Annexes du Dr L. M. JACOB

DUO VITAL : le docteur Jacob nous parle de son fabuleux concept !

Si nous voulons avoir un style de vie alcalin, nous recommandons, pour commencer, une cure alcalinisante de quatre semaines. Nous en ressentirons les effets et nous nous sentirons nettement mieux ! Pendant la cure, savourons des produits alimentaires alcalins, si possible uniquement végétaux. Les soupes de légumes en particulier sont très alcalines. Mangeons lentement en ayant conscience de ce que nous mangeons : savourons des produits alimentaires naturels et frais.

Prenons conscience de notre respiration ! Inspirons et surtout expirons profondément, pour éliminer le gaz carbonique (CO_2). Allons marcher tous les jours.

Ne prenons pas de repas copieux le soir afin que notre métabolisme puisse se régénérer durant la nuit.

Veillons à la régularité de notre digestion par exemple en consommant beaucoup de fibres ou en drainant notre intestin.

Buvons 2 à 3 litres par jour pour détoxiner notre organisme : de l'eau (pure) et des tisanes.

Ne réagissons pas avec stress et angoisse mais avec calme. Cela nous sera d'autant plus facile si nous prenons le temps de nous reposer et de nous détendre.

Réduisons les poisons que sont tabac, café et alcool (le plaisir n'est pas lié à la quantité).

Prenons deux fois par jour environ 5 g de formule alcaline à base de citrates comme la Formule alcalinisante de Dr. Jacob's®, riche en potassium, pauvre en sodium avec une cuillère à soupe de prébiotique à base d'acide lactique dextrogyre comme le « Ré-Énergetik » tous deux mélangés à suffisamment d'eau. Ce cocktail santé, le DUO VITAL sera alors une cure accélérée pour notre intestin, notre métabolisme et notre dynamique acido-basique. (Attention, réduire à 2 demi-cuillères à café si l'on a des selles quotidiennes régulières.)

Les citrates et acides lactiques assurent de belles selles quotidiennes en cas de constipation ; 2 à 3 mesurettes de Formule alcalinisante de Dr. Jacob's® seront nécessaires.

En cas de grave perturbation de la flore intestinale, une supplémentation en bactéries intestinales probiotiques est recommandée.

Faisons-nous plaisir en prenant un bain alcalin. Le drainage par la peau est très efficace et très agréable. Le petit-lait entretient notre peau.

Activons notre système lymphatique par des massages à l'aide d'une brosse (massothérapie, massage aux huiles essentielles), par des mouvements, par du Chi-training et du trampoline.

Un système combinant chaleur intense et lumière, active la désacidification et la détoxination de notre peau et en accélère nettement le processus.

Le but suprême de cette cure Ré-Équilibre DUO VITAL de 4 semaines, est de rétablir notre dynamisme. Nos cheveux ne tombent plus prématurément, notre peau est plus saine, nos ongles sont plus résistants, nos douleurs chroniques et nos inflammations diminuent. Nous nous sentirons plus détendu et nettement plus performant.

Au bout de 4 semaines, pour entretenir ce nouvel équilibre, il suffit la plupart du temps de prendre 1 cuillère à soupe de prébiotique comme le « Ré-Énergetik » à base d'acide lactique (si ballonnements après repas, s'abtenir) et environ 5 g de citrates par jour comme la Formule alcalinisante de Dr. Jacob's®, ce fameux cocktail santé DUO VITAL.

Si en plus, nous veillons à équilibrer notre alimentation en consommant des légumes et des fruits, nous nous protégerons à long terme de la décalcification osseuse et d'autres maladies dégénératives. Nous nous sentirons tout simplement mieux dans notre peau, notre vitalité s'en trouvera accrue.

Le concept DUO VITAL dans le sport de haut niveau

Les poudres alcalines riches en potassium et d'une haute teneur en citrate associées à un prébiotique augmenté d'acide lactique se complètent extrêmement bien. Les citrates agissent surtout dans le métabolisme cellulaire, ils ménagent l'estomac et l'intestin. Ces deux compléments alimentaires se renforcent réciproquement : tandis que le prébiotique augmenté d'acide lactique renforce le milieu intestinal et libère le métabolisme cellulaire paralysant de l'ammoniac, les citrates favorisent au niveau cellulaire le cycle important de l'acide citrique. De par cette combinaison inte-

ractive, les sportifs augmentent leur prestation et leur récupération, et auront de belles selles quotidiennes.

La thérapeute sportive Traudi Klostermann de Norden (championne du monde de cross senior 2008, championne du monde du 3000 m 2006, 15 fois championne du troisième âge) peut confirmer ceci : « La régénération a de multiples visages. Chacun a sa propre façon de la pratiquer. Ne rien faire ou pratiquer un training alternatif léger ? Les centres de bien-être et le sauna aident le corps à retrouver repos et équilibre. Oublier ses soucis au vrai sens du mot. Un mélange de tout cela est sans doute la juste voie. J'ai obtenu une efficacité nouvelle et de très bons résultats grâce à la combinaison de la Formule alcalinisante de Dr. Jacob's® à base de citrates et le « Ré-Énergetik »à base de fibres et d'acide lactique, le DUO VITAL. En tant que fournisseurs d'énergie, l'intestin et le foie sont « boostés », ce qui a des répercussions positives non seulement sur le plan sportif mais donne « un plus » d'énergie pour la vie quotidienne ainsi que de belles selles régulières.

On rétablit ainsi un équilibre qui n'existe plus à cause du stress, d'une mauvaise alimentation, du surmenage mental et psychique. Suite à l'hyperacidité cellulaire et la surcharge d'ammoniac dans l'intestin, un déséquilibre, qui se manifeste par une sensation de mal-être, de la fatigue et une perte d'énergie, s'est installé sans qu'on s'en rende compte.

Qu'en pense le sportif ?

Malgré un temps de récupération suffisant, nous entrons dans la nouvelle saison sportive encore fatigués et sans motivation. La sensation d'épuisement réapparaît trop vite et nous nous demandons pourquoi. Il ne suffit pas de laisser la musculature se repo-

ser et de ne rien faire. Ca ne change pas grand-chose au déséquilibre. L'énergie, nous l'obtenons à partir de l'assimilation de la nourriture dans l'intestin et du métabolisme dans le foie. C'est à ce niveau justement qu'il nous faut retrouver un équilibre sain. La combinaison DUO VITAL, citrates naturels, prébiotiques, et acide lactique, me permet de réaliser une très bonne performance en cas de stress extrême, sans épuiser mes réserves. Mais l'effet n'est pas immédiat, il exige une prise cohérente des produits pour obtenir une modification du milieu intestinal et l'activation du métabolisme ainsi que de belles selles régulières. L'automne me donne non seulement la chance de commencer ma phase de régénération par une pause, mais d'entamer une phase de renouvellement du métabolisme avec la Formule alcalinisante de Dr. Jacob's® et le « Ré-Énergetik ». La fin de la période outdoor entraîne pour les athlètes un certain épuisement après une longue période de prestations. Les organes centraux du métabolisme, l'intestin et le foie, connaissent par le « Ré-Énergetik » et les citrates alcalins de la Formule alcalinisante de Dr. Jacob's® une modification du métabolisme que nous ne pouvons pas obtenir d'une manière traditionnelle. « Cela se traduit chez moi par une nouvelle motivation et des accus rechargés. Je peux commencer la nouvelle saison 2009 et l'aborder avec joie. En outre, je renforce ainsi aussi mon système immunitaire ce qui est capital au début de la période hivernale et de refroidissements », nous dit Traudi.

Monsieur Schiefer, directeur de l'équipe d'athlétisme (vitesse et haies) de Hesse, raconte : « Surtout dans les disciplines athlétiques orientées vers la vitesse comme, la course à pied, la course d'endurance et le 100 à 400 m, on accorde une grande importance à l'équilibre acido-basique. La capacité de performance d'un sportif dépend dans une large mesure d'un pH

optimal. Les entraînements intensifs prioritaires dans nos disciplines pour travailler rapidité et endurance, entraînent une hyperacidification forte et durable de la cellule musculaire qui limite la performance et influence négativement la régénération.

Par la prise quotidienne des bases alcalines de la Formule alcalinisante de Dr. Jacob's®, ce phénomène peut être combattu avec succès ; le pH retrouve sa valeur optimale. Les athlètes qui font partie de l'élite peuvent augmenter leur durée d'entraînement par la prise supplémentaire de la Formule alcalinisante de Dr. Jacob's® sans se sentir épuisés ou dépassés. Les athlètes féminines se plaignent souvent d'infections grippales et/ ou de maladies infectieuses suite à des inflammations de la vessie. La cause peut en être – outre un affaiblissement du système immunitaire dû à des entraînements trop intensifs – une utilisation trop fréquente d'antibiotiques qui endommagent durablement la flore intestinale.

Pour pouvoir assurer une régénération de la flore intestinale, les athlètes dont je m'occupe ont pris depuis quelques mois, régulièrement le « Ré-Énergetik » en plus de la Formule alcalinisante de Dr. Jacob's®, ce que nous appelons le DUO VITAL.