

Neo-nutritic

La lettre de la nutrith

Cette herbe n'a l'air de rien... mais c'est un super-aliment !

Cher lecteur,

Il existe une herbe qui continuerait d'être piétinée, si nos ancêtres n'avaient pas découvert ses vertus insoupçonnées.

Je vais vous expliquer dans un instant comment ce petit miracle de la nature pourrait avoir les mêmes effets sur vous, que sur Ann Wigmore [1] :

- Redonne à vos cheveux leur couleur naturelle (plutôt que gris ou blanc) ;
- Vous aide à conserver le poids de vos 20 ans jusqu'à 76 ans ;
- Vous permet d'avoir de l'énergie à revendre, même en ne dormant que 4 heures par nuits ;
- Vous dispense d'être malade et d'avoir à consulter un médecin.

Mais d'abord, j'aimerais vous poser une question :

Combien de fois vous douchez-vous par jour ?

Si vous avez des enfants, vous aurez remarqué combien leur génération est obsédée par l'hygiène du corps.

Toutes les odeurs naturelles sont bannies. Tous les poils sont méticuleusement éliminés.

Même s'ils cèdent à la tendance de la barbe, des cheveux longs, et des vêtements troués, déchirés. Vous les retrouverez 1 à 2 fois par jour sous la douche, à se shampooiner, et se frotter méticuleusement pendant 20 minutes... comme s'ils passaient leur temps à trainer dans la poussière.

Vous les regardez avec incompréhension. Ils consomment 2 fois plus d'eau que vous, et reprochent ensuite au monde de gaspiller les ressources d'eau claire.

A votre génération, on se lavait 1 à 3 fois par semaine. Pour la toilette, on utilisait un lavabo, une bassine, ou on partageait l'eau du bain. Aujourd'hui encore, vous avez la douche économe.

Mais le plus incroyable encore, c'est que cette génération mange n'importe quoi – sucreries, chocolat, pizzas, chips, hamburger, et frites.

Ils remplissent leur corps d'aliments qui mériteraient de partir à la poubelle. Alors que par ailleurs, ils sont maniaques sur la propreté de leur corps à l'extérieur.

C'est aussi insensé que de nettoyer et brosser la carrosserie de sa voiture à la moindre occasion... sans jamais passer l'aspirateur à l'intérieur, ni faire de révision du moteur !

L'intérieur de votre corps aussi s'encrasse... !

Si la majorité se lave tous les jours, pourquoi si peu de gens se préoccupent de désencrasser l'intérieur du corps ?

Les aliments des supermarchés contiennent des sucres ajoutés, des acides gras trans, des colorants, du glutamate, des nitrates, de l'aspartame, et des antioxydants synthétiques.

Même ceux qui soignent leur alimentation subissent la pollution omniprésente. Il suffit d'inspecter l'intérieur de votre col de chemise (blanche), après une journée en ville. Vous n'en reviendrez pas en voyant la crasse accumulée.

Bien évidemment, cette même crasse pénètre dans votre corps. Par exemple : dès que vous ouvrez la bouche pour respirer, boire, ou manger.

L'air des villes transporte du plomb, du cadmium, du monoxyde de carbone à des concentrations toxiques. Ils attaquent vos poumons, et votre foie.

L'eau contient du fluorure de sodium, et l'eau de javel qui peuvent provoquer des maux de têtes, et des nausées.

Le stress quotidien est aussi source d'intoxication du corps car des radicaux libres viennent se former. Ils accélèrent le vieillissement.

Sans poursuivre cette description apocalyptique, vous réalisez qu'il est indispensable de veiller à votre hygiène intérieure. **Personne** ne peut prétendre être à l'abri de toutes ces intoxications du quotidien.

Comment se désencrasser de l'intérieur ?

L'encrassement à l'intérieur du corps empêche les organes de remplir leur fonction.

Cela provoque des soucis de santé tels que la contamination aux métaux lourds, les problèmes de digestion, de surpoids, de fatigue, de manque d'énergie, vieillissement prématuré, cheveux qui tombent. Plus profondément, les polluants provoquent des mutations génétiques qui accroissent le risque de cancers.

Plutôt que d'arrêter de respirer, boire, manger, et... Enfin, plutôt que d'arrêter de vivre, il faut apprendre à nettoyer régulièrement l'intérieur de votre corps.

Pour détoxifier votre corps, il faut boire beaucoup d'eau pure et pratiquer le jeûne régulièrement.

Il y a aussi cette herbe qui n'a l'air de rien... mais qui est diablement efficace pour détoxifier le corps. Ce super-aliment, c'est l'herbe de blé. Ce sont des grains de blé dur germés puis mis en terre [2].

Prenez 92 minéraux et 18 acides aminés d'un coup

L'herbe de blé embarque des quantités de substances qui répondent aux besoins de votre corps et bien de désencrasser :

- **92 minéraux** (parmi les 118)
- les **vitamines A, B, C, et E**
- **18 acides aminés** – dont 8 essentiels

- des **enzymes digestives**.
- et 70 % de chlorophylle [2].

Redécouvrez la puissance de la chlorophylle

C'est la substance active la plus remarquable de l'herbe de blé. La chlorophylle neutralise chimiquement les polluants accumulés dans votre corps. Elle agit directement en détoxifiant votre foie [1].

La chlorophylle renforce l'oxygénation du sang. Cela a pour effet d'anéantir les quantités de bactéries anaérobies qui ne supportent pas l'oxygène. Ainsi, le sang peut se régénérer.

Des études ont montré que la chlorophylle aidait à corriger le manque de fer sanguin (anémie). L'anémie est fréquente chez les femmes de plus de 30 ans et chez les hommes de plus de 50 ans. Elle se traduit par une fatigue chronique, et une perte d'appétit.

Par ailleurs, la chlorophylle neutralise les odeurs. Faites l'essai de manger de l'ail (c'est excellent pour la santé) puis 10 g de chlorophylle. Il paraît qu'en 20 minutes, votre haleine d'ail aura disparu !

La chlorophylle est un moyen efficace d'atténuer la mauvaise haleine, les odeurs de transpiration, d'urine, de selles, et même de menstruations.

La chlorophylle améliore directement la digestion, ce qui réduit les gaz et la constipation chronique.

Le Dr Chiu-Nan Lai, de l'Université du Texas a mené une expérience sur le jus d'herbe de blé. Il montre qu'il stoppe les mutations génétiques dans des cultures cellulaires. Cela pourrait faire du jus d'herbe de blé un traitement complémentaire du cancer [1].

Le Dr Wattenburg de l'Université du Minnesota a montré que des synergies se créent entre les substances actives des légumes comme l'herbe de blé. En effet, toujours dans ces cultures de laboratoire, elles se sont montrées plus efficaces contre le cancer qu'un cocktail artificiel réunissant ces mêmes substances actives [1].

Saviez-vous que votre foie est muet ?

Le rôle de votre foie est capital. Il remplit 500 fonctions, entre la digestion, l'assimilation, la purification du sang (évacuation des substances toxiques), et la réorganisation des nutriments.

Pourtant votre foie est quasiment incapable de vous faire savoir lorsqu'il est en danger. 450 de ces fonctions pourraient être détruites sans que vous n'observiez de symptômes.

Autant dire qu'il sera souvent trop tard pour corriger les dysfonctionnements du foie.

Pour vous donner une idée des facteurs de risques... le foie est sensible aux irritants, aux super-microbes, et à l'accumulation de graisses [1].

L'herbe de blé est excellente pour redonner de la vitalité à votre foie. Elle contient de la choline, et du magnésium qui empêchent les dépôts de graisses.

8 acides aminés essentiels

L'herbe de blé contient 18 acides aminés. Notamment :

1. La Valine qui stimule le cerveau, et calme les nerfs
2. Le Tryptophane qui enrichit les cheveux, la peau, et le sang,

3. La Méthionine qui nettoie et régénère le foie et les reins
4. La Leucine qui maintient la force des muscles
5. La Threonine qui facilite la digestion
6. La Lysine qui lutte contre le vieillissement
7. La Phénylalanine qui aide la glande thyroïde
8. L'Isoleucine qui pourrait améliorer la combustion des graisses par l'organisme [3].

3 signes que votre corps se détoxifie

Se détoxifier c'est faire le ménage dans votre corps. C'est donc sans surprise que l'on ait des signes clairs, qui indiquent que le corps travaille dur.

Voici les 3 effets secondaires souvent liés à la détoxification par herbe de blé :

1. nausées
2. étourdissements
3. suées

L'herbe de blé puissante qui n'a l'air de rien du tout au premier abord. A éviter pour les femmes enceintes.

Surtout, il ne s'agit pas d'un remède miracle à tous les maux. C'est en essayant

Faites pousser votre herbe de blé

Vous pouvez la faire pousser vous-même, chez vous, en intérieur. C'est une solution intéressante si vous habitez dans un environnement sain (pas trop pollué) et que vous avez la main verte.

Plantez des graines germées dans un bac large et peu profond rempli de terreau. Arrosez généreusement tous les jours sans noyer les plants.

Attention, l'herbe de blé moisit facilement à la racine à cause de l'humidité. Pour y remédier, ne serrez pas trop les grains, et veillez à ce que les pousses soient bien aérées [4].

Les 4 premiers jours, coupez les pousses de la lumière en les recouvrant d'un bac de même taille.

Puis mettez-les à la lumière pour qu'elles verdissent. Il faut entre 7 et 14 jours pour que le sommet de la pousse se dédouble (comme une fourchette). C'est le moment pour récolter [5].

Comment consommer l'herbe de blé ?

Il vaut mieux la consommer crue, immédiatement, car elle ne se conserve pas bien une fois coupée. Certains la congèlent.

Vous pouvez la mâcher, ou la presser pour en extraire le jus. Pour un résultat optimal, il vous faudra un extracteur à vis centrale [5]. Le goût très prononcé fait qu'il est difficile d'en boire beaucoup. C'est donc plutôt un élixir qu'un jus.

Il existe aussi de l'herbe de blé en poudre que l'on dilue dans un verre d'eau – ce qui produit un « jus

d'herbe de blé ». C'est un produit répandu dans les magasins bio et les bars à jus. Vous verrez que les prix varient énormément en fonction de la qualité.

Certains s'injectent le jus d'herbe de blé directement dans le côlon – en lavement. Ainsi, la chlorophylle nettoie plus facilement les intestins.

Si vous cherchez une bonne source d'herbe de blé, [rendez-vous ici](#). Ce producteur veille à ce qu'il s'écoule moins d'une heure entre la moisson des jeunes pousses et leur transformation en poudre à basse température. Ceci permet de préserver leurs vertus au maximum.

Bien à vous,

Eric Müller