

Programme- conseils en naturopathie pour mieux vivre la pandémie.



Ces conseils s'inscrivent dans une optique de santé globale. C'est ce que vous pouvez faire pour vous et pour votre entourage immédiat, tout en respectant les mesures prises par les autorités gouvernementales pour ralentir la progression de la pandémie et les soins médicaux offerts aux personnes atteintes.

Les conseils donnés ici ont pour objectif de vous permettre de renforcer votre système immunitaire, car celui-ci est généralement sollicité lors d'épidémie ou de pandémie. Ces conseils répondent au grand principe de base de naturopathie voulant que le maintien d'un corps à son niveau optimal de santé et présentant particulièrement « un terrain immunitaire fort », permet une réaction minimale à la majorité des microbes ou agent infectieux rencontrés.

Cependant, il n'existe aucune preuve scientifique reconnue par les autorités de santé autant nationales qu'internationales qui permette d'identifier un médicament, un traitement ou un remède (produits naturel, vitamines, herbes ou nutriments) pouvant directement prévenir ou combattre le virus COVID-19.

Il est donc important pour vous de lire ces recommandations avec l'objectif de maintenir une santé optimale et ce, dans toutes les dimensions de votre être, incluant la bonne gestion du stress engendré par la situation de pandémie actuelle ou par les mesures prises afin de LIMITER LA PROPAGATION du virus COVID-19.

SYSTÈME IMMUNITAIRE ET LYMPHATIQUE

Afin de vous permettre de maintenir ou même d'améliorer l'état de votre santé globale, voici trois des plus grands principes de base de la naturopathie à se remémorer :

1. L'ÊTRE HUMAIN EST MULTIDIMENSIONNEL

- Ce qui veut dire qu'un stress dans une dimension de l'être affecte toutes les autres dimensions.
- Ce qui veut aussi dire que des soins dans une dimension auront des impacts positifs dans les autres dimensions !

Les mesures de prévention actuelles du coronavirus sont à la fois essentielles, bien intentionnées et à la fois génératrices de nombreux stress et de peurs collectives et personnelles.

Si les autorités sanitaires et gouvernementales font bien leur travail au niveau de la prévention afin de réduire la propagation du virus, il en revient à chacun de nous de gérer ces stress et ces peurs.

Comment :

- √ 2 webinaires GRATUITS au cours desquels nous ferons des exercices concrets de dégageant des peurs collectives ou individuelles :

- Lundi le 16 mars de 19h à 20h30
- Mercredi le 18 mars de 19h à 20h30

Pour vous inscrire : <https://www.louiselaplante.com/modules-de-decodage-du-corps-humain-systeme-immunitaire/>

- √ Certains produits et suppléments vous sont recommandés.
 - Voir le documents Fleurs de Bach
 - Voir le document sur les huiles essentielles

2. La maladie n'est rien; le terrain est tout

Un terrain fort c'est un corps en santé et particulièrement au niveau du système immunitaire !

Dans le cas d'une épidémie comme maintenant, la mal-a-dit est virale, donc le système du corps à renforcer c'est le système immunitaire!

Et comme la mal-a-dit est dite mortelle ou potentiellement mortelle, l'autre système affecté est le système respiratoire, ce grand tributaire du *Souffle de vie*.

Conclusion : Renforcer son système immunitaire et son système respiratoire sont actuellement les actions les plus « BIO-logiques » qui soient.

SYSTÈME IMMUNITAIRE ET LYMPHATIQUE

Comment :

Certains suppléments seront plus efficaces que d'autres. Voir les articles intitulés :

- Supplémentation pour renforcer le système immunitaire.
- Alimentation saine pour supporter le système immunitaire.

Voici quelques conseils simples pour favoriser le bon fonctionnement du système respiratoire :

1. Allez jouer dehors ! Prendre une bonne marche à l'air frais ou pratiquer un sport de plein air.
2. Faire des exercices de cohérence cardiaque ou des exercices simples de respirations profondes comme celle-ci :

Inspiration lente et profonde (sur un compte de 5-6) en gonflant les poumons et le ventre (comme si vous ameniez l'air inspirée jusque dans le bas-ventre).

Marquez un temps d'arrêt en retenant votre souffle pour un compte de 3-4.

À l'expiration : cherchez à expirer lentement et un peu plus longtemps qu'à l'inspiration (un compte de 6-7 ou plus) en vidant les poumons complètement sans forcer.

Marquez un autre temps d'arrêt sur un compte de 3-4.

Recommencez ces respirations pendant 3 à 5 minutes, quelques fois par jour ou au besoin si vous sentez une fatigue ou un état de stress inhabituel.

Vous pouvez aussi y ajouter une pensée pour évacuer le stress présent, le cas échéant.

Par exemple

À l'inspiration : J'inspire l'air pur, le calme et la sécurité.

Au temps d'arrêt : Je m'arrête ...

À l'expiration : J'expire cette tension, ce stress ...

Au temps d'arrêt : J'apprécie ce temps d'arrêt

3. Il y a dans notre corps plus de microbes (bactéries, virus, champignons) qu'il y a de cellules.

C'est ce que nous appelons l'appareil microbien. La flore intestinale en est une composante majeure.

Cet appareil a donc un sens biologique et des fonctions nécessaires à notre survie.

Nous le développons tout au long de notre vie.

Des facteurs génétiques y sont même inscrits.

Certaines substances de notre alimentation, de notre environnement et des stress spécifiques l'affectent.

Comment en savoir plus :

SYSTÈME IMMUNITAIRE ET LYMPHATIQUE

Le webinaire gratuit de mercredi, le 18 mars, à 19h, vous donnera toutes ces explications.

C'est gratuit, mais il faut s'y inscrire !

<https://www.louiselaplante.com/modules-de-decodage-du-corps-humain-systeme-immunitaire/>