

Racines



8 Articles
pour aller bien



BIEN-ÊTRE
SANTÉ

RACINES : SANTE

8 Articles pour Aller Bien

Sommaire

Introduction	4
Prenez soin de vos intestins, ces racines responsables de votre ancrage dans la vie.....	5
Des racines pour survivre et défendre son intégrité	5
Communiquer avec son entourage.....	7
Accepter qui je suis et avancer dans la vie	9
12 idées simples pour améliorer son capital santé durablement à la racine	11
Médecine moderne occidentale vs Médecines naturelles et holistiques.....	11
Le trio gagnant.....	12
12 idées simples.....	13
Est-il possible d'arrêter de fumer facilement et définitivement ?.....	15
Tout se joue pendant la petite enfance	15
Voilà, ai-je pensé, un futur fumeur. Pourquoi ?.....	15
La déconnexion.....	16
Sauf que la société, qu'est-ce qu'elle fait ?.....	17
Et vous, qu'en pensez-vous ?	17
Enquête sur l'origine de la maladie... Des racines et des webs.....	18
Traitez le mal à la racine pour vous aider durablement.....	22
Problèmes financiers :.....	22
Problèmes de communication.....	23
Soigner les causes.....	23
...Ou en riant avec vous tout simplement.....	24
Problème de santé.....	24
Problème de vue.....	25
Le panais allié de votre système immunitaire.....	26
Du potassium, du phosphore, du magnésium et du manganèse en quantité.....	26

RACINES : Santé – 8 articles pour aller bien

Comme tous les légumes racines les panais fournissent une grande quantité de fibres.....	27
Grâce à ses folates en quantité le panais soutient notre système immunitaire.....	28
L'équilibre des systèmes, racine de notre santé.....	29
Qu'est-ce que la santé ?.....	29
L'équilibre dynamique.....	29
Le déséquilibre.....	30
Connaissez-vous le système endocannabinoïde, racine de notre santé ?	31
Comment agit le CBD ?.....	31
Où trouver le CBD (cannabidiol) ?.....	32
Quand trop de déséquilibres se suivent	33
En conclusion.....	33
Où trouver les motivations pour continuer d'être non-fumeur ?	34
Obligation ou motivation.....	34
Prolonger nos motivations.....	34
Chercher les racines de vos motivations pour continuer d'être non-fumeur	35
Et si je suis stressé ou en soirée	35
Comment détecter les signes indéracinables de l'adolescence ?... 37	
1. La contradiction systématique	37
2. L'ado ne pense qu'à lui.....	37
3. Ni vu ni connu.....	37
4. La chambre sans dessus dessous	38
5. Le look.....	38
6. La musique "à Donf".....	38
7. L'ADO n'aime pas les ordres.....	38

Introduction

Bienvenue dans ce livre qui rassemble 8 articles qui vous donnent des techniques pour aller bien.

Ces articles ont une particularité : ils sont tous créés autour d'un même thème commun : **les racines**.

Comme celles qui nous relient à tout.

J'espère que vous saurez apprécier toutes les pépites que vous trouverez ici.

Je vous souhaite une bonne lecture et une excellente journée



Yvon CAVELIER

Prenez soin de vos intestins, ces racines responsables de votre ancrage dans la vie

Par Katell, du blog [Katell Maitre](#)

Avez-vous déjà remarqué que nous avons des points communs avec les arbres ?

Ils se dressent fièrement (enfin normalement) vers le ciel, tout comme les hommes sur leurs deux jambes.

Tout comme nous, ils se nourrissent, s'hydratent, communiquent et rendent service (en abritant les oiseaux par exemple).

Ils sont généreux (en offrant leurs fruits et parfois leur bois aux hommes).

Ils stressent et se défendent lorsqu'ils sont agressés (sécrétions de toxiques dans leurs feuilles par exemple).

Mais ils doivent avant tout leur longévité à une chose : la solidité de leurs racines.

Tout comme nous d'ailleurs.

Car nos racines, ce sont...nos intestins. Et en fonction de leur état, nous pourrions vivre plus ou moins bien, plus ou moins longtemps.

La bonne nouvelle c'est que bien souvent les arbres nous procurent aussi des remèdes (avec leurs bourgeons ou jeunes pousses, leurs fleurs, leurs feuilles, leur sève) pour retrouver notre équilibre.

Partez à la découverte de vos différentes racines et comprenez leur importance pour votre bien-être physique.

Des racines pour survivre et défendre son intégrité

Ainsi les racines des arbres sont indispensables à leur survie.

Tout arbre complètement déraciné est condamné car il est privé de nourriture et perd ses alliés précieux vivants dans la terre.

Se nourrir et s'hydrater pour garder sa vitalité

Les racines permettent aux arbres de boire l'eau indispensable à la vie et de se nourrir des minéraux contenus dans la terre. La sève, tout comme notre

RACINES : Santé – 8 articles pour aller bien

circulation sanguine, se charge d'apporter les nutriments jusqu'au sommet de l'arbre.

Vous avez besoin d'intestins en bon état de fonctionnement pour pouvoir bien digérer. Car si vous mangez et buvez (de l'eau.), c'est avant tout pour donner à votre corps tous les nutriments dont il a besoin pour fonctionner. Vos "racines" ont donc besoin de toute votre attention.

Tout comme l'arbre dont la vitalité dépendra du terrain sur lequel il a poussé ou a été installé, vous aurez intérêt de veiller à l'état de votre muqueuse intestinale. Cette dernière, si elle est trop acide, ne pourra plus faire son travail : absorber les nutriments, entraînant rapidement des carences et des troubles digestifs.

Des aliments trop cuits, transformés industriellement ou le stress suffisent à acidifier votre muqueuse intestinale.

Se défendre contre les parasites et autres agresseurs

Si on fait un zoom sous la terre et les racines qui s'y trouvent, on découvrira tout un monde de micro-organismes, qui vivent en symbiose avec l'arbre.

Des bactéries, des champignons mais aussi des vers de terre sont les garants d'une terre saine et vivante. Ils permettent aussi aux arbres de se défendre contre des intrus, des parasites qui pourraient se nourrir de son bois.

Dans vos intestins existe également, normalement, une symbiose entre des bactéries, virus et levures.

Cela se passe dans votre microbiote (flore intestinale) pour être plus exacte.

Tant que tout le monde vit en paix, rien à signaler. Mais si un désordre s'installe (comme la fameuse dysbiose, un bouleversement dans l'équilibre du microbiote), alors commencent les ennuis. Or trop d'acidité peut déjà suffire pour tout changer.

Les parasites adorent ce genre de terrain. Ils s'installent et se développent, tout comme les levures qui deviennent des champignons et s'infiltrent peu à peu dans tout l'organisme. A ce moment-là votre corps est soumis à ces envahisseurs. Ils peuvent influencer votre humeur, créer des douleurs, des irritations (démangeaisons), des inflammations et autres désagréments.

Comment y mettre fin ?

RACINES : Santé – 8 articles pour aller bien

En prenant soin de vos intestins, en les drainant et en leur donnant ce dont ils ont besoin pour rester en pleine forme.

Dans le domaine végétal, un arbre peut vous apporter de l'aide pour chasser les indésirables : le noyer. Lui-même sécrète dans ses feuilles un toxique pour empêcher tout intrus de venir le déranger. Et ce sont ses bourgeons (macérats) que vous pourrez employer pour vous protéger, vous et votre famille.

Protéger son identité et sauvegarder son intégrité

Ces attaques mettent votre intégrité en danger. Par intégrité, je veux dire votre identité profonde. Car si l'on va plus loin dans la symbolique, le microbiote c'est un peu comme le foyer qui abrite le couple (masculin-féminin) intérieur et assure la sérénité dans la "maison"...ou pas. L'équilibre entre bactéries, virus et levures doit être préservé.

En cas de débandade (diarrhée) suite à une prise d'antibiotiques, c'est encore le macérat de bourgeons de noyer qui peut aider à remettre de l'ordre, en parallèle avec des probiotiques par exemple.

Communiquer avec son entourage

Beaucoup de livres sortent sur les arbres et leurs façons de communiquer entre eux.

Ils utilisent, entre autres, leurs racines pour communiquer. Celles-ci peuvent créer du lien avec leur environnement.

Découvrir le monde pour mieux se connaître

Les racines permettent d'occuper le terrain, de prendre du territoire. Comme le sapin qui étale ses racines à l'horizontal.

Côté humain, cela fait penser à l'enfant qui se met en mouvement et part à la découverte de son univers, à quatre pattes. Il commence à vouloir définir son territoire.

Le macérat de jeunes pousses du sapin est utilisé pour aider à la croissance de l'enfant.

RACINES : Santé – 8 articles pour aller bien

Par ses racines qui s'étalent largement, l'arbre peut aussi empêcher d'autres plantes, arbres de pousser trop près de son territoire. C'est ce que nous faisons lorsque par notre comportement nous voulons éloigner certaines personnes.

Or les jeunes pousses de Sapin participent également à la réparation de la muqueuse intestinale (intestin grêle) souvent dégradée par un non respect de soi (stress non pris en compte, alimentation déséquilibrée) ou des autres (par une non acceptation de ce qu'ils sont).

Nos racines (intestins) sont reconnues souvent comme étant le "2ème cerveau" de notre corps. Et si c'était votre "premier" cerveau. Car même si vos pensées, vos paroles ont un impact direct sur l'état de vos intestins ("je ne digère pas cette situation", "il me dégoute", "je n'accepte pas ..."), ces derniers influencent votre comportement, vos pensées et l'état de votre cerveau. Une dégradation de ce dernier commence d'abord par une dégradation dans les intestins.

Les racines familiales et leurs non-dits

L'état de vos intestins est aussi en lien avec certaines mémoires, certains liens : vos racines familiales.

Il existe des non-dits, des "secrets" de famille qui peuvent se cristalliser dans le corps, au niveau des intestins, sous forme par exemple de diverticules ou de polypes.

En faisant un travail intérieur, en coupant les liens toxiques, vous agrandissez vos chances de vous débarrasser de ces problèmes physiques dont vous n'avez d'ailleurs pas toujours conscience. L'utilisation des élixirs floraux et des macérats de bourgeons pourront vous accompagner dans cette démarche.

Pour ne plus se sentir "déraciné"

Certaines personnes se sentent mal dans leur vie, car pour une raison ou une autre elles sont ou se sentent "déracinées". C'est un peu la sensation que donne un microbiote déséquilibré quand une personne a des vertiges ou a l'impression de ne plus avoir les pieds posés à terre.

Dans ces cas-là il est toujours intéressant de prendre des remèdes qui rééquilibrent la flore intestinale. Certains macérats de bourgeons (sapin, pin) permettent aussi de redonner "l'information" de cet ancrage à une personne qui, enfant, a vu ses parents divorcer, a dû déménager et quitter son pays, ses amis...

Accepter qui je suis et avancer dans la vie

Si vous observez un arbre, bien ancré dans le sol, il semble serein et dans l'acceptation de sa situation, quelle qu'elle soit.

Pour un humain, avancer dans la vie, cela ne veut pas toujours dire "s'agiter dans tous les sens, en agissant coûte que coûte". Une personne peut perdre beaucoup d'énergie et de temps si elle n'est pas connectée à son identité profonde, si elle n'est pas à l'écoute de sa petite voix intérieure. Ainsi, savoir se poser, se calmer, peut permettre parfois d'avancer beaucoup plus vite.

Un arbre peut inspirer la sérénité et nous permettre de remettre de l'ordre dans notre vie et ...nos intestins

L'état de vos racines dentaires dépend de l'état de vos intestins

Eh oui, l'état de vos racines dentaires sont le reflet bien souvent de ce qu'il se passe dans vos intestins, aussi bien physiquement (aliments, produits chimiques, additifs, métaux lourds) que psychologiquement (émotions).

Prenons l'exemple d'une personne qui vient de vivre un événement bouleversant (un deuil, une séparation) et qui commence à perdre des dents. Cette personne subit de plein fouet l'événement et se retire de sa responsabilité vis-à-vis de sa propre vie. Elle n'a plus de "mordant". Elle s'en remet aux autres et leur donne tout pouvoir, ne prenant plus de décisions par elle-même. Elle s'est elle-même déracinée de sa propre vie.

Une autre personne, pleine de colères, de frustrations non exprimées peut souffrir d'inflammations des gencives...etc...

Bien s'ancrer et prendre sa place

Leurs racines donnent aux arbres une stabilité, plus ou moins fiable suivant la profondeur dans laquelle elles rentrent dans la terre.

Le chêne a des racines solides, on peut s'appuyer sur lui sans crainte. Le macérat de ses bourgeons permettent d'agir sur les surrénales (garantes de l'immunité, de la vitalité), sur les racines dentaires (qu'il renforce) et la capacité à défendre son territoire.

Par contre, le hêtre, très majestueux extérieurement, a des racines peu profondes et fragiles. Comme si il avait mis trop d'importance sur le superficiel, l'extérieur. La moindre tempête pourrait le mettre en danger. Le macérat de

RACINES : Santé – 8 articles pour aller bien

ses bourgeons ainsi que l'élixir obtenu par macération de ses fleurs, aident les personnes critiques, qui jugent les autres sans s'occuper d'elles-mêmes avant tout. Elles basent leurs idées sur les "apparences" et oublient d'Etre.

12 idées simples pour améliorer son capital santé durablement à la racine

Par Adriana, du blog [Happy Life Stylers](#)

Avez-vous déjà remarqué que lorsque certaines personnes parlent de leur santé ou leur bien-être, elles ont tendance à parler de ce qu'elles devraient faire et non de ce qu'elles sont concrètement en train de faire ? Elles parlent surtout de ce qu'elles n'arrivent pas à faire. Ou elles se focalisent sur toutes les raisons pour lesquelles c'est impossible pour elles de le faire.

D'autres personnes auront tendance à parler de tous leurs problèmes de santé, petits ou gros. Elles échangent aussi sur les traitements qu'elles prennent et qui fonctionnent sur le court terme ou pire des soucis de santé qui deviennent de plus en plus graves au fil du temps ?

Faites-vous partie de l'une ou l'autre catégorie de personnes ? ou les deux ?

Si c'est le cas, rassurez-vous, vous êtes nombreux dans ce cas et il n'y a aucune honte à avoir. Dans notre société occidentale, on ne nous a pas appris à écouter notre corps, nos sensations ni notre intuition. Au contraire, on nous a habitué à demander de l'aide à l'extérieur, en l'occurrence aux médecins. Et dès qu'on ne se sent pas bien, on prend une pilule « magique » qui va au final camoufler les signaux d'alerte que notre corps nous lance pour nous indiquer que quelque chose ne va pas et qu'on devrait modifier quelque chose dans notre mode de vie comme boire plus d'eau ou se reposer.

Médecine moderne occidentale vs Médecines naturelles et holistiques

En médecine classique moderne, occidentale, les médecins sont un peu comme des mécaniciens qui voient le corps humain comme une machine. Ils traitent les crises comme les infarctus, les crises d'appendicite... Mais après les avoir traités, ils ne vous aident pas à rester en bonne santé ou améliorer votre capital santé. Ils n'ont pas trop d'outils pour cela : en général, ils proposent des médicaments ou de la chirurgie.

A l'inverse, les praticiens ou thérapeutes de médecines naturelles, traditionnelles ou holistiques sont plutôt des jardiniers qui vous aident à cultiver votre corps comme un jardin, à prendre soin de votre arbre de vie à la racine. Ils cherchent avec vous pourquoi vos plantes ne fleurissent pas, pourquoi votre arbre ne produit plus de fruit, en quelque sorte pourquoi vous ne vous sentez pas épanoui. Ils peuvent vous demander si votre arbre a eu assez de soleil, assez d'eau ? Est-ce que les racines sont bien imprégnées

d'eau, ont-elles assez de nourriture ? est-ce qu'on ne les a pas piétinés. Ils ne vous demandent pas de simplement peindre les feuilles de votre arbre de vie en vert. Ils vous aident à trouver pourquoi les feuilles sont entrain de jaunir.

Ce sont 2 manières différentes de regarder et s'occuper du corps humain. Ces 2 types d'approche sont complémentaires à mon sens. Tout dépend de votre situation et du contexte : La médecine occidentale est fantastique pour les crises, les gros traumatismes, les infections aiguës, réparer les articulations ou un organe, remplacer un organe qui ne fonctionne plus du tout. Mais elle n'est pas particulièrement efficace pour les maladies chroniques et encore moins à aider les patients à rester en bonne santé.

Le trio gagnant

L'idéal, selon moi, est de coupler la médecine occidentale, les médecines naturelles et les résultats des recherches scientifiques notamment sur l'impact des gènes, de l'environnement et du mode de vie, mieux comprendre leurs interactions les uns avec les autres. C'est le trio gagnant.

Si on reprend la métaphore de l'arbre pour schématiser le corps humain :

En médecine occidentale, on traite les feuilles. Les médecins se focalisent sur les symptômes, des modèles de maladies bien définies avec de préférence un nom bien précis : cancer, maladies cardio-vasculaires, arthrose, ostéoporose, diabète, asthme, maladie auto-immune, Alzheimer...

C'est comme un jeu rigolo auquel je jouais gamine, « chasse taupes »...Vous connaissez?

Une maladie apparaît et on tape dessus avec un médicament, puis hop elle ressort ailleurs ou sous une autre forme et on tape dessus avec un autre médicament. Et ainsi de suite. Mais vu qu'on ne traite que le symptôme, sans tenir compte de ce qui le provoque, le mécanisme qui se cache derrière cette maladie, les personnes deviennent de plus en plus malades ou développent des maladies de plus en plus graves au fil des années. Et vu que les médicaments ont souvent des effets secondaires, on leur donne parfois des médicaments pour traiter ces effets secondaires. Le bonus est lorsqu'on en prend plusieurs en même temps, ces médicaments interagissent entre eux... et pas toujours de façon positive. Vous rentrez alors dans une spirale sans fin...

En médecine fonctionnelle, naturelle ou holistique, les thérapeutes constatent certes l'état des feuilles mais regardent aussi le tronc de l'arbre : ils cherchent avec vous ce que cachent ces maladies, ce qu'il y a dessous ces

RACINES : Santé – 8 articles pour aller bien

dysfonctionnements et qui causent ces maladies. Ils ne se contentent pas des symptômes.

Et un des mécanismes sous-jacent le plus fréquent au niveau du tronc et qui provoquent ces dysfonctionnements est l'inflammation. Aujourd'hui, beaucoup de scientifiques reconnaissent que l'inflammation est un mécanisme à l'origine de beaucoup de maladies (cancer, maladies pulmonaires, arthrite...).

Il vaut mieux alors explorer les racines de votre arbre pour trouver les causes profondes de l'inflammation.

Les causes les plus fréquentes sont le stress environnemental, les toxines que vous absorbez via l'air, l'eau ou une alimentation inadaptée, des carences en nutriments, des prédispositions génétiques, un manque d'activité physique, le tabac, une manière pessimiste de voir la vie (vous voyez le verre à moitié vide et non à moitié plein), des traumatismes physiques (ex : un accident) ou émotionnel (ex : un décès), un manque de sommeil ou de mauvaise qualité, pas assez d'amour et de joie dans votre vie, la solitude, des relations non épanouissantes...

Vous avez la main sur la plupart de ces causes. Chacun a le pouvoir de changer la donne, d'améliorer sa santé en améliorant son mode de vie.

12 idées simples

Pour améliorer votre capital santé et vitalité à la racine :

- Boire plus d'eau,
- Cuisiner ou manger des plats faits-maison
- Manger plus de céréales complètes
- Manger plus de fruits et légumes
- Réduire la consommation d'aliments transformés, raffinés
- Boire moins de café et d'alcool
- Mettre en place une ou plusieurs routines pour nourrir votre corps et votre esprit
- Prendre le temps de vous reposer quand vous ressentez la fatigue
- Avoir des relations saines, une vie sociale stimulante
- Prendre du plaisir dans des activités physiques régulières

RACINES : Santé – 8 articles pour aller bien

- Trouver un travail que vous aimez
- Adopter des pratiques spirituelles comme la méditation

Vous allez me dire, que ce sont des conseils vraiment basiques que tout le monde sait... et pourtant combien de personnes le mettent en pratique véritablement et durablement ?

Il y a une différence entre le fait de savoir quelque chose, la théorie et la pratique. Le plus dur est de savoir comment le mettre en pratique concrètement dans votre vie au quotidien ET surtout sur le long terme.

Je peux vous donner un conseil simple. Choisissez une recommandation parmi les 12 dont j'ai parlé ci-dessus et appliquez-la dès aujourd'hui et au moins pendant une semaine. Faites une liste de 3-5 façons de la mettre en pratique cette semaine pour que ce soit plus concret.

Par exemple, si vous souhaitez boire plus d'eau, vous pouvez:

Garder près de vous une gourde ou une bouteille d'eau toute la journée,

Préparer une infusion avec des plantes aussi pour bénéficier à la fois de l'eau et des vertus des plantes,

Mettre une petite alerte sur votre smartphone pour penser à boire plusieurs fois dans la journée, demandez à un de vos proches de vous rappeler de boire et/ou vous inciter à boire de l'eau et non une boisson sucrée... Soyez créatif.

Est-il possible d'arrêter de fumer facilement et définitivement ?

Par Evelyne, du blog [Editions LYSANDRA](#)

Pour pouvoir s'arrêter de fumer il est primordial d'aller rechercher la cause qui en a été le facteur déclenchant. Alors, s'arrêter de fumer se fait facilement et définitivement.

Tout se joue pendant la petite enfance

Hier après-midi je suis allée prendre le thé chez une amie, autour d'un feu de bois, ce que j'adore. A nos côtés, son fils de 6 ans jouait aux petites voitures avec sa sucette à la bouche.

A un moment donné, il prit part à la conversation. Sauf qu'avec sa sucette nous ne comprenions rien. C'était genre grommelot. Mon amie lui demanda de l'enlever ce à quoi il n'obéit pas. Elle entra alors dans de grandes explications du genre qu'il est trop grand pour avoir une sucette, que l'on va se moquer de lui...et je vous en passe.

Non seulement l'enfant se moquait éperdument de tout ce qu'elle pouvait lui dire mais en plus il continuait de lui parler en mâchouillant encore plus sa sucette. Ce fut la goutte d'eau qui fit déborder le vase.

Mon amie, excédée, perdit son calme. Dans un geste de colère, elle tira sur la sucette, au risque de lui arracher deux dents, et la jeta dans la cheminée. En voyant sa sucette brûler l'enfant piqua une crise. Il pleurait, hurlait, tapait des pieds. Mon amie l'enferma alors dans sa chambre pour qu'il se calme, tout seul.

Voilà, ai-je pensé, un futur fumeur. Pourquoi ?

Ce n'est pas toi qui fumes mais tes mauvaises racines.

Quand nous naissons, nous sommes tous égaux. Tous nos sens sont en éveil. Et avoir tous les sens en éveil, c'est une puissance en soi que nous possédons tous et que nous perdons plus ou moins au fil de l'âge.

Vous aussi, à votre naissance, vous étiez un bébé ouvert

- Aux sons,
- Au toucher,
- Aux mots,

RACINES : Santé – 8 articles pour aller bien

- Au sourire
- Et à l'amour

Et cet amour, qui devient vite un besoin, crée naturellement des attachements, à la mère notamment. Et tout attachement crée des séparations douloureuses qui suscitent des peurs et des angoisses compensées par un doudou, une sucette ou en suçant son pouce.

De plus, au fur et à mesure de son avancée dans la vie, l'enfant est confronté à un monde où l'éducation parentale, et plus spécialement celle de la mère, n'est pas toujours en phase avec ses demandes et ses attentes.

Ces séparations, ce sont l'enfant qui, en général, les détermine de lui-même. Cette transition se fait alors lentement et en douceur. Par contre, s'il n'est pas rassuré et reste confronté à ses peurs et ses angoisses, cela peut être difficile pour lui.

Il entre alors dans la spirale du manque compensé par le besoin d'avoir quelque chose dans la bouche ou les bras de la mère pour le réconforter. Ce sentiment de manque le coupe brutalement de ses racines. Diverses émotions peuvent alors se traduire en lui, la tristesse, la timidité, anxiété, nervosité, insécurité, colère, rejet, hypersensibilité, sensation de manque, de vide...

Le psychiatre et psychanalyste Bowlby, selon sa théorie de l'attachement, a ramené le besoin de fumer à un attachement dans l'enfance qui n'est pas résolu.

La déconnexion

L'enfant se déconnecte alors de ses blessures. Cela se comprend. Sans aide pour les gérer, il les enfouie alors au plus profond de lui-même. Et pour s'en protéger, il monte des murs autour de lui sans même s'en rendre compte.

Mais plus il monte des murs autour de lui, plus il se coupe de sa vraie nature, de son moi profond et par là-même de sa puissance intérieure.

A cela s'ajoute d'autres blessures causées par le système scolaire et la société qui l'enferme dans des croyances erronées et des croyances limitantes.

A l'adolescence, le passage est tellement douloureux, qu'il met des pansements là où ça fait mal. Et pour soulager ses blessures, pour combler les manques, le vide, la cigarette lui apparaît alors comme une sauveuse. Ce n'est en fait qu'un palliatif qui lui donne l'impression de plus de confiance en lui avec

le sentiment de contrôler sa vie. Cela lui permet de faire face à ses angoisses, d'être plus calme, d'être acceptée par la société...

Sauf que la société, qu'est-ce qu'elle fait ?

Elle le montre du doigt.

Plus tard, à l'âge adulte, il se sent pris au piège de la cigarette, tente de s'arrêter. Alors, il met des patchs, mâchouille des chewing-gum, prend des médicaments, fais une ou deux séances d'hypnose classique, de l'acupuncture et j'en passe... et culpabilise de ne pas y arriver et de rechuter encore et encore. On lui parle de dépendance physique à la nicotine, de dépendance comportementale. Mais pas de dépendance psychologique. Il est alors persuadé, comme beaucoup, que c'est la dépendance physique à la nicotine qui le tient prisonnier.

Et vous, qu'en pensez-vous ?

Laquelle des trois dépendances est la plus difficile à inverser ?

Sur laquelle faut-il travailler en priorité pour sortir du tabac définitivement ?

La dépendance physique est la plus facile à enlever car le manque de nicotine est inexistant deux jours seulement après l'arrêt. La dépendance comportementale demande un peu plus de temps car il faut se défaire de ses comportements pour en mettre d'autres en place. La plus importante à aborder en premier est la dépendance psychologique. C'est elle qui déclenche l'envie de fumer, d'où l'intérêt d'agir sur ce volet en priorité.

Remonter à la source et déraciner les vieilles blessures permet de se reconnecter à son soi profond, à sa véritable nature et à sa puissance intérieure.

S'arrêter de fumer définitivement devient alors un jeu d'enfant.

Or, dans la plupart des méthodes, cet aspect psychologique est trop souvent ignoré. Et la rechute assurée. En effet, au moindre événement, séparation, deuil, perte d'emploi, les vieilles racines resurgiront.

Et vous, où en êtes-vous avec le tabac ?

Enquête sur l'origine de la maladie... Des racines et des webs.

Par Danielle, du blog [Lymetemoignage](#)

Mais pourquoi donc ai-je développé cette maladie ? Telle est ma question. Je veux m'en sortir, je veux guérir. J'essaie de comprendre la cause à l'origine de ma situation afin de déraciner ce qui l'alimente et la fait perdurer. Un médecin a trouvé...la faute à ma thyroïde. Il suffit que je prenne des hormones, c'était donc cela. Mais cela fait 10 ans que je prends mes cachets et je suis toujours aussi fatiguée. Ce n'est donc pas la racine de mon mal.

Voilà qu'on me diagnostique une maladie de Lyme. Le médecin m'explique que cette infection peut être à l'origine de mon problème de thyroïde auto-immune. Ah voilà donc la raison... mais après plusieurs cures d'antibiotiques, mon état s'est à peine amélioré... pourtant j'avais aussi arrêté le gluten et les produits laitiers. Pas encore la bonne racine, juste une sous racine... Je navigue maintenant contre mon gré, machette chimique au poing, moi qui me soignait à la douce avant; paumée dans cette jungle de causes, inextricablement imbriquées les unes dans les autres ; jusqu'à me rendre compte, un beau jour, que je suis bien loin de la racine de mon problème.

Je ne fais même qu'arracher les feuilles brunes de mes symptômes, laissant la plante que je suis, dénudée et toujours aussi peu en forme... comme cet homme dans la blague : il a perdu ses clefs, là bas, mais les cherche ici, sous le lampadaire car ici, il y a de la lumière... Changement de direction, les racines, on les trouve sous terre, dans le monde invisible.

Pas d'autres solutions que de prendre mon bâton de pèlerin et d'avancer à tâtons dans ce qui semble un long chemin. Une errance médicale que les lymés connaissent bien. On sait peu de chose, même les médecins s'enlisent... Je navigue sur la toile, parfait reflet de ce réseau mycélien qui relie par leurs racines tous les arbres de la forêt leur permettant d'échanger nourriture et informations sur leur environnement.

C'est sur les forums et les blogs où les gens partagent leurs expériences que je fais mes moissons. Je recherche les sources les plus fiables en faisant attention à ne pas m'engluer dans des fake news... Immobile et terrorisée, je serais alors, la proie facile d'une monstrueuse Arachné aux pattes velues. Mes angoisses ?

Je vais ainsi de racines en racines...

RACINES : Santé – 8 articles pour aller bien

À chaque fois je m'emballe, je pense avoir enfin trouvé la racine mère, mais comment savoir si c'est la bonne quand elle est située à des kms sous le seuil de ma conscience ? Il y a toujours une grand-mère ou une arrière grand-mère là-dessous. Vais-je arriver à remonter cet arbre généalogique dont l'origine semble se perdre dans la nuit des cellules ?

Arrive enfin le jour où je bénis cette maladie. Elle me pousse à fouiller, analyser, discerner, trier, avec de surprenantes découvertes à la clef : les borrelies ainsi que d'autres microbes pourraient être un des facteurs de la maladie d'Alzheimer, qui a emporté la mémoire et l'identité de ma mère.

Ces informations, que l'on ne trouve que si l'on s'intéresse à Lyme, ne m'ont malheureusement pas permis d'aider ma mère, chez qui la pathologie était déjà bien enracinée, mais elles furent à l'origine de ma décision de créer mon premier blog, où j'ai consacré une rubrique entière sur le sujet [/alzheimertemoignage.wordpress.com/](http://alzheimertemoignage.wordpress.com/). J'ai ensuite voulu témoigner de mon parcours de lymé, apporter ma pierre à l'édifice, aider, comme d'autres m'ont aidée et j'ai ouvert ce blog ci.

Au fil de l'eau j'ai cessé de rechercher la racine de la racine car l'ensemble du système radiculaire m'est apparu. La lecture du livre du Dr Bredesen «La fin d'Alzheimer » m'a confortée dans cette démarche.

Selon lui, ce n'est pas la plaque amyloïde – dont il dit au passage qu'elle n'est qu'un symptôme et non la cause -, mais plus de 36 facteurs dysfonctionnant depuis de nombreuses années, qui génèrent cette pathologie. Il faut en traiter le plus possible pour espérer inverser le processus dégénératif. Il a obtenu des résultats encourageants avec son protocole.

Idem pour le système racinaire de Lyme donc...qu'ai-je exploré ?

Je suis allée me promener du côté de mon intestin. Mon microbiote comporte 2 à 10 fois plus de bactéries que le nombre de cellules qui constituent mon corps. Changement de racine identitaire ? Me voici bactérielle plutôt qu'eucaryote.

Il n'était pas très en forme déjà, mais après mes cures d'antibio – ce « roundup » de la flore intestinale – , sur la terre dévastée de mes villosités, des bactéries opportunistes, naguère tenues en respect par mes bactéries amies, ont pris toute la place. Poreux qu'ils disent. Il laisse passer les envahisseurs.

Une sacré piste sur le chemin de la guérison. Elle m'implique davantage, notamment à revoir mon alimentation.

Et quand je tombe de sommeil sans m'accorder le repos pendant lequel mon corps pourrait se régénérer et guérir ? Je pourrais me coucher plus tôt.

Le stress ? Je suis d'une nature très anxieuse. Incroyable comment je suis capable de fabriquer moi-même les substances qui me grignotent la santé. Le stress peut même se transmettre d'une génération à une autre, comme un gène mal foutu ?

Parlant de gène mal foutu, la génétique serait-elle LA racine de tous mes maux, antérieure à mon existence et sur laquelle je n'aurai aucun pouvoir ? Eh non, l'épigénétique montre que l'environnement, dans un pourcentage non négligeable, influe sur l'expression des gènes et que j'ai, là encore, mon mot à dire, même en cas d'héritage génétique difficile. Quel espoir.

Mes pensées ? Depuis que j'ai découvert la cymatique : une technique qui par la mise en vibration de sable permet de visualiser la fréquence des oscillations d'un son et dessine les mouvements qu'il subit en lui donnant des formes concrètes, je comprends mieux comment une pensée, émettant une vibration électrique peut être créatrice. Si je pouvais voir l'architecture de mes pensées de colère ou de peur, quelles formes auraient elles ?

Certainement pas les mêmes que celles de mes pensées de joie ou d'amour. Et selon l'intensité des émotions liée à ces pensées, le signal électrique qu'elles envoient dans mon corps entraîne des modifications bio-chimiques de mon comportement. « Au commencement était le Verbe » dit la Bible, mais à la racine du commencement, pour pouvoir être parlée, la parole ne doit-elle pas être pensée? Et comme le disait un certain Albert Einstein: « Il est plus facile de désintégrer un atome qu'un préjugé » Il faut en déraciner des croyances sur le chemin du retour à la santé. Je m'essaye maintenant à la méditation, même si je m'endors parfois.

Il y a de moins en moins de doutes, je suis à l'origine de mon mal être. Comme je suis loin de ma recherche première d'une solution miracle qui guérirait tout, sans que je ne lève le petit doigt. Sans rejeter la chimie, je ne me base plus uniquement sur elle, car me voilà avec toutes les clés pour être actrice de ma santé. Je ne peux plus dire que c'est la faute à « pas de chance », ma génétique, les autres, ce thérapeute qui ne comprend rien et me contenter d'être une victime de la vie.

Est-ce que je cherche encore à faire la peau à la racine de ma pathologie, cette mauvaise herbe que je voulais pestocider ?

RACINES : Santé – 8 articles pour aller bien

J'ai pris conscience que je dois équilibrer mon terrain, à l'image d'un microbiome sain qui donne naissance à un système immunitaire en forme. Il faut quand même un peu de stress pour me permettre de fuir un danger, mais pas trop; un peu d'inflammation pour cicatriser, mais pas chronique..

Chacun de mes posts sur ces deux sites, me fait approfondir un angle de vision et me nourrit. Je diffuse ce que j'apprends et donne mon point de vue, parfois mon expérience quand j'en ai une à partager. J'espère qu'ils apportent une petite pièce au puzzle de ces deux pathologies. Là encore l'image de la forêt intelligente s'impose à moi.

Voilà où m'a entraînée mon en-quête sur les racines de la maladie. Alors guérie ?

Pas tout à fait, mais j'ai cessé d'attendre les résultats, pour apprécier le trajet. J'appellerai cela vivre l'instant présent sur le chemin de la vie. Zen, tête posée et neurones ancrés.

Traitez le mal à la racine pour vous aider durablement

Par Jacky, du blog [Les bons réflexes pour de bons yeux](#)

Quand les feuilles tombent de l'arbre alors que nous sommes à la belle saison, rien ne sert d'essayer de les rattacher aux branches. Mieux vaut en comprendre la cause pour y remédier (manque d'eau ou environnement nuisible...)

Dans n'importe quel domaine, il est préférable de s'attaquer à la racine du problème pour mieux en soigner les conséquences.

Et en derniers lieux, éviter la source du problème si vous le pouvez.

Si vous traitez les conséquences sans en traiter les causes, vous ne faites que reculer le problème. Et les conséquences peuvent revenir avec plus de forces encore

Problèmes financiers :

L'argent que vous gagnez suffit à peine à payer vos factures et vous permettre de vivre correctement

Vous avez des difficultés à finir vos fins de mois

Pire, vous vous endettez un petit peu plus au fur et à mesure que les mois passent...

Soigner les conséquences

La solution 'pansement" serait d'emprunter de l'argent à une banque ou à un proche pour éponger vos dettes et vous sentir moins oppressé que vous ne l'êtes actuellement.

Mais cette solution ne rendrait qu'éphémère votre bien-être retrouvé, pire, il amplifierait le problème en ajoutant l'emprunt à rembourser.

Soigner les causes

Même si cela peut être désagréable, et le mal être ne sera que passager, il vaut mieux prendre le problème à la racine.

Dans le cas de problème financier, 2 choses à regarder en priorité :

Est ce que je peux gagner plus d'argent ? Et comment?

RACINES : Santé – 8 articles pour aller bien

Est ce que je peux limiter mes dépenses? Lesquelles?

Vous aurez peut-être à faire quelques sacrifices pour arriver à soigner les causes de votre situation d'aujourd'hui,

Sur votre temps libre pour gagner plus d'argent

Sur vos dépenses de loisirs ou autres habitudes de dépenses dont vous pourriez vous passer

Mais cela vous permettra de prendre conscience de vos véritables habitudes financières pour mieux les prendre en main et les gérer.

Vous vous surprendrez peut être même à trouver des solutions innovantes pour cela.

Problèmes de communication

Vous vous sentez incompris(e), agressé(e) par le discours des autres.

Vous ne trouvez pas de satisfaction dans le dialogue avec les autres...

Soigner les conséquences

Vous pouvez vous isoler, ignorer les autres puisqu'ils ne vous apportent pas le bien-être recherché à leur contact.

Mais ce serait fuir le problème sans le résoudre. Nous avons besoin de contacts, de paroles, d'échanges.

Nous sommes des êtres communautaires, privés de ces liens sociaux, de ces interactions, nous pouvons tomber dans la déprime.

Soigner les causes

Beaucoup de personnes n'écoutent pas vraiment, il entendent ce que vous leurs dites et attendent un propos qu'ils pourraient raccrocher à leur propre histoire pour parler à leur tour et raconter la leur.

Si vous souhaitez que les autres vous comprennent, commencez à les comprendre en premier.

Intéressez vous à eux, essayez de ressentir ce qu'ils ressentent lorsqu'ils vous font le récit de leur vie, de leur hauts et de leur bas.

Imaginez que vous êtes à leur place quand ils vous racontent quelque chose.

RACINES : Santé – 8 articles pour aller bien

Ainsi vous remplirez leur réservoir émotionnel et ils se sentiront en confiance pour qu'en retour ils remplissent le votre en vous écoutant vraiment à leur tour, en vous soutenant si vous avez besoin de l'être, en vous conseillant si c'est cela dont vous avez besoin.

...Ou en riant avec vous tout simplement

Parfois, vous aurez besoin d'écouter le message derrière le message.

Nous pouvons être touché émotionnellement, et dans ce cas le discours que nous tenons n'est pas le reflet du besoin réel que nous avons à assouvir pour nous sentir mieux.

Il en est de même pour tout le monde.

Aussi, ne prenez pas pour vous (contre vous) les paroles de la personne triste, frustrée, agacée et même en colère qui se trouve devant vous.

Les mots qui sortent de sa bouche seront déformés par l'émotion qu'elle ressent

Il faudra alors prendre suffisamment de recul pour ne pas vous sentir affecté par ces mots, et déchiffrer le véritable message qui se cache derrière. Le besoin non rempli qui fait que cette personne ressent cette émotion.

Encore une fois, aller à la racine du problème pour le régler durablement.

Problème de santé

Là plus que jamais, il est important de prendre le mal à la racine.

Vous pouvez trouver des solutions pour soigner les maux, mais ces solutions ne vous soulageront que provisoirement si vous ne vous occupez pas des racines du mal.

Ces maux peuvent non seulement revenir mais peuvent empirer.

Et pour vous aider à déterminer quelle est la cause primaire de votre mal, vous n'avez qu'à écouter votre corps. Il vous indique le point de départ, la cause, par les indications données par la maladie qui vous touche (mal-a-dit)

Et ainsi prendre conscience du mauvais environnement, des mauvaises habitudes qui perturbe votre métabolisme.

Problème de vue

Vous l'aurez compris, là encore vos problèmes de vue sont issus des mauvaises habitudes qui perturbent vos organes visuels ou le lien de communication entre vos yeux et l'organe qui interprète les images, votre cerveau.

Ces mauvaises habitudes peuvent être fonctionnelles :

- Fatigue générale chronique
- Défaut de clignement de paupières, entraînant un dessèchement des yeux
- Respiration bloquée, entraînant un blocage d'énergie et un manque d'oxygénation du sang et des organes par voie de conséquence
- Regard fixe, entraînant l'atrophie des muscles périphériques de l'œil
- Manque de variation et de profondeur de vision, entraînant un affaiblissement de l'œil en l'empêchant de travailler à l'accommodation
- Manque de lumière, entraînant une fatigue des yeux

Les mauvaises habitudes peuvent également être d'ordre psychologiques :

- Traumatisme
- Peur d'affronter la réalité qui vous entoure

Il est important d'y remédier, afin de guérir le traumatisme, les peurs. Changer les mauvaises habitudes pour les remplacer par les bonnes,

Remettre votre corps dans un environnement idéal afin qu'il guérisse par lui-même

La médecine soigne, la nature guérit.

J'œuvre dans ce sens au travers de mon blog afin de vous aider à cela.

Le panais allié de votre système immunitaire

Par Marie, du blog [Nourriture Santé](#)

Le panais avec son allure de grosse carotte blanche cache bien son jeu.

Si vous l'imaginez fade détrompez-vous, il a une saveur douce, sucrée, délicieuse.

Si vous pensez qu'il n'a pas beaucoup de nutriments à nous apporter, lisez bien ce qui suit, sa richesse en minéraux peut nous préserver de pas mal de troubles de santé sérieux.

Sa forte concentration en fibres nourrit parfaitement notre microbiome intestinal (flore intestinale) et ainsi contribue à diminuer la dysbiose si fréquente.

Mais plus que tout peut-être il fournit une des armes les plus accessibles pour soutenir notre système immunitaire. Ce qui devrait être un objectif essentiel en ces temps de circulation virale légèrement anxiogène.

Du potassium, du phosphore, du magnésium et du manganèse en quantité

Vous connaissez la nécessité de ces minéraux pour le bon fonctionnement de tous nos processus métaboliques.

J'avais traité spécialement du magnésium en détails dans cet article :

« Le plein de magnésium pour résister au stress »

Mais je vais insister aujourd'hui particulièrement sur le manganèse dont on entend moins parler.

C'est un composant essentiel dans la production de nombreuses enzymes par notre corps. Des enzymes qui concernent notre santé digestive, ce qui est bien sûr infiniment important.

Mais aussi des enzymes qui permettent la synthèse du collagène, des protéines et des matières grasses. Si vous en manquez, inutile de croire que les cétones vont vous sauver. Votre foie et votre vésicule biliaire vous en donneront quelques preuves malheureusement.

RACINES : Santé – 8 articles pour aller bien

Le manganèse joue également un rôle fondamental dans notre santé osseuse. Par l'intermédiaire d'enzymes spécifiques (les glycosyltransférases) nécessaires à la production du cartilage et de l'os.

Sans cet apport alimentaire (je dis bien alimentaire.) de manganèse les os manquent de solidité et des problèmes de squelette peuvent survenir.

Il a été constaté que les femmes qui souffrent d'ostéoporose présentent des niveaux faibles de manganèse dans leur corps. Une étude qui le prouve.

Alors plutôt que de choisir un complément de calcium, qui posera bien plus de problèmes qu'il n'en résoudra, choisissez de manger des panais.

Vous trouverez bientôt sur le site une idée de recette, comme celle que vous voyez en tête d'article. Surveillez bien la suite de mes publications.

Comme tous les légumes racines les panais fournissent une grande quantité de fibres

Vous savez que consommer beaucoup de fibres quotidiennement est un des moyens les plus faciles pour éviter la constipation de s'installer. Le manque de fibres, c'est-à-dire de végétaux, est généralement la cause première de la constipation.

Même si l'état d'anxiété installé depuis longtemps en soit une cause importante.

Alors ajoutez des fibres de légumes racines à vos repas, avant de vivre des conséquences difficiles à faire disparaître ensuite.

La présence de fibres si nombreuses favorise l'équilibre du microbiome intestinal, appelé aussi votre flore intestinale.

En effet nos bactéries bénéfiques se nourrissent de fibres. Quand vous avalez des jus vous nourrissez vos cellules, c'est vrai, mais nos bactéries bénéfiques se demandent elles : « Quand est-ce qu'on mange nous ? »

De même avec tout aliment transformé ou avec des produits animaux qui ne contiennent pas de fibres.

Nourrir insuffisamment ces bonnes bactéries c'est à chaque repas augmenter la dysbiose, c'est-à-dire le déséquilibre dans notre intestin entre bactéries bénéfiques et bactéries nuisibles. Ce qui ne va pas franchement dans le sens de la vraie santé comme je l'ai si souvent expliqué sur ce site.

Grâce à ses folates en quantité le panais soutient notre système immunitaire

Le rôle des folates pour notre santé est extrêmement important. Notre corps a beaucoup de peine à fabriquer cette vitamine B 9, autre nom des folates.

Et c'est regrettable car elle constitue une des nourritures privilégiées de la muqueuse intestinale. C'est dire si ne pas en ingérer suffisamment crée des troubles de toutes sortes.

Une muqueuse insuffisamment nourrie se défend mal contre l'attaque des bactéries nuisibles, qui sont source d'inflammation pour elle. Or je l'ai souvent dit notre système immunitaire se situe pour au moins les 3/4 au niveau de cette muqueuse.

Une muqueuse inflammée ne permet pas un système immunitaire performant.

De plus une muqueuse devenue trop poreuse parce qu'elle souffre d'inflammation empêche une absorption correcte des nutriments. Toutes les personnes, nombreuses je trouve, qui disent manger bien et ne pas pouvoir prendre du poids devraient songer à augmenter la présence des folates dans leurs repas.

Pour finir, et cela nous concerne actuellement, il a été remarqué une carence en folates dans des cas de problèmes bronchiques et d'asthme, de souffle court. Tout comme dans les maladies des gencives, le manque d'appétit ou la mémoire vacillante.

A chacun d'y réfléchir.

Pour en apprendre plus sur le pouvoir des folates de protéger notre cœur ou de rajeunir nos cellules (ils réparent les télomères) allez découvrir cet article qui leur est consacré :

« Les folates essentiels à votre muqueuse intestinale »

Vous y trouverez également la liste des aliments qui en contiennent le plus. Et surtout vous comprendrez le danger de prendre en médicament ou complément alimentaire de l'acide folique synthétique.

Ce qui concerne surtout les femmes enceintes puisque la vitamine 9 protège l'embryon des malformations. Et que souvent on leur prescrit dans cet objectif de l'acide folique.

L'équilibre des systèmes, racine de notre santé

Par Elisabeth, du blog [Histoires de Guérisons](#)

Notre corps comporte un certain nombre de systèmes, parmi lesquels le système pulmonaire, circulatoire, digestif, endocrinien... Pourtant, il y a un système qui a été découvert par un chercheur israélien, dans les années 1990, il n'y a donc pas si longtemps que cela : c'est le système endocannabinoïde.

Qu'est-ce que la santé ?

En principe, pendant notre jeunesse, nos systèmes fonctionnent bien et nous sommes en bonne santé. Mais qu'est-ce que c'est, la santé ? Est-ce simplement ne pas être malade ? L'absence de symptômes d'une maladie ? Est-ce qu'une personne qui ne présente aucun symptôme, ne serait pas, comme le disait le docteur Knock, un malade qui s'ignore ? Un futur malade ?

Par exemple, quand on découvre une tumeur cancéreuse à la radio, cela fait sept ans que cette tumeur existe et se développe. Donc, pendant sept ans, nous étions un malade qui s'ignorait, présentant une santé parfaite, a priori.

En fait, la santé est basée sur l'homéostasie, qui est l'équilibre entre le plus et le moins, entre le yin et le yang, entre l'hormone qui accélère et celle qui ralentit la production de telle ou telle enzyme. Donc un déséquilibre va provoquer une inflammation. Si la balance se fait bien, une inflammation va impliquer, de façon naturelle, la production d'un anti-inflammatoire.

Par exemple, pour le système nerveux, on va parler d'excitation et d'inhibition / relaxation. Tous nos systèmes fonctionnent ainsi. Lorsque ces deux fonctions, le plus et le moins, sont en équilibre homéostatique, nous sommes en bonne santé.

L'équilibre dynamique

Cette situation est un « équilibre dynamique », qui est en mouvement permanent. Imaginons un mobile. Il y en a un au-dessus de chaque berceau avec une petite musique.

Dans le cas du système nerveux par exemple, les petits éléments qui se trouvent au bout des ficelles accrochées aux barres transversales, sont les neurotransmetteurs.

RACINES : Santé – 8 articles pour aller bien

S'agissant du système hormonal, les éléments en équilibre sont les hormones de chacune de nos glandes endocrines, chargées d'augmenter ou de diminuer la production de ces glandes.

Il suffit que l'un des éléments du mobile change de poids, pour une raison ou une autre (un peu de poussière ou d'humidité, par exemple) pour que tout le mobile soit déséquilibré. Il suffit d'un courant d'air, d'une porte qui s'ouvre ou se ferme, pour que ce mobile bouge. Il suffit de l'effleurer pour que son équilibre soit rompu. Il suffit d'un seul élément déséquilibré pour que tout le mobile le soit.

Puis le mouvement du mobile se calme et un nouvel équilibre se met en place. A priori, tout va bien. Non, car dans cette nouvelle situation, les barres qui tiennent les ficelles des éléments ne sont plus horizontales.

Notre corps et nos systèmes passent leur temps à trouver de nouveaux équilibres. Ainsi, lorsque nous avons une verrue plantaire, par exemple, nous trouvons une autre façon de marcher, sur le côté de la plante du pied, pour ne plus souffrir. Mais ce faisant, nous créons un nouveau déséquilibre qui induit un mal de dos, qui va lui-même induire l'adoption d'une nouvelle posture, et ainsi de suite...

Petit à petit, sans même nous en rendre compte, tout notre équilibre interne est altéré. Cependant, de petits problèmes de santé qui se suivent et se ressemblent ou non, devraient nous alerter et nous inciter à prendre justement les dispositions qui s'imposent. Pour éviter les conséquences inévitables de déséquilibres importants, qui sont souvent aussi, bien trop nombreux.

Le déséquilibre

Lorsque nous souffrons, c'est un symptôme qui se manifeste. Quand on fait disparaître la douleur, un nouvel équilibre s'installe et nous nous imaginons que ça y est, et que tout est rentré dans l'ordre. Mais ce n'est qu'une apparence dont les conséquences peuvent être lourdes.

Lorsque nous avons un symptôme, nous allons voir un médecin. Il nous donne un médicament qui résout le problème posé par un élément déséquilibré mais qui ne rétablit pas l'équilibre de l'ensemble du mobile.

A chaque nouveau médicament donné pour agir sur le déséquilibre précédent, un nouveau déséquilibre va se produire et ainsi de suite. Ce sont les effets secondaires des médicaments.

RACINES : Santé – 8 articles pour aller bien

Le corps fonctionne, ou du moins en donne l'impression. Mais en fait, plus aucune barre du mobile n'est horizontale comme cela devrait être le cas.

Déséquilibre après déséquilibre, notre énergie vitale s'affaiblit. Tous les systèmes peuvent alors dysfonctionner les uns après les autres, pouvant mener rapidement à une issue fatale.

Un Coronavirus par exemple (actualité oblige...), est vite jugulé par un système en bon équilibre, mais devient mortel lorsque les systèmes ne fonctionnent plus de façon harmonieuse.

Supprimer un symptôme avec un médicament chimique n'est donc pas la solution, loin de là.

Connaissez-vous le système endocannabinoïde, racine de notre santé ?

Voyons maintenant en quoi consiste ce système. A quoi sert-il ? En fait, c'est le système de tous les systèmes physiologiques du corps humain. Il en est le chef d'orchestre. Il est en charge de leur conserver cet équilibre qui est la racine de notre santé.

Imaginons que, sur toutes les barres horizontales du mobile, au point d'attache des ficelles avec les différents éléments, il y ait un indicateur qui permette de savoir si la barre est horizontale ou non. Exactement comme un niveau à bulle, dont on se sert pour vérifier une horizontalité.

Le système endocannabinoïde va se comporter comme un niveau à bulle pour rétablir l'équilibre des systèmes qui en ont besoin. Tout ceci se fait grâce à l'apport de cannabinoïdes (aussi appelés phytocannabinoïdes), de façon endogène quand c'est possible. Et quand c'est impossible, de façon exogène, par exemple grâce à la molécule de CBD (cannabidiol) qui est le cannabinoïde le plus important en quantité dans le chanvre.

A mentionner que le nom scientifique en latin du chanvre est "cannabis". Ce mot recouvre de nombreuses variétés de chanvre dont celle qui est psychotrope et qui ne concerne pas cet article.

Comment agit le CBD ?

Par exemple, tout notre système nerveux possède des récepteurs sur lesquels vient s'accrocher le CBD. Celui-ci envoie alors un message chimique qui va pénétrer jusqu'au noyau de la cellule. Message qui atteint la racine même de l'organisation de notre corps, à savoir les chromosomes, les brins d'ADN.... Tel

RACINES : Santé – 8 articles pour aller bien

un programme informatique, le CBD régit entièrement le bon fonctionnement de tous nos organes, les uns par rapport aux autres.

Prenons encore l'exemple du pancréas. Cet organe fabrique l'insuline qui normalise le taux de sucre dans notre sang et le maintient en équilibre. Sur les cellules du pancréas, il y a des récepteurs de CBD. Ils vont envoyer un message à plus d'un millier de gènes afin d'augmenter ou de diminuer la fabrication d'insuline et maintenir l'homéostasie du sucre dans le sang.

Le fonctionnement est tout à fait comparable pour le système nerveux. L'augmentation de glutamate ou la baisse du GABA va maintenir un équilibre inflammatoire / anti-inflammatoire dans notre système immunitaire. Ceci permettant d'éviter les maladies auto-immunes ou celles qui résultent d'une immunité trop faible. Ces deux types de problèmes étant en très forte recrudescence.

Dès qu'une barre du mobile n'est plus horizontale, les messages se propagent jusqu'à l'élément en déséquilibre, pour le remettre à sa place.

Où trouver le CBD (cannabidiol) ?

Le système endocannabinoïde comporte des milliers de récepteurs et est la racine profonde de notre équilibre physiologique et donc de notre santé.

L'apport de CBD provoque une cascade de remises en équilibre des différents systèmes, en particulier du système immunitaire. Ce qui permet de lutter contre les maladies bactériennes ou virales, dont le Coronavirus à la mode en ce début d'année 2020...

Pour ce qui est du système nerveux central, les déséquilibres du système endocannabinoïde peuvent causer l'autisme, la sclérose en plaques, la fibromyalgie et toutes ces maladies dites de civilisation pour lesquelles il n'y a aucun traitement officiel efficace.

Sans compter les maladies de peau (eczéma, psoriasis...) provoquées par le stress, l'alimentation hyper transformée (donc morte) et l'évacuation des toxines.

Si nous avons naturellement des récepteurs de CBD sur nos cellules, c'est que le CBD est partie intégrante de notre organisme. Nous avons davantage de récepteurs de CBD que de n'importe quels autres récepteurs dans notre corps. Ce qui prouve qu'ils sont bien la racine de notre bien-être physiologique.

Et si nous avons ces récepteurs, c'est que nous fabriquons normalement notre propre CBD. Il y en a beaucoup dans le lait maternel, avantage inestimable

RACINES : Santé – 8 articles pour aller bien

pour bien commencer dans la vie. Nous pouvons aussi trouver des cannabinoïdes dans l'alimentation (poivre et chocolat noirs, romarin, clou de girofle, origan, lavande, cannelle ou graines de lin), mais ils s'y trouvent en quantités insuffisantes.

Quand trop de déséquilibres se suivent

Nous vieillissons tous et peu à peu, notre organisme n'est plus en mesure de fabriquer suffisamment de CBD de façon endogène.

Les déséquilibres débutent et s'accumulent. Par ailleurs, ils vont s'accroître avec les toxines environnementales, herbicides, pesticides, métaux lourds, pollution... Nous sommes attaqués en permanence par de mauvaises bactéries, des virus, des champignons...

Nous mangeons des aliments ultra transformés qui provoquent une inflammation chronique dans notre corps et transforment nos intestins en passoire. Porte ouverte à l'hyper perméabilité intestinale.

Et s'y rajoute souvent une forte acidification de nos tissus, qui fait le lit des cancers.

En conclusion

La vie moderne provoque dans notre organisme de nombreuses causes de déséquilibres auxquels notre corps n'arrive plus à faire face. Il devient alors nécessaire de le compléter en CBD. Ce qui permet ainsi de nourrir, de façon exogène, la racine même de notre santé.

Le monde du sport a aussi tout à gagner à s'intéresser au CBD, déjà autorisé par de nombreuses fédérations sportives. Il vient d'ailleurs d'être explicitement autorisé pour les Jeux Olympiques de Tokyo de cette année 2020. Ceux qui disposeront d'une très bonne qualité de produit, obtiendront sans doute les meilleures performances.

Et justement, il y a CBD et CBD. Et de nombreux critères, ignorés du grand public, sont à prendre en compte pour bien le choisir.

Attention donc à bien vérifier la qualité du CBD convoité (à tort, souvent le moins cher...). C'est ainsi qu'une étude a montré que 70% des produits vendus aux USA étaient contaminés aux pesticides et aux métaux lourds. Provoquant davantage d'effets néfastes (voire même dangereux) que bénéfiques. Et comble de l'ironie, ces mauvais CBD vont encore accentuer le déséquilibre des systèmes.

Où trouver les motivations pour continuer d'être non-fumeur ?

Par Yves, du blog [Sans le tabac](#)

Trouver des motivations pour arrêter de fumer est relativement simple : peur de la mort, marre de tousser, marre de jeter de l'argent par la fenêtre.

Continuer d'être motivé est plus difficile quand les premières difficultés arrivent, un stress ou une soirée par exemple. Lisez la suite, et vous apprendrez à chercher des vraies motivations pour être non-fumeur.

Obligation ou motivation

Pour chaque action que vous faites ou pour chaque décision que vous prenez, vous cherchez une raison. Selon la nature de la raison, il s'agit soit d'une obligation, soit d'une motivation. L'obligation vient de l'extérieur : notre patron nous demande de faire un travail. L'obligation peut aussi être physiologique : la sensation de faim nous pousse à manger. La motivation vient de l'intérieur : j'arrête de fumer pour ne plus être essoufflé.

La difficulté avec les motivations est qu'il est difficile de les faire tenir sur la durée.

Pourquoi ?

Parce que les motivations sont souvent superficielles : j'arrête de fumer pour ne pas tomber malade. Ce n'est pas qu'éviter de tomber malade est superficielle, c'est que cela ne tient pas dans le temps. Car tout compte fait, on ne tombe pas malade immédiatement après avoir fumer : cela prend du temps. Alors, vous vous sentez fort, suffisamment en bonne santé pour ne pas arrêter tout de suite, ou pour reprendre car il sera temps d'arrêter le moment venu.

Comment faire durer ces motivations pour continuer d'être non-fumeur ?

Prolonger nos motivations

Les motivations apparaissent au gré de la vie. C'est le nouvel an, et vous prenez des résolutions dont celle d'arrêter de fumer. Et puis arrive la fin du mois de janvier, la vie a repris son cours depuis un mois, les résolutions se perdent dans les limbes du temps. Vous montez des escaliers quotidiennement et depuis quelques jours, en plus d'être essoufflé vous avez

RACINES : Santé – 8 articles pour aller bien

attrapé votre n-ième rhume de l'hiver. C'est dit, j'arrête de fumer. Puis votre rhume s'éloigne, et votre motivation avec.

Que faire ?

Pour prolonger vos motivations, il faut aller à leurs racines, à ce qui fera qu'elles tiendront longtemps car elles seront ancrées en vous.

Chercher les racines de vos motivations pour continuer d'être non-fumeur

La recette est simple. Elle doit cependant être appliquée pour trouver les racines de vos motivations. Cette recette est utilisée dans la résolution de problème et va pouvoir être appliquée avec succès pour vos motivations.

Cette recette est celle des 5 pourquoi. Vous prenez votre motivation première (être en bonne santé par exemple) et vous vous posez la question « Pourquoi cette motivation première ? ». Vous aurez une ou plusieurs réponses. Pour chaque réponse, posez-vous la question « Pourquoi – la réponse – ? ». Et vous faites l'exercice jusqu'à avoir posé la question Pourquoi 5 fois. Vous aurez alors atteint la racine de votre motivation.

Un exemple complet pour bien saisir ce qu'il se passe, avec la motivation première qu'est « être en bonne santé » :

- Pourquoi être en bonne santé ? -> Pour vivre longtemps
- Pourquoi vivre longtemps ? -> Pour voir mes enfants grandir
- Pourquoi voir vos enfants grandir ? -> Pour passer du temps avec eux
- Pourquoi passer du temps avec eux ? -> Pour que mes enfants soient heureux
- Pourquoi rendre mes enfants heureux ? -> Pour être heureux

Voilà, avec « Pour être heureux », vous avez atteint une de vos racines, quelque chose de profond en vous. Et désormais, avec cette série de pourquoi, vous pourrez vous dire : j'arrête de fumer pour être heureux.

Et si je suis stressé ou en soirée

Fumeur ou non-fumeur, vous serez stressé et vous vous rendrez dans des soirées. Cependant vous avez maintenant votre motivation profonde, celle d'être heureux (le plus longtemps possible), vous pourrez trouver d'autres solutions pour éloigner le stress. Et vous pourrez profiter encore plus de vos soirées, car vous avez cette racine en vous : être heureux.

Posez vous quelques instants et prenez chacune de vos motivations superficielles et transformez les en motivations profondes. Pourquoi ne plus

RACINES : Santé – 8 articles pour aller bien

gaspiller de l'argent ? Pourquoi faire plaisir à sa femme ou à son mari en arrêtant de fumer ? Pourquoi ne plus abîmer sa peau ?

Une fois trouvé votre cheminement vers vos motivations profondes, partagez-les dans les commentaires ci-dessous pour aider d'autres à trouver les leurs.

Comment détecter les signes indéracinables de l'adolescence ?

Par Marie-Do, du blog [Ado Mode d'emploi](#)

S'il y a bien une chose qui n'a pas changé depuis des décennies, ce sont les réactions, les actions, les attitudes des adolescents. A mon avis, il y a un gène de l'adolescence, avec ses avantages et ses inconvénients, profondément enraciné dans notre évolution, qui saute allègrement de décennies en décennies tout en s'adaptant au mode de vie de l'époque.

Afin de vous permettre de prévoir, d'anticiper et de comprendre ce gène, qui depuis toujours est ancré dans le comportement de l'adolescent, je vais vous livrer cette petite liste de moyens de détection adaptée à l'ado du 21ème siècle, car comme on dit : Mieux vaut prévenir que guérir

1. La contradiction systématique

Systématiquement, votre ado vous contredit, il ne veut surtout pas que vous ayez raison. Quoique vous disiez il vous affirme le contraire.

Alors pour couper court à ses réflexions, dites lui :

Dorénavant, j'augmenterai ton argent de poche régulièrement.

Vous verrez c'est radical, il ne trouvera rien à redire.

2. L'ado ne pense qu'à lui

Tout est à lui : la salle de bain, le frigo, on ne doit regarder que son programme télé, il ne vient manger que quand cela lui chante, "j'en passe et des meilleures".

C'est une manière pour l'ado d'affirmer son identité, il veut que l'on fasse attention à lui, il veut prendre sa place au sein de la cellule familiale.

3. Ni vu ni connu

Fini les sorties en famille, il refuse de sortir avec vous.

Trop la honte d'être vu avec vous ;-)

En fait, c'est une manière de montrer qu'il n'a pas besoin de vous, qu'il peut se débrouiller seul sans votre aide.

4. La chambre sans dessus dessous

C'est une façon de signifier que c'est son territoire.

Ceci est le reflet de ce qui se passe dans sa tête,

C'est une période où tout s'y bouscule, il se pose plein de questions.

5. Le look

C'est une période où il change de look pour se différencier de vous. Rien de pire que de porter les mêmes vêtements que son père ou sa mère.

N'achetez plus de vêtements sans qu'il soit avec vous, ou sans lui demander son avis, car tout ce que vous lui achèterez ne lui conviendra pas. Cela sera trop nul, "grave pas à la mode", moche quoi...

6. La musique "à Donf"

J'écoute ce que je veux, c'est ma musique et "pis d'abord", je suis dans ma chambre"

De plus, l'ado aime mettre la musique à fond naturellement, mais surtout quand vous venez de le contrarier.

J'ai remarqué que souvent les décibels baissaient en fonction du degré d'entente et d'opposition avec nous les parents, plus la paix et le calme reviennent plus les décibels baissent.

7. L'ADO n'aime pas les ordres

Je suis sûre que vous n'aviez même pas remarqué, hein ?

On a l'impression que toute demande venant de notre part est prise par l'Ado comme une agression, il veut sortir de ce schéma de l'obéissance qu'il doit suivre depuis son enfance.

Sans lui céder, il faut s'adapter, au lieu de lui dire :

Fais ci, fais ça,

Range ta chambre, rentre.

Dîtes lui : serait-il possible ? est ce que cela te dérangerait ? j'ai besoin d'aide.

Je peux vous dire que j'ai testé et c'est efficace.

RACINES : Santé – 8 articles pour aller bien

C'est vrai que par moment cela n'est pas évident, voir même difficile de faire face à cette attitude de nos ados. Mais cela fait partie du processus du gène de l'adolescence. Cela a toujours existé quelle que soit l'époque. Nos enfants grandissent, à nous d'essayer de les comprendre et de les aider au mieux.

Car QU'EST CE QU'ON LES AIME !

IMPORTANT : LICENCE A RESPECTER

Le simple fait de posséder ce livre vous donne le droit de **l'offrir en cadeau** à qui vous le souhaitez, en version numérique uniquement.

Vous pouvez l'offrir en téléchargement sur votre blog ou sur votre site, l'offrir aux abonnés de votre newsletter, l'offrir en bonus cadeau avec un autre produit ou l'inclure dans un package, à condition de ne pas en modifier le contenu et de ne pas demander d'argent en échange.

Vous n'êtes pas autorisé à le vendre, ni à l'intégrer dans des offres punies par la loi dans votre pays (chaîne de lettres, système pyramidal, etc.)

Tous les articles présents dans ce livre sont la propriété de leurs auteurs respectifs.

Tous droits réservés

Copyright © 2020 – <http://copywriting-pratique.com>