



L'homme est optimisé pour vivre plus que centenaire mais c'était avant 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 ou la respiration d'un air enrichi en oxygène entraîne la création de radicaux libres et un vieillissement prématuré; la chimie envoie de multiples pollutions dans l'atmosphère... **Solutions :** Gymnastique douce, cohérence cardiaque, purification de l'air via un vrai diffuseur d'HE ou, nec plus ultra, Airnergy® ou Bol d'Air®. ► [www.aromatheque.ch](http://www.aromatheque.ch)

**2. Une eau propre et vivante!** 99% des molécules d'un organisme sont des molécules d'eau et la plupart des maladies chroniques et des douleurs proviennent d'un manque d'eau ou d'une eau de mauvaise qualité selon les normes de la vie. **A éviter :** les eaux minérales 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 nature),... **Solutions :** osmose inverse + dynamisation, revitaliseur performant, cruche à vortex, douche filtrante, respect et gratitude envers l'eau,... ► [www.eanaturelle.ch](http://www.eanaturelle.ch)

**3. Une nutrition naturelle !** La nutrition est « *la première médecine* » selon Hippocrate. A l'inverse, la plupart des maladies dites de civilisation – des cancers à l'obésité en passant par les allergies – ont une cause alimentaire. **A éviter :** les aliments industriels raffinés (sucre, sel, pain blanc,...), les produits laitiers, 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](http://www.nutriwell.ch)

**4. Une protection électro-magnétique !** Nos cellules émettent des champs électromagnétiques et subissent les interférences des ondes artificielles de nos technologies. Les ondes des téléphones portables ont été classées "probablement cancérigènes" 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 contre les ondes, le contact avec le sol pour se "décharger", débrancher ou couper ce qui n'est pas indispensable,... ► [www.protection-ondes.ch](http://www.protection-ondes.ch)

**5. Un mental serein et joyeux !** Le subconscient n'est pas difficile et accepte tout aussi facilement les messages positifs que négatifs. Le stress est toutefois la première cause d'arrêts maladies... **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 l'hypnose / PNL... ► [www.psychowell.ch](http://www.psychowell.ch)

**6. Des soins respectueux de l'organisme !** L'allopathie affaiblit toujours l'organisme et garantit la pérennité du business de la maladie, les médicaments étant l'une des toutes premières causes de mortalité. **A éviter :** la médecine allopathique sans réflexion, la vaccination à outrance (notamment en bas-âge), les antibiotiques automatiques, la peur de la maladie, la cosmétique industrielle... **Solutions :** les thérapies naturelles en premier ressort, la puissance des huiles essentielles, la cosmétique bio pour respecter sa peau, remonter en amont des problèmes via des naturopathes/thérapeutes correctement formés,... ► [www.lestherapies.ch](http://www.lestherapies.ch)