|  |
| --- |
| Chère lectrice, cher lecteur,Cette première moitié de 2020 a totalement perturbé les bonnes résolutions de chacun… mais rassurez-vous, **vous avez encore le temps** de rectifier le tir !Si vous commencez votre détox ces prochains jours, vous serez encore dans la « bonne période » pour profiter des effets de votre cure.C’est donc **le moment ou jamais d’attaquer** !Dans le message qui suit, vous trouverez une méthode pour **vous détoxifier en 24 heures**.Amicalement,Florent CavalerComment détoxifier votre corps en 24 heures seulementIl existe une technique très puissante pour faire le grand nettoyage dans votre corps.Et je préfère vous prévenir : c’est de la dynamite ! Ça secoue, ça balance, ça dure 24 heures et c'est reparti pour une vie nouvelle. Je sais que c’est difficile à croire, mais cette technique « express » débarrasse les toxines que vous avez dans le corps et revitalise tous vos organes.Avant de vous en dire plus, laissez-moi vous poser cette question :Vous trouvez sans doute normal de vous laver régulièrement la peau, les cheveux et le visage.Mais vous arrive-t-il de nettoyer aussi ****l’intérieur**** de votre corps ?Vous pensez peut-être que votre corps est capable de se nettoyer tout seul, grâce à vos reins et à votre foie.C’était vrai pour nos ancêtres qui vivaient dans la nature et se nourrissaient de ce qu’ils cueillaient ou chassaient. Quand les usines et l’industrie agro-alimentaire n’existaient pas.Et encore ! Même à cette époque, les hommes, tout comme les animaux, utilisaient des plantes pour se purifier. Ils savaient instinctivement quelle plante aiderait leur corps à se détoxifier.Mais aujourd’hui, la situation a changé.Désolé de vous le dire : votre corps est une… poubelle !L’environnement dans lequel nous vivons n’est pas celui de nos ancêtres : pollution de l’air, matériaux toxiques, médicaments, perturbateurs endocriniens…Sans compter notre alimentation moderne bourrée d’additifs, pesticides, métaux lourds…Et ça ne concerne pas seulement les produits industriels.Aujourd’hui, il n’y a plus un seul légume, fruit ou poisson qui ne contienne des métaux lourds. À titre d’exemple, une seule poignée de carottes peut contenir jusqu’à 400 mg d’aluminium.À chaque fois que vous avalez une gorgée d’eau du robinet, vous ingérez du **fluorure de sodium**et de nombreux autres polluants.Dans un appartement, on recense jusqu’à 900 substances chimiques : produits de nettoyage, retardateurs de flamme, traitement chimique du mobilier…Nous nous polluons quand nous mangeons, quand nous buvons, quand nous respirons, quand nous dormons…Personne n’est épargné.Même les écolos qui mangent bio sont contaminésEn début d’année, l’association Générations futures a fait une découverte effarante.Elle a voulu savoir si les plus grands défenseurs de la nature, les personnes qui ne mangent que du bio, étaient épargnés par cette intoxication générale.Ils ont donc analysé les cheveux de grands « représentants écolo » comme José Bové ou Nicolas Hulot.**Verdict :**Ils ont relevé entre **36 et 68 produits toxiques différents dans chaque chevelure**…Dont 150 pesticides, 3 bisphénols, 13 phtalates et 32 types de PCB !!Si vous ne faites rien, ils vous tueront à petit feuNotre corps n’est pas préparé à affronter tous ces polluants. Nos organes-filtres, les reins et le foie, sont complètement dépassés.Pire, si on ne les aide pas, ils finissent par se fatiguer et s’encrasser. Ils deviennent incapables de bien faire leur travail et d’évacuer correctement les déchets.Au fil des ans, les polluants s’accumulent…Et votre corps devient **une décharge géante pour des milliards de détritus microscopiques**.Ces substances toxiques s’enfouissent au fond de nos tissus et peuvent perturber l’ADN de nos cellules.Ce phénomène crée alors un terrain favorable pour de nombreuses maladies : Alzheimer, Parkinson, maladies auto-immunes, cancer et bien d’autres.On sait par exemple que :* L’aluminium joue un rôle dans l’apparition des pertes de mémoire, la **maladie d’Alzheimer** et d’autres troubles neurodégénératifs comme la maladie de **Parkinson**. Au quotidien il peut aussi être responsable de **nausées**, **gastrites**, **ulcères de l’estomac**…
* Le plomb fait partie des polluants les plus dangereux. Ce neurotoxique est impliqué dans de nombreuses pathologies, même à faible dose. Il **diminue les capacités mentales** et cognitives et peut causer l’**insomnie** et parfois même des **délires**.
* Les perturbateurs endocriniens détraquent notre système hormonal et seraient responsables de **cancers du sein et de la prostate**.
* Etc.

Le seul moyen d’éviter cela, c’est de donner un gros coup de balai à l’intérieur de votre organisme.Et attention : sensations fortes garanties !C’est ce que nous révélons dans un numéro spécial de La Pharmacie Secrète de Dame Nature.Mais je ne peux pas résister à la tentation de vous en dire quelques mots dans cette lettre.Nettoyage intérieur : la marche à suivreLa force de cette cure est qu’elle nettoie l’organisme en seulement 24 heures.Mais il est important de bien se préparer avant de commencer une cure, et de revenir ensuite progressivement à vos habitudes alimentaires.C‘est pourquoi nous vous expliquons aussi comment vous préparer un jour avant et comment organiser précisément la reprise.Il est très important de suivre ces indications dans l’ordre.Durant ces trois jours, nous vous détaillons précisément ce que vous devez prendre et à quel moment :* Les tisanes **qui drainent l’organisme**, comme la menthe et le romarin.
* Quels fruits et légumes vous devrez privilégier (et sous quelle forme).
* Des recettes de jus détoxifiants.
* Comment prolonger cette diète de 2 jours pour la rendre encore plus efficace.
* Etc.

Les produits naturels que vous allez utiliser durant cette cure se trouvent tous en supermarché ou en magasin bio. Si vous **décidez**de faire cette cure – j’insiste pour dire qu’il faut être pleinement impliqué – vous n’aurez donc aucune difficulté à la suivre.N’hésitez pas, par ailleurs, à discuter de tout cela avec votre médecin.Mais pour optimiser les bienfaits de cette cure, d’autres mesures doivent être suivies parallèlement à celle-ci.En plus de cette cure inédite, ce numéro spécial de La Pharmacie Secrète de Dame Nature propose un dossier très complet sur la détoxification.Vous y découvrirez une somme de conseils que vous ne trouverez dans aucun autre journal de santé :* Les dernières découvertes scientifiques sur la détoxification.
* Les meilleurs moyens de limiter l’intoxication au quotidien.
* Les petits gestes qui peuvent avoir de grands effets sur votre santé.

Ce que les magazines féminins ne vous disent jamais !Tout le monde connaît le rôle des reins et du foie pour purifier le corps. Vous lirez cela dans la plupart des magazines de santé et de bien-être.Seulement, voici ce qu’ils oublient souvent de vous dire :**Le sang n’est pas le seul fluide à transporter des déchets dans notre corps.**Un autre liquide vient lui prêter main forte dans le tri des déchets et le transport des nutriments vers les organes.Une sorte de deuxième « voie de circulation ».Le problème, c’est qu’elle donne aux déchets une chance de plus d’échapper aux contrôles effectués par les organes.Pour être efficace, une cure doit impérativement éliminer **aussi** les « passagers clandestins » qui empruntent cette voie secondaire.C’est ce que nous vous expliquons dans ce numéro spécial de La Pharmacie Secrète de Dame Nature.Mais pas seulement.Vous découvrirez encore de nombreux conseils importants dont les magazines « oublient » de vous parler, comme :* Les 4 mesures à suivre **en premier lieu** pour éviter de vous intoxiquer : manger bio ne suffit pas, mais heureusement quelques précautions peuvent protéger votre corps contre les envahisseurs.
* Toxiques et toxines, ne les confondez pas : apprenez à reconnaître ce qui encrasse votre organisme et à opter pour des alternatives plus saines (attention, **vous pourriez être surpris par la toxicité de certains aliments considérés comme « sains »**).
* Les 8 aliments qui prennent soin de votre foie et de vos reins (vous connaissez bien sûr l’artichaut et le brocoli, mais d’autres aliments moins connus vont rétablir le bon fonctionnement de vos organes-filtres).
* Les vertus insoupçonnées d’un mélange de **romarin, verge d’or et pissenlit** sur votre système lymphatique.
* L’algue verte qui **piège les molécules toxiques** et permet de les éliminer définitivement de votre organisme.
* Les exercices les plus efficaces pour stimuler votre circulation et faciliter l’élimination des déchets (et vous verrez que ce ne sont pas des exercices très fatigants).
* Etc.

Ce dossier vous donne tous les outils pour réussir un véritable tournant dans votre vie. Je suis persuadé qu’il pourra vous aider à en finir une bonne fois pour toutes avec les toxiques qui vous rendent malade, fatigué, déprimé…C’est sans doute la meilleure option pour repartir du bon pied et sentir une énergie nouvelle vous envahir.Mais ce n’est pas tout.La Pharmacie Secrète de Dame Nature est un véritable recueil du savoir humain sur les plantes qui soignent.Vous trouverez encore de nombreux articles indispensables pour découvrir le formidable pouvoir de guérison du monde végétal.Cueillette : si vous êtes comme moi…Vous avez peut-être déjà eu envie d’enfiler vos bottes et de partir en forêt, un panier sous le bras, à la recherche de plantes sauvages comestibles…Mais si vous êtes comme moi, vous n’avez jamais osé vous lancer.Par peur de cueillir la mauvaise plante et de vous intoxiquer.Peur de passer une heure dans la forêt sans savoir vraiment où et quoi chercher.Peur de revenir les mains vides.J’en étais resté là…Jusqu’au jour où j’ai fait la connaissance de Michaël Berthoud.Michaël Berthoud est spécialisé dans l’étude des sols et de la végétation. Il a même un master universitaire en (accrochez-vous !)… biogéosciences !Mais ce que Michaël Berthoud aime par-dessus tout, c’est la cambrousse. C’est l’odeur de l’humus et des pins. C’est marcher dans la boue, explorer les sous-bois en quête de la plante rare. Et tel un **druide des temps modernes**, il prépare des potions et des mixtures avec les herbes qu’il a lui-même ramassées.Il organise d’ailleurs des sorties en plein air pour initier les curieux à la cueillette sauvage.Eh bien figurez-vous que j’ai réussi à le convaincre de rejoindre notre petite équipe de La Pharmacie Secrète de Dame Nature !Devenez le druide de votre familleDans ce nouveau numéro, Michael Berthoud nous confie ses 11 règles pour se lancer concrètement dans la cueillette sauvage.Il a aussi concocté pour vous une fiche spéciale pour partir à la découverte de **l’ail des ours**. Vous y apprendrez : * Les lieux où pousse l’ail des ours (et comment en trouver à tous les coups).
* Le reconnaître à coup sûr et ne pas le confondre avec des plantes toxiques.
* **Psoriasis et diarrhées** : comment utiliser l’ail des ours pour vous soigner.
* Une recette inoubliable de sauté de tofu à l’ail des ours.
* Etc.

Et vous verrez qu’avec ses conseils, vous reviendrez très vite de vos sorties en pleine nature avec un panier **chargé de plantes médicinales utiles au quotidien.**Vous apprendrez même à réaliser des préparations médicinales que vous pourrez partager avec vos proches quand ils en auront besoin.Attention, on pourrait bien vous surnommer le « druide » de la famille…Un numéro ultra-riche en solutions naturellesCe n’est bien sûr qu’un aperçu des dizaines de solutions naturelles que vous lirez dans ce numéro spécial de La Pharmacie Secrète de Dame Nature.Vous en découvrirez encore bien d’autres, comme par exemple :* **Indispensable à l’accouchement**, cette plante qui se prend pour une vraie sage-femme : les femmes qui inhalent cette huile essentielle ont moins de douleurs à l’accouchement, selon une étude récente.
* Bronchite, toux, grippe… un spray à base de 4 plantes améliore les capacités respiratoires après seulement 20 minutes !
* Le témoignage d’une femme qui a guéri ses **migraines** grâce à… un bien curieux remède.
* Un conseil qui a aidé des centaines de personnes **à retrouver le sommeil**…
* Etc.

Et il ne s'agit que du sommaire d'UN SEUL NUMERO !! |

|  |
| --- |
|  |

|  |  |
| --- | --- |
|

|  |
| --- |
|  |

 |