

# Les 10 conseils de santé pratique du Dr Rougier

## Engagez-vous dans votre propre guérison

- Motivation personnelle pour guérir
  - La guérison doit être motivée par le désir de vivre pleinement.
  - Prenez conscience de votre propre terrain de santé et de vos forces.
- Réflexion sur la guérison
  - Posez-vous des questions sur vos véritables désirs et objectifs de vie.
  - Cherchez des changements positifs qui favoriseront votre guérison.

## Respectez votre identité

- Importance du respect de soi
  - Mieux respirer et bien manger sont essentiels pour la guérison.
  - Évitez les aliments industriels et privilégiez une alimentation saine.
- Conseils pour une vie équilibrée
  - Ne trichez pas avec vous-même ou les autres pour préserver votre énergie.
  - Évitez de vivre au-dessus de vos moyens pour réduire le stress.

## Marchez régulièrement

- Bienfaits de la marche
  - La marche est une activité physique accessible et bénéfique pour la santé.
  - Un programme idéal inclut des variations de rythme pour maximiser les bienfaits.
- Techniques de marche consciente
  - Respirez par le nez en synchronisant votre respiration avec vos pas.
  - Concentrez-vous sur l'environnement et la nature pendant la marche.

## Appliquez le principe de précaution avec les appareils électriques

- Risques des appareils électroniques
  - Les appareils émettent des ondes qui peuvent être nocives pour la santé.
  - Le principe de précaution est essentiel pour minimiser les risques.
- Conseils pratiques pour l'utilisation des appareils
  - Utilisez un téléphone portable avec oreillette filaire.
  - Éteignez les appareils électroniques dans votre espace de sommeil.
  - Évitez d'utiliser le micro-ondes pour décongeler les aliments rapidement.

## Consultez un ostéopathe

- Rôle de l'ostéopathie dans la santé
  - Le stress et les tensions peuvent affecter la santé organique.
  - Un check-up ostéopathique peut aider à relâcher les tensions.
- Choisir un bon ostéopathe
  - Sélectionnez un professionnel réputé et diplômé.
  - Un corps détendu est plus apte à se guérir et à éliminer les toxines.

## Consultez votre dentiste

- Importance de la santé dentaire
  - Les problèmes dentaires peuvent affecter la santé globale, y compris le cœur.
  - Les infections et amalgames anciens peuvent polluer le corps.
- Recommandations pour les visites dentaires
  - Demandez un examen complet et un panoramique dentaire.
  - Traitez les caries et autres problèmes pour éviter des complications.

## Renoncez à tout alcool

- Impact de l'alcool sur les cellules
  - L'alcool a un index glycémique élevé, ce qui favorise les cellules anormales.
  - Les cellules saines et anormales ont besoin de glucose, mais les anormales en consomment plus.
  - Éviter l'alcool aide à renforcer l'organisme.
- Recommandations sur la consommation d'alcool
  - Abstenez-vous d'alcool fort et de boissons sucrées pendant six mois.
  - Une exception : un verre de vin rouge de Bordeaux par jour, pris lentement.
  - L'objectif est de favoriser la guérison sans frustration.

## Diminuez votre consommation de tabac

- Effets du tabac sur la santé cellulaire
  - Le tabac est lié à de nombreuses maladies dégénératives, pas seulement aux cancers.
  - Le sevrage peut être stressant et aggraver la maladie.
- Stratégies pour réduire le tabagisme
  - Pour gros fumeurs : réduire progressivement de 20-40 à 10 cigarettes par jour.
  - Pour petits fumeurs : diminuer à 5 cigarettes par jour.
  - Pour fumeurs occasionnels : arrêter complètement.
- Alternatives au sevrage
  - Évitez les substituts nicotiniques, qui peuvent être toxiques.
  - Utilisez l'acore odorant comme aide pour réduire l'envie de fumer.
  - Consommez un mélange détox quotidien pour soutenir la guérison.

## Évitez les produits chimiques nocifs

- Pollution par les produits ménagers
  - Les antimites, bougies parfumées et nettoyants chimiques polluent l'environnement.
  - Certains produits contiennent des substances toxiques comme l'arsenic.
- Conseils pour un environnement sain
  - Lisez les étiquettes et jetez les produits suspects.
  - Utilisez des alternatives naturelles comme l'encens et les huiles essentielles.
  - Aérez régulièrement votre maison pour réduire la pollution intérieure.

## Supprimez les colorations chimiques et déodorants

- Risques des colorations pour cheveux
  - Les colorations contiennent des substances toxiques comme le parabène et l'ammoniaque.
  - Évitez les colorations permanentes pendant 6 à 12 mois pour protéger votre santé.
  - Choisissez des teintures moins chimiques ou du henné pur.
- Alternatives aux produits chimiques
  - Évitez les déodorants contenant des dérivés d'aluminium.
  - Préférez des méthodes naturelles pour gérer la transpiration.
- Ustensiles de cuisine à éviter
  - Évitez les plats en aluminium en raison des risques pour la santé cérébrale.
  - Optez pour des matériaux comme l'inox ou le cuivre pour cuisiner.