



NaturoSana



michel.le.naturopathe

Visitez www.lenaturopathe.lu



Vivre à notre époque



Ici bas, rien n'est figé. Vous vous **adaptez** en permanence, à chaque seconde. Votre corps est en recherche perpétuelle d'**équilibre**, il s'ajuste instantanément en fonction de ce que vous mangez, de votre environnement, des événements, de votre activité physique et mentale, de vos émotions.

Notre époque est caractérisée par une avalanche de **stimuli**. Nos sens sont hyper sollicités, nous avons des tempêtes dans la tête et peu de place pour nous **écouter**. Beaucoup d'**émotions**, de peurs, qui nous rendent vulnérables à bien des égards.

Ces interactions vont nécessiter des ressources, de l'**énergie**.

Notre alimentation moderne, transformée, issue de la culture intensive, ne nous apporte plus les valeurs nutritives suffisantes, sans évoquer les produits de synthèse (conservateurs, additifs) que le corps ne reconnaît pas et qu'il doit **éliminer**.

Voilà le tableau, en très court!

Alors comment s'aider?

S'aider, oui. Parce que tout dépend de vous...

Retenez que la maladie s'installe lorsque votre corps est en déséquilibre, lorsque le terrain est propice et que votre niveau d'énergie est insuffisant.

(1/2)



NaturoSana



michel.le.naturopathe

Visitez www.lenaturopathe.lu



Vivre à notre époque



Vous connaissez à présent quelques clés de base de la santé que j'ai appelé...

... les 4 "E" : Energie, Equilibre, Elimination, Ecoute.

Si l'une de ces clés est défaillante, le système faiblira.
Sachez que votre corps fait des merveilles à chaque seconde.
Laissez-le faire, il sait mieux que quiconque ce qui est à faire.
Il **s'autorégule**, tant qu'il en a les moyens!

L'inflammation, l'oedème, la fièvre,... Le prurit, l'eczéma, le psoriasis... Le kyste, la tumeur,...
sont autant de signes que votre corps cherche à retrouver cet équilibre rompu, à éliminer ou à
isoler des éléments toxiques.

Tant que ces phénomènes se passent, c'est qu'il y a encore de l'énergie.

Il est vrai que nous ne naissons pas tous égaux face à la maladie.
Vous devez composer avec les forces et les faiblesses de votre constitution,
en vous connaissant mieux (écoutez!).

Il y a deux axes importants à considérer à notre époque:
le psychosomatique, lorsque vos pensées négatives affectent le fonctionnement de votre corps
et brouillent l'autorégulation,
et l'attaque du Soi par les maladies auto-immunes.

Un début de réponse pourrait être:

**Les pensées positives sont un excellent remède universel,
La bonne alimentation (qui vous correspond)
est votre première médecine.**

(2/2)