Les bases de la delta-médecine

Introduction à la delta-médecine

- Contexte historique des maladies modernes
  - La seconde moitié du XXe siècle a vu une augmentation des maladies « de civilisation ».
  - Ces maladies incluent des troubles dégénératifs, auto-immuns, viraux et des cancers.
  - Elles sont souvent d'origine plurifactorielle, impliquant divers déséquilibres.
- Objectifs de la delta-médecine
  - Proposer des techniques simples pour améliorer le bien-être des patients.
  - Compléter les traitements médicaux traditionnels pour une meilleure efficacité.
  - Favoriser des « petits gestes positifs » pour des « grands effets » sur la santé.

Les cinq outils de la delta-médecine

- Respiration
  - Importance d'une respiration adéquate pour la santé.
  - Techniques de respiration pour réduire le stress et améliorer l'oxygénation.
  - Impact de la respiration sur les émotions et le bien-être général.
- Alimentation
  - Rôle d'une alimentation équilibrée dans la prévention des maladies.
  - Identification des erreurs alimentaires courantes à éviter.
  - Suggestions pour intégrer des habitudes alimentaires saines.
- Détoxication
  - Nécessité de drainer les toxines accumulées dans le corps.
  - Méthodes de détoxication pour améliorer la santé organique.
  - Importance de l'hydratation et de l'élimination des polluants internes.
- Relaxation
  - Techniques de relaxation pour gérer le stress et l'anxiété.
  - Impact de la relaxation sur le processus de guérison.
  - Exercices pratiques pour intégrer la relaxation dans la vie quotidienne.
- Gestion des émotions
  - Influence des émotions sur la santé physique et mentale.
  - Stratégies pour réguler les émotions négatives.
  - Importance de la réconciliation avec l'organe malade pour la guérison.

Compréhension des émotions et leur impact

- Émotions et santé
  - Les émotions jouent un rôle crucial dans l'équilibre biologique.
  - La gestion des émotions est essentielle lors de l'annonce d'une maladie.
  - Importance de comprendre sa part dans la construction de la maladie.
- Stratégies pour gérer la peur
  - La peur est une réaction fréquente face à un diagnostic grave.
  - Utiliser un langage positif pour aborder les problèmes de santé.
  - Encourager une perspective d'espoir et de solution.
- Réconciliation avec l'organe malade
  - La delta-médecine encourage à soutenir l'organe malade.
  - Comprendre le rôle de l'organe comme messager des déséquilibres.
  - Techniques de delta-relaxation pour renforcer cette réconciliation.

Construction et déconstruction de la maladie

- Origine de la santé et de la maladie
  - Chaque individu naît en bonne santé, avec un « livre de vie génétique ».
  - Les points faibles génétiques peuvent rester inactifs jusqu'à l'accumulation de déséquilibres.
  - La santé est perçue comme une balance entre bien-être et déséquilibres.
- Mécanismes de la maladie
  - Accumulation de déséquilibres qui conduit à la maladie.
  - Importance d'inverser le mouvement de la balance vers la santé.
  - Signes précurseurs de déséquilibre avant l'apparition de la maladie.
- Rôle de la delta-médecine dans la guérison
  - Utilisation des outils de delta-médecine pour renforcer le plateau-santé.
  - Importance de l'autoguérison et de la prise de conscience.
  - Devenir acteur de sa guérison pour un bien-être durable.

Programme progressif de la delta-médecine

- Importance de la régularité
  - Respecter un programme progressif pour l'application des techniques.
  - Équilibrer l'importance de chaque outil pour une efficacité optimale.
  - Coordination des techniques pour stimuler les processus d'autoguérison.
- Rééquilibrage du métabolisme
  - Commencer par rééquilibrer le métabolisme avant d'agir sur la guérison.
  - Techniques pour se « programmer pour guérir ».
  - Importance de la motivation et de la régularité dans la pratique.
- Conclusion sur l'approche de la delta-médecine
  - La delta-médecine est complémentaire à la médecine traditionnelle.
  - Elle offre des outils pratiques pour améliorer le bien-être et la santé.
  - Encouragement à devenir acteur de sa propre guérison.