



Les bases de la delta-médecine

Conclusion sur l'approche delta-médicale

Importance de l'engagement personnel

- Devenir acteur de sa guérison par des gestes quotidiens.
- Rééquilibrage progressif du métabolisme pour stimuler l'autoguérison.
- Encouragement à essayer les techniques de delta-médecine pour un mieux-être durable.

Techniques de delta-médecine

Outil n°1 : La delta-respiration

- Thérapie du souffle avec des bénéfices rapides.
- Rôle crucial de la respiration sur la santé physique et émotionnelle.
- Pratique accessible dans diverses situations.

Outil n°2 : La delta-nutrition

- Importance de la qualité nutritionnelle sur la santé.
- Classification des aliments selon l'index Slim-data.
- Équilibre acido-basique et impact des aliments sur la santé.

Outil n°3 : La delta-détoxification

- Nécessité d'éliminer les toxines et polluants.
- Rôle des émonctoires dans la détoxification.
- Cures détox comme soutien aux traitements médicaux.

Outil n°4 : La delta-relaxation

- Lien entre psychisme et corps dans la gestion du stress.
- Techniques de relaxation pour apaiser le système nerveux.
- Importance de la visualisation et de la réconciliation avec l'organe malade.

Outil n°5 : La delta-psychologie

- Gestion des émotions pour soutenir les forces de guérison.
- Utilisation d'actes symboliques pour libérer l'énergie émotionnelle.
- Importance de pacifier les émotions perturbantes comme la peur et la culpabilité.

Introduction à la delta-médecine

Contexte historique des maladies

- Explosion des maladies « de civilisation » dans la seconde moitié du XXe siècle.
- Maladies dégénératives, auto-immunes, virales et cancers comme principales préoccupations.
- Origine non microbienne et plurifactorielles de ces maladies.

Limites des traitements hospitaliers

- Importance des traitements comme chimiothérapies et immunothérapies.
- Insuffisance des traitements classiques pour un bien-être durable.
- Nécessité d'approches complémentaires pour améliorer la qualité de vie.

Concept de Delta

- Delta comme symbole de transformation et de petits changements.
- Importance des « petits gestes positifs » pour de grands effets sur la santé.
- Approche douce pour éviter le stress et la désocialisation.

Outils de la delta-médecine

Les cinq outils thérapeutiques

- Respiration, alimentation, détoxification, relaxation et gestion des émotions.
- Chacun répond à des déséquilibres spécifiques dans notre santé.
- Efficacité pour la prévention des maladies « de civilisation ».

Construction et déconstruction de la maladie

- Équilibre entre bonne santé et déséquilibres accumulés.
- Importance de déconstruire la maladie en renforçant le « plateau-santé ».
- Rôle des symptômes comme indicateurs de déséquilibre.