

# 5 principes d'hygiène vitale

## Pour savourer la nature et la vie commence par les accepter !

- 1) L'alimentation correcte
- 2) L'exercice correct
- 3) Relaxation correcte
- 4) Respiration correcte
- 5) Pensée positive et méditation.

- **Les thérapies biologiques et écologiques sont indispensables à l'humanité pour préserver son patrimoine génétique intact.**
- **Les pollutions environnementales et médicaMENTEUSES altèrent les fonctions et éléments chromosomiques !**
- **Se soigner par l'allopathie peut nuire à la santé de l'individu et des générations futures !**

# Présentation des cours

Hygiène vitale au 21<sup>ème</sup> siècle pour chacun ! 14 09 06

Alimentation et combinaisons alimentaires ! 12 10 16 06

Thérapies et soins biologiques écologiques! 11 01 07

Déterminer sa constitution (qualités et fragilités !) 08 02 07

La trousse de soins naturels pour chacun ! 08 03 07

Compléments alimentaires et nutritionnels ! 12 04 07

Toxémie, seuil de tolérance, carences nutritionnelles! 10 05

# Bilan Sanitaire de la population !

- 150 % (sic) de la population est malade !
- 15 % de la population sans allopathie !
- Coût de maladie (pas de santé) augmente !
- 90 % population carence vitamino-minérale
- Les industriels et assureurs font les lois !
- Confusion, manipulation et aliénation (sémantique, sanitaire, sociologique) !

# 1) L'alimentation correcte

- Et...la boisson
  - A) Avec bien-être relatif
- Adaptation constitutionnelle
- Qualité biologique
- Supplémentation nutritionnelle
  - B) Avec maladie!
- Dissociation alimentaire
- Repos digestif et revitalisation

## 2) L'exercice correct

- Activité contact avec la nature
- Mesuré, adapté, souplesse,
- Participation totale et ressenti
- Détente, plaisir
- Pourquoi courrir physique, psychique et mental ?
- Port de poids (poignets, chevilles) au travail, loisirs etc.(oxygénation, revitalisation)

### 3) Relaxation correcte

- Violon d'Ingres
- Repos actif
- Massage
- Relations
- Conscience de soi (corps plaisir)
- Contact nature  
(pied dans rosée ou connecté à un arbre)

## 4) Respiration correcte

- Cinq respirs conscients par heures
- Les respirs par paliers
- Purification (yogas !)
- Respir sur les 18 points du corps
- Drainage nasal

## 5) Pensée positive et méditation.

- Pause mentale et/ou méditation laïque
- Spiritualité, écologie
- Développement individuel
- Culture des qualités et solidarités
- Programation Bio-accompagnement®

# Votre constitution

## (le corps et son fonctionnement)

- De nombreuses grilles de lecture des constitutions existent et peuvent se superposer harmonieusement bien qu'avec des bases différentes. Toutes sont valides et la compréhension et harmonisation de deux d'entre elles peuvent être judicieuses (pourquoi se limiter à un seul référent ?)
- Constitution Hippocrate (base 4)
- Diathèses de Ménétrier (base 4 = 2+2+SD)
- Constitution Ayur-védique (base 3)
- Constitution homéopathique (base 4)
- Constitution énergétique Chinoise (base 5)

# Votre énergie (circulation et relations)

- La force vitale incontestable (et pourtant niée par la faculté de médecine !) est constituée par l'énergie ancestrale (constitution) et par notre relation au monde. Par exemple si l'affectivité est perturbée l'énergie poumon (que nous pouvons détecter scientifiquement !) déséquilibrée va chercher à se rétablir parfois au prix d'une maladie !

# La toxémie (seuil et maladie)

- Quand le seuil de tolérance aux toxines est atteint le corps crée la maladie (crise salutaire) pour faire baisser cet amas de toxines. Supprimer les symptômes de la maladie ne fait qu'augmenter le seuil de tolérance de l'organisme aux poisons. Heureusement la nature et la vie peuvent être salutaires et suffisantes à la régénération sanitaire. Le contraire (affirmé par la faculté de médecine !) serait bien navrant.

# Les facteurs naturels à favoriser

- Soleil, Feu, Air , Vent
- Eau (boisson, hydrothérapie)
- Terre, Argile, Charbon végétal
- Alimentation
- Mouvement, respirs, les 5 repos
- Tête, esprit,
- Environnement social, émotionnel, nature

# Les facteurs polluants à éviter ou contrebalancer

- Les polluants comme cigarettes et gaz carbonique des autos quand incontournables peuvent être neutralisés par une complémentation en vitamine C naturelle (celle du commerce traditionnel et de la pharmacie sont inutiles- sauf Burgerstein !!)
- Les polluants électromagnétiques seront contrebalancés par la marche matinale dans l'herbe humide (bien essuyer les pieds !) ou alors laisser couler l'eau fraîche dans la baignoire sur les pieds (bien essuyer ensuite !)

# Matériel présenté:

- Huiles essentielles (Trousse.)
- Complémentation nutritionnelle de Qualité  
MM.MV/vit.C naturelle/Mg/
- Charbon végétal (le petit docteur)
- Filtre Britta
- Diffusion huiles essentielles

## Livres conseillés:

- Les règles d'or de l'alimentation naturelle. jf Olivier (ed.encre)
- La pause mentale (Raymond dExtrait)
- Vivre sain (Raymond dExtrait)
- Les combinaisons alimentaires (shelton)

# Echelle de Maslow

- Besoin de réalisation de Soi
- Besoin d'amour et reconnaissance
- Besoin d'appartenance
- Besoin de sécurité
- Besoins nutritionnels et physiologiques

# Les blocages sanitaires et énergétiques

- Toxémie, environnemental et nutrition
- Psycho-émotionnel-affectif-mental
- Ostéopathique

# Constitution Hippocrate (base 4)

- Sanguin (humide et chaud)
- Nerveux (sec et froid)
- Bilieux (sec et chaud)
- Lymphatique (humide et froid)

# Diathèses de Ménérier

(base 4 = 2+2+SD)

- Allergique-Arthritique (mn)
- Arthro infectieuse (mn-cu)
- Dystonie(mn-co)
- Anergie(cu-au-ag)
  
- Syndrome de désadaptation

# Constitution Ayur-védique(base 3)

- Vata (sec, froid, léger)
- Pitta (chaud, léger, humide)
- Kapha (lourd, froid, humide)

# Constitution homéopathique (base 4)

- Psore (peau)
- Sycose
- Luétisme
- Tuberculisme

# Constitution énergétique Chinoise (base 5)

- Bois. (foie VB.) (mn)
- Feu (cœur, MC, IG, TR) (mn-co)
- Terre (rate estomac) (SD)
- Métal (poumon, gros intestin) (mn-cu)
- Eau (rein, vessie) (cu-au-ag)

# Massages

- Le massage est un complément indispensable aux traitements (naturels ou allopathiques) des pathologies sévères (aiguës ou chroniques) car il permet entre-autres bienfaits et actions.
- -1) Drainage toxines et toxiques alimentaire ou thérapeutiques
- -2) Relaxation émotionnelle, musculaire et énergétique
- -3) Restauration force vitale, immunité et enthousiasme !

# Sémantique générale

- La carte n'est pas le territoire !
- Les niveaux d'abstraction !
- Ressentir n'est pas **penser ressentir** !
  - *Réfléchissez 20 secondes !*
- Problème de santé ou problème de maladie !
- Assurance santé ou assistance maladie