



**christine  
angelard.**

Thérapeute en santé globale

<http://www.christineangelard.com>  
514-276-3697

## Conseils à la portée de tous pour améliorer sa santé

### 1/ Manger des fruits et des légumes tous les jours

Crus bien sûr pour avoir le maximum de leurs bienfaits : salades de betterave, salades vertes, soupe crues chaudes, fruits crus, mais aussi cuits sous forme de potage, soupes.



### 2/ Pensez aux « antibiotiques » naturels : ils renforcent nos défenses :

Ail, oignons, à rajouter dans nos plats, tisanes de Thym, de Chaga



**3/ Réduisons nos sucres qui acidifient notre organisme et le prédisposent aux infections : sucre, alcool**



**4/ Dormir suffisamment : 7 à 8 heures de sommeil quotidiennement pour récupérer de nos journées.**

Attention aux ados qui ont grand besoin de sommeil à la période de sécrétion hormonale intensive. Laissons-les dormir et surtout apprenons leur à arrêter les écrans une heure avant le coucher.



**5/ Limitons nos temps de TV ou d'écran également ou choisissons ce que nous regardons. La « rumination » nuit à notre système immunitaire**



**6/ Utiliser les Huiles essentielles anti virales.**

Ravintsara, Laurier noble, Eucalyptus globulus et Eucalyptus Radiata, etc. Massage, diffusion, Consultez votre naturopathe pour les indications plus précises



**7/ N'oubliez pas votre dose de vitamines D et C quotidiennes. Ainsi que des oméga3 sur une base régulière.** Là aussi parlez avec votre naturopathe.



**8/ Bougez, tous les jours :** Marche, Qi Kong, Yoga, ce que vous voulez, mais bougez!



**9/ Pratiquez la cohérence cardiaque qui a un impact immédiat sur notre immunité et notre mieux être**



**10/ Pratiquez la gratitude pour ce que vous avez au lieu de voir ce que vous n'avez pas.**

La gratitude comme la cohérence outre le bien être mental et spirituel qu'elles apportent augmentent nos capacités cognitives et notre immunité!  
Souvenons-nous en.

