

LES LABORATOIRES

Nature's Plus

N° 1 MONDIAUX

des

“COMPLEMENTS ALIMENTAIRES”

et de la RECHERCHE pour :

- La PREVENTION appliquée —
- La PERFORMANCE contrôlée —
- LA SANTE “TOTALE” —

Nature's Plus

distribué par :

SOCIETE VITALYS

Immeuble Vacarelle - Les Platanes - B.P. 220 - 13100 Aix-en-Provence

Tél. 42 23 00 22 + - Télécopie 42 21 99 92

PRIX : 30,00 F. T.T.C.

Gardanne - Tél. 42 58 31 52

Imprimerie Esmanjoud

Dépolluez votre corps
grâce à

la **Cure** **vitale**



Méthode unique
pour éliminer
les toxines
qui empoisonnent
votre corps

SIROP VITAL



**LA CURE VITALE EST
UNE DIETE HYDRIQUE**

**LE SIROP VITAL EST
UN SUPER ALIMENT**

LA CURE VITALE POURQUOI ?

XX ème siècle...

**... Les effets néfastes
sur notre corps.**

Les conditions de vie sur notre terre ont considérablement évolué dans un laps de temps beaucoup trop court.

Le "PROGRES" sous toutes ses formes nous a fait bénéficier d'un confort inégalé dont jouissent essentiellement les pays "RICHES".

Cependant cette frénésie dans l'évolution des techniques et dans l'amélioration de notre niveau de vie s'est effectuée en ne prenant en compte que la rentabilité, le profit et la "quantité" au détriment de la "qualité". De ce fait de graves erreurs ont été commises.

**... De plus en plus de femmes
sont infécondes...**

C'est ainsi que, pollution, désertification et stérilisation des terres se sont généralisées. Parallèlement la population mondiale menace d'atteindre le seuil de saturation (nous allons être trop nombreux pour la surface terrestre, qui elle, diminue en production nutritive et énergétique). Enfin le pire, bien que caché, est l'atteinte à l'intimité corporelle de l'homme;

la pollution sous "toutes ses formes" encrasse l'organisme et étouffe le fonctionnement de ses milliards de cellules.

Faute d'une prise de conscience mettant en oeuvre des solutions efficaces et énergétiques, nous allons peu à peu vers une autodestruction.

Qu'on en juge :

- De plus en plus de femmes sont infécondes (21%).
- Les hommes sont moins virils, avec une diminution importante de la spermatogénèse (des études scandinaves à ce sujet sont sans équivoque avec une chute de plus de 50%).

... Cette espérance de vie accrue engendre une sénilité plus précoce.

• Nous vivons plus longtemps, cet accroissement de la durée de vie est essentiellement dû à 3 facteurs :

- Diminution de la mortalité infantile.
- Hygiène de vie.
- Progrès de la chirurgie.

Mais cette espérance de vie accrue engendre une sénilité plus précoce accompagnée de maladies dégénératives qui apparaissent plus tôt qu'autrefois; les allergies, l'asthme, les rhumatismes et

surtout le cancer progressent inéluctablement.

Ainsi l'homme par ses erreurs répétitives est entré de plein pied dans un processus dégénératif sournois dont une partie des causes est connue de tous : alcool, cigarettes, suralimentation et dénaturation alimentaire. Cependant d'autres causes méconnues agissent (sans signes spectaculaires, en profondeur).

Les manipulations alimentaires entraînent une altération de la structure moléculaire.

- . Les additifs (au nombre de 300).
- . Les manipulations alimentaires entraînant une altération de la structure moléculaire (rayons Gamma et Cobalt 60).
- Les pollutions médicamenteuses par l'abus des antibiotiques, corticoïdes, anxiolytiques, calmants...
- . Les métaux lourds toxiques : plomb, cadmium, mercure.
- . le stress sous toutes ses formes...

Toutes ses causes ont entraîné, entre autre, la prolifération des fameux "Radicaux Libres" fragments de molécules qui asphyxient le métabolisme de nos milliards de cellules.

Réagissons...

... La Cure Vitale

Pour lutter contre cette pollution interne qui nous assaille il existe une méthode simple, efficace, qui peut être pratiquée par tout le monde sans cesser ses activités.

... Cette méthode permet à l'organisme de s'auto-nettoyer.

Cette méthode permet à l'organisme de s'auto nettoyer car elle a une action anti-radicalaire puissante, régénératrice, tant en augmentant ses capacités mentales qu'en éliminant ses surplus de poids et de graisse.

C'est la cure idéale de dépollution et d'amincissement.

Le créateur de cette cure est Mr Stanley BURROUGHS, un thérapeute Américain d'origine Hawaïenne aujourd'hui âgé de 90 ans. Il a trouvé les origines Hyurvédiques de cette cure au cours d'un long séjour au Thibet.

Cette cure est à présent pratiquée avec succès dans une vingtaine de pays au monde par des millions de personnes.

Introduite en France en 1987, des milliers de personnes l'ont déjà utilisée et renouvelée plusieurs fois.

Cette cure a une véritable vocation populaire, car elle est dans un premier temps une méthode d'amincissement et de remise en forme si appréciable de nos jours. Il est en effet surprenant de voir

les gens non seulement perdre du poids, désenfler, mais aussi retrouver une forme physique et une fraîcheur mentale tout à fait étonnantes.

Elle constitue pour les cellules une véritable Cure de Jouvence par son action dépurative, évitant ainsi à des affections en gestation d'évoluer.

Convaincus de ses valeurs préventives et curatives, de nombreux praticiens la prescrivent à leurs patients avec des résultats très encourageants et parfois même étonnants, sur des maladies où les traitements classiques ont souvent échoué.

... Une véritable cure de Jouvence...

Forts de ces constatations très positives nous avons demandé aux praticiens de nous retourner leurs rapports médicaux.

Plus de 500 études médicales ont permis de préciser et de démontrer l'efficacité de la Cure Vitale sur nombre de problèmes de santé.

La Cure Vitale...

... Une méthode éprouvée

.....a) Perdez du poids

Il ne fait aucun doute que tant du point de vue de la santé que du point de vue esthétique, des millions de personnes sont concernées par ces problèmes de surcharge pondérale.

Se sentir bien dans son corps et bien dans sa tête

La mode a contribué aussi pour beaucoup à ce que nous soyons minces et élégants, donc plaisants. Etre mince c'est aussi ce sentir bien dans son corps et bien dans sa tête. Pour preuve, l'état pseudo-dépressif de ceux qui n'arrivent pas à maigrir. Comme vous le constatez dans les études médicales, la Cure Vitale constitue une méthode très performante pour perdre du poids.

• Lors d'une étude portant sur 105 patients il n'y a eu que 4 échecs; la perte de poids moyenne étant de 4 kg 500 sur dix jours. Bien entendu, plus la personne est obèse, plus la perte de poids sera importante. Dans cette hypothèse, sur 10 jours, les pertes ont atteint 11 à 12 kg.

• Paradoxalement, nous avons parfois constaté le phénomène inverse : une personne qui n'arrivait pas à grossir prend du poids grâce à la Cure Vitale.

La Cure Vitale rééquilibre nos fonctions organiques.

• En fait, la Cure Vitale dynamise les glandes à sécrétion interne : hypophyse, surrénales, thyroïde..., et rééquilibre donc nos fonctions organiques.

.....b) Eliminez vos graisses.

La perte de poids est bien entendu intimement liée à une fonte graisseuse.

Le corps n'ayant plus aucun apport de lipides et étant en régime hypocalorique va puiser son quota calorique dans ses réserves afin d'assurer nos fonctions physiologiques.

... La graisse fond littéralement.

La cellulite, les amas graisseux et le cholestérol vont diminuer dans des proportions considérables. La graisse fond littéralement.

Les curistes perdent leur ventre, les capitons diminuent, les bourrelets au cou, sur les épaules, sur la poitrine, aux fesses s'estompent. Bref l'allègement de la silhouette va s'accompagner d'une harmonisation esthétique.

.....c) Chassez vos oedèmes.

Une des caractéristiques les plus bénéfiques de la Cure Vitale est la diminution du tour de taille souvent sensible dès le premier jour. Il est arrivé quelques fois, lors de conversations téléphoniques,

qu'une curiste déçue nous fasse part d'une perte de poids trop lente, mais on constate toujours un net amincissement du tour de taille accompagné du désenflément des membres inférieurs qui procurent une surprenante sensation de légèreté.

Les oedèmes des membres inférieurs régressent spectaculairement

En fait c'est tout notre corps qui va désenfler; les bras, les jambes, les cuisses, les épaules mais aussi le visage. Les rides diminuent, les ridules s'effacent, les oedèmes des membres inférieurs régressent spectaculairement.

Résultats médicaux : Analyse scientifique

Plus de 500 études médicales cliniques ont été effectuées par des médecins, sur des personnes de tous âges, dans toutes les régions de France.

Disparition des symptômes dans plus de 70% des cas

Bien entendu notre propos n'est pas de vous imposer dans cet ouvrage la lecture détaillée de toutes ces études; mais comme vous le constatez dans le tableau ci-après, l'amélioration ou la disparition des symptômes et des

pathologies sont atteintes à plus de 70%, notamment dans le cas de "gros bras".

Ceux-ci surviennent lors des interventions chirurgicales, avec ablation de la glande mammaire et atteinte des muscles pectoraux. Il s'ensuit un oedème important du membre supérieur, de l'épaule jusqu'au bout des doigts (qui deviennent boudinés). Il est à noter que les traitements classiques, à ce jour, ne sont pas performants face à ce problème.

- Voir tableaux des résultats pages 11 & 12.

Des résultats plus complets concernant ces études sont à la disposition de votre médecin traitant.

ANALYSE DES RÉSULTATS

PATHOLOGIES	Disparition	Amélioration	Inchangé	Aggravation
Acné	20%	80%		
Arythmie	100%			
Asthme	66%	34%		
Boulimie	50%	50%		
Bronchite chronique	100%			
Cellulite		100%		
Céphalées	40%		20%	40%
Colite	66%	34%		
Colopathie fonctionnelle	100%			
Constipation			100%	
Désordres endocriniens			100%	
Douleur d'arthrite rhumatoïdale	7%	54%	20%	19%
Douleur mécanique de coxarthrose		100%		
Douleur résiduelle (hernie discale)		100%		
Douleur sciatique		33%	67%	
Douleur (chondropathie rotulienne)		100%		
Dysménorrhée	100%			
Dysprée	34%	66%		
Eczéma	100%			
Extrasystoles	100%			
Fibrome utérin		100%		

ANALYSE DES RÉSULTATS

PATHOLOGIES	Disparition	Amélioration	Inchangé	Aggravation
Gastralgies	100%			
Goître thyroïdien		100%		
H.T.A..	8%	84%	8%	
Hémorroïdes	50%	50%		
Herpès		100%		
Insomnie	30%	60%		10%
Insuffisance veineuse	25%	75%		
Intoxication, tabagisme	33%	50%		17%
Kystes cutanés gras			100%	
Psoriasis	20%		20%	60%
Raideur articulaire		100%		
Réaction aux piqûres d'insectes	100%			
Rhumatisme généralisé			100%	
Sudation exagérée (mains / pieds)		100%		
Surdité partielle		100%		
Teint brouillé		100%		
Troubles cardiaques	17%	83%		
Troubles de la peau et du phanère		100%		
Troubles hépato-vésiculaires		100%		
Urticaire géant			100%	
Verrues		100%		

LA CURE VITALE

MODE D'EMPLOI

Avant la cure...

Préparation

.....a) Préparez votre corps.

Nous conseillons vivement avant de commencer la Cure Vitale de faire une Pré-Cure.

La "Pré-Cure" a pour but essentiel d'éviter les crises d'élimination caractérisées par des nausées, migraines... et par là même de rendre la "Cure Vitale" plus confortable et efficace.

En quoi consiste cette Pré Cure ? L'on va conseiller quelques jours avant la "Cure Vitale" de prendre un draineur Hépatobiliaire.

La "Pré-Cure" a pour but essentiel d'éviter les crises d'élimination.

En principe 4 jours avant sont suffisant; tout en continuant la prise de ce complément durant la "Cure Vitale" afin d'avoir une action prolongée.

Liste des compléments que vous pouvez utiliser :

● Radis Noir (ampoules).

ou ● En infusion (pour 100 gr)

Chardon Marie 30 g

Chicorée sauvage 10 g

Fumeterre 30 g

Pissenlit 10 g

Menthe 20 g

Dans un litre d'eau bouillante, infuser 1/4 heure.

A boire avant de manger : matin, midi et soir.

ou ● En Homéopathie

- Nux Vomica

+ Chélidonium

+ Berberis

+ Solidago

ou ● En Compléments

Alimentaires

- Lécithine de soja

ou Méga B 75

+ Super Anti Oxydant

.....b) Préparez votre esprit.

Afin que la Cure Vitale que vous allez entreprendre soit un succès et pour en tirer le maximum de bienfaits, suivez attentivement nos conseils.

En premier lieu, choisissez la période :

• On peut faire la cure pendant une période de repos ou de congé.

• On peut faire la cure tout en travaillant.

• On peut faire la cure tout en faisant du sport.

Pour les personnes qui désirent faire la Cure Vitale dans un but d'entretien et qui n'ont aucun pro-

blème particulier de poids ou de santé, deux cures par an sont recommandées; au printemps et à l'automne (époque favorisant les éliminations).

• Il est conseillé de la faire durant 10 jours pour obtenir un bon résultat. Cependant l'on peut aussi la pratiquer normalement 5 jours avec des résultats proportionnels à sa durée.

... il est nécessaire de vous préparer psychologiquement...

• Dans tous les cas choisissez une période ou vous ne recevrez ni donnerez aucune invitation.

• Ensuite il est nécessaire de vous préparer psychologiquement. Pour la première fois vous allez donner la possibilité à votre corps de s'exprimer, de s'auto-nettoyer et de mettre en route des processus importants et inhabituels avec l'effacement de l'étage digestif au bénéfice de l'étage mental.

MOTIVEZ-VOUS !!!

La cure...

Mise en oeuvre

.....a) Laxatif.

Prendre tous les soirs que dure la Cure Vitale en commençant par la veille du 1er jour :

- Soit 3 à 6 gélules de Vitalax.
- Soit une infusion laxative douce.

... pour évacuer les matières, les toxines, les parasites, les produits chimiques alimentaires...

Ce laxatif qui a pour but de décongestionner le tube digestif, facilite les évacuations intestinales.

.....b) Purges

Dès le 1er jour de La Cure Vitale il est nécessaire de faire des purges. Celles-ci sont absolument nécessaires pour évacuer les matières, les toxines, les parasites, les produits chimiques alimentaires (additifs), les poisons des fermentations et putréfactions ainsi que les colonies de Candida Albicans lorsque ceux-ci sont en surnombre.

Il existe plusieurs méthodes :

1/ Boire en 20 minutes 1 litre d'eau tiède additionné de 2 cuillères à café de sel fin biologique.

Faites un essai au préalable, car vous pouvez faire une intolérance à boire cette eau salée.

En outre cette technique est déconseillée dans plusieurs cas :

- Si vous avez une hypertension

artérielle.

- Si vous faites de la rétention d'eau.
- Si vous êtes très constipé d'une manière chronique.

2/ Prendre chez votre pharmacien une purge qu'il vous conseillera.

*à l'échelle de magnésium
ou de potasse de magnésium*

Ces purges doivent être poursuivies tant qu'il y a des matières dans les selles.

Pour les personnes qui font 10 jours de cure, un minimum de 4 à 5 purges sont nécessaires.

En principe, à partir du 5ème jour, vous devez être en forme, vous sentir léger, disponible, créatif et déployer une activité physique et intellectuelle étonnante.

Lorsque la langue est redevenue complètement rose, notre tube digestif est propre.

De même vous devez perdre du poids d'une manière conséquente. Si ces effets ne sont pas visibles, faites encore deux à trois purges et vous constaterez une amélioration très rapide.

Souvent, un véritable barrage intestinal empêche de perdre du poids et de se sentir en pleine forme. Nous avons vu plus d'une fois des personnes qui après 20 jours de cure avaient encore des matières dans les selles. Il faut souligner que très souvent les matières restent collées à l'intérieur du gros intestin et forment des plaques qui gênent les échanges et obstruent le cheminement

des matières.

• Toutefois, il existe un signe clinique qui démontre l'évolution de la Cure; c'est notre langue. Celle-ci dès le 2ème jour, devient blanche, épaisse, quelques fois un peu jaunâtre, l'haleine peut devenir désagréable. C'est le début de la phase d'élimination. Peu à peu le pourtour de la langue devient rose. Lorsque la langue est redevenue complètement rose, notre tube digestif est propre, détoxiné, prêt à fonctionner dans des conditions optimales.

• Les personnes très constipées peuvent aussi prendre des graines de lin ou de psyllium pour ramollir les matières. On les utilisera à raison de 2 cuillères à café dans un verre d'eau, en laissant quelques minutes, puis avaler.

BIEN ENTENDU, ON ARRETE
TOUTE NOURRITURE

Celle-ci est remplacée par la préparation suivante :

.....c) **Dosage journalier**

Dans une bouteille d'une contenance d'un litre et demi, à préparer tous les matins, mettre :

1/ De 10 à 20 cuillères à soupe de Sirop Vital.

Pour les personnes âgées ou ayant une activité très réduite, 10 à 12 cuillères à soupe suffiront.

Ne jamais descendre au dessous de 10 sinon vous n'auriez plus de force et votre organisme n'aurait pas suffisamment de minéraux, vitamines ...

Les personnes boulimiques ayant une activité intense, devront augmenter le dosage au prorata de leur besoin.

2/ De 10 à 20 cuillères à soupe de citron biologique pressé, c'est à dire toujours la même quantité que le sirop.

... cette préparation va remplacer vos repas habituels.

3/ Ajouter 1/4 de cuillère à café (donc très peu) de piment de Guyane. Utiliser celui que nous vous fournissons gracieusement car il est exempt d'additif (conservateur).

4/ Finir de remplir la bouteille d'eau minérale.

Cette préparation qui constitue une véritable nourriture liquide, va remplacer vos repas habituels en couvrant vos besoins vitaux essentiels.

Chaque fois que vous ressentez une sensation de faim ou de fatigue, buvez la préparation et ces impressions doivent disparaître.

N'oubliez pas que si vous mangez, même très peu, vous arrêtez le processus de détoxination.

Durant la journée évitez d'exposer la bouteille de préparation à la lumière et à la chaleur. Secouez toujours la bouteille avant de boire car la densité des ingrédients n'est pas homogène; le piment ayant tendance à rester au fond de celle-ci.

.....d) **Reprise alimentaire.**

Lorsque vous avez terminé la Cure Vitale, il va falloir reprendre l'alimentation. Il est évident que votre tube digestif ayant été mis au repos, il s'avère fondamental d'effectuer une reprise alimentaire en douceur.

N'oublions pas que la digestion est tributaire de deux activités essentielles :

- L'une physique (Péristaltisme) de progression et broyage des aliments.
- L'autre chimique (Enzymes) qui a pour fonction d'assimiler les aliments.

... ingérer de petites quantités d'aliments très faciles à digérer.

Ces deux activités essentielles ayant été réduites au-delà de leur strict minimum, la reprise alimentaire va donc consister à ingérer de petites quantités d'aliments très faciles à digérer.

Ci-joint un plan de reprise alimentaire qui constitue un exemple diététique non exhaustif où vous pouvez inclure ou remplacer certains mets : compote de pomme, purée, yaourt...

Si vous ne faites que 5 jours de cure au lieu de 10, la reprise alimentaire ne sera faite que sur 1 jour et demi. Par contre si vous faites une cure de plus de 10 jours, vous devez faire une reprise alimentaire plus longue et plus prudente.

Voir plan de reprise alimentaire en page 21.

.....e) Le choix des ingrédients.

Les trois ingrédients qui composent la préparation ont été choisis par l'inventeur de la Cure pour leur action spécifique et synergique.

Le Sirop :

Composé d'environ 1/3 de sève de palme et de 2/3 de sève d'érable. Conditionnés en Allemagne, ces deux composants sont systématiquement analysés séparément à leur arrivée. En fonction de leur teneur en minéraux on augmente sensiblement l'un ou l'autre. En effet ceux-ci sont tributaires au point de vue composition minérale des conditions climatiques, de la pollution terrestre et atmosphérique...

... vous donner de la force grâce à ses sucres facilement assimilables.

Il faut préciser que ces sirops sont entièrement naturels, sans adjonction d'aucun produit conservateur.

La sève est transformée en sirop par chauffage à une température évitant la dégradation des minéraux.

Le sirop d'érable, originaire du Canada, est d'une qualité supérieure au sirop d'érable vendu dans le commerce (grade c+).

La composante de ces deux sirops, qui ont un effet synergique, va vous donner de la force grâce

à ses sucres facilement assimilables et à sa richesse en minéraux.

Le Citron :

Son action est double :

1/ Il va apporter des éléments essentiels à votre organisme et éviter certaines carences grâce :

- Aux vitamines qu'il contient : A, B et surtout C.
- Aux minéraux et oligo-éléments.
- A son sucre : fructose (9%).

2/ Il va nettoyer votre organisme par l'action des sels et citrates de Potasse.

Achetez des citrons biologiques ou non traités.

Ceci a pour conséquence extrêmement bénéfique de diminuer, voire éliminer les plaques grasses les vaisseaux sanguins et d'éroder les calculs vésiculaires (lithiase).

Achetez des citrons biologiques ou non traités afin qu'ils possèdent intacts les vertus que nous venons d'énumérer intacts.

Le citron, comme tous les fruits à l'exception de la noix est acide, lui plus que les autres; mais il faut savoir que dès son assimilation il change de PH et devient basique. C'est ainsi que comme le prouvent des expériences scientifiques, après ingestions de citrons, les urines ne sont pas acides mais alcalines.

Le Piment de Cayenne :

Depuis des millénaires, dans tous les pays chauds, il est utilisé d'une façon systématique pour ses propriétés bactéricides et autonettoyantes.

Depuis des millénaires, dans tous les pays chauds...

En effet, il nettoie le tube digestif, a une action bénéfique sur les voies respiratoires, accélère la circulation sanguine intestinale et apporte des minéraux et vitamines, surtout de la vitamine C.

L'eau :

Il est indispensable d'éviter les eaux de ville chlorées qui détruiraient, en partie, les propriétés des différents ingrédients.

Utilisez une eau minérale, la meilleure étant celle de MONTROUCOUS exempte de tous nitrates, pesticides et ayant la meilleure résistivité.

Reprise de l'alimentation

(après 10 jours de cure)

11e Jour :

MATIN

Infusion (prêle, ortie, romarin, thym).
Jus de pomme ou d'orange.

MIDI

Crudités, huile de tournesol ou d'olive, 1ère pression à froid.
Légumes à la vapeur.

SOIR

Bouillon de légumes.

12e Jour :

MATIN

Infusion.
Fromage blanc 20 %.

MIDI

Crudités.
Riz complet.

SOIR

Salade verte.
Soupe de légumes.
Fruits cuits.

13e Jour :

MATIN

Infusion.
Pain complet biologique.
Beurre végétal ou purée d'amandes.

10 H

1 Fruit.

MIDI

Crudités.
2 Oeufs à la coque.
Légumes à la vapeur.
Fromage blanc 20%.

17 H

1 Fruit.

SOIR

Salade verte.
Soupe de légumes + algues marines.
Persil cru.
Fruits cuits et fromage blanc 20 %.

APRES LA CURE... ... DES BASES SAINES.

La post-cure

La cure vitale étant terminée, nous vous conseillons vivement de mettre à profit tout le "bien" qu'elle vous a procuré afin de repartir sur des bases saines avec de nouvelles résolutions.

- En premier lieu, il est fondamental (nous l'avons mentionné dans la préface) de prendre des compléments nutritionnels. Nous sommes tous plus ou moins carencés, et insuffisamment pourvus en minéraux, vitamines, acides aminés, enzymes... Pour équilibrer et harmoniser votre organisme, nous vous conseillons "Source de vie" des laboratoires Nature's Plus.

... des conditions exceptionnelles sont réunies...

- Dans un deuxième temps, il vous appartient de mettre à profit cet "Etat de Grâce". Votre corps, après la Cure Vitale, est maintenant propre et revitalisé par "Source de Vie"; des conditions exceptionnelles sont maintenant réunies. A ce sujet dans le monde entier, toutes les études portant sur la nutrition sont sans équivoque; par exemple, aux U.S.A., le rapport "Mac-Govern" démontre que 6 parmi les 10 principales causes de mortalité (maladies cardiaques, hypertension, cancer,

obésité, diabète...) sont intimement liées à l'alimentation. Pour vous guider au mieux, prenez en compte tant le choix de vos aliments que leur qualité.

.....a) Qualité des aliments.

Faites l'effort d'acheter:

- Des produits biologiques, légumes, fruits, riches en éléments essentiels et exempts de pesticides, fongicides, nitrates...
- Du riz, des pâtes, du pain complet... qui sont naturellement riches en fibres, et peu chargés en conservateurs, colorants et autres.

Ainsi, ils sont en outre, beaucoup plus digestes que la production industrielle, telle que le jambon dit "de régime", très chargé en nitrates.

Plongez un morceau de viande dans du CocaCola...

En effet, pour augmenter le rendement industriel, on n'hésite pas à utiliser pesticides, hormones, antibiotiques... Evitez donc de boire des jus de fruits plus ou moins chimiques trop riches en sucre; l'exemple le plus frappant est celui du CocaCola, faites donc l'expérience d'y plonger pendant quelques heures un morceau de viande puis constatez...

Quant au goût des aliments, critère très important de qualité de vie, vous constaterez que les qualités gustatives des aliments biologiques sont sans commune mesure avec celles des aliments de provenance industrielle.

.....b) CHOIX DES ALIMENTS.

Il est impératif de supprimer ou tout au moins diminuer la consommation de :

- Viandes : Aliment incomplet, la viande est génératrice de toxines, pauvre en minéraux et vitamines, dépourvue de fibres et trop acide. de plus, bien souvent, sa cuisson la dégrade encore plus, favorisant l'apparition d'éléments cancérigènes (le benzopyrène) et générateurs de cholestérol.
- Sucre blanc : Raffiné, il perd toutes ses qualités et devient très nocif à tous les niveaux; paradoxalement, nous en consommons 10 fois plus qu'au siècle dernier.
- Pain blanc / Pâtisseries : Le pain blanc qui n'a aucune valeur nutritive, contient trop souvent des produits chimiques visant à blanchir la farine. Les pâtisseries cumulent les insuffisances des farines raffinées et du sucre blanc.
- Sel : Nous le consommons en trop grandes quantités sur nos aliments, et mangeons des produits trop salés. On le retrouve en quantités exagérées dans les biscuits, chips, cacahuètes...
- Corps gras saturés : Ces graisses d'origine animale, (bien sou-

vent cuites), nous sont néfastes; consommées en trop grandes quantités : 120 à 140 g. par jour, au lieu des 40 à 80 g. conseillés.

- Lait : N'abusez pas de cet aliment générateur chez l'adulte, de colites, candidoses et même parfois d'infections des voies respiratoires.

Il est impératif d'accroître :

- Les huiles première pression à froid (tournesol, olive).
- Les céréales, féculents et légumes.
- Les fibres cellulose.
- Les fruits secs.

Enfin, efforcez vous de manger lentement; trop de gens pressés avalent leur repas avec une frénésie dévastatrice pour leur appareil digestif favorisant l'apparition de gastrite, colite, ulcère...

Le régime dissocié

- Vous avez atteint le niveau de bien-être et de poids souhaité. La Cure Vitale vous ayant permis d'arriver à ces résultats, il s'agit maintenant pour vous de ne plus

regrossir... Le "Régime dissocié" va vous y aider, en toute facilité : Tout d'abord, ce régime n'est pas frustrant et vous permet de manger à votre faim (sans abus cependant); ensuite, vous allez mieux digérer, vous sentir plus léger, ne plus reprendre de poids.

POUR VOUS AIDER : LE RÉGIME DISSOCIÉ

Pour les personnes ayant une tendance à la prise de poids rapide, nous proposons un régime dissocié très performant.

La base de ce régime est la dissociation des glucides et des protéines/lipides. En effet, leur association augmente leur assimilation, favorisant ainsi la prise de poids.

Il faut donc attendre la digestion des uns avant d'ingérer les autres.

Voici le plan général de répartition des aliments au cours de la journée.

LE REPAS DU MATIN sera exclusivement réservé aux glucides, il ne faut donc surtout pas y ajouter de lipides (matières grasses).

Vous pouvez consommer librement :

- Des fruits frais.
- Des céréales et des farines.
- Des laitages sans matières grasses.
- Des tisanes.

Les glucides complexes demandent quatre heures de digestion, il faut donc laisser ces quatre heures s'écouler avant de passer à table pour le déjeuner.

LE REPAS DU MIDI sera un repas Protéo-Lipidique; il faut donc y supprimer tout féculent et tout sucre.

Par contre, vous seront permis :

- Des légumes crus à volonté.
- Des légumes cuits à volonté (de préférence cuits à la vapeur car cette cuisson en dessous de 100° permet de garder intact tout le potentiel minéral et vitaminiq ue de vos légumes).

Vous pouvez associer vos légumes cuits avec :

- Des oeufs 1 fois par semaine.
- De la viande 2 fois par semaine.
- Du poisson 2 fois par semaine.
- Du fromage 2 fois par semaine.

Vous pouvez assaisonner vos légumes puisque vous avez la possibilité de mélanger protides et lipides.

Nous vous conseillons comme assaisonnement:

- 3 cuillères à café d'huile d'olive ou de tournesol (première pression à froid) avec du citron, de la sauce de soja, du nioc-mam, des épices, des levures ou des germes de blé.

N'oubliez pas, jamais de pain, riz, pâtes (glucides) avec oeufs, fromages, poissons ou viandes (protéines grasses).

Les lipides (graisses) nécessitent 7 heures de digestion.

LE REPAS DU SOIR sera à nouveau un repas glucidique, donc sans matières grasses.

Vous pourrez consommer sans problèmes :

- Des fruits frais.
- Des légumes crus ou cuits (sans assaisonnement).
- Des farines.
- Des féculents.

N'oubliez pas qu'il ne vous faut aucune protéine animale pendant ce repas.

Exemple de repas du soir :

- Soupe de légumes (poireaux, carottes, céleri, navets, citrouille...).
 - Pain complet.
 - Pâtes complètes (sans beurre, crème fraîche, sauce grasse, fromage râpé).
 - Fromage blanc ou yaourt à 0% + ail + basilic.
 - Levure maltée + germe de blé + sauce soja.
 - Tomate + thym + épices, à l'étouffée (sans huile).
 - Riz complet à l'eau avec oignons, tomates, carottes ... (sans huile).
 - Peu de pommes de terre.
 - Pizza ou tourte aux légumes, pâte à pain (farine + eau + levure) sans matières grasses.
- Comme assaisonnements "hors lipides, nous vous proposons :
- Sauces au yaourt ou fromages blancs écrémés.
 - Sauce blanche (farine de lait écrémé).

Au cours de ce régime, nous vous conseillons bien sur des légumes et des fruits frais.

Vous pouvez consommer toutes sortes de légumes crus, râpés ou en rondelles, et les mélanger : chou rouge ou blanc, céleri en branches, céleri rave, carottes, courgettes, oignon...

Ajoutons une mention aux graines germées pour leur grande teneur en oligo-éléments.

La cuisson des légumes se fera de préférence :

- A la vapeur, ce qui permet de garder le maximum de leurs vitamines et de leurs minéraux, tout en éliminant d'éventuels produits de traitement (engrais, pesticides...), ceux-ci se retrouvant au fond du récipient dans l'eau de cuisson qu'il ne faudra surtout pas réutiliser.
- Ou à l'étouffée (cuisson lente) sans matières grasses si possible, dans une cocotte en fonte avec un couvercle.

Il faudra d'abord commencer par faire cuire les légumes juteux; la cuisson durera une ou deux heures.

On peut ajouter dans la cocotte quelques épices ou herbes.

Ne saler les légumes que dans l'assiette.

Continuer à perdre du poids

Si vous désirez continuer à perdre du poids, "Mincir de Nature's plus" va vous permettre d'atteindre le poids désiré sans carences, ni souffrances organiques.

Ce substitut réunit tous les paramètres pour l'amincissement idéal.

- 1 Régime équilibré en protéines végétales qui évitent le risque des protéines lactées.
- 2 Régime allégé en sucre (4 g.) pour fixer les protéines.
- 3 Régime sans graisse.
- 4 Perte de poids accélérée.

5 Plus de boulimie, appétit régularisé, effet chrome-zinc + spiruline.

6 100 % de vos besoins en vitamines, oligo-éléments et vitamines sont assouvis.

7 100 % naturel et hypo-allergénique.

8 Effet fibres (son, avoine, gomme de guar et pectine, cellulose, chlorophyle...).

9 Effet anti-oxydant.

10 Effet choline-inositol favorise la fonte graisseuse.

11 100 % d'efficacité sur l'équilibre métabolique.

4

LES REPONSES A VOS QUESTIONS

Comment agit-elle?

Il existe une loi fondamentale qui concerne le règne animal. De nos jours, cette loi reste aussi valable pour l'homme.

En effet, nous possédons une véritable "intelligence" hémostatique qui va agir dès lors que nous offrons à notre organisme la possibilité de s'exprimer.

3 processus fondamentaux vont alors se mettre en action :

.....a) Accélération des éliminations.

Toute l'énergie rendue disponible par l'arrêt de la digestion va se mettre sur l'élimination. Habituellement, notre corps, occupé par le travail digestif ne peut s'auto-nettoyer.

C'est ainsi que notre corps, pendant la Cure Vitale va éliminer les corps gras, les toxines, les déchets...

.....b) Mise au repos psychologique

Les organes digestifs vont se mettre au repos. En effet les mécanismes chimiques du tube digestif, ainsi que le travail mécanique de broyage et de transit des aliments s'arrêtent. Il y a donc une

mise au repos de tout l'appareil digestif : estomac, oesophage, intestin.

L'appareil cardio-vasculaire lui aussi va être allégé. Le cœur diminue le nombre de ses pulsations, l'hypertension diminue, tous les vaisseaux (veines et artères) vont avoir une importante amélioration de leurs fonctions.

Les reins vont eux aussi bénéficier d'un allègement de leur travail de filtration.

.....c) L'autolyse contrôlée.

Le phénomène d'autolyse contrôlée s'effectue grâce à des enzymes spécifiques (péroxydases). Cette "intelligence" hémostatique va préserver les organes essentiels et "autolyser" ce qui est néfaste et non essentiel à notre organisme.

Si dans un premier temps, ce sont les corps gras qui sont éliminés, dans un deuxième temps, ce sont les kystes, goitres, tumeurs bénignes, fibromes qui vont diminuer ou disparaître.

■ Durée de la cure.

A votre convenance, 3 jours, 5 jours, 10 jours. Beaucoup de personnes se sentent dans une forme telle qu'elles continuent 12, voire 15 jours (une bretonne l'a faite pendant 38 jours).

Cependant, un suivi médical est conseillé pour des cures très longues.

■ Cette cure est-elle dangereuse ?

Elle est connue dans une quinzaine de pays au monde, et des millions de personnes l'ont déjà pratiquée.

Elle est développée en France depuis 1987, des médecins la conseillent et des milliers d'adeptes l'ont pratiquée avec bonheur.

■ Y a-t-il un âge pour la faire ?

Il n'y a pas d'âge. Cependant si vous souhaitez la faire suivre à vos enfants conformez-vous à un précepte essentiel : Plus l'âge est bas, plus la cure doit être courte.

■ Y a-t-il un risque de carences ?

Il faut préciser que nous sommes dans un monde plein de paradoxes. Nous mangeons trop par rapport à nos besoins, et malgré ces excès, nous avons tous tendance à être carencés.

Dans la Cure Vitale, tous les besoins essentiels vitaux vont être assurés (voir analyse du produit). A préciser que les sucres de palme et d'érable (grade C) sont très riches en minéraux et le citron en vitamines.

■ Peut-on poursuivre ses activités professionnelles ?

Oui ! L'on continue à travailler et même à faire du sport. Les sucres du sirop vital vont vous donner la force nécessaire.

Au 8ème jour de cure, des joueurs de tennis professionnels parviennent à disputer un match de tennis de haut niveau et à le gagner

■ Pourquoi le piment ?

C'est l'élément chaud de la cure. Il est riche en vitamines C et possède quelques minéraux. Son action principale est de nettoyer le corps : Il élimine les mucosités, débactérise les voies digestives et respiratoires (n'oublions pas qu'il est très employé dans les pays chauds du monde entier).

■ A t'on faim ?

A partir du 2ème ou 3ème jour, la faim disparaît (réflexe de pavlov) pour la très grande majorité des personnes qui font la cure vitale. Seuls les boulimiques peuvent ressentir une faim difficile à maîtriser.

Pour ces personnes, 3 comprimés de "Sugar Control" de Nature's Plus peuvent apaiser efficacement leur boulimie.

■ Quels autres signes peut-on ressentir ?

.....a) Fatigue.

Durant les 2 ou 3 premiers jours, elle correspond au travail d'élimination de votre organisme.

.....b) Migraines, céphalées, nausées.

Ce sont les symptômes des crises d'élimination hépatiques. La pré-Cure a pour but de vous éviter ces crises d'élimination.

.....c) Affections antérieures.

La cure peut faire apparaître les signes ou symptômes d'affections antérieures, même si celles-ci sont très anciennes.

Par exemple, si vous avez souffert d'une sciatique il y a plusieurs années, celle-ci peut réapparaître pendant quelques heures pour enfin disparaître complètement. ("Loi de Hering").

■ Pourquoi n'y a-t-il pas de protéines ?

Pour que l'autonettoyage et l'autolyse contrôlée soient efficaces, il est impératif que l'apport protéinique cellulaire soit réduit au minimum, voire nul.

■ Risquet'on une fonte musculaire ?

Si la cure dure une dizaine de jours, on peut considérer que la préservation va éviter cet inconvénient. La réserve de glycogène hépatique dure entre 36 et 48 heures; passé ce délai, une série de processus vont se mettre en oeuvre pour protéger les réserves protéiniques. Il s'agit de "l'épargne azote de Gamble", des cycles de Krebs et de Gori.

■ Les infections ?

La Cure Vitale est à éviter en cas d'infections aiguës ou récurrentes.

■ Contre-indications.

- Diabète sous insulines et formes aggravées.
 - Dépressifs avérés.
 - Hypo tendus.
 - Femmes enceintes et allaitant.
 - Tuberculose.
 - Maladies dégénératives.
- ... / ...

Par contre, certaines maladies sous surveillance médicale enregistrent une nette amélioration avec la Cure Vitale : asthme, hypertension, collagénose.

La Cure Vitale et les médicaments

Si vous suivez un traitement médical, sauf avis contraire de votre médecin traitant, vous devez poursuivre la prise médicamenteuse. Il a été démontré d'une manière formelle que tous les traitements sont plus performants lors de la Cure Vitale; notamment, les traitements pour l'hypertension voient leur efficacité décuplée.

La fréquence

La Cure vitale, sauf problème bien particulier est recommandée 2 fois par an, au printemps et à l'automne.

Toutefois, l'on peut la faire tout au long de l'année, si ce n'est en hiver du fait de la mise en hypothermie (tendance à avoir froid) par contre en été on ressent beaucoup moins la chaleur en (ce qui est agréable).

Vous pouvez aussi pratiquer la cure 1 jour par semaine (sans oublier la purge) pour l'entretien et l'amincissement.

Vous pouvez enfin la pratiquer 2 jours par mois à la pleine lune (la veille et le jour même).

Le prix

Il est important de préciser que le prix du Sirop-Vital est resté inchangé depuis sa mise sur le marché en 1987.

De plus, le piment est maintenant offert avec le sirop-Vital.

Pour parler chiffres, le prix de revient de la Cure Vitale est de 55f par jour environs, soit sensiblement moins cher que le coût des repas traditionnels que vous auriez pris pendant cette période. (mais il est évident que l'on ne pratique pas la cure Vitale pour réaliser des économies).

5

EN CONCLUSION

La Cure Vitale apporte une vraie réponse à un problème majeur posé par le mode de vie que nous nous sommes imposé en cette fin de siècle

...méthode préventive dans un pays où la médecine préventive est oubliée.

La Cure Vitale est fondamentale pour notre devenir car elle constitue une véritable méthode préventive dans un pays où la médecine préventive est justement la grande oubliée.

En France, la médecine préventive ne représente que 0,2% des dépenses de santé alors que paradoxalement on gaspille chaque année des fortunes en vaccins obligatoires qui pour la plupart nous protègent contre des maladies et épidémies aujourd'hui disparues (tuberculose, variole, coqueluche...) et ont pour effet secondaire d'abaisser le seuil de nos défenses immunitaires.

... la médecine préventive ne représente que 0,2% des dépenses de santé...

Pourquoi ne pas plutôt nous enseigner les règles hygiéno-diététiques essentielles ?

Pourquoi les étudiants en médecine n'ont-ils en 7 années d'études qu'une dizaine d'heures de cours sur la diététique ?

Pourquoi la médecine orthomoléculaire (celle des vitamines, minéraux, enzymes, acides aminés) n'est elle pas enseignée, alors qu'elle constitue la base essentielle de la médecine préventive ?

... la Suisse a compris bien avant nous l'intérêt d'une prévention efficace...

Pourquoi de nombreux pays, tels que la Suisse par exemple, où la "sécu" n'existe pas ont-ils compris bien avant nous l'intérêt d'une prévention efficace, simple et naturelle ?

Pourquoi enfin, ne sommes nous pas assez sages pour mettre en application un adage millénaire et plein de bon-sens ?

**MIEUX VAUT PRÉVENIR
QUE GUÉRIR !**

En résumé, la médecine préventive est aujourd'hui la seule méthode qui permet de régir efficacement notre santé globale tant physique que mentale tout en économisant des milliards de francs aux contribuables.

Le sirop de citron...

Composition

C.E.H.N.

RESERVE UNIQUEMENT AU CORPS MEDICAL

***** S.A.R.L. au Capital de 50.000 F *****

CENTRE ETUDE HYGIENE NATURELLE

Cure Stanley Bourroughs

FRANCE

LE CITRON

CITRUS - LIMONUM

Originnaire du nord de l'Inde, il fût d'abord introduit en Europe, Italie, Provence, Sicile et Espagne. Plus tard en Amérique et en Australie. Les producteurs principaux sont : la Sicile l'Espagne et la Californie.

La valeur du citron a été mise en évidence par les travaux et expériences des docteurs MOREL - ROCHAIX - BONDOUX et BERTHOLET.

COMPOSITION pour 100 ml

- Protides	0,38 %	700	mg
- Lipides	0,35 %	170	mg
- Glucides	9 %	1176	mg
- Acide citrique	7	g	
- Acide malique	0,50	g	
- Citrate de Potasse et de Chaux	1	g	
- Calcium	1,30	g	429,7 mg
- Magnésium	0,80	g	11,3 mg
- Sodium	0,20	g	
- Potassium	1,40	g	
- Soufre			25 mg
- Fer			0,15 mg
- Cuivre			0,006 mg
- Phosphore			10,8 mg
- Chlore			
- Manganèse		0,02	mg
- Silice		1,2	mg
Vitamines A - B1 - B2 - B5 - PP et C (5 g pour 100 g de citron)			
Valeur énergétique : 38 Kjoules			

ACTION :

- Antibiotique naturel (Méningocoque - Bacille d'Eberth et de Krebs Löffler)
- Hypotenseur
- Anti-hémorragique
- Anti-hémorragique
- Anti-toxinique
- Anti-lithiasique
- Anti-rhumatismal

Hypotenseur et anti-artérioscléreux par rétablissement de l'équilibre biologique et assouplissement des artères durcies, tonification des veines. Anti-hémorragique et fluidifiant sanguin par son influence sur la perméabilité et la nutrition des vaisseaux.

Anti-toxinique C'est la vitamine C qui est anti-toxinique. Elle inhibe toutes nos toxicomanes.

Anti-lithiasique Grâce aux sels de potasse qui agissent au niveau des lithiases vésiculaires et rénales. (oxolique)

Anti-rhumatismal Il dissout les concrétions arthritiques et aide la fixation calcique des autres minéraux.

Travaux de CAMERON PAULING (prix Nobel) et PORTMAN (Bordeaux)

DEPURATIF - DIURETIQUE - ANTI-ACIDE GASTRIQUE - VERMIFUGE - CARMINATIF

Immeuble Vacarelle - Les Platanes - 13100 AIX EN PROVENCE - TEL.42 23 00 22

R.C. Aix en Provence B 330 515 396

Bulletin d'analyses

Université d'Aix - Marseille III
Institut de Chimie Analytique et du Contrôle de la Qualité

C. E. R. V. A. C.

Centre de Recherche et de Valorisation des Produits de Consommation



Directeur
J. ESTIENNE

CENTRE D'ETUDE HYGIENE NATURELLE

Villa Psyche
Quartier Leï Morts
13290 BOUC BEL ATR

V/REF : EJ/TA - 21.06.88
N/REF : CEHN/001/04/1E/MS

Marseille, le 7 Septembre 1988

A L'attention de M. ESTIENNE Jean

RESERVE UNIQUEMENT AU CORPS MEDICAL

BULLETIN D'ANALYSES

DENOMINATION DE L'ECHANTILLON : SIROP D'ERABLE ET DE PALME

RESULTATS ANALYTIQUES

Valeurs théoriques

Densité 20/20	:	1,3210	
Extrait sec réfractométrique (%)	:	65,5	
Acidité (meq/l)	:	14	
Matière grasse (g/l)	:	Inférieure à 2	
Protéines (N X 5,7) (g/l)	:	4	
Fructose (g/l)	:	30	
Glucose (g/l)	:	29	
Saccharose (g/l)	:	750	
Matières minérales (g/l)	:	1,3	
Calcium (mg/kg)	:	1200	
Magnésium (mg/kg)	:	58	358
Phosphore (mg/kg)	:	98	144
Zinc (mg/kg)	:	57	49,5
Potassium (mg/kg)	:	3090	3963
Sodium (mg/kg)	:	220	457
Manganèse (mg/kg)	:	39	18,9
Fer (mg/kg)	:	57	12,1

Dosage de vitamines sur un sirop composé d'un mélange de sirops d'érable et de palme :

Vitamine B ₁ (mg/100 g)	:	0,026
Vitamine B ₂ (mg/100 g)	:	0,034
Vitamine B ₆	:	Traces
Vitamine E ⁶ (UI/100 g)	:	11,5
Vitamine A	:	Traces

.../...