

avec **3** programmes bien-être

Recommandés aussi lors d'intolérances au gluten, au fructose, au lait et à l'histamine

SUZANNE JACOB

LUDWIG JACOB

Programme alcalinisant de Dr. Jacob's®

S'ALIMENTER • SE REPOSER • BOUGER • VIVRE "CONSCIEMMENT".



Une petite modification de votre mode de vie actuel, peut engendrer un grand impact sur votre bien-être général de demain



Notre équilibre

Les racines de notre bien-être

Nous nous sentons plus à l'aise quand notre vie respire l'équilibre. Nous sommes des êtres dynamiques, mais notre équilibre a, lui aussi, quelque chose de dynamique. Vous vous souvenez peut-être encore du moment où vous avez appris à faire du vélo: c'est grâce à l'aide de nos parents ou aux roues de support que nous avons réussi à trouver puis à garder un équilibre.

De la même manière, avec ce petit guide, nous voulons vous apporter notre coaching pour vous aider à vous élaner vers un nouveau mode de vie et d'alimentation sain, pour un meilleur équilibre dans votre vie. Nous aimerions que notre programme bien-être 30 jours puisse être pour vous source d'inspiration !

Profitez-en à fond ! N'hésitez pas à nous faire part de vos expériences et à nous envoyer votre feedback à info@naturamedicatrix.be

Louque vie en bonne santé !

Suzanne et
Ludwig Jacob



1	Programme de base	
	Quoi et comment boire selon le Dr Jacob	4
2	Programme complet	
	Apports alcalinisants selon le Dr Jacob	6
3	Programme spécial	
	Le quinoa selon le Dr Jacob	10
	Recettes	12
	Activité physique, respiration et sommeil	17
	Statut acido-basique	20
	Choisir sa "bonne" formule alcalinisante	21
	Votre support de programme bien-être	22

Le programme bien-être commence d'abord, chaque jour, chez vous à la maison

**L'essentiel des éléments de ce texte sont extraits du livre "La Nutrition Raisonnée", du Dr Ludwig Jacob (ISBN 978-2-87434151-9)*

Notre bien-être repose sur nos habitudes. Ces dernières se sont mises en place très tôt et elles sont bien ancrées. Vous aussi aviez-vous des parents et des grands-parents bienveillants qui voulaient vous consoler avec du chocolat ou une maman qui vous gâtait avec un bon rôti ? Nous ne savons pas nous débarrasser facilement de nos habitudes, nous savons seulement les modifier pour remplacer les moins bonnes par des meilleures. La plupart des petits changements de style de vie évoqués dans ce guide sont faciles à mettre en place et s'avèrent être extrêmement efficaces à long terme.

En route maintenant pour un nouveau bien-être, avec les conseils du Dr Ludwig Jacob* :

1 Le programme de base

Quoi et comment boire

Notre programme pour les personnes pressées aide à préserver l'une des plus importantes habitudes quotidiennes pour votre bien-être : une hydratation saine !

- + **Durée : 5 minutes/jour**
- + **Facile à intégrer dans votre quotidien**
- + **Bien-être avec effet immédiat**

2 Le programme complet

Apports alcalinisants

Cette approche globale repose sur la Nutrition Raisonnée selon le Dr. Jacob* (p. 9) et contribue également à une réduction de poids.

- + **Durée : 15 à 60 minutes/jour**
- + **Détente avec respiration profonde (p. 18)**
- + **Conseils pour un sommeil sain (p. 19)**
- + **Bouger avec joie (p. 17)**

3 Programme spécial

Le quinoa

Les intolérances alimentaires (lait, gluten, fructose, œufs, poissons, histamines, soja, etc.) sont malheureusement de plus en plus fréquentes. Pourtant, la tolérance individuelle constitue la règle de base la plus importante pour une alimentation saine.

- + **Durée : plus de temps est superflu**
- + **Quinoa, la céréale ancestrale complète**
- + **Alimentation légère et digeste**

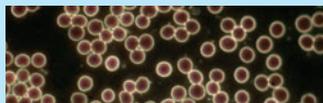


À ta santé! Bois pour ton mieux-être!

Fatigue, maux de tête, constipation et nausées - voici les signaux d'alarme les plus fréquents de notre corps : nous buvons trop peu ! **Il est conseillé de boire au moins 2 litres par jour.** Cette hydratation est très importante pour rester en forme, tant au niveau physique que mental. Une perte d'eau de seulement 2% de notre poids corporel freine considérablement notre performance. Nos disques intervertébraux, eux aussi, nécessitent une hydratation régulière car c'est la seule façon pour eux de maintenir leur élasticité.



Hémogramme à champ obscur avant...



... et après le programme de boisson

L'hydratation constitue la base d'une alimentation saine. C'est pourquoi il est recommandé de boire au moins 2 litres d'eau, de thé aux herbes ou de boissons riches en acides lactiques (p. ex. Granaforte, Lactacholine, Lactirelle, Ré-Energetik) par jour. Si vous transpirez beaucoup, vous devez boire plus. Essayez également de boire en petites quantités tout au long de la journée, c'est la meilleure façon d'approvisionner votre corps en liquides.

Rituel pour une hydratation saine dès le lever : pendant la nuit, notre corps perd environ ½ litre de liquide. Cette perte doit être rééquilibrée pour stimuler le métabolisme. Il y a bien longtemps, l'Ayurveda recommandait déjà de boire deux verres d'eau chaude (environ 500 ml) avec deux cuillères à soupe de jus de citron ou de lime (citrates!) directement après le lever. Ceci est donc votre petit rituel matinal pour votre bien-être : buvez au moins deux verres d'eau chaque matin après le lever. Cela vous permet d'entamer la journée après avoir fait le plein d'énergie.

1 Programme de base

Le programme "boissons alcalinisantes"

Le programme de base idéal pour plus d'énergie dans le quotidien

Une alimentation pauvre en minéraux et riche en protéines, du stress permanent et une sollicitation physique peuvent déséquilibrer le métabolisme acido-basique et celui des minéraux.

Il nous faut non seulement des liquides mais aussi des électrolytes (minéraux). Ces derniers sont mieux absorbés par le corps s'ils sont consommés sous forme de liquides isotoniques. Une boisson est isotonique quand elle présente la même concentration de molécules dissoutes que notre sang.

La Formule Alcalinisante de Dr Jacob's® constitue une source idéale de minéraux car en termes de composition, elle s'inspire des propriétés des fruits et légumes. Le programme de boissons alcalinisantes de Dr Jacob's® vous fournit des liquides isotoniques et des minéraux, ce qui stimule votre circulation et votre métabolisme.



BOISSON ALCALINISANTE

PLUS



OU



ENCORE MEILLEUR

Votre Programme Boisson pour 1 mois

Au lever : ½ litre de Boisson Alcalinisante Isotonique (BAI)

Lors du coup de fatigue l'après-midi : ½ litre de Boisson Alcalinisante Isotonique

Le soir : ½ litre de Boisson Alcalinisante isotonique/normale

Préparation

Boisson Alcalinisante isotonique : mélanger ½ litre d'eau (tiède) ou d'eau pétillante avec ½ mesurette de Formule Alcalinisante de Dr Jacob's®. L'acide carbonique contenu dans l'eau pétillante ne produit pas d'acidité car il se dégrade facilement.

Boisson Alcalinisante : mélanger ½ litre d'eau (pétillante) avec 1 mesurette (4,5g) de Formule Alcalinisante de Dr Jacob's®. (La seule différence par rapport à la Boisson Alcalinisante isotonique réside dans la concentration plus élevée de minéraux).

Et pour que ce soit encore meilleur

"LACTABASE", la limonade alcalinisante pour booster votre métabolisme: mélanger 1 ml (30 gouttes) de Lactacholine avec ½ litre de Boisson Alcalinisante. Lactacholine contient 40 % d'acide lactique dextrogyre, des vitamines B et de la choline qui soutient le métabolisme des graisses et de l'homocystéine ainsi que la fonction hépatique.

Limonade alcalinisante ayurvédique : affinez votre Boisson Alcalinisante de quelques gouttes de jus de citron ou d'une pincée de gingembre.

Notre conseil : prenez votre temps, ne buvez pas à la va-vite. Vous pouvez aussi boire 2 litres de Boisson Alcalinisante isotonique au cours de la journée. Si vous n'arrivez pas à boire beaucoup le matin, augmentez la quantité peu à peu. Si la Boisson Alcalinisante vous satisfait et que vous voulez continuer après, alors 1 litre de Boisson Alcalinisante isotonique par jour est suffisant.



Découvrez notre shaker très pratique en ligne sur www.naturamedicatrix.fr

Alternatives individuelles

Remplacez votre café matinal par une tasse de **Chi-Cafe® balance** qui combine goût et bien-être.

Vous désirez votre Boisson Alcalinisante plus sucrée ? Essayez la Formule Alcalinisante **plus** de **Dr Jacob's®**.

Vous souhaitez en plus soutenir vos articulations ? Alors remplacez la Formule Alcalinisante de Dr Jacob's® par **pHysioBase de Dr Jacob's®** qui contient de la glucosamine, des baies et de la vitamine C.

Informations sur les produits **accompagnant votre programme :** voir page 22.



2 Programme complet *Programme alcalinisant*

Le grand nettoyage de printemps pour votre métabolisme



Vous sentez-vous souvent fatigué(e) et sans énergie ?

Un quotidien chargé et stressant, peu de fruits et légumes mais surtout de la viande, des saucisses, du fromage, du café, des sodas et des gourmandises en quantités abondantes - tout cela pèse lourd sur notre métabolisme énergétique et acido-basique. Découvrez vous-même à quel point cela vous concerne aussi (p. 20).

En forme grâce au programme alcalinisant du Dr Jacob

Si on ne range et ne nettoie pas sa maison, le chaos s'installe toujours à un moment donné. Cela vaut aussi pour notre organisme. Une alimentation riche en substances vitales et optimisée en termes de calories soulage le métabolisme. Mais vous ne devez pas compter les calories ou avoir faim. Au contraire : vous pouvez manger autant de savoureux et sains aliments alcalinisants que vous voulez. Essayez ce régime pendant un mois !

Le programme alcalinisant du Dr Jacob combine :

1. **l'alimentation complète** axée sur l'alcalinisation du terrain (p. 7)
2. **l'activité physique** faite avec joie (p. 17)
3. **la détente** par une respiration abdominale profonde (p. 18) et un sommeil sain (p. 19)

Offrez-vous plus souvent un moment de récréation et respirez profondément. Ceci est essentiel car le stress acidifie le métabolisme par des hormones de stress et une respiration courte. **A ne pas négliger en situation de stress :** hydratez-vous suffisamment! Buvez au moins 2 litres par jour (voir p. 5).



Vivement conseillé : beaucoup de fruits et légumes.

Consommez beaucoup de minéraux alcalinisants, ce sont des apports en potassium, calcium, magnésium. Les fruits, les légumes et les herbes en sont les meilleures sources, ils sont peu caloriques et devraient constituer la composante principale de chaque repas. Si vous n'arrivez pas à consommer les minéraux dans les quantités recommandées, vous pouvez équilibrer cette carence en buvant 1 litre de Boisson Alcalinisante isotonique (p. 5) au cours de la journée.

A éviter: sucre et aliments d'origine animale. Pendant le programme, réduisez la consommation d'aliments ayant un effet acidifiant: les protéines d'origine animale (viande, saucisses, poisson, fromage, produits laitiers), la farine blanche, le sucre et les friandises.

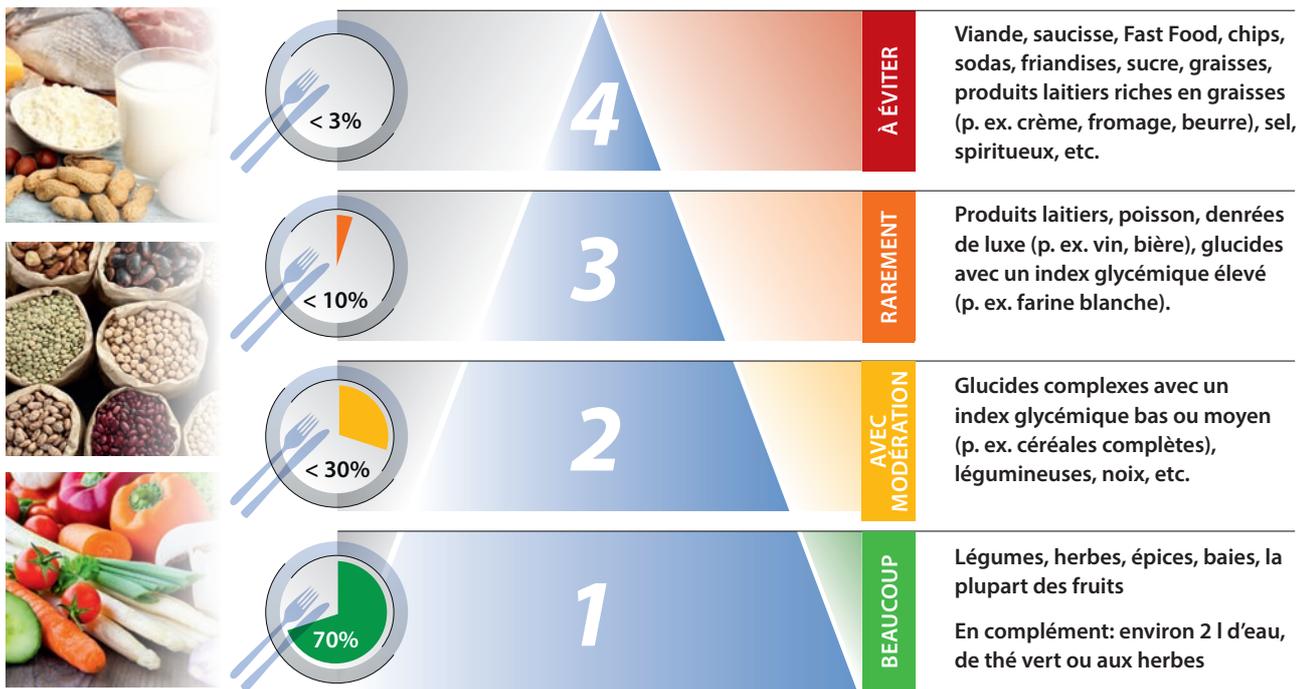
A consommer modérément : les protéines. Une consommation excessive de protéines peut perturber le fonctionnement rénal par un apport acide trop important. Ces protéines peuvent peu à peu causer des "maladies liées au sur-stockage de protéines" (p. ex. hypertension et diabète), un concept créé par le Prof. Wendt.

Les règles d'or des programmes bien-être pour une alimentation saine sont :

1. **Bois abondamment, de façon régulière, des boissons saines.**
2. **Mange autant de produits végétaux de toutes les couleurs que tu veux et veille à leur bonne tolérance (voir p. 10).**
3. **Opte pour des aliments peu caloriques et riches en substances vitales mais pauvres en sodium et riches en potassium.**

2 Programme complet *La pyramide alimentaire selon le Dr Ludwig Jacob**

*L'essentiel des éléments de ce texte sont extraits du livre "La Nutrition Raisonnée", du Dr Ludwig Jacob (ISBN 978-2-87434151-9)



Lors du choix de vos aliments, vous pouvez vous inspirer de la pyramide alimentaire du Dr Ludwig Jacob. **Durant votre programme alcalinisant**, les aliments du groupe 1 et 2 sont à privilégier, tout en **mettant l'accent sur les denrées du groupe 1 qui favorisent la production des substances alcalinisantes**. Pour rester en forme à **long terme**, il est recommandé, même après le programme, de ne consommer les aliments du groupe 3 et 4 qu'en petites quantités.

2 Programme complet **Atteignez votre poids de forme grâce au programme alcalinisant**

L'alimentation idéale pour une réduction pondérale durable

Si vous mangez selon les principes du programme alcalinisant de Dr. Jacob's® et que vous privilégiez donc les aliments du groupe 1 (légumes, fruits, herbes), vous allez probablement maigrir "tout seul" parce que vous consommez ainsi moins de produits caloriques. Si votre poids se situe dans les limites normales, vous pouvez manger les produits du groupe 2 en des quantités un peu plus importantes.



Notre conseil : le programme alcalinisant peut donner le coup d'envoi d'une modification fondamentale des habitudes alimentaires. Vous faites du bien à votre corps et ce de manière durable.

Si c'est compliqué de manger suffisamment de produits végétaux complets ...

... dans ce cas, AminoBase pourra vous être utile. AminoBase est le premier substitut de repas complet purement végétal, sans gluten et sans lactose. Il contient tous les nutriments essentiels dans des proportions naturelles et fournit à votre organisme ainsi une alimentation de base parfaitement saine.

AminoBase se prête à une alimentation équilibrée lors d'un programme de réduction pondérale* et offre une nourriture complète et digeste même en cas d'intolérances ou d'allergies multiples. Grâce à AminoBase, vous pouvez facilement et rapidement préparer des repas pour tous les goûts. Essayez-le sous forme de délicieux shake, additionné à une soupe, ou encore en mousse.

* Le remplacement quotidien de deux repas principaux par AminoBase dans le cadre d'une alimentation pauvre en calories contribue à une réduction de poids. Pour un maintien de votre poids, remplacez un repas principal par jour avec AminoBase.

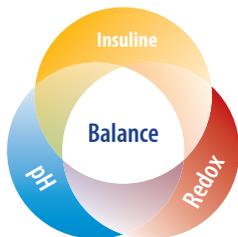
Découvrez nos délicieuses recettes à base d'AminoBase sur: www.aminobase.be



2 Programme complet *La nutrition raisonnée selon le Dr Ludwig Jacob* (Editions Résurgence) vers une optimisation durable de votre métabolisme et de votre poids

Comment rester mince et en forme ?

La réponse est fournie notamment par les "Blue Zones", des régions scientifiquement examinées où les populations présentent une longévité extrêmement élevée. Les "Golden Agers" des Blues Zones sont en pleine forme et indépendants jusqu'à un âge avancé. Ils présentent tous les



Manger sain avec appétit
Se ressourcer grâce à une
respiration profonde
et un vrai sommeil
Bouger avec plaisir

mêmes caractéristiques: leur alimentation repose essentiellement sur des aliments végétaux et ils cherchent à trouver un équilibre et à faire preuve de mesure. La nutrition raisonnée selon le Dr Jacob s'inscrit dans la même lignée.

Envie d'en apprendre plus sur la Nutrition Raisonnée du Dr Jacob ?

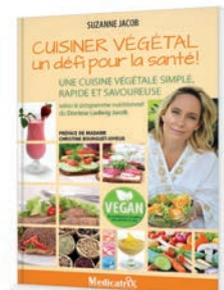
Le programme alcalinisant de Dr. Jacob's® repose sur l'ouvrage "La nutrition raisonnée selon le Dr Ludwig Jacob" le plan alimentaire qui l'accompagne s'inspire des concepts alimentaires les plus sains et repose sur environ 1400 études scientifiques. Le pH et le potentiel rédox influent sur toutes les réactions biochimiques du corps; l'insuline contrôle de nombreux processus métaboliques. L'équilibre de ces derniers est au centre de la Nutrition Raisonnée du Dr Jacob. Vous pouvez consulter le plan alimentaire gratuitement sur le site www.medicatrix.be

En route pour une aventure culinaire grâce à notre livre de recettes "Cuisiner Végétal, un défi pour la santé" qui s'inspire de "La nutrition raisonnée du Dr Jacob". En plus de nombreuses délicieuses recettes, vous y découvrirez de nouvelles sortes de céréales, de légumes, d'herbes et d'épices. En route pour une aventure culinaire qui vous mènera vers une alimentation saine, variée et végétale sans carences, grâce à ce livre de recettes qui vous servira de guide au quotidien.

Ce livre de recettes "Cuisiner Végétal, un défi pour la santé" peut être téléchargé gratuitement sur www.medicatrix.be. Vous pouvez également l'acheter en version imprimée sur www.medicatrix.be (prix: 8€).



49,90 € - 640 pages
ISBN 978-2-87434151-9



8,00 € - 112 pages
ISBN 978-2-87211-158-9



CONSEIL DE L'AUTEUR : mettez votre nouvelle énergie libérée grâce au programme alcalinisant durablement au profit d'un style de vie et d'alimentation sain. Il est conseillé aux personnes âgées et aux végétaliens de prendre une supplémentation en vitamine B12.

3 Programme spécial **Le programme quinoa en cas d'intolérances**

Le carême et le régime sont, depuis Hippocrate, connus comme étant extrêmement efficaces. Pourtant, ils ne sont pas très populaires. Le fait que nous surchargions notre système digestif de produits que nous ne tolérons pas n'est pas récent. La solution apportée ne l'est pas non plus.

Si des problèmes se manifestent après avoir consommé certains produits, il peut s'agir d'une intolérance ou d'une allergie. Lors d'une modification de vos habitudes alimentaires, une intolérance au fructose, au lactose, au gluten ou à l'histamine doit être prise en considération. Les fruits par exemple sont bons pour la santé mais pas pour tous. L'intolérance au fructose après la consommation de sorbitol ou de jus/fruits riches en fructose est très répandue. Elle est souvent accompagnée d'une mauvaise colonisation bactérienne dans l'intestin grêle. Dans ce cas, le régime dit "Fodmap" peut aider. L'intolérance à l'histamine est, elle aussi, très répandue mais tellement complexe qu'elle est rarement diagnostiquée (plus d'informations à ce sujet sur Internet et sur : www.medicatrix.be).

Nos recommandations en cas de troubles gastro-intestinaux :

La mesure la plus efficace est un régime de décharge, une diète, comme par exemple le régime classique aux pommes de terre et au riz. Lors d'un tel régime, il est important de renoncer totalement à tous les aliments qui déclenchent une réaction. Mais il existe des alternatives plus saines et équilibrées. Nous recommandons une alimentation qui est à la fois légère et digeste mais aussi complète.

La (pseudo) céréale la plus complète est le quinoa (p. 15) mais l'amarante, le millet, le riz rouge ou noir sont également à recommander. Le gingembre, quant à lui, est une excellente aide digestive naturelle. Notre alimentation manque souvent de substances amères qui stimulent le flux biliaire.

CONSEIL 1: *les apports de bases digestes sont idéales, tels que la soupe alcalinisante au quinoa de Dr Jacob's et les recettes du programme spécial (à pd p. 12).*

CONSEIL 2: *évités tous les aliments que vous ne tolérez pas, qui favorisent les ballonnements et qui sont lourds à digérer !*

CONSEIL 3: *veillez à bien mâcher et à respecter un rythme régulier de repas pour faciliter la digestion et améliorer la tolérance.*

Composition des repas

Si l'intestin s'est rétabli après deux à trois semaines de ce programme, réintégrez tous les deux jours un aliment important dans votre plan alimentaire et analysez sa tolérance.



CONSEIL DE L'AUTEUR : *les raisons derrière les troubles intestinaux ne sont pas toujours toutes connues. Tel était aussi le cas chez moi. J'avais vraiment de gros soucis et j'étais réellement désespérée. La solution : le quinoa ! Depuis que nous avons découvert le quinoa et les flocons de quinoa, je vais super bien ! A chaque fois que je mange quelque chose que je ne tolère pas, j'ai des ballonnements, des constipations et des accumulations d'eau. Grâce à mon alimentation quinoa, tout revient à la normale.*

J'adore le quinoa sous toutes ses facettes : les flocons de quinoa en tant que muesli lors du petit-déjeuner ; à midi et le soir, je cuis le quinoa et le sers avec des légumes, du maïs, des herbes aromatiques, des graines de potiron... je laisse libre cours à mon imagination.

3 Programme spécial **Immuno-muqueuse pour vous et votre muqueuse intestinale**

Le temps de votre programme quinoa de Dr Jacob's, prenez en plus une mesurette de *Immuno-muqueuse* le matin ou à midi - cela stimule votre système immunitaire et approvisionne votre muqueuse intestinale en micronutriments importants sélectionnés.



Mon produit préféré

Notre intestin abrite la plus grande partie de notre système immunitaire. C'est aussi là que se trouve la plus grande muqueuse de notre corps. Etant donné que cette dernière se renouvelle sur des laps de temps assez courts, lui faut beaucoup de micronutriments.

Immuno-muqueuse fournit des nutriments importants au système immunitaire ainsi qu'aux muqueuses.

Le produit a été développé selon le concept de Budwig et contient un complexe nutritif purement végétal composé d'acides gras Oméga 3, de protéines, d'acides aminés spécifiques, de micronutriments et de substances végétales précieuses, notamment la curcumine, tout comme les phospholipides (lécithine) issues du tournesol. *Immuno-muqueuse* est affiné par des huiles essentielles aromatisées et de la réglisse.

Son spectre d'acides aminés constitue une supplémentation idéale lors d'une alimentation végétalienne, tout comme pendant les régimes de décharge, vos diètes.

Les nutriments repris dans la formulation du *Immuno-muqueuse* participent aux fonctions normales de l'organisme comme :

- le système immunitaire - sélénium, zinc, vitamines A, B₆, B₁₂, C, D
- le maintien des muqueuses dans un état normal - biotine, niacine, vitamines A, B₂
- la réduction de la fatigue - acide folique, niacine, B₂, B₆, B₁₂

Prendre une mesurette bien remplie/jour (16 g) dans environ 100 ml d'eau, ou de jus de légumes, de yaourt (au soja), de muesli au quinoa ou avec une soupe de légumes alcalins.

Micronutriments à base végétale pour le système immunitaire et les muqueuses :

- développé selon le concept de Budwig, végétalien et optimisé en termes nutritionnels
- complexe composé d'acides aminés végétaux et d'acides gras Oméga 3, de curcumine et de phospholipides
- avec 12 vitamines et 5 oligo-éléments dans un dosage équilibré

Convient particulièrement bien en cas d'intolérance au gluten, au fructose, au lactose et à l'histamine



NUT_PL_AS 979/70

Ma boisson aux graines de lin m'a beaucoup aidée: je mélange 1 cuillère à soupe de graines de lin entières dans un verre d'eau, puis je bois un verre d'eau supplémentaire avec du Lactirelle.

Recettes alcalinisantes : petit-déjeuner



1 2 **Pudding au chia avec framboises** (2 personnes)

Ingrédients : 6 cuillères à soupe de **Graines de chia de Dr Jacob's®**, 400 ml de lait d'avoine, 200 g de framboises (congelées).

Préparation : la veille, délayez les graines de chia avec du lait d'avoine. Pendant les 10 premières minutes, remuez toutes les 2 à 3 minutes. Ensuite, laissez gonfler dans le réfrigérateur pendant la nuit. Versez les framboises dans un bol et décongelez-les dans le réfrigérateur pendant la nuit. Le matin suivant, mélangez les framboises et leur jus avec les graines de chia gonflées. Décorez le pudding selon vos goûts.

Conseil : si vous voulez manger le pudding au chia pendant la journée, faites gonfler les graines de chia 2 à 3 heures à l'avance. Vous pouvez remplacer le lait d'avoine par d'autres alternatives de laits végétaux.



1 2 3 **Muesli au quinoa et aux baies** (2 personnes)

Ingrédients : 100 g de quinoa, 15 g de baies d'aronia, 15 g de raisins secs, éventuellement un ajout de boisson végétale, noix, **Élixir de Grenade de Dr Jacob's®**, cannelle, **Immuno-muqueuse** (option).

Préparation : portez le quinoa, les baies d'aronia et les raisins secs à ébullition dans 250 ml d'eau et faites mijoter jusqu'à ce que le quinoa s'ouvre (environ 10 minutes).

Affinez selon vos goûts par une boisson au soja ou au riz, des noix écrasées, des graines de chia, de la cannelle ou l'Élixir de Grenade de Dr Jacob's®. Si vous le souhaitez, ajoutez 1 mesurette de **Immuno-muqueuse** pour un petit-déjeuner puissance "plus".

Astuce : les baies d'aronie sont spécialement riches en anthociane

Recettes alcalinisantes : soupes



Soupe verte alcalinisante avec du quinoa (2 personnes)

Ingrédients : 4 pommes de terre de taille moyenne, 1 brocoli, 125g de mâche, 500 ml de bouillon de légumes, 100 g de lait de coco, sel, poivre, muscade et 1 c. à café de Graines de brocoli de Dr Jacob's® – en accompagnement : quinoa à volonté.

Préparation : épluchez les pommes de terre et coupez-les en tranches. Portez-les à ébullition dans le bouillon de légumes et faites-les mijoter à température réduite pendant environ 10 minutes. Ajoutez ensuite le brocoli lavé et divisé en fleurs et laissez-le mijoter pendant 10 minutes. La tige peut également être consommée, épluchez et tranchez-la et ajoutez-la au bouillon. A la fin du temps de cuisson, ajoutez le lait de coco et la mâche puis mixez le tout. Affinez avec du sel, du poivre et de la muscade et des Graines de brocoli concassées.

Servez la soupe de préférence avec du quinoa.

Conseil : vous pouvez remplacer la mâche par d'autres légumes à feuilles, p. ex. par des épinards, des bettes, du chou vert. Vous pouvez les faire bouillir avec les autres ingrédients pendant quelques minutes.

Soupe rouge alcalinisante avec du quinoa (2 personnes)

Ingrédients : 2 patates douces de taille moyenne, 2 courgettes, 2 cuillères à café de gingembre frais, 400 ml de bouillon de légumes, 4 c. à soupe d'Élixir de Grenade de Dr Jacob's®, sel, poivre – en accompagnement: quinoa à volonté.

Préparation : épluchez les patates douces et coupez-les en grands dés. Lavez les courgettes et coupez-les en tranches. Epluchez le gingembre et hachez-le finement. Portez le bouillon à ébullition avec les légumes et laissez le tout mijoter à température réduite pendant environ 20 minutes. Après le temps de cuisson, réduisez la soupe en purée. Affinez en ajoutant de l'Élixir de grenade de Dr Jacob's®, du sel et du poivre.

Servez la soupe de préférence avec du quinoa.

Conseil : passez la soupe dans un mixeur pour un résultat encore plus fin.

Recettes alcalinisantes : plats principaux



Poêlée de légumes avec du quinoa (2 personnes)

Ingrédients : 150 g de quinoa, 1 patate douce, 1 bulbe de fenouil, 1 courgette, 1 aubergine, 2 cuillères à soupe de **Graines de Chia de Dr Jacob's®**, ½ cc de thym, ½ cc d'origan, 1 cs d'huile de sésame, poivre, **Sel Alcalin Pression Sanguine de Dr. Jacob's®**.

Préparation : portez le quinoa à ébullition dans une quantité d'eau double, puis laissez-le cuire à point dans sa chaleur résiduelle pendant 10 à 15 minutes. Evacuez l'excédent d'eau. Pendant la cuisson, coupez les légumes en dés (patates douces et fenouil plus finement) et faites-les sauter dans une poêle antiadhésive avec 1 cs d'huile de sésame. Mélangez les graines de quinoa à votre préparation et affinez avec des épices, des herbes et du sel. Servez les légumes avec le quinoa.

Remarque : *il est conseillé aux végétaliens et aux personnes sans surpoids de compléter les recettes proposées par des légumineuses, des noix et des graines.*

Légumes au four (2 personnes)

Ingrédients : 400 g de pommes de terre bio, 100 g de champignons, 1 courgette, 250 g d'asperges vertes, 2 c. à café de romarin frais ou sec, 2 cs d'huile d'olive, ½ c. à café de **Sel Alcalin Pression Sanguine de Dr. Jacob's®**.

Préparation : lavez les légumes et les pommes de terre abondamment. Coupez les pommes de terre non-épluchées en tranches fines. Coupez l'oignon en rondelles (si vous tolérez les oignons), les champignons et les courgettes en tranches, hachez le romarin frais. Mélangez tous les ingrédients dans un bol et étalez-les ensuite sur une plaque de votre four. Laissez cuire pendant 30 à 45 minutes à 180 °C (chaleur tournante).

Remarque : *n'hésitez pas à varier la recette en utilisant d'autres légumes, par exemple du brocoli, des carottes, du potiron ou des betteraves rouges.*

Recettes : en-cas



Brocoli avec pois chiches (2 personnes)

Ingédients : 1 grand brocoli, 50 ml d'eau, 50 ml de lait de coco, 1 boîte de pois chiches, 150 ml de lait de soja, 340 ml de tomates passées, ½ c. à café d'asafoetida (épice indienne), 1 ½ c. à café d'épices chinois, ½ cc rase de gingembre en poudre, 1 c. à café rase de paprika doux en poudre, ¼ c. à café de poivre noir (moulu), ½ c. à café rase de SteviaBase, Sel Alcalin Pression Sanguine de Dr. Jacob's®; en option : 1 c. à café de noix de coco râpée pour décorer.

Préparation : lavez et coupez le brocoli. Faites cuire les fleurs de brocoli dans l'eau et le lait de coco pendant 10 à 12 minutes ; attention, elles doivent toujours être fermes après la cuisson. Ajoutez ensuite les pois chiches, le lait soja, les tomates et les épices et portez le tout brièvement à ébullition. Assaisonnez éventuellement avec du SteviaBase. Ajoutez le Sel Alcalin Pression Sanguine de Dr. Jacob's® à volonté et saupoudrez de noix de coco râpée avant de servir.

Astuce : l'iode est un oligo-élément indispensable pour lequel on constate souvent dans le pays de fortes carences. – Manger tous les jours des algues en accompagnement de vos plats couvrira vos besoins quotidiens.



Bâtonnets de légumes avec sauce aux herbes (2 personnes)

Ingédients : ¼ de concombre, 2 carottes, 200 g de yaourt au soja (pas sucré), 1 gousse d'ail, 2 cc d'épices, Sel Alcalin Pression Sanguine de Dr. Jacob's®, poivre.

Préparation : lavez les légumes et coupez-les en bâtonnets. Pour la sauce, versez le yaourt au soja dans un bol. Ajoutez l'ail pressé et les épices et mélangez le tout. Assaisonnez avec du sel et du poivre.

Pourquoi le quinoa est-il excellent ?

Le quinoa est une céréale ancestrale qui contient, en plus des minéraux, de la bétaine (qui favorise une bonne fonction hépatique et un métabolisme de l'homocystéine performant) et de la lysine, l'acide aminé le plus essentiel à une production efficace du tissu conjonctif élastique, ce qui procure de la stabilité à nos vaisseaux. De plus, le quinoa peut se prévaloir d'un index glycémique (IG) très bas.

Recettes: boissons alcalinisantes

La variété stimule notre plaisir ! C'était déjà bien connu par les Romains. Pour prendre goût à boire de manière saine, n'hésitez pas à varier votre choix de boissons. Les boissons riches en acides lactiques que vous pouvez préparer vous-même en quelques secondes avec Granaforte, Lactirelle ou Ré-Énergetik auxquels vous ajouterez de l'eau pétillante sont particulièrement recommandées. L'eau plate et/ou les thés aux herbes non-sucrés sont, eux aussi, tout à fait parfaits.

Ah, à préciser: il n'y a d'ailleurs aucune raison de se méfier de l'eau pétillante. Elle ne crée pas d'acidité car l'acide carbonique est tout simplement évacué lorsque nous expirons.

Boissons panachées alcalinisantes

Préparation : diluez dans un grand verre 1 mesurette de **Formule Alcalinisante de Dr Jacob's®** dans 400 ml d'eau pétillante et dans 100 ml de jus de fruits (p. ex. jus d'orange ou de pamplemousse).



Un savoureux Café

Le conseil de renoncer temporairement au café est controversé au sein de la communauté scientifique. L'abstinence soudaine de caféine pèse lourd sur le métabolisme et provoquera souvent des symptômes de sevrage comme des "maux de tête de régime". Et lorsqu'on recommencera à boire du café, l'organisme est alors doublement sollicité. Il est donc plus logique de concevoir un plaisir café plus "sain" comme par exemple, d'y renoncer après 16 heures, ou d'y substituer des produits non agressifs pour l'estomac tels les Chi-Cafe®.



Les Chi-Cafe® vous aident à trouver harmonie et équilibre. Tandis que le café provoque une perte de minéraux, le **Chi-Cafe® balance** vous délivre les apports calcium et magnésium nécessaires. Grâce à la caféine issue de guarana et un peu de café, cette boisson à l'odeur et le goût du café qui vous stimule avec douceur. Offrez-vous une tasse le matin !



Stimulation aromatique

Chi-Cafe® frappé

Préparation :

3 c. à café de **Chi-Cafe®**, 1,5 c. à café de **SteviaBase**, 130 ml de lait de soja froid et 70 g de glace pilée dans un mixer. Bien agiter et servir dans un verre.

Chi-café® aux noix

Préparation :

Faites mousser 2 c. à café de **Chi-Cafe®** et 1 c. à café de **SteviaBase** avec 150 ml de lait d'amende ou de noisette que vous aurez préalablement chauffé.

Retrouver le plaisir de bouger

Pourquoi ne pas faire de l'activité physique l'élément central de votre journée ? Il est conseillé d'exercer une activité sportive pendant au moins 30 minutes par jour. L'idéal est de pratiquer doucement des sports d'endurance en plein air. Mais la danse et le jardinage sont également parfaits.

L'activité physique stimule la désacidification

L'activité physique douce et en plein air favorise une respiration profonde et un apport idéal en oxygène. Il s'ensuit que l'acide carbonique produit lors des processus métaboliques (un acide volatil) est mieux expiré par les poumons. Ainsi, l'activité physique et la respiration profonde ont des propriétés désacidifiantes et stimulent tout l'équilibre acido-basique. En plus, l'activité physique réduit le stress de manière efficace.

C'est réellement facile !

Partez avec un nouvel élan dans votre quotidien ! Une activité physique régulière et exercée "en passant" est, elle aussi, parfaite pour la santé. Il peut s'agir de faire du vélo, de monter les escaliers, de marcher, de faire des randonnées ou du jardinage. D'autres sports sont également envisageables en fonction du niveau d'entraînement : la natation, la marche sportive, le jogging, l'aérobic, les arts martiaux, les sports de ballon et beaucoup d'autres encore. L'activité physique en plein air est idéale, mais pour ceux et celles qui n'aiment pas sortir lorsqu'il pleut ou fait froid, l'entraînement sur les appareils au fitness-club ou à la maison peut constituer une bonne alternative. N'hésitez pas à vous renseigner chez votre

mutuelle sur les interventions financières proposées.

Le sport, ça fait plaisir !

Choisissez une activité sportive qui vous fait plaisir. Cela augmente les chances de réussir à long terme. Le sport est d'ailleurs plus gai en équipe et il est ainsi plus facile de se motiver. Mais cela ne veut pas dire que vous devez directement adhérer à un club de sport. Il y a peut-être un proche, un ami ou un voisin qui a envie, tout comme vous, de doper sa santé.

L'idéal serait de prévoir, dans votre quotidien, des plages horaires pour les activités sportives suivantes :

- au moins 30 minutes par jour pour des activités quotidiennes (monter des escaliers, nettoyer, marcher, etc.)
- 2 x par semaine des exercices de musculation et de stabilisation
- 2 à 3 x par semaine 30 à 60 minutes de sport d'endurance (course, natation, vélo, danse, etc.)

Boostez votre transpiration !

Elle stimule l'évacuation des sels et des acides par la peau.



CONSEIL DE SUZANNE: *pour me motiver je regarde mes films préférés à la TV en faisant du sport : j'ai déplacé mon stepper, tapis roulant, etc. dans mon salon à la place de mon fauteuil.*





Respirer, se reposer, dormir ...

L'oxygène est notre plus importante source d'énergie. C'est grâce à lui que nous brûlons les calories absorbées lors des repas. S'il est privé d'un bon approvisionnement en oxygène et de l'expiration d'acides volatiles (dioxyde de carbone), le métabolisme ralentit et une acidification se met en place. Ainsi, l'inspiration est notre plus importante source d'énergie tandis que l'expiration constitue le plus important processus de désacidification.

Respiration abdominale contre l'acidification

Le stress perturbe notre respiration qui devient alors superficielle et courte. Lorsque nous sommes assis, nous respirons également de manière superficielle. Une modification de la technique respiratoire peut avoir un grand impact.

La respiration abdominale est le plus sain des modes respiratoires. Elle nécessite moins d'énergie que la respiration thoracique et est un véritable massage pour l'intestin. En plus, elle entraîne les muscles abdominaux, diminue la pression artérielle, favorise la détente et améliore considérablement l'absorption d'oxygène du fait du doublement ou du triplement du volume pulmonaire et de la bonne aération des plus petits composants au sein de nos poumons. Offrez-vous donc plus souvent un moment de repos et respirez profondément.

Nouvelle énergie en 5 min. d'exercices de respiration!

Placez vos mains sur le ventre et fermez les yeux. Concentrez-vous sur votre nombril et respirez de manière

consciente, lente et profonde par votre ventre. Ce dernier doit clairement sortir vers l'avant et pousser contre vos mains. Lorsque vous expirez, veillez à bien rentrer le ventre et à contracter vos muscles abdominaux.

Vous allez être surpris(e) de découvrir à quel point la respiration abdominale vous détend, augmente votre bien-être physique et psychique, vous donne de l'énergie et vous aide après l'exercice à rejoindre comme un bébé les bras de Morphée.

Déconnexion régulière

Les phases régulières de détente stimulent la dégradation active des acides. Essayez de vous trouver une activité qui vous permet de vous déconnecter complètement et tentez de lui dédier un moment fixe dans votre quotidien. Il peut s'agir d'activités très variables, vous pouvez par exemple lire un livre, exercer une activité physique, faire du bricolage, de la musique, une randonnée, une sieste, du yoga, une méditation ou une prière. Si vous avez tendance à vous surcharger de boulot, intégrez un « moment de repos » régulier dans votre agenda.

Il est essentiel pour notre corps que nous dormions suffisamment. Le sommeil est important pour le repos et il a, de différentes manières, un impact positif sur notre métabolisme. Il nous protège même des maladies.



Dormez bien !

Le nombre d'heures dont quelqu'un a besoin pour se sentir en forme varie d'une personne à l'autre. En général, le sommeil est le plus efficace entre 22h00 et 2h00. Pour bien dormir, il faut avoir l'esprit tranquille. C'est pourquoi il peut être utile de faire des randonnées, du jardinage, de l'artisanat, de prendre un bain ou d'aller tout simplement se coucher tôt - tout ce qui vous fait du bien convient! Mais la télé et Internet n'en font pas partie! Ils sollicitent nos capacités intellectuelles et la fraction élevée de lumière bleue dans les écrans perturbe durablement notre cycle naturel veille-sommeil. En effet, notre corps n'est capable de produire l'hormone du sommeil, la mélatonine que s'il fait totalement sombre.

Produit conseillé 1: Mélatonine B₁₂: 1 mg de **mélatonine** pris juste avant le coucher aide à s'endormir plus rapidement. La mélatonine aide aussi à atténuer les effets du décalage horaire. Il suffit d'en consommer juste avant le coucher le premier jour du voyage et les quelques jours suivant le jour d'arrivée à destination. Par ailleurs, la **vitamine B₁₂**, un autre composant du produit, soutient en plus la fonction normale du système nerveux (stress) et des fonctions psychologiques (mémorisation, concentration).

Produit conseillé 2: Alca-Mélisse B+: le **magnésium** stimule, lui aussi, la fonction normale du système nerveux (stress) et les performances mentales. Enrichi **d'extrait de mélisse, de potassium, de zinc** (pour un bon métabolisme acido-basique) et de toutes les **vitamines B**.



Faites le plein de vitamine D !

Remplissez vos réserves de vitamine D

Notre apport en vitamine D est souvent insuffisant

Le manque de soleil en automne et en hiver fait drastiquement chuter le taux de vitamine D chez de nombreuses personnes. Dès qu'il y a un rayon de soleil, notre corps transforme la plus grande partie de la vitamine D directement dans notre peau. Cela signifie donc : peu de soleil, peu de vitamine D dans le sang. Il faut savoir que la production de vitamine D dans l'organisme diminue avec l'âge.

Lors de l'avancée en âge, les chutes sont un facteur important de risques de fractures osseuses. Pour les personnes âgées, il existe un risque accru de fractures osseuses directement lié à une carence en vitamine D. Un apport quotidien de 2000 U.I. de vitamine D pour les personnes de plus de 60 ans réduit le risque de chutes souvent combiné avec une instabilité physique ou une faiblesse musculaire. Nous rappelons que la vitamine D contribue à une fonction musculaire et à une ossature normales.

En pleine forme au printemps

La vitamine D joue des rôles importants : elle favorise le maintien des os, des dents et d'une fonction musculaire normale. En plus, elle soutient la fonction normale du système immunitaire.

Dans le cadre d'une synthèse trop faible de vitamine D par notre organisme, les associations de nutritionnistes recommandent généralement aux adultes de se supplémenter chaque jour avec 25 µg (1000 UI) de vitamine D₃. Cela correspond à 1 goutte de l'huile Vitamine D₃ de Jacob's®.

Vitamine D₃ et D₃ FORTE

- Biodisponibilité élevée: vitamine D liposoluble sous forme d'huile
- Pack familial : 600 portions
 - Vitamine D₃ : 1000 UI (25 µg)/goutte
 - Vitamine D₃ FORTE : 2000 UI (50 µg)/goutte
- Stabilité à long terme grâce aux tocophérols naturels
- Végétarien

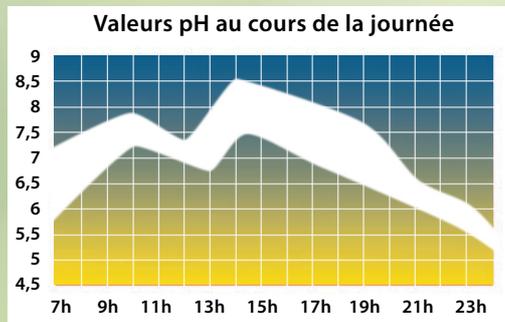


Quel est votre niveau d' "acidité" ?

Détermination du pH de l'urine avec bandelettes

Il est extrêmement difficile de déterminer le **statut acido-basique** dans les cellules. La mesure de la valeur pH dans l'urine au moyen d'une bandelette indicatrice est une démarche simple pour déterminer approximativement la situation actuelle du métabolisme *via* les excrétions rénales mais aussi de vérifier si l'alimentation est un apport suffisant de minéraux alcalinisants. Lors de la mise en œuvre du test et de l'analyse, il faut respecter certaines choses.

Pour des résultats précis, il est conseillé de mesurer le pH de façon régulière pendant au moins 3 à 6 jours. Le pH dans l'urine varie au cours de la journée naturellement entre 5,0 et 7,5 et dépend par exemple des repas. Une analyse unique n'est donc pas suffisante. Pour une analyse exacte du profil acido-basique, on recommande de prendre 7 échantillons tout au long de la journée. Dans l'idéal, le pH urinaire devrait se situer dans la zone blanche.



30 bandelettes gratuites pour contrôler le pH de l'urine

Une bonne dynamique du pH urinaire laisse présager une régulation rénale fonctionnelle. Des taux particulièrement acides ou constamment acides indiquent une acidification du corps. Savoir aussi que lors de taux constamment basiques, il vaut mieux consulter un médecin!

Prévoyez un cycle de mesure avant ou au début du programme alcalinisant et une en fin de programme... Vous serez étonné du résultat!

Mesurer votre pH

Vous trouverez des instructions détaillées quant à la mesure du pH dans notre dépliant **Votre pH en équilibre** qui contient également une trentaine de bandelettes pour mesurer le pH de l'urine, des tableaux de mesure, un auxiliaire d'évaluation et de précieux conseils.



Quelle substance alcalinisante me convient le mieux?

Les substances alcalinisantes sont utiles comme auxiliaires dans le cas où il est difficile d'adopter un mode d'alimentation adéquat. Mais quelle substance alcalinisante est donc la meilleure ?

Les carbonates ou les citrates ?

Les substances alcalinisantes fortes contenant du bicarbonate de sodium et du carbonate de calcium fournissent de grandes quantités de bicarbonates ou de carbonates hautement alcalins qui agissent déjà dès l'estomac et qui neutralisent l'acide gastrique.

Pour une meilleure tolérance gastrique et intestinale, il vaut mieux recourir à des substances minérales organiques comme les citrates et les lactates tels que nous les absorbons avec notre nourriture et les

produisons dans notre corps. Les citrates et les lactates sont très bien absorbés et métabolisés par l'organisme. Une molécule de citrate capture trois molécules d'acide.

Évitez les additifs

De nombreuses substances alcalinisantes contiennent des additifs, du sucre ou des édulcorants artificiels et des arômes. La Formule Alcalinisante de Dr Jacob's® est dépourvue de tout additif et se compose à 95 % de citrates. Le fait qu'elle ne contient ni sucre, ni lactose, ni gluten, ni édulcorant fait d'elle un produit particulièrement bien toléré.

Minéraux en proportions naturelles

Les substances alcalinisantes contiennent souvent trop de sodium et de calcium mais sont relativement pauvres en potassium et magnésium. La Formule Alcalinisante de Dr Jacob's®, par contre, s'inspire pour sa formulation des fruits et légumes et contient les minéraux organiques **calcium** et **magnésium** dans les mêmes proportions (3:2) que Mère Nature. Tout comme les fruits et légumes, elle est riche en potassium et ne contient pratiquement pas de sodium. Une portion (4,5 g) contient autant de potassium que 500 g de fraises. Ainsi, la Formule



Alcalinisante contribue de manière ciblée à compenser les différentes carences en minéraux. Les nutriments contenus dans la Formule Alcalinisante de Dr Jacob's® peuvent apporter les contributions suivantes, scientifiquement prouvées, et aux fonctions normales du corps :

Métabolisme acido-basique: zinc

Fonction musculaire: potassium, magnésium, calcium

Système nerveux: potassium, magnésium

Maintien d'une pression artérielle normale: potassium

Réduction de la fatigue: magnésium

Métabolisme énergétique: magnésium, calcium

Système immunitaire: zinc, vitamine D

Maintien des ongles, cheveux et de la peau: zinc

Maintien des os et des dents:
magnésium, calcium, vitamine D



Le support de votre programme bien-être

Formule Alcalinisante

L'original riche en citrates alcalins est un multi-atouts pour votre bien-être

- Minéraux en proportions naturelles: riche en potassium, calcium et magnésium
- Pas d'additifs
- Meilleur rapport qualité-prix, 95 % de citrates
- Fabriqué sur base de matières premières végétales et riches en minéraux venant tous d'Allemagne et de Suisse

Avec du zinc pour un bon équilibre acido-basique



Lactacholine

Stimule le métabolisme, les fonctions du foie et du système nerveux

- 40 % d'acide lactique dextrogyre issu de la fermentation
- Avec de la choline pour le maintien d'une bonne fonction hépatique et un métabolisme normal des graisses
- Avec des vitamines B pour un bon métabolisme énergétique (B₂, B₆, B₁₂) et une fonction normale du système nerveux (B₁, B₆, B₁₂)



pHysioBase

Pour les articulations, les muscles et les os

- Avec du sulfate de glucosamine végétal
- Avec des minéraux sur base de citrate et lactate
- Avec de la vitamine C pour la production de collagène dans le cartilage et les os
- Fraîcheur fruitée avec cassis, cranberry et églantier
- Sans lactose, sucre, gluten et additifs



Chi-Cafe® balance

Stimulation douce, saveur saine

- Café torréfié et vert, guarana, grenade, ginseng et une note de cacao
- Riche en fibres issues de fibres d'acacia
- Avec du calcium et du magnésium qui contribue à la réduction de la fatigue
- Au goût parfaitement aromatique et crémeux



AminoBase

Alimentation complète et purement végétale

- Convient comme substitut de repas - seulement 211 kcal par portion
- Minéraux organiques - idéal lors d'un régime minceur ou d'un jeûne
- Alimentation complète et végétale - idéal pour les végétaliens et les végétariens
- Sans gluten, ni composants laitiers, édulcorants, ni additifs, ni conservateurs et arômes



Les produits suivants peuvent utilement compléter le programme alcalinisant de Dr Jacob's®

Ré-Énergetik

Essence d'acide lactique avec des baies

Formule Alcalinisante plus
Avec extrait de stevia & vrai citron

Sel Alcalin Pression Sanguine
Pour un goût sain et délicieux

Graines de chia (premium)
Fibres & acides gras Oméga 3

Élixir de Grenade

Abondamment rempli de polyphénols

Melatonine B₁₂

Pour un bon sommeil

Alca-mélisse B+

Pour le système nerveux et la pression artérielle

Immuno-muqueuse

Système immunitaire et muqueuses intestinales

SteviaBase

Pour une douceur végétale

Vous trouvez les produits pour le programme alcalinisant de Dr Jacob's® et d'autres offres sur notre boutique en ligne :

www.naturamedicatrix.fr

Assistance téléphonique / commandes :

Belgique : 32 (0) 2 808 13 51 - commande@naturamedicatrix.be
Fax: 02/893.02.54

Luxembourg : + 352 20 88 11 95 - commande@naturamedicatrix.lu

France : 03 66 88 07 84 - commande@naturamedicatrix.fr - Fax: 09 74 48 31 02

Disponibles chez nos revendeurs, ces autres produits :

Produit	Code produit	CNK
AminoBase (345 g)	NMJ019	3017-407
Graines de Chia PREMIUM (450g)	NMJ034	
Chi-Café® balance (180 g)	NMJ015	3156-627
Lactabase (1 Form.Alca+ 3 Lactacholine)		
Formule Alcalinisante de Dr Jacob's® (300 g)	NMJ007	2627-954
Formule Alcalinisante plus de Dr Jacob's® (300 g)	NMJ011	3020-732
Duo Vital (1Form.Alca+ 1Ré-Énergetik)		
Sel Alcalin Pression Sanguine (500 g)	NMJ014	
pHysioBase de Dr Jacob's® (300 g)	NMJ040	3454-328
Élixir de Grenade de Dr Jacob's® (500 ml)	NMJ001	2905-651
Lactacholine (100 ml)	NMJ009	3017-381
Alca-Mélisse-B+ (250 g)	NMJ013	2775-880
Melatonine B ₁₂ * (15 g)	NMJ045	
Immuno-muqueuse (320 g)		
SteviaBase (400 g)	NMJ023	
Vitamine D3 (1000 U.I. - 20 ml) (forme liquide dans l'huile)	NMJ041	
Vitamine D3 FORTE** (2000 U.I. - 20 ml) (forme liquide dans l'huile)		3663-663

*Indisponible en Belgique.

**Indisponible en France.

Toutes les données obligatoires selon le règlement UE N° 1169/2011 concernant les produits décrits dans cette brochure sont disponibles dans notre catalogue de produits et notre magasin en ligne: www.naturamedicatrix.fr

Envie de vous régaler tout en favorisant votre bien-être à long terme ?

Cuisiner des plats sains, végétaux et malgré tout délicieux - c'est facile !

Vous souhaitez manger plus sain au quotidien mais la mise en pratique s'avère difficile ? Vous vous demandez comment cuisiner de manière équilibrée sans produits d'origine animale et comment préparer des plats à la fois sains et délicieux ? Vous souhaitez connaître les stratégies avec lesquelles votre poids reviendra durablement à la normale ?

Alors le livre de recettes "Cuisiner Végétal, un défi pour la santé" qui repose sur les concepts développés dans le livre "La nutrition raisonnée", pourra vous être utile. De nombreux conseils pratiques et informations de base complètent ce livre pour stimuler votre imagination culinaire, même au-delà des recettes proposées.



D'autres recettes délicieuses : www.aminobase.be

L'équipe de **Dr Jacob Medical** et **NATURAMedicatrix**, attachons beaucoup d'importance à mettre notre savoir au profit des autres et de leur bien-être. Cette motivation nous a poussés à développer, au fil des années, sur base du savoir traditionnel et de notre recherche scientifique moderne, quelques-uns des produits les plus innovateurs et d'une redoutable efficacité. Nous souhaitons vous offrir un avenir plus sain !

Le savoir pour le bien de votre bien-être signifie pour nous : développer pour vous des aliments et des concepts qui combinent bien-être et plaisir, tout en agissant dans l'intérêt de l'Homme, de l'animal et de la nature.



Plus d'infos

NATURAMedicatrix sprl 39, avenue du Centenaire B-4053 Embourg, Belgique + 32 43 49 03 03 ou + 32 42 90 00 70

NATURAMedicatrix sàrl Maison 32, L- 9772, Troine (Wincrange), Luxembourg. Tél.direct: + 352 20 88 11 95

Appel de France: 03 66 88 07 84 (direct)