

Santé et bien-être physique en relation avec le devoir envers soi-même et son propre devoir,  
Conseils en matière d'alimentation, de nutrition et de bien-être tirés des notes de contact et de  
l'enseignement spirituel



Symbole de la Santé

Traduction Française : Gérald L.

<http://la-revolution-silencieuse-de-la-verite.xyz/>

Pdf original : <https://securservercdn.net/166.62.108.22/46o.96f.myftpupload.com/wp-content/uploads/2020/03/2PDF-Health-and-Wellness-advice-from-Plejaren-and-Spiritual-Teaching.pdf>

Le devoir envers soi-même et ses propres devoirs peuvent être compris simplement comme les devoirs que chaque être humain a envers lui-même. Cet enseignement a une portée énorme si l'on prend en considération le développement et l'évolution de la conscience, les valeurs positives et bonnes à cultiver en soi, le soin de son bien-être physique et psychique, ainsi que la mise en conformité de sa vie et de son moi avec les lois et les recommandations de la Création-Nature, à titre d'exemple. Essentiellement, il est de notre devoir de travailler chaque jour pour prendre soin de nous-mêmes de toutes les manières possibles et pour développer l'harmonie en nous-mêmes afin de pouvoir créer l'harmonie dans nos relations et finalement dans le monde entier. Une façon fondamentale de pratiquer son devoir envers soi-même et son propre devoir est de prendre soin de son corps physique de manière complète et complète. Lorsque nous prenons soin de nous-mêmes sur le plan physique, cela crée un effet qui se répercute dans tous les domaines de la vie. Si nous nous sentons en bonne santé et plein d'énergie, nous sommes plus motivés à travailler dur et à remplir nos devoirs et nos tâches. Notre alimentation peut avoir des effets importants sur notre humeur et sur la chimie du cerveau, ce qui peut donc affecter nos pensées et nos sentiments, ce qui peut avoir un impact sur notre propre relation avec nous-mêmes et avec les autres. Lorsque nous prenons soin de notre santé, nous donnons le ton au respect et à l'amour de soi et, en retour, nous apprenons à aimer et à respecter nos semblables et toute la vie. Dans l'accomplissement de notre devoir envers nous-mêmes et de notre propre devoir, nous nous traitons comme un véritable et cher ami, avec respect, gentillesse, attention et décence, tout comme nous traiterions un autre être humain à qui nous montrons notre meilleur côté.

"Qui que vous soyez, être humain qui lisez ces lignes : veillez toujours à la meilleure santé de votre corps et de votre psyché. Ne négligez pas non plus la santé de votre conscience, car vous devez constamment veiller à ne pas dorloter votre conscience, votre psyché ou votre corps. Quiconque défie constamment son corps, sa psyché et sa conscience, fait ainsi le bien et favorise l'accomplissement de son devoir envers lui-même et de son propre devoir."

(Billy Meier, The Way to Live, 52, page 32)

Il est du devoir de l'homme de s'informer sur la manière de prendre soin de son corps afin de pouvoir vivre et rester en bonne santé, car si toute vie tend vers la mort, puis vers la réincarnation, et si la santé du corps s'estompe et la mort arrive, chaque jour de vie est une occasion de faire évoluer notre conscience et de cultiver les valeurs supérieures que sont l'amour véritable, la paix, la liberté, l'harmonie et la sagesse. Le bien-être physique en tant qu'aspect fondamental du devoir envers soi-même et de son propre devoir n'a pas besoin d'être compliqué. Les recommandations de nos amis de Plejaren incluent une alimentation équilibrée composée d'aliments entiers non contaminés par des produits chimiques et des toxines, l'exercice et un travail manuel suffisant chaque jour, la consommation d'eau de source pure ou d'eau purifiée, comme l'exige le corps et comme le régule la soif, la supplémentation en nutriments vitaux dont le corps a besoin, car la nourriture sur terre est devenue de plus en plus dépourvue de nutriments en raison de la production de masse, ainsi que des suppléments naturels qui peuvent être utilisés pour détoxifier les métaux lourds et autres substances nocives auxquelles nous sommes exposés en raison de notre situation mondiale actuelle. Les rapports de contact regorgent d'informations sur la santé et les soins du corps physique. Voici quelques exemples qui peuvent être facilement mis en œuvre pour favoriser un développement positif de la vitalité et du bien-être.

Christine Slayter, USA

Optimisation du métabolisme pour la santé immunitaire et générale

Rapport de contact 619 ; Ptaah

Date du contact : 2 avril 2015

Date de la traduction : 10 avril 2019

Billy : En fait, le point fondamental et décisif ou le point ultime de toute la santé du corps humain - comme dans toute autre forme de vie - est le métabolisme, car s'il fonctionne correctement, alors le système immunitaire est également en ordre et le corps est moins sensible aux maladies et aux souffrances de toutes sortes. Pouvez-vous nous en dire plus pour une fois, s'il vous plaît ?

Ptaah : 39. Le système immunitaire est le centre de la santé, et cela dépend d'un métabolisme qui fonctionne bien, par lequel chaque cellule du corps est approvisionnée en tout ce dont elle a besoin et qui élimine très rapidement toutes les substances et toxines inutiles du corps.

Ptaah poursuit en expliquant comment maintenir un métabolisme sain, parle de l'importance de bien mâcher les aliments plutôt que de les "avaler" et donne neuf instructions à suivre qui sont faciles à intégrer dans la vie quotidienne.

1.) L'acide aminé L-Tyrosine favorise les performances mentales, la concentration et la forme physique consciente/mentale et émotionnelle.

Satisfaisant pour une utilisation à court terme, ce stimulant naturel n'a pas d'effets secondaires et peut être utilisé en période de forte demande consciente et physique. La L-Tyrosine est une alternative supérieure aux psychotropes qui ne doivent jamais être administrés au corps.

2.) Ne buvez que de l'eau de source pure ou de l'eau filtrée, car seule l'eau pure permet au corps d'éliminer toutes les toxines environnementales, les toxines métaboliques, les toxines résidentielles et divers autres polluants quotidiens. Le café et le thé contiennent également l'eau nécessaire mais doivent être utilisés avec parcimonie. La quantité d'eau qu'une personne boit chaque jour dépend de son alimentation et de son mode de vie. Si l'on suit un régime alimentaire riche en eau, il faut consommer moins d'eau pure, mais si l'on suit le régime terrestre standard, composé de farines, de pâtisseries, d'aliments transformés, de viande, de saucisses, d'aliments fortement assaisonnés en général, de sucreries, etc. il est conseillé de boire beaucoup plus d'eau pure.

Ptaah déclare dans la phrase 70 : "Étant donné que toutes les substances nocives absorbées dans l'environnement et par la nourriture sont l'une des principales causes de nombreux dysfonctionnements de l'organisme humain et entraînent de nombreuses maladies, stimuler le métabolisme pour qu'il l'excrète et le chasse est l'une des étapes les plus importantes sur la voie d'une santé intensive

3.) Manger des repas plus petits et plus fréquents et une alimentation globalement réduite en calories plutôt que des repas principaux généreux et volumineux peut stimuler et réguler le métabolisme de manière durable. Si trop de calories sont consommées à la fois, le corps a tendance à les stocker sous forme de graisses, mais aussi si trop peu de calories sont consommées, le corps passe en mode faim et stocke les glucides sous forme de graisses, il est donc important de trouver un équilibre entre l'apport calorique et une sélection rigoureuse des aliments. C'est pourquoi il est important d'équilibrer l'apport calorique et de sélectionner soigneusement les aliments. Ptaah explique : 76. C'est pourquoi les différents petits repas et collations ne doivent pas se composer de soupes toutes faites, de noix rôties et salées, de sandwiches et de sucreries, etc., mais de baies fraîches, de fruits tropicaux, de barres de fruits non sucrées, de légumes, de graines de courge, de graines de pavot, de salades, de graines de sésame, de graines de tournesol et de fruits, ainsi que d'autres aliments riches en substances vitales.

77. Ces aliments sont principalement alcalins et fournissent à l'organisme une quantité incroyablement importante de substances vitales et minérales stimulantes, très importantes pour le métabolisme.

4.) Le métabolisme peut et doit être stimulé par de simples activités sportives. Il est particulièrement important que, en règle générale, un peu moins de calories soient consommées que celles nécessaires à l'utilisation immédiate effective. En cas d'activité sportive ou de travail, le corps brûle des calories et utilise mieux les aliments consommés, c'est pourquoi il est nécessaire d'être physiquement actif d'une manière ou d'une autre chaque jour.

5.) Le métabolisme peut également être stimulé par des fibres alimentaires solubles qui lient de grandes quantités d'eau et gonflent donc dans le tube digestif, assurant une digestion en douceur et nettoyant également les intestins afin que rien ne puisse s'y coincer et qu'aucune "cendre" ne puisse se former. Les coquilles/enveloppes de graines de psyllium sont une forme particulièrement bénéfique de fibre soluble qui doit être prise quotidiennement en se levant à jeun et une heure avant le dîner, une cuillère à soupe à chaque fois étant suffisante. Une cuillère à soupe de terre minérale (argile de bentonite) peut être ajoutée le soir pour nettoyer l'enveloppe de psyllium.

6.) Le métabolisme peut être stimulé avec de l'huile de noix de coco naturelle, de haute qualité, biologique, pressée à froid, qui contient des triglycérides à chaîne moyenne, appelés simplement MCT et qui ne sont contenus dans la nature que dans très peu d'huiles. Ces graisses ne sont pas absorbées par l'organisme et ne sont pas stockées sous forme de graisse. Les TCM abaissent le taux de cholestérol, fournissent à l'organisme une énergie de haute qualité et favorisent l'absorption du calcium et du magnésium. L'huile de noix de coco [biologique, pressée à froid] est un choix idéal pour la cuisine car elle est stable à la chaleur et ne développe pas de substances nocives alors que d'autres huiles traitées industriellement ne peuvent pas le faire et sollicitent donc l'organisme.

7.) Une alimentation saine composée d'aliments et de produits naturels est une nécessité, en veillant également à ce que les aliments consommés soient équilibrés entre l'acide et l'alcalin. L'acidose peut se former dans le corps à la suite d'une consommation excessive d'aliments acides, provoquant des maladies et des souffrances dans l'organisme et entraînant toute une série de problèmes de santé tels que la bronchite chronique, le diabète, les maladies rhumatismales, la goutte, la migraine, la fatigue, l'ostéoporose, les troubles du sommeil ou même des états de dépression et de découragement moral, etc.

Ptaah déclare:106. Si des mesures thérapeutiques contre une acidose légère sont nécessaires, elles sont généralement très simples et la personne peut les appliquer sans aide médicale. 107. La seule chose à faire est de s'assurer que l'on ne mange pas une quantité excessive d'alcalins et d'acides, mais que l'on a une alimentation équilibrée et que l'on fait suffisamment d'exercice.

8.) Le stress et les soucis doivent être évités car ils affectent les nerfs, le moral et l'humeur. Les affections liées au stress et la mauvaise humeur peuvent être évitées en mangeant les bons aliments et le corps peut recevoir certains compléments alimentaires utiles qui renforcent le système nerveux. En outre, des mesures holistiques sont nécessaires pour rendre les gens heureux à nouveau et pour contrer ces maladies de civilisation qui, avec toutes sortes de maladies physiques et organiques, sont basées sur les causes d'influences environnementales toxiques et de faux modes de vie.

9.) L'homme terrestre est de plus en plus confronté à des métaux toxiques et à la radioactivité, qui pèsent sur le système immunitaire et les organes vitaux et leur causent des dommages. Comme de vastes régions de la Terre, les eaux et l'air ainsi que l'environnement direct de l'homme terrestre sont contaminés par toutes ces substances toxiques, il n'est plus possible d'éviter complètement le contact avec elles et il est important de s'assurer que le plus grand nombre possible de denrées alimentaires soient exemptes de ces toxines. Cela n'est possible qu'en pratiquant une culture spécifique dans ses propres jardins et champs, où aucun engrais artificiel ni aucune toxine d'aucune sorte ne sont utilisés. Même avec des aliments biologiques ou BIO, il n'est pas possible de s'assurer qu'aucune toxine n'a été utilisée.

Ptaah déclare : 134. Si ces neuf règles relatives aux habitudes alimentaires, à la préparation et à la production des aliments sont observées et continuellement mises en œuvre et intégrées dans la vie quotidienne, les premiers succès et effets reconnaissables en termes de régulation métabolique réussie apparaîtront après quelques jours seulement.

Rapport de contact sur l'élimination des métaux lourds 680,

Ptaah Date de contact : 7 mai 2017

Date de la traduction : 13 août 2018

Billy demande à Ptaah ce qui peut être utilisé pour éliminer les métaux lourds du corps.

L'aluminium n'est pas classé comme un métal lourd mais peut pénétrer dans l'organisme et nuire à la santé, en ayant un effet négatif sur la mémoire, par exemple. Le silicium est utile pour aider l'organisme à excréter l'aluminium dans l'organisme et même dans le cerveau, ce qui permet de réduire ou de prévenir l'effet néfaste sur la mémoire. Le silicium est particulièrement bon pour l'ingestion et efficace sous forme de colloïde organique [terre siliceuse, comme l'a noté Christian Frehner], avec une dose quotidienne de 80 milligrammes. Ptaah explique en outre que les algues chlorella, le glutathion, l'argile bentonite, le sélénium et la zéolite sont toutes des substances naturelles qui ont leur propre façon d'aider l'organisme à détoxifier les métaux lourds. Veuillez lire le court extrait du rapport de contact pour plus d'explications et de mises en garde concernant la supplémentation.

Travail manuel

Rapport de contact 156, Quetzal

Date du contact : 13 décembre 1981

Date de la traduction : 20 juin 2009

Quetzal et Billy discutent de l'importance du travail manuel

Déclaration de Quetzal :

33. Si vous ou nous, ou les êtres humains de la Terre, voulons nous développer spirituellement et de manière liée à la connaissance, alors nous ne pouvons le faire que si nous exerçons aussi notre

activité manuelle de la meilleure façon possible.

34. En fait, cela est nécessaire non seulement pour la subsistance, mais aussi pour la bonne mise en forme de l'enseignement, de son traitement et de ses effets.

35. Si un être humain et nous voulons vivre et apprendre conformément à l'enseignement, nous devons également exercer une activité manuelle suffisante, sinon les choses s'embrouilleront et l'enseignement sera un échec.

Lait et produits laitiers

Rapport de contact 544, Ptaah

Date du contact : 1er septembre 2012

Date de la traduction : 9 janvier 2013

Les acides linoléiques conjugués ne se trouvent que dans le lait, les produits laitiers et la viande de ruminants. Ils ont la caractéristique de réduire le cholestérol et de prévenir l'athérosclérose, où ils renforcent le système immunitaire et favorisent également la construction du tissu musculaire et la formation des os. En raison de leurs nombreux ingrédients précieux, le lait et les produits laitiers font partie d'une alimentation saine. Les êtres humains qui souffrent d'une intolérance au lait et aux produits laitiers doivent respecter des règles particulières. Billy ajoute une note d'explications tirées d'une publication spécialisée sur l'intolérance au lactose. Il ajoute que le lait et les produits laitiers contiennent des nutriments très précieux et font partie, pour la majorité des êtres humains, des aliments de base les plus importants.

Lait et produits laitiers

Rapport de contact 217, Quetzal

Date du contact : 8 mai 1987

Date de la traduction : Janvier 2006/ Mai 2010

Contrairement aux affirmations des responsables de l'industrie laitière et des producteurs de lait, le lait ne fournit pas un calcium sain aux os, mais il épuise plutôt le calcium propre à l'organisme, même à partir des os.

Quetzal déclare : 35. Et puisque, en règle générale, le corps reçoit déjà trop peu de calcium - comme c'est également le cas pour de nombreuses vitamines, oligo-éléments et minéraux, car les aliments actuels, même les fruits et légumes qui sont de plus en plus sur-cultivés, contiennent de moins en moins de ces substances - l'homme de la Terre devrait prendre cela séparément ou l'ajouter à son alimentation normale en tant que complément alimentaire.

Moringa - l'arbre médicinal

Rapport de contact 221, Quetzal

Date du contact : 30 décembre 1987

Date de la traduction : 4 juin 2010

Originaire d'Asie du Sud et d'Afrique du Nord, l'arbre Moringa pousse rapidement à environ 3 mètres de hauteur par an et contient des composés actifs qui peuvent être utilisés contre l'anémie, l'hypertension et le diabète ainsi que pour la construction et le renforcement du système immunitaire. Le renforcement du système immunitaire peut agir comme un moyen de défense contre le sida. Le moringa est un nutriment riche en vitamine C et en calcium. Les graines de l'arbre Moringa sont très huileuses, ce qui permet d'utiliser l'huile comme lubrifiant et comme carburant pour les machines. Les graines peuvent également purifier l'eau sale bien mieux que n'importe quel produit chimique. Recommandation : Comme le Moringa est riche en calcium, il est un bon choix de complément si vous incluez du lait dans votre alimentation.

Curcumine et polyphénols EGCG (thé vert)

Rapport de contact 231, Quetzal

Date du contact : 9 novembre 1989

Date de la traduction : 8 octobre 2019

L'EGCG polyphénol se trouve dans le thé vert et est un ingrédient actif qui peut être utilisé contre la croissance des tumeurs cancéreuses. Deux à trois décilitres, soit environ une tasse, suffisent à boire chaque jour.

déclare Quetzal : 370. Comme pour la curcumine, il faut le dire, ce n'est pas un remède qui guérit complètement les tumeurs cancéreuses existantes, mais qui a seulement un effet positif et, dans une certaine mesure, peut également affecter le développement et la croissance de certaines tumeurs.

371. En particulier, certaines cellules cancéreuses produisent de manière excessive à leur surface ce que l'on appelle des récepteurs de laminine, auxquels le polyphénol EGCG se lie et agit dans la cellule cancéreuse.

372. Cela déclenche une série continue de réactions d'inhibition de la croissance et inhibe la croissance des tumeurs cancéreuses existantes, ainsi que la formation de métastases.

Sérotonine : l'hormone du bonheur

Rapport de contact 621, Ptaah

Date du contact : 30 avril 2015

Date de la traduction : 10 avril 2019

Billy et Ptaah discutent des effets de la sérotonine dans le cerveau.

Ptaah explique qu'une carence en sérotonine peut conduire à la dépression, à une forte anxiété, à l'agressivité, à la violence et à la brutalité. La sérotonine est contenue dans de nombreux aliments, mais elle est incapable de passer la barrière hémato-encéphalique et d'atteindre le cerveau à partir des intestins. L'acide aminé L-tryptophane est nécessaire pour cela, car il traverse la barrière hémato-encéphalique et est un précurseur de la sérotonine, qui joue un rôle important dans la transmission des signaux dans le cerveau, la contraction des vaisseaux sanguins et le contrôle du péristaltisme dans les intestins.

Billy et Ptaah discutent d'un supplément appelé BIO-Inka Gold qui consiste en quinoa et amarante finement moulus et crus et qui contient une quantité élevée de L-typtophane comme un bon choix pour la santé de la sérotonine. Le L-tryptophane est en grande partie détruit lors de la cuisson, donc le quinoa et l'amarante crus sont nécessaires pour les pseudo-grains de quinoa et d'amarante.

Recommandation : Une alternative rentable consisterait à broyer le quinoa et l'amarante dans un mélangeur à grande vitesse pour en faire une poudre/une farine et la saupoudrer sur les aliments ou la mettre dans des smoothies. Ne pas mélanger à grande vitesse pendant très longtemps pour éviter que les grains ne chauffent pendant la transformation.

Ptaah déclare : 34. Le corps entier et le cerveau ainsi que les pensées, les sentiments et la psyché ont besoin de la substance messagère sérotonine, et ce n'est que lorsque le niveau de sérotonine est correct que le cerveau et le corps entier ainsi que le monde des pensées et des sentiments peuvent rester en équilibre.

Il est important de comprendre :

Ptaah déclare : 67. Même si des conditions de base telles que la psychopathie, etc. sont données, cela ne signifie pas que l'être humain dégénère de cette façon et doit donc devenir un psychopathe actif ou un criminel grave.

68. Cela s'applique également aux personnes qui ont un rythme cardiaque et un pouls lents ou des cellules cérébrales inactives, ou qui ont un taux de sérotonine beaucoup trop faible et une faible capacité de contrôle, afin qu'elles ne dégénèrent pas de cette manière et ne doivent pas devenir des criminels sérieux.

69. De nombreux dommages congénitaux de ce type - tels que les métaux toxiques comme le plomb et le cadmium dans le cerveau et le corps - qui se manifestent par un dysfonctionnement du cerveau et par un système nerveux végétatif déficient ou sous-développé, rendent les gens agressifs, violents, impulsifs, de sang froid, sadiques et autrement très émotifs.

74. Enfin, il faut dire que tout être humain, qu'il ait des prédispositions génétiques néfastes, des cellules cérébrales inactives, etc. ou des dommages physiques, n'est pas obligé de les laisser se manifester de quelque façon que ce soit et ne doit pas les vivre.

75. Tout homme capable de comprendre et de raisonner est capable de contrôler toutes ses émotions et, à cet égard, de déterminer ce qu'il veut faire et ce qu'il ne veut pas faire.

Éviter les gras trans et l'importance des acides gras oméga-3

Rapport de contact 544, Ptaah

Date du contact : 1er septembre 2012

Date de la traduction : 9 janvier 2013

Bien que les gras trans se trouvent en très petites quantités à l'état naturel dans certaines viandes et certains produits laitiers, la majorité des gras trans sont des gras artificiels créés en ajoutant de l'hydrogène à l'huile végétale liquide pour en faire un solide. On les trouve couramment dans les produits de restauration rapide, les aliments transformés, les gâteaux, les pâtisseries, les frites, les croustilles et autres aliments gras, etc. Les acides gras trans sont extrêmement dangereux et nocifs pour la santé et peuvent entraîner l'obésité, la dépression, la maladie, le diabète, l'athérosclérose et le cancer. Un exemple de graisses trans est l'huile végétale hydrogénée ou partiellement hydrogénée.

Ptaah poursuit en expliquant que l'alimentation doit privilégier les huiles végétales de haute qualité et pressées à froid qui sont riches en graisses mono-insaturées et polyinsaturées. Il donne comme exemples l'huile d'olive, l'huile de canola, l'huile de carthame, l'huile de tournesol, l'huile de maïs, l'huile d'amande, l'huile de sésame, l'huile de noix, l'huile de noisette, l'huile d'onagre, l'huile de bourrache, l'huile de germe de blé et l'huile d'arachide.

Recommandation : Il est rare de trouver des huiles de canola, d'arachide, de tournesol, de carthame ou de maïs biologiques et pressées à froid. Lisez donc les étiquettes lors de vos achats et assurez-vous de n'acheter, utiliser et consommer que des huiles pressées à froid. Les huiles courantes que l'on trouve sous cette forme sont les huiles d'olive, d'amande, de sésame, de noix, d'onagre, de bourrache, de chanvre, de lin et de germe de blé. Gardez à l'esprit que, bien qu'il ne s'agisse pas d'une graisse mono ou polyinsaturée et qu'elle soit en fait une graisse saturée, l'huile de coco biologique et crue a été suggérée comme une huile très saine à consommer et avec laquelle cuisiner.

Ptaah déclare : Dans les acides gras oméga-3, les facteurs EPA et DHA ont également une grande importance, car, dans le cadre d'une alimentation équilibrée, ils apportent une contribution importante à la santé, ces substances exerçant une influence précieuse sur la régulation du sang. De plus, le DHA est un composant très important pour le fonctionnement des photorécepteurs ainsi que pour les membranes conductrices du cerveau, pour la concentration, la mémoire, la capacité d'apprentissage et pour le soutien des performances mentales. Les acides gras oméga-3 sont également essentiels pour la guérison des processus inflammatoires, qui déclenchent fréquemment des maladies chroniques et entraînent donc des souffrances à long terme. Les acides gras oméga-3 doivent être consommés car le corps humain ne peut pas les produire lui-même.

Ptaah précise plus loin dans le rapport de contact 658 que l'huile de colza (canola) ne doit pas être utilisée comme aliment en raison de la façon dont elle est traitée.

Ptaah déclare : 89. L'huile de colza ne devrait pas être utilisée comme une huile comestible, car elle ne devrait être utilisée que comme matière première pour les carburants, pour la fabrication de savon, comme lubrifiant ou à d'autres fins, mais pas comme aliment.

90. Bien que l'huile de colza ne contienne qu'une faible quantité de graisses saturées, elle contient jusqu'à 35% d'acides gras polyinsaturés et même jusqu'à 65% d'acides gras mono-insaturés, ce qui est bon en soi.

91. D'autre part, ce fait est toutefois affecté par le fait que le composant polyinsaturé de l'huile est extrêmement sensible à la pression, à la chaleur et à la lumière, est instable et s'oxyde très fortement

précisément lors du traitement et du raffinage de l'huile de colza.

92. Cependant, cela augmente la quantité de radicaux libres dans le corps humain lorsqu'il est alimenté en huile de colza, ce qui entraîne des maladies et des affections dont les causes ne sont souvent pas élucidées et qui ne peuvent donc pas être traitées et corrigées, comme par exemple dans les processus inflammatoires physico-organiques, la prise de poids, les maladies cardiaques et nerveuses, etc. Besoins en vitamine D

Rapport de contact 623, Ptaah

Date du contact : 24 mai 2015

Date de la traduction : 12 décembre 2015/ 13 avril 2019

Une carence en vitamine D peut entraîner une décalcification ou une ostéomalacie des os, l'ostéoporose, des lésions rénales, des maladies asthmatiques, un affaiblissement du système immunitaire, la polyarthrite rhumatoïde et certains cancers, notamment le cancer du pancréas et du sein, du colon, des ovaires, de l'utérus, de l'estomac, des reins, de la prostate, de l'œsophage, etc. La vitamine D3, que l'on trouve dans les produits animaux, est également produite par l'organisme à partir de l'exposition au soleil. L'organisme produit 75 à 85 % des besoins en vitamine D en restant peu de temps au soleil, mais les humains vivant dans l'hémisphère nord ne s'exposent généralement pas suffisamment au soleil, de sorte qu'une supplémentation peut être bénéfique et même nécessaire.

Ptaah déclare : 27. Il est également important de savoir que les personnes à la peau foncée peuvent souffrir d'une carence en vitamine D plus souvent que les personnes à la peau claire, car la mélanine, pigment de la peau brune, limite la production de vitamine D.

28. Si la lumière du soleil est suffisante, les besoins quotidiens en vitamine D peuvent normalement être couverts par la production de vitamine D de la peau, qui nécessite cependant des séjours quotidiens réguliers à l'extérieur et donc au soleil.

29. En ce qui concerne l'apport en vitamine D provenant de l'alimentation, il faut dire qu'à cet égard, mais en plus petites quantités, les poissons gras tels que l'anguille, le hareng, le saumon et le maquereau sont bons, tout comme les champignons, les girolles et les cèpes, ainsi que le beurre, les œufs, la margarine et le lait, bien que le lait ne soit pas fortement recommandé pour diverses raisons.

93. De plus, diverses maladies dégénératives et toutes sortes de maux indéfinissables peuvent apparaître à cause de l'huile de colza traitée et raffinée de la manière mentionnée.

94. On le comprend mieux lorsqu'on sait que l'huile de colza est désinfectée, blanchie, désodorisée et généralement extraite et raffinée à haute température avec des agents de gravure, des produits chimiques douteux, la pression et des solvants pétroliers tels que l'hexane.

Billy ajoute : Une carence en vitamine D déclenche également diverses maladies, comme vous me l'avez expliqué en privé à plusieurs reprises et m'avez recommandé de prendre de la vitamine D3 quotidiennement entre 2000 et 10000 UI - ou unités internationales - en fonction de mes besoins de santé, car il s'agit du besoin quotidien normal d'une personne adulte, en fonction du poids, de l'état de santé et de la condition physique, de l'exposition aux rayons du soleil et du besoin en vitamine D correspondant. Vous avez également dit que je devrais le faire en prenant des compléments alimentaires appropriés, auxquels j'adhère naturellement et dont je pourrais également constater que mon état de santé s'améliore constamment.

Consommation de soja : Le soja contient de grandes quantités d'isoflavones sous forme de phyto-œstrogènes qui, lorsqu'ils sont consommés, peuvent faire des ravages dans les systèmes corporels. La consommation à long terme de grandes quantités d'isoflavones peut perturber l'équilibre hormonal de l'organisme.

Les nourrissons, les enfants en bas âge et les adolescents en particulier ne devraient jamais consommer de soja, car cela peut entraîner de graves atteintes à leur santé sous la forme d'une activité de conscience, au cerveau, à l'intelligence, au monde de la pensée et des sentiments, à la



psyché, au corps physique et au schéma de comportement, etc.

Si les femmes enceintes consomment des produits à base de soja, cela peut entraîner des dommages importants et irréparables au corps, aux membres, aux nerfs, au cerveau et aux muscles du fœtus, ainsi que des déformations du corps. En raison de leurs ingrédients toxiques, les produits à base de soja de toutes sortes, en grande quantité, sont même capables d'altérer la santé d'adultes forts et peuvent causer de graves dommages, qui peuvent entraîner la croissance de tumeurs, respectivement le cancer, et favoriser des troubles du cerveau, de la conscience et du comportement, des changements de personnalité et l'infertilité.

Le cancer du sein chez les femmes et les hommes et la dépression sont liés au soja et aussi à la maladie de Parkinson, notamment lorsqu'il existe une prédisposition héréditaire à cette maladie.

Recommandation générale : Éviter complètement le soja ou ne le consommer qu'en petites quantités. Lisez les étiquettes des aliments emballés et prenez conscience de la quantité de soja que vous consommez régulièrement. L'huile de soja et la lécithine de soja sont des ingrédients courants dans les aliments transformés.

Marcher après un repas :

OM, Canon 32, verset 1634

Après un repas, on doit faire un millier de pas.

Les avantages du collagène en tant que supplément :

Rapport de contact 635, Florena

Date du contact : 20 novembre 2015

Date de la traduction : 12 avril 2019

Le collagène est une protéine naturelle, souple et stable, présente dans l'organisme et importante pour les os, les tendons, les ligaments et la peau. Le collagène sous forme d'hydrolysat de collagène peut être pris comme complément alimentaire et a un effet positif sur les articulations ainsi que sur le cartilage articulaire en stimulant la formation de collagène dans les articulations.

déclare Florena : 26. L'utilisation régulière de l'hydrolysat de collagène - qui est également utilisé par les populations terrestres dans l'industrie et la médecine de transplantation - prévient l'atrophie du cartilage et donc l'arthrose, et empêche en premier lieu le développement de douleurs articulaires.

Besoins quotidiens en interféron gamma et en vitamine C :

Rapport de contact 238, Ptaah

Date du contact : 18 mai 1991

Traduction originale : 14 octobre 2019

Billy et Ptaah discutent d'une substance appelée interféron gamma (Interféron Gamma) qui est un produit naturel de transformation chimique, par exemple lorsque le lait est transformé en kéfir ou en yaourt. Les Plejaren ont impulsé des scientifiques de premier plan dans l'isolement de l'interféron gamma pour en faire un médicament prophylactique qui pourrait traiter et prévenir les maladies et les affections. Le gamma-interféron est très similaire en nature aux anticorps et aux antitoxines que le système immunitaire humain produit pour prévenir l'attaque des pathogènes et éloigner les maladies. Les Plejaren disposent d'un tel médicament qu'ils appellent Salubritason.

Ptaah déclare : 378. Il est capable de prévenir presque toutes les maladies et de les tuer dans l'œuf, même le cancer, car, lorsqu'il est pris et utilisé en quantités appropriées, il est capable de détruire même les virus les plus persistants, sans parler des agents pathogènes moins résistants.

373. Les personnes sujettes à des maladies devraient prendre quotidiennement un tel médicament à titre prophylactique en quantité appropriée, en plus des vitamines, oligo-éléments et minéraux nécessaires, en veillant particulièrement à ce que la vitamine C ait un besoin quotidien d'au moins 900 milligrammes par unité humaine adulte si elle a un besoin raisonnablement équilibré et

favorable à la santé et si elle veut être en bonne santé.

387. Nous avons donc également découvert que même le rhume, auquel nous ne succombons que sur Terre, peut être combattu de manière prophylactique et active.

388. Comme nous l'avons découvert, l'homme a besoin d'un apport accru de zinc et de vitamine C et d'un apport accru de la substance salubritason.

Comme un tel médicament n'existe pas encore, on peut consommer quotidiennement du yaourt ou du kéfir comme aliment renforçant le système immunitaire pour prévenir les maladies. Le kéfir est extrêmement simple à préparer à la maison, que ce soit avec du lait, du lait non laitier ou de l'eau.

Importance de la supplémentation quotidienne en vitamine C

Rapport de contact 241, Ptaah

Date du contact : 3 février 1992

Traduction originale : 17 octobre 2019

Ptaah déclare : 79. En ce qui concerne les besoins en vitamine C du corps humain, tels qu'ils sont donnés sur Terre, la valeur moyenne se situe à 750 milligrammes pour un poids corporel de 60 kilogrammes et une activité légère.

80. Cela correspond à 12,5 milligrammes de vitamine C par kilogramme de poids corporel.

81. Lors d'une activité intense, les besoins en vitamines du corps augmentent jusqu'à 14 milligrammes par kilogramme de poids corporel. Il ajoute qu'en règle générale, il est utile d'ajouter une augmentation de 150 mg au résultat calculé.

Ptaah déclare : 99 Mais aucune autre vitamine ni aucun minéral n'a une fonction aussi importante pour l'homme et sa vie et pour sa santé que la vitamine C, qui doit être fournie au corps en quantités relativement importantes, ce qui n'est malheureusement possible aujourd'hui sur Terre que par des préparations spéciales de vitamine C, car les aliments n'ont pas eu de quantités suffisantes de cette vitamine depuis longtemps.

100. Ce n'est même plus le cas pour les fruits et légumes et autres.

Ptaah poursuit en évoquant les dangers d'une carence en vitamine C lors de la procréation :

91. Les enfants dont les parents souffrent d'une carence en vitamine C au moment de la conception sont en danger parce que leur système immunitaire devient instable et sensible aux allergies, aux maladies et à de nombreuses affections.

92. Même des malformations congénitales de formes innombrables et toutes sortes d'autres maux apparaissent, y compris divers cancers qui ne pourraient jamais se produire si les géniteurs ne souffraient pas de carence en vitamine C.

93. La carence en vitamine C peut également entraîner de graves crampes menstruelles chez les femmes, de graves affections oculaires et une mauvaise cicatrisation des blessures et/ou des maladies.

Spiruline Rapport de contact 228, Quetzal

Date du contact : 1er mai 1989

Billy et Quetzal discutent des nutriments contenus dans les petites et micro formes de vie qui existent dans les mers, les rivières et les lacs sous forme de plancton végétal et lié aux organismes ainsi que d'algues.

Note de Billy, mai 2003 : En ce qui concerne les nutriments des mers et des eaux douces, il s'agit, comme l'explique Quetzal, d'une part du plancton végétal et du plancton lié aux organismes et, d'autre part, des algues et autres plantes aquatiques les plus diverses. Mais il s'agit surtout d'une algue d'eau douce, à savoir une espèce d'algue du nom de *Spirulina platensis*, une algue microscopique vert bleuté [nom général : "algue bleu-vert"], dont les filaments cellulaires enroulés

en spirale [donc la spiruline] ont une taille d'environ 0,3 mm. Le genre des algues bleues comprend environ 1 400 espèces, qui sont réparties dans le monde entier, mais elles apparaissent, comme on l'a expliqué, principalement en eau douce et beaucoup moins en eau de mer. À l'origine, les espèces d'algues bleues poussaient dans les eaux tropicales et propres ainsi que dans les eaux riches en minéraux d'Asie, d'Afrique et d'Amérique du Sud, et elles étaient particulièrement répandues dans les lacs. Cette algue microscopique tire ses nutriments essentiels de la lumière du soleil, de l'eau et de la chaleur. Grâce à la photosynthèse - dans le cas de 40 à 50° Celsius - elle lie les minéraux, les oligo-éléments et les vitamines présents dans le sol, l'air et l'eau et les transforme en un aliment complexe, naturel et très précieux. La *Spirulina platensis* possède une membrane cellulaire très fine et, par conséquent, aucune paroi cellulaire faite de cellulose indigeste, comme c'est le cas, par contraste, pour d'autres algues et plantes microscopiques. Cette fine membrane cellulaire permet à l'algue alimentaire spiruline d'absorber les substances très précieuses des algues bleues dans le tube digestif de manière optimale et de les intégrer dans l'organisme humain.

Si l'on considère les ingrédients de la *Spirulina platensis* en pourcentage, on obtient 60 % de protéines, 14 % de glucides, 8,6 % de cendres, 6,4 % de fibres brutes et 6 % de graisses. De plus, la *Spirulina platensis* contient tout un nombre d'acides aminés essentiels et non essentiels, des acides gras essentiels, des pigments végétaux, des vitamines, des minéraux et des acides nucléiques.

Le complexe de la vitamine K :

Rapport de contact 625, Ptaah

Date du contact : 15 août 2015

Traduction originale : 15 décembre 2015

Billy interroge Ptaah sur un article écrit par Bernadette Brand sur la vitamine K.

Ptaah : 40 ans. Bien sûr, j'ai aussi lu cet article et je peux dire que la description est correcte en ce qui concerne la vitamine.

Connaissez-vous la vitamine K ?

La vitamine K - qu'est-ce que c'est ?

Les vitamines liposolubles A, D et E comprennent également le complexe de la vitamine K (vitamines K1, K2, K3 et K4). Leur apport par l'alimentation est augmenté par la consommation simultanée de graisses et d'huiles saines, et dans certains cas, cela a même été rendu possible au départ. Les vitamines K sont stables à l'oxygène et très résistantes à la chaleur ; elles se dégradent à peine lorsqu'elles sont cuites ou rôties. Cependant, lorsqu'elle est exposée à la lumière, la vitamine K devient inactive et perd rapidement sa biodisponibilité.

La vitamine K se présente sous deux formes naturelles : la vitamine K1 (phyllochinone) et la vitamine K2 (ménachinone), qui est également produite par certaines bactéries dans l'intestin humain. Selon des études récentes, elle est synthétisée naturellement par l'homme à partir de la vitamine K1, la phyllochinone.

La vitamine K1 se trouve principalement dans les feuilles de diverses plantes vertes, qui doivent être incluses dans l'alimentation quotidienne pour assurer un apport suffisant en vitamine K1 ou pour augmenter le taux de vitamine K dans le sang. Les bonnes sources de vitamine K1 sont le chou frisé, le pourpier, les épinards ou les salades de feuilles, ainsi que les boissons à base de diverses poudres d'herbe comme l'herbe de blé, l'herbe de kamut, l'herbe d'orge, l'épeautre ou une combinaison de différentes herbes et plantes, qui doivent provenir de sources de haute qualité. Les feuilles de betterave, qui contiennent plus de minéraux et de nutriments que les tubercules considérés comme particulièrement sains, sont également de puissants fournisseurs de vitamine K1. Les différents types de choux tels que les choux de Bruxelles, le brocoli ou le chou blanc sont également fortement recommandés pour couvrir les besoins en vitamine K1, bien que la choucroute

soit une bonne source de vitamine K2 en raison de sa teneur en micro-organismes. Les herbes telles que la ciboulette, le persil et l'avocat sont riches en vitamine K, l'avocat fournissant également les précieuses graisses nécessaires à l'absorption. La consommation d'avocat favorise également l'absorption de nombreuses autres substances liposolubles telles que la vitamine A, la vitamine D, la vitamine E, l'alpha- et la bêta-carotène, la lutéine, le lycopène, la zéaxanthine et le calcium. La vitamine K2 est produite par des micro-organismes - notamment des bactéries de la flore intestinale - et peut être absorbée directement par les cellules intestinales. Un intestin sain, en tant qu'organe important du système immunitaire, est à la base de l'apport de nutriments et d'oligo-éléments. Les sources de vitamine K2 comprennent la choucroute crue, le beurre, le jaune d'œuf, le foie et certains fromages.

Les tâches de la vitamine K dans l'organisme

La vitamine K régule principalement la capacité du sang à coaguler, bien que des doses élevées de vitamine K n'entraînent pas une augmentation de la coagulation du sang ou du risque de thrombose, car l'organisme utilise la vitamine K de manière optimale et assure ainsi un équilibre de la coagulation du sang. Une carence en vitamine K, en revanche, inhibe la capacité du sang à coaguler, ce qui peut entraîner une augmentation des saignements. La vitamine K est également importante pour la prévention et la régression de l'artériosclérose et de l'artériosclérose. À la suite d'une mauvaise alimentation, la pression artérielle augmente et provoque des fissures microscopiques dans les parois artérielles, que le corps tente de réparer. Si les substances vitales nécessaires, telles que la vitamine C et la vitamine E, font défaut, elle redevient du cholestérol LDL, qui attire le calcium et d'autres substances du sang, qui bouchent alors les fissures. Ces dépôts de calcium sont appelés plaque et peuvent provoquer des crises cardiaques et des accidents vasculaires cérébraux lorsqu'ils se détachent des parois internes des artères.

Le calcium est un minéral important qui joue un rôle important dans de nombreux processus et pas seulement dans la formation des os et des dents. Si l'organisme ne peut pas retirer le calcium du sang en raison d'une maladie ou d'une malnutrition, il est absorbé par les parois vasculaires, ce qui peut entraîner non seulement une artériosclérose dangereuse, mais probablement aussi des calculs rénaux. Il a été démontré que la vitamine K élimine l'excès de calcium du sang et veille à ce qu'il ne s'accumule pas dans les vaisseaux sanguins ou les reins, mais soit canalisé dans les os et les dents. Elle réduit donc le risque d'artériosclérose ainsi que le risque de calculs rénaux. Des études menées sur une période de 10 ans ont montré qu'une alimentation riche en vitamine K2 réduit considérablement le développement de la plaque dentaire et que le risque de maladies associées telles que les crises cardiaques et les accidents vasculaires cérébraux est réduit de 50 %. Cependant, non seulement la vitamine K joue un rôle particulier dans la fonction de protection des vaisseaux sanguins, mais aussi la vitamine D à un dosage suffisamment élevé, qui est également indispensable pour produire la protéine GLA de la matrice qui assure la protection réelle contre la calcification. Des études menées sur des rats aux États-Unis ont montré que la vitamine K2 est même capable de faire reculer l'artériosclérose existante. Certains médicaments anticoagulants ont pour effet secondaire d'empêcher la vitamine K de réguler le niveau de calcium dans le sang, ce qui peut conduire à l'artériosclérose. Avec un dosage plus élevé de vitamine K, il a pu être démontré qu'une artériosclérose déjà existante entraînait une réduction de 50% de l'artériosclérose chez les animaux. En plus du calcium et de la vitamine D, des os sains et solides ont également besoin de vitamine K, qui draine le calcium nécessaire du sang vers les os et les dents. En outre, la vitamine K active la protéine ostéocalcine, qui est impliquée dans la formation des os et ne peut fixer le calcium que par l'action de la vitamine K et l'intégrer dans les os. Des études de 2005 ont montré qu'une carence en vitamine K2 chez les femmes âgées entraîne une diminution de la densité osseuse et un risque accru de fractures. D'autres études, en revanche, ont montré que la perte osseuse dans l'ostéoporose pouvait être supprimée par l'administration de grandes quantités de vitamine K2 et que la formation osseuse pouvait même être stimulée à nouveau. L'importance d'un apport suffisant en vitamines K1 et K2 a été démontrée par des études dans lesquelles des quantités élevées de vitamine K1 et K2 ont été administrées à des patients souffrant d'ostéoporose.

On a constaté des taux élevés de vitamine D, mais un apport insuffisant de vitamines K ; dans ces cas, le risque d'ostéoporose était même accru.

La vitamine K2 semble également jouer un rôle important dans la leucémie. Des recherches menées sur des cellules cancéreuses en éprouvette indiquent que la vitamine K2 peut déclencher l'autodestruction des cellules leucémiques. Dans une étude publiée dans le Journal of the American Medical Association, il a été démontré que seulement 10 % des sujets présentant un risque accru de cancer du foie ont également été diagnostiqués comme ayant un cancer s'ils recevaient de la vitamine K2 en complément alimentaire. Dans le groupe de comparaison, qui n'a pas reçu de vitamine K2 supplémentaire, 47% des patients avaient un cancer du foie.

### Carence en vitamine K

Il semble que beaucoup de gens ne soient pas conscients de l'importance des deux vitamines K et de leur importance pour la santé. Les experts ont constaté que de très nombreuses personnes ont une valeur de vitamine K trop faible dans leur sang et que les symptômes de carence sont très répandus chez ceux qui mangent mal. En outre, de nombreuses personnes ne savent même pas cela et ne savent pas comment prévenir une carence en vitamine K.

### Besoins en vitamine K

La société allemande de nutrition recommande : Au moins 65 µg pour les femmes et 80 µg pour les hommes respectivement 0,03-1,5 µg (microgramme) par kg de poids corporel par jour. Pour les enfants, 10 µg par kg de poids corporel par jour est recommandé. C'est suffisant pour activer les facteurs de coagulation dans le foie, mais pas pour les autres fonctions. Comme les bébés allaités sont exposés au risque (rare) d'une carence en vitamine K cliniquement pertinente avec le risque de dangereuses hémorragies cérébrales, la prophylaxie à la vitamine K est recommandée dans la plupart des pays du monde.

Une surdose de vitamine K n'est très probablement pas possible, du moins aucun cas de ce type n'a jamais été signalé, même à une dose de 4000 µg par jour. L'apport quotidien recommandé est de 65 µg à 100 µg.

Dans l'ensemble, les hypovitaminoses plus graves sont rares avec un régime alimentaire normal si le besoin n'est pas mesuré par les exigences de la prophylaxie de l'ostéoporose, qui nécessite des doses nettement plus élevées. Pour la prophylaxie de l'ostéoporose à long terme, des doses de 180 µg par jour sont recommandées sur la base d'une étude réalisée par des chercheurs néerlandais.

Comme on peut supposer que les recommandations sont des données minimales absolues qui garantissent uniquement la coagulation du sang mais ne tiennent pas compte de toutes les autres tâches que les vitamines K doivent remplir, il semble approprié de veiller à ce que l'apport en vitamines K1 et K2 soit couvert au-delà du niveau officiellement recommandé. Cela est d'autant plus recommandable que les vitamines K1 et K2 sont toutes deux non toxiques, même à fortes doses. Il n'y a pas d'hypervitaminose à la vitamine K, à l'exception des traitements de substitution chez les nouveau-nés, où de fortes doses de vitamine K peuvent déclencher une hémolyse parce que l'organisme du nourrisson est encore incapable de faire face à certains mécanismes à un degré suffisant. Il peut être conseillé de reconsidérer la prise de compléments alimentaires contenant de la vitamine K2. Il convient de considérer que les vitamines K2 et D3 agissent conjointement avec le calcium, ce qui laisse supposer qu'un approvisionnement complet en calcium, en vitamine K2 et en vitamine D3 est envisagé.

De plus amples informations sur la vitamine K1 et la vitamine K2 sont disponibles sur Internet, notamment sur Wikipédia, [www.zentrum-der-gesundheit.de](http://www.zentrum-der-gesundheit.de) et [www.herzteam-wil.ch](http://www.herzteam-wil.ch), qui fournit un bon tableau des aliments contenant de la vitamine K.

Bernadette Brand, Suisse

Besoins en protéines

Contact Rapport 230, Quetzal

Date du contact : 11 octobre 1989

Billy interroge Quetzal sur la pratique des athlètes qui consomment de grandes quantités de protéines pour développer leurs muscles, leur force et leur endurance. Quetzal décrit les dommages causés par une consommation excessive de protéines et propose un guide pour déterminer ses besoins quotidiens.

Quetzal déclare : 538. C'est exact, car en fait, l'apport de ce type de protéines à l'organisme est nocif pour la santé et peut même, dans certaines circonstances, entraîner la mort.

539. Trop de protéines enlèvent le calcium des os, les rendant fragiles et cassants.

540. Il convient notamment d'éviter les grandes quantités de lait, car celui-ci prive l'organisme de quantités particulièrement importantes de calcium.

541. Un excès de protéines nuit également à la fonction rénale et donc à la santé générale de l'organisme.

545. Le besoin quotidien en protéines d'un être humain est cependant généralement de 500 à 1 000 milligrammes par kilogramme de poids corporel, le besoin en protéines augmentant avec les efforts importants et pouvant atteindre une valeur maximale de 1 750 milligrammes.

548. Tout milligramme supérieur à ce niveau peut nuire à la santé, en affectant à la fois le corps et les os ainsi que le cerveau, dont la fonction claire est altérée.

Un kilogramme est égal à 2,2 livres ; par exemple, une personne pesant 180 livres (81 kilo) aurait besoin d'environ 40 grammes de protéines selon la valeur inférieure de la valeur quotidienne donnée par Quetzal. Les jeunes enfants devraient consommer la quantité la plus faible de l'exigence quotidienne suggérée et le besoin en protéines peut changer avec l'âge

Les États de Quetzal : 540. Il faut notamment éviter les grandes quantités de lait, car celui-ci prive l'organisme de quantités particulièrement importantes de calcium.

542. Les enfants de tous âges sont particulièrement sensibles aux diverses formes d'altération de la santé causées par les protéines du lait, c'est pourquoi il convient de leur donner le moins possible de lait et de plats à base de lait.

543. En particulier, les jeunes enfants ne doivent pas recevoir d'autre lait que le lait maternel et donc pas de lait animal.

544. De plus grandes quantités de lait prises régulièrement sont également nocives pour les adultes.

Les rapports de contact contiennent beaucoup plus d'informations utiles sur la santé, la nutrition, la supplémentation et les soins généraux du corps parmi un trésor d'informations diverses. La FIGU Landesgruppe Canada dispose d'une page de liens bien documentée sur son site web [ca.figu.org](http://ca.figu.org) dans la section Santé et le site web [futureofmankind.co.uk](http://futureofmankind.co.uk) peut être consulté en utilisant le(s) mot(s) clé(s) de tout ce qui peut vous intéresser pour voir si des informations sur le sujet sont contenues dans les rapports de contact.

