

# Un Bulletin Mensuel Pour la FEMME en quête de VÉRITÉ...



VOLUME 2 – NUMÉRO 10 – OCTOBRE 2007

*'Vous êtes exactement  
à la place que vous  
êtes, parce que vous  
avez choisi d'y être!'*

**Harry Brown**

**Université Yale**

**Recherche sur le SPM**

**Voir le lien en bas de  
page**

**- Remplissez un**

**Sondage sur le**

**SPM**

**Femme ou Homme**

**[www.paulinehoule.com](http://www.paulinehoule.com)**

## Bonjour chère lectrice!

Ce mois-ci, je dois encore reporter ma promesse car ma belle amie Anne Drolet a eu un décès dans sa famille et une formation que j'ai prise, et adoré, a bousculé mon horaire. Alors nous allons remettre à plus tard.

Mais en attendant, je vous apporte une information que je trouve d'importance capitale, en ce qu'elle nous concerne tous, car nous avons tous des produits de plastique dans nos cuisines. Voici que l'Hôpital John Hopkins a trouvé dans une recherche faite sur les plastiques.

### Voici l'important à retenir :

1. Pas de contenant en plastique dans le micro-onde.
2. Pas de bouteilles d'eau en plastique mises à congeler au congélateur.
3. Pas d'enveloppement de plastique dans le micro-onde.

*'L'hôpital John Hopkins a fait parvenir ceci récemment dans un bulletin de nouvelles. Cette information circule présentement au Walter-Reed Hospital du Centre médical de l'armée. La dioxine est hautement poison pour les cellules de notre corps.*

*Ne pas congeler des bouteilles de plastique avec de l'eau à l'intérieur parce cela relâche des dioxines en provenance du plastique. Récemment, le Dr Edward Fujimoto, gérant du programme de bien-être au Castle hospital, était à un programme télévisé pour expliquer ce danger pour la santé.*

*Il a parlé des dioxines et affirmé combien elles étaient dangereuses pour nous tous. Il a dit que nous ne devrions pas réchauffer nos aliments dans le micro-onde en employant des contenants en plastique. Il a dit que la combinaison des graisses, la haute température et le plastique transmettaient des dioxines dans les aliments et en définitive dans les cellules de notre corps. Il recommande d'employer plutôt le verre, les ustensiles Corning, ou de céramique pour réchauffer les aliments. Ainsi on obtient le même résultat, mais sans les*

[Vous pouvez écouter](#)  
[une entrevue de](#)  
[Pauline avec Diane](#)  
[Bouffard au 93.3](#)

dioxines.

*Ainsi les TV Dinners, les soupes aux nouilles, etc., doivent être vidées de leur contenant et réchauffées dans quelque chose d'autre. Le papier est bien, mais nous ne savons pas ce que contient le papier. C'est plus sécuritaire d'employer le verre, le Corning, etc..*

*Il nous a rappelé qu'il n'y a pas très longtemps, des restaurants de 'fast food' se sont débarrassés des contenants en plastique pour utiliser des contenants de papier. De plus, il a rappelé que le Saran Wrap est aussi dangereux quand il est placé sur les aliments que nous cuisons au micro-onde. En cuisant les aliments au micro-onde, la haute température relâche des toxines empoisonnées qui sortent de l'enveloppe plastique (Saran wrap) et s'intègrent dans les aliments. Couvrez plutôt les aliments avec un papier genre essuie-tout.'*

Je ne peux qu'espérer que vous passerez ces informations très importantes.

Je vous souhaite une vie en santé de par toutes vos habitudes quotidiennes, parce que après tout, à la fin de la journée, nous sommes les seuls qui ayons le pouvoir de décider ce que nous mangeons et de quoi nous nourrissons notre esprit.

LE MOIS SUIVANT: J'espère que nous reviendrons avec l'eau intelligente.

P.S. Invitez vos amies (femmes et hommes) à remplir les sondages qui se trouvent sur mon site afin que je continue ma recherche.

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

Chaleureusement vôtre :

**Pauline Houle** - Thérapeute - Auteure

[pms@paulinehoule.com](mailto:pms@paulinehoule.com)