ANNEXE

• Le mélange de crudités qui stimule la sérotonine

La consommation de plantes riches en L-tryptophane suppose de mastiquer longuement et de faire de l'exercice. Grâce aux résultats de la recherche scientifique et du travail intellectuel de deux hommes d'affaire allemands, on a pu trouver une solution qui correspond idéalement à mes idées en ce qui concerne l'aspect complet, la qualité de la nourriture et l'absence d'additifs chauffés. Le mélange de crudités « Take Me »[1] qui se compose de plantes complètes, répond de façon optimale à l'exigence de nous fournir le L-tryptophane nécessaire. Il en existe de 3 sortes : un « Mélange mandarine-pomme » « Framboises-poires bio » et « Verdure alcaline bio ». Grâce à sa richesse en algues, « Verdure alcaline bio » a encore d'autres avantages et convient en même temps comme boisson alcaline pour le matin et comme remède en cas de problèmes de peau. Personnellement, je prends depuis des mois le « Verdure alcaline bio » le matin à jeun dans de l'eau ou du jus, bois ensuite un grand verre d'eau et ne mange rien d'autre dans la matinée. Mais on peut – pour une même efficacité – déjeuner 20 minutes à une demi-heure après.

Le mode d'action de ces crudités est aussi simple qu'efficace. Le fait que ce mélange soit moulu en poudre très fine nous évite de devoir mâcher longtemps comme nos ancêtres. Cela nous évite aussi de devoir faire le matin de l'exercice dans l'équilibre de l'oxygène, puisque le mélange de la bonne quantité d'hydrates de carbone déclenche la sécrétion d'insuline qui ouvre les cellules pour les acides aminés, ce qui résout le problème de concurrence au système de transporteur Carrier – qui règle l'entrée dans le cerveau. Cela en fait vraiment une (ma) nourriture du bonheur.

Confortablement et sans faire d'effort, nous acquérons ainsi les avantages du mode de vie de nos ancêtres. En outre, c'est aussi très sain.

1. Les produits « Take Me » de Naturella sont disponibles pour la France et la Belgique chez : NATURA***Medicatrix*** sprl, 39, avenue du Centenaire, B-4053 Embourg, Belgique, +32.42.90.00.70 (Be), 03.66.88.02.34 (Fr), commandes@naturamedicatrix.be, www.naturamedicatrix.be. Pour la Belgique et la Hollande chez : Angelique Nieuwdorp (qui vous reçoit aussi en néerlandais), Saturnelaan 31, B-1180 Bruxelles, Belgique, +32.04.77.56.70.70, nieuwdorp@me.com

Malheureusement, « La nourriture du bonheur Take Me » n'aide pas tout le monde, mais seulement plus ou moins 75% des utilisateurs. Les 25% restants pourraient être les mêmes que ceux qui ne réagissent pas aux inhibiteurs de la recapture sélective de la sérotonine en médecine traditionnelle.

Si c'était le cas il s'agirait d'un problème de récepteurs.

Pour certaines femmes, il suffit de prendre une deuxième dose à jeun une demi-heure avant le repas du soir. Il pourrait bien y avoir chez elles une consommation exagérée de sérotonine, probablement à cause d'un stress supérieur à la moyenne. Cela pourrait aussi être dû – et de mon point de vue, c'est encore plus vraisemblable – à un problème de milieu intestinal, l'hyperacidité bien connue se cacherait là-derrière. Dans ce genre de cas, une cure d'amaigrissement, qui est en même temps un assainissement de l'intestin, suivie d'un changement d'alimentation, a fait ses preuves. De toutes les sortes d'assainissement de l'intestin, c'est le jeûne qui convient le mieux et de loin, il doit être préféré à toutes les hydrothérapies, nettoyages du côlon et autres méthodes semblables.

On peut voir ici à quel point l'alimentation végétalienne recommandée, avec son influence basique, et cette forme de nourriture du bonheur, vont bien ensemble. Même sans cure d'amaigrissement, l'alimentation végétalienne fournit la base à l'alimentation du bonheur. Même si l'effet sur l'humeur n'apparaît pas ou pas tout de suite, les effets positifs sur le sommeil et la peau sont ressentis après quelque temps. « Verdure alcaline bio » qui est le plus efficace pour les problèmes de peau.

○ Conditions corporelles pour créer le bonheur

« Take Me » n'est ni un médicament, ni un complément alimentaire au sens propre, ce n'est en fait qu'une nourriture mélangée avec beaucoup de raffinement sous forme de crudités complètes avec des céréales riches en L-tryptophane, comme le quinoa et l'amarante, et un mélange adéquat de baies et de fruits. Tous les fruits sont pressés pour en faire du jus et celui-ci est lyophilisé avec précaution et finalement moulu finement. Il peut être consommé par tout le monde, à l'exception des nourrissons, et même ceux qui ne supportent pas les crudités d'habitude le digèrent.

Evidemment, il ne faut pas attendre de miracles de ce mélange de crudités dans le sens « J'avale cela maintenant et je serai heureux toute la journée ! ». En réalité, « j'ai assez de sérotonine pour la journée – étant donné sa demi-vie élevée – et c'est déjà beaucoup. » Evidemment, je dois aussi créer, ou du moins accepter, des situations qui me rendent heureux. Une analogie simple peut expliciter cela : si nous n'avions pas d'hormones sexuelles, George Cloo-

ney ou Julia Roberts pourraient s'asseoir sur nos genoux et nous ne penserions que « qu'est-ce qu'ils sont lourds ». Le fait que nous ayons des hormones sexuelles ne signifie pas encore qu'ils vont passer, mais s'ils le faisaient, nous pourrions réagir de manière adéquate. Il en est de même de la sérotonine. Nous devons d'abord accepter les situations dans lesquelles notre âme se sent bien et heureuse. Une expérience faite pendant mes séminaires de jeûne peut éclairer un autre aspect des effets de la sérotonine. En tant que médecin du jeûne, j'ai eu l'habitude pendant 25 ans d'être réveillé la nuit par les problèmes de ceux qui faisaient régime, mais depuis que je prescris à chaque participant, dès le début de la cure, une dose de « Take Me » qu'il peut boire avec de l'eau sans perturber le jeûne, je n'ai plus été réveillé une seule fois. Cela ne veut évidemment pas dire que « Take Me » peut faire disparaître comme par magie tous les maux de tête et autres, ni les autres problèmes des régimes, mais quand l'humeur est bonne et qu'on est plus en forme, on réussit plus facilement à attendre jusqu'au matin avec ses questions et ses problèmes.

○ Des preuves scientifiques ?

Il n'y a pas encore d'analyse scientifique de ce mélange de crudités, mais une indication indirecte c'est l'expérience de la sieste. Celui qui veut se coucher plus longtemps, peut le faire sans problème en prenant « Take Me », il ne s'éveillera pas avec les absences redoutées. Quand les réservoirs de l'organisme sont pleins de sérotonine, le métabolisme d'une partie de celle-ci produit de la mélatonine, mais ne cause pas de manque et on se réveille frais et dispos.

Il serait facile d'apporter une preuve scientifique. On pourrait administrer le mélange à des patients qui doivent subir une ponction lombaire pour prélever du liquide céphalorachidien et contrôler dans quelle mesure le taux de sérotonine augmente dans ce liquide. Hélas on s'intéresse peu à cette question. « Take Me » n'est pas un complément alimentaire détourné. A la différence des compléments alimentaires habituels, dans lesquels on prend les substances isolément, il s'agit ici de plantes pressées en jus et finalement moulues finement. « Take Me » n'ajoute pas quelque chose à la nourriture que celle-ci contiendrait en trop petite quantité. Il n'apporte qu'une substance disponible, le L-tryptophane, au bon moment et au bon endroit. Ainsi, nous tirons profit de quelque chose que nous avons perdu, sans nous en rendre compte, à cause du mode de vie moderne. Après plus de 5 ans d'expérience avec le mélange de crudités qui stimule la sérotonine, cette solution si simple continue à s'imposer. Elle est même efficace d'un point de vue thérapeutique.