

Présentations proposées

- Pour un petit déjeuner rapide et nutritif, ajoutez-le à de l'eau ou du jus, mélangez, buvez et partez.
- Prenez-le en guise de collation énergisante dans la matinée ou l'après-midi au lieu d'un café ou de sucreries, pour une glycémie équilibrée, pour une énergie soutenue et pour de meilleurs effets sur la santé.
- Ajoutez-le à des fouettés protéinés, à du babeurre ou à des boissons aux fruits et au yogourt comme substitut de repas.
- Mélangez-le à des jus de légumes, du jus de pommes, de la compote de pommes, des flocons d'avoine, du yogourt ou du kéfir.
- Mélangez-le à L'ultime mélange d'huiles - La sélection Udo pour un surcroît de nutriments.
- Vous pouvez en saupoudrer les salades, les céréales chaudes ou autres aliments mais il ne doit pas être directement chauffé.
- En raison de son contenu élevé de fibres, ne manquez pas de l'ajouter à de grandes quantités de liquide pour en retirer des bienfaits optimaux.
- Si votre alimentation normale est pauvre en fibres, commencez par 1 c. à soupe par jour et augmentez petit à petit vos portions pour atteindre la quantité optimale.
- Pour une fraîcheur optimale, conservez le Prêt-à-manger sain au réfrigérateur.

Bibliographie :

Kriegelstein J. 2000.
Flora K, Hahn M, Rosen H, Benner K. 1998.
Le Marchand L., et al., 1997.
Anderson J.W., Smith B.M., Gustafson N.J., 1994.
Khanna S, Roy S, Bagchi D, Bagchi M, Sen CK. 2001.

Wegener T, Fintelmann V. 1999.
Wien Med Wochenschr. 1999.
Chen H.L., 1998.
Kestin M., et al., 1990.

Ingédients :

Aliments : tofu, carotte, tomate, poudre de graines de soya germées SoyforceSM*, betterave, arôme naturel d'amande, L'ultime mélange d'enzymes digestifs - La sélection Udo® (protéase, lipase, amylase, cellulase, diastase du malt, glucoamylase, invertase, pectinase (avec phytase), lactase et broméline dans une base de fibres de betterave et de maltodextrine), brocoli, varech, borécole, stevia, artichaut, dulce, poudre de jus de betterave.

Phytonutriments, provenant de : gingembre, racine de réglisse, persil, cannelle, chrysanthème, citronnelle, yucca, baie d'aubépine, chardon-Marie, racine de bardane*, trèfle rouge*, racine et feuille de pissenlit*, orme rouge, romarin, thym, sauge, extrait de ginkgo normalisé à 24/6, pollen d'abeille, menthe poivrée, feuille de myrtille, ginseng, extrait normalisé de pépin de raisin.

Produits verts : herbe d'orge PinesSM*, poudre de luzerne PinesSM*, spiruline, chlorelle, poudre d'herbe d'avoine PinesSM*, poudre d'herbe de seigle PinesSM.*

Oléagineux, provenant de : graine de lin*, graine de tournesol*, graine de sésame*, germe de riz, germe d'avoine, lin doré concassé*.

Fibres : graine de lin dégraissée*, graine de tournesol dégraissée*, graine de sésame dégraissée*, son de riz, son d'avoine, gousse de psyllium.

* de culture biologique

Qui est Udo Erasmus?

Udo Erasmus est reconnu mondialement pour son expertise dans le domaine des graisses, des huiles et du cholestérol en rapport avec la santé humaine.

Udo a obtenu un baccalauréat ès sciences avec distinction en zoologie de l'Université de la Colombie-Britannique, après quoi il a poursuivi des études de troisième cycle en biochimie génétique. Sa vie a pris une nouvelle tournure en 1980 lorsqu'il a été empoisonné par des pesticides. Ayant constaté que la médecine conventionnelle était incapable de lui venir en aide, il a conclu qu'il était responsable de sa propre santé et a consacré toute son attention à la nutrition. Plusieurs années de recherches ont mené à son best-seller canadien, *Fats that Heal Fats that Kill*, qui lui a permis d'obtenir un Ph.D. en nutrition.

En 1983, il s'est lancé dans une nouvelle technologie pour la pression et le conditionnement d'huiles comestibles fraîches et bonnes pour la santé en excluant les trois facteurs principaux qui peuvent transformer les huiles nutritives en huiles toxiques - la lumière, la chaleur et l'oxygène. Jusqu'à cette époque, les huiles subissaient un traitement considérable par l'entremise de méthodes destructrices sacrifiant leurs bienfaits pour la santé en faveur de leur durée de conservation.

Au cours des quinze dernières années, il a paru à de nombreuses émissions de radio et de télévision souscrites à l'échelon national et a donné des milliers d'entrevues aux médias et de conférences visant à instruire le public au Canada, aux É.-U., en Europe et en Australie sur les éléments d'une bonne santé. À l'heure actuelle, Udo poursuit le développement des étapes qui mènent à une santé optimale et rédige son prochain livre. Visitez Udo au site Web www.udoerasmus.com.



Solutions de fibres



Prêt-à-manger sain

Un délicieux mélange de fibres de source naturelle additionnées de nutriments, conçu pour purifier tout le tube digestif, améliorer l'assimilation des nutriments et favoriser l'élimination du cholestérol et des toxines, dans le but d'améliorer la santé du côlon.

Formulé par Udo Erasmus
auteur de « *Fats that Heal, Fats that Kill* »

veuillez visiter notre site Web
www.florahealth.com

ou appeler le
1-800-363-9542



www.florahealth.com • 1.800.363.9542



Qu'est-ce que le Prêt-à-manger sain - La sélection Udo®?

Le Prêt-à-manger sain fournit un éventail complet de composés essentiels et curatifs provenant de fibres solubles et insolubles de source naturelle, de lignanes, de phytonutriments, d'antioxydants naturels et d'enzymes végétaux actifs, ainsi que des niveaux élevés de nutriments principaux et secondaires et d'acides gras essentiels. Ses ingrédients, essentiellement de culture biologique, ont été choisis pour fournir une nutrition optimale qui augmente l'énergie et l'endurance et qui améliore la performance mentale. Ce produit favorise aussi le renouvellement cellulaire, adoucit la peau, favorise la régularité des intestins et abaisse le cholestérol.

Des fibres pour une purification en profondeur

Les fibres solubles et insolubles sont toutes deux nécessaires pour une santé optimale et sont essentielles au fonctionnement sain du tube digestif humain. Le Prêt-à-manger sain contient des fibres insolubles qui augmentent le volume des selles et facilitent l'élimination, ainsi que des fibres solubles mucilagineuses provenant de lin, d'orme rouge, de varech, de dulce et de psyllium, qui lient le cholestérol, les toxines et les métaux lourds pour faciliter leur élimination. Les fibres solubles mucilagineuses jouent un rôle dans la stabilisation de la glycémie, dans la prévention du cancer du côlon, de la constipation, de la diarrhée, des hémorroïdes, de l'obésité et de nombreux autres troubles de santé et nourrissent aussi les micro-organismes bénéfiques présents dans le tube digestif.

Un mélange de fibres de source naturelle, riche en nutriments, additionné d'aliments complets concentrés, de gras essentiels, de phytonutriments, de produits verts et d'enzymes digestifs.

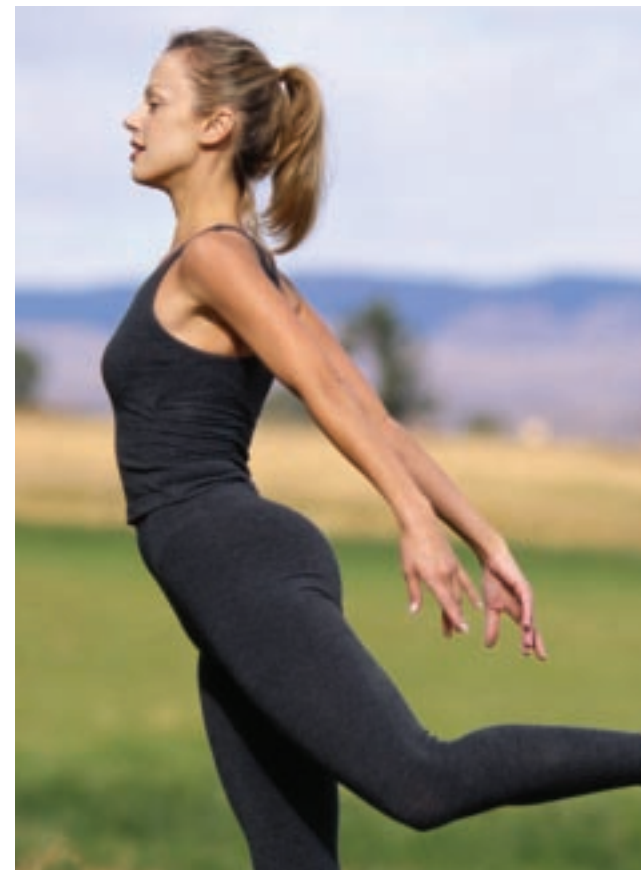
Du fait que la plus grande partie des fibres n'est pas digérée, elles ne fournissent aucune calorie mais elles absorbent beaucoup d'eau. Un seul gramme de fibres solubles mucilagineuses peut absorber jusqu'à 15 grammes d'eau, ce qui peut énormément accroître l'élimination. Ce type de fibres provient principalement de plantes, étant donné que les produits animaux manquent des fibres nécessaires à la santé des intestins. La recherche suggère que l'organisme a besoin d'un minimum de 30 grammes de fibres de source végétale par jour pour la santé optimale des intestins; pourtant, la plupart des gens n'en ingèrent que 10 grammes ou moins.

Des lignanes pour favoriser la santé

Les graines de lin, dont le contenu de lignanes s'élève à plus de cent fois celui des autres aliments, en sont la source la plus riche connue. Les lignanes sont des antioxydants spéciaux qui ont fait preuve de remarquables effets bénéfiques sur la santé. Elles ont entre autres une activité antivirale, bactéricide, antifongique et anti-inflammatoire et soulagent aussi les bouffées de chaleur ménopausiques. Par ailleurs, elles agissent contre le lupus, le diabète et les taux élevés de cholestérol. La recherche scientifique a aussi démontré que les lignanes sont transformées par les bactéries intestinales en composés qui protègent des maladies hormonales telles que les cancers du sein, de l'utérus et de la prostate.

Des phytonutriments et des plantes

Le Prêt-à-manger sain renferme aussi une sélection spéciale de légumes riches en phytonutriments qui se sont révélés les plus bénéfiques que l'on connaisse pour la santé et pour la prévention des maladies, ainsi que des plantes curatives que l'on peut prendre quotidiennement pour l'amélioration de la santé de façon naturelle. Il contient, entre autres, du chardon-Marie pour améliorer la digestion et épurer le foie, du ginkgo biloba dont l'action antioxydante stimule la mémoire et la circulation, de l'extrait de pépin de raisin pour améliorer la circulation et soulager les réactions allergiques, ainsi que de l'artichaut et du pissenlit, qui améliorent tous deux la digestion et contribuent à abaisser les taux de cholestérol et la tension artérielle.



Des enzymes digestifs

Les enzymes digestifs, qui ne représentent qu'un petit groupe des milliers d'enzymes connus, peuvent se comparer à des ciseaux qui découpent les aliments ingérés en éléments de base que l'organisme puisse absorber et réassembler pour bâtir cellules, tissus, organes, glandes et tous les systèmes corporels. Ils ont été inclus dans le Prêt-à-manger sain pour assurer la décomposition et par suite, l'absorption optimale de l'éventail complet des composés essentiels et curatifs de cette formule.