



NaturoSana



michel.le.naturopathe

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



## Le Sommeil réparateur

Une vie sans sommeil est inconcevable.

Une dépense d'énergie est impossible sans une accumulation d'**énergie** préalable.

L'usure occasionnée par le travail doit être traitée par un **nettoyage** et une **régénération** de nos cellules.

Le sommeil remplit toutes ces fonctions.

En d'autres termes, si le sommeil est de mauvaise qualité, la santé sera compromise.

Le sommeil va permettre au corps de se réparer!

Nous avons besoin de 7h à 9h de sommeil par jour. Moins de 5h accélérera le vieillissement.

**Si vous vous sentez mal,  
commencez toujours par améliorer ce moment essentiel.**

Nos 37.000 milliards de cellules meurent et de nouvelles se créent à chaque instant, en particulier entre 23h et 2h du matin, lorsque le corps peut y accorder de l'énergie.

Nos tissus ont des vitesses de régénération différentes:

- Peau: entre 21 et 28 jours
- Intestin grêle, estomac: entre 3 et 5 jours (dû à l'acidité)
- Vos globules rouges: tous les 3 mois
- Les cellules osseuses: 10 ans
- Vos neurones cérébraux: 85 ans...

Des troubles à l'endormissement, des réveils nocturnes, les brumes du matin, doivent être considérés dans toute thérapie.

Quelques conseils concrets: évitez les écrans une heure avant d'aller dormir, ne mangez plus rien après 20h (la digestion s'arrête vers 22h30), et faites vérifier votre chambre par un **géobiologue** pour éliminer toute pollution tellurique ou électromagnétique!

Vous passez pratiquement le tiers de votre vie au lit, cela en vaut la peine!

Pour une **analyse géobiologique** et un conseil personnalisé – Contactez [lenaturopathe.lu](http://lenaturopathe.lu) !