



---

# ENVIRONNEMENTAL AIR DE CATASTROPHE OUTILS DE QUALITÉ

Par Anthony Guillaume  
Médium Médical

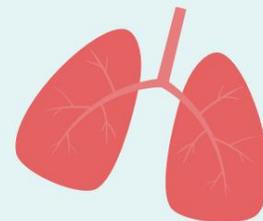
# CATASTROPHE ENVIRONNEMENTALE OUTILS DE QUALITÉ DE L'AIR

Par Anthony William Médium Médical

- Des catastrophes environnementales se produisent tout le temps sur cette planète, provoquant une dégradation de l'air pollué et toxique, souvent à cause de la fumée, des brûlures et des incendies de forêt. Ce n'est pas seulement la fumée elle-même qui nuit à notre santé, mais aussi les produits chimiques et autres toxines qui se trouvent dans l'air. Par exemple, lorsqu'un bâtiment brûle, d'innombrables produits chimiques brûlent et pénètrent dans l'air. Ou lorsque des produits ignifuges sont pulvérisés, leurs produits chimiques et leurs métaux lourds toxiques se mêlent à la poussière et à la fumée que les personnes et les animaux respirent.
  - En plus de causer les problèmes respiratoires et pulmonaires les plus évidents, une mauvaise qualité de l'air peut affaiblir le système immunitaire et déclencher toutes sortes de maladies chroniques, de symptômes et d'affections à court terme et longtemps après la catastrophe environnementale ou l'exposition. .
  - L'une des façons dont les polluants dans l'air peuvent être problématiques est qu'ils affaiblissent non seulement le système immunitaire; ils fournissent également de la nourriture aux virus qui libèrent ensuite des neurotoxines et des dermatotoxines, provoquant des symptômes et des affections tels que maux de tête et migraines, fatigue, eczéma, psoriasis, douleurs, problèmes de sommeil, troubles auto-immuns, brouillard cérébral et bien plus encore. Une poussée et une aggravation des symptômes et des conditions avec lesquels vous avez déjà lutté ou avec lesquels vous luttez actuellement, ou l'apparition de nouveaux symptômes et conditions peuvent survenir, en particulier après une exposition importante ou prolongée à une mauvaise qualité de l'air ou si votre système immunitaire est déjà en difficulté.
- 
- Nous n'avons pas à craindre ce genre d'événements et leur impact sur notre santé. Ils échappent à notre contrôle et font partie de la vie sur cette planète.  
Au lieu de cela, nous pouvons savoir comment nous protéger, nous sommes donc équipés et habilités pour les moments où nous devons vivre avec une mauvaise qualité de l'air et des expositions toxiques, et pouvons donner à notre corps les soins supplémentaires dont il a besoin.
  - Ce guide vous propose une gamme d'outils simples et exploitables que vous pouvez utiliser lorsque vous en avez besoin. Vous pouvez tous les mettre en œuvre ou choisir ce qui résonne avec vous et ce que vous pouvez gérer. Les temps sont durs pour de nombreuses personnes sur cette planète, et nous ne pouvons pas toujours nous permettre un purificateur d'air de haute qualité ou voyager hors d'une zone où il y a eu une catastrophe environnementale. Les options de ce guide sont simples et efficaces et ne doivent pas être sous-estimées. Ils peuvent être utiles à mettre en œuvre pendant une journée de mauvaise qualité de l'air, une catastrophe environnementale et longtemps après pour aider à prévenir les revers de votre santé.

## Les outils de ce guide offrent chacun une assistance de différentes manières, notamment :

- Aide à renforcer votre système immunitaire lorsqu'il est mis à l'épreuve
- Détoxifie les métaux lourds, les produits chimiques et autres toxines auxquels vous êtes exposé
- Soutient vos poumons et votre système respiratoire
- Réduit l'inhalation de fumée et de toxines
- Réduit la charge pathogène et les neurotoxines et dermatoxine  
inflammation
- Fournit des antioxydants pour aider à minimiser l'oxydation due à l'exposition à la fumée, aux métaux lourds et aux toxines
- Offre une hydratation profonde (les toxines et la fumée sont extrêmement déshydratantes), qui soutient toutes les fonctions de guérison du corps et aide à détoxifier toutes les toxines auxquelles vous êtes exposé



Il peut être utile d'inclure régulièrement certains de ces outils de manière continue ou intermittente pour un soutien supplémentaire de votre système immunitaire.

## 7 MEILLEURS SUPPLÉMENTS

J'approuve les suppléments Vimergy en raison de leur qualité et de leur propreté supérieures.



**Vitamine C :** Sans suffisamment de vitamine C, le système immunitaire peut lutter. C'est un antioxydant qui aide à soutenir le corps, y compris la santé respiratoire. Les carences en vitamine C sont déjà répandues aujourd'hui et un manque suffisant de cette vitamine supérieure peut être problématique dans les meilleures conditions. Il est important de tenir compte de l'apport en vitamine C lorsque vous êtes confronté à des défis. Micro-C est de la vitamine C tamponnée, ce qui signifie qu'elle est facile à digérer et douce pour l'estomac. Il contient également des bioflavonoïdes complémentaires qui soutiennent notre santé, ainsi que la vitamine C elle-même.



**Glutathione :** Aide aux processus naturels de désintoxication du corps. Le glutathione est un antioxydant et un régulateur essentiel du stress oxydatif et de la fonction immunitaire, aidant à réduire les radicaux libres.



[Propolis](#): Idéal à inclure en raison de sa capacité à soutenir le système immunitaire, la santé respiratoire et son soutien antioxydant.



[Sulfate de zinc liquide](#) : Je recommande de toujours avoir du sulfate de zinc liquide à portée de main. Un complément essentiel pour le système immunitaire, la santé respiratoire et c'est un puissant antioxydant.



[B12 avec Adénosylcobalamine et Méthylcobalamine](#) : Essentiel pour le corps toujours et surtout face à des défis supplémentaires. Le mélange d'adénosylcobalamine et de méthylcobalamine dans la bonne proportion est ce qui est important avec B12, ainsi qu'un produit exempt de facteurs de troubles tels que l'alcool, l'acide citrique, les arômes naturels, les arômes artificiels et les formes de B12 de mauvaise qualité.



[Spiruline](#) : Offre un soutien immunitaire et de puissants composés phytochimiques et antioxydants.



[Poudre de jus d'herbe d'orge](#) : Riche en polyphénols pour un soutien antioxydant.

# ALIMENTS, JUS & AUTRES OUTILS DE GUÉRISON



## Jus de Céleri

Cette simple extraction à base de plantes a une capacité incroyable à créer des améliorations radicales pour toutes sortes de problèmes de santé lorsqu'elle est consommée de la bonne manière. C'est pourquoi le jus de céleri est un outil de guérison si important pour Medical Medium. C'est une façon idéale de commencer votre journée et doit être consommé à jeun, loin de l'eau, de l'eau citronnée ou de toute autre boisson ou aliment. Pour plus de détails, veuillez-vous ~~référer à [Medical Medium Brain-Saver](#) et [protocoles, nettoyages et recettes Brain-Saver](#).~~

Ingrédients : •

1 botte de céleri

Directions:

Coupez environ un quart de pouce de la base du bouquet de céleri pour séparer les tiges.

Rincez le céleri.

Passez le céleri dans l'extracteur de jus de votre choix. Filtrer le jus pour enlever tout grain ou morceaux de pulpe errants. Buvez immédiatement à jeun pour de meilleurs résultats. Attendez au moins 15 à 30 minutes avant de consommer autre chose.

Si vous n'avez pas d'extracteur de jus, vous pouvez faire du jus de céleri dans un mixeur. Voici comment:

Coupez environ un quart de pouce de la base du bouquet de céleri, si vous le souhaitez, pour séparer les tiges.

Rincez le céleri.

Placez le céleri sur une planche à découper propre et coupez-le en morceaux d'environ 1 pouce. Placer le céleri haché dans un mélangeur à grande vitesse et mélanger jusqu'à consistance lisse. (N'ajoutez pas d'eau.) Utilisez l'outil de tassage de votre mélangeur si nécessaire. Bien égoutter le céleri liquéfié; un sac de lait de noix est pratique pour cela. Buvez immédiatement à jeun pour de meilleurs résultats. Attendez au moins 15 à 30 minutes avant de consommer autre chose.

Donne 1 portion



## Jus de concombre

Le jus de concombre frais est un tonique de rajeunissement incroyable. Hautement alcalinisant et hydratant, le jus de concombre a la capacité de nettoyer et détoxifier tout le corps. Son goût légèrement sucré le rend facile à boire.

Ingrédients : 2

gros concombres

Mode

d'emploi : Rincez les concombres et passez-les dans l'extracteur de jus de votre choix.

Buvez immédiatement à jeun pour de meilleurs résultats.

Si vous n'avez pas accès à un presse-agrumes, voici comment le faire dans un mélangeur :

Rincez les concombres, hachez-les et mixez-les dans un mélangeur à haute vitesse jusqu'à consistance lisse. (Ne pas ajouter d'eau.) Bien égoutter le concombre liquéfié; un sac de lait de noix est pratique pour cela.

Buvez immédiatement à jeun pour de meilleurs résultats. Attendez au moins 15 à 30 minutes avant de boire ou de manger autre chose.



## Eau Citron Miel Gingembre

Cette boisson est rafraîchissante et hydratante. C'est la boisson parfaite pour commencer votre journée (essayez-la 30 minutes ou plus avant ou après le jus de céleri), pour un après-midi, ou pour siroter tout au long de la journée.

Lorsque vous buvez ce tonique cicatrisant au réveil, il aidera votre foie à éliminer les toxines qu'il collecte pour les libérer tout au long de la nuit tout en donnant à votre foie et à votre corps l'hydratation et le glucose essentiels dont ils ont besoin pour commencer votre journée.

Ingrédients : •

1 à 2 pouces de gingembre frais •

2 tasses d'eau • ½

citron • 2

cuillères à café de miel brut

Directions:

Râpez le gingembre dans 2 tasses d'eau. Laisser infuser l'eau pendant au moins 15 minutes et idéalement plus longtemps. Vous pouvez même le laisser infuser au réfrigérateur toute la nuit si vous le souhaitez.

Filtrez le gingembre hors de l'eau lorsque vous êtes prêt à le boire, ajoutez le jus de citron et le miel brut juste avant de le boire.

Donne 1 portion



## Smoothie détox aux métaux lourds

Ce smoothie est une combinaison parfaite et puissante des cinq ingrédients clés pour détoxifier en toute sécurité les métaux lourds toxiques de votre cerveau et de votre corps.

Ingrédients : •

2 bananes • 2

tasses de bleuets sauvages surgelés ou frais, ou 2 onces de jus de bleuets sauvages purs, ou 2 cuillères à soupe de poudre de bleuets sauvages purs

• 1 tasse de coriandre fraîche bien tassée • 1

cuillère à café de poudre de jus d'herbe d'orge • 1

cuillère à café de spiruline •

1 cuillère à soupe Dulse de l'Atlantique ou 2 gouttes de liquide de dulse de l'Atlantique • 1 orange,

en jus • ½ à 1 tasse d'eau, d'eau de noix de coco ou d'autres fraîchement pressées jus d'orange (facultatif)

Mode d'emploi :

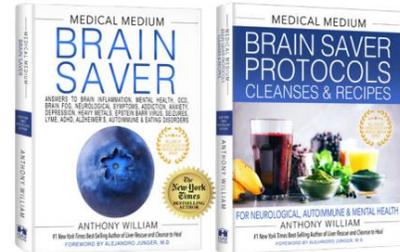
Mélanger les bananes, les bleuets sauvages, la coriandre, la poudre de jus d'herbe d'orge, la spiruline et le dulce de l'Atlantique avec le jus d'une orange dans un mélangeur à grande vitesse et mélanger jusqu'à consistance lisse.

Ajouter jusqu'à 1 tasse ou plus d'eau, d'eau de coco ou de jus d'orange si une consistance plus fine est souhaitée. Servez et dégustez !

\*Vous pouvez trouver la recette et les instructions de Smoothie

Advanced Heavy Metal Detox dans [Medical Medium Brain](#)

[Saver et protocoles, nettoyages et recettes Brain Saver.](#)



## Conseils

- Si le goût de la poudre de jus d'herbe d'orge et de la spiruline est trop fort pour vous, commencez par une petite quantité de chacun et progressez progressivement.
- Recherchez les bleuets sauvages (qu'ils soient frais, surgelés, en poudre ou en pur jus). Sauvage les myrtilles ne doivent pas être confondues avec les myrtilles cultivées.
- Si vous vous trouvez dans une partie du monde où vous n'avez pas accès à des produits sauvages frais ou surgelés bleuets, jus de bleuets sauvages ou poudre de bleuets sauvages, vous pouvez remplacer les mûres. Les mûres ne déracinent pas et ne s'attachent pas aux métaux lourds toxiques comme le font les myrtilles sauvages, bien que le taux élevé d'antioxydants dans les mûres puisse au moins ralentir l'oxydation des métaux lourds, ce qui est utile.
- Au lieu d'ajouter le jus d'une orange au smoothie, vous avez la possibilité de peler l'orange, d'enlever ses pépins et de la mélanger entièrement dans le smoothie.
- Si vous utilisez de l'eau de coco dans ce smoothie, assurez-vous que l'eau de coco ne contiennent des arômes naturels et ne sont ni roses ni rouges.
- Si vous n'êtes pas fan de banane, vous pouvez remplacer la papaye ou la mangue Maradol.
- Les jours où vous ne pouvez pas accéder à tous les ingrédients du smoothie, ne sautez pas votre smoothie Heavy Metal Detox. Faites-le avec les ingrédients que vous avez. Continuez à viser à faire le smoothie avec les cinq ingrédients clés.

Donne 1 portion



## Smoothie Extracteur

L'extracteur aide à éliminer différentes variétés de toxicité chimique, libérant également la voie pour que les métaux lourds toxiques se déracinent et sortent plus rapidement du corps.

Ingrédients : • 1

pomme, hachée • 1 tasse de

bleuets sauvages surgelés ou frais, ou 1 oz de jus de bleuets sauvages purs, ou 1 cuillère à soupe de poudre de bleuets sauvages purs • 1 tasse de mangue

fraîche ou surgelée ou 1 banane fraîche ou surgelée • 1 tasse de persil frais bien tassé

• 1 racine de radis • 1 cuillère à café de poudre de graines de moutarde •

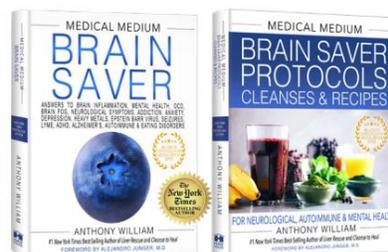
1 tasse d'eau, d'eau de coco, de jus de

pomme frais ou de jus de pomme 100 % biologique et sans additif en bouteille

Directions:

Mélanger les ingrédients ensemble jusqu'à consistance lisse. Ajoutez jusqu'à 1 tasse d'eau, d'eau de coco, de jus de pomme frais ou de jus de pomme 100 % biologique et sans additif en bouteille si vous souhaitez une consistance plus fine. Servez et dégustez !

\*Vous pouvez trouver la recette et les instructions de Advanced Extractor Smoothie dans [Medical Medium Brain Saver](#) et [protocoles, nettoyages et recettes Brain Saver](#).



### Conseils

- Dans la mesure du possible, choisissez des pommes à peau rouge, car elles contiennent le plus de nutriments.
- La mangue est la première préférence pour ce smoothie. Si vous ne pouvez pas obtenir de produits frais ou congelés la mangue, la banane est un excellent substitut.
- Vous pouvez utiliser n'importe quelle racine de radis de couleur, y compris le radis rouge, le radis noir et le radis violet. Évitez d'utiliser du radis daikon.
- Si vous utilisez de l'eau de coco dans ce smoothie, assurez-vous que l'eau de coco ne contiennent des arômes naturels et ne sont ni roses ni rouges.

- Si vous utilisez un jus de pomme pasteurisé en bouteille, recherchez-en un qui contient du jus de pomme 100 % biologique sans rien d'autre ajouté comme du sucre, de l'acide citrique ou des conservateurs.
- Si vous rencontrez des difficultés avec la saveur de graines de moutarde, vous avez la possibilité de réduire la quantité de moutarde de moitié, à ½ cuillère à café, ou même moins si vous le souhaitez, dans le but de revenir à la dose recommandée de 1 cuillère à café au fil du temps.
- Si vous rencontrez des difficultés avec la saveur de persil, vous avez la possibilité de couper le quantité de persil en deux, à ½ tasse, dans le but de revenir à la dose recommandée de 1 tasse au fil du temps.
- Si vous vous trouvez dans une partie du monde où vous n'avez pas accès aux bleuets sauvages frais ou surgelés, jus de bleuets sauvages ou poudre de bleuets sauvages, vous pouvez remplacer les mûres. Bien qu'elles soient une alternative hautement antioxydante, les mûres n'ont pas la puissance nécessaire pour égaler la façon dont les myrtilles sauvages défendent les cellules contre les métaux, les produits chimiques, les radiations et autres toxines.
- Si vous ne pouvez pas obtenir de pommes, des poires mûres peuvent être remplacées dans cette recette. Si vous ne pouvez pas accéder aux pommes ou aux poires, recherchez des oranges comme substitut. Si vous ne trouvez pas d'oranges, cherchez des papayes. Si vous ne pouvez pas vous procurer de papayes, cherchez des bananes. Et si vous ne pouvez pas vous procurer de bananes, vous pouvez utiliser des mangues à la place des pommes ou des poires.
- Voir le chapitre "Medical Medium Heavy Metal Detox Cleanses" dans Medical Medium Brain Saver et Brain Saver Protocols, Cleanses & Recipes pour des conseils sur la façon d'intégrer l'Extractor dans votre journée et de le chronométrer avec le Heavy Metal Detox Smoothie pour des résultats optimaux.

Donne 1 portion

Que tout le monde le sache ou non, les métaux lourds toxiques augmentent dans le corps de tout le monde vivant ici sur la planète Terre. Cela se produit automatiquement, mais nous avons également des expositions supplémentaires provenant de diverses sources environnementales, notamment les incendies de forêt, les changements climatiques, les émissions hautement toxiques accumulées, les usines industrielles et les cheminées de fumée, et les pistes chimiques. Cela s'ajoute aux métaux lourds toxiques que nous ingérons dans notre alimentation, qui dans de nombreux cas sont mélangés à des produits chimiques alimentaires hautement toxiques et à la nanotechnologie. Il y a aussi des pesticides, des herbicides et des fongicides sur les pelouses, les cultures vivrières et à l'intérieur des bâtiments et des maisons. Toutes ces expositions peuvent être accrues en cas de mauvaise qualité de l'air ou de catastrophes environnementales. Ces Medical Medium Brain Shots ont chacun pour but d'aider le corps à se remettre de ces expositions et à réduire les niveaux d'exposition à l'intérieur du corps.



## Exposition aux métaux lourds toxiques : Médical Médical Brain Shot Thérapie

Cette prise de vue est spécialement conçue pour une exposition récente à des métaux lourds toxiques, aidant à empêcher les métaux lourds toxiques de se déposer profondément dans le corps.

Ingrédients : • ½

tasse de coriandre fraîche bien tassée • ⅓ tasse de roquette bien tassée • ⅓ tasse de chou

finement haché (rouge ou vert), bien tassée • ½ tasse de bleuets sauvages surgelés frais

ou décongelés ou 2 c.

à soupe de poudre de bleuets sauvages purs

• 1-2 branches de céleri •

½ à 1 orange ou 1 à 2 mandarines, pelées (facultatif) • ½ c. à thé de spiruline

Directions :

Passez la coriandre, la roquette, le chou, les bleuets sauvages, le céleri et l'orange ou les mandarines dans un presse-agrumes dans l'ordre indiqué de haut en bas.

Si vous utilisez le jus de bleuets sauvages ou la poudre de bleuets sauvages, réservez pour la prochaine étape.

Incorporer la spiruline.

Incorporer le jus de bleuets sauvages ou la poudre de bleuets sauvages si vous en utilisez.

Verser dans un verre et servir.

Fait 1-2 coups



### Conseils

- Buvez ce shot à 15 à 30 minutes d'intervalle avec tout autre aliment ou boisson.
- Si vous vous trouvez dans une partie du monde où vous n'avez pas accès à des produits sauvages frais ou surgelés bleuets, jus de bleuets sauvages ou poudre de bleuets sauvages, vous pouvez remplacer les mûres. Bien qu'elles soient une alternative hautement antioxydante, les mûres n'ont pas la puissance nécessaire pour égaler la façon dont les myrtilles sauvages défendent les cellules contre les métaux, les produits chimiques, les radiations et autres toxines.



## Exposition aux sentiers chimiques : Médical Médical Brain Shot Thérapie

Ingrédients : • 1

c. à soupe de bleuets sauvages surgelés frais ou décongelés ou 1 c. à thé de jus de  
bleuets sauvages purs ou 1 c. à thé de poudre de bleuets sauvages  
purs • ¼ tasse de chou frisé bien  
tassé • ¼ citron pelé • ½  
tasse de coriandre fraîche bien tassé • ¼ tasse  
de ciboulette fraîche bien tassé • 2 choux de  
Bruxelles crus • 2 pointes  
d'asperges moyennes crues (¼ tasse hachées) • ½ branche de céleri

Directions:

Passez chaque ingrédient dans un presse-agrumes dans l'ordre indiqué de haut en bas.

Si vous utilisez du jus de myrtille sauvage ou de la poudre de myrtille sauvage, mélangez-le après que tous les autres ingrédients sont passés dans l'extracteur de jus.

Verser dans un verre et servir.

Fait 1-2 coups



### Conseils

- Buvez ce shot à 15 à 30 minutes d'intervalle avec tout autre aliment ou boisson.
- Si vous vous trouvez dans une partie du monde où vous n'avez pas accès à des produits sauvages frais ou surgelés bleuets, jus de bleuets sauvages ou poudre de bleuets sauvages, vous pouvez remplacer les mûres. Bien qu'elles soient une alternative hautement antioxydante, les mûres n'ont pas la puissance nécessaire pour égaler la façon dont les myrtilles sauvages défendent les cellules contre les métaux, les produits chimiques, les radiations et autres toxines.



## Pesticide, herbicide et fongicide Exposition : cerveau moyen médical Shot thérapie

Ingrédients : •

¼ tasse de persil frais bien tassé • ½ tasse  
de coriandre fraîche bien tassé • 2 grandes  
feuilles de chou frisé • 2  
radis • ¼ tasse

de mûres surgelées fraîches ou décongelées • 1 à 2  
branches de céleri • ½ à

1 orange ou 1 à 2 mandarines, pelées (facultatif) • ¼ cuillère à café  
de spiruline

Directions:

Passez le persil, la coriandre, le chou frisé, les radis, les mûres, le céleri, l'orange ou les mandarines (le cas échéant) dans un presse-agrumes dans l'ordre indiqué de haut en bas.

Incorporer la spiruline. Verser dans un verre et servir.

Fait 1-2 coups



### Conseil

- Buvez ce shot à 15 à 30 minutes d'intervalle avec tout autre aliment ou boisson.



## Thé et eau au thym

Pour faire du thé au thym :

Ingrédients : •

2 brins de thym frais • 10-16 oz  
d'eau chaude

- Facultatif : citron frais et/ou miel cru

Directions:

Placer le thym frais dans une tasse et verser de l'eau chaude dessus, laisser infuser pendant 15 min ou plus. Retirer les brins de thym ou filtrer. Sucrez avec du miel cru et/ou du citron. Sirotez et savourez !

Alternativement, une eau infusée au thym peut être préparée en trempant des brins de thym frais pendant la nuit dans un pichet d'eau à température ambiante et en sirotant le lendemain pour des bienfaits hydratants et curatifs.



Pour faire de l'eau au thym :

Ingrédients : • 2

bouquets entiers de brins de thym frais • 32 à 64 oz  
d'eau filtrée ou de source • Facultatif : citron frais,  
miel cru, baies, tranches de concombre,  
menthe, etc

Directions:

Remplir une cruche ou un pichet d'eau à température ambiante et ajouter des brins de thym. Laisser tremper sur le comptoir de la cuisine pendant la nuit.

Le matin, retirez/filtrez les brins de thym et ajoutez du citron ou du miel brut ou tout autre ingrédient facultatif de votre choix. Sirotez de l'eau tout au long de la journée pour les bienfaits de l'hydratation et de la guérison.

## AUGMENTER LES ALIMENTS DE GUÉRISON

Ce sont les aliments qui offriront à votre corps le soutien dont il a besoin dans les moments difficiles.

Mangez autant d'aliments curatifs que possible, en vous concentrant sur :

- Fruits •
- Légumes feuillus
- Légumes •
- Aliments sauvages
- Herbes • Épices



En même temps, il est utile d'essayer d'éviter les aliments fauteurs de troubles répertoriés dans les livres de Medical Medium lorsque votre corps est confronté à des défis importants, tels que les œufs, les produits laitiers, l'huile de canola, le soja, le gluten, le maïs et le porc.

En plus des suppléments curatifs et des recettes fournis dans ce guide, pensez à inclure plus d'ail cru, de romarin, de sauge et de thym dans vos repas. Il s'agit d'un moyen facile et peu coûteux d'inclure davantage d'aliments médicinaux. Ces aliments sont particulièrement utiles pour améliorer le flux sanguin dans les poumons, permettant ainsi la détoxification des poisons.

Les herbes fraîches sont les plus puissantes et les plus efficaces à inclure, mais les herbes séchées peuvent être utilisées lorsque les herbes fraîches ne sont pas disponibles. Ils peuvent être ajoutés aux salades, soupes, trempettes, jus, smoothies, thés, sur des légumes cuits à la vapeur ou au four, et plus encore. La recette Thym Tea & Water peut être facilement interchangée avec du romarin et/ou de la sauge.

# MILIEU MÉDICAL

## NETTOYAGE DÉTOXIFIANT DES MÉTAUX LOURDS

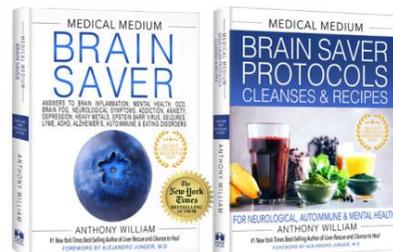
Ces nettoyages dans Brain Saver et Brain Saver

Les protocoles, les nettoyages et les recettes sont d'excellents

choix lorsque vous faites face à des catastrophes environnementales

et à une mauvaise qualité de l'air. Il est important de lire les détails sur

la façon de faire ces nettoyages correctement dans les livres Brain Saver.



## OUTIL PUISSANT POUR RÉDUIRE INHALATION DE FUMÉE ET DE TOXINE

Si vous devez sortir lorsque la qualité de l'air est mauvaise, comme marcher jusqu'à votre voiture ou à l'épicerie ou vous rendre à votre lieu de travail, cette simple astuce peut aider à piéger et à réduire l'inhalation de fumée et de certaines des toxines contenues dans la poussière et la fumée dans le air.

Placez un chiffon propre sous le robinet ou dans un bol d'eau afin que tout le chiffon soit humide.

Essorez l'excès d'eau du chiffon afin qu'il soit humide mais pas dégoulinant d'eau. Utilisez les deux mains pour ramasser le chiffon humide, en laissant un espace entre vos mains pour pouvoir le placer sur votre nez et votre bouche et respirer à travers le chiffon humide.

## FILTRATION D'AIR

Si vous recherchez des filtres à air de haute qualité, vous pouvez consulter les options sur le [Medical Medium Directory](#).

Pour plus d'informations sur la santé, reportez-vous aux protocoles, nettoyages et recettes Brain Saver et Brain Saver. Consultez toujours votre médecin ou votre fournisseur de soins de santé pour voir si cela convient à vos besoins individuels.