



Les 8 règles d'or pour une vie plus saine et meilleure.

Limoges, le 29 août 2017 par Cédric SOLIGNAC

Site internet : <http://cedricsolignac.free.fr/>

Mon cv : http://cedricsolignac.free.fr/cv_complet_2017.pdf

Faire un don : <https://paypal.me/Cedricsolignac/>

Contact : 06 52 52 16 28

Sommaire

- 1 Trouver le repos avant de jeûner.
- 2 Jeûner.
- 3 Minéraliser son corps.
- 4 Manger cru.
- 5 Faire du sport.
- 6 Méditer.
- 7 Exercer votre cerveau.
- 8 Sommeil.

Intolérances alimentaires.

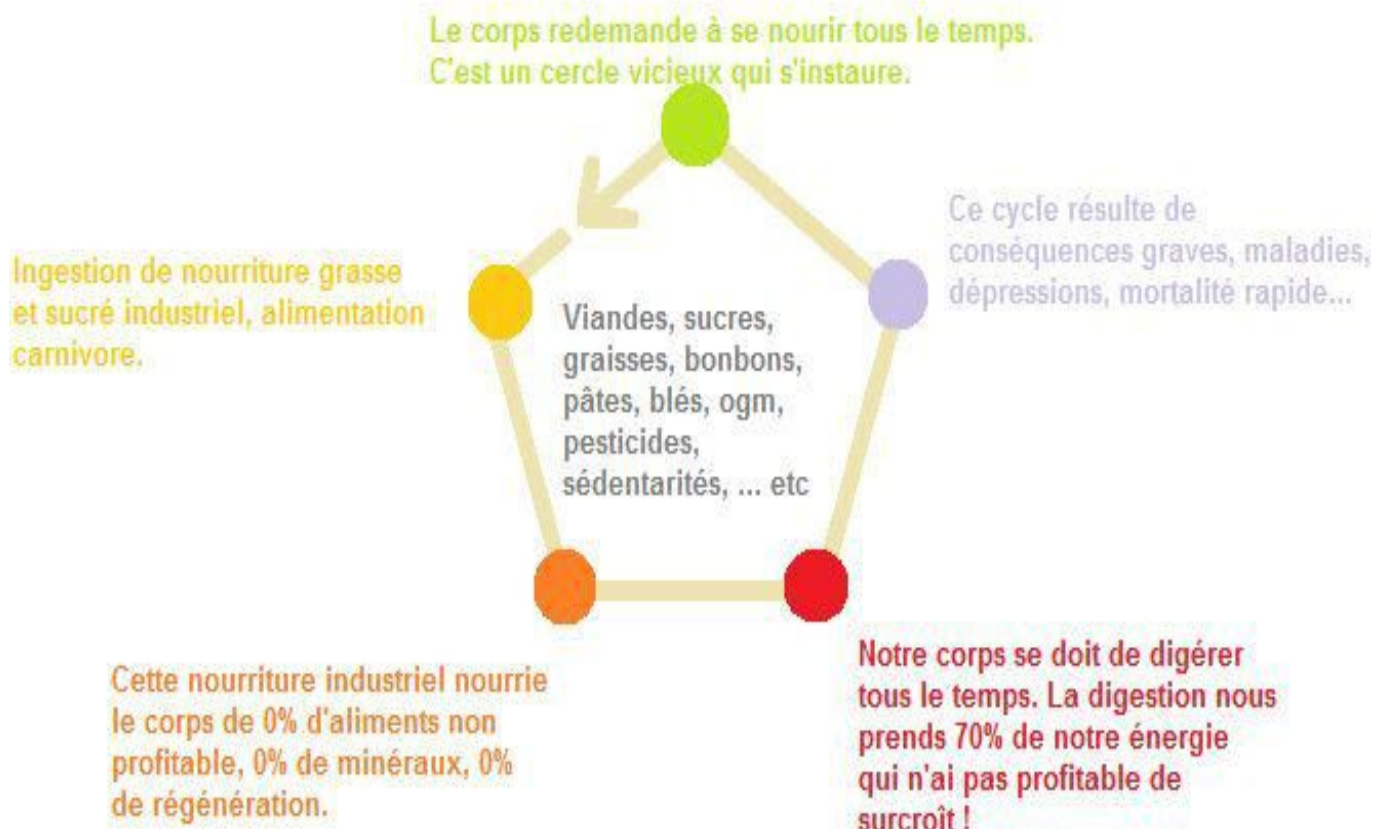
Un jus une maladie.

Mise en garde

Introduction

Je m'appelle Cédric SOLIGNAC, j'ai commencé par être végétarien pendant deux ans, puis crudivore et ma vie a changé. J'ai créé cette page pour vous faire partager les 8 règles d'or pour une vie plus saine et meilleure. En effet, nous sommes assujettis à vivre par la stimulation de l'industrie du sucre et du gras. Nous avons le choix de changer ses obligations conventionnelles. Pourtant tout le monde le sait, manger cuit et industriel a pour conséquence de nous rendre malade, la cuisson enlève tous les nutriments minéraux et manger industriel n'est pas biologique mais chimique. Hors, le corps a besoin de manger très peu et cru afin de profiter pleinement des nutriments et des enzymes pour le bon fonctionnement de notre système biologique. Sans les nutriments sains le corps n'assimile plus ce qu'il a besoin et le renvoi vers la porte extérieure du corps pour l'éliminer. Pour remédier aux difficultés chroniques de notre mode de vie actuel, je pratique le jeûne intermittent au quotidien, par une formule simple, 1 repas par jour. Ce repas se réalise le soir en alternant un soir des légumes et un autre soir des fruits. En jus ou cru. Voici un schéma qui représente un cycle de vie industriel alimentaire sucré et gras carnivore. Notre schéma de vie conventionnel actuel.

Cycle de vie digestif d'aliment industriel sucré et gras carnivore



1 Trouver le repos avant de jeûner.

Faite le constat suivant : J'ai besoin de calme, de repos, de ne plus être stressé ou stimulé par des facteurs extérieurs. Je veux retrouver mon calme intérieur, celui qui ne me stress pas, qui me permet de retrouver toutes mes facultés physiques et psychiques. Pour se faire avant de commencer le jeûne accordez vous 1 semaine de repos. Pas de travail, pas de rendez vous administratif, pas de téléphone mobile ou d'Internet, ni de télévision. Accordez vous une fois dans votre vie de réels vacances de l'esprit. Faites ce que vous avez toujours voulu faire, c'est à dire rien de compliqué ou qui pourrait vous usez.

2 Jeûner.

Quand notre corps jeûne, il se nourrit de nos réserves de lipides (gras), Mais pas que ! Le corps va consommer aussi les cellules malades dit cancéreuses. On appelle ceci le phénomène d'autolyse (dit phénomène divin). Pour passer à l'état d'autolyse, on doit jeûner minimum deux nuits. C'est là tout l'intérêt du jeûne, c'est à dire guérir et vivre en meilleure santé. Ajouter dans votre jeûne des verres d'eau avec la technique de dynamisation (Marcel Violet) https://www.youtube.com/watch?v=F_cNGAEElhA

Je vous propose de Jeûner tout au long de votre vie. Avant de démarrer un jeûne à sec, nous allons jeûner par intermittence. Commencer par vous lever le matin en buvant 500 ml d'eau de bouteille pas du robinet. Puis tout au long de la journée, buvez à midi encore 500 ml d'eau. Puis le soir buvez vers 19h30 encore 500ml d'eau. Ensuite, vers 20h faite vous un repas à base de jus vert, ou de légumes non cuit ou faite vous un repas de fruits crus toujours non cuit. Ne buvez pas pendant ce repas, ni après d'ailleurs et couchez vous tranquillement sans télé, ni tablette ou autre smartphone. Écoutez vous de la musique ou détendez vous avec des exercices de Yoga.

Exemple de jus vert : 200 gr d'épinards, 100 gr de pourpier ou de mâche, 3 carottes, 100 ml d'aloë-vera que vous mixer dans un extracteur de jus. Il sera votre seul repas de la journée que vous prendrez le soir vers 20h. [Vidéo de Helbert Macgolfin Shelton](#) qui est le créateur et Docteur de la pratique du jeûne pour guérir les maladies.

Au bout d'un mois de jeûne intermittent, préparez vous à jeûner à sec sur 1 journée pour commencer. Puis reprenez doucement le jeûne intermittent.

Jeûne Intermittent (1 repas le soir)

Jeûne à sec (sans boire, ni manger)

lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
--------------	--------------	-----------------	--------------	-----------------	---------------	-----------------

Ensuite essayer le même jeûne, mais cette fois ci avec deux jours dans la semaine à sec.

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
--------------	--------------	-----------------	--------------	-----------------	---------------	-----------------

Sur une période d'une semaine entière sans manger, faite vous un jeûne à sec complet. Avec un peu de miel le soir avant de vous coucher si cela est trop dur. Puis à la sortie du jeûne une fois la semaine passer. Réservez vous une reprise douce par un jus vert.

Recette de l'après jeûne le jus magique

Un jus vert à l'extracteur chargé en minéraux pour favoriser le fonctionnement rénale de l'après jeûne pour éliminer. Puis vous ajouter des lipides végétaux pour faire une soupe riche en enzyme pour renouveler vos tissus cellulaires que vous passez au blender. Voici le repas du soir de votre sortie de jeûne.

A l'extracteur + Au blender = Jus vert à boire.

(A l'extracteur)



3 branches de Céleri

1 bouquet de persil

1/2 concombre Peau

de l'ananas

Gingembre et curcuma

(Au blender)



1 grosse cuillère de graisse de Coco ou trois avocats mûres

Aloe vera fraîche ou en jus.

3 Minéraliser son corps.

Sachez que les années passé à manger industriel à combler votre corps et surtout vos artères de mucus, du au gluten, aux mauvais sucres, aux mauvaises graisses, au mauvais sel minérale industriel vous a rendu déminéralisé. Pour cela vous avez le choix de changer votre quotidien, votre vie. Nous sommes née avec un corps parfait et à notre naissance notre corps est minéralisé naturellement. Pour revenir à cette état il y a une possibilité de se minéraliser en composant un jus à base d'ortie. L'ortie est l'un des meilleurs composant naturel pour minéraliser son corps. Je vous propose donc de boire des jus d'orties tous les soirs vers 20h pendant un mois. Ceci sera votre seul repas de la journée. Pour cela, un extracteur de jus manuel pour les jus d'herbe fera l'affaire. Pas besoin d'électricité pour le faire fonctionner :) Le meilleur extracteur de jus que je connaisse est le Z-star <http://www.tribest-france.com/z-star.html>

4 Manger cru.

Pour commencer manger cru ne veut pas dire que vous ne mangerez plus de pizza :) L'univers du cru est incroyablement merveilleux en goût et en diversité. Manger cru n'interdit pas de réchauffer ses aliments. (49° maximum) Croyez moi :) Il existe des milliers de recettes cru pour satisfaire vos envies. Je vous invite à pratiquer le repas le soir par des salades merveilleuses, ou par un repas exclusivement de légumes ou de fruits. Surtout ne pas mélanger les fruits et les légumes, ou vous manger des légumes ou vous manger des fruits. Pour les assidus vous pouvez vous intéresser aux bonnes combinaisons alimentaires. C'est l'hygiéniste Herbert Macgolfin SHELTON qui a composé les premiers ouvrages sur les meilleures combinaisons alimentaires afin d'être en meilleure santé. Il a guéri des milliers de gens avec son régime dissocié mono-alimentaire.

Manger cru en France

<https://www.youtube.com/watch?v=3pupDVbec2s>

5 Faire du sport

La journée commence par allez au travail ou aller chercher du travail ! N'oubliez pas de pratiquer une activité physique qui assemble aérobie et anaérobie (musculature). Ceci permettant d'éprouver votre système cardiaque et musculaire pour développer votre corps et le rendre plus solide, plus résistant. Le sport ce couple merveilleusement avec le jeûne et l'alimentation vegan.

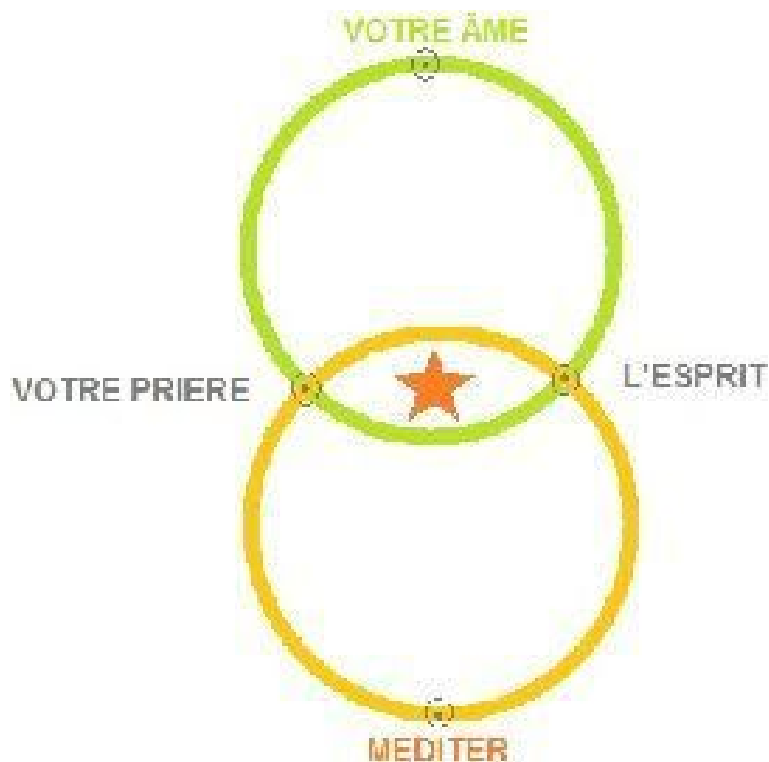
Rich Roll super Vegan athlete

<https://www.youtube.com/watch?v=C3Dl6tAiuno>

6 Méditer

En fin de journée, je vous propose de méditer pour vous détendre et pratiquer le yoga par exemple en écoutant de la musique relaxante. Voici quelques vidéos sur Youtube qui composera avec vos neurones pour vous détendre, mais pas que.

La méditation aide à se connecter à nos prières et à l'esprit, ce qui enrichit notre âme.



Principe des 7 chakras <https://www.youtube.com/watch?v=3lFOfDKr3gs>
les hertz de détoxification <https://www.youtube.com/watch?v=h15bFvltIGo>

7 Exercer votre cerveau

Utiliser le système de jeux cérébrales <https://www.lumosity.com/>

Mais il y en a plein d'autre :)

8 Le sommeil

Nous avons besoin de régénérer notre corps durant une période de repos toutes les 24 heures. Peu importe si vous dormez 8h ou 5h de temps, voir plus. Ce qui compte c'est de fournir à votre corps une repas avant le sommeil nocturne suffisant pour vous sentir le matin plein d'énergie et de vitalité. Commencer par manger des fruits biens combinés d'un contenant d'1 kilos. Pommes + Bananes + Dattes ou Fraises + framboises + pommes. Puis 1 heures après une fois que vous êtes aller aux toilettes ! Mangez vous une salade d'épinards, de choux kale, jeune pousse de roquette et d'aloé vera. Puis aller vous coucher sans boire.

Intolérances alimentaires

L'intolérance alimentaire est très peu connue en France. C'est un point vital pour ne pas sombrer dans un déséquilibre chimique et un corps malade qui résulte de signe d'alerte. Quand on mange il nous arrive parfois d'avoir des inflammations de l'estomac, ce qu'on appelle des ballonnements. C'est un signe que votre corps vous alerte d'une intolérance alimentaire. Vous pouvez aussi avoir de sérieux rhumes ou rhinite, la gorge qui vous gratte, migraines, surpoids, autisme, schizophrénie, Alzheimer...etc

Vous pouvez faire un test simple, prenez votre pouls assis sur votre chaise dans votre cuisine avant votre repas. Après le repas rester assis et au bout de 30 minutes reprenez votre pouls. Vous risquez de vous apercevoir que votre pouls à augmenter. Alors vous pouvez être sûr qu'un des aliments ingérés provoque un dysfonctionnement chimique dans votre corps. Le corps à 5 filtres pour vérifier ce que vous manger. Le coeur, les poumons, l'estomac, l'intestin, le foie, les reins. Si vous ingérer une quantité d'aliments non toléré par votre corps, cet aliment va agir comme une source de perforation dans vos artères. Ainsi les globules blanc et rouge sont très agitées dans le corps, ce qui crée une perforation dans la muqueuse intestinale dit inflammation. Cette perforation permettra aux virus, aux bactéries, aux mauvais sucres, aux mauvais gras souvent chimique de passer dans le sang et détruira votre corps petit à petit.

Voici une liste non-exhaustive des aliments souvent non toléré :

1. Le lait de vache
2. la Gliadine de blé (un composant du gluten qui provoque une atrophie des villosités des premières et deuxième parties de l'intestin grêle, provoquant ainsi des troubles digestifs)
3. la Gliadine du Gluten (de blé, seigle et orge) pain
4. la levure de boulanger, de bière
5. les blancs d'oeufs
6. les noix de cajou
7. les jaunes d'oeufs
8. l'ail
9. les graines de soja protéines
10. les noix du Brésil
11. les amandes
12. le maïs
13. les noisettes
14. l'avoine
15. les lentilles
16. le kiwi
17. les Chilis
18. les graines de sésame
19. les graines de tournesol
20. les cacahuètes

Un jus une maladie : Avoir un extracteur avec soi pour réaliser les jus.

Jus pour l'arthrose à boire tous les matins pendant une semaine.



- 5 carottes bio
 - 2 pommes bio
 - 3 tiges de céleris bio
 - 1 cm de curcuma en racine bio
 - 1 cm de gingembre en racine bio
-
- Boire le jus à jeun puis faite vous une grosse sieste au calme si possible. Vous pouvez ajouter du citron si vous aimez les jus un peu piquant.

Mise en garde

Sachez que je ne suis pas docteur mais essayiste, je n'ai aucun diplôme qui confirme ma pratique du jeûne. Cependant l'industrie alimentaire et commercial est largement secoué par cette nouvelle révélation de vie. Même si elle existe depuis la nuit des temps :) Il est évident que ce régime est particulièrement à proscrire pour les enfants. Afin de pratiquer cette méthode en toute sécurité veuillez vérifier votre santé auprès de votre médecin généraliste.

Le site de Cédric Solignac A POUR SEUL OBJECTIF DE DÉLIVRER UNE INFORMATION GÉNÉRALE, de FAVORISER LES ÉCHANGES et la COMMUNICATION sur L'ALIMENTATION et SES EXPÉRIENCES entre PERSONNES NON PROFESSIONNELS DE SANTÉ.

Selon les articles 10 de la Convention européenne des droits de l'Homme du 4 novembre 1950 et 11 de la Charte des droits fondamentaux de l'Union européenne de 2000 :

« Toute personne a droit à la liberté d'expression. Ce droit comprend la liberté d'opinion et la liberté de recevoir ou de communiquer des informations ou des idées sans qu'il puisse y avoir ingérence d'autorités publiques et sans considération de frontières... »

En conséquence, le site Cédric SOLIGNAC ne remplace en aucune façon une consultation médicale ou les conseils de tout autre professionnel de santé. Seul votre médecin généraliste ou spécialiste est habilité à l'établissement d'un diagnostic médical et à l'établissement du traitement adapté qui en découle.

Le site <http://cedricsolignac.free.fr/> et son représentant légal Cédric SOLIGNAC ne proposent sur ce site que des conseils généraux d'hygiène de vie, et ce, dans un but de simple vulgarisation. Celle-ci a pour seule finalité de permettre aux utilisateurs de capitaliser leur potentiel santé par une approche naturelle. Dans le cadre de cette approche,

Le site <http://cedricsolignac.free.fr/> et son représentant légal Cédric SOLIGNAC se sont attachés à sélectionner les meilleures règles hygiéno-diététiques naturelles reconnues parmi les plus efficaces pour en faire une synthèse, sans que celles-ci puissent être bien entendu considérées comme complètes et/ou exhaustives. De ce fait, l'utilisation des informations fournies s'effectue sous la pleine et entière responsabilité de l'utilisateur au même titre que l'utilisation qu'il pourrait faire à partir de livres ou revues. Et en aucun cas, Le site <http://cedricsolignac.free.fr/> et son représentant légal Cédric SOLIGNAC ne pourra être rendue responsable de cette utilisation, ainsi que d'erreurs, d'inexactitudes ou d'omissions pouvant exister sur le site. Les conseils prodigués sur ce site ont pour but de donner les meilleures conditions à chacun pour favoriser les bonnes conditions propices à l'émergence d'un état de santé optimal.