

Moringa, Gurmar et Jiaogulan

La science derrière ces
supers compléments alimentaires



Collection Supers Compléments Alimentaires

David Giquello

Ce livre passe en revue les bienfaits de ces 3 compléments alimentaires, avec les références scientifiques qui ont prouvé ces avantages qui permettent désormais de les qualifier de Supers Compléments Alimentaires!

La Moringa, le Gurmar et le Jiaogulan sont parmi les compléments les plus populaires utilisés par les gens aujourd'hui. Les scientifiques étudient constamment ces compléments pour en savoir plus sur leurs bienfaits potentiels.

La moringa est une plante originaire d'Inde, d'Afrique et du Moyen-Orient, connue pour ses propriétés médicinales. Elle est utilisée depuis des siècles pour traiter une variété d'affections, et ses feuilles regorgent de vitamines et de minéraux essentiels. Des études ont montré que la Moringa peut aider à renforcer le système immunitaire, à réduire les inflammations et à améliorer la santé générale.

Le Gurmar est une herbe originaire d'Inde et du Népal, connue pour sa capacité à réguler la glycémie. Des études ont montré que le Gurmar peut aider à réduire le taux de glycémie à jeun, la résistance à l'insuline et la glycémie. Il peut également contribuer à réduire le risque de développer un diabète de type 2.

Le jiaogulan est une herbe originaire de Chine, connue pour ses propriétés anti-âge et anti-inflammatoires. Des études ont montré que le jiaogulan peut contribuer à réduire le risque de cancer, à améliorer le fonctionnement du système immunitaire et à abaisser la pression artérielle. Il peut également contribuer à protéger le foie et à réduire les inflammations.

Ces trois compléments présentent donc de nombreux avantages pour la santé, notamment une meilleure santé cardiaque, une réduction des inflammations, un renforcement de l'immunité et des propriétés anticancéreuses. Ils aident également à contrôler la glycémie, à réduire le cholestérol et à diminuer le stress et l'anxiété.

La Moringa, le Gurmar et le Jiaogulan sont tous naturels et sûrs à utiliser, et peuvent fournir une variété d'avantages.



L'auteur : Webemestre, traducteur, inventeur, autodidacte, voyageur, méditant, il teste des solutions pour la bonne santé depuis les années 1990.

Il souhaite présenter les travaux de médecins et scientifiques prestigieux

Supers Compléments Alimentaires

auto-édité par David Guichella
ISBN : 978-2-9571628-5-7
dépot légal 02/2023



12 Euros

DAVID GIQUELLO

Moringa, Gurmar et Jiaogulan,

Ce que les scientifiques disent sur ces
supers compléments alimentaires.

Collection Supers Compléments

Pour une **Très Bonne Santé**

Copyright 2023

Ce livre est auto-publié par David Giquello

ISBN : 978-2-9571628-5-7, dépôt légal 02/2023, pour toutes versions et formats, papier, epub/pdf/mobi

Site de référence pour ce livre : www.tresbonnesante.fr

© David Giquello. Tous droits de reproduction, d'adaptation et de traduction, réservés à l'auteur pour tous pays.

Mon courriel : tresbonnesantefr@gmail.com

Couverture réalisée par Graphoffset

Photos dans ce livre offertes par Sanus-Q : fr.sanus-q.com

Table des matières

Table des matières.....	4
Avertissement.....	6
Dédicace et remerciements.....	7
Introduction.....	11
Les compléments alimentaires.....	14
Les antioxydants.....	17

1 / La Moringa.....	27
Composition nutritionnelle.....	29
Comment consommer la moringa ?.....	31
Faire pousser du moringa.....	32
La Moringa dans la médecine ayurvédique.....	35
Les avantages santé de la Moringa.....	39
Etudes scientifiques sur la Moringa.....	43
2 / Le Gurmar.....	58
Le Gurmar en médecine ayurvédique.....	60
Comment utiliser le Gurmar ?.....	62
Comment cultiver le Gurmar ?.....	63
Les études scientifiques sur le Gurmar.....	66
3 / Le Jiaogulan.....	87
L’histoire du Jiaogulan.....	87
Bénéfices pour la santé.....	88
Comment faire pousser le Jiaogulan ?.....	92
Dosage du Jiaogulan.....	94
De nombreux témoignages Jiaogulan.....	95
L’histoire extraordinaire de Léticia.....	95
Témoignages de médecins.....	97
Témoignages sur la pression sanguine.....	100
Témoignage démence et bronchite.....	108
Témoignages sur l’insuffisance surrénale & respiratoire.....	109
Témoignages douleurs et arthrite.....	110
Témoignages contre le cholestérol.....	112
Témoignages contre l’arythmie.....	115

Témoignage sur l'immunité.....	116
Témoignage contre le cancer.....	116
Témoignages sur l'énergie.....	117
Témoignage sur le sommeil.....	119
Témoignages sur d'autres conditions.....	119
Des études scientifiques contre les cancers.....	120
Conclusion.....	131
Rappels sur l'alimentation et l'exercice physique.....	133
Le Régime idéal.....	134
L'activité physique idéale.....	137

Avertissement

Ce livre a pour but unique de partager des informations et des expériences personnelles sur la santé et l'alimentation. Ce livre ne remplace en aucune façon une consultation médicale ou les conseils de tout autre professionnel de santé. Seul votre médecin généraliste ou spécialiste est habilité à l'établissement d'un diagnostic médical et à la prescription du traitement adapté qui en découle. Il reste à chaque personne de trouver les produits qui lui conviennent, et d'essayer plusieurs marques, si possible, pour être sûre de ne pas passer à côté d'une marque plus efficace qu'une autre sur sa propre personne, chaque organisme ayant des spécificités complexes.

*Personnellement je connais bien Kel., le fabricant de **SANUSq** (<https://sanus-q.com>) et je peux donc attester de la qualité de ses produits et de son service, dans un monde où nous sommes désormais*

noyés sous les propositions d'entreprises que nous ne connaissons pas du tout. A bon entendeurs ! (Je ne perçois aucun avantage financier à vous parler de SANUS-q, Kel a juste offert de s'occuper des photos incluses dans ce livre)

L'utilisation des informations fournies dans ce livre s'effectue sous la pleine et entière responsabilité de l'utilisateur. En aucun cas l'auteur ou l'éditeur de ce livre ne pourront être rendus responsables de cette utilisation, ainsi que d'erreurs, d'inexactitudes ou d'omissions pouvant y être présentes.

Selon les articles 10 de la Convention européenne des droits de l'Homme du 4 novembre 1950 et 11 de la Charte des droits fondamentaux de l'Union européenne de 2000 : « Toute personne a droit à la liberté d'expression. Ce droit comprend la liberté d'opinion et la liberté de recevoir ou de communiquer des informations ou des idées sans qu'il puisse y avoir ingérence d'autorités publiques et sans considération de frontières... »

Dédicace et remerciements

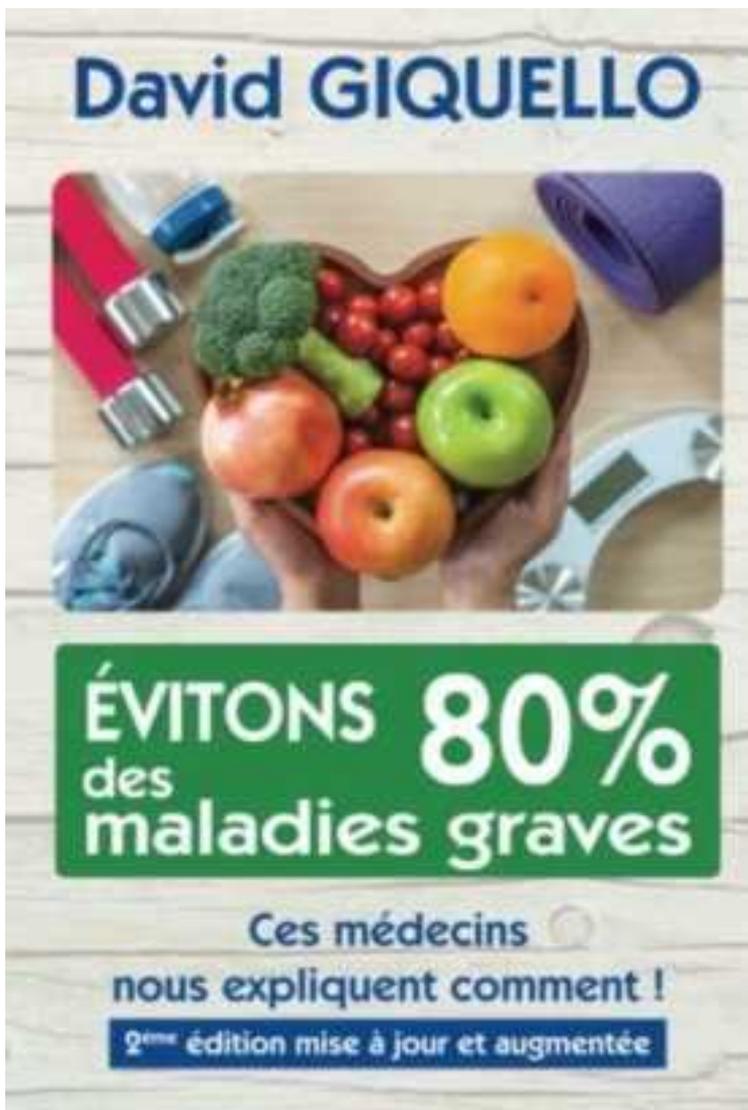
Mes remerciements vont aux nombreux docteurs et journalistes qui publient des livres et des articles depuis des décennies pour nous avertir de l'importance de l'alimentation et des solutions médicales alternatives qui existent, mais qui sont inconnues du plus grand nombre.

Ma motivation pour écrire ce livre est le service aux autres, pour aider tous les malades et les révoltés pacifistes qui font des efforts pour améliorer la condition humaine et animale. La vie de ces êtres bénévoles est le facteur le plus important pour l'avenir, car sans celles et ceux qui s'activent pour la communauté, rien ne changera, et leur bonne santé et leur longévité sont donc essentielles pour donner toutes les chances

à une nouvelle ère de joie, de santé et de paix de voir le jour. Oui, malheureusement, on nous ment aussi sur le sujet de la santé, comme sur le sujet des sources d'énergie, de l'origine de l'humanité et de son histoire, de notre constitution physiologique et psychologique, ainsi que sur la nature même de la conscience.

Puis-je vous conseiller de vous rendre en librairie pour y trouver les nombreux ouvrages sérieux sur les nombreux sujets importants ? Aujourd'hui en, des milliers de livres utiles existent dans nos librairies et bibliothèques. Merci à leurs auteurs qui ont fait les efforts nécessaires pour partager leurs découvertes et compréhensions. Des chercheurs, des journalistes d'investigation, des auteurs intelligents ont fait de gros efforts pour publier les informations qui peuvent nous permettre de résoudre les problèmes de tous ordres auxquels nous sommes confrontés, alors montrons leur notre reconnaissance en achetant leurs ouvrages et en les lisant, pour nous instruire sur des sujets utiles à nous personnellement, mais aussi à notre communauté.

Je recommande vraiment mon premier livre pour découvrir beaucoup de vérités cachées sur votre santé. ISBN 978-2-9571628-0-2 <https://amzn.to/3HM2ddw>



Matériel protégé par le droit d'auteur.

Éviter 80% des maladies c'est vraiment possible.

C'est la conclusion scientifique vérifiée par ces docteurs et nutritionnistes qui ont déjà sauvé des millions de vies par la diffusion de leurs livres.

Ici je vous présente ces médecins et leurs méthodes, qui vous expliquent les améliorations, surtout alimentaires, à mettre en place pour vous protéger des maladies cardiovasculaires, des cancers, des démences, du diabète, des rhumatismes, des dépressions, de l'ostéoporose, de l'acnée, et d'autres problèmes très répandus dans nos sociétés industrialisées.

**Ces infos peuvent vous sauver la vie
ou sauver une personne proche !**



L'auteur : Webmaster, traducteur, inventeur, autodidacte, voyageur, méditant. Il teste des solutions pour la bonne santé depuis les années 1990.

Il aime présenter les travaux de médecins et scientifiques prestigieux, vrais spécialistes de ces domaines. Il se considère juste lanceur d'alerte révolté.

Infos : www.tresbonnesante.fr

Nations Unies



Autochtones



FAX
CULTURA

20 Euros

Livre auto-édité par David Giqueflo

ISBN 978 295 316 2800



9 782953 162800

Matériel protégé par le droit d'auteur.

Introduction

La nécessité des supers compléments alimentaires pour atteindre une très bonne santé

Les supers compléments sont un excellent moyen de s'assurer que votre corps reçoit tous les nutriments dont il a besoin pour rester en bonne santé et fonctionner de manière optimale. Ils peuvent être utiles pour les personnes qui n'ont pas encore une alimentation suffisamment équilibrée, qui n'ont pas accès à des aliments frais riches en nutriments ou qui ont besoin de vitamines et de minéraux supplémentaires pour des raisons de santé spécifiques. Dans cette collection de livres, nous explorons les avantages des suppléments alimentaires, des supers compléments et aussi des superaliments, les types de suppléments disponibles, comment choisir le bon supplément pour vous et les précautions à prendre lors de leur utilisation.

Qu'est-ce que les supers compléments ?

Ce sont des produits qui regorgent de vitamines, de minéraux et d'autres nutriments essentiels qui peuvent avoir un impact positif considérable sur votre santé. Ils se présentent généralement sous la forme de capsules, de poudres, de fruits, de légumes, de noix ou de graines et contiennent une abondance d'antioxydants et de vitamines et minéraux qui protègent l'organisme des dommages causés par les radicaux libres. Les supers compléments sont excellents pour stimuler les niveaux d'énergie, améliorer la digestion et favoriser le bien-être général.

Une alimentation équilibrée comme le régime méditerranéen traditionnel, comprenant en plus ces supers compléments riches en nutriments est un moyen infaillible d'améliorer votre santé mentale et physique. Ils sont souvent utilisés pour combler les lacunes nutritionnelles de votre alimentation et fournir les

vitamines et minéraux nécessaires qui peuvent ne pas être présents dans vos repas réguliers.

Alors pourquoi ne pas commencer à manger davantage de ces supers aliments aujourd'hui et donner à votre santé le coup de pouce qu'elle mérite !

Quels sont les micronutriments utiles dans les supers compléments ?

Les supers compléments sont très nutritifs et regorgent de micronutriments énergisants qui peuvent faire des merveilles pour votre santé. Les plus populaires contiennent des vitamines et des minéraux essentiels comme les vitamines A, B, C, D et E, le zinc, le fer et le sélénium, qui sont de puissants antioxydants et contribuent à maintenir votre système immunitaire en bonne santé. Les acides gras oméga-3 présents dans le poisson, les noix et les graines peuvent aussi contribuer à réduire l'inflammation et à promouvoir la santé cardiovasculaire. Parmi les autres micronutriments bénéfiques figurent le magnésium, le calcium, le manganèse, le bore et le cuivre. Ces micronutriments sont essentiels pour aider le corps à rester énergique et en bonne santé ! Avec autant de micronutriments étonnants disponibles dans les super aliments, vous pouvez être sûr(e) de profiter des avantages de leur valeur nutritionnelle !

- Les antioxydants sont des substances super importantes qui protègent nos cellules contre les radicaux libres agressifs et préservent notre ADN.

- Les acides gras essentiels sont également indispensables à la vie. Ils sont responsables de la construction et du maintien des membranes cellulaires, ainsi que du contrôle de l'action des prostaglandines dans tout le corps. Malheureusement, ils ne peuvent être acquis que par notre alimentation.

- Les isoflavones, principalement dérivées du soja, ont la capacité de réguler les véritables œstrogènes dans notre corps.

- Les phytochimiques sont des molécules remarquables issues des plantes qui peuvent nous protéger des maladies, et
- les phytonutriments sont composés d'innombrables composants actifs essentiels à la vie, comme l'acide ascorbique et le bêta-carotène, qui sont essentiellement des formes végétales des vitamines C et A.

Passionnant, n'est-ce pas ?

Qui a découvert les superaliments ?

Les superaliments existent depuis l'Antiquité. Les gens ont toujours utilisé certains aliments pour obtenir un apport nutritionnel supplémentaire, et ces aliments ont été transmis de génération en génération. Le terme "superaliment" est apparu au début des années 2000 et son usage s'est répandu depuis. Les super aliments regorgent de vitamines, de minéraux et d'antioxydants qui peuvent contribuer à améliorer votre santé globale. Des légumes verts à feuilles aux noix, en passant par les graines et même certains fruits, il existe une multitude de super aliments que vous pouvez inclure dans votre alimentation pour tirer le meilleur parti de vos repas. Laissez-vous séduire par les possibilités qui s'offrent à vous !

Qui recommande les superaliments ?

L'Organisation Mondiale de la Santé recommande les superaliments pour leur apport nutritionnel et leur capacité à améliorer la santé globale. Les superaliments sont considérés comme des aliments sains qui peuvent être inclus dans un régime alimentaire équilibré et varié. De nombreux médecins et nutritionnistes recommandent également l'inclusion de superaliments dans votre alimentation pour vous aider à atteindre vos objectifs de santé et de bien-être.

Les compléments alimentaires

Selon le site du gouvernement français : <https://solidarites-sante.gouv.fr/sante-et-environnement/denrees-alimentaires/article/complements-alimentaires>

Voici des extraits en italique, suivis de mes commentaires :

"Les compléments alimentaires sont définis comme « des denrées alimentaires dont le but est de compléter un régime alimentaire normal et qui constituent une source concentrée de nutriments ou d'autres substances ayant un effet nutritionnel ou physiologique ». Ces produits sont destinés à être pris par voie orale et sont conditionnés en doses sous forme de comprimés, gélules, pastilles, ampoules."

"Les compléments alimentaires ne sont pas des médicaments. Même s'ils sont présentés sous forme de gélules, pastilles, comprimés, et autres formes de préparations liquides ou en poudre destinées à être prises en unités mesurées de faible quantité, ils ne constituent en aucun cas une alternative aux médicaments prescrits par un médecin et/ou délivrés par un pharmacien. Les substances constituant les compléments alimentaires n'exercent pas d'action thérapeutique et n'ont pas vocation à prévenir ou guérir une maladie."

Comme toujours avec le gouvernement contemporain on voit la mise en garde et la peur, on mentionne les maladies, mais pas les causes des maladies, qui sont majoritairement des carences alimentaires, comme l'ont montré de nombreux médecins chercheurs, dont j'ai résumé les publications dans mon premier livre **"Évitons 80% des maladies graves", sur mon site, ou en librairie ISBN : 979-10-359-3005-9.**

"Les déficits et carences en nutriments sont rares dans la population générale. Un régime alimentaire adapté et varié, dans des circonstances normales, apporte en effet à un être humain tous les nutriments nécessaires à son bon développement et à son maintien en bon état de santé."