

PODCAST 215

Date d'envoi : vendredi 43 à 5 :00

Titre : Black Carb ou Shilajit

Pour écouter

LE PODCAST

« Black Carb ou Shilajit »

C'est ici

Nous ne pouvons choisir l'heure de notre mort mais nous pouvons décider comment aller à sa rencontre.

Docteur, avance et souviens toi pourquoi tu as choisi ce beau métier !

Bienvenue dans le 215^e audio du défi des 365 jours que je t'offre avec le soutien de NatureBio Dental, le mouvement qui unit les chirurgiens-dentistes, les médecins et praticiens de santé ainsi que des patients motivés pour remettre la santé bucco-dentaire au cœur de la santé.

Le but, donner le meilleur de nous-même à chaque instant.

Je voudrais te parler aujourd'hui du black carb. Ce produit résineux, de couleur noire, issu de la compression des forêts tropicales, entre des masses rocheuses qui ont créés les montagnes, lors des grands changements de reliefs de notre terre. C'est une sorte d'huile minérale épaisse et collante qui suinte des roches en été lors du réchauffement.

C'est un médicament Ayurvédique appelé également Shilajit. Il contient une quarantaine de nutriments originels qui datent de million d'années : du sélénium, du magnésium, du fer, du zinc, du sodium, du calcium, de l'or, de l'argent, du manganèse, du potassium et des acides aminés. Le Shilajit contient 50 à 60 % d'acide fulvique et humique qui permettent de transporter les oligo-éléments. L'origine est tellement ancienne que l'homme ne peut pas la reproduire à l'identique. Ces composés proviennent de la lente décomposition de l'humus des forêts tropicales, décomposés dans les roches sédimentaires.

Les sherpas de l'Himalaya, connus pour leur robustesse, en consomment régulièrement toute la journée, ils l'appellent « le destructeur de faiblesse », d'autres, plus romantiques, l'appellent « les larmes détoxifiantes de l'Himalaya ». Ainsi enfermée dans les profondeurs de la roche, cette substance a été à l'abri de toute pollution.

Utilisée en médecine Ayurvédique pour stimuler les défenses immunitaires et tonifier les cellules de notre organisme, ce n'est ni un minéral, ni un végétal, en fait c'est un peu des 2. L'acide fulvique est un cadeau de la terre pour notre bien-être, il a pratiquement

disparu de notre chaîne alimentaire et pourtant il est essentiel pour éliminer les toxines de notre organisme, augmenter la longévité et la régénération de nos cellules tout en renforçant notre système immunitaire.

En 2009 des études ont montré qu'il relançait l'activité des mitochondries. 200mg par jour pendant 15 jours augmente de 15 % notre énergie physique. Les élites l'utilisent depuis des années en secret. Aristote et Alexandre le grand l'utilisaient mélangé avec du miel et du lait. La dynastie des Tsars Roumanoff l'utilisait quotidiennement et il a nourri également les forces spéciales russes. Le Shilajit pur venant de l'Himalaya serait vendu à 6500€ le kilo.

Il stimule l'énergie tout au long de la vie. Il a une action de coordination des défenses immunitaires. En effet après l'âge de 30 ans, nos mitochondries et notre système immunitaire commencent à diminuer. Notre corps subit une baisse de la transformation des nutriments entre autres des sucres et des graisses, l'énergie ralentit au niveau de sa production. Le black carb augmente le métabolisme énergétique, il soutient la transformation de l'énergie chimique contenue dans les nutriments en énergie pure par la mitochondrie.

La prise régulière redonne un regain d'énergie dans tout le corps. Au-delà de l'énergie, le black carb ou Shilajit a bien d'autres bienfaits. Il maintient les os à une bonne densité et permet une meilleure récupération en cas de fracture. Il agit également sur l'inflammation et la souplesse des articulations. Il agit également sur les fonctions sexuelles masculines et féminines mais surtout il augmente la testostérone et augmente le nombre et la qualité des spermatozoïdes. Il contient des antis oxydants, ce qui ralentit le vieillissement cutané dû au stress oxydatif.

L'acide fulvique protège du stress oxydatif et agit sur la beauté de la peau, sa fermeté, son élasticité et ça diminue les rides. Ce produit soutient également la fonction urinaire et prostatique en diminuant le volume de la prostate. Il renforce le système immunitaire, soutient les fonctions mentales et cognitives. Il agit sur le contrôle du poids, car en transformant les graisses et les sucres en énergie, il évite le stockage.

Bien sûr, il faut être très vigilant à l'origine des produits que l'on achète. On peut consommer entre 200 à 500mg par jour, réparti en 3 prises.

Alors prêt pour une cure de rajeunissement ?

Je te souhaite une belle journée et je te dis à lundi naturellement !