



« Ce sont nos  
choix qui montrent  
qui nous sommes,  
bien plus que nos  
capacités. »

Joanne K.Rowling

Le thème de ma semaine

---

*La détox aux  
pommes*



« La liberté, c'est comme une grosse pomme rouge et juteuse : c'est bien meilleur quand on y mord à belles dents. »

Lisa Carducci

Je ne vais pas tourner autour du pot : cette semaine, je vous propose de faire ensemble une monodiète !

Oh le gros mot qui fait peur ! Car on entend tout et son contraire sur la détox, la monodiète, le jeûne... Qu'est-ce qui est vraiment effrayant ? L'inconnu bien sûr. Mais aussi les nombreuses idées reçues que ces cures, pourtant utilisées à court terme, seraient responsables de carences et de mettre notre santé en danger.

**Je souhaite vous convaincre de mettre en place une monodiète cette semaine, qui fera un bien fou à votre corps en éliminant les toxines accumulées et en l'aidant à repartir sur de bonnes bases.**

L'objectif pour nous bien sûr, c'est aussi et surtout de réduire l'inflammation et d'avoir un impact direct sur la qualité de la peau et le soulagement des poussées d'acné.

C'est parti !

## La question de la surcharge

Notre corps s'engraille un peu chaque jour.

Les attaques qu'il subit sont liées à des facteurs extérieurs :

- microbes, bactéries, virus,
- radiations électromagnétiques, pollution

Et souvent, le corps doit aussi gérer des déchets que nous créons nous-même :

- mauvaise alimentation, déséquilibrée et dénaturée
- médicaments
- sédentarité
- tabac, alcool, boissons acidifiantes

**En se surchargeant, notre corps s'épuise et les liquides (sang et lymphes) s'épaississent. En circulant plus lentement, ils sont moins bien irrigués, moins bien oxygénés et les échanges cellulaires se font moins bien.**



Alors pour bien fonctionner et ne pas s'engrasser, notre corps doit bien éliminer ses déchets.

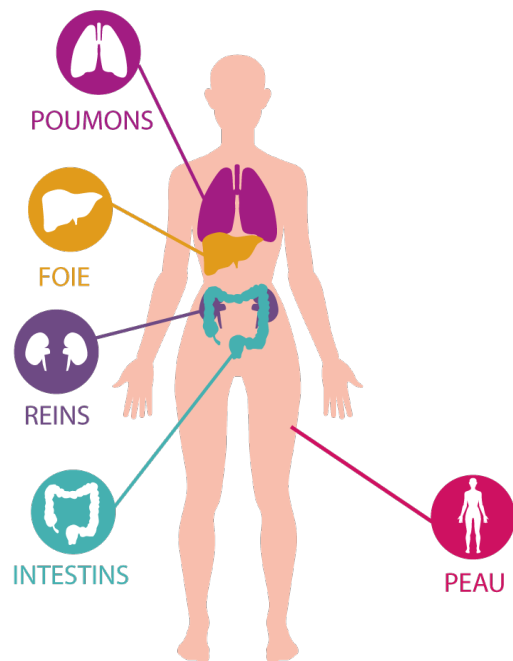
Mais comment ?

La nature est bien faite, car nous avons à notre disposition 5 organes dits émonctoires. Ce sont les voies de sortie et d'évacuation des déchets, via quatre systèmes :

- système respiratoire (les poumons)
- système urinaire (les reins)
- système intestinal (le foie et les intestins)
- système cutané (la peau)

Chacun de ces organes filtre les déchets dans chaque système et les élimine sous différentes formes.

Si ces organes sont engorgés, ils ne peuvent plus accomplir leurs fonctions et les déchets risquent d'intoxiquer l'organisme.



## De quels déchets parle-t-on ?

Il existe deux grands groupes de déchets :

- **Les cristaux**, qui sont solubles dans les liquides et sont donc évacués par les reins et les glandes sudoripares, grâce à l'urine et à la sueur.
- **Les colles**, qui sont insolubles et qui s'éliminent par le foie, les intestins, les poumons et les glandes sébacées, grâce à la bile, aux selles, aux glaires et au sébum.

Vous appréciez cette lecture glamour aujourd'hui ? Oui, oui, il est toujours question d'un programme sur la beauté de la peau !

Ces déchets sont principalement liés à l'alimentation.

Dans le cas des cristaux, ce sont les pourvoyeurs d'acides qui sont incriminés : aliments riches en protéines, excitants, aliments raffinés.

Dans le cas des colles, ce sont les aliments riches en glucides et en graisses.

## Zoom sur l'élimination par la peau

La peau a un rôle de protection physique des organes, mais également chimique contre les microbes et les bactéries qui s'y déposent. Mais elle joue également un rôle d'épuration.

Toute cette activité d'élimination des déchets se tient dans le derme, la couche qui se situe juste sous l'épiderme. C'est ici que les glandes sudoripares (qui produisent la sueur) et les glandes sébacées (qui produisent le sébum) rejettent hors du corps les cellules mortes et les déchets digestifs.



La peau élimine les deux catégories de déchets que nous avons vus :

- Les cristaux, éliminés par la sueur. On retrouve dans la sueur les mêmes déchets que ceux contenus dans l'urine (sympa non ?).
- Les colles, éliminées par le sébum. Si les glandes sudoripares sont saturées, l'acné pointe le bout de son nez ! Le sébum est de même nature que la bile évacuée par le foie. Quand on stimule et soulage le foie, on soulage aussi la peau et on réduit l'excès de sébum (tout est lié ;).

**Chaque organe émonctoire élimine plutôt l'un ou l'autre des déchets. Mais si certains s'épuisent, ils font alors ce qu'ils peuvent et se relaient en soulageant les organes les plus fatigués.**

*La monodiète va donner un grand coup de balai dans votre corps !*

En rejetant les déchets directement à l'extérieur du corps, la peau dépense moins d'énergie vitale que les autres organes.

**C'est normalement le dernier organe émonctoire. Alors quand la peau vient à prendre le relais de ses collègues, c'est que le système d'évacuation global est déséquilibré !**

## Et la monodiète dans tout ça ?

Maintenant que vous avez bien compris les problèmes que peuvent engendrer des surcharges de déchets dans notre corps, voyons comment remettre l'usine de traitement en bon état de marche !

Quelle grand-mère ne nous a pas dit enfants, lorsque nous étions malades : « mange pour reprendre des forces ! ». Ce peut être vrai dans certaines circonstances.

Mais le Docteur Vicini dit cependant : « Il ne suffit pas de mettre des meubles propres dans une maison sale pour qu'elle soit habitable, il faut aussi la nettoyer ».

**Mettre le corps au repos digestif permet de lui laisser le temps de se réparer. C'est comme appuyer sur la touche « RESET » de votre ordinateur : on remet le système à zéro pour repartir sur de bonnes bases.**

Sentez-vous déjà une différence depuis le début du programme ? Dans votre corps ? Dans votre système digestif ? Dans votre énergie ? Sur votre vitalité ? Sur votre peau peut-être ?

Si oui, vous savez que c'est directement lié à la détox de Sherlock que vous opérez depuis maintenant plus de 21 jours : la suppression des 7 aliments sournois.

Vous comprenez déjà qu'une mauvaise alimentation (ou une alimentation inadaptée à notre physiologie), entraîne systématiquement des dysfonctionnements. Et cela peut avoir un lien direct avec l'acné !

**La monodiète va donner un grand coup de balai dans votre corps. Vous pourrez enfin mettre vos meubles propres dans votre maison propre. Un souffle de renouveau...**

## Quels sont les bienfaits ?

Dans le cheminement que vous menez dans cadre de ce programme, cette monodiète va être une véritable « cerise sur le gâteau ». Elle va permettre de :

- Recharger vos glandes digestives
- Booster vos défenses immunitaires
- Mieux assimiler les aliments
- Renouveler entièrement les cellules de la flore intestinale
- Évacuer les toxines et diminuer la production des déchets
- Reposer le système digestif, qui utilisera son énergie pour éliminer et se réparer
- Avoir une meilleure clarté mentale (c'est flagrant !)
- Vous reposer de manière générale
- 

Non seulement cette monodiète va relancer votre énergie interne, mais cela va se voir à l'extérieur :

- Teint lumineux,
- Ongles et cheveux solides et brillants,
- Bonne humeur,
- Dynamisme.

**Est-ce que maintenant vous avez hâte de savoir comment on fait ?**

# On va faire une monodiète cette semaine !

La monodiète consiste à manger un seul et même aliment ou une même catégorie d'aliment pendant une durée déterminée.

En l'occurrence, je vous propose de manger des pommes pendant 3 jours.

La quantité n'est absolument pas limitée, ce n'est pas un régime ! Vous pouvez manger autant que vous le souhaitez. Vous verrez que souvent, on mange beaucoup au début, de peur de « manquer », mais on réduit vite la quantité ensuite. Car on crie pas famine pendant une monodiète !



## Pourquoi des pommes ?

Déjà parce qu'elles sont pratiques : on peut les consommer crues ou cuites et elles sont facilement transportables !

On trouve des pommes à toutes les saisons et dans de nombreux pays sur les étals de notre belle planète.

Son effet coupe faim sera un bon allié au cours de votre détox.

Et bonus, elle aidera à l'élimination des métaux lourds grâce à sa richesse en pectines.

**Les pommes ont de nombreuses qualités :**

- Diurétique
- Tonique
- Digestive
- Antiseptique intestinal
- Prévient les faiblesses hépatiques
- Effet laxatif doux
- Riches en enzymes, oligoéléments et vitamines
- Leurs fibres douces permettent de nettoyer et de stimuler le tube digestif
- Apportent de l'eau à l'organisme
- Génèrent peu de déchets

## Quelles pommes ?

**Choisissez les variétés qui vous font envie et vous motivent, c'est bien là le principal.**

Par contre, choisissez de préférence des pommes issues de l'agriculture biologique. Quitte à assainir son organisme, autant le faire avec des aliments sains eux aussi !

## Quand faire la monodiète ?

Choisissez 3 jours dans votre semaine où vous pouvez être le plus au calme et vous reposer.

Pas de question de préparer un marathon pendant une monodiète !

**Néanmoins, vous pouvez maintenir une vie tout-à-fait « normale » pendant cette période, je vous rassure !**

Pas besoin donc de poser des congés ou de vous couper du monde.

Votre principale difficulté pourra être vos sorties entre amis ou en famille... Il vous faudra faire preuve de dialogue et votre entourage de compréhension sur le contenu de votre assiette !



## Comment manger ?

Le principe est simple : vous mangez le même aliment à chaque repas et uniquement cet aliment !

Il est néanmoins possible d'ajouter des épices, comme la cannelle, le curcuma ou le cumin pour leurs vertus digestives. Elles apporteront du goût et casseront la monotonie!

**Les Happydermes aiment varier les plaisirs ! Nous vous avons préparé un carnet complet de recettes pour faire de ces 3 jours de monodiète un moment de plaisir gustatif ;).**

## Ne pas oublier de s'hydrater !

Pour maximiser l'élimination des toxines et soutenir les reins, il est recommandé de boire de l'eau de source peu minéralisée ou des infusions à volonté.

Le jus de pomme est également le bienvenu, s'il n'a pas de sucre ajouté...

Bien sûr, chassez le café, l'alcool et toutes les boissons sucrées pendant cette monodiète (n'oubliez pas qu'ils font partie des 7 aliments sournois, normalement, ils n'ont plus leur place dans vos verres ;)!

## La question du avant et du après

Il faut préparer un minimum la monodiète. Pas question de manger une raclette juste avant pour se donner du courage ou juste après pour se récompenser !

### La veille :

On évite les protéines et les céréales et on mange des légumes et des fruits à gogo ! On prépare ainsi l'assainissement du tube digestif et on commence à balayer l'intestin (il faut bien ranger avant de faire le ménage ;).

### Après la monodiète :

Il faut réagir comme une véritable reprise alimentaire : réhabituer votre système digestif à assurer sa fonction de digestion. Reprendre une alimentation variée se fait généralement sur une semaine environ.

On commence par consommer du riz, auquel on ajoute des légumes cuits à la vapeur, puis crus.

On consomme ensuite à nouveau des fruits en dehors des repas, puis des laitages, poissons et céréales (sans gluten au début).

On réserve la reprise des viandes et des céréales contenant du gluten en dernier.

Car oui, cette monodiète marque la fin de notre détox de Sherlock !

Et la semaine prochaine, nous allons parler des aliments beauté et de la réintroduction progressive des aliments surnois ;).

## Si je n'aime pas les pommes ou si je ne les digère pas ?

Plusieurs alternatives sont possibles. Vous pouvez faire une monodiète avec l'un des ingrédients suivants :

- Raisin
- Riz complet ou semi-complet)
- Banane
- Carottes

Le principe reste le même : consommer le même aliment, cru ou cuit, autant que l'on veut et aussi souvent qu'on en éprouve le besoin.

On n'est pas là pour se priver en quantité !

Et on respecte bien au minimum 3 repas par jour.

## 3 jours, c'est impossible pour moi

Pour celles qui ne peuvent pas pratiquer une monodiète stricte de trois jours consécutifs parce que leur activité ne leur permet pas ou pour d'autres raisons, vous pourrez opérer une cure

détox plus lente en agissant autrement :

### La monodiète du soir

Chaque soir, vous allez consommer le même aliment, que vous pouvez cependant présenter de façon différente (cuit, cru).

Cette monodiète est facilement en continuant à répondre à différentes sollicitations quotidiennes. Il est cependant recommandé de ne pas la poursuivre au-delà d'une semaine.

### La monodiète hebdomadaire

Elle consiste à ne consommer qu'un seul aliment par jour mais un seul jour par semaine.

Très souple, elle permet de conserver une vie sociale riche, idéale pour les personnes qui mangent à l'extérieur très régulièrement.

### La monodiète alternée

A chaque repas, on change d'aliment. Cette monodiète peut être poursuivie une dizaine de jours, tout en continuant de travailler.

Vous devez alterner la consommation de fruits et de légumes et vous pouvez intégrer les jus de légumes ou les soupes de légumes (par exemple : fruits au petit déjeuner, jus de légumes à midi, un fruit en collation, soupe de légumes le soir).



## Comment je vais me sentir ?

**Il n'y a pas une manière de réagir, seulement la vôtre ! Pour certaines, ce sera facile, pour d'autres, on ne va pas se mentir, la monodiète ne sera pas forcément évidente.**

Nous sommes habituées à manger des repas complets, comprenant bien souvent des féculents en grande quantité et des protéines animales. Bref, des aliments très rassasiant.

Notre cerveau (qui DÉTESTE les changements) peut prendre peur et engendrer une sensation de faim le premier jour. C'est très souvent purement psychologique ! Tenez bon !

Le deuxième jour, le corps en évacuant ses déchets peut vous procurer des sensations un peu similaires à celles d'un sevrage : nausée, maux de tête, courbatures.

Mais pas de panique, ce n'est pas systématique. Chacun réagit différemment.

Le troisième jour est le plus simple : vous ne verrez pas passer la journée et vous direz « ah c'est déjà fini ? ». Quelle fierté vous allez ressentir !

**Si vous êtes en couple : pourquoi ne pas proposer à votre conjoint de faire cette monodiète avec vous ? C'est important de se soutenir et cela fait du bien à tout le monde !**

## Aller plus loin

Vous êtes une fondeuse et vous avez décidé de mettre en pratique TOUTES les actions de ce programme ? Bravo : vous mettez toutes les chances de réussite de votre côté !

Alors je vous propose une « purge » maximum !

**Le 2ème jour de votre monodiète, le matin, prenez un sachet de sulfate de magnésium (vendu à un prix dérisoire en pharmacie).**

Il sert à dilater les voies biliaires et donc à les débarrasser de leurs toxines, et il va surtout permettre aux intestins de se vider totalement. C'est un puissant laxatif et purgatif qui entraîne... de fréquents passages aux toilettes !

Cette étape n'est pas obligatoire bien sûr. Si vous souhaitez le faire, il vaut donc mieux organiser sa journée et être au calme chez soi !

## Dernières informations importantes

La monodiète n'est en aucun cas une base de régime ou une alimentation permanente, car elle pourrait entraîner des carences.

Elle est conseillée uniquement temporairement dans le but d'éliminer les toxines du corps, donc durant quelques jours ou bien un repas par semaine.

La monodiète ne remplace pas les médicaments. Si vous suivez un traitement médical, poursuivez-le suivant les recommandations du professionnel de santé qui vous suit. La monodiète permettra à votre traitement de mieux agir après la désintoxication du corps.

La monodiète n'exclue la consultation auprès d'un spécialiste de santé.

**Ça a l'air compliqué comme ça ou contraignant peut-être.**

**Mais encore une fois, la pratique est bien plus simple que la théorie ne le laisse supposer !**

**A celles qui ont intégré le programme en mode « Soutenue » ou « Coachée », une date de départ de la monodiète sera proposée dans le Club Privé, afin de pouvoir suivre cette monodiète ensemble, se soutenir, s'accompagner et se motiver.**

**Il est encore possible de rejoindre le Club Privé et profiter de la formidable énergie et bienveillance qui y règne entre les Happydermes, je vous invite à me contacter à [marion@happyderme.fr](mailto:marion@happyderme.fr)**





# Ma détox aux pommes



Je propose à mon corps et à ma peau d'éliminer les toxines et les déchets accumulés pour réparer et retrouver de la vitalité.

Préparez-vous à offrir à votre corps un temps de repos mérité, à soulager tout votre système digestif et à redonner pleine santé à vos organes émonctoires (y compris votre peau ;).

## A vous maintenant :

- **Faire les courses :**  
Comptez environ 9 pommes par jour (bio de préférence), toutes les variétés de pommes sont intéressantes !
- **J-1 :**  
Mangez uniquement des fruits et des légumes toute la journée pour préparer votre système digestif.
- **Jour 1 :**  
Commencez votre monodiète et mangez autant de pommes que vous le souhaitez, vous ne devez pas avoir faim. Tenez bon ! Votre cerveau peut paniquer à l'idée de ne manger qu'un seul aliment. Keep cool, tout va bien ;)
- **Jour 2 :**  
Les effets de la détox peuvent se faire ressentir pour certaines (mais il n'y a rien d'obligatoire !). Encore une fois, tenez bon, c'est que votre corps avait beaucoup à éliminer et que le processus est enclenché. Dites-vous que vous avez fait la moitié et que la dernière journée sera un parcours de santé ;)  
Pour les plus aventurières, prenez dès le matin un sachet de sulfate de magnésium à dissoudre dans 1/2 litre d'eau et à boire en quelques minutes. Restez près des toilettes la matinée (vous êtes plus tranquille normalement l'après-midi ;).
- **Jour 3 :**  
C'est presque trop facile ! ne vous inquiétez pas si vous n'avez pas faim, c'est normal. Vous pouvez être fière de vous et ça s'arrose (avec une bonne tisane ;).
- **Jour 4 et suivants :**  
Une reprend une alimentation variée en douceur, en commençant par des céréales sans gluten et des légumes cuits. Puis des fruits, du poisson, des laitages et enfin les céréales avec du gluten et la viande.

Encore une fois, soutenez-vous dans le Club Privé, entourez-vous de personnes positives pendant ces 3 jours, c'est important d'être dans un cadre encourageant !

## Derniers conseils

### Buvez !

Il est important et essentiel de boire beaucoup pendant votre monodiète. Cela facilitera grandement l'élimination des toxines, surtout que celles-ci seront considérablement augmentées pendant cette période.

### Ne culpabilisez pas !

Vous n'arrivez vraiment pas à tenir, ce n'est pas le bon moment, vous ne pouvez pas aller jusqu'au bout des 3 jours : ne vous prenez pas la tête ! Chaque petit pas est important ! La monodiète peut se faire 3 à 4 fois par an. Profitez du prochain changement de saison pour essayer à nouveau ! Votre corps aura déjà apprécié les grands efforts que vous avez fait pour lui. Il vous dit MERCI, l'entendez-vous ? Soyez toujours fière de qui vous êtes et de ce que vous faites pour vous.

# Les défis de ma semaine

---

*Ces bonnes habitudes  
qui font du bien à ma  
peau et à mon image*



# Mon auto-soin sacré



## Défi N°1 : Un masque au miel

**Votre défi de la semaine : offrir à votre peau un masque au miel !**

Connu depuis l'antiquité pour ses vertus hydratantes et curatives, le miel est TRÈS bénéfique pour la peau. Cette semaine, je vous propose de devenir "Happycultrice" et de chouchouter votre peau avec le magnifique nectar produit par nos belles abeilles. Vous allez Bzzzzzer de plaisir !

### **Mais pourquoi utiliser du miel sur ma peau ?**

C'est l'un des plus anciens remèdes naturels, utilisé déjà dans l'Antiquité où les Égyptiens, les Grecs et les Romains utilisaient les vertus curatives de ce "nectar des dieux", notamment pour panser les plaies.

Les propriétés cicatrisantes et antiseptiques du miel sont aujourd'hui démontrées de manière scientifique, particulièrement pour le soin de la peau. Utilisé dans plusieurs hôpitaux et cliniques en cas de brûlure, de plaie chirurgicale difficile à cicatriser ou pour atténuer les effets secondaires sur la peau et les muqueuses de la radiothérapie et de la chimiothérapie, le miel a une action thérapeutique.

### **En pratique**

Nettoyez votre peau. Faites chauffer de l'eau dans une casserole et, hors du feu, effectuez un bain de vapeur en mettant votre visage au dessus du récipient avec une serviette au-dessus de votre tête, pendant 5 minutes maximum. Cela va permettre d'ouvrir les pores.

Appliquez du miel pur sur votre peau, en évitant le contour des yeux et laissez agir le temps souhaité.

Rincez ensuite à l'eau tiède, puis à l'eau fraîche pour resserrer les pores.

le miel sait parfaitement prendre soin de notre peau. Hydratant, humectant, purifiant, astringent, apaisant, régénérant, il régule la production de sébum, resserre les pores et aide à la cicatrisation. Un partenaire efficace contre l'acné !



# Ma gestuelle



## Défi N°2 : L'arc (3ème posture de l'enchaînement "Yogacné")

Nous préparons un enchaînement de 4 postures que j'ai appelé "Yogacné". Cette semaine, nous mettons en pratique la 3ème posture : l'arc.

### Comment faire ?

1. Effectuez la posture de la planche (semaine 2), puis enchaînez avec la posture de la planche latérale (semaine 3), côté droit, puis côté gauche et revenez dans la posture de la planche.
2. Pliez les coudes et allongez-vous à plat ventre.
3. Amenez les talons sur les fessiers et attrapez vos chevilles par l'extérieur avec vos mains.
4. En douceur, poussez les pieds vers l'arrière pour que votre corps se soulève et s'arque, les cuisses doivent se lever.
5. Ne forcez pas dans le dos, tirez les mains vers l'arrière, avec les pieds, pour amener votre corps là où il peut aller en continuant à respirer calmement.
6. Faites trois longues respirations dans l'arc, puis rallongez-vous lentement.

### Les bienfaits

Ouvre la poitrine et stimule le plexus solaire, assouplit la colonne vertébrale et les muscles du dos, stimule la circulation sanguine et les organes internes du ventre, améliore le système digestif, stimule les glandes endocrines, les régénère en les rendant plus actives, prolonge la jeunesse.

### Précautions

Grossesse: pratiquez avec conscience.

### Contre-indications

Les pratiquants avec des hernies et/ou des blessures au dos ne devraient pas réaliser cette posture.

Faites cet exercice cumulé à celui des deux dernières semaines au moins 3 fois par semaine (tous les jours c'est encore mieux !).



Côté droit, puis côté gauche



# Mon affirmation positive



Défi N°3 : réciter chaque jour 50 fois mon affirmation

Votre défi de la semaine : réciter chaque jour 50 fois cette affirmation !

C'est un fait connu que les gens apprennent par répétition - que répéter des informations dans l'état conscient programme ces informations dans le subconscient.

L'impact des affirmations positives est désormais prouvé par les neurosciences. Avouez que ce serait dommage de ne pas en profiter et de « reprogrammer » son cerveau pour avoir plus de confiance et d'estime de soi.

Ne me croyez pas sur parole, expérimentez !

**Votre affirmation de la semaine :**

Ma peau est resplendissante de santé.

**Le conseil :**

Il est important de croire ce que vous vous dites et de vous voir avec une peau nette et saine. Fermez les yeux, respirez et imaginez que vous souhaitez le meilleur pour votre peau !

## La semaine prochaine

**Nous allons progressivement réintégrer les aliments surnois et adopter une nouvelle diététique anti-acné !**

**Je vous donnerai la liste des ingrédients-beauté à privilégier dans votre assiette.**



# Happyréponse Acné

Pour toutes questions concernant la méthode  
BE CHANGE ©, je vous invite à les poser à  
[hello@happyderme.fr](mailto:hello@happyderme.fr)

Prenez soin de vous !

A très vite,

*Marion Lecoin*

#### TRÈS IMPORTANT

Cette formation a été conçue uniquement à titre informatif et n'entend pas se substituer à un conseil d'ordre médical ou professionnel. Je vous conseille, mieux, je vous demande de consulter un médecin ou un dermatologue afin de vous assurer de votre bon état médical avant de commencer ce programme.

Les maladies qui relèvent de problèmes de santé diagnostiqués comme tels par une autorité médicale compétente ne relèvent pas de la méthode expliquée dans cette formation. La méthode proposée dans cette formation n'entend pas traiter les cas complexes nécessitant un suivi médical particulier.

Un examen approfondi d'ordre médical pour juger si votre état relève d'une pathologie médicale diagnostiquée comme telle ou est simplement un problème sans fondement médical est préférable et même recommandé avant l'utilisation de la méthode expliquée dans cette formation.

Le but de celle-ci est d'aider les personnes en bonne santé et bien portantes à gérer la beauté et le bien-être de leur peau à imperfection, en leur apprenant des techniques à utiliser dans un cadre privé pour améliorer la qualité de leur peau. Cette formation ne peut en aucun cas être utilisée pour traiter des personnes souffrant de maladies diagnostiquées comme telle par une autorité médicale.

L'auteur et éditeur ne sont en aucun cas responsables et se déchargent expressément de toute responsabilité de l'usage qui sera fait par le stagiaires des informations contenues dans ce programme et n'assument en aucun cas les conséquences directes ou indirectes de l'usage qui sera fait par le stagiaire des dites informations. Le stagiaire assume dès lors seul tous les risques quels qu'ils soient, directs ou indirects, liés à l'utilisation de cette méthode et à toute information décrite dans ce programme.

Bien qu'ils aient fait le maximum pour essayer de fournir une information pertinente et réaliste, l'éditeur et l'auteur ne peuvent en aucun cas être tenus pour responsables de toute erreur, omission, inexactitude ou inadéquation concernant l'information contenue dans ce programme.