



# Longévité active

N°20 du 1<sup>er</sup> avril 2024 (site : [www.longevite-active.com](http://www.longevite-active.com))

Lettre de l'Association santé et longévité active (ASLA). Président : Roger Castell. Secrétaire : Emilie Barrère.  
22 bis rue-Ernest Renan - 49500 Segré en Anjou Bleu. Tel : 02.41.92.13.10. Courriel : [e.barrere@yahoo](mailto:e.barrere@yahoo)

## Avant-propos

La 20<sup>ème</sup> lettre "Longévité active" de 8 p. contient 6 articles et je remercie Emilie Barrère, Nathalie Zavarella, Bertrand Frey et Dominique Pétreault pour leur participation.

Pour adhérer à ASLA et recevoir 5 lettres en 2024, il suffit d'adresser au siège social à Segré, un chèque de 20 € (numérique) ou 35€ (papier) en raison des frais élevés (photocopies couleurs et envois par la poste).



## Evitez les surcharges et renforcez votre santé

Roger Castell

Les surcharges corporelles (graisses) et sanguines (cholestérol, glucides...), peuvent causer de graves problèmes de santé. Comment agir pour les éviter et maintenir son poids de forme<sup>1</sup>

### 1 - Dangers des surcharges et de l'excès de poids.

Les médecins nutritionnistes sont unanimes pour affirmer que le surpoids et les surcharges sanguine, prédisposent à plusieurs maladies graves (diabète, hypertension, artériosclérose, cancer...), mais rendent aussi, plus sensibles aux infections et au vieillissement prématuré. Ces experts considèrent que ces maladies sont causées surtout par une **alimentation inadaptée**.

Les aliments cuits et les aliments industriels, sans valeur nutritive, incitent à manger trop, car cette alimentation manque d'énergie vitale, de vitamines, d'enzymes, de flavonoïdes antioxydants et de minéraux. Ces nutriments essentiels sont en effet **détruits par la cuisson** (dès 60°) et l'organisme insatisfait et **affamé**, réclame de plus en plus de nourriture.

Mais cette suralimentation cuite contenant des glucides (pain, pâtes...), produit en plus beaucoup de **déchets acides**, que le corps ne peut éliminer et qu'il doit stocker dans la graisse mise en réserve, sous la peau et **dans tous les organes** (foie, poumons, pancréas...). Le docteur **Kristine Nolfi** (1881-1957), disait<sup>2</sup> : « **Un excès de tissus gras dans le corps correspond à un dépôt toxique dans un organisme trop acide** ».

De plus, les aliments cuits à base de glucides laissent sur la muqueuse du colon, une couche de **mucosités gluantes**, qui va s'épaissir, retenir les déchets et freiner l'élimination des matières. Ce ralentissement ou même parfois cette constipation, augmente la concentration des toxines dans le corps et accroît la fatigue et la sensation de malaise.



Le surpoids perturbe la vie des victimes.

### 2 – Dangers des aliments cuits et des régimes amaigrissants.



La cuisson est souvent excessive.

Après avoir trop mangé ou mangé trop d'aliments cuits sans valeur nutritive, une personne trop grosse a le système digestif surchargé, avec une acidité excessive de l'estomac et une **inflammation permanente** de l'intestin qui augmentent encore davantage l'envie de nourriture. Donc, malgré tout ce qu'il mange, le malade en surcharge (diabétique, obèse...), réclament encore d'être nourri et il souffre sans cesse de la faim, car **rien ne semble le satisfaire**. Pour se protéger, les régimes "amaigrissants" donnent tous des résultats décevants.

Certains consistent à **réduire les rations alimentaires**, mais comme ils sont à base d'aliments cuits et de glucides, ils sont très pauvres sur le plan nutritionnel. Ils vont alors provoquer des carences et des "fringales" à l'origine de la boulimie et d'une reprise du poids dès que la restriction cesse.

D'autres régimes **sont riches en protéines** qui vont, augmenter l'acidose tissulaire et entraîner une perte de minéraux précieux (dont le calcium) pour neutraliser ces acides en excès.

**Ces 2 régimes font plus de mal que de bien et il faut donc les rejeter.**

<sup>1</sup> Leslie et Susannah Kenton, L'Alimentation positive par le cru, Ed. Retz, Paris, 1990.

<sup>2</sup> Dr Christine Nolfi, Mes expériences avec les aliments vivants, éd. ABEV.

Une des raisons pour lesquelles les personnes grosses demeurent obèses est la quantité de graisse auquel leur corps est habitué et qu'il maintient grâce à des **hormones** contenues dans le sang. Ces hormones sont proportionnelles aux graisses stockées, mais dès que le régime est arrêté, les envies de manger déclenchent une boulimie incontrôlable, qui va augmenter le stock de graisses. **Vous avez, en effet alerté vos hormones que les réserves de graisse baissaient et c'est ainsi que le poids peut augmenter petit à petit au fil des années.**

En fait, en suivant un tel régime, vous combattez le mécanisme d'autoprotection et la solution pour réajuster petit à petit votre « volume de graisse », dépend d'une démarche en 3 temps.

- éliminer les **envies** en donnant à votre corps les **nutriments (crus), dont il a vraiment besoin** ;
- **reposer le système digestif irrité pour que son fonctionnement redevienne normal** ;
- **débarrasser l'organisme des acides accumulés et des dépôts de mucosités, qui freinent l'assimilation et perturbent le système hormonal, mais aussi le système nerveux.**

En effet, si vous avez beaucoup de graisses dans le corps et dans le sang, votre organisme est déjà acide avec une tendance aux inflammations et aux douleurs (diffuses ou localisées).

Or, les aliments composant les régimes pour maigrir produisent des acides qui vont accroître l'acidose tissulaire et **vous rendre irritable et nerveux**, avec des accès de colère difficiles à maîtriser.

### 3 - Les secrets de l'amaigrissement par le cru.

Les aliments crus (fruits frais et légumes frais), ont l'effet contraire, dont celui de rendre l'organisme basique (sans acides) et vous serez alors, plus calme et moins fatigué. Ils évitent aussi les boulimies à l'origine des échecs, et améliorent l'état de la santé. La peau retrouve une belle fraîcheur, les muscles deviennent fermes et tout le corps se trouve régénéré par un lent processus, presque miraculeux, de perte continue et régulière des kilos superflus. C'est cette joie que **Juliette**, 52 ans nous a exprimée : **« Je ne sais pas comment vous remercier de vos conseils qui m'ont permis de perdre les 25 kg qui encombraient mon corps. Je me sens maintenant plus légère et plus souple. Je me sens rajeunie et j'ai même envie de me remettre au sport pour continuer d'entretenir ma santé. Merci ; merci infiniment pour votre aide précieuse ».**

#### - Les fibres des aliments crus combattent la graisse.

Les fibres alimentaires ayant la propriété de réduire l'assimilation des graisses, on a conseillé de parsemer de son le repas du matin. C'est une erreur, car les fibres des aliments crus sont plus actives pour les personnes qui veulent maigrir que les fibres déshydratées ajoutées aux aliments cuits ou transformés.

Contrairement aux aliments cuits, **la nourriture crue impose de mâcher davantage, d'insaliver et d'avaler moins souvent.** Ces 3 nécessités augmentent la satiété et améliorent le contrôle de ce que vous mangez. De plus, les fibres crues traversent le tube digestif plus rapidement que les fibres cuites, et **favorisent ainsi beaucoup mieux l'élimination intestinale.**

Elles nettoient également plus en douceur les parois de l'intestin en éliminant les dépôts toxiques qui pourraient s'y trouver. Il n'est donc pas nécessaire de prendre des suppléments de fibres de céréales.



Avocat, mâche, tomates, olives, chou lacto-fermenté.

#### - Pratique et bienfaits d'une nourriture vivante.

L'amaigrissement par les aliments crus produit une perte de poids lente, régulière et agréable. La répartition doit se faire avec **3 repas**. Le matin avec des fruits juteux (kiwi, poire...) et des fruits gras (noix, amandes, noisettes...). Pour midi et le soir, certains aliments sont plus efficaces pour perdre du poids.

**D'abord, les aromates**, les graines germées, qui constituent le complément idéal pour le plat de crudités composé d'une salade (mâche, laitue...), de chou lacto-fermenté, de carottes râpées....

**Ensuite, les 4 légumes crus** recommandés pour maigrir, sont les carottes, les betteraves, les épinards et les concombres. Vous pouvez les consommer en crudités ou faire les matins, un jus frais de carottes avec un peu des 3 autres jus.



Exemple d'un bol complet de crudités.



Jus de carottes avec citron.

**Le jus de carottes** est délicieux et efficace pour éliminer les toxines. Il améliore le tonus musculaire et augmente la vitalité, grâce aux nutriments qu'il contient (minéraux, vitamines B, C, D, E et le bêta-carotène). Ajoutez toujours quelques gouttes de citron pour redonner aux glandes surrénales l'énergie nécessaire, même après un stress ou en cas d'obésité.

Pensez enfin à équilibrer votre alimentation en prévoyant, à midi, **4 parts raisonnables**, avec 70 à 80 % de crudités, complétées avec **un peu** de glucides (pain, pâtes, pomme de terre...), **un peu** de légumes cuits (brocolis, haricots verts) et **un peu** de protéines animales (poisson, volaille, œuf mollet). Vous n'aurez ainsi aucun risque de carences ou de frustrations.

## 4 – Une récompense bien méritée.

La cuisson modifie la structure des aliments en détruisant ses principes vitaux indispensables. Au contraire, les aliments vivants sont riches en nutriments essentiels et vibrent d'une énergie spéciale, dite vitale, qui agit sur le physique et sur le mental.

Ils donnent de la force musculaire, de la clarté d'esprit et la sensation de bien-être qui donne envie d'agir et de faire ce qu'il y a de mieux pour votre Vie.



= = = = = = = =



## Les magnifiques qualités de la ciboulette Emilie Barrère

La ciboulette est une herbe aromatique à la saveur douce et fraîche, très utilisée par la gastronomie française pour enjoliver la présentation des plats et pour rehausser le goût. Mais sa valeur dépasse largement ces 2 avantages. Examinons tous ses bienfaits.

### Composition de la ciboulette

La ciboulette est très peu calorique avec seulement 2% de glucides et 0,5% de lipides. Elle peut donc être consommée sans crainte quels que soient l'âge et le régime alimentaire. Mais, cette herbe est en plus, un réservoir précieux d'eau vitale (90%), de fibres (3%), de nombreux minéraux (dont le calcium, le phosphore et surtout le magnésium), d'oligo-éléments (dont le fer, le sélénium et le zinc) et de plusieurs vitamines (dont la précieuse vitamine C et un large éventail de vitamines du groupe B), qui sont très bénéfiques pour l'équilibre du système nerveux.



L'élégante ciboulette gorgée de nutriments

### Composition pour 100 g de ciboulette fraîche

Nutriments	Teneur	Nutriments	Teneur	Nutriments	Teneur	Vitamines	Teneur
Calories	29,7 Cal	Calcium	92,8 mg	Potassium	275 mg	Vitamine E	0,99 mg
Eau	90,6 g	Cuivre	0,1 mg	Sélénium	0,35 µg	Vitamine K1	260 µg
Protéines	2,57 g	Fer	1,31 mg	Sodium	11,5 mg	Vitamine B2	0,12 mg
Glucides	2,1 g	Magnésium	23,8 mg	Zinc	0,45 mg	Vitamine B3	0,57 mg
Lipides	0,52 g	Manganèse	0,85 mg	Béta-carotène	1610 µg	Vitamine B5	0,19 mg
Fibres	3,19 g	Phosphore	46,3 mg	Vitamine C	39,7 mg	Vitamine B6	0,12 mg

### Valeur nutritionnelle de la ciboulette

Les propriétés de la ciboulette en font une herbe précieuse pour entretenir la santé. Elle contient aussi des antioxydants (flavonoïdes, caroténoïdes et vitamine C), qui ont des propriétés antifongiques et antibactériennes, capables de ralentir le vieillissement cellulaire et de réduire les risques de maladies cardio-vasculaires ou même de cancer. Elle apporte aussi de la vitamine K qui contribue à la synthèse des protéines agissant pour normaliser la coagulation du sang. Elle contribue aussi à la formation des os.

### Comment consommer la ciboulette ?

Pour profiter de bienfaits de la ciboulette, il suffit de l'ajouter très souvent, finement hachée dans l'alimentation afin d'augmenter l'apport en nutriments dans l'organisme. Cette herbe peut d'ailleurs rehausser la saveur de nombreux plats et de la plupart des sauces. Par exemple, la ciboulette s'associe bien à une sauce au fromage blanc ou à la crème fraîche pour accompagner des légumes crus, mais aussi du poisson, notamment le saumon, mais aussi de la volaille ou encore une omelette ou une galette de sarrasin. Pour la réalisation de plats chauds, ajoutez-la en fin de cuisson pour préserver sa saveur et ses propriétés.



La ciboulette hachée exhale sa saveur

La ciboulette se récolte de mars à novembre, en fonction de la plantation de la graine. Fraichement coupée, elle est vendue sur les marchés en petites bottes mais il est également facile de la faire pousser dans son jardin et même chez soi, dans une jardinière sur son balcon, pour en profiter tous les jours.

### Une herbe de longue vie

Grâce à ses apports nutritifs de grande valeur (minéraux, antioxydants, oligo-éléments et vitamines), la ciboulette mérite d'être consommée souvent pour préserver à peu de frais, votre santé.





# Le régime méditerranéen, la recette idéale

Bertrand Frey

Le reportage débute en Crète<sup>3</sup>, berceau du régime méditerranéen, dont la population désormais occidentalisée, présente un taux d'obésité chez les enfants, parmi le plus élevé en Europe. En revanche, l'enquête montre la valeur du régime méditerranéen, pour éviter 3 pathologies de civilisation.

## 1. Lutte contre les maladies cardiovasculaires.

Dès 1950, les scientifiques américains en cherchant la cause du nombre élevé de maladies vasculaires, ont découvert le régime crétois. Ce régime peu calorique, pauvre en viande et en sucre, comprend l'huile d'olive comme source de matières grasses. Avec ce régime, les Crétois présentaient un risque de décès par crise cardiaque inférieur de 90% à celui des Américains.

En 1960, l'étude REDIMED (Espagne) a démontré que l'huile d'olive réduisait de 30% les décès liés aux maladies vasculaires et que les graisses selon leur composition avaient des effets très différents sur notre santé. Ainsi, les **graisses saturées**, issues des animaux (viandes rouges, produits laitiers), augmentent le cholestérol dans les artères du cœur et du cerveau. En revanche, les **graisses insaturées**, contenues dans l'huile d'olive, les fruits à coque (noix, amande...) et le poisson, améliorent le taux de cholestérol sanguin et la santé générale du cœur. On réduit alors de 22% les risques vasculaires, de 16% le diabète et de 11% les décès prématurés, en consommant chaque jour 25 g d'huile vierge extra<sup>4</sup>.

La meilleure huile d'olive, proviendrait de la vallée de la Soléa (Chypre), car elle contient le taux le plus élevé en **polyphénols** au monde, notamment l'**oléocanthal** et l'**oléasine**. Ces 2 composants actifs pour la santé, sont **des antioxydants**, qui évitent l'oxydation du cholestérol et l'empêchent de se déposer sur les parois de nos vaisseaux sanguins, protégeant ainsi le système cardiovasculaire.



## 2. Des ingrédients contre le cancer



Fruits et légumes sont tous bénéfiques

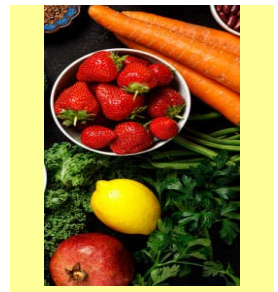
L'épidémiologiste américain **Walter Willett**, a compris le premier, que l'alimentation avait un impact sur la genèse du **cancer**. Des chercheurs ont confirmé en 1980, qu'un régime riche en graisses saturées et en cholestérol présents dans les produits laitiers et la viande rouge, avait un risque élevé de cancer du sein et du colon. En 1990, l'étude EPIC, réalisée dans 10 pays d'Europe, avec 500 000 personnes suivies pendant 15 ans, a montré que le régime méditerranéen évitait les cancers colorectaux et du sein. Puis les scientifiques français ont confirmé en 2009, que les fruits et les légumes, réduisaient les cancers aérodigestifs (bouche, larynx, œsophage, estomac, colon et rectum), favorisés au contraire par la viande rouge et la charcuterie.

A Milan en Italie, des scientifiques ont examiné des porteurs d'une maladie génétique, créant dans l'intestin des polypes qui évoluaient en cancers. Ils ont mis les volontaires à un régime méditerranéen, sans viande rouge, ni sucre, ni farine blanche et ils ont constaté que l'inflammation disparaissait grâce aux composés phyto-chimiques des fruits et des légumes.

## 3. Etudes sur les maladies du système nerveux

L'étude neurologique Albion, a permis de découvrir que le régime méditerranéen protège les vaisseaux sanguins du cerveau et réduit les risques d'inflammation dans le cerveau.

L'INSERM de Bordeaux a étudié le vieillissement cérébral à partir de 50 ans, en examinant le rôle des nutriments du régime méditerranéen, notamment les caroténoïdes et les acides gras oméga 3. Les résultats ont montré que ces nutriments réduisaient le risque de maladie d'Alzheimer. Des examens en neuro-imagerie structurelle, ont démontré que la diète méditerranéenne, préservait les fibres de la substance blanche, qui protègent les axones des neurones. La consommation quotidienne de fruits et de légumes est associée à une diminution du risque de démence et de maladies du système nerveux (Parkinson et Alzheimer).



## 4 - Un régime universel

**Le Dr Walter Willett (né en 1945), professeur de nutrition a confirmé que : « l'alimentation intervient dans la quasi-totalité des maladies dont souffrent les patients ».**

**Il suffit donc de consommer à plus de 80% les fruits et les légumes pour rester toute la vie en excellente santé.**

<sup>3</sup> Résumé d'un documentaire diffusé sur ARTE début janvier 2024

<sup>4</sup> 25 grammes = 2 cuillerées à soupe.



# Comment éviter le glaucome ?

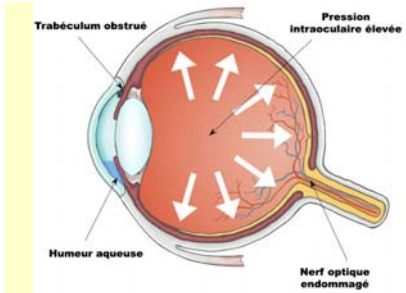
Roger Castell

Le glaucome est une maladie souvent indolore de l'œil, généralement associée à une augmentation de la tension oculaire<sup>5</sup>. Le glaucome réduit peu à peu la vision latérale et peut évoluer vers la cécité, mais heureusement des solutions naturelles permettent de l'éviter<sup>6</sup>.

## Nature et causes du glaucome

L'humeur aqueuse contenue dans le globe oculaire se renouvelle toutes les 2 heures, pour maintenir l'œil dans une pression convenable. L'excès est éliminé au travers du **trabéculum** (filtre de l'angle irido-cornéen), et passe par le canal pour atteindre la circulation sanguine. Le glaucome est dû à la **surpression** de l'humeur aqueuse, lorsque le trabéculum bouché par des déchets, n'élimine pas assez à cause d'une probable petite **inflammation localisée**.

Le traitement consiste à mettre des gouttes de collyre dans l'œil pour réduire la pression et éviter de comprimer le nerf optique et de perdre la vue. Le médecin prendra la tension oculaire, normalement de 13 à 18 mm (avec danger au-delà de 21), et fera l'examen du champ visuel qui confirme la perte d'acuité.



Le trabéculum bouché, cause le glaucome

Très répandu, le glaucome est le plus fréquent des troubles visuels des personnes âgées, mais on estime que 40% des malades ignorent être touchés. Parmi les causes on trouve : une forte myopie, un choc à l'œil, le diabète, l'hypertension, le cholestérol, l'apnée du sommeil, la prise de corticoïdes, l'exposition aux pesticides, le café (plus de 3 tasses par jour), l'excès de **glucides** (sucre, céréales, desserts...) et les boissons alcoolisées...

## Prévention du glaucome

La prévention repose sur un **dépistage** médical de l'augmentation de la pression intra-oculaire et sur le respect des conseils capables de **prévenir** les maladies cardiovasculaires (alimentation équilibrée, activité physique régulière et arrêt du tabac).

Les aliments protecteurs sont riches en **antioxydants**, tels que la **vitamine C** des fruits juteux (kiwi, poire...), des agrumes (citron, orange, clémentine, pamplemousse...), des baies (goji, myrtilles, mûres...) et des légumes de couleur verte (mâche, brocolis...), la **vitamine E** (huile d'olive...), la **vitamine A** (carotte...), **les acides gras oméga-3** contenus dans les huiles (camelina, noix, colza...), les fruits oléagineux (noix, amande, noisette, avocat) et des poissons gras (sardines, maquereaux). Sont aussi protecteurs, les aliments riches en **zinc** (huîtres, graine de courge...) et les **œufs** (cuits mollet).



Carottes et jus bénéfiques

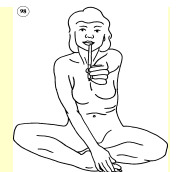


Thé vert excellent pour la santé

En règle générale, il faut donc privilégier le régime méditerranéen avec des végétaux, des aliments gras (huiles, avocat, poissons) et le rejet du sucre puisque les diabétiques sont plus touchés que les autres adultes<sup>7</sup>. En revanche, on devrait éliminer les aliments riches en graisses **saturés** (viandes, charcuteries, produits industriels), car elles épaississent le sang et détériorent les vaisseaux sanguins nécessaires à l'irrigation des tissus oculaires. Pour réduire l'inflammation possible, ajoutez à chaque repas 1 c à café de curcuma<sup>8</sup>.

Comme boisson, buvez 1,5 litre par jour d'une **eau légère** (résidus < 80 mg / litre), seule ou en infusions (ginkgo biloba, feuille d'olivier, thé vert bio), pour **fluidifier le sang** et réduire les risques de glaucome.

Des exercices de gymnastique des yeux, devraient être pratiqués pour **activer** la **circulation sanguine** oculaire. Par exemple, on peut **cligner** souvent (3 ou 4 secondes toutes les heures), faire le "zoom", en tenant le crayon bras tendu et en le rapprochant du visage (faire 5 fois). On peut ensuite tracer 3 fois avec ses **yeux fermés** le signe infini (∞) puis 3 fois le 8. Ces exercices peuvent contribuer à évacuer les tensions, surtout s'ils sont suivis d'une relaxation



## Relaxation par imposition des paumes



Frottez les paumes l'une contre l'autre pour les réchauffer, puis posez les sur vos yeux fermés pour éliminer la lumière. Restez 20 à 60 sec en vous concentrant sur vos yeux et en prononçant intérieurement (3 fois) la phrase : **"Je relaxe mes yeux"**. Retirez ensuite vos mains, ouvrez vos yeux et clignez 3 fois. Cette relaxation détend les muscles des yeux et le nerf optique. Faites-la en fin de séance et quand vous le voulez.

**Dormir sur un oreiller, tête surélevée, permet également de diminuer la pression intraoculaire.**

## Préservez votre vue et augmentez votre longévité

L'hypertension **oculaire** peut être réduite et même supprimée, en appliquant les conseils capables de préserver la santé cardio-vasculaire, avec les repas variés du régime méditerranéen, basé à 75% sur les végétaux. Cette alimentation permet d'éviter les maladies chroniques et favorise **la santé et la longévité**.

<sup>5</sup> Nordmann JP et Denis P « Le glaucome – guide à l'usage des patients, Editions Médicales Bash, Paris (2004).

<sup>6</sup> Pour plus d'information sur le glaucome, consultez votre ophtalmologiste ou allez sur : [www.prevention-glaucome.com](http://www.prevention-glaucome.com).

<sup>7</sup> Etude de la *Northeast Ohio Medical University* publiée dans le "Journal of Neuroscience".

<sup>8</sup> Le curcuma réduit en poudre (marque Cook) est un excellent anti-inflammatoire et un stimulant du système immunitaire, surtout associé à un peu de poivre et d'huile.



# Compte-rendu du stage "Santé et Bioélectronique Vincent"

Nathalie Zavarella et Emilie Barrère



Le stage de 2 jours et demi du samedi 2 au mardi 4 mars, a réuni à Tarare (69), 27 stagiaires et 7 praticiens de la santé naturelle. Du samedi au lundi, nous avons rythmé dans la bonne humeur, les conférences, les échanges et les exercices pratiques appréciés.

## Préalables à chaque journée

Les 3 journées ont commencé par le nettoyage du lieu, l'ancrage des 35 présents et la protection de la salle de cours, sur un plan électromagnétique. Les déjeuners et les dîners ont respecté au mieux les fondamentaux de la Bioélectronique Vincent. Les produits distribués lors du stage sont : Maison BIOMORVAN SILICIUM7, le SPRAY CLAIRESPHERE<sup>R</sup> pour nettoyage du lieu et des personnes est une création Dr Olivier Abossolo.

L'ambiance générale des 3 jours a été studieuse et très chaleureuse.



Vue d'une partie de la salle

## Pratique du Pura Détox<sup>TM</sup>

Le samedi après-midi, les praticiens ont pu engager un échange riche d'enseignement sur leurs expériences de la détoxination bio électromagnétique obtenue avec l'appareil Pura Détox<sup>TM</sup>. Des mesures faites avant et après le bain, notamment sur les urines (pH et ppm), ont été validées par Christine Morel Art thérapeute et médecin, puis confirmées par Claude géobiologue et par Roger pour la Bioélectronique. Une expérience pratique a été réalisée avec une participante, Sabrina

## Stage Santé et bioélectronique Vincent du lundi et de mardi



Roger en pleine action

La santé est un état parfaitement naturel qui peut se maintenir tout au long de la vie, si l'organisme évite des pollutions (toxiques, toxines) qui l'empoisonnent et s'il reçoit les nutriments indispensables à sa défense et à son entretien. Les 6 conférences avec diaporamas, proposées par Roger (4) et par Emilie (2) ont apporté, d'après les mesures bioélectroniques, des solutions capables de renforcer la santé en neutralisant les 4 principales causes des perturbations.

Ces dangers sont **l'acidose tissulaire** (accumulation d'acides dans les tissus qui favorisent l'inflammation et les douleurs), **le stress oxydatif** (perte dramatique des électrons porteurs de vie occasionnant fatigue et vieillissement prématuré), **l'entartrage tissulaire** (accumulation des déchets et des minéraux entraînant l'ankylose, les douleurs musculaires et articulaires) **et les carences** (vitamines, anti oxydants, anti inflammatoires...).

## Evaluations de fin de stage

Les 27 stagiaires ont tous été très satisfaits de la formation et des formateurs. Voici un échantillon de quelques appréciations et témoignages : « **Stage vivant, agréable et complet. Formation incroyable, les 2 conférenciers sont un puits d'informations. Les contenus nous permettent de repartir pour mieux nous occuper de notre clientèle. Talent et humour au beau milieu des savoirs et des connaissances. Week-end inoubliable. Organisation au top. Cette formation m'a enrichie intellectuellement. Etc.** »



Roger, Nathalie et Emilie

## Ambiance conviviale et joyeuse



Les 34 présents ont tous apprécié l'ambiance et ont exprimé la joie d'être ensemble...



En 2025, le stage sera peut-être renouvelé ou complété par la psychosomatique.



# Intérêt pour améliorer la santé : du Pura Détox™

Nathalie Zavarella

Pour démontrer la valeur épuratrice du Pura Détox™, une expérience a été réalisée avec une des participantes du stage animé du 1<sup>er</sup> au 3 mars, par Roger Castell et Emilie Barrère.

## Sabrina : Bain du 2 mars 2024

Je remercie Sabrina pour avoir accepté de participer à cette expérience. Sabrina est une jeune femme de 35 ans, mariée et mère d'une jeune fille de 15 ans. Au niveau pathologique, elle souffre d'une endométriose importante. Elle a été hospitalisée dans la nuit du 27 février 2024 pour des douleurs ventrales très pénibles.

Ce jour, elle a des douleurs pelviennes supportables. Elle présente un œdème assez généralisé (visage, mains, abdomen et pieds sont enflés et sensibles). Ses mains sont froides. Le visage est un peu rouge et les yeux sont cernés. Sabrina est fumeuse.



## Préambules au bain

Avant le bain, le taux vibratoire de l'eau, mesurée par Claude, géobiologue, avec son pendule est de 8000 (échelle de Bovis). Les mesures BEV de l'urine par Roger, sont de pH : 5,8 et PPM = 20 g/l.

Comme Sabrina était un peu inquiète, une séance d'acupressing et une autre d'ostéopathie crânienne ont été réalisées par Michèle : "Le crâne est tendu ainsi que la zone pectorale. Je ne peux pas passer au-delà du bas ventre ... Puis, au bout d'un moment, le crâne commence à respirer et un flux venant du haut du corps s'est évacué. J'ai enfin accès au bas du corps."



Claude en action avec son pendule



Michèle en action pour l'acupressing

## Evolution de la séance de Pura Détox

Au début Sabrina étant un peu stressée, le démarrage du bain a été un peu plus lent. Puis, nous voyons des dépôts blanchâtres derrière la bobine et l'eau se colore en orange. Il y a peu de bulles, puis, la couleur devient plus marron clair et les dépôts s'épaississent puis se répartissent sur l'ensemble du bain. Des bulles apparaissent autour de la bobine et à la fin du bain, nous constatons tous, la présence de grosses bulles surtout à droite de la bobine.

Le visage de Sabrina est moins rouge vif mais conserve un teint plus rosé et les yeux plus lumineux. L'œdème persiste encore mais les mains et les mollets sont moins tendus.

Les tests à la fin du soin, montrent un taux vibratoire de 11.000 et les mesures BEV du bain, sont de : pH = 6,9 et PPM = 775 g/l. Il y a donc eu une élimination des acides et des minéraux usés. La qualité de l'eau est descendue à 30%.



Mesure du bain par Roger

## Retour de Sabrina le lendemain du bain.

Le soir de la séance, Sabrina a ressenti des douleurs pelviennes, suite à une "dispute" avec son mari. Le lendemain (3 mars), le ventre, les mains et les pieds sont dégonflés, si bien que Sabrina nous a dit en arrivant : "j'ai l'impression que mes bottes sont trop grandes". Le visage est plus clair et Sabrina se sent mieux.

Les mesures BEV de l'urine du matin (pH = 5,5 et PPM à 35 g/l), confirment que Sabrina a éliminé des acides et des minéraux, mais il reste encore beaucoup d'inflammations. Roger lui conseille de modifier son alimentation avec du cru, de supprimer le sucre et de poursuivre des séances de Pura Détox™.

**Message de Sabrina le surlendemain :** "Chère Nathalie...je ne sais comment te remercier, ni trouver les mots juste pour exprimer le bonheur, l'amour et la bienveillance que j'ai reçu par toi et ton équipe.... C'était tellement riche en apprentissage en amour et en lumière.... Mon âme et mon corps te disent merci infiniment. Je ressors grandie, forte et enrichie comme jamais. Je te félicite pour cette belle organisation, tout était parfait. Merci pour l'amour et l'investissement que tu nous donnes. Tu es définitivement mon ange sur terre. A peine arrivée je suis allée acheter beaucoup de choses pour mettre en application tous vos bons conseils".

## Un appareil très efficace et sans aucun danger

L'expérience de Sabrina a démontré la valeur épuratrice du système Pura Détox™. Ce programme de détoxination par stimulation bio-énergétique utilise des courants biocompatibles pour le corps humain. Idéal dans les salons d'esthétiques et pour les professionnels de santé. Pura Détox™ ouvre la voie royale à une hygiène de vie pour une vitalité et une beauté au rendez-vous de sa vie<sup>9</sup>.

= = = = =

<sup>9</sup> Voir les sites : Pura détox et Nathalie bien être distribution.



# Stages et formations en 2024

Emilie Barrère

Les 3 stages de **Santé Naturelle** et les 3 formations ont pour but d'enseigner les moyens simples et efficaces pour préserver et renforcer la santé. La démarche est extraite des livres de **Roger Castell** "La Bioélectronique Vincent", "Clés de la longévité active" et "Soigner son sommeil profond".

## En 2024, nous organiserons à La Gauvinière, 3 stages de santé naturelle.

- du jeudi 4 au dimanche 7 avril, avec 8 conférences (santé au printemps) et **la cure du foie (+ les yeux)**.
- du jeudi 8 au dimanche 11 août, avec 8 conférences (santé en été) et **la cure de l'intestin (+ les poumons)**.
- du jeudi 21 au dimanche 24 novembre, avec 8 conférences (santé en automne) et **la cure des reins (+ l'ouïe)**.

## Les 3 formations

### En 2024, nous voulons participer à une 2<sup>ème</sup> formation en BEV et une formation en naturopathie.

- du samedi 2 au lundi 4 mars, le stage de **Tarare** (69), a été apprécié (6 conférences et mesure de l'urine) ;
- du vendredi 7 au dimanche 9 juin à **Mérignac** (33), 3 jours sur la BEV (6 conférences et mesure de l'urine) ;
- du mercredi 25 au vendredi 27 septembre à **Mirecourt** (88), 3 jours sur la naturopathie (8 conférences).

Merci de nous dire si vous êtes intéressé(e), pour recevoir les programmes complets avec le bon d'inscription.

**Nous vous remercions pour votre compréhension, votre participation et votre amitié.**

= = = = = = = = = = = = = = = =



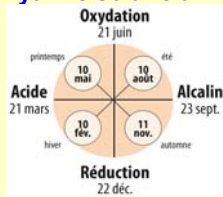
# Profitez du printemps pour renforcer votre santé

Roger Castell

**Le printemps** est le moment où **les forces vitales** de la Nature s'éveillent ce qui contribue à améliorer la santé. Il suffira d'appliquer quelques conseils pour augmenter encore plus la vitalité.

## 1 - Influences (normales) en avril et mai des rythmes cosmiques

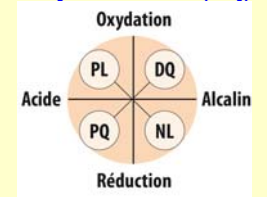
### Le rythme solaire annuel



La vie est rythmée par les cycles du **soleil** et de la **lune**, mais nous subissons tous d'autres **influences** au cours des 3 mois du printemps, du 21 mars au 21 juin.

**Le vendredi 10 mai** (bissectrice du printemps), correspond à la période dite des « Saints de glace : **Saint Mamert, Saint Pancrace et Saint Servais** » du 11 au 13 mai, redoutée par les jardiniers à cause des gelées accentuées par la Pleine lune du 23 mai.

### Le rythme lunaire (28 j)



## 2 – Autres influences éventuellement perturbatrices

Le 8 avril 2024, la Lune se glissera entre la Terre et le Soleil et occultera la lumière émise par notre étoile. Durant près de 4 min 30, cette éclipse totale sera vue surtout aux Etats-Unis.

De plus, le Soleil aura cette année (comme tous les 11 ans) un pic d'activités d'**éruptions solaires**, qui vont créer des **perturbations électromagnétiques**, pouvant fragiliser (surtout lors de la Pleine Lune du 24 avril), les humains "électrosensibles" et ceux qui ont un **sang chargé** (sucres, graisses).



Eruptions solaires.

## 3 – Protection souhaitable pour fluidifier le sang

Pour fluidifier le sang, la cure "détox" évitera **un jour par semaine**, les produits qui acidifient (viande, produits laitiers, sucre et desserts), pour ne consommer que des **végétaux** (fruits et légumes crus ou cuits) pendant la journée choisie.

Complétez (matin, midi et soir) avec 1 ampoule (ou 1 dose) d'une plante efficace (radis noir, artichaut...). Pensez à boire de l'eau et des infusions (1,5 l par jour), à vous activer (marche 30 mn), vous **relaxer** et **respirer**<sup>10</sup>.

## 3 – Profitez du printemps pour améliorer votre santé

Dans ces conditions, **la cure "détox" d'épuration du foie et de l'intestin (un jour par semaine)**, devrait être pratiquée par tous les adultes désireux d'obtenir **une longévité vraiment active**.



= = = = = = = = = = = = = = = =



# Vie de l'Association Santé et Longévité Active (ASLA)

Projets pour 2024 et remerciements (site : [www.longevite-active.com](http://www.longevite-active.com))

**ASLA** continue son évolution, grâce à **vos adhésions** qui comprennent l'abonnement aux 5 lettres "**Longévité active**", et à **vos participations** aux stages et aux conférences.

**En 2024**, nous voulons publier 5 lettres "**Longévité active**", organiser 3 stages et participer après celle de Tarare à 2 autres formations à Mérignac (BEV) et à Mirecourt (naturopathie).

En vous remerciant pour votre soutien et **votre ré-adhésion**, je vous adresse mes amicales pensées et mes souhaits de bonne santé avec beaucoup de sérénité.

**Roger Castell**



o BEV à Mérignac

<sup>10</sup> La respiration énergétique, abdominale et thoracique avec retenue de l'air poumons pleins et vides, est enseignée lors des stages de santé naturelle organisés par ASLA.