



(7) SEPT ETAPES DANS LE TRAITEMENT DES PATHOLOGIES

>>>oOo<<<

- 1- Changer notre vision & notre compréhension des choses, être dans les pensées positives, être dans la foi de l'obtention des résultats: 35% - 50%...
- 2- Vivre dans un environnement sain & aéré, s'oxygéner, se relaxer, respirer profondément, réduire le stress, diminuer les pensées & émotions négatives, éviter les dispersions tout en pratiquant les méditations...
- 3- Modifier notre façon: de nous nourrir, de cuisiner, de prendre nos repas, bref tout un art qu'il faut revoir...
- 4- S'appliquer à nettoyer notre corps et à purifier notre esprit grâce aux activités physiques simples telles que courses, marches, yoga, Taichi, Qi gong, et grâce aux méditations.
- 5- Procéder aux auto-massages sur des points sensibles, des zones réflexes ou de l'ensemble du corps. Possibilité de se faire aider par des thérapeutes tels que : massage tuina ou ayurvédiques, ostéopathie, kinésithérapie, médecine manuelle...
- 6- Adopter la médecine énergétique: digitopuncture, acupuncture, électropuncture...
- 7- Recourir à la pharmacopée (plantes médicinales), aux médicaments, à la chirurgie.

QUELQUES ALIMENTS ANTI-OXYDANTS & SOINS DU GROS INTESTIN

***Anti-oxydants** tels que Vitamines A, C, E, sélénium, caroténoïdes, flavonoïdes dont le rôle est de faire obstacle aux radicaux libres avides d'ions négatifs (électrons) des cellules normales ou en bonne santé.

***Mettre des couleurs** dans nos assiettes avec de chatoyants légumes aux nuances de l'arc-en-ciel : violet, indigo, bleu, vert, jaune, orange, rouge, utiliser différents fruits, céréales complètes, des graines & oléagineux...

*SOINS DU GROS INTESTIN (=GI)

- le GI comporte un ensemble de cellules & de bactéries responsables de 70% de notre système immunitaire
- le GI produit à lui seul 90% de la sérotonine
- ***le GI possède son propre système nerveux indépendant & autonome : c'est le système nerveux intestinal***
- le GI renferme cent mille million de bactéries, il totalise à lui seul 90% des cellules de notre corps
- le GI (système nerveux intestinal) est en relation directe & privilégiée avec notre système nerveux cérébral & notre système immunitaire