

Parfaite santé  
avec les  
ressources  
naturelles



# **Introduction**

De quoi notre corps a-t-il besoin ?

Etre attentif aux surcharges et aux pollutions

Comment équilibrer son corps ?

Comment le revitaliser?

## **Quelques exemples**

Digestif : la constipation

Renforcement du système immunitaire

Syndrome prémenstruel

Allergies, rhume des foins

Troubles veineux

Contraception

## **Les 3 incontournables de la santé holistique**

**BIEN MANGER**

« A la bonne table » : le panier de courses et la chrononutrition

**BOUGER**

Halte à la sédentarité au quotidien par les pratiques corporelles

**ETRE UN ESPRIT LIBRE ET TRANQUILLE**

« Accepter ce que je ne peux changer, changer ce que je ne peux accepter et savoir bien distinguer les deux».

Conclusion

# Introduction

Cher(e)s internautes, cet petit Ebook a pour objectif de vous donner quelques ingrédients, pouvant vous aider à demeurer en parfaite santé.

## De quoi notre corps a-t-il besoin ?

### Combler les carences physiques, psychiques, énergétiques, spirituelles

Les carences alimentaires peuvent être les suivantes : vitamines, minéraux, oligoéléments, certains acides aminés, lipides de bonne qualité ... Par exemple, la vitamine A pour la peau, la vitamine B pour le système nerveux, la vitamine C pour fortifier l'immunité et pour favoriser la croissance des os, l'iode pour la thyroïde, le magnésium pour les défenses de l'organisme, le fer pour les globules rouges,



le calcium pour le squelette, les fibres cellulosiques végétales pour le transit intestinal, les acides aminés pour la synthèse des protéines... Notre corps peut aussi peiner à fournir ses propres substances vitales : hormones, vitamine D, enzymes...

Il est bon de noter que les aliments, outre leurs apports nutritionnels, fournissent leur énergie vibratoire s'ils sont vivants et de bonne qualité. Aujourd'hui, ils sont souvent pauvres sur les plans nutritionnel et énergétique à cause de nos terres vidées de leurs éléments nutritifs, de l'agriculture hors sol et de notre nourriture manipulée à outrance.

...



De ce fait, il conviendra d'être tout aussi vigilant sur nos carences immatérielles : carence d'amour, carence de temps, carence de calme, de paix et de joie, carence de nature, carence de silence, carence de lumière, carence de sommeil, carence de mouvement, carence de concentration et d'attention... Veillons à fournir à notre être ces aliments si précieux...

Etre attentif aux surcharges et aux pollutions physiques, psychiques, énergétiques, spirituelles

En terme de pollution, si nous pensons spontanément à l'alimentation (viande, poisson, sucre, alcool, café ...), nous n'avons pas toujours conscience des pollutions respiratoires, auditives, psychologiques, électromagnétiques, cutanées, énergétiques ou générées par les xéno-biotiques, molécules chimiques polluantes qui peuvent être toxiques à l'intérieur de notre organisme, y compris à de faibles concentrations (comme par exemples les médicaments, les pesticides, les perturbateurs endocriniens, les additifs alimentaires...).

Si des symptômes liés à la présence trop importante de ces substances dans notre organisme s'expriment, il conviendra de les limiter en aidant le corps à faire sa mission naturelle : le filtrage et l'évacuation des toxines par les intestins, les reins, les poumons, la peau et le couple foie-vésicule biliaire. Mais il faudra également en parallèle, apaiser l'esprit par des attitudes, des comportements et des techniques visant à le libérer des pensées récurrentes et des idées noires.



## **Comment équilibrer son corps ? Comment le revitaliser ?**

Notre vitalité physique et psychique est un excellent thermomètre de santé. Elle peut être conservée grâce à un mode de vie fondé sur des réflexes d'alimentation saine, en limitant le stress, en s'octroyant de bonnes nuits, en prenant en compte notre besoin de bouger, sans oublier le contact avec les éléments naturels.



Aujourd'hui, des bilans de terrain disponibles sur le marché permettent, grâce à des examens des selles, des urines, de la salive ou du sang, de connaître précisément les surcharges et les carences de chacun sur un plan physiologique. Le cas échéant, il sera possible de se faire accompagner en micro nutrition, en thérapies corporelles ou psychologiques pour conserver un bel équilibre physique et mental.



Renforcement du système immunitaire: si vous multipliez les affections respiratoires, cutanées, mycoses, maux de tête, maladies auto-immunes, commencez par changer vos habitudes alimentaires : mangez vivant, frais et biologique. Surveillez le bon fonctionnement de votre transit et de votre mental : si vous avez de la constipation, des gaz, des ballonnements, de la fatigue après le repas, des selles en crottes de bique comme le veut l'expression ou des selles liquides, si vous êtes très sensibles au stress ou vivez des situations

psychologiques difficiles, consultez-vous. Votre immunité est très sensible à ces déséquilibres. C'est sur ce front-là qu'il faut agir en premier lieu. Un outil intéressant : l'immuno-nutrition qui détermine par un bilan sanguin votre sensibilité ou votre tolérance aux aliments et vous donne votre carte d'identité alimentaire (test des intolérances alimentaires). Nutrition spécifique: pour renforcer l'organisme, consommez des infusions à base d'épices (cannelle, cardamome, safran, gingembre, cumin, clou de girofle, carvi, curcuma-poivre ).

## Candidoses, la faute à la flore intestinale

Le tube digestif est tapissé d'une flore, comme une prairie est tapissée d'herbes et de fleurs. La biodiversité assure un bon équilibre du vivant, ainsi notre flore obéit au même principe. Dans le cas de la candidose, un champignon, le candida albicans, a pris trop d'ampleur dans nos intestins à cause d'un traitement antibiotique ou parce que nous consommons trop de sucre, aliment pour lequel il a une vraie préférence, ou parce que nous subissons un stress chronique délétère.

Le candida prolifère jusqu'à provoquer une candidose intestinale : troubles digestifs, fatigue inexplicable, baisse immunitaire, attirance pour le sucré et terrain à mycoses de la



bouche, des ongles, de la peau, des organes génitaux...

**Nutrition** : abusez des bananes et de tous les légumes notamment ceux riches en prébiotiques : ail, asperge, salade, oignon, poireau, salsifis, topinambour. Curcuma, gingembre, huile d'olive, pépin de courges seront aussi vos alliés pour rééquilibrer la flore intestinale. Supprimez le sucre raffiné et faites attention au stress, à l'alcool et aux médicaments.



## Allergies, rhume des foins Troubles veineux

L'allergie est une réaction exagérée du système immunitaire à ce qu'il considère comme un danger. Rappelons-le, le système immunitaire est installé à 80% dans les intestins. Donc, avant tout, il s'agira de vérifier le bon fonctionnement du tube digestif et calmer le mental. N'oubliez pas, l'allergie est une réponse disproportionnée: l'organisme prend des gants de boxe pour tuer une mouche, des poussières, des pollens, des acariens, des poils de chat...

**Nutrition :** un bilan des intolérances alimentaires permettra d'exclure temporairement les aliments qui font réagir votre immunité intestinale. Buvez beaucoup d'eau pour éliminer les toxines.

un sang « épais » circule moins bien qu'un sang fluide. Le sang est « lavé » dans le foie et les reins, organes dont il est utile de soutenir la détoxification.

**Nutrition:** tous fruits et légumes, frais de préférence, sont conseillés ainsi que le basilic, le gingembre, la moutarde, la muscade et le piment.

Quant au sel, veillez à diminuer les quantités pour prévenir la rétention d'eau. Enfin, mangez des aliments riches en fibres pour prévenir la constipation.

**Hygiène de vie:** faites des bains de pieds froids, prenez des douches froides sur les jambes, Marchez, nagez, montez les escaliers, faites du vélo. Evitez les sources de chaleur au niveau de jambes et les vêtements trop serrés. Enfin, ne forcez pas quand vous allez à la selle.

## Les 3 incontournables de la santé holistique

### LA NUTRITION : A TABLE !

RECOMMANDATIONS  
POUR TOUTE LA FAMILLE :  
LES HUIT PRINCIPES DE  
BASE

1. Une consommation calorique faible
2. 1/4 d'aliments d'origine animale, 3/4 d'aliments d'origine végétale, biologiques de préférence.
3. Variez vos céréales et vos féculents. Pensez au sarrasin, au quinoa, au maïs, à la pomme de terre...
4. Beaucoup de poisson, de la volaille, un peu de viande, peu de produits laitiers
5. Des apports en antioxydants (thé vert, légumes, fruits, soja, épices...), en acides gras oméga 3 (huile de colza, poisson, soja..)

et en magnésium (soja, haricots, graines de sésame, légumes verts, patates douces...)  
6. Des activités physiques  
7. Une meilleure gestion du stress  
8. Une appréciation de l'inestimable valeur de l'existence





## FAIRE SES COURSES

- L'EAU : 1,5 L par jour. Choisir dans votre supermarché l'eau de source la plus pure.
- LE THE - LES INFUSIONS : 3 tasses de thé vert ou infusions par jour (chaud ou froid).
- LE CAFE : seulement ponctuellement pour le plaisir ou en cas de migraine.
- LES PRODUITS LAITIERS : à consommer avec modération plutôt au petit déjeuner, 10 g de beurre par jour, le matin. Pas de lait animal.
- LES HUILES ET CORPS GRAS : achetez des huiles de première pression à froid.

Pour les cuissons, utilisez l'huile d'olive sans la faire fumer. Assaisonnez avec les huiles de colza et de noix (à conserver au frigo). N'achetez que des huiles biologiques en bouteilles en verre coloré.

- LES POISSONS ET FRUITS DE MER : consommez au moins 3 poissons gras/semaine, crus, marinés, à la vapeur ou pochés.
- VIANDES, VOLAILLES, OEUFS BIO : entre 1 et 3 fois/semaine au déjeuner. Evitez les grillades.  
Les œufs seront à la coque, pochés ou durs, de préférence le matin.
- CEREALES ET FARINEUX : consommez au moins deux fois par jour des céréales.

De préférence sans gluten, comme le riz, la pomme de terre, le sarrasin, le quinoa.

Le pain doit être au levain.

- **LEGUMINEUSES** (lentilles, pois chiches, pois cassés, haricots blancs, rouges...)

Pour le repas du soir, faites-les tremper une nuit et/ou faites-les germer pour une meilleure digestion.

- **FRUITS ET LEGUMES** : achetez des fruits et des légumes de saison (paniers bio).

- **FRUITS ET OLEAGINEUX** (amandes, noix, noisettes, pignons...). Au goûter.

- **SUCRE** : préférez le sucre de canne complet (ou rapadura, en essayer plusieurs marques, elles n'ont pas toutes le même goût) ou le sucre de céréales (riz, blé...) ou de fruits. Sirop d'agave ; chocolat à 70% de cacao.

- **AROMATES, EPICES ET SAUCES BIO** uniquement

- **SEL** : non raffiné type gros sel de Guérande et fleur de sel bio. Variez avec des mélanges sel/algues, sauce soya (tamari) ou gomasio (sel + sésame). NB : si vous resalez au restaurant, c'est un signe que vous salez trop.



## SE METTRE A TABLE, LES CLES DES BONNES HABITUDES

- Un repas est meilleur quand il est beau et bien présenté;
- Avant le repas, prévoyez un moment-sas après l'activité qui a précédé : une grande respiration par exemple, quelques pas dehors... N'acceptez pas de vous mettre à table stressé.
- Prenez le temps de goûter un repas en conscience par semaine.
- Sortez de table légèr(e).
- Ne confondez pas nourriture et compensation.
- Evitez les produits industriels tout faits (trop gras, trop sucrés, trop salés, trop cuits).
- Préférez une cuisson vapeur, au four, mijotée, à l'étouffée. Peu de frites, pas de micro-ondes
- Choisissez systématiquement la qualité et non la quantité



LES REPAS : répartissez judicieusement les prises alimentaires.

- un petit déjeuner riche en protéines animales: beurre, fromage, jambon, saumon, œufs...
- un déjeuner complet : l'assiette en 4 :  $\frac{1}{4}$  de protéines animales,  $\frac{1}{4}$  de céréales ou de féculents,  $\frac{1}{4}$  de légumes cuits et  $\frac{1}{4}$  de légumes crus
- un goûter sucré avec des gras végétaux: fruits et oléagineux (noix, amandes, avocat...)
- un dîner léger, sans protéines animales, sauf les produits de la mer, sans alcool.



## BOUGER:

Halte à la sédentarité au quotidien, retrouvez l'usage de vos jambes ! Choisissez des pratiques corporelles qui vous agréent. Avant de penser cardio, stretching, aquagym, réapprenez à marcher au cours de votre journée. Vous n'avez pas le temps de faire du sport ? Les occasions sont nombreuses chaque jour.

- Chez moi et au travail, je préfère les escaliers aux ascenseurs.  
L'école est à 5 minutes en voiture : je marche. Deux arrêts de bus qu'on peut faire à pied : je marche.

Vous pouvez même faire un pari : un jour par semaine sans vous faire transporter. N'oubliez pas que ça été le lot de l'humanité depuis ses origines ! Et les philosophes grecs considéraient que la marche était indispensable au déroulement de la pensée. Facile, gratuit, agréable ! Bouger permet au corps de retrouver une bonne circulation du sang, de détoxifier l'organisme, de respirer, d'entraîner son muscle cardiaque, de se détendre, de se vider la tête, de s'assouplir, bref de conserver un capital santé du tonnerre. Toutes les occasions de s'aérer sont bonnes : en ville ou dans la nature, vos énergies décupleront.

## L'ESPRIT LIBRE ET TRANQUILLE : VIVRE EN PAIX AVEC LES AUTRES ET EN ACCORD AVEC SOI-MÊME

« Acceptes ce que tu ne peux changer, changes ce que tu ne peux accepter et reçois la grâce de bien distinguer entre les deux. » Marc-Aurèle.

Apprenez à différencier états de fait et états d'âme

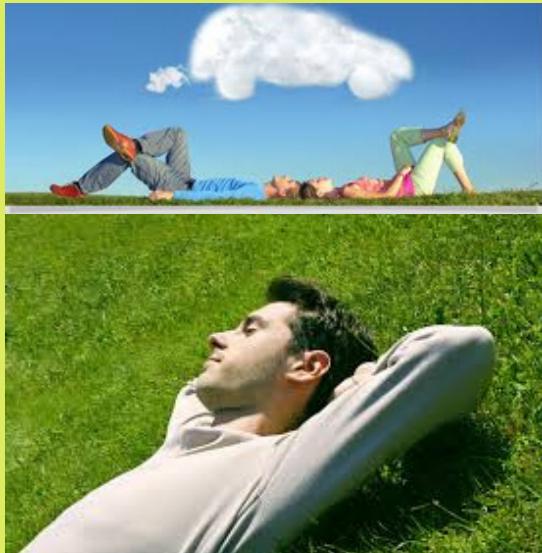
- Soyez indulgent et bienveillant avec vous-même.

Que votre parole soit juste : les mots ont un pouvoir. Ils peuvent grandement blesser. A l'inverse, des mots correctement choisis et employés peuvent être d'un grand réconfort et soutien pour autrui, mais aussi pour soi-même. Cherchez la compréhension juste, la pensée juste, l'action juste, les moyens d'existence justes, l'effort juste, l'attention juste, la concentration juste.

Quoi qu'il arrive, n'en faites pas une affaire personnelle : ce que les autres disent et font n'est qu'une projection de leur propre réalité. Si nous prenons l'habitude de ne pas faire une affaire personnelle de tout, nous éviterons de nombreux désagréments dans notre vie : colère, jalousie, envie, tristesse, ....

Faites toujours de votre mieux, quelles que soient les circonstances, faites simplement de votre mieux et vous éviterez de vous juger, de vous culpabiliser et d'avoir des regrets. Ce mieux peut être fluctuant d'un moment à l'autre, en fonction de votre énergie, de votre fatigue, ou de votre concentration. Mais il est essentiel de donner le maximum de soi-même dans chaque situation.

- Faites-vous aider si vous ne parvenez pas à vous aider suffisamment vous-même; ne restez pas seul à souffrir, réagissez si votre couple bat de l'aile, cherchez à vous épanouir professionnellement plutôt que de subir ennui, passivité, découragement mauvaise humeur.
- Devenez libre en sortant petit à petit de vos dépendances : tabac, alcool, médicaments sont des leurre et des béquilles. Si vous en avez eu besoin à un moment donné, cela ne signifie pas que vous en soyez tributaire toute votre vie.



## BIOTHÉAPIES NATURELLES :

Les capacités thérapeutiques du monde naturel sont connues partout depuis des temps immémoriaux et forment la base d'une partie de la médecine allopathique, comme de la médecine naturelle. Au XXème siècle, on assiste à des découvertes sur la chimie du corps, notamment celles des vitamines et des minéraux. En même temps, les connaissances scientifiques sur l'action des plantes sont de plus en plus documentées. Il en va de même concernant les subtilités énergétiques du vivant, comme celles des essences florales. Le recours à ces ingrédients fait partie de la médecine intégrative.

Compléments, vitamines, minéraux : on appelle complément tout produit visant à ajouter des nutriments à l'alimentation courante. Ils comprennent vitamines, minéraux, plantes, acides aminés, enzymes, tissus organiques, extraits glandulaires, métabolites sous différentes formes galéniques (extraits, concentrés, fluides).

Indications : arthrite (par exemple, huile de poisson),



Compléments, vitamines, minéraux : on appelle complément tout produit visant à ajouter des nutriments à l'alimentation courante. Ils comprennent vitamines, minéraux, plantes, acides aminés, enzymes, tissus organiques, extraits glandulaires, métabolites sous différentes formes galéniques (extraits, concentrés, fluides). Indications : arthrite (par exemple, huile de poisson), maladies coronariennes (vitamine C, oméga 3), ostéoporose (calcium), rhume (échinacée), SEP (vitamine D), cancer (desmodium en soutien du foie au cours des chimiothérapies, usage de certaines huiles essentielles contre les brûlures de la radiothérapie), vision (zinc), anomalies congénitales (acide folique pendant la grossesse), symptômes prémenstruels (vitamine B6, magnésium, L-

## Conclusion

La santé de l'homme du 21ème siècle est de plus en plus menacée.

Les aliments génétiquement modifiés, en plus des engrais chimiques, des herbicides et insecticides, utilisés systématiquement pour augmenter le rendement ;

Les boissons gazeuses ont envahi tous les marchés ;

L'air que nous respirons est pollué par les gaz nocifs des industries, des machines et des engins ; Les ondes électromagnétiques générées par les satellites, les antennes radiotéléphoniques et les divers appareils électroniques que nous utilisons quotidiennement.

Tous ces facteurs précités exercent des influences non négligeables sur notre santé. C'est pour cela qu'il est impératif de prendre des dispositions effectives pour adopter une hygiène de vie.

Cet ebook vous a sommairement donné quelques attitudes à observer pour vivre en bonne santé.

Merci pour votre intérêt.