

Se préparer à la conception

Et

Donner toutes les chances à son bébé



Carol Panne

Préparer son corps à faire de beaux bébés en pleine santé

Introduction.....	12
1 ^{re} partie : Se préparer à la conception.....	16
Décider de « faire » un enfant, une lourde responsabilité	16
Concevoir un enfant, une décision à prendre à 2	16
La condition sine qua non : l'Amour inconditionnel	17
Mais aussi les conditions matérielles et pédagogiques	18
Le rôle particulier de la mère durant la grossesse	18
L'importance de préparer le corps des parents à la conception.....	19
Pourquoi nettoyer les organismes des géniteurs ?	20
Dégradation du génome et accumulation des toxiques	22
Dégradation de la tendance glandulaire héréditaire	27
Le mythe du placenta filtre protecteur	31
Comment préparer le corps des parents à la conception ?	33
Éviter les toxiques alimentaires.....	33
L'eau du robinet	33
L'eau en bouteille	35
Les additifs.....	35
Les produits phytosanitaires	36
Autres pollutions souvent ignorées.....	37
Éviter les toxiques environnementaux.....	38
Les polluants cosmétiques	38
Les polluants de contact.....	40

Les polluants domestiques	42
Les métaux lourds.....	46
Les pollutions invisibles	49
Comment nettoyer le corps de la future maman ?.....	51
Éliminer les toxines.....	51
Drainer le foie et la vésicule	52
Nettoyer et soutenir l'intestin.....	53
Rééquilibrer l'équilibre acido-basique	55
Éliminer les traces de toxiques du passé.....	58
Méthode de détection des toxiques.....	59
Tout commence par le drainage.....	59
Un outil précieux : l'isothérapie	60
La méthode du Dr Klinghardt	61
La pratique de cette démarche	62
Soutenir l'élimination des toxiques et des métaux lourds par l'alimentation	67
Diminuer sel – sucres – gras – alcool.....	68
Éviter ou diminuer les produits laitiers et ceux à base de gluten ..	70
Fibres, algues et détox.....	71
Profitez-en pour faire le plein d'antioxydant et de vitamines	72
Les jus frais : un concentré de santé	73
Graines germées, graines de vie.....	73
Du vert dans vos assiettes	74

Quelques plantes sauvages à consommer	75
Une détox quotidienne facile : le bain de bouche à l'huile	77
Détoxifier par le jeûne ou par les monodiètes	79
La notion oubliée du nettoyage du bagage héréditaire	80
La théorie des miasmes	84
Nettoyer les miasmes par l'homéopathie	86
Nettoyer les mémoires cellulaires par Biorésonnance	87
Nettoyer les mémoires émotionnelles de la lignée familiale	88
Préparer le capital santé du futur enfant par l'alimentation	90
Aliments biogéniques et bioactifs	92
La part belle aux fruits et légumes d'origine biologique	94
Les bons apports de protéines	95
Choisir les bons acides gras	97
Et les sucres ?	98
Un petit plus du Docteur Frank Ledoux	99
Autres secteurs de l'hygiène de vie	102
Hydratation	102
Sommeil	102
Vitamines et minéraux	103
L'iode	103
Les vitamines du groupe B	105
La vitamine C	106
La vitamine D3	106

La vitamine E	107
Le zinc	107
Les antioxydants	109
Soleil	109
Préparer son mental et son esprit à accueillir bébé.....	110
L'hygiène de la pensée	110
L'attente d'être enceinte.....	111
2 ^e partie : La grossesse	113
L'alimentation en cours de grossesse	113
De quoi est constituée une alimentation saine et naturelle ?	114
La vitamine B9	114
La vitamine D3	115
Stop à la peur du manque de calcium	116
Autres sources alimentaires utiles	117
Réensemencer l'intestin maternel	118
La grossesse et développement de l'embryon au bébé.....	119
Les étapes du développement : embryon – fœtus – bébé.....	120
La fécondation et les 4 premières semaines de grossesse.....	120
L'organogenèse	126
Le fœtus.....	128
Quelques explications sur l'accouchement par voie basse.....	131
L'importance des contractions et du travail.....	135
Sport et grossesse.....	137

Toutes les chances de vivre une grossesse heureuse	138
Alimentation	138
Sommeil.....	138
Soleil	138
Donner une gestation confortable au bébé	140
Sophrologie.....	140
Yoga	140
Haptonomie.....	141
La gymnastique prénatale	141
Une autre approche intéressante	142
L'homéopathie et autres remèdes naturels en cours de grossesse	146
Prévention	146
Quelques précisions sur l'homéopathie.....	147
Quelques précisions au sujet des dilutions	147
En bref, comment choisir la dilution ?	148
Correspondance des dilutions.....	149
En bref, comment utiliser les différentes dilutions ?	149
Les dilutions en organothérapie.....	150
L'isothérapie en cas de problème de santé ou pour nettoyer	150
Petit lexique homéopathique	150
Au cours du premier trimestre et en cours de grossesse.....	151
Petite trousse homéopathique de la grossesse	159
Autres solutions naturelles.....	160

Oligoéléments	160
Probiotiques	161
Vitamine C naturelle	161
Oscillococcinum 200 K.....	161
Poly Influenzinum 200 K.....	161
Douche nasale	161
Tisanes - Infusions	162
Huiles essentielles	162
Bourgeons.....	162
Bains	162
Sachet de lavande.....	163
Fruits.....	163
Lithothérapie	163
Sels de Schussler.....	163
Aide naturelle en fin de grossesse.....	165
3 ^e partie : Préparer l'accouchement	167
Méthodes de préparation à l'accouchement.....	167
Méthode de préparation classique	168
Haptonomie – Gymnastique – Sophrologie – Yoga.....	169
Acupuncture	169
Autres	169
Petit lexique homéopathique	170
Aide avant l'accouchement	170

Aide au déclenchement et pendant l'accouchement	171
Huiles essentielles et accouchement	171
Aide pendant de l'accouchement.....	172
Aide après l'accouchement	173
Un remède extrêmement utile : isothérapie du placenta	174
Le Baby Blues ou période de post-partum	176
Au sujet de la césarienne.....	178
Risques liés à la césarienne pour la maman	178
Risques liés à la césarienne pour le bébé.....	180
Conséquences de l'usage de produits anesthésiants.....	182
Date d'accouchement imposée	183
Absence de travail	183
Diminuer naturellement les risques de césarienne.....	184
Remèdes conseillés lors d'une césarienne	184
Huiles essentielles et cicatrice.....	185
Médicalisation de l'accouchement.....	186
L'échographie, un rendez-vous fort en émotion.....	186
Gare à la surexposition.....	187
Hôpital – Maison de naissance - Accouchement à domicile	188
La péridurale.....	189
La position lithotomique	191
La position physiologique de l'accouchement	192
L'épisiotomie	192

Les injections d'ocytocine.....	192
Obstétricien, gynécologue ou sage-femme ?.....	192
L'hôpital est-il réellement l'endroit le plus sûr pour accoucher ?....	193
4 ^e partie : les premiers mois de la vie de bébé	195
Seins ou biberon, lait maternel ou lait de substitution ?	195
L'intérêt de l'allaitement pour la maman.....	195
L'intérêt de l'allaitement pour l'enfant	196
Un lait totalement adaptatif et indifférencié	196
Différence de composition vis-à-vis du lait de vache	198
Conditions favorables à l'allaitement.....	200
Matériel à prévoir pour faciliter l'allaitement.....	202
Durée de l'allaitement.....	202
En cas d'allaitement impossible	203
Lait de substitution	203
Prévention et remèdes naturels durant la période d'allaitement ...	204
Huiles essentielles et allaitement.....	208
Conseils alimentaires pour favoriser l'allaitement.....	209
En cas excès de lait	210
Aliments à éviter durant l'allaitement	211
Petite trousse homéopathique du bébé	212
5 ^e partie : tenter de remédier aux problèmes d'infertilité.....	214
Triste constat	214
Éviter toutes les molécules chimiques et nettoyer son corps.....	216

Restaurer son capital fertilité par l'alimentation	217
Petit lexique d'aide naturelle à la fertilité	218
Un coup de pouce grâce aux minéraux et aux oligo-éléments	219
Un coup de pouce grâce à l'homéopathie	219
Un coup de pouce grâce aux compléments alimentaires	221
Un coup de pouce grâce aux bourgeons	223
Un coup de pouce grâce aux plantes	224
Un coup de pouce grâce jeûne ou à la monodiète.....	226
Un coup de pouce grâce aux massages.....	226
Un coup de pouce grâce aux soins énergétiques.....	226
Glossaire	228
Bibliographie et références	232
Sites internet	232