information, 2012

"Nutritiondata.self.com"  
<http://nutritiondata.self.com>  
Condé Nast Websites

"Spices Board of India"  
<http://www.indianspices.com/html/s062mvl1.htm>

"The European Food Information Council (EUFIC)"  
<http://www.eufic.org>

"USDA National Nutrient Database for Standard Reference Release 18"  
<http://www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp/Data>  
Voir: <http://ndb.nal.usda.gov/>



## **BIBLIOGRAPHIE (suite)**

"Whole food catalog"

<http://wholefoodcatalog.info>

### **Référence Quotidienne / Apports Nutritionnels Conseillés**

"Health Canada Food and Nutrition Dietary Reference Intakes"

[http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/reference/table/ref\\_elements\\_tbl-eng.php](http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/reference/table/ref_elements_tbl-eng.php)

### **L'Ayurvéda et la Nourriture**

"Ayurvedic Healing, 2<sup>nd</sup> Revised and Enlarged Edition"

Frawley, Dr. David, 2000, Lotus Press, ISBN 978-0-9149-5597-9

"Bazaar Drugs"

Sivananda, Sri Swami, 1953, The Divine Life Trust Society, ISBN 81-7052-054-1

"Food As Medicine"

Khalsa, Dr. Dharma Singh, 2003, ISBN 13:978-0-7434-4226-8

"The Ayurvedic Cookbook"

Morningstar, Amadea, Desai, Urmila, 1990, ISBN 0-914955-06-3

"The Yoga of Herbs, An Ayurvedic Guide to Herbal Medicine"

Frawley, Dr. David, Lad, Dr. Vasant, 1986, ISBN 81-208-2034-7

### **La Digestion et le Bien-être**

"Auto-Intoxication"

Boeker, Dr. H. H., September 19, 1928, Medical Journal and Record 128

"Evidence for Intestinal Toxemia—An Inescapable Clinical Phenomenon"

Immerman, Alan, April 1979, The ACA Journal of Chiropractic

"Health Via Food" – Chapter 19, Constipation A Secondary Cause Of. Disease

New York University School of Medicine, 1891

Hay, William Howard, 1929, Sun-Diet Health Service

<http://chestofbooks.com/health/nutrition/Health-via-Food>

"The Indian Household Medicine Guide"

Lighthall, J. I., 1883

<http://chestofbooks.com/health/herbs/J-I-Lighthall/The-Indian-Household-Medicine-Guide/index.html>

## **COPYRIGHTS / DROITS D'AUTEUR DES IMAGES**

© Neem Oil © Dabur Inc. © Margo Inc. © Vakita Inc.

© BodyBio Inc. © Osumex Inc. © Medimix Inc. © Pure Water Inc.

© Now Foods Inc. © NeemActive Inc. © Polar Bear Water Group Ltd.

## **MARQUES DEPOSEES**

iOS™, iPhone™ et iPad™ sont des marques déposées de Apple Inc.

Kyolic™ est un marque déposée de Wakunaga of America Co.,Ltd.

Bio-K™ est un marque déposée de Bio-K Plus International Inc.

Windows™ est un marque déposée de Microsoft Corporation

bodygarage™ est un marque déposée de Jory Anick

**bodygarage © Jory Anick, Tous Les Droits Réservés**

# ADDENDUM

Deuxième Edition, Hiver 2014

- La section « Minéraux dans les épices » manque un peu de sources de molybdène et iode.
- La section « Minéraux dans les légumineuses » manque un peu de sources de molybdène et d'iode.
- La section « Minéraux dans les légumes » manque un peu de sources de molybdène et d'iode.
- Les données des aliments Recettes manque un peu de chrome, le molybdène et sources d'iode.

Il s'agit d'un travail en cours.

#

Recherche d'erreurs:

Merci de soumettre les erreurs de frappe et grammaticales à [jory@joryanick.com](mailto:jory@joryanick.com)