



NaturoSana



michel.le.naturopathe

Visitez [www.lenaturopathe.lu](http://www.lenaturopathe.lu)



## La Vie, c'est le Mouvement!



Pas de vie possible sans animer la matière, sans activer et faire circuler **l'énergie**.

Pour pouvoir alimenter et nettoyer nos cellules, nous devons assurer la bonne circulation des fluides, **sang et lymph**e.

Imaginez une cellule mal nourrie ou qui accumule les déchets...

Elle fonctionnera mal, sera faible et finira par être éliminée prématurément.

La lymphe, que l'on oublie souvent, nourrit et nettoie tous le corps et ne peut circuler que grâce au mouvement: la pression sur la plante des pieds, dans les mollets, va permettre de la faire remonter dans le haut du corps.

Il n'y a pas de pompe comme le coeur qui joue ce rôle pour le sang.

Une activité régulière et modérée (!) sera toujours bénéfique pour vos organes, muscles, tendons, ligaments, y compris pour votre esprit, pour vos émotions!  
Le massage des organes internes va aussi favoriser le travail de la digestion.

La respiration active va amener plus d'oxygène à l'organisme pour favoriser la production d'énergie dans les cellules.

Pour la pratique, adapter le mouvement à vos capacités et à votre âge.

De la course à pied à la marche ou au Qi Gong, au Yoga, on parle toujours de mouvement!

Pour optimiser vos efforts, retenez la **loi de l'Hormèse**:

*"Tout organisme vivant, exposé à un stimulus stressant ne dépassant pas sa capacité d'adaptation, voit cette dernière s'améliorer lors de la phase de repos qui suit."*

Stimuler votre organisme par de courts efforts sans dépasser vos limites, ensuite repos ou ralentissement, puis nouvelle accélération.

Vous verrez votre condition s'améliorer plus rapidement.

Pour un conseil personnalisé – Contactez [lenaturopathe.lu](http://lenaturopathe.lu) !