



GUIDE DE LA SANTÉ



- . Améliorer la qualité de son sommeil
 - . S'auto-masser pour libérer les tensions nerveuses et musculaires
 - . S'exposer au soleil pour capter son énergie et sa vitamine D
 - . Diminuer notre exposition aux ondes électriques et électromagnétiques
 - . Supprimer les excitants (café, thé, etc..)
 - . S'oxygéner à la nature
 - . Introduire des jus de légumes et de fruits dans son alimentation
-
- . Remplacer la consommation des sucres raffinés par des fruits
 - . Avoir une alimentation saine et variée issue de l'agriculture biologique
 - . Boire une eau de qualité
 - . Remplacer les récipients en plastiques par des récipients en verre
 - . Supprimer la consommation de produits industriels
 - . Remplacer les produits d'entretien chimiques par des produits d'entretien naturels
 - . Remplacer les produits de cosmétique chimique par des produits de cosmétique naturels
 - . Éviter la consommation excessive de médicaments et d'antibiotiques
 - . Introduire des légumes (crus ou cuits à la vapeur douce) au repas du soir
-
- . Supprimer la consommation des produits laitiers
 - . Remplacer la consommation des sels raffinés par de l'eau de Quinton
 - . Pratiquer une activité physique régulière
 - . Boire plus de jus de légumes et de fruits au quotidien
-
- . Supprimer la consommation du gluten
 - . Introduire la consommation des plantes médicinales
-
- . Diminuer la consommation des produits animaux
 - . Introduire des légumes (crus ou cuits à la vapeur douce) midi et soir
-
- . Jeûner ponctuellement pour purifier son organisme
 - . Pratiquer la méditation pour éliminer le stress
 - . Prendre des bains relaxants au gros sel et aux huiles essentielles
 - . Éliminer les toxines par la peau grâce aux bienfaits du sauna