



### Le saviez-vous ?

- « **Le microbe n'est rien, le terrain est tout** », formule de Claude Bernard, reprise par Pasteur à la fin de sa vie, une reconnaissance bien tardive de ses erreurs...
- Les médicaments allopathiques, les antibiotiques « contre la vie » ou les vaccins **affaiblissent toujours** le système immunitaire, au contraire des solutions naturelles.
- L'homme est le seul mammifère qui ne multiplie pas sa période de croissance par sept, soit **une espérance de vie de 130-140 ans**. Notre style de vie serait-il délétère ?
- Hors guerres ou épidémies, il y avait davantage de centenaires aux siècles passés : nutrition frugale et complète, **air & eau sains**, travaux physiques, spiritualité,...
- L'allongement statistique de l'espérance de vie tient moins à la médecine qu'aux **progrès en matière d'hygiène** et à une moindre mortalité infantile.
- Ne pas oser s'exprimer, s'affirmer, entraîne souvent une **maladie « mal à dit »**

### Bien démarrer sa vie ?

- Une **naissance à son rythme**, sans péridurale ou césarienne, idéalement à domicile.
- Un **allaitement au sein** sur une durée minimale de six mois, idéalement deux ans.
- **Aucun vaccin** avant deux ans, idéalement six-huit ans, et le minimum d'allopathie.
- Un contact régulier avec la maman, notamment au travers des **câlins et massages**.
- **Fièvre et maladies infantiles** afin de laisser le sys. immunitaire se mettre en place.

### La nutrition « première médecine » ?

- Des fruits, légumes – idéalement bio – et **des aliments complets et non raffinés**.
- **Une eau biocompatible** contenant le minimum de polluants et de minéraux.
- Le minimum de sucre blanc, de sel raffiné, de **pasteurisation** et d'additifs chimiques.
- **Présence, calme et gratitude** vis-à-vis de ses repas et de ses convives, sans stress.



### Les problématiques des vaccins...

- Une base scientifique obsolète et **dogmatique**, notamment en matière d'immunologie.
- Une **protection statistiquement non prouvée** et une manipulation à base de peur.
- La **multiplication des valences** – et donc des risques – dans des vaccins uniques.
- Des adjuvants chimiques dangereux dont **l'aluminium neurotoxique**.
- Des doses multiples ne tenant pas compte de **l'immaturation** physiologique des enfants.

**Le système a-t-il intérêt à la santé ?** Dans une optique de croissance économique, les maladies et frustrations de toutes sortes sont bien plus rentables et permettent en outre de mieux contrôler les "citoyens moutons"...

### Le stress, premier vecteur de pathologies...

- Privilégier les **sports doux** et d'endurance plutôt que les sports violents de compétition.
- Veiller à la qualité de son sommeil et se réserver des **périodes de calme au naturel**.
- **Se protéger** des ondes électromagnétiques et veiller à la qualité de son air ambiant.
- Se responsabiliser par rapport aux aléas de l'existence et **faire le choix de la sérénité et de la coopération** sur l'obsession de la performance et la loi de la jungle.
- Du temps pour soi, pour faire ce que l'on aime, associé à un **sentiment d'utilité**.
- Des techniques **anti-stress** : méditation, cohérence cardiaque, qi-gong, yoga,...

### Quelles solutions ?

- ▶ Les **huiles essentielles** en soins, cosmétique, purification air ou produits ménagers.
- ▶ Une **prévention** active via une hygiène de vie de base et l'écoute de son corps.
- ▶ Une thérapie pour **remonter en amont** des soucis et non supprimer les symptômes.
- ▶ **Se renseigner**, notamment sur le portail [www.lemieuxetre.ch](http://www.lemieuxetre.ch)