

L'homme est optimisé pour vivre plus que centenaire mais c'était sans compter notre environnement délétère et nos multiples stress. Zoom sur les fondamentaux à respecter pour **mettre toutes les chances de son côté et retrouver santé et vitalité.**

1. Un air et une respiration de qualité Tout manque d'oxygène entraîne un effondrement du métabolisme et une augmentation du dépôt des toxines. Le problème n'est pas tant la teneur en oxygène de l'air ambiant (21%) que notre mauvaise assimilation de celui-ci par nos cellules : l'hypoxie. **A éviter :** le sport intensif (trop d'oxygène entraîne la création de radicaux libres et un vieillissement prématuré) et la chimie aux multiples polluants. **Solutions :** Gymnastique douce, cohérence cardiaque, purification de l'air via un vrai diffuseur d'HE un filtre professionnel HEPA. Côté oxygénation cellulaire, le Bol d'Air Jacquier® ou Airnergy® ► www.air-pur.ch

2. Une eau véritablement biocompatible Plus de 99% des molécules d'un organisme sont des molécules d'eau et la plupart des pathologies chroniques et des douleurs proviennent d'un défaut d'hydratation du fait d'une eau de mauvaise qualité. **A éviter :** les eaux en bouteilles (minéraux non assimilables), les carafes filtrantes (prolifération microbienne), les systèmes sans dynamisation (eau trop "morte"), les solutions du marketing (avis subjectifs), les eaux alcalines (contraires aux normes de la vie), les adoucisseurs,... **Solutions :** osmose inverse + dynamisation, biodynamiseur, cruche à vortex, douche filtrante, respect de l'eau,... ► www.eaunaturelle.ch

3. Une protection contre les ondes Nos cellules émettent des champs électromagnétiques et subissent les interférences des ondes artificielles de nos technologies. Les ondes des téléphones portables ont été classées comme "cancérogènes possibles" (2B) par le CIRC, branche de l'OMS, en 2011. **A éviter :** les appareils électriques dans la chambre, le Wi-Fi en permanence, le téléphone en se déplaçant, les portables pour les enfants, les oreillettes qui créent un faux sentiment de sécurité,... **Solutions :** les CMO, référence scientifique contre les ondes, débrancher ou couper ce qui n'est pas indispensable, retrouver le contact du sol... ► www.protection-ondes.ch

4. Une nutrition naturelle La nutrition est « *la première médecine* » selon Hippocrate et la plupart des maladies dites de civilisation – des cancers à l'obésité en passant par les allergies – ont en effet une cause alimentaire. **A éviter :** les aliments industriels raffinés (sucre, sel, pain blanc,...), les produits pasteurisés, les produits *light*, la viande d'élevages concentrationnaires, la cuisson au micro ondes ou à trop haute température,... **Solutions :** les aliments les plus complets, les plus frais et les plus bio possibles, la cuisson douce à l'étouffé pour préserver les vitamines et le goût des aliments; manger moins et notamment moins de viande... ► www.nutriwell.ch

5. Des soins au naturel avec notamment l'aromathérapie Les huiles essentielles (HE) sont les substances actives les plus puissantes au monde avec en moyenne une centaine de molécules actives (contre une seule pour le médicament de synthèse) et quasiment pas d'effets secondaires. ► www.aromatheque.ch

6. Un mental serein et joyeux Le subconscient n'est pas difficile et accepte tout aussi facilement les messages positifs que négatifs. **A éviter :** les mauvaises nouvelles des médias, le dénigrement, l'obsession de la performance, le besoin de sonder des problèmes imaginaires... **Solutions :** se changer les idées, retrouver le contact avec la nature, reprogrammer son inconscient via les lunettes Psio®... ► www.psychowell.ch

7. Du mouvement et des activités physiques

8. Les sens de la vie ► www.lemendiant.fr