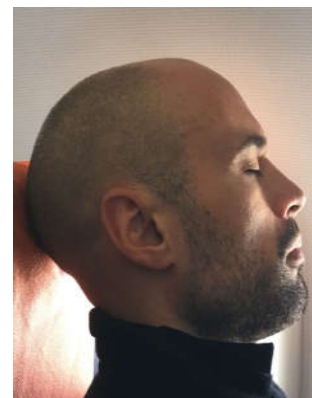


La Newsletter santé

par Camille Chopinot Naturopathe

www.naturohygieniste.fr



Chère lectrice, cher lecteur,

Comme j'ai pu l'évoquer précédemment, il existe en Naturopathie trois grandes cures :

- Cure de désintoxication
- Cure de revitalisation
- Cure de stabilisation

hiérarchisées de façon adapté à chacun par le Naturopathe.

Après une cure de sève de bouleau (la récolte arrive!!) qui comme vous le savez maintenant participe à la désintoxication du foie rein et intestins mais est aussi revitalisante !



La période est maintenant propice au jeûne. Le Carême a déjà commencé pour les chrétiens, le jeûne est d'ailleurs présent dans toutes les religions et les civilisations anciennes grecques et égyptiennes prônaient déjà cette pratique.

Le Dr Andreas Michalsen, chef de service de l'hôpital de la Charité à Berlin nous dit dans le documentaire : *le jeûne, une nouvelle thérapie?* en 2011 :

« Du point de vue de l'évolution il est probable que la survie s'accompagnait de périodes de jeûne. La situation que nous avons aujourd'hui, repas réguliers, frigo rempli, est historiquement anormale(...). Ainsi il n'est pas étonnant que le corps éprouve des difficultés lorsqu'il ne jeûne pas, quand il mange sans cesse. Notre patrimoine génétique semble être moins bien adapté à cette situation qu'au jeûne. »

Le jeûne moyen (5 à 14 jours) ou long **se pratique les premières fois accompagné** d'une personne capable d'encadrer les crises curatives, le manque de force vitale et d'apporter un soutien psycho-émotionnel parfois nécessaire. Il se pratique prioritairement en groupe, dans un cadre adapté (proche de la nature), avec une activité physique pour aider le corps à éliminer.

Je vous suggère bien sûr de vivre ce type d'expériences, pour tout d'abord faire ce cadeau à votre corps, mais aussi pour sentir une autre façon de se nourrir, de gérer son temps, de ressentir votre corps, et l'impact que cela aura sur votre esprit.

Jeûner permet de mieux traiter de nombreuses maladies :

- Jeûner affûte les fonctions cognitives,
- Jeûner améliore les défenses immunitaires,
- Jeûner régénère la peau face à l'acné et à l'eczéma,
- Jeûner ralentit la croissance des tumeurs cancérogènes,
- Jeûner permet de perdre du poids et de mieux contrôler l'appétit,
- Jeûner combat le diabète, l'arthrose, l'asthme, l'hypertension ..
- Jeûner apaise la dépression

Le jeûne se pratique avec une préparation et une reprise encadrées.

Mais vous pouvez aussi déjà commencé par des mono-diètes de 2 ou 3 jours, un seul aliment de provenance biologique à définir selon le tempérament de la personne (soupe ou jus de légumes, bananes, riz complet, pommes, raisins, ...)

Ou un jeûne une fois par semaine, dernier repas le dimanche midi et reprise douce le lundi soir par exemple.

Un jeûne journalier de 13heures en laissant le temps à votre corps de se reposer et se régénérer pendant la nuit (fin du repas à 20h et rien avant 9h le lendemain matin) améliorerait grandement de nombreux troubles en donnant aux cellules le temps nécessaire pour se renouveler.

Je reste à votre disposition pour toutes questions ou informations complémentaires

Bien à vous,

Camille Chopinot

Tel: 06.19.91.55.38

Site web : www.naturohygieniste.fr