

## Health E-Newsletter #3



[www.wheatgrassgreenhouse.com](http://www.wheatgrassgreenhouse.com)

### **\*Une note de Michael!😊 Commetoujours, je reste simple &vrai\***

Il est temps, déjà? Tenez-moi au courant si ma newsletter mensuel est de trop pour vous, car ça l'est peut-être pour moi! Un autre mois est passé déjà, si vite! Je vais peut-être bientôt changer et opter pour du trimestriel... Merci à tous pour vos gentils mots au sujet de ma [#2 e-newsletter](#). Comment se passe votre année 2011 pour l'instant? Envoyez-moi un e-mail si vous avez un challenge que vous traversez ou si vous désirez partager avec moi ce que vous aimez (le plus) dans votre vie... et je lirai, écouterai et répondrai, promis! 😊

En ce moment, il y a tellement à vous faire partager et beaucoup de choses sont encore en cours. Le changement est une bonne chose! A présent, je me prépare pour le workshop du 5 février sur la cuisine vivante et le germination, à Hippocrates, et le « business workshop » du 27 février, aussi ici à West Palm Beach (Floride). Préparer le workshop m'a pris tout le week-end, pour créer un powerpoint, un incroyable 'workbook' (livre de travail) avec un DVD et un assemblage de toutes mes années de travail et expérience, exécuté sur ordinateur et encore et encore. Il s'agira d'un puits d'information et de savoir. Je me réjouis de rencontrer toutes les personnes qui se sont inscrites pour ce workshop!

J'ai commencé l'année avec un jeûne aux jus verts, durant 10 jours; du 26 décembre au 4 janvier. C'était vraiment génial, peut-être le meilleur moment de l'année pour jeûner, ou peut-être pas...? J'ai perdu à peu près 12 livres (j'en avais grand besoin), je travaillais tout au long, j'ai fait quelques nettoyages du colon par 'colemaboard' et avais clairement plus d'énergie que d'habitude, où je mange un repas par jour. Un conseil si vous comptez faire l'expérience d'un jeûne de jus; la meilleure manière et la plus facile c'est de N'EN PARLER A PERSONNE! Croyez-moi!

A présent, une GRANDE NOUVELLE, GEANTE, COLOSSALE!! Vous êtes assis?

Après presque 10 ans de travail à l'institut Hippocrates ici en Floride, je suis enfin prêt à aller de l'avant! Et c'est vers un nouveau centre Wellness que je me dirige! WOW!! Nous espérons ouvrir nos portes au publique en octobre 2011. Nous allons aussi avoir une semaine d'essai du programme avec un rabais sur le prix, avant l'ouverture officielle. Si vous désirez faire partie de cette semaine d'essai, envoyez-moi un e-mail et inscrivez « sign me up » comme sujet. Je ne peux pas dire grand chose pour le moment vu que nous travaillons sur les détails et la fondation même du programme qui sera offert à tout le monde. J'annoncerai plus de détails dans ma prochaine newsletter. Je le promets! Le lieu a le meilleur oxygène, eau, température parfaite tout au long de l'année et l'une des énergies spirituelle des Etats Unis les plus incroyables. Vous pouvez compter sur des jus verts toute la journée (pour ceux qui aimerait faire un jeûne au jus verts), jus d'herbe de blé, beaucoup de variétés de pousses et graines germées, de délicieux plats végétaliens, de l'exercice physique chaque jour, de la marche dans les montagnes, des cabines partagées ou privées, des conférences à ne pas manquer tous les jours, des leçons de yoga, les trajets de l'aéroport compris, des cours qui vous montrent comment faire et au final, tout un programme de support pour quand vous nous quittez et désirez continuer le programme chez vous. Je projette encore de voyager et aller à différentes expos de santé cette année. Gardez un œil sur ma page calendrier ([calendar page](#)) pour plus de détails. Quelque chose que j'avais besoin de me dire ces derniers mois « passe au travers de ta peur du changement, vu que le CHANGEMENT EST UNE BONNE CHOSE! RESPIRE »!

**Des nouveaux produits sont arrivés!!!** Disponible dès fin février et en sold MAINTENANT (économiser 75.00\$ si vous commandez ce mois), mon livre de travail (« workbook ») CD-Rom et DVD. Finalement, je vends mes 20 ans d'expérience dans le business d'herbe de blé et graines germées. Ces informations, ce savoir n'est pas bon marché mais je suis le meilleur des Etats Unis et je possède le 'tout' que vous recherchez si vous désirez construire une serre ou commencer un business de pousses/graines germées/herbe de blé, ce livre de travail est pour vous! *La suite, plus bas...*

**NOUVEAU PRODUIT: "WORKBOOK"; COMMENT DEVELOPPER VOTRE PROPRE BUISNESS!!!**

---

**\*LE GAGNANT DE LA MACHINE A JUS MANUELLE LEXEN POUR LE MOIS DE JANVIER EST: Don Anthony de Floride!**

---



## \*Manger socialement et émotionnellement

Miam!!! Le cacao, aussi appelé « chocolat sain ». Alors, qu'y a-t-il de mal à le manger? RIEN... attendez, peut-être quelque chose auquel vous ne pensez pas après tout. Si le regarder, vous donne un sentiment de culpabilité, alors il y a peut-être un autre problème. Il s'agit du meilleur choix pour ce qui est du chocolat. Alors quel est le problème? Premièrement, ce n'est pas un « super-aliment » et ne l'a jamais été. Un super aliment est un 'aliment entier' qui, en soi, peut garder en vie un mammifère, par exemple: LA VERDURE sur la terre et les algues dans l'océan sont les seules réels super-aliments. Si (ou quand) il n'y avait plus de VERDURE sur la terre ou dans l'océan, alors il faudrait des GRAINES à faire germer. \*Bientôt, *plus d'info sur ce vaste et important sujet.*

De retour à présent sur le thème de pourquoi nous voulons manger du chocolat, aussi une dépendance émotionnelle... pour créer une sensation de 'bonheur'. Le chocolat en est un principal mais pouvez-vous penser à d'autre? Crème glacée, pizza, bonbons, desserts, etc... Pourquoi pas tenter de manger une pomme ou des raisins, ou même un jus de fruit frais, il ne faut juste pas exagérer! Je dis toujours «ne laissez pas la nourriture définir votre bonheur.» Il existe des gens qui se réveillent le matin, s'étire et demandent « y a quoi de prévu pour dîner? » Vraiment? Vous manquez peut-être une journée grandiose devant vous. Le bonheur est un choix qui vous appartient au jour le jour. Je vais vous le démontrer tout de suite alors que vous lisez ceci. Prêt? Ok, commencez à rire à voix haute, maintenant. Allez, faites-le TOUT DE SUITE! J'attends... Ok, stop. Maintenant, est-ce que je vous ai fait rire ou est-ce que vous avez choisi de rire? PRECISEMENT! Vous choisissez de rire par vous même, sans moi et mes mauvaises blagues pour vous aider. Et ceci est la preuve que vous pouvez choisir d'être heureux, n'importe quel jour, heure, lieu. Surpassez votre PEUR du moment. La vie est parfaite!



Désolé. Je me suis laissé distraire un instant... Revenons à nos moutons...  
 Premièrement, chaque corps humain a besoin d'une certaine forme de sucre, ceci est un fait, donc il y a des moments où les sucreries nous attirent il n'y a aucun de mal à cela, tant que ces envies ne nous dominent pas. Alors, que signifie 'manger' pour vous? Le faites-vous parce qu'il s'agit d'un moment pour parler avec vos amis, votre famille, comme une sorte de fonction sociale? Ou peut-être le faites-vous car vous vous sentez mieux une fois le moment du repas? Nous sommes nombreux à faire le choix de manger 3 fois par jour car c'est ce que nous avons appris en grandissant; soit disant que c'est ainsi qu'on se maintient en vie. Avez-vous vu « Ce que le monde mange? » du livre « Planète affamée » ? [CLIQUEZ ICI POUR COMPRENDRE LA SIGNIFICATION DE NOURRITURE AUTOUR DU MONDE](#). Je suggère, encore une fois, le livre de mon amie Kris Carr, « Crazy Sexy Diet ». Elle a accompli un travail épatant, réunissant tout dans ce seul livre, et quand je dis tout, je veux dire TOUT!!! [www.crazysexylife.com](http://www.crazysexylife.com)

Voyez ci-dessous à quoi mène le fait de manger émotionnellement ou socialement:



Manger pour des raisons émotionnelles, nous le faisons avec les autres ou seuls, mais qu'en est-il des situations sociales? Ces moments où l'on choisit de parler pendant qu'on mange. Ce concept est accepté dans de nombreux pays, quoiqu'il en soit, ce procédé va aussi 'caler' nos sentiments et émotions concernant la conversation même que nous avons à ce moment. Je dis aux gens qui désirent manger avec moi que je ne mange plus socialement. Je commande mon repas à l'emporter et le mange plus tard, de cette manière je peux être « éveillé » durant la conversation et sentir chaque chose, chaque moment. Soyez heureux lorsque vous mangez, mâchez bien vos aliments et respirez! **CESSEZ DE PARLER** pendant que vous mangez, sur ce coup là **FAITES MOI CONFIANCE!!!**

Faites du JUS avec toutes vos verdure! Un meilleur choix parce qu'on a tendance à ne pas assez mâcher!! Optez pour une machine à jus à une seule tarière (mon choix personnel la machine à jus manuelle « LexenHealthyJuicer » ou « Omega 8005 ou 8006 ») ce sont des machines à jus qui « mastiquent »... PAS un mixer qui change structure vibrationnel de la nourriture! Quoiqu'il en soit, un mixer est un meilleur choix que d'essayer de mâcher... *\*VOYEZ CI-DESSOUS COMMENT FAIRE UN BON JUST VERT*

---



**\*SECTION "SHOUT OUT":  
877-MY-JUICER ou [www.877myjuicer.com](http://www.877myjuicer.com)**

Je dois dire que cette compagnie m'a traité et tous mes clients avec grand respect, intégrité et de manière générale a fait preuve du meilleur service disponible aujourd'hui. J'ai commencé à me servir en 2003 juste du modèle manuel "LexenHealthyJuicer" et depuis ce jour, je me sers de ces machines pour tout ce qui est relié à la santé et au mode vie de l'alimentation crue et vivante qui intéressent mes clients. Qu'il s'agisse de machines à jus, mixers, déshydrateurs, couteaux avec lames de céramiques, filtres pour douche, trampolines, cuiseurs de riz, lampes pour serre, peleurs de pommes... Ils ont certains des meilleurs prix disponibles sur internet. Aussi, ils offriront 16 machines à jus à mon workshop de fin février. Et c'est aussi par eux que j'ai mon « giveaway » (= don) mensuel! Merci 877 MY JUICER pour tout ce que vous faites sur internet et pour être le meilleur site vendeur pour mes besoins sains!! Merci à toute l'équipe!



## **\*Le meilleur jeûne VERT!**

Comme je disais avant, j'ai fait un jeûne de jus verts pendant 10 jours à la fin de l'année 2010, début 2011. Pourquoi ai-je choisit le nouvel an pour faire un jeûne??? ☺Peut-être que c'était le moment parfait, le moment le plus difficile et ambitieux de l'année pour me prouver à moi-même que de jeûner c'est vraiment l'esprit surpassant la matière... Faisant ce nettoyage, je me suis senti vraiment bien, recentré et ancré dans la terre, mentalement et physiquement. C'était important pour moi (et tout le monde) à ce moment de ma vie. Il se passé beaucoup de choses dans mon univers, comme vous le savez et j'avais besoin de vraiment me concentrer et créer mon espace où être et vivre. Il devient de plus en plus difficile de comprendre les pensées dans nos têtes et il nous faut vraiment de l'aide pour savoir que nous ne sommes pas fous. Il nous faut plus que juste Facebook! Faites moi confiance! Il nous faut du contacte humain pour être capable de 'sentir' à nouveau. En se mettant aux jus, votre cœur prend le dessus et la tête commence à suivre l'expérience émotionnelle et l'instinct de ce que nous savons tous déjà est la vérité. Puis-je me permettre aussi de suggérer un peu de travail sur soi durant le jeûne. Parlez avec quelqu'un qui ne vous jugera pas, qui écoutera ce que vous dites et essaiera de comprendre où vous vous situez dans votre vie à ce moment. (Mon DVD sur la Communication Consciente vous aidera à comprendre le concept.)

*Conscious Communication*



By:  
Michael Bergonzi

Alors, mettez vous au jeûne (aux jus verts), peut-être juste pour un jour. C'est un excellent début!! Voici comment le faire. Vous allez avoir besoin d'une machine à jus qui mastique (au lieu de hacher). Je conseille la machine manuelle LexenHealthyJuicer ou le Omega 8006. Les deux fonctionnent très bien. Vous pouvez aussi vous servir du Samson ou une machine à double hélice. Le Vita-Mix n'est PAS une machine à jus et surtout pas mastiquant! A présent, allez acheter des légumes au magasin bio le plus proche ou au marché local. Visitez le site [www.happycow.net](http://www.happycow.net) pour trouver un endroit proche de vous! Vous pouvez vous servir de tout ce qui est VERT. Epinard, chou, pousses, graines germées, concombre (c'est une grande partie et surtout il contient toute l'eau dont vous avez besoin), céleri, laitue, des feuilles de betterave ou carotte (les FEUILLES seulement!!), même l'écorce de pastèque (si biologique), etc.... Si c'est vert, faites en du jus. Pour ceux d'entre vous qui désire un peu de goût, ajoutez y des herbes fraîches, de la menthe par exemple.

Commencez par faire votre jus vert. Si le concombre est bio, vous pouvez aussi vous servir de la peau, si non, pelez le d'abord. Tout le reste ensemble vous donnera les 50% du jus manquant. Faites assez de jus pour toute une journée et conservez le au réfrigérateur (très froid, 2-3 degré C°). Vous pouvez y ajoutez un demi citron pour aider à conserver le jus un peu plus longtemps. Bien sûr, plus vite vous le buvez une fois fait, le plus de nutriments vous obtiendrez. Mais soyons honnêtes. Il est difficile de laver des légumes, en faire du jus et le boire frais 3 fois par jour. Donc, faites du mieux que vous pouvez! Je suggère un shot (1 ou 2 onces) de jus d'herbe de blé le matin, après un verre d'eau. Rappel; votre bouche a plus d'enzymes tôt le matin donc avant de vous brosser les dents, buvez un verre de pur, propre et bonne eau pour profiter de ces excellentes enzymes digestives. Puis, votre jus vert, jusqu'à 16 onces (env. 4,7 dl) va très bien. Ceci est un excellent petit déjeuner au quotidien! OK, vers midi, allez et

prenez vous un autre jus vert, 8-6 onces (2,3-1,7 dl), puis vers 17-18h, prenez un autre shot du jus d'herbe de blé suivi par votre dernier jus vert du jour. Ne dites à personne que vous jeûnez, ça vous rendra la vie plus facile! Choisissez un jour où vous allez être occupé toute la journée, pour éviter de penser à manger. Eloignez vous de la télé vu qu'il y a nombreuses pubs alimentaires. Si vos amis vous demandent d'aller manger avec eux, dites leur simplement que vous avez déjà quelque chose de prévu ou que vous avez déjà mangé. Réglez la chose rapidement. Pour plus d'information sur légumes et verdure: ["What's Simple is True" HERE! \(= "ce qui est simple est vrai" ICI\)](#)

---

---



### **\*Astuce du jour:**

## **La peur nous empêche de vivre dans le présent.**

Si vous pouvez choisir d'être heureux chaque moment de chaque jour, le feriez-vous? Et bien, la réponse paraît simple, 'oui'. Donc pourquoi ne le faites vous pas? Nous avons la capacité d'être heureux dans chaque moment. (Je viens de tenter de vous le prouver dans l'article au dessus.) Il s'agit simplement d'un choix conscient qu'il faut faire. Oui, souvent, pas un choix facile puisque d'autres émotions ont tendance à dominer notre moment présent. On ressent de la culpabilité, colère, jalousie et surtout de la peur face à ce qui va se passer plus tard et on perd notre habilité consciente de choisir d'être heureux. J'ai une conférence appelée 'Aller au delà de la peur' qui est disponible en CD audio à mon magasin et que j'ai eu le plaisir d'enseigner pendant 2 ans. J'ai aussi écrit un article dans le magazine 'Love / Heart' (= amour / cœur) de l'institut Hippocrates,

qui explique comment l'amour & la peur se doivent d'exister ensemble pour en rendre leur expérience possible. Cliquez ici pour lire le tout.

[Cliquez ici pour lire le tout.](#)

La peur est une chose qui va affecter vos choix de tous les jours. De maintes façons, elle nous aide à devenir qui nous sommes. On lui a donné un mauvais nom, quoiqu'il en soit il est important d'en comprendre d'avantage pour ne la laisser nous contrôler. Dans chaque situation, avant de réagir, essayez de faire une pause et prendre une grande inspiration. Dans ce moment, la vie est parfaite et rien n'a besoin d'être changé. Enlacez, acceptez, adoptez le moment PRESENT. Vous êtes au bon moment au bon endroit, toujours! Il y a beaucoup plus à dire ici, mais je vais le garder pour une autre fois. Namaste



## **\*Nouvelle section: Questions & Réponses et bons amis**

**Q:** *"Je sais que le jus d'herbe de blé c'est bien pour moi, mais je n'aime vraiment pas le gout. Pouvez-vous m'aider?" de la part de Bliss en Californie.*

**R:** Excellente question! J'ai plusieurs réponses qui peuvent peut-être aider tout le monde.

\*J'entends cela souvent, donc vous n'êtes pas étrange ou bizarre. Le jus d'herbe de blé, lorsque l'herbe est cultivée correctement, le goût devrait toujours être plutôt sucré, un peu doux et facile à avaler. Si le votre est plutôt amer, il peut y avoir plusieurs problèmes, et il se pourrait que ce soit l'herbe même et non vous.

**Peut-être qu'elle a reçu trop de soleil, pas assez d'eau chaque jour, ou elle est trop vieille (coupée trop tard), la terre est mauvaise ou la graine est mauvaise.**

Si boire le jus vous rend malade, dans beaucoup d'endroit vous allez entendre « c'est seulement de la detox. » Ils essaient de VOUS blâmer! Quoiqu'ils disent, ce n'est PAS toujours le cas. Souvent, c'est juste de la mauvaise herbe!

\*Il y a aussi un autre côté à la question. Peut-être, une fois, quelqu'un est devenu malade en buvant du jus d'herbe de blé (qui était mauvais) et maintenant, cette personne n'en tolère même plus l'odeur. Et bien, ici c'est pareil que de boire de la tequila toute la nuit jusqu'à en être malade et maintenant même l'odeur vous rend malade! C'est difficile à surmonter. Je ne suis pas sûr de savoir comment aider sur ce coup là. Peut-être il faut juste du temps ou aller voir un psychologue! Voyons si ma prochaine suggestion vous aide...

\*Je dirai toujours que boire le jus FRAI, seul, est ce qu'il y a de mieux pour votre corps, de préférence à jeun et jamais plus que 2 onces à la fois, puis attendez 15 minutes, permettant au jus d'être absorbé par le corps / flot sanguin.

OK, cela dit, s'il vous est encore trop difficile de le boire, commencez par moins d'une once et prenez le avec du jus vert (de légumes). Oui, vous pouvez prendre des épinards, concombres, céleris, pousses, etc... (comme mentionné plus haut) et les passer à la machine (mastiquante!). OUI, ajoutez un peu d'herbe de blé à votre jus vert. Mais toujours, gardez les VERDURES ensemble! Ne mélangez pas votre herbe de blé avec du jus d'orange, s.v.p! Si rien de tout cela ne va, essayez de sucer une tranche de citron après coup, et buvez le comme un shot de tequila, ou n'importe quoi qui fonctionne pour vous. Voyez ma vidéo GRATUITE pour plus de détails : ["What's Simple is True" HERE!](#)

**\*Note:** Un merci à Bliss pour cette excellente question. Nous nous connaissons depuis 1992, l'époque de Optimum Health en Californie. Je crois qu'on a passé beaucoup, beaucoup d'heures à parler de la vie, de tout et de rien, quand j'étais au début de mon réveil. Elle était toujours là pour m'écouter, même quand j'étais fou! Elle a une âme magnifique! Voyez son business de Feng Shui, [www.fengshuibliss.com](http://www.fengshuibliss.com)

**Q:** *Comment cultiver de l'herbe de blé chez moi, sans moisissure?*

**R:** Ceci aussi est une question courante. J'ai exposé la réponse en détail à plusieurs endroits sur mon site. En voici un: [FAQ's& MOLD](#) ainsi qu'ici: [How to growheatgrass](#). Je ne conseille à personne, jamais, d'acheter un 'kit' pour cultiver de l'herbe de blé vu que c'est n'est pas la meilleure option et désavantageux pour cultiver de la bonne herbe. Apprenez

comment cultiver vous même, n'importe où, et le reste est facile!

Quelques bonnes graines, un pot à fleur et un peu de terre basique, c'est tout ce dont vous avez besoin pour commencer.

---

---

*suite d'au dessus...*

Aussi, j'ai beau dire que FRAI est toujours le meilleur choix pour vos jus, beaucoup d'entre vous aimeraient une bonne alternative (pour voyager aussi), donc j'en ai une que vous pouvez essayer maintenant et dites moi ce que vous en pensez. C'est une poudre à base de d'herbe de KAMUT, une forme non hybridée de blé.

J'ai moi-même encore beaucoup à apprendre de cette poudre mais je peux déjà vous affirmer que c'est un produit épatant!

Peut-être que vous désirez faire partie de ce NOUVEAU centre de bien être, ou peut-être qu'il existe un autre projet dont vous aimeriez parler. C'est avec plaisir que vous envoie mon C.V. et vous donne plus de détails si vous désirez vous inscrire ou lancer votre propre projet. Si vous avez des questions ou commentaires sur ces newsletters, ou simplement me dire 'bonjour' et me parler de votre journée, ou me faire venir chez vous (n'importe où dans le monde) pour aider à démarrer un business d'herbe de blé, **OUVRIRE VOTRE CENTRE DE BIEN ÊTRE** (ceci sera le thème de mon prochain workshop ouvert à tous.), envoyez moi un email [wheatgrassking@yahoo.com](mailto:wheatgrassking@yahoo.com) ou si vous désirez être supprimé de ma liste de contacts, répondez simplement à mon email inscrivant UNSUBSCRIBE comme sujet. C'est plaisir de lire tous vos commentaires et de répondre à vos questions (par email seulement).

Désolé, toujours pas le temps pour des appels par téléphone! Et aussi, s'il vous plaît, transférez cet email à vos proches amis ou famille qui aimerait être sur la liste, ou suggérez leurs d'ajouter leur adresse email sur mon site (les emails sont toujours gratuits.) [www.wheatgrassgreenhouse.com](http://www.wheatgrassgreenhouse.com)

---

---



## **N'oubliez pas d'où vient la VIE!**

### **\*pour le mois prochain:**

- Survivre en 2012.
- Ne pleurez pas à haute voix!
- Des animaux en bonne santé et heureux!
  - 
  - Section 'shout out': ????
- Conseil du jour: éteignez votre cellulaire
- section Q & R (envoyez moi toutes vos questions par email!)
- \*Bonus: C'est une question de choix

Trouvez moi sur [FACEBOOK](#) et ma page 'WHEATGRASS GREENHOUSE'!

Contactez MOI sur: [www.wheatgrassgreenhouse.com](http://www.wheatgrassgreenhouse.com) ou par email: [wheatgrassking@yahoo.com](mailto:wheatgrassking@yahoo.com)

Les informations dans de santé dans cette 'newsletter' ne sont pas destinées à remplacer les conseils de quelconque médecin/physicien.