

L'homme est optimisé pour vivre plus que centenaire mais notre environnement délétère et nos multiples stress nous fragilisent. 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 (env. 21%) que la mauvaise assimilation de l'oxygène par nos cellules : l'hypoxie. **A éviter :** le masque et l'enfermement, le sport trop intensif (création de radicaux libres et vieillissement prématuré), la chimie aux multiples polluants,... **Solutions :** Aération, gymnastique douce respiratoires, purification de l'air via un vrai diffuseur d'HE à verrerie,... Côté oxygénation cellulaire, les technologies Airnergy ou Bol d'Air Jacquier ► [Site / Page Air](#)

**2. Une eau véritablement biocompatible** Plus de 99% des molécules de nos cellules 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, les adoucisseurs à sodium,... **Solutions :** Avoir le choix en filtration + dynamisation selon votre configuration ! [Charbon actif](#), [Osmose inverse](#), [Cruche à vortex](#), [Biodynamiseur](#), [Idrogen](#),... ► [Site / Page Eau](#)

**3. Une protection contre les ondes** Nos cellules émettent des champs électromagnétiques et subissent les interférences des ondes artificielles pulsées 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 :** limiter, débrancher ou couper ce qui n'est pas indispensable et s'équiper de CMO, la référence scientifique contre les ondes. ► [Site / Page Ondes](#)

**4. Une nutrition haute vitalité** 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 :** manger moins (viandes, laitages, sucré,...), privilégier les aliments complets, frais et bio, la cuisson douce à l'étouffée [Bahya](#) avec thermomètre afin de préserver les vitamines et le goût des aliments,... ► [Site / Page Nutrition](#)

**5. 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 d'analyser les problèmes en profondeur,... **Solutions :** se changer les idées, retrouver le contact avec la nature, reprogrammer son inconscient via les [lunettes Psio](#),... ► [Site / Page Mental](#)

**6. 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... ► [Site / Page Aroma](#)

**7. Un habitat écologique et chaleureux** ► [Blog de l'écologie personnelle](#)

**8. Les sens de la vie** ► [www.lemendiant.fr](http://www.lemendiant.fr)