

Bien dans son corps, bien dans sa tête

Aujourd'hui, le retour à la nature, la volonté de manger et de vivre sainement en consommant des produits naturels sont de plus en plus présents. C'est à la mode. Mais n'est-ce que cela ? Il ne semble pas. En effet, les gens en ont assez de tous les produits chimiques qui les empoisonnent à petit feu. Ils constatent que l'augmentation et la sophistication des biens de consommation ont provoqué, en contrepartie, un accroissement de la pollution et des déchets. Ils ont peur pour l'avenir de leurs enfants. Ils ont pris conscience que si le Monde continuait ainsi, la Terre léguée serait vraiment mal en point. Comme le dit Léopold Sédar Senghor : « Nous n'héritons pas de la terre de nos parents, nous l'empruntons à nos enfants ». De plus en plus de personnes s'en rendent compte et s'investissent dans le développement durable. Les comportements changent. Cela ne concerne pas uniquement l'environnement mais aussi sa propre santé. D'ailleurs, on s'est aperçu très vite que l'environnement jouait un rôle sur la santé. Ainsi, on redécouvre de jour en jour la Santé au Naturel. Elle est remise au goût du jour dans des domaines très variés. On a compris les interactions entre environnement, santé et bien-être. On a compris qu'il n'était pas uniquement nécessaire de prendre des médicaments pour se soulager ; que prendre le problème en amont, en mangeant sainement, en vivant dans des lieux sains, en redécouvrant des techniques ancestrales, etc., retardait l'apparition des maladies et permettait d'aller mieux dans son corps et dans sa tête. D'ailleurs, la Santé au Naturel ce ne sont pas seulement des recettes et des conseils mais c'est aussi et surtout une philosophie de vie. On a compris qu'il ne fallait pas opposer médecine classique et thérapie naturelle mais que les deux pouvaient être complémentaires pour lutter contre les maladies. Régulièrement, de nouveaux types de thérapies naturelles font leur apparition. Mais sont-elles toutes sérieuses ? Il est difficile de s'y reconnaître, de faire le tri dans cette « jungle ». C'est à chacun d'être vigilant et de bien s'informer. C'est un travail de tous les jours, qui ne doit surtout pas constituer une contrainte. Vous devez commencer par changer de petites choses. Lorsque vous constaterez leurs effets bénéfiques, cela vous encouragera à persévérer et à aller plus loin. Petit à petit, la Santé au Naturel fera partie intégrante de votre vie. Et, vous ferez les choses « naturellement » !

Au sujet de l'auteur

Pour aller plus loin sur ce sujet, n'hésitez pas à télécharger gratuitement sur notre site : <http://www.abondance-editions.com>, le « Guide d'Initiation à La Santé Au Naturel ». Co-auteurs : BRUNET Isabelle (spécialiste en développement personnel) et GAWELIK Katy (Docteur en droit, spécialiste en bien-être et en épanouissement personnel)

Source: <http://www.webmaster-gratuit.com>