



Le saviez-vous ?

- « **Le microbe n'est rien, le terrain est tout** », formule de Claude Bernard, qui aurait été reprise par Pasteur à la fin de sa vie, reconnaissance bien tardive...
- 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 ?
- L'allongement statistique de l'espérance de vie tient moins à la médecine qu'aux **progrès en matière d'hygiène** et à une bien moindre mortalité infantile.
- Ne pas oser s'exprimer, s'affirmer, entraîne souvent une **maladie « mal à dit »**

Renforcer la 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 non raffinés**.
- 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.



L'importance d'une eau de qualité ?

- Plus de **99% des molécules** d'un corps humain et le factotum de l'organisme.
- « *A quoi bon à la limite manger bio si mon eau n'est pas de qualité biocompatible* » ?
- Consultations et problèmes de peau liés majoritairement à un **défaut d'hydratation**.
- **Objectif** : une eau agréable à boire avec le min. de polluants et le max. d'énergie.

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. Chlore dans l'eau, pesticides dans l'alimentation, polluants dans l'air, ondes électromagnétiques dans l'environnement et allopathie dans les cabinets médicaux nous maintiennent dans un état de dégénérescence latent. Et si **agir en amont des problèmes** relevait du bon sens ?

Le stress, 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**.
- Veiller à son **oxygénation cellulaire** et à la qualité de son air ambiant.
- **Se protéger** des ondes électromagnétiques via des approches biologiques.
- Se responsabiliser par rapport aux aléas de l'existence et bannir l'obsession de la performance au profit du **choix de la sérénité et de la coopération**.
- 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.
- ▶ Un appareil de filtration et de **dynamisation de l'eau** afin de correctement s'hydrater.
- ▶ **Se renseigner**, notamment via mes livres ou sur le site www.solutionsbio.ch