

Ce livre peut ruiner votre journée mais pourrait bien sauver le reste de votre vie.

Donnez nous notre poison quotidien
Mode d'emploi d'autodestruction contemporaine



*Le seul guide qui ne vous promet pas
le bonheur, mais qui pourrait
vous faire vivre plus longtemps
que votre voisin qui, lui, n'a rien lu.*

*Caustique, outrancier, ce livre plonge sans
concession dans le grand bain toxique
de la vie moderne.*

Nous sommes faits de ce que nous absorbons.

On est ce que l'on mange. Mais pas que.
On est aussi ce que l'on boit – des eaux traitées aux cocktails de résidus de médicaments.
Ce que l'on respire – ozone, microparticules, air vicié.
Ce que l'on s'injecte – vaccins ou toxines, traitements ou addictions.
Ce que l'on applique sur sa peau – crèmes, parfums, onguents, poisons à peine maquillés.
Ce que l'on porte – fibres synthétiques, teintures allergènes, vêtements traités aux biocides.
Ce que l'on enfle aux pieds – plastiques, solvants, faux cuirs, champignons en devenir.
On est ce que l'on pulvérise pour désodoriser son salon.
Ce que l'on répand pour désherber.
Ce que l'on ingère sans le savoir en nettoyant son carrelage.
Ce que l'on cultive dans son jardin avec amour... et pesticides.
On est ce que l'on croit soigner, ce que l'on avale comme pilule miracle ou somnifère discret.
Ce que l'on touche dans les transports, les hôtels, les piscines, les lieux publics.
Ce que l'on fréquente, ce que l'on admire, ce que l'on visite.

***Chaque produit, chaque geste, chaque respiration, chaque contact,
façonne notre organisme, notre équilibre, notre santé.***

Bonus : **Maigrir sans souffrir, doucement mais durablement .**
ma vision (auto-testée - 21 kilos) d'un régime minceur efficace sans coach ,
sans véritable effort, sans stress , sans risques , sans effet yoyo et sans
dépenser. Tellement simpliste qu'il pourrait être qualifié de révolutionnaire !