

COCKTAIL D'ANTI-OXYDANTS



Le Programme Cocktail d'Anti-Oxydants en 100 jours

La chair d'une pomme que nous ne mangeons qu'à moitié, brunit. C'est le processus de l'oxydation. Un rapide coup d'œil sous une voiture révèle la présence de rouille. Là encore, c'est l'oxydation. **L'oxygène laisse son empreinte. Dans notre existence, nous respirons environ 18 tonnes d'oxygène.**

Nous en avons besoin pour la production de l'énergie dans nos centrales énergétiques cellulaires appelées mitochondries. Mais **dix pour cent de cette énergie deviennent dangereusement instables parce que ces mitochondries contiennent un électron libre.** Nous appelons de telles molécules les radicaux libres. Ces molécules vont dans tout le corps comme des bandits voleurs d'électrons et, ce faisant, endommagent et détruisent d'autres importantes molécules. Ce phénomène porte le nom de «*stress oxydatif*».

Les radicaux libres provoquent des dégâts cellulaires, qui, à long terme, peuvent occasionner bien des problèmes de santé – les maladies dégénératives imputables aux radicaux libres – ainsi qu'un vieillissement prématuré. L'exposition aux rayons UV, l'absorption de produits pharmaceutiques, une alimentation déséquilibrée, le manque d'exercice et le stress produisent un nombre beaucoup plus important de radicaux libres.

Mais il se trouve aussi des radicaux libres dans notre environnement. L'ozone, par exemple, est un agent réactif surtout dû aux gaz d'échappement des voitures. Lorsque nous respirons de l'ozone, nous produisons des radicaux libres à l'intérieur de nos poumons. La Doctoresse Clark a le mérite d'avoir signalé l'importance des toxines de l'environnement et mis au point un protocole destiné à contrecarrer leur nocivité.

Les radicaux libres se révèlent inoffensifs en présence d'un niveau suffisant d'antioxydants. Ce type de substances vitales offre un électron aux radicaux libres afin de les stabiliser et de les rendre inoffensifs pour les autres molécules. Nous avons besoin de ce bouclier pour protéger notre ADN, nos cellules, nos fluides corporels, notre sang, les tissus connectifs et les organes du vieillissement et de la décrépitude.

Cocktail d'Anti-Oxydants Dr Clark 2

Différentes parties du corps sont protégées par différents **antioxydants**. Les structures contenant des **lipides** (des graisses) sont surtout protégées par les vitamines **liposolubles A et E**, tandis que la **vitamine C hydrosoluble** nous aide contre les radicaux libres dans le **sang**, dans les **fluides corporels**, et à l'intérieur des cellules. Le **glutathion**, peptide composé de **trois acides aminés**, constitue l'un des plus efficaces **boucliers** contre les radicaux libres à l'intérieur des **cellules**. Des éléments de **zinc** et de **sélénium**, à l'état de **traces**, sont essentiels pour notre système d'**enzymes antioxydants**.

Les **plantes**, elles aussi, possèdent, des **antioxydants** pour se protéger contre les **radicaux libres**. Les **agents antioxydants** se trouvent souvent dans les **graines** et les **coques** pour se protéger de la **lumière ultraviolette** et de l'**oxygène**. C'est pourquoi **il est si important de manger des céréales complètes et des fruits avec leurs peaux**. Mais il est difficile de trouver de grandes quantités d'antioxydants dans la nourriture. Pour une dose quotidienne de 2 grammes (2000 mg) de vitamine C, par exemple, il faudrait ingurgiter 8 kilos d'oranges ou de brocolis par jour. Sans compter que votre brocoli perdra 85% de ses antioxydants dans un four à micro-ondes, 65% dans un autocuiseur, et 47% si on le fait cuire normalement.

Les **anti-oxydants travaillent en équipe**, ce qui signifie que **leur effet conjugué est supérieur à la somme de leurs divers composants**. En mettant au point notre **Cocktail d'Antioxydants**, nous avons pris en compte les découvertes de la **Doctresse Hulda Clark** et de la **science nutritionnelle moderne**.

Tableau des quantités à prendre pour le Cocktail d'Anti-oxydants

<u>Numéro</u>	<u>Quantité</u> (Nombre de flacons)	<u>Quantité Totale</u> (Nombre de gélules)	<u>Produit</u>	<u>Dose / Jour</u> <u>Matin-Midi-Soir</u>
1	1	100	Vitamine A	1-0-0
2	1	100	Vitamine C	1-0-0
3	1	100	Vitamine E	1-0-0
4	3	90	Glutathion	0-1-0
5	2	100	Sélénium	0-0-1
6	1	100	Zinc	0-0-1

Remarques:

- Prendre toutes les gélules **après les repas avec un verre d'eau**.
- Le **programme s'étend sur une durée de 100 jours**.
- Le **glutathion** ne durera que **90 jours**.
- En fonction des besoins le programme peut être éventuellement **répété**.
- En cas de **réactions contraires** ou si vous avez des **questions** à propos de ce programme, veuillez consulter un **médecin** ou un **thérapeute**.