

# ENCYCLOPEDIE DES MEDECINES NATURLLES

Les secrets  
de la

# SANTE

## DIETETIQUE

GUERIR SANS MEDICAMENTS

## HYGIENE ET BEAUTE

- La nature nous guérit
- L'eau, un grand remède
- L'argile verte guérit (voir en pharmacie)

PAR

**Dr BEN WIDER**

Professeur d'Education Physique et Diététique  
de Renommée Mondiale

Distribution  
774386269

## LES SECRETS DE LA SANTE

**Repas** : Manger assez à midi et prendre du léger le soir (l'organisme fonctionne beaucoup la journée et doit se reposer le soir)

**Heure du Dîner** : Ne jamais prendre le Dîner tard la nuit, l'estomac ne fonctionne plus à partir de 21 H 00

**Heure du repas** : 18H ou 19H

**N.B** : Lorsque le service t'oblige, mettez 1H d'intervalle entre le repas et le coucher.

**Après repas** : Après chaque repas, faire immédiatement une marche de 5 mn juste pour faciliter la digestion (bonne manière)

**Les crudités** (dessert) : Chaque crudité se prend un fruit d'un même espèce et non mélanger

**Ex** : Je mange des oranges à table aujourd'hui et demain des mangues et non des mangues et des oranges le même jour

**N.B** : Le fruit se prend avant et non après le repas.

**Café** : Ne jamais mélanger le sucre et le lait concentré sucré pour boire (c'est dangereux).

Quand vous devez consommer le sucre, faites-le avec le lait non sucré pour éviter certaines maladies telles que les caries et le diabète.

**Repas pendant le voyage** : Au cours d'un voyage, il y a certains aliments qu'il faut éviter tel que des aliments à origine ignorée (les yaourts et viande braisée) qui sont très souvent mal conservés.

**Le sport** : Sucrer 4 cuillerées à soupe de miel et attendre 1 heure de temps avant le sport.

**N.B** : Après le sport, laisser sécher la sueur avant de se laver.

Le jeun : Le jeun élimine tous les déchets dans notre corps et accélère une guérison rapide de chaque maladie.

On peut jeûner rien qu'avec des fruits seulement, en buvant de l'eau, en consommant du miel pur, en consommant des crudités et fruits. Ce régime fait perdre énormément de poids (maigrir sans danger)

Ne jamais mélanger : Le nescafé et le citron

Le citron et le vinaigre

Dans une sauce, ne jamais mélanger les poissons et les viandes

## LES CRUDITES ET FRUITS

**La salade** : nettoie le sang des toxines et déchets (il faut bien les laver)

**Concombre** : nettoie les cellules des toxines, débarrasse les rides du visage

**Tomate** : soigne les plis du canal digestif et évite une éventuelle diarrhée

A consommer en crudité sans vinaigre

**Oignons** : Un antibiotique très puissant. Il soigne les reins, le système nerveux, équilibrant glandulaire ; un diurétique à ne pas négliger, anti-infection, anti-rhumatismal, vermifuge, aphrodisme, hypolymiant (sinusite, hémorroïde). Tous ses adeptes se portent très bien et pendant longtemps.

**Avocat** : Aliment presque complet, digestif, équilibrant nerveux ; renouvelle la peau, croissance. Bien pour la convalescence et les femmes en grossesse. A consommer en hors-d'œuvre en crudité avant chaque repas.

**Banane** : Pour le travail de force, digestif, asthénie intellectuelle, croissance nutritive.

Consommer le fruit bien mûr.

**Champignon** : Protides en grande quantité. C'est la viande végétale. A consommer dans la sauce, sans la viande pour les personnes de troisième âge.

**Ananas** : Digestif anémie, croissance, amaigrissement, désintoxiquant. Consommer le fruit bien mûr avant le repas de midi.

**Maïs** : Constituant, énergétique, régulateur thyroïdien. L'huile de maïs par simple pression, s'oppose à l'excès de cholestérol. Manger deux (2) maïs frais par jour pendant 1 mois.

**Arachide** : Matière grasse, nutritive, énergétique asthénie, surmenage. Consommer l'arachide grillée en sauce. Au beurre, prendre la qualité naturelle.

**La carotte** : La carotte cicatrise les plaies internes, aide la vision floue. Augmente les cellules de l'épiderme, stimule le foie, rend la peau jolie, soigne la bronchite, la constipation, la diarrhée infantile et les autres.

Mode d'emploi : Consommer assez de carottes en crudité avant chaque repas du soir uniquement pendant 1 mois

**L'ail** : Régularise la tension artérielle, parasites intestinaux, faiblesse générale.

**Choux** : Un des meilleurs remèdes. Le chou soigne la fatigue générale, colique, la toux, l'ulcère chronique, plaie interne, règles douloureuses.

Mode d'emploi : Prendre le quart d'un chou, une tasse d'eau, bouillir le tout découpé pendant 5 à 10 minutes. Et boire tout le jus 2 fois par jour pendant un mois. En consommer aussi en crudité avant chaque repas.

**Le piment** : Le piment est un vermifuge, il soigne la moelle épinière. A consommer moins, c'est aussi un danger pour le foie.

**Le citron** : Le citron possède des vertus très appréciées en médecine naturelle. Le citron possède des vitamines A, B, D, B2, B3, PP, il soigne l'engorgement du foie, les vers, l'angine, la fatigue générale, les mains rigoureuses, les plaies infectées, les rhumes de cerveau, la sinusite, saignement du nez, les rides, les verrues.

## LES MALADIES DE L'APPAREIL DIGESTIF

**Gencives saignantes** : additionner l'eau de brossage au jus de citron mûr pendant 2 jours.

### **DOULEURS DENTAIRE**

- Pour calmer le mal d'une dent cariée, prenez 1 verre d'eau, y ajouté 2 cuillères à soupe de cendre de bois et 1 cuillère soupe de sel.
- Ensuite bien secouer et laisser filtré 10 minutes, puis recueillez l'eau à la surface
- Enfin utilisez l'eau recueillie pour faire un bain de bouche.

**N.B** : Ne pas avaler

Répétez l'opération chaque fois que le mal revient.

**Mauvaise haleine** : Quand votre bouche dégage une mauvaise odeur, cela gêne beaucoup. Ceci dépend de plusieurs facteurs (une mauvaise mastication, manger tard la nuit, soit on oublie de se brosser les dents après les repas du soir etc...). Pour éliminer cela, il faut se brosser les dents avec 3 Cuillères à soupe d'argile verte dans un verre d'eau tiède 3 fois par jour pendant 1 mois (dents blanches -gencives solides - bonne haleine.

**Carie** : Se brosser les dents avec de l'argile verte légèrement salée 3 fois par jour avant puis après le repas. C'est une garantie pour l'hygiène bucco dentaire.

**Indigestion** : Après le repas, 1 verre d'eau tiède + 2 C à café de miel pur+ demi citron jaune + demi Cuillères à café d'argile verte, bien mélanger le tout et boire lentement.

**Diarrhée + vomissement** : En cas de diarrhée suivie d'un vomissement il faut : faire un mélange de : 2 C à café de poudre de charbon + 1 C à café de sel + 1 citron bien mûr + 1 verre d'eau. Le tous soigneusement mélanger puis boire en une prise.

**N.B.** : Attention au charbon du bois de teck : (danger).

**Vomissement** : Pour soigner les vomissements, prenez 1 demi verre d'eau + 2 C à soupe d'argile verte + demi citron mûr + 2 C à café de miel pur, bien mélanger et boire le tout lentement loin des repas. Le faire 2 fois par jour.

**Intoxication** : Un pot de yaourt ou du lait non sucré + 3 C à café de nescafé. Bien mélanger le tout, boire ou sucer.

**Diarrhée aiguë** : 3 C à soupe d'argile verte + 1 verre d'eau tiède + demi citron mûr bien mélanger et boire le tout lentement pendant 2 jours.

**Eviter la constipation** : Pour éviter la constipation, chaque matin au réveil, aller au W.C, vous asseoir sans rien lire même si l'envie n'y est pas.

**N.B** : Une personne bien portante doit nécessairement aller à la selle 1 fois par jour.

**Diarrhée chronique** : Pour arrêter une diarrhée chronique, prenez 1 litre d'eau, additionner le jus de 2 citrons mûrs + 8 carreaux de sucre, boire le tout en une prise et attendre 1 heure de temps avant de manger. Répéter la même chose le lendemain.

**Constipation chronique** : Manger la moitié d'une papaye mûre 10 mn avant chaque repas.

**Vers** : 3 C à soupe de pépins de papaye mûre. Bien écraser, 1 verre d'eau tiède, bien mélanger, laisser macérer 5 minutes. Ajouter 2 C à café de miel pur, filtrer et boire le tout matin pendant 2 jours (spécial adultes).

**Toux chronique** : Prendre 50 feuilles fraîches de pervenche de Madagascar + 10 C à café de sucre roux + 1 litre d'eau. Bouillir 40 mn, tamiser, boire ½ verre 3 fois par jour loin des repas, éviter de manger le riz le soir.

**Vers** : Ecraser 2 citrons mûrs en pâte + 1 verre d'eau tiède, laisser macérer 10 minutes, ajouter 2 C à soupe de miel pur. Tamiser et boire le tout matin à jeun pendant 2 jours

**N.B.** : L'homme se déparasite 2 fois par an.

**Constipation** : 3 C à soupe de feuilles sèches de papayer dans une tasse d'eau chaude. Laisser infuser 10 minutes, tamiser et boire additionné d'un demi citron juste après le repas.

**Ballonnement** : Boire simplement 1 verre d'eau + le jus d'un citron mûr puis aller au W.C.  
Bonne santé.

## LES PROBLEMES DE LA PEAU

**Pellicule** : 4 C à soupe d'argile verte + 1 verre d'eau tiède + le jus d'un citron mûr. Bien mélanger et faire le shampoing des cheveux et le cuir chevelure. Attendre 15 minutes, et laver simplement à l'eau sans du savon. Le faire 1 fois par jour pendant 2 jours dans la semaine.

**LES CHEVEUX** : Soins au naturel

**Alopécie : (chute de cheveux ou poil)**

Pour stabiliser la chute et activer la repousse de vos cheveux.

Dans un plat en terre ou en verre, versez 200 à 400 grammes d'argile blanche ou verte, ajoutez deux à trois (2 à 3) gouttes d'essence de romarin et de l'eau tiède.

- Mélanger pour obtenir un mélange très onctueux.
- Appliquez cette pâte sur le cuir chevelure avec un pinceau.
- Laisser agir vingt minutes (20 minutes).
- Bien rincer avec beaucoup d'eau tiède.
- Faites 2 à 3 applications par semaine pendant 3 à 6 mois.
- Ne vous étonnez pas de voir plus de cheveux tombés lors des premières applications. L'argile entraîne invariablement les cheveux dont la racine a souffert.
- La repousse sera activée peu après.
- Vous pouvez aussi alterner l'argile verte et l'argile blanche et observer les modifications.
- Au bout de quelques mois, vos cheveux vont retrouver toute leur vitalité.

**N.B.** : Ne pas laisser sécher la pâte sur la tête, alors pendant les vingt minutes (20 minutes), mettez un foulard de tête.

Enfin utilisez votre pommade de cheveux habituelle.

**Mains sèches** : Le jaune d'un œuf + 1 C à soupe de miel pur, bien battre et se frotter les mains. Porte des gants. Attendre 15 minutes, avant de laver. Le faire 1 fois par jour pendant 1 mois.

**Pédicules** : Le jaune d'un œuf + 1 C à café de miel pur, bien battre le tout puis badigeonner les pieds et attendre 15 minutes avant de laver. Le soir remettre et se chausser en chaussettes pour dormir jusqu'au petit matin si possible.

**Tâche de rousseurs** : Utiliser le jus de citron légèrement salé comme lotion.

**Verrues** : Macérer pendant une semaine l'écorce de 2 citrons mûrs dans du vinaigre (utiliser comme lotion) sur la partie du corps atteinte.

**Peau brillante** : Se frotter la peau avec l'huile d'olive première pression vierge à froid. Vous garderez l'éclat de votre peau toujours brillante et belle. Demander aussi la pommade de l'argile verte ou rose pour la peau grasse.

**Jolis seins** : Evitez de vous promener sans porter de soutiens gorges. Pour entretenir vos seins, frottez-les chaque soir au couché avec de l'argile verte en pâte prête autour des seins et se coucher sur le dos. C'est une séance qui prend du temps mais qui rapporte un bon résultat. N'oubliez jamais de prolonger le traitement d'argile spécial seins.

**Belle peau** : Pour avoir une peau lisse et douce : mélanger le jaune de 2 œufs frais + 2 C à soupe de miel pur non brûlé. Bien mélanger le tout et frottez le corps puis attendre 15 minutes, et se laver simplement. Le faire 2 fois par semaine.

**Boutons du visage** : Faire la masque d'argile verte, soit 2 fois par jour. Ensuite laver le visage avec de l'eau tiède et non froide. Essuyer le visage en le tatouant. Frotter le jus de 3 fruits au choix (tomate, concombre, citron).

**Graisse du visage** : Le masque d'argile verte est très puissant pour vous débarrasser de la graisse du visage qui augmente les boutons. Eviter l'excès d'huile (les frites etc.).

**Odeurs d'aisselles** : Pour éliminer les odeurs des aisselles, après chaque toilette au citron, frotter la poudre d'argile verte sous les aisselles 3 fois par jour.

**Odeurs des pieds** : Souvent les chaussures et les pieds dégagent une mauvaise odeur. Les éliminer une bonne fois. Mettre la poudre de l'argile verte autour des orteils et des pieds et aussi dans les chaussures 3 fois par jour. Exposer les chaussettes au soleil dès votre arrivée à la maison. Faites-le pendant 6 jours, le 7<sup>ème</sup> jour de la semaine, laver toutes vos chaussures et les chaussettes et une fois séchées, reprenez une dernière fois la séance.

**La teigne** : Raser la partie atteinte et y appliquer après chaque bain, du jus de citron mélangé à l'argile verte sur les parties infectées.

**Furoncle** : Pour éviter la douleur pendant toute sa formation, faire un massage de miel pur matin après le bain puis le soir au couché. Après le percement, faire un cataplasme d'oignon cuit sur la région atteinte pour favoriser la sortie du jus.

**Panaris** : Faire moudre les racines bien lavées de papayer avec de la potasse + de l'amande de noix de palme. Appliquer la pâte obtenue sur la partie atteinte 3 fois par jour.

**Brûlure** : (huile ou eau chaude) : Appliquer immédiatement du miel ou du jaune d'œuf frais sur les parties atteintes. Cela calme les douleurs et s'oppose à l'élargissement de la plaie.

**Plaie** : Dans le cas où les plaies seraient larges, en surface et non en profondeur, faire des pansements avec des lamettes de banane douce bien mûr, remplacer chaque matin. La douceur des fruits évitera les douleurs et les vitamines aideront la peau à réoccuper les surfaces qui lui ont été substituées.

## SEXE ET BEAUTE

**N.B.** : Le sexe n'est pas un préjugé ni un tabou. C'est une garantie à respecter qui fait la dignité de l'homme.



**Quand faire l'amour** : L'activité sexuelle est aussi bien nocive que bénéfique. Les rapports sexuels agissent de manière négative sur les cellules du corps tout en créant un déséquilibre psychologique. Le rééquilibrage de ces cellules demande au minimum 2 jours. Il est donc déconseillé d'avoir plus de 3 rapports sexuels par semaine. Cela nous mène au vieillissement précoce et nous expose au cancer du prostate vers la quarantaine. Selon l'accord des 2 conjoints, il serait souhaitable de le faire 2 fois par semaine et bien suivre ce genre de calendrier (faire l'amour afin que les 2 conjoints soient satisfaits. C'est le bonheur de la famille).

**Comment faire l'amour** : Avant de faire l'amour avec votre conjoint, il faut chercher réciproquement les parties les plus sensibles de la femme et de l'homme. 1<sup>er</sup> se pencher sur les points sensibles de la femme qui se trouve au bout des seins ou le clitoris jusqu'à la faire jouir. Cela évite les déchirures au niveau du vagin pendant les va-et-vient et qu'elle ne soit pas infectée par l'excès de poils qu'il faut couper à chaque occasion.

**N.B.** : Les points sensibles de l'homme sont répartis sur tout le corps et sont moins sensibles que ceux de la femme.

**Propreté du sexe** : Après chaque rapport, il faut immédiatement aller faire une toilette du sexe masculin et féminin. Il y a une grande infection si vous restez longtemps.

**L'excès de rendement** : Il faut éviter un rendement pendant l'amour, tout cela ne sert à rien. Vous épuiser les cellules de votre corps et du système nerveux. Pour satisfaire le mieux, c'est de faire jouir le partenaire dans de bonnes conditions. C'est tout le secret.

**Amour pendant la grossesse** : Une femme enceinte peut avoir des rapports pendant sa grossesse. Cela ne gêne rien au développement du fœtus. Attention ! les 6 dernières semaines qui restent à la femme pour accoucher, plus de rapports sexuels. La femme enceinte peut consommer de l'argile verte en petite quantité pendant et après accouchement. Pas de danger.

**N.B.** : La terre du nom LOKPO que les femmes mangent, un véritable poison pour leur santé c'est l'infrarouge.

**Les accidents** : Ce sont la plupart des grossesses indésirées. Le problème est simple. C'est très grave de ne pas connaître son cycle, même votre partenaire doit connaître votre cycle. Contacter la page sur les cycles dans la brochure.

**L'avortement** : C'est de graves dangers que vous ignorez. Voir 10 femmes qui avortent, il y a 20 cas de risques. A savoir : la mort de certaines femmes ; la paralysie des membres ; la malformation des cellules de l'appareil génital de la femme ; grand succès de ne plus faire d'enfant à la longue ; les cellules de l'utérus sont en danger.

**Pertes blanches** : Demi verre d'eau + 2 C à soupe d'argile verte. Bien manger et faire la toilette intime matin et soir pendant 3 jours. Les 4 jours pour le reste de la semaine, le faire 1 fois par jour

**Démangeaison vaginale** : Boire l'argile verte dans (1 verre) et faire la toilette d'argile verte intime et placer l'ovule d'argile le soir.

**Urine** : (Diurétique) : Pour nettoyer les reins et uriner normalement ; 2 oignons bien gros découpés en petits morceaux + 1 litre d'eau, bouillir en 10 minutes, tamiser et boire 1 verre 3 fois par jour loin des repas.

**Gonococcie** : Prendre une tasse de graine d'arachide fraîche, les enlever de leur coque ; les mettre dans un pot à fermeture, remplir de l'eau et fermer. Laisser macérer toute la nuit. Le matin au réveil, boire toute l'eau et manger toutes les graines. Attendre à midi avant de manger. Répéter le même geste le lendemain (bonne recette).

**N.B.** : N'oubliez pas votre conjoint.

**Faiblesse sexuelle** : La faiblesse sexuelle est une maladie naturelle mais souvent déclencher par certaines habitudes.

**Ex** : L'excès d'alcool chez les jeunes, l'excès de viande rouge chez les adultes. Ou même l'excès de rapports sexuels.

**Comment soigner** : Prenez un pied de citronnelle, éliminez les feuilles et les racines et manger la tige en cure-dent et avaler son eau chaque jour pendant 1 semaine de traitement.

**N.B.** : Pendant la semaine de traitement, pas de rapports sexuels.

**Hémorroïde** : 2 litres d'eau + 3 oignons en morceaux ; bouillir en 10 minutes et boire 2 verres 2 fois par jour loin des repas. Prendre 1 citron mûr avant chaque repas. Pendant le traitement éviter de

manger la viande, les sucreries, le thé, l'huile, les sucres composés et les repas lourds le soir (traitement permanent jusqu'à la guérison).

**Faiblesse sexuelle** : (entretien de la virilité, régénération des cellules du corps, réactivation des organes vitaux).

Prenez 2 jaunes d'œuf (poulet africain) + ¼ de verre de jus de gingembre, ¼ de verre d'eau de coco, 1 citron bien mûr + 2 à 4 C à soupe de miel. Le tout soigneusement mélangé, boire 1 grand verre le soir au coucher sur 2 jours pendant 1 semaine.

**Règles douloureuses** : Ajouter 2 C à soupe de grains d'anis et 2 pincés de feuilles de persil à 1 tasse d'eau bouillie, laisser infuser et ajouter 2 cuillères à soupe de miel puis boire régulièrement en petite quantité sur toute la journée.

**Hémorroïde externe** : Faire cuire un gros oignon en 5 minutes. Bien piler avec du beurre de karité d'une même quantité. Il faut l'arrondir en petite boule au nombre de 21 et les mettre au frais. Enfin utiliser chaque boule en suppositoire après chaque toilette pendant 1 semaine.

Bonne santé.

## LES MALADIES NOMADES

**Fatigue générale** : 1 verre d'eau + le jus d'un citron mûr dès l'arrivée à la maison à midi et le soir avant le repas. Pendant 1 mois (renouvelable).

**Ballonnement de ventre** : 5 cuillères à soupe de miel + citron bien mûr mélanger et boire le tout.

**Ulcère** : **NB** : les ulcéreux ne prennent pas de citron pour les recettes. Chaque jour 1 heure avant chaque repas, sucer 1 C à soupe de miel pur pendant 2 mois.

**Ulcère** : Ecraser de l'oignon frais extraire le jus à travers un tissu ou du coton. Mélanger une cuillère à soupe de ce jus avec 1 cuillère à soupe de miel pur. Remuer et boire loin des repas trois fois par jour en cas de douleur.

**NB** : ne pas extraire le jus trop longtemps à l'avance.

**Insomnies** : Au coucher sucer lentement 1 demi verre de miel pur. Eviter de manger de la pâte tous les soirs (foutou, placali, sauce graine, gombo frais, spaghetti).

**Le sommeil** : Le cerveau et ses composants le système nerveux perdent plus de 12 milliards de cellule par jour.

**Les causes** : la pensée, les problèmes de la vie sociale, la nervosité, le manque de sommeil etc.

**Conseil** : rattraper le sommeil. La sieste est obligatoire et dormir tôt soit à 21 heures ou avant est très important pour notre vie.

**NB** : Avec de l'argent, vous pouvez acheter un lit mais pas le sommeil, Alors quand vous avez sommeil profitez-en.

**Intelligence** : (avoir la mémoire fraîche) : Le lait de coco + 1 cuillère à café de miel pur boire le tout matin et reprenez le soir au coucher pendant 1 semaine. La semaine prochaine consommer uniquement du lait non sucré aux mêmes heures. Eviter de prendre l'alcool, le nescafé et la cigarette (bonne mémoire).

**Convalescence** : ¼ d'eau bouillante, ajouter 1 poignée de feuilles hachées de citronnier fermé laisser infuser pendant 10 minutes filtrer et ajouter 1 cuillère à soupe de miel et boire 2 à 3 fois par jour. L'alimentation doit être légère et végétarienne. Les crudités bien mâchées avec une prédominance sur les légumes. Eviter de manger la viande rouge. De préférence poisson frais non glacé (bonne guérison).

**Anémie** : Boire l'argile verte, consommer beaucoup de tomate en crudité + l'oignon, l'ail et concombre. Le repos fait partie du traitement.

Eviter de vieillir : Boire constamment l'eau citronnée 1 litre matin puis consommer beaucoup de crudités avant les repas.

**Reins** : Découper 3 gros oignons 1 litre d'eau bouillir le tout pendant 10 minutes + 2 cuillères à café de miel dans un verre boire trois fois par jour pendant 1 mois.

**Ulcère** : prenez le quart d'un chou et 2 verre d'eau, bouillir le tout pendant 5 minutes et boire toute l'eau recueillie matin avant le repas. Reprenez la même dose le soir et buvez-le après le repas. Répétez chaque jour jusqu'à la guérison.

**Sinusite** : 2 verres d'eau + 3 oignons découpés en morceaux. Bouillir le tout pendant 5 minutes, ajouter le jus d'un citron jaune, tamiser et boire le tout 2 fois par jour avant le repas. Mâcher 2 tranches d'oignon bouche fermée lentement. Répéter chaque jour jusqu'à la guérison.

**Rhume du cerveau** : 2 gouttes de citron dans chaque narine 3 fois par jour.

**Saignement du nez** : Introduisez dans les narines un morceau de coton imbibé de quelques gouttes de citron mur 2 fois par jour (ne pas rompre brusquement le traitement).

**Crise de foie** : 2 verres d'eau, 2 citrons mûrs + 4 C à soupe de miel pur. Boire 2 verres, 2 fois par jour loin des repas pendant une semaine de soin.

**Grippe** : 2 oignons, 1 litre d'eau, bouillir 10 minutes, boire 3 fois par jour loin des repas. Eviter de manger un repas lourd le soir.

**Tension** : L'ail régularise la tension artérielle, 1 litre d'eau + 1 gousse d'ail découpée. Mettre le tout dans une bouteille d'eau, bien secouée et boire cette eau régulièrement sur toute la journée. Répéter pendant 3 jours. Mettre 1 morceau d'ail dans la bouche de temps en temps. Pendant le traitement, éviter de marcher sous le soleil et de veiller.

**N.B** : Après les 3 jours, faire vérifier votre tension par un spécialiste.

**Taux de cholestérol** : 2 C à café d'huile de maïs au lever et avant le repas du soir, ou 2 maïs bien frais non préparée tous les matins pendant 6 semaines.

N.B. : Eviter les maïs trop formés ou récoltés d'avance.

## CONSEIL GENERAL D'HYGIENE ET DE BEAUTE

**La viande en danger pour l'homme** : Consommer de la viande n'est pas nécessairement une bonne santé. Il faut user de la viande et du régime carné avec modération sous peine de troubles organiques tels que les maladies comme l'hémorroïde, le rhumatisme, la nervosité, les mots de rein, le vertige, les vers etc.

**Quelle viande manger** ? La viande blanche, elle est plus facile à digérer. C'est la viande maigre (cerveau de poulet, le lapin, le foie et la cervelle sont mangées).

**La viande demi grasse** : Cette viande est difficile à digérer (le cheval, le mouton, le bœuf etc.)

**La viande grasse** : Cette viande est lourde à digérer (l'oie, le canard, le porc, le bœuf) la viande la plus indigeste ou la plus compliquée à la digestion est la viande de porc que nous devons consommer que très rarement ou même supprimer de notre alimentation.

**Les dangers du sucre** : Le sucre congestionne le foie, surmène le pancréas, irrite la muqueuse gastrique, excite le système nerveux, favorise l'agitation, l'insomnie, décalcifie les collets dentaires, favorise la carie. A consommer avec modération.

**Les mains** : Saluer une personne est une bonne chose, mais ne pas laver les mains est aussi dangereux. Les mains reçoivent plus de 300 000 microbes par jour, c'est pourquoi il faut laver les mains avant de manger avec du savon.

**Comment uriner** : Ne forcer pas l'urine quand vous avez l'envies, en forçant, vous endommagez votre prostate qui s'use au fur et à mesure de l'âge. Vous risquez d'avoir la prostate dès 30 ans.

**Les yeux** : Ne jamais lire près d'une lumière à faible éclairage, vous fatiguez la rétine qui est la vision des yeux.

**N.B.** : Lorsque la vision est floue, il faut consommer des carottes fraîches tous les soirs, appliquer sur la paupière un morceau de coton imbibé ds jus d'oignon cru mélangé au citron mûr et garder jusqu'au soir avant de laver.

**NE JAMAIS PORTER** :

- un slip après 2 jours,
- un soutien gorge après 4 jours



- une paire de chaussettes après 2 jours
- un foulard de tête après 3 mois
- une brosse à dents après 3 mois
- tout habit sur le corps pendant 3 jours,
- un bijou pour dormir (montre, chaîne au cou)
- de l'argent dans les soutiens gorges (prévention du cancer de poitrine).

**Le sourire** : Le sourire ou le rire est bonne santé indispensable à l'homme pour notre vie. L'absence permanente de sourire ou de rire agit de façon négative sur l'homme.

1. Fatigue psychique, réduit la chance.
2. Vieillesse précoce (déformation physique du visage).

Il est donc conseillé à chaque personne naturelle de rire ou de sourire au moins 2 fois par jour.

**La parole** : La parole est égale l'homme. L'homme c'est la parole. La parole ouvre l'homme. Chaque personne qui reste muette pendant plusieurs heures par jour réduit son savoir et sa santé.

**Les moustiques** : L'oignon chasse les moustiques : 1<sup>er</sup> : découper 3 gros oignons dans la chambre, 2<sup>ème</sup> : Eparpiller les oignons dans les 4 coins de la chambre et autour du lit, 3<sup>ème</sup> : Fermer la porte aussitôt et chasser les moustiques de vos habits avant (résultat extraordinaire).

## **LE GUIDE D'EAU : SECRET DE LA SANTE = ANTIPALUDISME**

Le cure d'eau est une thérapeutique découverte par un chercheur japonais. Cette méthode a été expérimentée sur plusieurs malades qui ont retrouvés leur santé. Alors pourquoi pas vous ?

**A savoir** : La cure d'eau vous débarrasse de plusieurs maladies dans votre organisme tout en drainant les toxines et les déchets dans le sang.

**Comment se passe-t-elle ?** Il faut boire selon le poids de votre organisme. Sacher aussi que l'eau draine les sels minéraux, alors il faut les remplacer par la consommation du miel pur ou du sucre roux naturel.

**Voici les maladies que soigne la cure d'eau** : L'ulcère, la tension, le paludisme, la diarrhée, l'ictère, la jaunisse, le choléra, le diabète, le vertige, la démangeaison, le rhumatisme, la sinusite, les maux de reins, la constipation, le surmenage, les maux de dents, les fibromes, les rides, avoir une belle peau, etc.

**Comment boire ?** Chaque matin, au réveil, avant de se brosser les dents, boire un litre d'eau, un litre d'eau est égal à 4 verres de table. Vous pouvez commencer par 2 verres jusqu'à 4 verres un jour. Pendant chaque repas, ne jamais boire de l'eau, on peut boire 15 minutes avant ou après le repas si besoin se fait sentir. Cette cure peut se faire pendant toute votre vie, il n'ya pas de risque mais une santé garantie. Faire une cure de 21 jours par mois.

### **VOILA LE TABLEAU DES POIDS**

10 kg	= demi verre d'eau
15 kg à 20 kg	= 1 verre d'eau
20 kg à 30 kg	= 2 verres d'eau
30 kg à 40 kg	= 3 verres d'eau
40 kg à 60 kg	= 4 verres d'eau
60 kg à 300 kg	= 4 verres d'eau

### **CALENDRIER POUR CALCULER LES JOURS FERTILES PENDANT LE CYCLE MENSUEL**

#### **Cycle**

24 jours  
25 jours  
26 jours  
27 jours  
28 jours  
29 jours  
30 jours

#### **Jour**

du 7<sup>ème</sup> au 11<sup>ème</sup> jour  
du 8<sup>ème</sup> au 12<sup>ème</sup> jour  
du 9<sup>ème</sup> au 13<sup>ème</sup> jour  
du 10<sup>ème</sup> au 14<sup>ème</sup> jour  
du 11<sup>ème</sup> au 15<sup>ème</sup> jour  
du 12<sup>ème</sup> au 16<sup>ème</sup> jour  
du 13<sup>ème</sup> au 17<sup>ème</sup> jour

**Pendant votre traitement thérapeutique, votre mal peut s'augmenter ou changer de nature**

**c'est tout à fait normal se sont les effets secondaires. Continuez votre traitement en respectant les doses et la durée des traitements jusqu'à retrouver votre santé.**

**Merci pour votre confiance**

**Ne manquez pas votre prochain numéro de santé.**

[Mourideamar99@facebook.com](https://www.facebook.com/Mourideamar99)