



NOUVEAU

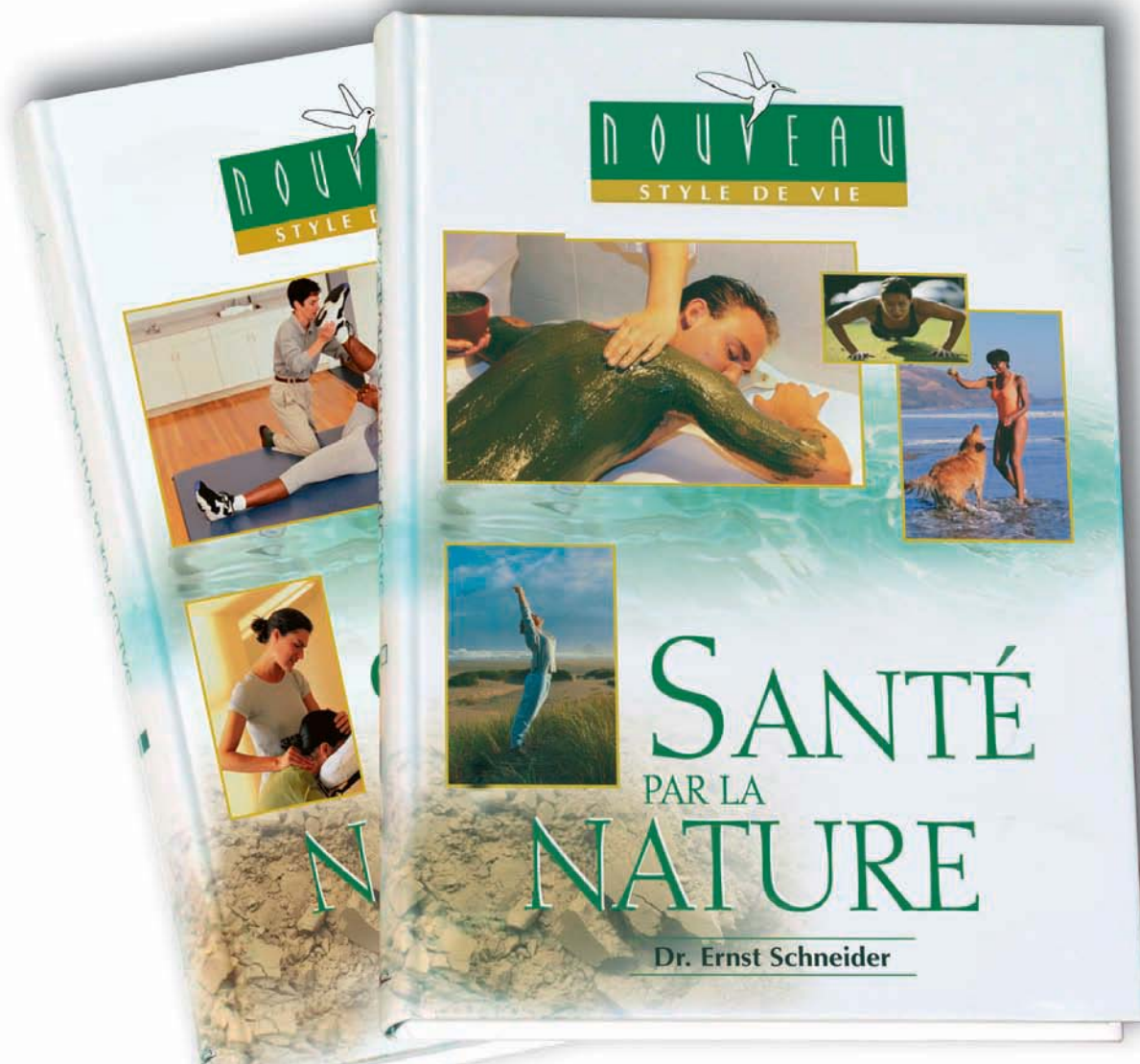
STYLE DE VIE

Guide complet

SANTÉ PAR LA NATURE

**La nature
nous présente
ses huit remèdes
pour préserver
notre santé
intégrale**

La médecine naturelle



Guide complet

Les 8 remèdes de la nature

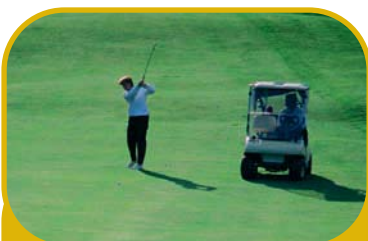
Tout au long de cette oeuvre, on présente les agents naturels qui peuvent faire le plus pour la conservation de la santé. Lorsqu'on incorpore ces remèdes aux habitudes de vie, tout un plan effectif de préservation de la santé par des moyens naturels est mis en fonctionnement. En outre de prévenir la maladie, les remèdes naturels contribuent à guérir, c'est-à-dire à rendre la santé perdue.



L'eau et la terre



Le soleil



L'exercice physique



L'air



Le repos



L'abstinence de toxiques



L'alimentation



Attitude mentale positive



HYDROTHERAPIE - Santé par l'eau



*L'eau, quelque chose de si simple et économique,
et en principe à la portée de tout le monde,
est l'élément fondamental de l'hydrothérapie
(du grec 'hidor'/'hydro', eau et 'therapeía', thérapie).*

Santé par l'eau



EFFETS GÉNÉRAUX DES TRAITEMENTS HYDROTHERAPIQUES

- **Système cardiovasculaire**

Utile pour troubles cardiovasculaires d'origine fonctionnelle et mauvaise irrigation cutanée.

- **Sang**

Active la circulation du sang.

- **Dans la convalescence**

Améliore la récupération dans les périodes de convalescence post-opératoire.

- **Métabolisme**

Règle le système hormonal.

- **Appareil locomoteur**

Tonifient les muscles et freinent les processus inflammatoires.

- **Système nerveux**

Tonifient le système nerveux.

AÉROTHÉRAPIE - Santé par l'air



*Un être humain peut tenir un moi sans manger,
même une semaine sans boire,
mais à peine quelques minutes sans respirer.
On respire sans cesse depuis que l'on naît jusqu'à la mort,
on le fait d'une façon naturelle et automatique.*

En apprenant à respirer profondément

Ces exercices se réalisent d'abord allongés sur le lit ou un tapis.

Prendre trois livres petits et les placer :

- l'un sur l'abdomen,
- l'autre sur la partie inférieure du thorax, et
- le troisième sur la partie supérieure du thorax.

L'INSPIRATION en trois phases :

1. Prendre l'air en essayant de lever le livre de l'**abdomen**. Lorsqu'on y réussit, on est en train de faire travailler le **diaphragme** et de ventiler la **partie inférieure** des **poumons**. Il ne faut pas épuiser toute la capacité respiratoire afin de garder une réserve pour les deux phases suivantes.



2. Ensuite, nous essayons de lever le deuxième livre, placé sur la **partie inférieure du thorax**. Lorsqu'on le fait, on est en train d'actionner les **muscles intercostaux** (ceux qui se trouvent entre les côtes), favorisant ainsi la ventilation de la **zone moyenne** des **poumons**.



3. Enfin, nous essayerons de lever le troisième livre. Ainsi l'on actionne les **muscles auxiliaires** de la respiration qui se trouvent au niveau de **cou**, et l'on réussit à améliorer la ventilation des **sommets supérieurs** des **poumons**.

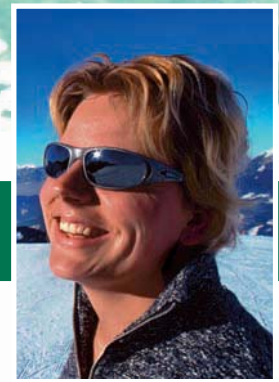


L'**EXPIRATION** se réalise à l'inverse, mais en employant le double de temps lors de chaque pas.

Avec ces exercices on réussit à ventiler les poumons en profondeur et toutes leurs régions anatomiques (dénommées lobes pulmonaires).

Une fois qu'on a appris à exercer les muscles respiratoires en position couchée, il est facile de réaliser les mêmes mouvements en restant debout.

Beaucoup plus de maladies de celles qu'on imagine peuvent s'éviter grâce à une respiration correcte. A travers ce merveilleux remède naturel on améliore notre style de vie.



HELIOTHÉRAPIE - Santé par le soleil



Ceux qui habitent dans les villes, privés la plupart de l'année de l'exposition au soleil, à l'air et aux changements naturels de température, ont tendance, pendant les vacances d'été, à vouloir rattraper en quelque sorte les bienfaits perdus avec une exposition intense et prolongée au soleil. Cet abus estival est si nocif pour la santé que la privation de soleil pendant le reste de l'année.

L'importance du pouvoir salubre du soleil était déjà connu à l'Âge Ancienne par les égyptiens, les assiriens, les grecs et les romains qui l'ont divinisé comme source de vie et de santé.

Santé par le soleil

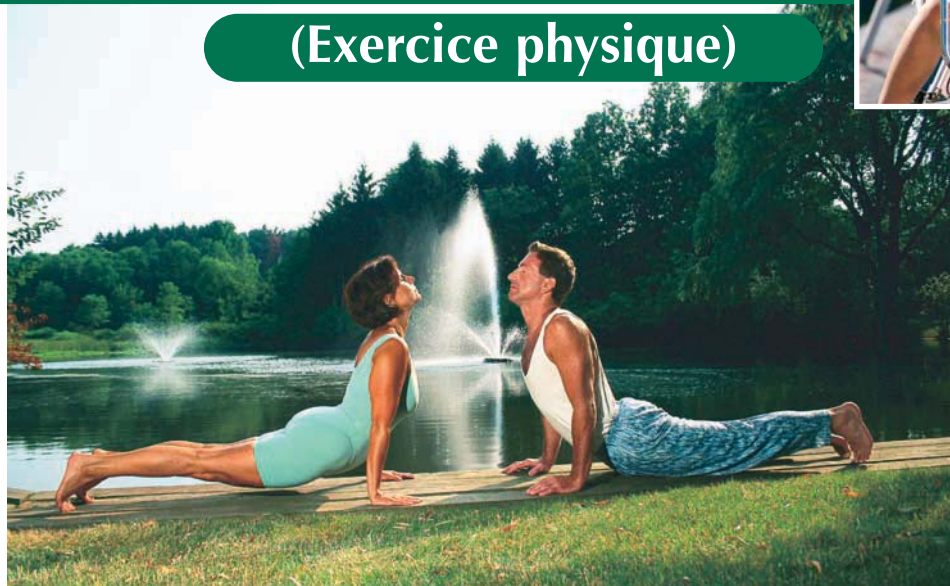
Zones du corps et durée d'exposition au soleil conseillées

1 ^{er} jour						5 min.
2 ^{ème} jour					5 min.	10 min.
3 ^{ème} jour			5 min.	10 min.	15 min.	
4 ^{ème} jour		5 min.	10 min.	15 min.	20 min.	
5 ^{ème} jour	5 min.	10 min.	15 min.	20 min.	25 min.	
6 ^{ème} jour	–	10 min.	15 min.	20 min.	25 min.	30 min.
7 ^{ème} jour	–	15 min.	20 min.	25 min.	30 min.	35 min.
8 ^{ème} jour	–	20 min.	25 min.	30 min.	35 min.	40 min.



PHYSIOTHÉRAPIE - Santé par le mouvement

(Exercice physique)



Aujourd'hui plus que jamais, il est nécessaire de redécouvrir la valeur thérapeutique du mouvement en tant que remède pour beaucoup de maladies, sans oublier qu'il est le vrai « moteur de la vie ».



Les maux de l'inactivité

Des maladies qui apparaissent ou qui s'aggravent par manque d'exercice physique :

- migraines et plusieurs types de douleurs de tête,
- épuisement et apathie,
- constipation,
- insomnie,
- thrombose, embolies et infarctus,
- hypertriglycéridémie (taux élevé de graisses dans le sang),
- arthrose des extrémités et de la colonne vertébrale,
- invalidité prématurée.



Une randonnée balade de temps en temps, le bricolage ou le sport pratiqué de façon sporadique ne suffisent pas pour maintenir en forme les parties de notre corps consacrées au mouvement : muscles, os, tendons et articulations. Pour ce faire, il est nécessaire un programme d'exercice permanent et qui inclue tout le corps.

***L'organe du corps qui ne s'exerce pas s'atrophie ;
la meilleure façon de faire de l'exercice c'est de le faire chaque jour.***



Le repos

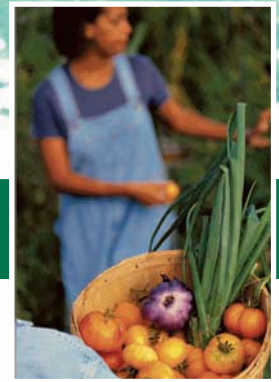


Le repos s'avère si nécessaire que l'activité. La nature a établi des cycles d'action et de repos, qui ne peuvent pas être omis sans en souffrir les conséquences négatives pour la santé dans toutes ses dimensions.

**Il n'y a rien de pareil à un bon repos,
que l'on qualifie correctement comme réparateur.**

- Favorise les processus curatifs de l'organisme.
- Permet que le système immunitaire mette en marche les défenses contre les agents infectieux.

La vie se déroule ritmiquement. Dans la nature on a le rythme dans la nuit et le jour, dans les stations et dans les astres ; tout se meut avec un rythme précis.



DIÉTOTHÉRAPIE

*« Que ton aliment soit ton remède
et que ton remède soit ton aliment. »*

(HIPPOCRATE, médecin grec V^e siècle av. J.-C.)



ALIMENTATION COMPLÈTE : SANTÉ TOTALE

● Hydrates de carbone

De préférence intégrales :
céréales (riz, millet, maïs, blé,
seigle, etc.) qui, surtout,
rassasie et fournit de l'énergie.

● Graisses

On doit donner la préférence
aux huiles les plus insaturées.

● Protéines

Les protéines de la viande ne
sont pas celles de la plus haute
valeur biologique sinon qu'elles
sont à la même hauteur que les
protéines des légumes.

● Légumes et fruits

Elles apportent des vitamines,
des minéraux, des enzymes,
des éléments phytochimiques
et de la fibre.

On mange ainsi au XXIème siècle

- Les farines intégrales ont été remplacées par les raffinées et les pommes de terre.
- Il y a une consommation excessive de produits cuisinés ou élaborés industriellement, en détriment des plantes potagères et des fruits crus et frais.
- La nourriture molle l'emporte et il y a une tendance à éviter les aliments durs qui exigent une bonne mastication et insalivation.
- On consomme de plus en plus des produits élaborés industriellement, et donc dénaturés, auxquels on ajoute souvent divers composants artificiels non nutritifs.
- Il y a une ingestion excessive de protéines d'origine animale.
- En beaucoup d'endroits, on continue à abuser des graisses animales en détriment des végétales (huiles).



- La consommation de sel commun de table s'avère excessive.
- Il y a une tendance à utiliser de plus en plus des épices et des produits chimiques « améliorateurs » et conservateurs, en détriment des herbes et des condiments aromatiques naturels.



- Il y a, en général, un apport insuffisant de vitamines, d'enzymes, de minéraux, d'éléments phytochimiques et de chlorophylle.
- Le régime moyen est pauvre en fibre. Avec ces habitudes alimentaires, on peut bien dire que, en général, on mange trop de ce qui ne convient pas et trop peu d'aliments vraiment sains.

Ainsi, dans les pays industrialisés, la plupart des gens mangent mal en général et, en conséquence, se nourrissent de façon déficiente, tel qu'exposé de façon détaillée dans ce chapitre.



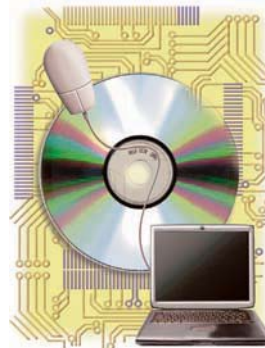
SUBSTANCES TOXIQUES

Santé par l'abstinence



Drogues : Prévention à la maison et à l'école

- Il faut favoriser et encourager le développement de tous les talents de chaque enfant depuis qu'il est tout petit.
- Il faut profiter de la valeur éducative de la télévision et des autres moyens de communication et d'information.

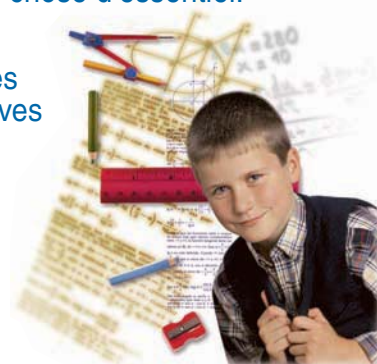


- Il est nécessaire de développer une bonne communication au sein de la famille et de celle-ci avec l'école.
- Il est nécessaire d'offrir aux adolescents et jeunes des endroits de réunion et des activités attirantes et libres d'alcool, de tabac et de toute sorte de stimulants toxiques..



- L'éducation en valeurs comme la solidarité, la convivialité et le respect de toutes les cultures et classes sociales, c'est quelque chose d'essentiel.

- Il faut encourager la participation des jeunes à des activités éducatives et attirantes.



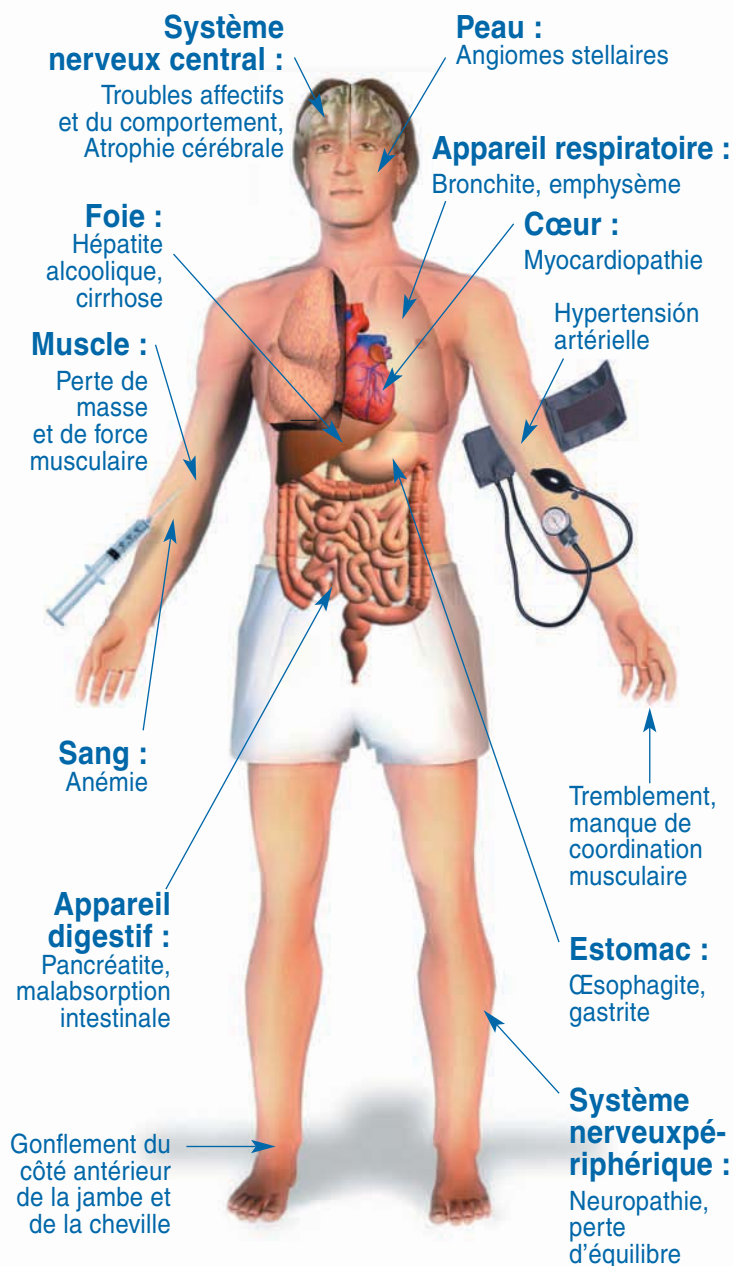
- Il est nécessaire de porter attention à des actions préventives de basse qualité, qui peuvent favoriser la toxicomanie, contrairement à ce qu'on prétendait.

Les drogues : un grave problème de la santé publique et sociale.

Le meilleur traitement à ce problème est, comme dit l'adagio populaire : " Il vaut mieux prévenir que guérir " et la meilleure prévention c'est : L'INFORMATION

Drogues socialement tolérées

Effets de l'alcool sur l'organisme



Les conséquences d'une mauvaise habitude



Poumon de fumeur affecté de cancer.

Inhibition de la fonction ciliostatique

Les produits irritants du tabac finissent par paralyser les cellules ciliées qui assurent le balayage continu de l'arbre bronchial.

Bronchite chronique

Les microbes ou la poussière se sédimentent dans les parois des bronches en provoquant des inflammations et des purulences :

au bout des années, la toux devient de plus en plus fréquente et accablante.

Emphysème

Les alvéoles pulmonaires eux-mêmes s'avèrent détériorés par le goudron : ils perdent leur souplesse et, sous la pression de la ventilation, ils se déchirent en formant des bulles (ampoules).

Cancer

Aujourd'hui personne n'en doute plus, car il a été démontré de façon catégorique que le tabac est le responsable de 95%-98% des cancers primaires de poumon.

SOLUTION :



**PLAN DE 5 JOURS
POUR ARRÊTER DE FUMER**

Programme de santé

*Conseils simples et pratiques applicables
à des personnes saines et malades,
qui constituent la base d'un nouveau style de vie sain.*

1



Dormir assez
chaque jour.

2



Au réveil, il
faut prendre
un ou deux
verres d'eau
et faire dix
respirations
profondes.

3



Le petit-
déjeuner doit
être naturel,
abondant et
bien mâché.

4



Chaque jour,
on doit inclure
dans notre
menu une
salade et
consommer
cinq portions
de fruits.

5



Il convient de
jeûner un jour
par semaine
ou de ne
prendre que
des fruits et
du pain grillé
(dextrinisé).

6



Il faut faire
chaque jour
au moins 30
minutes
d'exercice
physique.

7



Il faut dîner
très peu et au
moins deux
heures avant
de se
coucher.

8



Pour obtenir
un repos
agréable, il
faut prendre
un bain de
siège ou de
pieds avant
de se coucher.

9



Il faut
s'abstenir
totalement de
toute sorte de
drogues
addictives.