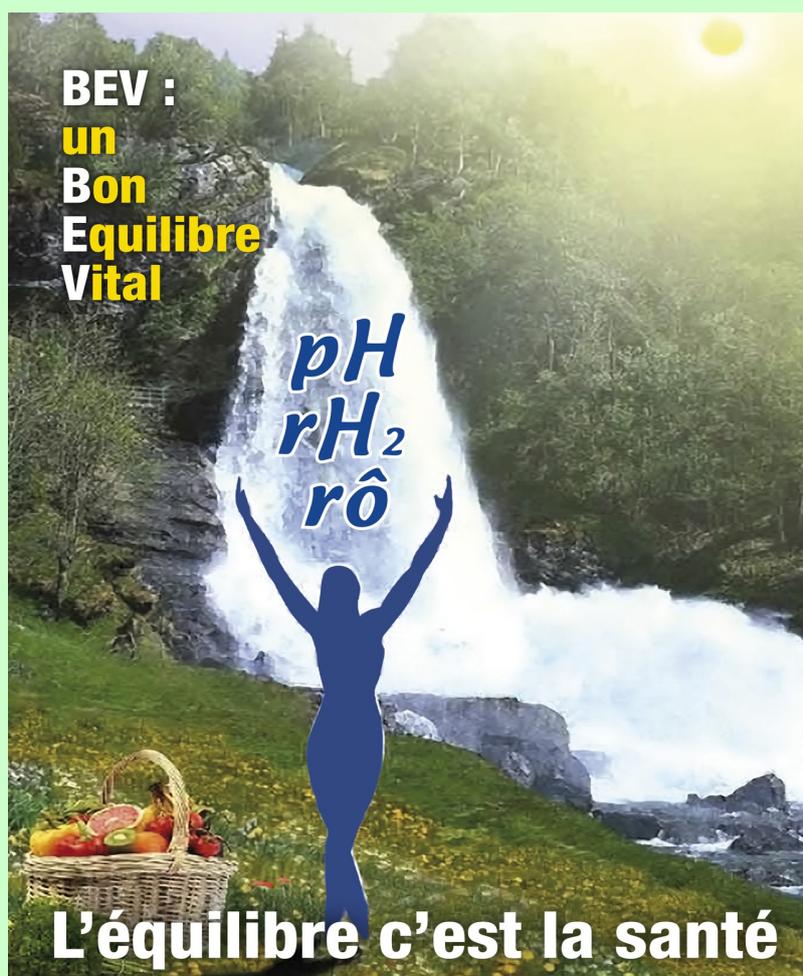


Roger Castell

# La Bioélectronique Vincent

Pour préserver votre santé



Hors-Série n°21  
Édité par l'ABE

# Avant-Propos

Le Hors-Série n°21 de la revue Sources Vitales est consacré à l'édition d'un document destiné à compléter le livre « La bioélectronique Vincent » publié chez Dangles et le livret : « Une méthode d'avenir, la bioélectronique Vincent ». édité par l'ABE.

Ce nouveau Hors-Série présente la méthode de santé, initiée par Louis Claude Vincent que je m'efforce de diffuser. Il aborde les notions de base sur le rôle fondamental du sang dont l'équilibre conditionne la santé (homéostasie) et les problèmes toujours d'actualité du choix de l'eau, de l'alimentation, des boissons et des activités.

Ces conseils d'hygiène de vie ont pour but de préserver la santé de manière naturelle. Ils ne constituent pas un projet de traitement. Si vous souffrez d'une maladie grave, je vous recommande bien sûr de consulter votre médecin.

J'espère que ce HS n°21 en 12 chapitres sera apprécié comme les précédents, et qu'il pourra ainsi favoriser une meilleure connaissance de la valeur scientifique et pratique de cette belle science qu'est la Bioélectronique Vincent.

Fait à Segré le 30 juillet 2019  
Roger Castell

## Sommaire des 12 chapitres

- 1 - Une nécessité vitale : la prévention p. 3.
- 2 - Bref historique de la BE Vincent p. 3.
- 3 - Notions sur la technique BEV p. 4.
- 4 - La BEV une médecine du terrain p. 5.
- 5 - Consommez une eau vitalisée p. 6 et 7.
- 6 - Autres boissons de santé p. 8 et 9.

- 7 - Evitez les 5 erreurs nutritionnelles p. 10.
- 8 - Evitez les 4 déséquilibres bioélectroniques p. 11.
- 9 - Nourrissez-vous de vie p. 12 et 13.
- 10 - Eliminez les perturbateurs p. 14 et 15.
- 11 - Autres pratiques de santé p. 16 et 17.
- 12 - Conclusion : Pour une réelle prévention active p. 18.
- Annexes avec résumé, ABE et bibliographie p. 19.

## Publications de l'ABE

### 1 – La revue « Sources Vitales » :

Sources Vitales est le bulletin de liaison et d'informations de l'association de bioélectronique, déclaré à la bibliothèque Nationale sous la référence : ISSN 2553-677X.

De 1989 à 2019, 112 « Sources Vitales » ont été publiées. Leur contenu comprend des articles centrés sur un sujet précis. Par exemple en 2019 les 4 bulletins aborderont :

- \*N° 110 (Mars 2019) – Améliorez votre vision.
- \*N° 111 (Juin 2019) – L'eau source de vie.
- \*N° 112 (Sept 2019) – La santé bucco-dentaire.
- \*N° 113 (Déc. 2019) – Allergies digestives et respiratoires.

### 2 – Les Hors Série.

Ces revues examinent un problème de manière approfondie. Actuellement, 20 Hors-Série ont été publiés.

- N°1 - L'eau cette inconnue par Jeanne Rousseau.
- N°2 - Créations de la vie par Louis Claude Vincent.

- N°3 – Baignoire vitalisante par Jeanne Rousseau
- N°4 – Résonances cosmiques par J. Rousseau.
- N°5 – Notions de bioélectronique par R. Castell
- N°6 – Dents dévitalisées par François Bleuez.
- N°7 – Séminaire de BEV par André Fougerousse.
- N°8 – Dynamique de l'eau par Yvon Weiss.
- N°9 – Hommage à Weston Price : alimentation et santé.
- N°10 – Conférence de Louis-Claude Vincent.
- N°11 – Gymnastique oculaire par A. Passebecq.
- N°12 – Choix d'articles de Jeanne Rousseau.
- N°13 - Album de Jeanne Rousseau
- N°14 - Hypothèses et certitudes.
- N°15 - Expériences avec les aliments vivants, Nolfi.
- N°16 - Pratique du Consort, Jean Christophe Belnou.
- N°17 - Fatigue et vieillissement, Lucien Roujon.
- N°18 - Symboles, Gérard Joulain.
- N°19 - Auto-ostéopathie, André Passebecq.
- N°20 - Hommage à Louis-Claude Vincent.

Les graphiques bioélectroniques ont été réalisés par Roger Castell et mis en couleur par Michaël Bazin.

Le dessin de la couverture a été réalisé par Bertrand Thomas suite à une demande du CA de l'ABE.

Les photos d'illustrations sont de Roger Castell.

Les 2 annexes ont été réalisées par Emilie Barrère.

« La Bioélectronique Vincent, pour préserver votre santé » par Roger Castell, Hors-série n°21 de « Sources Vitales » est édité par l'Association de Bioélectronique Vincent (ABE).

Secrétariat de l'ABE : 2, rue Léon Pavot - 49100 Angers (France).

Contact : [associationbev@gmail.com](mailto:associationbev@gmail.com) . Messagerie téléphonique 07.66.59.60.00.

Site internet : [www.votre-sante-naturelle.fr](http://www.votre-sante-naturelle.fr).

Directeur de la publication : Roger Castell. Secrétaire de rédaction : Emilie Barrère.

Edition réalisée pour la mise en page avec la participation d'Emilie Barrère.

Relecteurs : Anna et Gabriel Buffet, Ginette et Michel Jacquard, Rémi Géhan,

Marie et Dominique Pétreault, Geneviève et Dominique Tollas.

ISSN 2553-677X – Dépôt légal : 10 septembre 2019.

Tirage : 1000 exemplaires – Impression : Imprimerie Fresnoise (33) 02.43.97.20.26.

Copyright : les droits de reproduction sont soumis à l'accord de l'auteur et de l'éditeur.

# 1 - Une nécessité vitale : la prévention



L'eau est indispensable à la vie

La santé est un état fragile que de nombreuses causes peuvent détériorer. Malgré la compétence et le dévouement des personnels de santé, on constate depuis 30 ans, une augmentation du nombre des personnes âgées dépendantes, des maladies de dégénérescence (cancer, sclérose, Alzheimer) et des 30 ALD (affections de longue durée). Actuellement, on estime que plus de 8 millions de Français souffrent d'une ALD. Ces constats dramatiques montrent la nécessité d'une réelle prévention.

Les 5 ALD les plus fréquentes sont les tumeurs malignes (1 320 000), le diabète (1 300 000), les affections psychiatriques (990 000), l'hypertension artérielle sévère (950 000) et les maladies coronaires (750 000). Je pense que, dans une large proportion, ces problèmes de santé auraient pu être évités, si la population avait été mieux informée, des moyens simples et naturels capables d'éviter ces maladies. Mais il n'est pas trop tard puisque des méthodes de santé existent, notamment la Bioélectronique Vincent.

Je vous invite à la découvrir et à constater la valeur et l'intérêt de cette pratique efficace. Nous pourrions alors continuer de diffuser ensemble, le magnifique travail réalisé par les pionniers, Louis-Claude Vincent et Jeanne Rousseau. La bioélectronique trouvera ainsi, la place qu'elle doit avoir parmi les techniques de prévention utiles à l'humanité.

## 2- Bref historique de la bioélectronique Vincent

La bio-électronique, a été créée en 1948, après 20 ans de recherches par Louis-Claude Vincent. Utilisée en Allemagne et au Canada, la technique est restée marginale en France bien qu'elle soit efficace pour apprécier l'état de santé (humains et animaux) et la qualité des produits (aliments, boissons ...).

Après son diplôme d'ingénieur (1925), L-CI. Vincent a travaillé pendant 12 ans dans l'hygiène publique (adduction d'eau et égouts) de près de 500 communes, ce qui lui a permis d'établir que :

*« La mortalité due aux maladies graves (tuberculose, cancer, maladies cardiovasculaires) est liée à la qualité de l'eau délivrée aux populations. Ces décès augmentent quand l'eau minéralisée est rendue "potable" après traitement et adjonction de chlore ».*

C'est dans le but d'apporter une explication scientifique à ce constat statistique qu'il a entrepris des recherches lui permettant de prouver, dès 1946, qu'un liquide est caractérisé par les mesures de 3 paramètres : le potentiel acido-basique, le pouvoir d'oxydo-réduction et la concentration en électrolytes.

Au cours d'un voyage au Liban en 1952, il a réalisé des mesures sur le sang, montrant l'intérêt de la technique pour définir les états de santé et de maladie.

En 1956 il a rencontré Jeanne Rousseau qui a pu réaliser avec le Bioélectromètre des études sur l'eau (pluie, mer), les aliments et l'influence cosmique...

En 1972, après plus de 60 000 mesures réalisées sur le sang, la salive et l'urine, il a proposé une définition du terrain avec une approche énergétique scientifique.

Louis-Claude Vincent et Jeanne Rousseau ont réalisé un immense travail (mesures, articles, conférences). Ils ont été ensuite rejoints par des médecins et des chercheurs de grande valeur (1).



Louis-Claude à 62 ans

Jeanne à 62 ans

### L'association de bioélectronique

Le 1<sup>er</sup> mars 1989, suite au décès de Louis-Claude Vincent, une association de bioélectronique est créée par Jeanne Rousseau et des scientifiques dont André Fougousse, Joseph Orszagh et Bernard Roberge ...

Jeanne Rousseau a assuré la présidence pendant 19 ans jusqu'en mars 2008, puis la présidence d'honneur jusqu'à son décès le 12 novembre 2012.

En 1997, Jeanne m'a proposé de venir l'aider pour « sauver » l'Association en difficulté. J'ai accepté cet honneur avec reconnaissance, en mettant mes connaissances de psychologue et de naturopathe au service de l'Association. Dès le début, avec l'accord de Jeanne, j'ai déclaré notre revue Sources Vitales à la Bibliothèque de France, édité chaque année 4 revues et un Hors-Série et rédigé des articles. Mais j'ai surtout orienté l'activité de l'Association vers la

valorisation de la méthode de santé, que je présentais. Grâce aux nombreuses mesures réalisées sur l'eau, les aliments et les produits divers, cette méthode existait déjà et il m'a suffi de réaliser la synthèse en complétant avec les pratiques anti-stress et celles d'hygiène de vie.

Depuis, j'ai pu avec l'aide précieuse des membres du bureau, proposer des stages de « santé naturelle », faire des conférences, publier 2 livres et participer à des formations (2).

Actuellement, l'Association est en plein renouveau grâce au développement des 2 domaines de la BEV, d'abord la technique avec la maîtrise des appareils et de la cellule à 5 électrodes pour assurer des mesures à l'abri de l'air (sans oxydation) et ensuite la méthode de santé, qui donne d'excellents résultats. L'avenir de la BEV est donc de mieux en mieux préservé.

1 - Pour un complément de l'historique, voir le livre : La bioélectronique Vincent de Roger Castell, édition Dangles, p. 25 à 29.

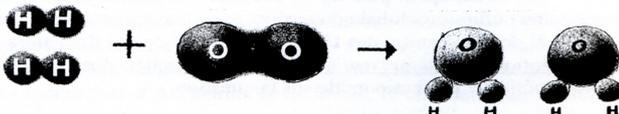
2 - Voir des informations complémentaires sur l'association en page 19.

### 3 - Notions sur la technique bioélectronique.

#### Rappel élémentaire de physique.

Tout corps est constitué de molécules (acides aminés, hydrates de carbone, lipides), qui sont elles-mêmes constituées d'atomes (hydrogène, oxygène, carbone, chlore, sodium). Ces atomes sont formés d'un noyau constitué de protons, ayant une charge électrique positive et d'électrons, particules plus petites chargées négativement. Les 2 atomes les plus présents dans le corps sont l'hydrogène et l'oxygène. La molécule d'eau est composée de 2 atomes d'hydrogène et d'un atome d'oxygène. Cette molécule (H<sub>2</sub>O) indispensable à la vie, représente 60 à 95% des organismes vivants (animaux, végétaux).

Représentation schématique de la molécule d'eau  
(Nouvelle encyclopédie Bordas, tome 2 p. 1048)



La Bioélectronique est une technique physico-chimique capable de caractériser, l'état d'une solution aqueuse, d'un produit ou d'un organisme vivant, à l'aide de 3 facteurs qui dépendent des constituants de la matière (protons et électrons).

Ces facteurs, appelés en abrégé pH, rH<sub>2</sub> et r $\hat{o}$  précisent la qualité (bonne, médiocre ou mauvaise) du produit et l'activité (efficace, perturbée ou pathologique) des fonctions biologiques (1).

#### Le pH est le potentiel d'hydrogène.

Le pH (acido-basique), mesure la concentration en protons. L'échelle va de 0 à 14. De 0 à 6,9 le milieu riche en protons est acide, à 7 il est neutre et de 7,1 à 14 le milieu mesuré pauvre en protons est basique. Exemples le pH du sang veineux de santé est à 7,3 et celui d'un cancer est à 7,8. L'urine de santé est à 6,8 et celle d'un cancer est à 5.

\* Echelle des pH (0 à 14 pour simplifier).

0 riche en protons (H<sup>+</sup>) milieu acide magnétisme positif (+)    7 pauvre en protons (H<sup>+</sup>) neutralité magnétisme négatif (-)    14 pH milieu basique magnétisme négatif (-)



#### Le Bioélectronimètre Vincent

Il existe plusieurs appareils de mesures, mais le principal est le Bioélectronimètre Vincent fabriqué par la STEC (2) Les mesures (sang, salive et urine) sont obtenues avec la garantie de résultats fiables et irréfutables puisqu'ils sont à l'abri de l'air.

Il est présenté sur la photo, avec sa cellule mise dans son thermostat, pour maintenir le sang à la température de 37°

#### Bio-électronigramme des 4 milieux

Ces mesures bien que banales de nos jours exigent un grand soin. Elles varient pour un même produit selon la qualité (production et conservation). Pour l'être humain les 3 mesures sont réalisées pour 3 liquides organiques : sang veineux, salive, urine permettant d'obtenir 9 valeurs qui varient suivant l'âge, l'hygiène de vie et l'état de santé.

On peut reporter ces mesures sur un graphique à deux dimensions pour comparer diverses solutions et suivre leur évolution en fonction des facteurs influents (stress, aliments, boisson, rythmes cosmiques, médicaments...).

On peut aussi apprécier de manière objective la notion de qualité pour la santé, l'eau, l'alimentation, les produits agricoles et d'entretien .... La réalité de 4 milieux différents est ainsi démontrée (3).

Les mesures déterminent 4 milieux mentionnés dans les 4 zones du graphique.

- 1- milieu acide - réducteur (zone de **construction de la vie**, riche en protons et en électrons).
- 2- milieu acide - oxydé (zone des **forces vitales de conservation**, riche en protons mais pauvre en électrons).
- 3- milieu basique - oxydé (zone de **dégradation de la vie**, pauvre en protons et en électrons).
- 4- milieu basique - réducteur (zone des **forces de destruction**, pauvre en protons, riche en électrons).

Le potentiel redox (E) apparait sur les lignes obliques du graphique.

#### Le rH<sub>2</sub> est le facteur d'oxydo-réduction.

Le rH<sub>2</sub> mesure la concentration en électrons. L'échelle va de 0 à 42. De 0 à 27,9 le milieu riche en électrons est réducteur par liaisons chimiques donneuses d'électrons. A 28, il est neutre et de 28,1 à 42 le milieu pauvre en électrons est oxydé (et oxydant) par liaisons chimiques avides d'électrons. Ainsi, le rH<sub>2</sub> du sang en santé est de 21 et celui d'un cancer à 28.

Echelle des mesures du rH<sub>2</sub> (0 à 42) : facteur électrique  
0 riche en électrons    28 pauvre en électrons    42 rH<sub>2</sub>  
milieu réducteur    neutralité milieu oxydé ou oxydant  
électrique négatif (-)    électrique positif (+)

#### Le r $\hat{o}$ est le facteur de viscosité ou de résistivité.

Il mesure la concentration en électrolytes (minéraux) de la solution. Plus la résistivité est faible, plus est grande la concentration en électrolytes (conducteurs de l'électricité). Le r $\hat{o}$  précise la perméabilité du milieu aux influences électromagnétiques et cosmiques.

Echelle de la résistivité (r $\hat{o}$  en  $\Omega$ .cm) : concentration minérale.  
(les r $\hat{o}$  > à 500 existent pour de nombreux liquides : eau, jus...)  
Forte concentration en ions    faible concentrations en ions  
0    100    200    300    400    500  
surcharge minérale    déficience minérale  
milieu perméable aux influences    milieu résistant aux influences

L'échelle du r $\hat{o}$  est étendue. Voici par exemples :

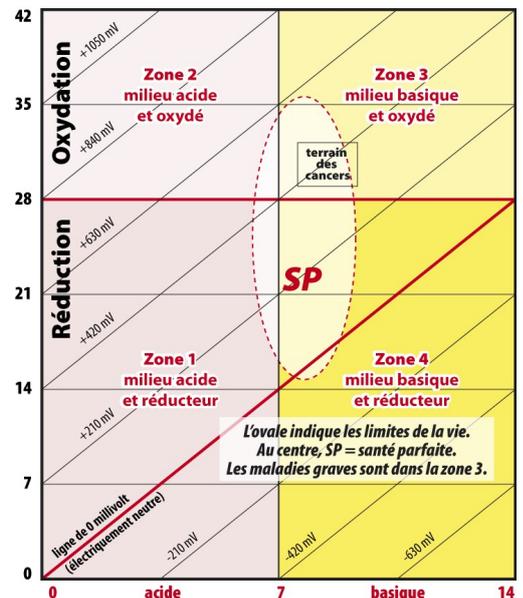
- urine (santé) :	30 $\Omega$	- sang cancéreux :	140 $\Omega$
- sang (santé) :	210 $\Omega$	- eau Mt-Roucoux :	30 000 $\Omega$

#### Le potentiel redox (E)

pH et rH<sub>2</sub> correspondant à des échanges de protons et d'électrons, créent des courants électriques dont la différence de potentiel appelée **redox** est mesurée en **millivolts** (E en mV). Les facteurs pH, rH<sub>2</sub> et E sont liés par l'équation de Nernst : E(mV) = 30(rH<sub>2</sub> - 2pH) à 30 degrés.

#### Echelle du potentiel redox E (en mV)

- 630	- 420	- 210	0	+ 210	+ 420	+ 630
électricité négative				électricité positive		



1 et 3 - Voir en complément le livre : La bioélectronique Vincent, p. 30 à 38.

2- STEC, 10 rue Marcel Pagnol - 63200 Mozac. Tel : 04.73.63.14.26.

## 4 - La Bio-Electronique, une médecine du terrain

La Bio-Electronique-Vincent (BEV) propose un enseignement cautionné par des mesures scientifiques.

### Les mesures BEV de la santé

La santé parfaite (SP) est définie par les mesures des quatre paramètres réalisées sur 3 liquides physiologiques : le sang veineux, l'urine et la salive. Les hommes et les femmes ont des mesures de la santé, très proches les unes des autres.

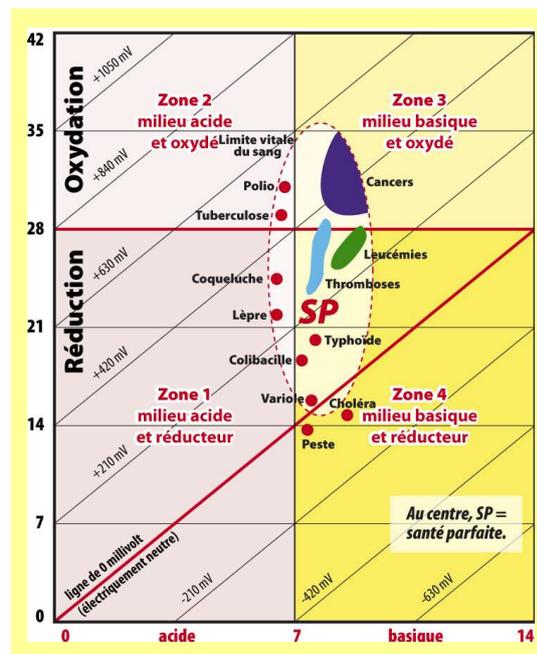
	pH	rH <sub>2</sub>	rô	E mV
Sang	7,3 à 7,35	21 à 22	210 à 220	196 à 224
Salive	6,5 à 6,8	22 à 23	140 à 150	276 à 289
Urine	6,8	24 à 25	30 à 35	319 à 350

### Les mesures BEV des maladies

Les maladies ont des mesures différentes plus ou moins éloignées de celles de la santé selon leur gravité. On connaît 2 catégories de maladies (1).

- Les maladies basiques et oxydées, qui correspondent à une dégénérescence cellulaire occasionnée par des lésions
- Les maladies basiques et réductrices qui sont dues à des bactéries provenant de l'eau polluée des rivières dans les pays du tiers monde.

Ce constat permet de comprendre que les maladies ne sont pas le plus souvent une fatalité. Il est possible d'agir pour maintenir en équilibre les 4 paramètres et préserver les normes de la santé. Les conditions d'équilibre sont connues et il suffit par conséquent de les appliquer.



### La santé dépend de l'équilibre des 4 paramètres bioélectroniques

<p><b>La santé dépend du pH (potentiel acido-basique)</b></p> <p>• L'échelle du pH (de 0 à 14) Milieu acide (0 à 6,9) Milieu alcalin (7,1 à 14) Riche en protons Pauvre en protons</p> <p>L'équilibre du pH de 7,2 à 7,3 conditionne la santé</p>	<p><b>La santé dépend du rH<sub>2</sub> (facteur d'oxydo-réduction)</b></p> <p>42 Sur-oxydation = mort 35 Oxydation = maladies 28 21 Santé + + + 14 Réduction 7 Hyper réduction 0</p> <p>L'équilibre de 21 à 23 entre oxydation et réduction préserve la santé...</p>	<p><b>La santé dépend de la résistivité (rô)</b></p> <p>Echelle des résistivités (concentration minérale en ohms.cm) Forte concentration Faible concentration</p> <p>0 200 400 Viscosité Fluidité Déminéralisé</p> <p>Le sang de la santé parfaite doit être fluide à 210 Ω.cm</p>	<p><b>La santé dépend du redox (E en millivolts)</b></p> <p>Echelle des redox E en Mv Electrode négative Electrode positive</p> <p>- 210 0 210 420 (santé) (cancer)</p> <p>Le sang de la santé parfaite est peu électrisé à 210 mV</p>
---	---	--	--



La santé s'exprime par la joie

### La santé : un état en équilibre permanent

La santé est un état en équilibre aux deux niveaux interdépendants : psychique et corporel. **Sur le plan psychique** l'équilibre dépend de la lucidité des pensées, de la chaleur des sentiments, d'une bonne gestion des stress et de la qualité des actions et des créations. Il s'accompagne du plaisir d'exister et de la joie de pouvoir agir, créer et aimer.

**Sur le plan corporel**, l'équilibre dépend surtout **du sang**, dont la composition doit être maintenue constante. Cet équilibre vital concerne les nombreux constituants organiques (cholestérol, glycémie...), les constituants minéraux (potassium, calcium...), les divers paramètres physiques (température, tension artérielle...), mais aussi ceux que la bioélectronique mesure : le potentiel acido-basique (pH), le facteur d'oxydo-réduction (rH<sub>2</sub>) et la résistivité (rô). **Le maintien en équilibre des caractéristiques du sang est l'objectif de la méthode Vincent de préservation de la santé.** Cet équilibre procure un grand capital d'énergie pour agir et profiter de la vie.

### Les décisions de prévention

Les maladies étant causées par un ou plusieurs déséquilibres qui affectent l'un ou les 4 paramètres de la BEV, il est possible d'agir pour les maintenir en équilibre et préserver ainsi les normes de la santé. Chaque être humain, devient ainsi, le gestionnaire principal de sa propre santé, en prenant 2 décisions importantes :

- Je respecte les besoins psychologiques (action, respect des autres ...) et physiologiques (eau, nourriture, sommeil ...) pour préserver ma santé ;
  - J'élimine les facteurs qui perturbent ma santé (psychique et corporelle) et les paramètres de la BEV.
- La prévention est désormais à la portée de tous (2).

### Les 4 conditions principales de la santé

La santé dépend du respect des 4 conditions principales que nous allons développer par la suite (2) :

- Le culte de l'eau pure que l'on trouve dans les sources en terrain granitique ou celle épurée par filtration ;
- Le choix d'une nourriture adaptée à la physiologie humaine et de qualité « biologique », favorable à la vie ;
- Le refus des erreurs nutritionnelles et des perturbateurs (poisons, toxines, environnement malsain, stress mal gérés) qui polluent le sang, les organes et le psychisme ;
- L'épuration périodique du psychisme (silence, repos) et du corps (drainage) pour compléter le sommeil et les éliminations quotidiennes.

1 - Voir en compléments le livre : » La bioélectronique Vincent » p. 179 à 190.

2 - Voir en complément : « Les clés de la longévité active » p. 55 à 84.

## 5 - Choisissez une eau vitalisante

Le rôle vital de l'eau dépend de la quantité nécessaire qu'il faut boire, de sa qualité indispensable pour préserver la vie, mais aussi de sa dynamique. Examinons ces 3 conditions essentielles.

### La dynamique de l'eau selon Jeanne Rousseau

La bioélectronique appliquée à l'étude de l'eau a permis au Dr Rousseau de mettre en évidence un **aspect dynamique de l'eau**, que l'analyse chimique ne prend jamais en compte. Les conclusions reposant alors sur un **état statique** ne représentent pas la réalité.

« L'eau, liquide vital, possède en effet une individualité biologique liée à 3 facteurs qui sont :

- **La nature du milieu** dans lequel elle circule, le facteur chimique ;

- **La vitesse d'écoulement** dans ce milieu, le facteur cinétique ;

- **La température**, le facteur thermique.

Pour Jeanne. Rousseau, « ces 3 facteurs créent **une structure**, qui lui donne une **faculté de résonance**, donc d'adaptation aux variations énergétiques d'origine cosmique et de nature électromagnétique. Cette faculté de résonance confère à l'eau son rôle majeur d'**élément vital**, car elle répercute cette faculté dans tous les milieux vivants, dont elle conditionne la **forme et l'équilibre physiologique** » (1)



Redonnez à l'eau une dynamique

Cette faculté d'adaptation crée entre autres, **les diverses formes** que prennent les gouttes d'eau de pluie quand elles se condensent en flocons de neige, différents selon les lieux du globe, la pression atmosphérique et la température. Dans l'organisme, l'eau prend 2 **formes** : **l'eau liée**, intégrée aux cellules et **l'eau libre** circulante (sang, lymph) qui assure l'apport nutritif aux cellules et l'élimination des déchets. « Eau libre et eau liée diffèrent par leurs potentiels comme dans la nature les eaux vives et celles devenues stagnantes ».

« Cette **bi-polarité de la matière** crée un équilibre morpho-physiologique oscillant, qui conditionne l'état de la santé. Toute altération de l'eau, même à dose infime, se répercute au niveau des **structures**. Les capacités de **résonance** donc d'adaptation se modifient et les modalités nouvelles interviennent, en altérant l'équilibre physiologique des milieux vivants. Ainsi se produit une dégradation progressive de la santé » (3). Pour préserver l'équilibre, l'eau vitale doit donc être comme la pluie, peu minéralisée et dynamisée.

### Importance de l'eau pour la vie

**L'être humain est constitué à 66% d'eau**, soit 46 litres d'eau pour un poids de 70 kg, mais la proportion diffère selon l'organe, ainsi l'os contient 33% d'eau et le cerveau 85%. On estime que les cellules de l'organisme contiennent surtout de l'eau et que la plupart des maladies chroniques et des douleurs proviennent d'un manque d'eau ou d'une eau de mauvaise qualité, **selon les normes définies par la BEV**.

Pour assurer toutes les fonctions de l'organisme, on doit renouveler 2,5 litres d'eau chaque jour dont **1,5 litre avec l'eau de boisson**. Mais beaucoup de boissons n'hydratent pas et contribuent même à **déshydrater**. C'est le cas des sodas, du café et de toutes les boissons sucrées et alcoolisées. **Finalement, rien ne peut remplacer l'eau**, mais la question se pose alors de savoir si toutes les eaux sont valables pour préserver la santé. Deux opinions s'opposent : l'une fondée sur l'analyse chimique et l'autre sur les études bioélectroniques.



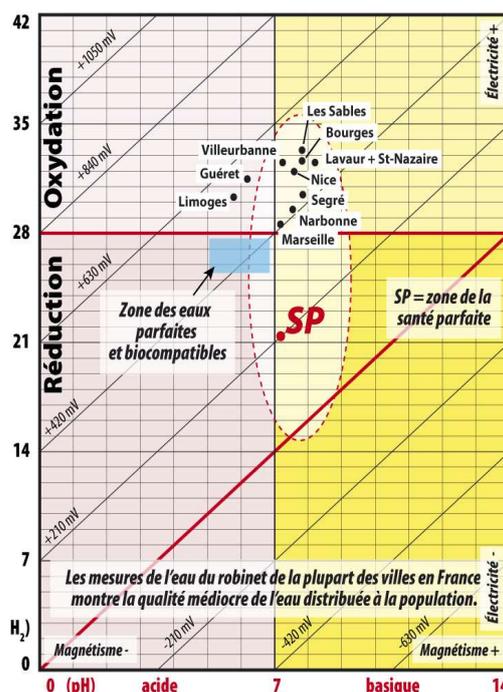
### L'eau potable selon les normes officielles

Pour être déclarée potable, l'eau doit répondre à 63 critères : avoir un pH compris entre 6,5 et 9, ne pas contenir d'organismes pathogènes (coliformes, staphylocoques) et avoir moins de 1500 mg par litre de résidus secs. Enfin, les substances présentes ne doivent pas dépasser des concentrations maximales dont voici quelques exemples :

<b>Produits naturels en mg/l</b>	- chlorures 200 - sulfates 250	- magnésium 50 - sodium 150	- potassium 12 - aluminium 0,2
<b>Produits nocifs en mg/l</b>	- nitrates 50 - nitrites 0,1	- fer 0,2 - cuivre 1	- zinc 5 - phosphore 5
<b>Toxiques en µg/l</b>	- arsenic 50	- plomb 50	- hydrocarbures 0,2
<b>Pesticides µg/l</b>	- S. totale 0,5	- aldrine 0,03	- atrazine 0,1

Ces normes qui paraissent strictes sont en fait très **tolérantes** puisqu'elles acceptent comme potables, des eaux contenant des toxiques. Les « autorités sanitaires » savent parfaitement que l'eau véhicule **des traces** de métaux lourds, de médicaments et de pesticides, difficilement dosables, dont on ignore les dangers (allergies ou cancer).

Le consommateur doit donc rester **très vigilant**.



Les eaux proposées à la population sont pour la plupart : basiques, oxydées et surchargées de minéraux.

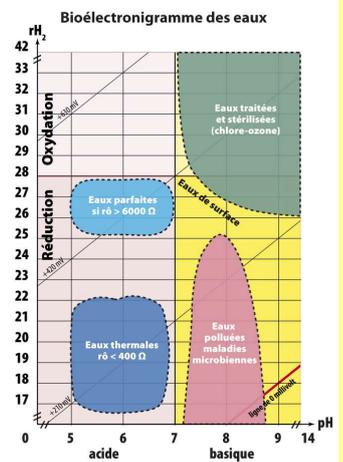
D'après la BEV, elles sont dans la zone des cancers et sont donc incapables d'entretenir la santé.

1 - Jeanne Rousseau et Bernard Roberge : La BEV, une approche quantitative du vivant, SV n°34, p.25.

## Qualité de l'eau de boisson selon la Bioélectronique.

Les mesures réalisées par Louis-Claude Vincent et Jeanne Rousseau, vérifiées ensuite par de nombreux scientifiques permettent de définir cinq types d'eau (1) :

- 1 - Les eaux thermales au griffon sont acides et réductrices. Elles doivent être consommées sur place et en très petites quantités sous la surveillance du médecin thermal, car elles sont très actives (par le rH<sub>2</sub> très bas) mais trop chargées en minéraux (par le rΩ) ;
- 2 - Les eaux de sources parfaites sont acides et peu minéralisées. Elles sont issues des régions granitiques (Vosges, Massif Central ...).
- 3 - Les eaux de surface (lac, rivière...), sont le plus souvent polluées et ne doivent pas être consommées sans précaution ;
- 4 - Les eaux de surface et de nappes phréatiques destinées à la consommation et traitées (au chlore), sont basiques et oxydées et par conséquent peu compatibles avec la santé ;
- 5 - Les eaux polluées basiques et réductrices, sont impropres à la consommation. Elles sont responsables des épidémies (choléra) dans les pays du tiers monde.

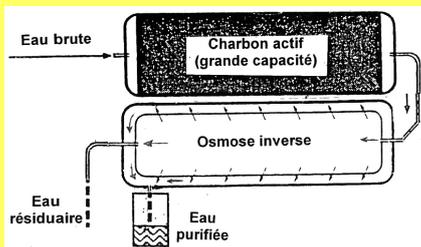


L'eau du robinet et les eaux en bouteilles sont dévitalisées. Si vous avez du mal à boire de l'eau, c'est probablement, qu'elle est de mauvaise qualité (goût, odeur, aspect,...). L'eau réellement **biocompatible** (compatible avec la vie), doit être aussi propre, limpide et pure que possible. Elle doit être également, vivante et structurée. Selon les données de la **bioélectronique Vincent** (BEV), l'eau doit être riche en protons et en électrons c'est-à-dire **légèrement acide** (pH < à 7) et **non oxydante** (rH<sub>2</sub> < à 28). Mais, elle **doit aussi contenir peu de minéraux, car l'être humain est hétérotrophe, c'est-à-dire incapable d'assimiler les minéraux à l'état brut.**

**Nos minéraux indispensables** doivent donc provenir des fruits et des légumes, de production bio (biologique). Les minéraux **inassimilables** des eaux en bouteilles contribuent à **entartre** les organes et à affaiblir tout l'organisme.

Les bio-électroniciens et les naturopathes recommandent une teneur en sels minéraux inférieure à **120 mg/l** (résidus secs). Or, certaines eaux minérales en bouteilles ont des teneurs qui dépassent même, la norme maximale fixée par l'OMS à 1500 mg par litre. On ne devrait pas confondre, les eaux (vivantes) à la source et les eaux (mortes) en bouteilles. C'est donc un scandale qui rapporte des milliards aux industriels des eaux embouteillées !

**Pour l'eau du robinet**, malgré les efforts des autorités sanitaires, les normes de « **potabilité** », ne garantissent pas **la qualité**. Ainsi le seuil autorisé en France pour la concentration en nitrates (50 mg par litre) est souvent dépassé et les analyses concernent seulement quelques dizaines de polluants détectables, sur plus de **20000** substances chimiques déversées en Europe, dans les rivières.



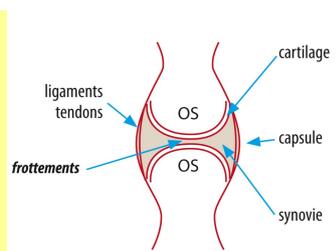
Principe de l'osmose inverse

**Les stations d'épuration** sont souvent incapables d'éliminer les micropolluants (médicaments...) et elles utilisent des traitements très oxydants (chlore, ozone) et même pathogènes (sels d'aluminium), qui rendent **l'eau basique et surchargée**, très éloignée des besoins du corps.

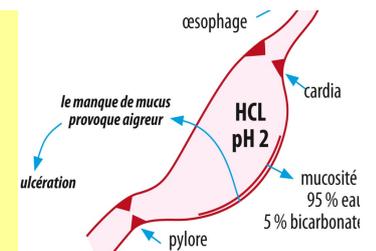
Cette eau est donc à éviter et la seule solution « écologique », sera de **filtrer** l'eau du robinet (par osmose inverse), puis de **dynamiser** cette eau (par des tourbillons pour l'oxygéner), de la **vitaliser** (en ajoutant du citron), de la **savourer** (en mélangeant avec la salive) et de **l'humaniser** en envoyant des pensées positives (de gratitude). L'assimilation sera ainsi améliorée.

### Dangers de la déshydratation

Le manque d'eau se manifeste par la sensation de soif. Elle correspond à une perte de 1% d'eau. Au-delà de 5% apparaissent des conséquences pouvant être graves, pour les os, qui deviennent cassant (risques de fracture) et de sensation d'aigreur lorsque le mucus protecteur de l'estomac devient trop mince. Au-delà d'un manque de 10%, des hallucinations apparaissent (mirage) et la mort peut survenir en 3 jours, dès 15% de déficit d'eau.



L'os sec devient cassant



Sans mucus l'estomac s'ulcère

### A quel moment boire ?

On devrait répartir la consommation d'eau tout au long de la journée et avant de ressentir la sensation de soif. Dans ce but, nous conseillons de boire dès le réveil 2 verres d'eau, tiédie et citronnée, puis au cours de la matinée, un verre par heure environ. Buvez aussi un verre avant chaque repas, pour hydrater le mucus protecteur de votre estomac.

En revanche, évitez de boire de l'eau pendant les repas, pour ne pas diluer les sucs digestifs et ne pas ralentir la digestion ce qui peut favoriser la production de gaz. Un verre de vin en revanche peut être convenable, si nécessaire. Après la digestion, vers 17 heures, vous pouvez à nouveau boire de l'eau.



Les enfants aiment l'eau

### Entretenez toujours votre santé

En suivant ces conseils, vous aurez toutes les chances de préserver votre santé, et de bénéficier ainsi d'une longévité vraiment active et heureuse, toute votre vie.

1 - Louis-Claude Vincent, Traité de BE, Edition STEC, p. 29.



## Refusez les boissons médiocres

On appelle boissons médiocres ou même « toxiques », des boissons qui ont de mauvaises mesures bioélectroniques. Elles sont souvent nocives pour la santé, en raison de leur composition et des conséquences qu'elles génèrent. Bien sûr, ce ne sont pas des poisons, mais consommées trop longtemps et en trop grande quantité, les problèmes risquent d'apparaître. Parmi ces boissons, nous examinerons les eaux embouteillées, les boissons rafraichissantes et les boissons alcoolisées.

### Evitez les eaux embouteillées

L'eau en bouteille concerne l'eau de source et l'eau minérale (plate ou gazeuse). En France, la consommation de l'eau embouteillée en 2018, a été de 148 litres par habitant, soit une consommation de 10 milliards de litres qui se répartit en 6 milliards de litres d'eau minérale naturelle et 4 milliards d'eau de source. Les leaders que sont Danone, Nestlé Waters et Roxane (marque Cristalline) détiennent la majeure partie du marché.

Ces eaux sont toutes très chargées en minéraux et les consommateurs croient aux publicités qui vantent les propriétés « minérales » de ces eaux. Malheureusement, d'après la bioélectronique, ces minéraux (calcium, potassium, fluor ...) ne sont pas assimilés par l'organisme mais le sang va en revanche se charger, ce qui augmente sa viscosité et les risques cardio-vasculaires (AVC). Il va également déposer l'excès dans les tissus de divers organes (vaisseaux, reins, vessie, articulation, yeux). Ainsi se créent des scléroses qui correspondent à un véritable entartrage notamment par le calcium ou des inflammations (en ite), avec par exemple les cystites.

Parmi ces eaux, les seules valables, selon la BEV, sont celles qui contiennent peu de minéraux (résidus secs inférieurs à 80 mg par litre). C'est le cas de Mont-Roucoux (28 mg/litre), de Montcalm (32 mg/l), de Grand Barbier (52 mg/l), de Laqueuille (70 mg/l) et de quelques sources de massifs granitiques (Vosges, Massif Central ...) (1).



Certaines eaux sont trop minéralisées

### Evitez les boissons rafraichissantes

Le marché français des BRSA (Boissons Rafraichissantes Sans Alcool) s'élevait à près de 5 Milliards d'Euros en 2018. Avec une consommation d'environ 61 litres par an et par habitant, les Français sont parmi les plus petits consommateurs de ces boissons de l'Union Européenne. Une Boisson Rafraichissante Sans Alcool est une boisson contenant essentiellement de l'eau mais aussi des extraits de végétaux, du jus de fruits, du sucre ou des édulcorants, des arômes avec ou sans bulles. On distingue les boissons pétillantes (78% du marché) des boissons plates (22%) ainsi que les boissons sucrées de celles dites « sans sucres ajoutés ». En France le marché se répartit comme ceci : colas (50 %), boissons aux fruits (plates et pétillantes) (28%), limonades (9%), thés (8%), eaux aromatisées (5%), boissons énergisantes (1%).

Ces boissons souvent trop minéralisées ou trop sucrées, entartrent et peuvent augmenter la viscosité du sang. D'après la BEV, elles sont pour la plupart, peu favorables à la santé (2).

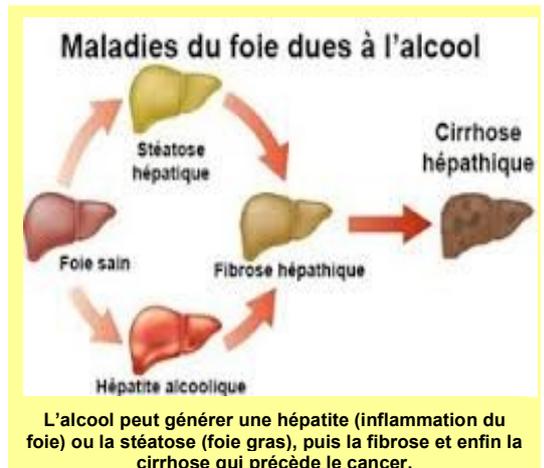


### Refusez les boissons très alcoolisées

Une boisson alcoolisée est une boisson contenant de l'alcool éthylique. Le chiffre d'affaires de ces boissons en France représente 20 Milliards d'Euros par an, répartis entre le vin (15 Md€), les spiritueux (2,5 Md€) et la bière (2,5 Md€).

Même si ce marché a connu un recul de 25% de ses ventes au cours des 20 dernières années, la consommation d'alcool des Français reste en 2018 la plus élevée au monde (dès 15 ans !). L'alcool a d'ailleurs provoqué la mort de 41 000 personnes en 2015 en France (3/4 d'hommes) et l'alcoolisme reste un grave problème de société, à cause des conséquences individuelles (violence, accidents, cirrhose et cancer), mais aussi familiales et professionnelles.

Pour la BEV, il faut différencier les vins et les bières convenables grâce à leurs propriétés réductrices (rH2 souvent proche de 15 à 16) des spiritueux très alcoolisés. La consommation d'un verre de vin bio ou de bière par jour est raisonnable, mais à la condition de ne pas dépasser cette quantité. Au-delà, les dégâts sur le foie sont considérables. (Voir les étapes sur le schéma).



L'alcool peut générer une hépatite (inflammation du foie) ou la stéatose (foie gras), puis la fibrose et enfin la cirrhose qui précède le cancer.

### Un choix nécessaire et raisonné

L'eau est la seule boisson vraiment indispensable pour assurer le fonctionnement de l'organisme, notamment pour l'hydratation et l'élimination des toxines. Parmi les nombreuses boissons proposées sur le marché, il en existe très peu qui soient valables en terme de santé. Il est donc nécessaire de bien choisir en conscience et de rester toujours raisonnable dans ses choix. La santé mérite d'être respectée.

## 7 - Evitez cinq erreurs nutritionnelles

La nourriture a une double fonction, d'abord apporter les nutriments nécessaires pour renouveler nos besoins d'énergie, mais aussi procurer le plaisir gustatif toujours associé au repas. Malheureusement, la nourriture peut apporter aussi de nombreux inconvénients, dont il faut prendre conscience. Parmi les erreurs, examinons en 5, qu'il faudrait éviter pour préserver la vitalité.

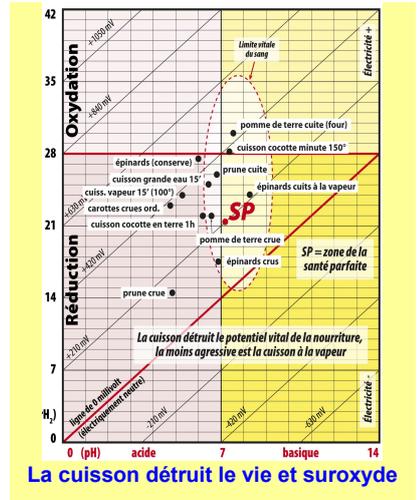
### Evitez l'excès de cuisson et la leucocytose



Parmi tous les êtres vivants sur la terre (mammifères, oiseaux, insectes, bactéries ...), l'être humain est le seul qui fasse cuire ses aliments. D'après, la bioélectronique, c'est une grave erreur, à l'origine probable de nombreuses maladies, car elle prive les humains des nutriments essentiels (vitamines, oligo-éléments, enzymes) et surtout de l'énergie de Vie de nature électromagnétique et vibratoire.

Tous ces éléments indispensables pour entretenir efficacement la santé se trouvent en effet détruits par la cuisson (1).

Par ailleurs, les aliments cuits arrivant dans l'estomac déclenchent un mécanisme de défense de l'organisme, pour neutraliser le risque d'une infection microbienne. On appelle leucocytose digestive, la protection du sang par une mobilisation des leucocytes, mais cette réaction n'existe pas si on commence le repas par des crudités. C'est donc ce qu'il faudrait faire tous les jours.



### Evitez les fruits en fin de repas

Les fruits font partie avec les légumes de l'alimentation des humains. Mais les fruits peuvent poser des problèmes, car ils sont très sucrés en fructose d'excellente qualité qui peut fermenter facilement. C'est le cas des raisins et des pommes qui sont d'ailleurs utilisés pour faire des boissons alcoolisées (vin et cidre). Pour éviter les fermentations (gastriques et intestinales), il faut consommer les fruits avec l'estomac vide. C'est le cas le matin, après le jeûne de la nuit, et c'est pourquoi, je conseille de manger les fruits au cours du petit-déjeuner. Prendre les fruits à la fin du repas de midi, après les autres aliments consommés est une erreur, car les fruits se digèrent dans le duodénum. Ils vont donc attendre la digestion des protéines et vont fermenter dans l'estomac (à 37°) en produisant de l'alcool et du gaz carbonique (CO<sub>2</sub>). Cette erreur nutritionnelle fréquente peut être facilement évitée.



### Evitez le sucre et les desserts

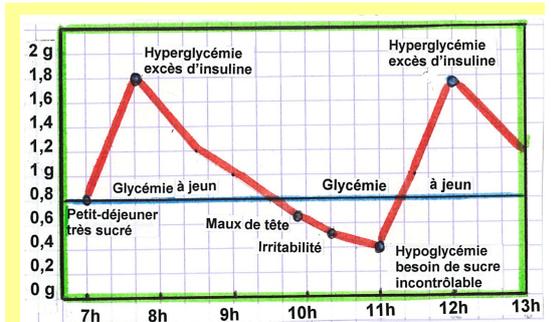


Ces « délices » doivent être réduits.

La consommation de sucre et de desserts est récente. Elle augmente surtout depuis 1950 et produit 3 stress insuliniques par jour qui épuisent le pancréas et le foie.

Depuis près de 50 ans, on sait que ces produits sont en grande partie responsables du diabète, de l'obésité, de la maladie d'Alzheimer et même du cancer.

Les décisions sont parfois difficiles à prendre. Pourtant, il faut réduire les sucres et les desserts dès 30 ans et renoncer complètement à partir de 60 ans, sauf exception, si on veut bénéficier d'une longévité vraiment active sur le plan cérébral et corporel.



Le stress insulémique imposé par la prise de sucre correspond à un véritable « orage endocrinien ».

### Evitez les aliments industriels

Malgré leur succès pour les gens pressés et les nombreuses garanties apportées par les fabricants, les aliments préparés industriellement, ne sont pas satisfaisants pour la santé en raison de leur composition.

Que ce soient, les charcuteries, les conserves, les sauces ou les plats préparés, ils sont tous privés, lors de la cuisson de tous les principes vitaux et ils contiennent tous des produits nocifs (excès de sel ou de sucre), mais aussi des produits chimiques franchement dangereux, notamment les conservateurs, les colorants, les exhausteurs de goût et les antioxydants.

Le plus raisonnable, sauf exception rarissime, est de les rejeter de l'alimentation quotidienne. La vitalité sera préservée.

### Des choix faciles à faire

Les 5 erreurs nutritionnelles présentées ont des conséquences si graves, notamment sur le système immunitaire, qu'il faut les éviter à tout prix. On y parvient facilement quand on veut préserver sa santé ...

1 - Voir La bioélectronique Vincent, p. 104 à 107.

## 8 - Evitez de déséquilibrer les paramètres bioélectroniques

La santé se définit par l'équilibre des 4 paramètres bioélectroniques, le potentiel acido-basique (pH), le facteur d'oxydo-réduction (rH<sub>2</sub>), la concentration minérale (résistivité ou r $\rho$ ) et le potentiel redox (E). Pour préserver cet équilibre, il faut éviter l'acidose (déséquilibre du pH), la suroxydation (déséquilibre du rH<sub>2</sub>), la surtension (déséquilibre du E) et la viscosité (déséquilibre du r $\rho$ ).

### Evitez l'acidose tissulaire

La concentration de composés acides (lactique, urique, oxalique, sulfurique ...), dans l'organisme produit une acidose tissulaire, qui va altérer le fonctionnement de l'organe atteint ou celui de l'ensemble du corps en provoquant plusieurs conséquences.

Par exemple, l'activité musculaire produit de l'acide lactique à partir du glycogène nécessaire à l'effort. S'il est trop intense, le dépôt d'acide dans les muscles va provoquer une fatigue et des douleurs, car les acides attaquent les fibres musculaires. Parfois, des inflammations se produisent aux tendons, provoquant une tendinite. Seuls le repos, le sommeil et les massages permettent d'éliminer les acides et de retrouver l'envie de courir.

Les 3 autres causes de l'acidose sont le stress, la déshydratation et la consommation excessive d'aliments acidifiants assortie d'une insuffisance de crudités (racines, bulbes ...).

Les aliments producteurs d'acides sont d'origine animale et végétale. Il faudra veiller à réduire ou même parfois à arrêter leur consommation si on constate la présence d'une fatigue, d'une douleur ou d'une inflammation après un repas. Les acides étant éliminés surtout au cours du sommeil très profond on conseille de prendre un repas du soir très léger de végétaux, sans aucun producteur d'acides (1).

#### Producteurs d'acides

Origine animale	Origine végétale
Viande, gibier, Poissons, huîtres, Volailles, œufs, Charcuteries, Fromages gras ...	Pain, pâtes, riz, Semoule, gâteaux, Légumineuses, Sucre, confitures, Huile raffinée ...

L'acidose s'accompagne toujours de fatigue, de douleurs et d'inflammations. Elle peut affecter tous les organes, auxquels on ajoute le suffixe « ite ». C'est le cas d'un tendon (tendinite), d'un sinus (sinusite), du colon (colite), de la peau (dermatite), du pancréas (pancréatite), du foie (hépatite), de l'oreille (otite), des artères (artérite), des articulations (arthrite), etc.

Les conséquences peuvent être dramatiques puisqu'une acidose peut être à l'origine d'un cancer.

Symptômes d'acidose	Maladies déclarées
Fatigabilité, Frilosité, Fatigue, Démangeaisons, Insomnie, nervosité, Douleurs (en ite) ...	Rhumatisme, Diabète type 2, Bronchite, Artérite, Cancer ...



### Evitez la suroxydation et la surtension

La suroxydation du sang ou « stress oxydatif » et la surtension, sont 2 causes du vieillissement prématuré. Cette « usure » et cette excitation nerveuse entraînent une perte de la vitalité et la défaillance du système immunitaire. Elles sont dues aux polluants et au manque d'électrons. Les produits toxiques (alcool, médicaments, tabac), médicaments... intoxicent le sang et les organes épurateurs (foie, reins, poumons...), ne peuvent plus assurer leurs fonctions vitales. Les déchets (toxines et acides) gardés dans les tissus, maintiennent leurs conséquences (douleurs, inflammations et fatigue).

Les électrons dont le rôle vital est indispensable sont absorbés par les « polluants » situés dans l'environnement (électricité, ondes ...) ou consommés par le stress chronique. Ces pertes entraînent une carence grave et prive l'organisme de l'énergie et des moyens pour se protéger de la suroxydation. Il faut donc les limiter éliminer les surtensions et augmenter l'apport des antioxydants par l'alimentation (fruits et légumes crus) et un contact quotidien avec la terre.



### Evitez la viscosité sanguine

On appelle « viscosité », l'épaississement du sang, dû à l'accumulation des mucosités (déchets organiques) et des minéraux que l'organisme ne sait pas éliminer. Les mucosités proviennent des féculents en excès (céréales, pain, riz, pomme de terre) et les minéraux proviennent de l'eau trop minéralisée, des médicaments et parfois de métaux « lourds » très toxiques (Hg, Pb). Cet état est souvent accentué par la déshydratation (manque d'eau) et la prise de déshydratants (sel, sucre, alcool ...).

La viscosité sanguine ou « hémogliase » (2), est très fréquente dans notre société de consommation. Elle peut favoriser la formation de caillots à l'origine de pathologies graves (phlébite, embolie pulmonaire ou AVC). Elle peut aussi freiner la circulation du sang dans les petits capillaires (cerveau, yeux, pieds) et favoriser le dépôt de déchets dans les tissus des organes créant un « entartrage » cause de douleurs (migraines, goutte), de calculs, d'hypertension et d'inflammations. La viscosité doit donc être évitée.

### Un sang fluide pour la vie

Le sang doit circuler facilement dans les vaisseaux, pour apporter aux cellules les nutriments puis évacuer les déchets produits lors de leur fonctionnement. La fluidité est donc une nécessité vitale.



1 - Voir en complément le livre « Améliorez votre sommeil profond », par Roger Castell, édition Dangles (en cours d'édition).

2 - Hémogliase, mot créé par le Dr Jean de Larebeyrette.

## 9 - Nourrissez-vous de vie chaque jour

La santé est un état de bien-être caractérisé par une grande capacité d'énergie mentale et musculaire et par d'excellentes défenses du système immunitaire.

Pour assimiler le plus d'énergie possible, le contact quotidien avec la nature (air, soleil, arbres) est nécessaire, mais la nourriture est l'un des moyens les plus efficaces pour absorber cette énergie, à condition d'éviter les erreurs et de bien choisir



### Choisissez une nourriture vitalisante

La santé impose 3 nécessités vitales :

- 1 - L'alimentation doit être très peu calorique ;
- 2 - La composition des 3 repas (matin, midi et soir) doit être adaptée à l'âge, à l'activité et à la saison ;
- 3 - L'élimination des déchets doit être quotidienne.

L'alimentation proposée est inspirée de celle des peuples de centenaires (Crète, Sardaigne, Okinawa). Consommez à 80% des végétaux (fruits, légumes, céréales, légumineuses) et complétez avec des produits d'origine animale (œufs, fromages, miel, escargots, huîtres, poissons, volailles ...). On évite ainsi 3 carences graves (vitamines C, E, oméga-3) et les 4 dangers dont souffrent les victimes d'une grave maladie : l'acidose, la suroxydation, la surtension et la viscosité.



Une nutrition équilibrée doit respecter 4 critères : être variée, biologique, savoureuse et choisie dans les 6 groupes d'aliments de la 1<sup>ère</sup> colonne du tableau. Elle donnera plus de plaisir, en améliorant la préparation et la présentation. Limitez ou évitez les 2 autres colonnes.

Veillez à boire 1,5 litre d'eau par jour (résidu secs < 80 mg/litre). Complétez avec des infusions, des lactofermentés et du vin (1 verre par jour au maximum).

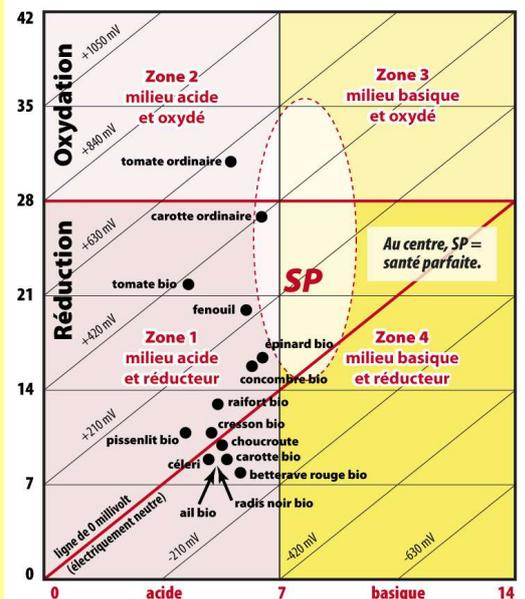
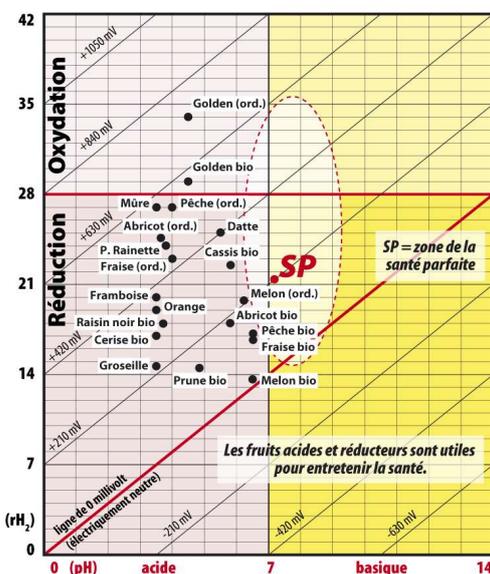
1 – Aliments à privilégier pour la plupart des humains	2 – Aliments à limiter selon les tolérances individuelles	3 – Aliments à éviter pour la plupart des êtres humains.
- Fruits et légumes crus bio ainsi que les jus (fruit, légume).	- Viande rouge (bœuf, mouton, porc même biologique).	- Viande d'élevage industriel (volaille, porc, vache, poisson).
- Antioxydant naturel (lacto fermenté, graine germée, aromate, épice plante médicinale).	- Charcuterie d'artisan (même bio, à cause du sel et des nombreux conservateurs).	- Produit industriel : conserve, charcuterie, huile raffinée, plat cuisiné (graisse, sel).
- Légumes cuits et eau de cuisson des légumes bio (soupe).	- Céréales même bio (pain au levain, pâtes, gâteaux).	- Céréale industrielle (pain blanc à la levure, farine, pâtes, gâteaux).
- Poisson, fruits de mer (huîtres), volaille bio, œufs de ferme.	- Légumineuses (pois, haricots, lentilles, pois chiches).	- Viande et poisson cuits au grill en friture ou à la braise.
- Fromages au lait <u>crus</u> de chèvre ou brebis.	- Fromages au lait <u>crus</u> de vache même bio.	- Lait et fromage de vache (industriel).
- Huiles végétales de 1 <sup>ère</sup> pression (olive, colza, noix, noisette).	- Desserts, glaces et produits sucrés.	- Viandes et poissons salés et fumés (excès de sel).

### Importance des fruits, des légumes et des antioxydants d'après la BEV

Les fruits (juteux, secs et séchés) et les légumes (feuilles, racines ...) ont de très bonnes mesures bioélectroniques qui leur donnent le privilège d'être des donneurs de santé. Leur consommation doit donc être quotidienne trois fois par jour, pour apporter à l'organisme tous les nutriments essentiels dont nous avons besoin. D'abord les vitamines (C, E, A), les oligoéléments (zinc, sélénium, silice ...), mais aussi les enzymes détruits par la cuisson dès 50° et les flavonoïdes véhiculés par les couleurs : rouge, vert, orange et jaune.

Tous sont fondamentaux pour renforcer la santé et le système immunitaire, mais on a intérêt à les associer aux antioxydants complémentaires qui doivent, eux aussi, être consommés tous les jours. Il s'agit de l'ail, du persil, de l'échalote, de la ciboulette, des rhizomes (curcuma, gingembre), des graines germées, des racines lactofermentés, des huiles de 1<sup>ère</sup> pression (olive, colza ...), du poivre et du citron ou du vinaigre ... La vitalité sera alors au rendez-vous !

Bioélectronigramme de 20 fruits



## Prenez trois repas de crudités (matin, midi et soir)



Exemple de bol de crudités matinales

Après une bonne nuit de sommeil et un réveil joyeux (1<sup>ère</sup> pensée optimiste de gratitude), pensez à faire un assouplissement matinal, une respiration complète et une bonne hydratation (2 verres d'eau tiède citronnée).

Pensez ensuite à prendre le temps de préparer le magnifique petit-déjeuner « vivant » de crudités. Il devrait se composer d'une boisson chaude, d'un jus de fruits frais (citron, orange, pamplemousse ...) et d'un **bol de fruits** comprenant : du pollen, des fruits juteux, des fruits oléagineux (râpés), des graines oléagineuses, de l'huile riche en oméga 3 (colza, cameline) et des antioxydants (ail, goji, spiruline, curcuma ...).

Pensez à bien mâcher pour savourer pleinement et à vous réjouir de ces cadeaux d'énergie offerts par la nature



Chacun des 2 autres repas devraient commencer par un plat de crudités pour éviter la leucocytose digestive. L'idéal est de préparer une salade comprenant tous les légumes frais de la saison (laitue, roquette, mâche, poivron, tomates, avocat ...). Complétez avec les racines pulvérisées au mixer (carotte, radis noir avec un peu d'oignon, d'ail et d'échalote). Ajoutez la ciboulette, une persillade (ail, persil hachés), des herbes aromatiques (menthe, basilic), des graines germées, une cuillerée de plantes séchées (prêle, ortie, ginkgo), des lacto-fermentés (carotte, betterave) et une cuillerée à café d'épices anti-oxydantes (curcuma, gingembre, poivre).

Assaisonnez avec une huile de 1<sup>ère</sup> pression à froid (olive ...) et du citron ou du vinaigre de cidre. Vous obtiendrez ainsi, un niveau d'énergie vitale considérable.



### Complétez les crudités avec des aliments cuits

On peut compléter les crudités avec un peu de protéines (poisson, volaille, œufs ...) ou un peu de glucides lents à faible indice glycémique (tels que le quinoa, le millet ...).

2 à 4 fois par semaine, on peut prendre après les crudités, un plat « complet », comprenant, une portion de protéines, une portion de glucides lents et une portion de légumes cuits (courgettes, haricots verts, épinards, poireaux ...), pour bénéficier des fibres et faire baisser la glycémie. En revanche, pour préserver votre pancréas et votre silhouette, refusez les desserts, sauf exception festive et rare. Voici un plat de crudités complétées par des œufs durs. On peut aussi proposer des œufs mollets, ou une portion de volaille ou de poisson.



### Améliorez vos repas avec 3 préparations complémentaires

Pour améliorer la qualité nutritionnelle de votre nourriture, faciliter votre digestion et augmenter votre énergie, nous vous conseillons amicalement de compléter le repas du matin et celui du midi avec trois préparations : la réhydratation des fruits séchés, la lacto-fermentation des racines et la germination des graines (bio).

La réhydratation des fruits séchés (abricots, raisins, pruneaux ...). améliore leur valeur nutritionnelle et leur digestibilité. Réhydratez-les la veille, dans un peu d'eau de grande qualité (osmosée ...), comme l'exemple des baies de Goji, à savourer souvent au petit-déjeuner.



La lacto-fermentation surtout celle des racines (carotte, curcuma, betterave rouge, céleris ...) et la germination des graines (radis, alfalfa, fenugrec, laitue, blé, pois ...), augmentent facilement la teneur en vitamines et en enzymes, ce qui permet de faciliter la digestion et d'enrichir le sang en principes actifs et antioxydants.

On augmente ainsi la vitalité et la lucidité mentale, grâce au sang rendu plus fluide. C'est simple à obtenir et très peu coûteux (1).

### Renoncez au grignotage

Si vous voulez bien digérer il faut renoncer au grignotage. Ces aliments nocifs, sucrés (bonbons, barres chocolatée ...) ou salés (cacahuètes, olives ...), pris entre les repas, augmentent l'apport calorique et encombrant inutilement l'organisme qui sera obligé de stocker ces calories sous forme de graisses. Normalement, entre les repas, le système digestif devrait se reposer, mais avec le grignotage, les organes (estomac, pancréas, foie) à nouveau sollicités vont s'épuiser. La décision est donc facile à prendre, quand on veut prendre soin de soi.

### Régalez-vous avec l'alimentation énergétique peu calorique

Pour augmenter la vitalité et la longévité de vos organes digestifs, je vous recommande de bien mâcher votre nourriture, de prendre le temps de savourer, d'éviter les fruits et les desserts en fin de repas. La santé exige de la rigueur et une certaine constance dans la composition des repas. Cependant, pour éviter les frustrations et respecter le besoin de convivialité, je pense qu'une « escapade alimentaire » pour faire un « bon repas entre amis » est salubre, à condition que ce repas plus « gastronomique » reste exceptionnel.

Je vous souhaite tous les jours de votre vie, de vous régaler d'un bon appétit.



Manger est un plaisir à tout âge

1 - Voir pour compléments le livre : « La Bio-électronique Vincent », édition Dangles (p 124 à 127).

## 10 - Éliminez les perturbateurs

Les perturbateurs sont des produits, des habitudes ou des techniques qui sont contraires à la préservation de la vie. Ils ont pour effet de diminuer le potentiel d'énergie vitale, d'augmenter les déchets toxiques et de réduire ainsi, les capacités d'adaptation et de défense naturelle. Parmi les dangers à éliminer au plus tôt, examinons la pollution électrique, le trio toxique, le stress et l'environnement.

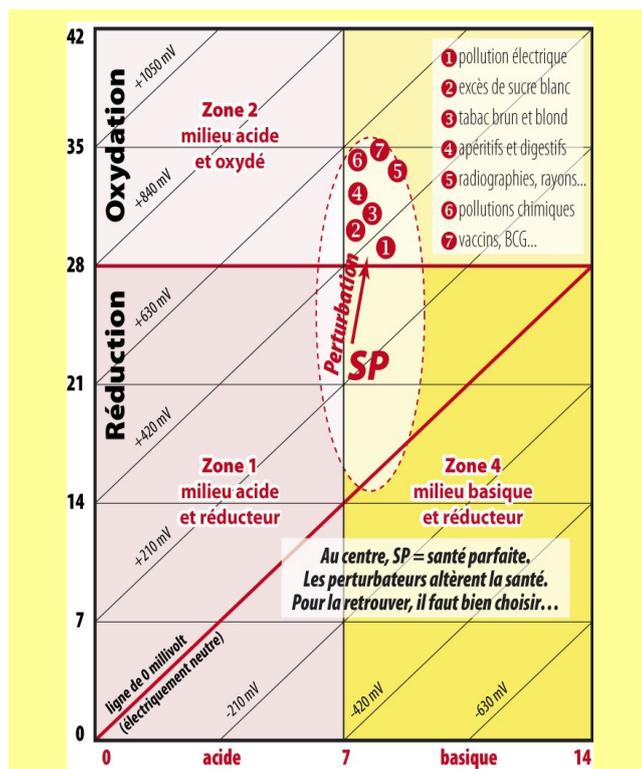
### La pollution électrique et les rayons,

Cette pollution est d'autant plus sournoise que mis à part les « électro-sensibles », elle n'est souvent pas ressentie directement par la plupart des humains. Pourtant, il suffit de comparer le volage humain mesuré à 210 millivolts dans l'état de santé parfaite avec le voltage du courant électrique de 220 volts (1000 fois plus grand) pour comprendre ce danger. En fait, le voltage élevé crée une excitation du système nerveux (sommeil perturbé), une sensation de fatigue générale, une augmentation de l'acidose et une baisse de l'immunité.

### L'électricité gêne le sommeil

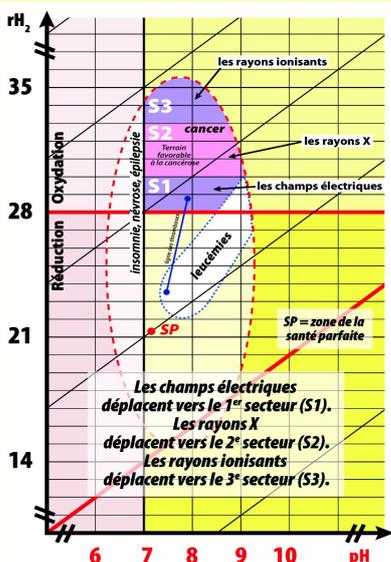


**Le champ électrique du 220 volts trop proche du lit augmente : la fatigue, la fragilité et l'acidose.**



Mais les spécialistes sont de plus en plus convaincus que toutes les ondes électromagnétiques sont de puissants perturbateurs de la santé. Sont concernées les téléphones portables, la Wi-Fi et même les pratiques médicales (radiographie, mammographie...).

Finalement, le champ électrique et les rayonnements représentent un danger, pouvant favoriser les maladies graves et notamment le cancer. Il sera indispensable de s'en protéger le plus possible ou de les neutraliser.



### Danger du trio toxique

L'être humain vit souvent d'habitudes qui facilitent sa vie, en permettant de « gagner » du temps. Mais certaines de ces « routines » nous rendent dépendants si elles ne sont pas adaptées à la préservation de la santé.

A ce propos, trois habitudes très nocives, pourtant très courantes dans notre société, intoxiquent le foie et tout l'organisme. Il s'agit des apéritifs (avec des boissons alcoolisées), du tabac (sous toutes ses formes) et des médicaments consommés en trop grandes quantités.

Ces produits sont tous « étrangers » au fonctionnement normal de l'organisme, puisqu'ils sont tous plus ou moins toxiques. Dès que possible, éliminez ces habitudes qui vous font du tort et vous préserverez ainsi votre santé pour augmenter votre longévité.



Attention même aux excès de rosé.



## Evitez les dangers du stress



Le désarroi se lit sur le visage

Il existe 2 types de stress selon la durée et l'intensité. Le stress soudain et réactif pour faire face à un danger, met en jeu l'adrénaline, hormone de la médullo-surrénale. Ce stress consomme peu d'énergie et la récupération est rapide lors du sommeil. En revanche, le stress mental et chronique épuise les réserves d'énergie en raison de sa durée et de la « ruminant mentale » qui l'accompagne. Il met en jeu le cortisol, hormone de la corticosurrénale.

Les principales causes de ce stress, sont les conflits, les frustrations, les humiliations, les échecs et les soucis chroniques ... La victime a du mal à trouver une solution à son ou à ses problèmes, ce qui engendre des tensions au niveau cérébral (idée fixe) et dans divers endroits du corps. Ces tensions favorisent une perte considérable d'énergie et des perturbations de la digestion et du sommeil. Elles créent des besoins de se détendre ou de se libérer et chaque personne stressée aura son petit « plaisir artificiel », dans le but de se sentir mieux un certain temps. Ainsi naissent les dépendances au sucre (dessert, gâteaux), à l'alcool (bière, apéritif), aux médicaments (calmants, hypnotique) et même parfois aux drogues plus « dures ».

La relaxation sera une aide très précieuse (1).

Pour les femmes le stress crée des migraines, de l'insomnie, des angoisses, parfois de la boulimie ou de l'anorexie. On trouve aussi de l'eczéma, de la colopathie, du vaginisme et parfois un risque de cancer du sein.

Chez les hommes le stress provoque des allergies, de la dépression, de l'hyper-tension (HTA). Il peut y avoir des risques d'ulcère (estomac) ou d'impuissance.

L'état de stress perturbe les fonctions du corps mais aussi l'état du terrain en bloquant les échanges cellulaires ; pH, rH<sub>2</sub> et rô se trouvent affectés.

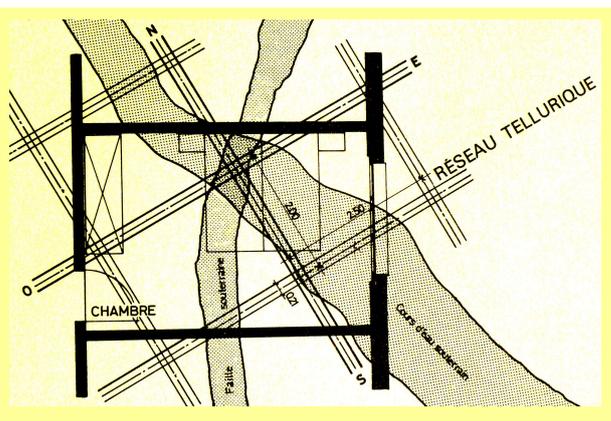
Pour sortir de cette souffrance, les compensations artificielles sont illusoire et parfois dangereuses. Une aide psychologique permettra de trouver des solutions et favoriser un nouveau départ dans la vie.

## Evitez l'environnement malsain

Les études et la pratique de la géobiologie ont permis de définir les critères d'une habitation saine, dans laquelle les habitants pourront vivre normalement, actifs et heureux.

L'environnement joue un grand rôle sur la qualité de la vie. Choisissez si possible un lieu résidentiel calme, sans industrie polluante (chimie, nucléaire), ni lignes à hautes tensions, transformateurs ou château d'eau. Veillez à ne pas vivre près d'une ligne de chemin de fer électrifiée, d'antennes de relais ou d'émissions (télévision, radio, téléphonie) ni même d'un boulevard à cause du bruit et des vibrations.

Enfin, l'orientation de la maison la meilleure est celle qui favorise l'ensoleillement maximum. La façade au sud augmente en effet la luminosité et contribue à assainir la maison. On évite ainsi les risques d'humidité tout en améliorant le chauffage en hiver.



L'énergie de la terre se manifeste par des réseaux telluriques. Le principal appelé réseau Hartmann, est constitué de bandes orientées Nord-Sud et Est-Ouest qui se présentent comme des murs invisibles de 21 cm d'épaisseur. Ils forment des rectangles à peu près réguliers, dont les dimensions en France, sont de 2 mètres dans le sens Nord-Sud et 2,50 m dans le sens Est-Ouest. Ce réseau ressemble à un immense filet invisible, qui couvre toute la surface du globe.

Dans l'exemple ci-contre, le lit situé sur une zone dangereuse « géopathogène », se trouve perturbé par l'accumulation d'un croisement tellurique, d'une faille et d'un cours d'eau souterrain (2).

Les habitants risquent de graves problèmes de santé, dont la fatigue chronique, une fragilité immunitaire et un mauvais sommeil. L'expertise faite par un géobiologue est souvent vivement recommandée (3).

## Un choix vital indispensable

Tous les perturbateurs jouent un rôle nocif pour la santé et il est indispensable de les éliminer au plus tôt. Certains se croient capables de rétablir les équilibres avec un produit ou une technique qui les protégerait apparemment.

Mais toutes les protections artificielles sont inefficaces. Or, le milieu intérieur doit impérativement rester équilibré et la vie doit se dérouler le plus possible dans un lieu sain. La vigilance est donc nécessaire.

1 - Par exemple le CD de relaxation profonde par Roger Castell.

2 - Extrait d'une brochure de l'Institut Européen de recherches en géobiologie à Chardonne (Suisse), 1977, p. 4.

3 - Voir l'excellent livre d'Alain de Luzan, Votre santé en lieu sûr. Edition Trédaniel et les expertises par Géobios Tel : 05 56 28 33 99 ou : [geobios.com](http://geobios.com)

# 11 - Autres pratiques de santé

L'être humain doit se nourrir tous les jours avec deux sources d'énergie. La 1<sup>ère</sup> lui provient de ses pensées, lorsqu'elles sont bienveillantes, chaleureuses et orientées vers l'action et la création. Cette source abondante est inépuisable pour celles et ceux qui en utilisent le potentiel.

La 2<sup>ème</sup> source tout aussi abondante provient du corps et du milieu ambiant. Pour compléter l'eau, les boissons et l'alimentation, des pratiques de santé existent. Elles sont faciles à mettre en œuvre et il suffit de les utiliser pour en

ressentir très vite les bienfaits.

Elles ont pour but d'augmenter le bien-être et la vitalité, mais surtout elles contribuent à rééquilibrer les paramètres de la bioélectronique et de la santé. Parmi ces pratiques, je propose d'examiner rapidement celles qui me semblent les plus efficaces : l'activité musculaire, la respiration (et le chant), les huiles essentielles, la relaxation (et la sieste), le sommeil, la prise de terre et les cures d'épuration.

## Pratquez une activité musculaire



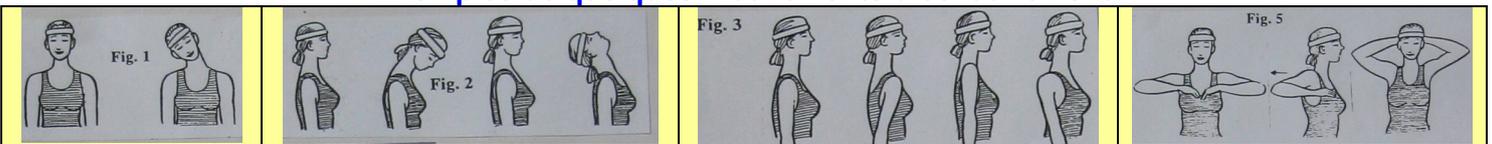
Pensons à nous activer tous les jours.

L'être humain est fait pour bouger. Jadis, l'activité lui était normalement nécessaire pour « gagner » sa vie. De nos jours, la plupart des professions ne mettent plus réellement en jeu des capacités corporelles, si bien que la sédentarité s'est développée, avec ses conséquences préjudiciables à la santé.

Pour améliorer la santé et augmenter l'apport d'énergie, une activité musculaire est recommandée à tout âge. Nous invitons nos lecteurs amoureux de la vie, à apprendre ou à réapprendre à bouger. Toute activité quotidienne ou fréquente sera profitable pour la santé : marche, vélo, natation, sports collectifs .... L'important est d'y prendre plaisir et le résultat sera encore meilleur, si vous pensez à être bien présent mentalement dans votre activité et à pratiquer la respiration consciente. Vous ressentirez alors, la joie stimulante de l'effort et de la transpiration.

L'effet sera encore amélioré si vous préparez cette activité par quelques mouvements d'assouplissement et d'échauffement musculaire. Ne démarrez jamais sans cette préparation préliminaire, qui évitera souvent les risques de tendinite, de déchirure musculaire ou de lumbago. Restez vigilant et progressif dans votre pratique pour garder toujours présent, le plaisir d'agir et de respirer, car le mouvement fait partie de la vie (1).

## Exemples de quelques mouvements d'échauffement



D'autres mouvements peuvent permettre d'activer le reste du corps. Le buste (par des flexions et des torsions), les bras (par des moulinets et des battements) et les jambes (par des flexions et des renforcements des muscles et des articulations).

Pensez à être bien présent dans chacune des actions pour en ressentir tout le bienfait. Respirez à fond en inspirant sur l'effort et expirez sur le relâchement. Faites des séries de 10 mouvements de chaque exercice choisi et les progrès vous inciteront à persévérer.

## Développez votre capacité respiratoire

Ces exercices associent l'inspiration et l'expiration avec des mobilisations de la colonne par des ondulations dans son axe ou des torsions. Le but renforce les muscles du dos, assouplit les tendons et oxygène tous les organes (2).

Le 1<sup>er</sup> exercice associe la respiration et l'ondulation.

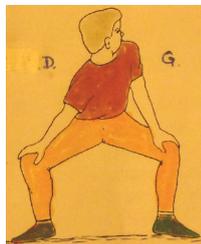
Le 2<sup>ème</sup> associe l'expiration sur la torsion G et D.

Le 3<sup>ème</sup> associe l'inspiration sur la torsion G et D et permet de faire respirer la zone dorsale des poumons.



A. Pieds écartés à 45°, bras tendus, mains aux genoux, dos bien droit, inspirez lentement. En étirant le dos et en creusant les reins.

B. Expirez en arrondissant le dos et en basculant le bassin vers l'avant, sans bouger bras et jambes. Refaites 6 fois.



2<sup>ème</sup> - Pieds écartés à 45° bras tendus, inspirez, puis expirez en tournant le buste, les épaules et la tête vers la gauche. Idem de l'autre côté. Refaites 6 fois.

3<sup>ème</sup> - Avec la même position on peut inverser et proposer d'expirer, puis d'inspirer en tournant le buste, les épaules et la tête. Effet très vitalisant. Refaites 6 fois.

## Chantez en toutes occasions

Chanter est l'un des moyens, les plus simples et les plus agréables pour améliorer en très peu de temps et sans frais votre santé. En effet, en chantant :

- votre respiration stimulée permet d'augmenter votre capacité pulmonaire (vitalité),
- les vibrations vocales et les sons harmonieux de la musique favorisent la détente,
- les idées poétiques des chansons permettent de voir la vie de manière plus positive.

Profitez de toutes les occasions pour chanter, chez vous, dans la nature ou dans une chorale. Vous en tirerez un très grand bienfait et vous passerez en plus d'agréables moments, qui seront une source inépuisable d'intenses satisfactions (3).



1 - Voir en compléments le Sources Vitales n°63 - 2 - Voir l'article d'Emilie Barrère SV n°107 et 3 - Extrait du livret : Chantons pour le plaisir, édition ABE.

## Utilisez les huiles essentielles (HE)



Les H.E sont des composés volatils et odorants, synthétisés à partir du soleil, par les plantes aromatiques et les agrumes. Elles contribuent à préserver la santé, car elles sont toutes antiseptiques et revitalisantes. On peut les utiliser en diffusion dans l'atmosphère, en frictions ou en onctions sur la peau.

Les plus utiles sont les HE respiratoires (pin, eucalyptus, sauge, sapin), les antimicrobiennes

(arbre à thé, basilic, estragon, niaouli, romarin, ravintsare, sarro) et les calmantes (géranium, lavande, marjolaine, oranger, angélique, niaouli, mandarine).

Grâce à leurs propriétés, les HE utilisées de manière raisonnable (hors des muqueuses) vous aideront à maintenir votre organisme dans les normes de bonne santé. Ce sont de vrais cadeaux de la Nature.

## Pratiquez la relaxation et la cure de silence

Pour neutraliser l'usure du temps et éliminer la fatigue des journées, la pratique d'une méthode de relaxation est très recommandée. Toutes ces méthodes sont efficaces sans présenter le moindre danger.

Il suffit d'apprendre en choisissant des cours afin d'être guidé, pour faciliter l'entrée dans l'état de relaxation, qui est bien différent d'un simple repos. Il existe 3 niveaux de relaxation, qui correspondent à la détente musculaire, puis viscérale et enfin cérébrale. La relaxation devient alors une passerelle vers « l'extase ». Mais même la relaxation légère et la sieste permettent de toute façon d'améliorer le bien-être général et le sommeil de la nuit suivante. Les avantages sont nombreux et il suffit d'apprendre pour apprécier le silence et le calme ressenti.



## Améliorez votre sommeil profond



Le sommeil est le moment prévu par la nature pour effacer les fatigues et éliminer les déchets (toxines et acides), accumulées au cours de la journée. C'est pendant la phase du sommeil profond, en début de nuit, que le nettoyage est le plus efficace. Il se produit alors une épuration du sang et une réduction de l'acidose tissulaire. Les inflammations et les douleurs se trouveront d'autant plus diminuées que l'élimination aura rendu l'urine du matin acide et très chargée. Dans ce cas le sommeil apportera beaucoup d'énergie et le réveil sera joyeux et plein du désir d'agir.

Pour améliorer la qualité du sommeil, il faut avoir un bon matelas confortable (latex), une activité musculaire et un repas du soir léger (végétal). Il faut également bien gérer les stress, réapprendre à bâiller (pour déconnecter le cerveau) et faire le « vide mental ». On y parvient en relaxant la gorge, la langue et les yeux, puis en adoptant une respiration lente et régulière (1).

## Faites des « prises » de terre et des brossages de la peau



Les « prises » de terre sont des contacts ou des marches pieds nus, dans l'herbe humide. Ces contacts de 10 mn qui peuvent être quotidiens, permettent d'éliminer l'électricité statique et de récupérer des électrons de la terre. Il se produit alors une normalisation du redox (E) et des 3 autres paramètres (rH<sub>2</sub>, pH et r $\theta$ ). L'énergie est alors décuplée.

Le brossage de la peau (avec un gant de crin ou une brosse) est une excellente manière de stimuler les terminaisons nerveuses de l'épiderme et d'éliminer les squames (peau morte) qui recouvrent l'épiderme. Pratiquez cette action la matin et vous recevrez beaucoup d'énergie surtout en terminant par une petite onction avec une HE.



## Faites des cures d'épuration

Pour vivre longtemps en santé, l'épuration du sang et des émonctoires (reins, foie, intestin ...) est une nécessité. Pour réaliser par exemple la cure des reins, on peut choisir 3 jours à la Nouvelle Lune (NL) et agir avec les produits et les infusions conseillées.

1<sup>er</sup> : Eau + vinaigre ou citron (1/2 c à c / verre, 3 fois/j),

2<sup>ème</sup> : 60 g de Dissolvurol (matin, midi, soir),

3<sup>ème</sup> : Eau distillée (1 à 2 litres dans la journée).

Mangez léger et buvez des infusions (bouleau, cassis) (2).



## Agissez toujours dans votre intérêt

Les 10 pratiques proposées sont efficaces pour augmenter votre énergie vitale et par conséquent pour entretenir efficacement votre santé.

Bien sûr, elles prennent toutes un peu de temps, mais le bien-être ressenti, sera la récompense du bon choix que vous avez fait, d'agir pour votre santé.

1 - Améliorer votre sommeil, (en cours d'édition). 2 - Voir pour complément et d'autres cures dans le livre « Clés de la longévité active » p. 129 à 149.

## 12 - Pour une prévention active et naturelle

La prévention médicale occupe une large place parmi les compétences du Ministère de la santé, notamment contre les risques d'accidents et de maladies. Cependant, on pourrait élargir ce concept aux règles d'hygiène de vie pour enseigner à la population les moyens pour prendre en charge davantage sa propre santé.

La consultation médicale, nécessaire bien sûr, n'explique pas forcément aux patients les causes de leur problème, si bien qu'ils restent dépendants des traitements à vie. Je pense modestement qu'on pourrait améliorer la situation, à peu de frais et de manière très efficace avec la prévention active.

### La santé un état naturel

La santé est un état naturel qui accompagne les sensations de bien-être, d'énergie et de joie de vivre. Elle se nourrit des 4 éléments (eau, air, soleil, terre) et du contact avec la nature figurant sur l'illustration de la BEV.

Sur ce dessin chargé de symboles, on trouve en effet, l'eau vivante de la cascade qui diffuse ses embruns et ses fines gouttelettes d'eau. En symbiose avec la terre, les végétaux et les rayons du soleil, cette eau circule bien de l'est vers l'ouest (de la gauche vers la droite), dans le « bon sens » que possèdent les eaux « thérapeutiques ». On trouve aussi, une personne en contact direct avec la terre, qui exprime son plaisir de vivre dans ce milieu si vitalisant. Entourée de beauté, d'énergie et de lumière, elle se relie à toutes les sources d'énergie qui lui parviennent et qui la comblent de joie. Elle sera prête ensuite à se régaler avec les fruits qu'elle a apportés pour compléter sa « communion » avec la Vie. Sachons tous profiter souvent de ce contact bienfaisant avec la Nature.



### La vie a ses lois

La santé est un bien précieux, dont beaucoup d'adultes ne mesurent pas la valeur. La plupart n'en prennent conscience qu'après l'avoir perdue lorsque survient une maladie. Il est vrai, que tous ignorent comment entretenir ce cadeau reçu à la naissance, puisqu'on ne le leur a jamais appris. Or, comme l'a écrit Louis-Claude Vincent : « *La vie a ses lois. Ce sont elles qu'il faut connaître, respecter et enseigner pour une meilleure santé* » (1).

La santé se caractérise par un haut potentiel d'énergie mentale et musculaire et par d'excellentes protections du système immunitaire. Pour la préserver, il faudra éliminer les perturbateurs (pollutions, stress...), mais aussi les erreurs nutritionnelles et les carences, qui détériorent ce terrain et accentuent le danger des diverses maladies. Pour préserver la santé, on doit surtout bien nourrir et bien épurer le sang afin d'augmenter la charge en énergie vitale. On y parvient facilement, en appliquant les conseils proposés dans ce livret puis en complétant, si nécessaire, avec ceux publiés dans les 2 livres édités chez Dangles.



L'air est la 1<sup>ère</sup> source vitale

### Souhaits collectifs pour améliorer la santé publique

#### 1 - Supprimons les indésirables de l'eau.

Malgré les efforts des services sanitaires, l'eau bue par la population contient encore des produits nocifs pour la santé. On trouve en effet, des pesticides, des métaux lourds, des traces d'hormones, de médicaments et des produits dangereux comme le chlore et les nitrates ...

Pour améliorer la santé publique, la qualité de l'eau doit être excellente. Dans ce but, chaque famille devrait avoir un système « d'osmose inverse » installé par un service officiel, qui serait payé comme la location du compteur d'eau. Ainsi, tous les membres de la famille pourraient utiliser une bonne eau pour boire et pour préparer la cuisine et les boissons (café, infusion ...).

#### 2 - Développons la nourriture biologique

L'agriculture biologique est la seule qui garantit des fruits et des légumes parfaitement sains, produits sans engrais chimique et sans pesticide. Les consommateurs ont compris qu'elle contribue à améliorer la santé. Il est donc souhaitable de favoriser son développement.

#### 3 - Valorisons la pratique du sport

La pratique sportive est déjà très répandue, mais elle mérite d'être valorisée encore davantage surtout à l'adolescence. Toutes les activités corporelles sont valables pour améliorer la force, le souplesse et la volonté, qu'il suffira ensuite d'entretenir toute la vie.



### Améliorons ensemble la santé de la population

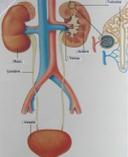
Le vieillissement de la population va augmenter le nombre des cancers et des affections de longue durée. Aider les malades devenus « dépendants » est une attitude louable, mais très insuffisante. Tous les humains ont le droit de garder leur autonomie et de savoir comment ils peuvent rester libres, en comprenant les causes de leurs erreurs et en apprenant comment rester en bonne santé. Dans ce but, chaque cabinet médical devrait bénéficier des services d'un « éducateur de santé » (naturopathe formé en bioélectronique) pour prendre en charge le patient après la consultation et les soins d'urgence donnés par le médecin. Grâce à une véritable éducation sanitaire, chaque patient recevrait des conseils de prévention pour lui donner un rôle actif et responsable. On éviterait ainsi les « traitements à vie » souvent inutiles mais en revanche très coûteux pour la collectivité (2). Comme disait Louis-Claude Vincent en 1953 : « *Si on veut un jour, supprimer le cancer, c'est à la véritable hygiène qu'il faudra s'adresser* » (3).

1 et 3 - Louis-Claude Vincent : Historique, Journal de BEV, n°1 (1986), p.2 et « Traité de BEV », p. 439.

2 - Voir pour compléments à cette proposition : « Les clés de la longévité active, p. 264 à 268.

# Annexes

## 1 - Résumé des conditions essentielles d'équilibre des 4 paramètres de la BEV

<p><b>Le potentiel acido-basique (pH)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Le pH est en relation avec le bon fonctionnement du foie et du pancréas.</li> <li>- Pour éviter les risques de l'acidose tissulaire et de ses conséquences (douleur, inflammation, démangeaison ...), il faut surtout supprimer ou réduire les producteurs d'acides (protéines, glucides, fromages, stress ...).</li> <li>- Il faudra aussi hydrater et manger cru.</li> <li>- Le pH peut s'équilibrer en quelques mois.</li> </ul>	<p><b>a - Éliminez perturbateurs du pH</b></p> <p>Alcool et tabac, Aliments industriels, Excès de protéines, Excès de fromages, Excès de glucides, Excès de cuisson, Excès de stress ...</p>  <p><b>Rejetez les producteurs de déchets.</b></p>	<p><b>b - Équilibrez pH naturellement</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Eau pure légère : 10 verres par j. (1,5 l),</li> <li>• Alimentation végétale crue (fruits, légumes, aromates),</li> <li>• Boissons de santé (jus, infusions ...),</li> <li>• Épuration du foie 1 à 2 fois par an,</li> <li>• Médecine acide ...</li> </ul>  <p><b>Le pH s'équilibre facilement ...</b></p>
<p><b>Le facteur d'oxydo-réduction (rH<sub>2</sub>) et le redox (E)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Le rH<sub>2</sub> et le redox sont en relation avec le bon fonctionnement des poumons et de l'intestin.</li> <li>- L'électricité, le tabac, le stress perturbent le rH<sub>2</sub> et le E.</li> <li>- L'alimentation végétale crue, l'activité musculaire, la respiration consciente, la relaxation, le sommeil profond et la prise de terre, équilibrent le rH<sub>2</sub> et le E.</li> <li>- Le rH<sub>2</sub> et le E s'équilibrent en quelques mois.</li> </ul>	<p><b>42 Actions sur le rH<sub>2</sub></b></p> <p>35</p> <p>28</p> <p>21 ♥</p> <p>14</p> <p>7</p> <p>0</p> <p>Aliments cuits et industriels = peu d'électrons</p> <p>Fruits et légumes crus = beaucoup d'électrons</p> <p><b>La santé à rH<sub>2</sub> = 21 doit être maintenue tous les jours</b></p> 	<p><b>b - Équilibrez rH<sub>2</sub> naturellement</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Respirez l'air pur dans la nature (+ bol Jacquier),</li> <li>• Mangez crue (anti-oxydants + Vit C),</li> <li>• Pratiquez relaxation et prise de terre,</li> <li>• Épurez l'intestin une à deux fois par an,</li> <li>• Valorisez le sommeil profond...</li> </ul>  <p><b>Oxydo-réduction = oxygène + électrons</b></p>
<p><b>La résistivité (rô)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Le rô est en relation avec le bon fonctionnement des reins et de la peau.</li> <li>- La fluidité du sang doit être recherchée en rejetant les déshydratants (sel, sucre, desserts, médicaments ...) et en favorisant l'hydratation et les éliminations (plantes diurétique, sport, sauna, hammam ...).</li> <li>- Le rô s'équilibre facilement en quelques semaines.</li> </ul>	<p><b>a - Éliminez les perturbateurs du rô</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Déshydratation</li> <li>• Eau chargée</li> <li>• Sel en excès</li> <li>• Sucre en excès</li> <li>• Produits chimiques</li> <li>• Médicaments</li> <li>• Alcool et tabac</li> </ul> <p><b>La viscosité du sang augmente le risque d'infarctus ou d'AVC...</b></p> 	<p><b>b - Équilibrez rô naturellement</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hydratez avec eau légère et boissons de santé,</li> <li>• Drainez avec plantes diurétiques,</li> <li>• Transpirez par activités et sauna,</li> <li>• Épurez vos reins (cure 1 à 4 fois / an : aubier, dissolvuro, distillée...)</li> </ul>  <p><b>Les reins en bon état régulent le rô, mais aussi le pH et le rH<sub>2</sub></b></p>

## 2 - L'Association de bioélectronique Vincent

Association régie par la loi de 1901 et reconnue « d'intérêt général ». Siret n°478 536 105 00016. Site : [www.Votre-sante-naturelle](http://www.Votre-sante-naturelle)

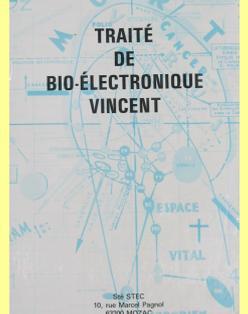
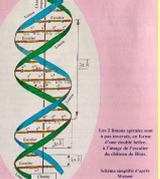
Le bureau de l'ABE se compose de 5 membres : Président : Roger Castell, Vice-présidents : Gabriel Buffet (technique) et Michel Jacquard (informatique), Secrétaire général : Dominique Pétreault - Trésorier : Dominique Tollas.

Pour recevoir une documentation, sur les stages, l'abonnement à Sources Vitales, les conférences, les formations en BEV Adressez-vous à Dominique Pétreault, 2 rue Léon Pavot - 49100 Angers. Tel : 07.66.59.60.00. Mel : [associationbev@gmail.com](mailto:associationbev@gmail.com)

Pour les demandes concernant les osmoseurs, les mesures en BEV, les commandes de livres de la bibliographie Adressez-vous à : Anna et Gabriel Buffet, 29 rue de Verdun, Annecy le vieux - 74940 Annecy. Tel : 04.50.23.66.40.

Mel : Gabriel et Anna Buffet [jardins790@orange.fr](mailto:jardins790@orange.fr) .

## 3 - Bibliographie de la BEV

<p><b>TRAITÉ DE BIO-ÉLECTRONIQUE VINCENT</b></p> 	<p>Louis-Claude Vincent <b>Conditions de création et de conservation de la vie</b> Apports nouveaux de la Bioélectronique Vincent à la biologie et à la médecine</p> 	<p>Jeanne Rousseau <b>L'eau, cette inconnue</b></p> 	<p>Jeanne Rousseau <b>Choix d'articles et autres documents</b></p> 	<p>Louis-Claude Vincent Jeanne Rousseau <b>Hypothèses et certitudes</b> Choix d'articles avec illustrations</p> 
<p><b>précis de Bioélectronique selon L.C. VINCENT</b></p> 	<p>André Fougerousse <b>Bio-Electronique Vincent</b> Séminaire de formation Nantes - 1<sup>er</sup> et 2 octobre 2005</p> 	<p><b>Sources Vitales</b> Bulletin de l'Association de Bio-Electronique Vincent N° 7 - Été 1991 ISSN 1202-3917 - Trimestre - Prix 10 € (Annonce : 1 €) Première édition 1977 - seconde édition revue de juin 2007 Dossier : <b>La perturbation bioélectronique</b> « La perturbation bioélectronique est le déterminant commun de tous pathologies, psychologiques et physiologiques... » Lucien Roujeur et Eugène Manger (1977) Dossier : • Énergie bioélectronique et facteurs électromagnétiques • Environnement et pollution électromagnétique • Disturbances bioélectroniques dans les écosystèmes et chez l'homme En hommage à deux savants « J'ai connu le docteur Manger, ainsi que Lucien Roujeur, bien avant que ne soit créée l'Association de Bioélectronique, et j'en suis fier d'être l'un de ses grands maîtres. Au cours des divers rapports que nous avons échangés, Lucien Roujeur approuva le regard de leurs contemporains, et fut aussi celui de comprendre et maîtriser les lois fondamentales de la création et de la vie, au-delà de nos espèces au sein de la nature. Le dossier hommage qui vous est proposé est possible de sur mesure en fonction de vos besoins. Merci de nous dire par quel moyen vous le souhaitez et de nous en faire part. La Direction de l'Association de Bio-Electronique Jeanne Rousseau (juin 2007) »</p> 	<p>Roger Castell <b>Notions de Bioélectronique</b> Cours d'initiation en 10 leçons sur la technique et la méthode de santé naturelle de Louis-Claude Vincent Les 4 horloges du temps • matin • midi • soir • nuit</p> 	<p>Roger CASTELL <b>La Bioélectronique Vincent</b> 2<sup>e</sup> édition Technique et méthode de santé naturelle pour augmenter votre vitalité</p>  <p>Préface de Jeanne Rousseau et Pierre Vincent Dangles</p>

**Roger Castell**

# **La Bioélectronique Vincent**

**Pour préserver votre santé**

**Savez-vous :**

- que l'eau de boisson surchargée en minéraux prédispose aux risques de thrombose ?
  - que le choix de votre nourriture conditionne votre santé ?
  - que certains médicaments peuvent augmenter les risques d'allergies ?
  - que le stress fragilise l'organisme et augmente le risque de maladies graves ?
- que le sommeil profond et la relaxation favorisent l'élimination des toxines ?
- que l'activité musculaire et la respiration consciente augmentent votre potentiel d'énergie ?

**Ces questions et bien d'autres peuvent trouver  
une réponse grâce à une science  
très peu connue en France :**

**La Bioélectronique Vincent**



La Bioélectronique Vincent, pour préserver votre santé, HS n°21 édité par l'ABE  
Siège social : 22 bis rue Ernest-Renan - 49500 Segré en Anjou bleu.



**ISSN : 2553-677X**

**Prix : 8 €**