

“

A quel prix
estimez-vous
votre propre
santé ?

**Self Care
Awakening**

**Agir pour sa
propre santé**

**Être en Bonne
Santé par Choix,
Non par Chance**



Par : Dr Gary Lindner
Consultant Indépendant Nikken

“

A quel prix estimez-vous votre propre santé ?

Il y a une vingtaine d'années, j'ai pris conscience de ma propre santé et de mon bien-être. Cette prise de conscience a conduit aux informations dont nous discutons dans « Self Care Awakening - Agir pour sa propre santé », il s'agit d'être en bonne santé par choix, pas par chance. L'élan principal pour la prise de conscience de sa propre santé est de mettre en lumière cet aspect et d'autres aspects d'une bonne santé.

Pour ce faire, nous devons d'abord prendre conscience du problème ou des raisons pour lesquelles beaucoup d'entre nous sont aux prises avec différents problèmes chroniques. C'est relativement nouveau et c'est peut-être un problème que nous avons nous-mêmes créé.

Je pense que beaucoup de gens croient que les maladies chroniques ou les problèmes qui affectent notre qualité de vie sont normaux. Permettez-moi de dire sans équivoque que les maladies chroniques ne font pas partie de la vie normale. Combien de fois avons-nous entendu quelqu'un dire: "Cela fait partie du vieillissement" comme si les maux de tête, les problèmes articulaires / dorsaux, la prise de poids, les problèmes de glycémie, les problèmes de mémoire (et la liste peut s'allonger) ne sont qu'une "partie normale" de la vie.



POLLUTION INTERNE

TOXICITÉ ENVIRONNEMENT / POLLUTION DANS L'ORGANISME



A PROPOS DE L'EAU

DÉSHYDRATATION



A PROPOS DU SOMMEIL

INSUFFISANCE DE SOMMEIL



A PROPOS DU POIDS

EXCÈS DE SUCRE

Voici une paraphrase d'une publicité récente de ce qui était autrefois notre pharmacie du coin et s'appelle maintenant votre centre de bien-être local. La publicité dit: "Il y a 26 millions d'Américains atteints de diabète et 74 millions sont à risque, ne vous inquiétez pas, nous pouvons traiter et gérer votre diabète, afin que vous puissiez mener une vie productive normale » .

C'est un lavage de cerveau, ceci laisse entendre que le diabète (maladie chronique) fait partie de la vie normale. Ce n'est pas le cas!

L'Organisation mondiale de la santé (OMS) et les Centers for Disease Control (CDC) estiment que jusqu'à 80% des plus grands tueurs au monde peuvent être évités. Je suis convaincu que quelques principes simples de santé par soi-même peuvent mener à une vie saine et dynamique.

En un peu plus de 100 ans, les maladies chroniques sont devenues le tueur numéro un dans le monde, représentant près de 70% de tous les décès. Les maladies et affections chroniques, telles que les maladies cardiaques, les accidents vasculaires cérébraux, le cancer, le diabète de type 2, l'obésité et l'arthrite, sont parmi les problèmes de santé les plus courants, coûteux et évitables. Sachant cela, nous préférerions tous être en bonne santé.

Notre slogan, **Être en bonne santé par choix, pas par chance**, est une déclaration simple mais très stimulante.

Nous examinons quatre domaines vitaux qui mènent à une vie plus saine.

1. La toxicité environnementale et la pollution de l'organisme et ce que nous pouvons faire pour réduire notre charge corporelle en produits chimiques toxiques.

2. Le domaine de l'eau discute de l'importance de l'hydratation et de ce qui se passe si nous ne buvons pas suffisamment d'eau. Nous considérons également quelle est l'eau saine à consommer et avec laquelle nous nous lavons.

3. A propos du sommeil tient compte du fait que beaucoup d'entre nous vit chaque jour avec un manque de sommeil. Beaucoup d'entre nous considèrent le sommeil comme un effort improductif, en fait c'est notre activité physiologique la plus productive.

4. A propos du poids, c'est pour beaucoup se préoccuper de la consommation excessive de sucre et de ce que nous pouvons faire pour limiter notre consommation par des choix simples et faciles et atteindre et maintenir un poids de santé.

Ces quatre concepts sont faciles à comprendre mais sont vitaux pour notre santé.

Prendre soin de sa santé est un moyen pratique et simple d'être en bonne santé par choix et de ne pas laisser notre santé au petit bonheur la chance.

A propos de Gary

Le Dr Gary Lindner est président et fondateur de « Self Care Awakening ». Le Dr Lindner a obtenu son doctorat en physiologie de l'Université Clemson. Il a occupé des postes de professeur dans de grandes universités et a publié de nombreux articles de recherche dans son domaine. Il a plus de 30 ans d'expérience et de succès en affaires, des start-up aux entreprises multinationales de biotechnologie de plusieurs millions de dollars.

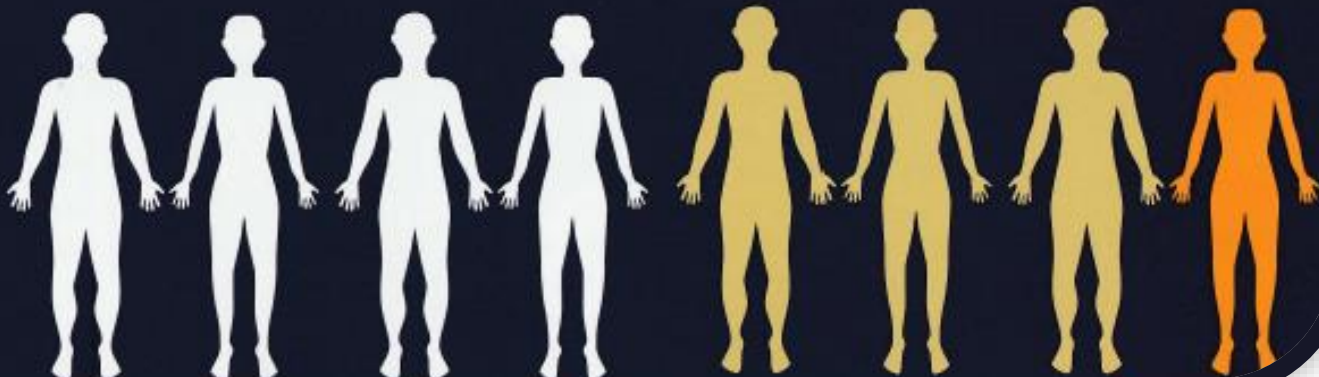
Depuis 1998, le Dr Lindner a dispensé des formations et apporté des solutions aux entreprises, aux familles et aux particuliers pour une vie saine.

Il est fréquemment invité à prendre la parole lors de nombreux colloques et événements liés à la santé et est l'auteur de nombreux articles sur la santé. Il est présenté dans de nombreuses vidéos, audios, événements majeurs et publications. Le Dr Gary Lindner se consacre à aider les gens à prendre conscience et à faire des choix pour une vie plus saine. Gary recommande les produits et technologies de Nikken pour atteindre cet objectif.

Sa passion est de restaurer la raison dans un monde insensé qui a accepté les maladies chroniques comme un fait **normal** de la vie. Prendre soin de sa santé soi-même est le chemin conceptuel et concret vers ce résultat final.



Si nous laissons notre **SANTÉ AU HASARD**, nos chances sont que nous ne serons pas en très bonne forme.



Les maladies chroniques sont responsables de **7 sur 10** morts chaque année.

1/2 adultes a 1 affection chronique

1 sur 4 en a 2 ou plus

A l'Age de **65** ans

80 % d'entre-nous ont 1 maladie chronique ou plus

Le traitement des maladies chroniques représente

86% des dépenses de santé.

Données par CDC

Regardons cela, on nous apprend toute notre vie à être des consommateurs de médecine moderne, en particulier de médecine pharmaceutique. Quand nous étions jeunes et que nous avions mal à la tête, nos mères nous ont donné de l'aspirine pour bébé. Ils ne nous ont pas demandé quand nous avons bu de l'eau pour la dernière fois. Ce comportement s'est poursuivi à mesure que nous grandissions. Si nous pensons qu'il y a une pilule pour tout ce qui nous afflige, nous avons raté tout l'intérêt de la prévention et d'une démarche personnelle. On nous apprend à traiter plutôt qu'à prévenir, à réagir plutôt qu'à être proactif pour notre santé.

En France, la consommation totale de médicaments atteint 37,8 milliards d'euros en 2017. Le marché pharmaceutique a été multiplié par trois entre 1990 et 2017, selon les données de la Direction de la recherche, des études, de l'évaluation et des statistiques (Drees).

Selon Statista, en 2018 **près d'un Français sur deux prend au moins un médicament sur ordonnance** et 8 français sur 10 ont recours à l'automédication, cause d'intoxication.



7
1993

Plus de
12
2013

Toujours
en
croissance
?

Pourquoi ?

Au début des années 1900, la principale cause de décès était liée aux maladies transmissibles (maladies infectieuses). Les trois premières étaient la pneumonie et la grippe, la tuberculose et les infections gastro-intestinales.

En 2012, le New England Journal of Medicine a publié un regard rétrospectif sur les causes de décès de 1900 à 2010. Les décès dus à des maladies infectieuses ont considérablement diminué par rapport à 1900, tandis que la proportion de personnes décédant d'un cancer a plus que triplé. Si nous regardons les tendances actuelles, les taux de cancer augmentent, les maladies cardiaques et les accidents vasculaires cérébraux augmentent, le diabète est presque épidémique, tout comme une foule d'autres problèmes chroniques qui contribuent à une mauvaise qualité de vie et à notre mortalité.

En tant que physiologiste, la première question que je devais poser est pourquoi? Qu'est-ce qui a changé au cours des 100 dernières années? Avons-nous beaucoup changé biologiquement ou avons-nous changé tout le reste autour de nous? Je pense que cette dernière est la réponse la plus logique. Le monde dans lequel nous vivons aujourd'hui est très différent de celui des années 1900.

POLLUTION DE L'ORGANISME



Le Monde est un endroit Toxique

Les toxines se trouvent dans l'air que nous respirons, dans l'eau que nous buvons et dans la nourriture que nous mangeons. Ils sont dans les maisons dans lesquelles nous vivons et dans les bureaux où nous travaillons. Ils sont présents dans les écoles de nos enfants. Ils sont répandus dans nos produits de soins personnels et de nettoyage.

Les travaux de l'Agence européenne des produits chimiques (ECHA) permettent d'établir qu'environ 120 000 substances chimiques sont mises sur le marché européen, parmi lesquelles plusieurs milliers répondent aux critères de classification CMR (cancérogène, mutagène et toxique pour la reproduction), et de nombreuses autres sont considérées comme dangereuses pour la santé humaine.

A l'échelle de l'Union européenne (UE), environ 300 millions de tonnes de substances chimiques sont produites chaque année par l'industrie. La grande majorité (74 %) est considérée comme « dangereuse pour la santé ou l'environnement » par l'Agence européenne pour l'environnement (AEE). Et 18 % sont classées comme potentiellement cancérogènes, mutagènes et reprotoxiques (CMR).

Des décennies de recherche et d'innombrables études ont contribué à notre compréhension du fait que nous portons un fardeau de produits chimiques toxiques dans notre corps, avec des niveaux d'imprégnation plus élevés chez les enfants.

Pollution de l'organisme

Chacun de nous a plus de 200 contaminants dans son corps, 93% ont des BPAS.

«Un nombre croissant d'études découvrent des centaines de produits chimiques toxiques dans le corps des mères et par la suite de leurs bébés à la naissance.

Dr. Sanjay Gupta

Les produits et technologies de bien être actif Nikken peuvent vous aider et réduire la pollution de votre organisme en produits chimiques.

L'Environmental Working Group a trouvé

287

produits chimiques de synthèse dans le cordon ombilical des nouveau-nés..

Parmi ceux-là

180

sont cause de cancer chez les humains ou les animaux.

217

sont toxiques pour le cerveau et le système nerveux.

208

causent des malformations congénitales et des développements anormaux lors de tests sur animaux.

75% des français souffrent de Déshydratation Chronique.

L'EAU COMPTE

Beaucoup d'entre nous boivent de tout sauf de l'eau ???

Souvent nos choix de boisson nous déshydratent, et ces choix ne peuvent pas remplacer nos besoins en eau.

L'eau n'est pas seulement un choix de boisson, c'est un nutriment essentiel.

Nous pouvons vivre des mois sans autres nutriments, mais seulement quelques jours sans eau!

Buvez 3 x Votre poids en cl d'eau propre par jour.

La filtration de l'eau du robinet est le moyen le plus efficace de vous fournir, ainsi qu'à votre famille, de l'eau propre. Le concept de conception de la cascade et de la bouteille de sport Nikken est de convertir l'eau du robinet en eau de source fraîche comme la Nature l'a voulu. En utilisant un processus de filtration à filtrations successives certifié, les produits d'eau Nikken produisent de l'eau filtrée propre et améliorée à une fraction du coût d'une eau en bouteille ou d'autres systèmes de filtration.



Ne pas boire suffisamment d'eau entraîne

Fatigue

Douleurs articulaires

Surpoids

Maux de tête

Ulcères

Hypertension

Maladie rénale

INSUFFISANCE DE SOMMEIL

A propos du sommeil, les recherches des « National institutes of Health » indiquent que dormir moins de 7 à 8 heures par nuit ou avoir un sommeil de mauvaise qualité est associé à de nombreux risques pour la santé, incluant :

- Obésité chez l'adulte et l'enfant
- Diabète et intolérance au glucose
- Maladie cardiovasculaire et hypertension
- Symptômes d'anxiété
- Humeur dépressive
- Mauvaise fonction immunitaire
- Consommation excessive d'alcool.

L'adulte moyen dort moins de 7 heures par nuit, ce qui est une cause de l'état chronique de privation de sommeil. Le sommeil est un processus physiologique essentiel. Le corps a **BESOIN** de dormir, mais dans notre vie rythmée et hautement productive, nous

sacrifions souvent le sommeil pour d'autres activités.

Cela est dû en partie à notre perception du sommeil comme une activité non productive, alors que d'un point de vue physiologique et sanitaire, c'est le moment le plus productif de la journée.

Dr. William C. Dement, MD, Ph.D., la principale autorité mondiale sur le sommeil et les dangers des états de privation de sommeil ...

«Il a été prouvé empiriquement qu'un sommeil sain est le déterminant le plus important pour la LONGEVITÉ. Plus important que la nutrition, l'exercice ou l'hérédité.»



KENKO[®]
SLEEP 

Un aspect important de
notre santé



Les produits Nikken du système sommeil Naturest sont conçus autour de la physiologie du sommeil. Grâce à cette conception unique de l'environnement de sommeil, le système de sommeil Nikken incorpore des produits et des énergies naturels pour fournir le sommeil le plus reposant et le plus rajeunissant des sommeils imaginables.

du sommeil.



70%

des sucres sont ajoutés et cachés dans les aliments transformés.



EXCÈS DE SUCRE

Je pense que nous pouvons tous convenir qu'être à son poids de forme est idéal.

Une gestion du poids efficace n'est pas seulement ce que nous mangeons et quelle activité physique nous avons. Cela nécessite une attention à de nombreux processus actifs de santé qui peuvent affecter notre poids. La nutrition, le sommeil, l'hydratation et la gestion du stress sont tous importants pour atteindre et maintenir un poids de forme.

L'un des principaux problèmes contribuant aux problèmes de poids est la consommation excessive de sucre. Pour mettre cela en contexte, la consommation quotidienne moyenne de sucre par les Français en 1850 était de 2,8 grammes par jour. Il est actuellement de 72,22 grammes par jour. La personne moyenne en France consomme 26 kilos de sucre par an. C'est près de 26 fois plus en moins de 200 ans. Nous changeons très lentement biologiquement, mais nous avons radicalement modifié ce que nous mangeons et la quantité de sucre que nous consommons. Pour surveiller la consommation de sucre, il est utile de comprendre que 4 grammes de sucre équivalent à une cuillère à café.

Il est recommandé qu'une consommation quotidienne saine de sucre ne dépasse pas 24 grammes ou six cuillères à café pour les femmes et 36 grammes ou neuf cuillères à café pour les hommes. Le sucre est très addictif. Le sucre active le centre de récompense de notre cerveau de la même manière que d'autres médicaments, provoquant des envies et des symptômes de sevrage similaires.

Pour briser la dépendance au sucre, lisez les étiquettes des aliments pour maintenir votre consommation quotidienne à un niveau sain et laissez les protéines vous aider. Manger des protéines est un moyen facile de réduire les envies de sucre. Les aliments riches en protéines se digèrent lentement, ce qui vous permet de vous sentir rassasié plus longtemps. Les protéines ne font pas grimper votre glycémie comme le font les glucides et les sucres raffinés. La gamme Nutrition de Nikken apportent les compléments nutritionnels parfaits à base de produits 100% naturels, l'orge verte de Nikken est une excellente protéine pour tous les âges et contribue à maintenir une condition physique optimale.

Produits du Bien-être actif de Nikken et technologies pour prendre soin de sa propre santé.

Pack Eau PiMag



Douche MicroJet Pimag



Orge verte Kasai Huiles Oméga



Ecologique



Kenzen BDZ



Lactoferrin 2.0

100% Naturel

**Surmatelas
Kenko
Naturest**



**Couette
Kenko Dream**



**Oreiller
Kenko
Naturest**



Choix

En tant que Self Care Ambassadeurs, nous recommandons Nikken. Les produits de la Wellness Home de Nikken présentent des innovations qui les distinguent de tout ce qui existe sur le marché. Ils combinent la sagesse traditionnelle avec la technologie moderne et l'ingénierie de pointe. Le résultat est une gamme de produits qui représente des solutions pratiques et naturelles pour faire face aux défis quotidiens de la vie.

A propos de la déshydratation

Nous pouvons améliorer notre hydratation avec la fontaine Waterfall PiMag et la bouteille de sport.

Obtenez **une nuit de sommeil de qualité** avec nos produits de sommeil Naturest.

Brisez la **dépendance au sucre** avec JadeGreenZymes, l'orge verte, atteindre et maintenir un poids de forme avec l'eau, le sommeil et les suppléments nutritionnels.

Pollution de l'organisme

Les produits et technologies de bien-être actif fournissent une approche intégrée pour réduire l'ingestion et l'absorption de produits chimiques toxiques et aider notre corps à les éliminer pour réduire la pollution de l'organisme.

La Maison du Bien être et les produits et technologies du Bien Être Actif de Nikken offrent une approche intégrée pour être en bonne santé par choix.

Consultant Nikken indépendant

Considérons cela.

ÇA, CE SONT DES SYMPTÔMES DE ...



de nombreuses maladies et affections chroniques différentes. Cependant, ce sont aussi des symptômes de Toxicité Environnementale, de Déshydratation, de Manque de Sommeil et de Consommation Excessive de Sucre.

Nous vous invitons à tirer avantage du Mieux être Actif et des Produits de la Wellness Home de Nikken.

1. Enregistrez vous comme client, c'est gratuit et sans obligation

- Accédez aux informations régulières à propos de la santé ;
- Commandez et recevez directement vos produits Nikken chez vous
- Soyez les premiers informés des nouveaux produits et des offres spéciales

2. Bénéficiez ainsi des avantages des technologie et créez votre propre stratégie de bien-être

Nous sommes ouverts à des personnes positives et enthousiastes prêtes à nous rejoindre comme des ambassadeurs du Mieux-Etre Actif, qui veulent gagner des revenus de chez eux, aider les autres à avoir une meilleure santé et plus d'équilibre dans leurs vies.

3. Demandez à ce que l'on vous montre les avantages de Nikken