

Réforme globale/holistique de l'hygiène de vie



Auteure : Carol Panne

**Publié par :
SAN&HO**



Copyright

© SAN&HO

© Carol Panne

© SAN&HO SRL

Cet écrit a été rédigé par Carol Panne, publié par la société SAN&HO SRL.

Tous droits réservés. Aucune partie de cette publication ne peut être reproduite, stockée dans un système de récupération, ou transmise sous aucune forme ou par aucun moyen, électronique, mécanique, photocopie, enregistrement ou d'une tout autre manière, sans l'autorisation écrite de l'auteur ou de la société SAN&HO SRL.

Malgré tous les soins apportés à la composition du texte, ni l'auteur, ni l'éditeur, ni la société SAN&HO SRL ne peuvent être rendus responsables du dommage qui pourrait résulter directement ou indirectement d'une erreur qui pourrait figurer dans cette édition. Toutes les informations contenues dans ce fascicule sont données à titre indicatif et ne se substituent en aucun cas à l'avis d'un médecin ou à une consultation médicale.

Carol Panne – Naturopathie – Endocrinologie



Introduction : Un monde toxique	10
Comment en sommes-nous arrivés là ?	10
L'homme devient un consommateur passif sédentaire	10
Quand l'artificiel remplace le naturel	11
Une donnée inchangeable : l'hérédité ou le terrain	12
Les paramètres sur lesquels vous pouvez agir	14
L'importance de retrouver une vision holistique du corps	15
Conclusion	15
Partie 1 : Quelques notions physiologiques	17
Définition de l'homéostasie	17
L'homéostasie, un équilibre dynamique	17
L'homéostasie, un facteur clé de la santé	18
L'homéostasie en lien direct avec le système endocrinien	18
Tous les grands systèmes physiologiques et l'homéostasie dépendent de la thyroïde	19
Éléments perturbateurs de l'homéostasie	20
Dérégulations homéostatiques et glandulaires	21
Secteurs d'action pour rétablir l'homéostasie et l'équilibre endocrinien	22
L'importance du système endocrinien.....	23
La thyroïde, glande de la vie	23
Tous les grands systèmes physiologiques dépendent de la thyroïde	24
Glandes endocrines, conscience et libre arbitre	26
En bref : rôles des 3 autres glandes adaptatives	26
L'hypophyse	26
Les glandes surrénales	27
La glande génitale interstitielle	28
Prendre soin de son système endocrinien	29
En conclusion	30
Équilibre acido-basique.....	30
Éviter les apports de toxiques extérieurs	31
Limiter les digestions lourdes et coûteuses en énergie	32
Adopter une alimentation riche en nutriments	32



Prendre soin de son système endocrinien	32
Adopter une hygiène de vie saine et équilibrée	34
Aider le corps à évacuer ses toxines	34
<i>Aider la peau par</i>	<i>35</i>
<i>Aider les reins en</i>	<i>35</i>
<i>Aider à l'évacuation des intestins grâce</i>	<i>35</i>
<i>Soutenir le foie et la vésicule qui collabore avec les intestins en absorbant</i>	<i>36</i>
<i>L'émonctoire poumon peut être soutenu par</i>	<i>36</i>
<i>Pour les femmes l'évacuation vaginale est favorisée par</i>	<i>36</i>
Les apports ou actions acidifiants à éviter	37
Quelques signes manifestant l'acidose tissulaire	37
Le point sur le cholestérol	38
Préservez vos potentiels physiologiques	39
Que signifie la notion de capital-santé ?	39
Notre capital enzymatique	39
Notre capital Soleil	41
<i>Le bronzage, un mécanisme de défense naturelle de la peau vis-à-vis des UV</i>	<i>41</i>
<i>Prendre soin de son capital soleil</i>	<i>41</i>
<i>Évaluez votre capital soleil</i>	<i>42</i>
Partie 2 : Quelques bases d'hygiène alimentaire	44
L'eau	44
Les rôles physiologiques de l'eau	45
Quelle eau boire ?	45
<i>L'eau en bouteille</i>	<i>46</i>
<i>L'eau de nos robinets</i>	<i>46</i>
Quelle eau est donc biocompatible ?	47
<i>Filtre à osmose inverse</i>	<i>47</i>
<i>Filtres à charbon actif et/ou en céramique</i>	<i>48</i>
<i>Les carafes filtrantes</i>	<i>48</i>
Orienter ses choix alimentaires	49
À bannir...	49
À privilégier...	50
Lisez les étiquettes des produits alimentaires que vous achetez	51
<i>Les additifs alimentaires</i>	<i>52</i>



<i>En résumé.....</i>	54
<i>Les additifs alimentaires autorisés dans le Bio.....</i>	54
Les grands principes et les indispensables d'une alimentation saine	55
<i>Manger lentement, dans le calme et la bonne humeur</i>	<i>56</i>
<i>Quelques écarts autorisés</i>	<i>57</i>
À éviter absolument.....	57
À éviter et à remplacer par... ..	58
Un régime qui a le vent en poupe : le régime cétogène	59
<i>Comment s'applique le régime cétogène dans la pratique ?.....</i>	<i>60</i>
<i>Que faut-il absolument bannir lors de la pratique du régime cétogène ?</i>	<i>62</i>
<i>La recette d'un bon régime alimentaire : le ressenti et l'observation</i>	<i>63</i>
Les bienfaits des graines germées	64
Les jus de légumes frais	65
<i>Bénéfices procurés par les jus de fruits et de légumes</i>	<i>66</i>
<i>Top 15 des fruits et légumes.....</i>	<i>67</i>
<i>Quelques idées de jus bénéfiques et détox.....</i>	<i>68</i>
<i>Aider le travail du foie et l'oxygénation du sang.....</i>	<i>68</i>
<i>Aider le travail des reins et la filtration du sang.....</i>	<i>68</i>
<i>Aider le travail des intestins</i>	<i>68</i>
<i>Aider l'émonctoire peau</i>	<i>68</i>
<i>Soutenir le système digestif.....</i>	<i>68</i>
Grandes lignes de combinaisons pour jus et smoothies.....	69
Et les smoothies alors ?	69
<i>Avantages des smoothies</i>	<i>69</i>
<i>Types de smoothies.....</i>	<i>69</i>
Quelques « super-aliments » à ajouter aux jus et aux smoothies	70
Les bienfaits des aliments lactofermentés.....	70
<i>Quels sont les aliments qui peuvent être lactofermentés ?</i>	<i>70</i>
<i>Le bénéfice des aliments lactofermentés.....</i>	<i>71</i>
Un petit mot sur le gluten	72
<i>Peut-on consommer du blé ou des céréales à gluten ?</i>	<i>73</i>
<i>Préférez les céréales « anciennes » ou ancestrales.....</i>	<i>73</i>
<i>Céréales complètes ou raffinées ?</i>	<i>73</i>



Au sujet des cuissons	74
Comment se produit l'échauffement des aliments ?	74
Les conséquences de la cuisson du point de vue nutritionnel.....	74
L'énergie vitale des aliments	75
Deux types de cuisson à éviter à tout prix	75
<i>La cuisson au four à micro-ondes.....</i>	<i>75</i>
<i>La cuisson par induction.....</i>	<i>76</i>
Conclusions sur les modes de cuisson	76
L'intérêt du cru	77
Quelques conseils.....	77
Les épices	78
Les herbes aromatiques	79
Les condiments	81
Attention au sel.....	81
Partie 3 : Dangers dans l'entourage proche	83
Les pollutions domestiques.....	83
Les produits d'entretien ménager	83
Que respirez-vous chez vous ?	84
Méfiez-vous des produits d'hygiène corporelle	84
Quels sont les produits cosmétiques les plus dangereux ?.....	85
Prenez garde aux ingrédients suivants	86
La facilité des lingettes jetables.....	87
Que penser des teintures et colorations pour les cheveux ?	87
Attention aux amalgames métalliques et aux dents dévitalisées.....	88
Amalgames et métaux lourds	88
Êtes-vous intoxiqués aux métaux lourds ?	88
Métaux dentaires, incompatibilités, intolérances et allergies	89
Métaux dentaires et micros courants électriques	90
Dépose et placement d'amalgames dentaires	90
Alternatives aux amalgames métalliques	92
Les pollutions invisibles	93
Se protéger des ondes électromagnétiques par le bon sens	94
Se protéger par des accessoires et des dispositifs prévus à cet effet.....	94



Partie 4 : Nettoyer son corps et son intérieur	96
Détox intelligentes, faciles et efficaces.....	96
Vinaigre de cidre	96
Bicarbonate et/ou citron et eau tiède.....	96
Quelques huiles essentielles utiles en cure détox	97
« Oil pulling » (en anglais) ou le bain de bouche à l'huile.....	98
Douche nasale	99
Bains au bicarbonate, aux algues, à l'argile ou au gros sel	99
Pain d'argile et gant de gommage	100
Les effets détoxifiants du sauna à infrarouge	100
Les bienfaits du hammam	101
Fibres, algues et détox	101
Tisanes – Infusions	102
Détoxifier par le jeûne ou par les monodiètes.....	102
Chélation ou nettoyage des métaux lourds	102
Débarrassez-vous des dents dévitalisées.....	104
Alternatives naturelles aux produits domestiques	105
<i>Usages du vinaigre blanc dans la maison</i>	<i>105</i>
<i>Le bicarbonate de soude ou bicarbonate de sodium.....</i>	<i>106</i>
<i>La terre de Diatomée.....</i>	<i>106</i>
<i>Le Blanc de Meudon ou Blanc d'Espagne.....</i>	<i>106</i>
Alternatives naturelles aux produits d'hygiène corporelle	106
<i>Remplacer les savons et les gels douche</i>	<i>106</i>
<i>Remplacer les shampoings.....</i>	<i>106</i>
<i>Remplacer les déodorants.....</i>	<i>107</i>
<i>Remplacer les crèmes et les laits hydratants</i>	<i>107</i>
<i>Remplacer les mousses à raser</i>	<i>107</i>
<i>Remplacer les exfoliants et les produits de gommage pour la peau</i>	<i>107</i>
<i>Remplacer les dentifrices</i>	<i>107</i>
<i>Remplacer les « jetables » blanchis au chlore</i>	<i>107</i>
<i>Remplacer les teintures et les colorations pour cheveux.....</i>	<i>108</i>
Remettre les pendules à l'heure grâce au jeûne	108
Le jeûne ne présente aucun danger	108
Les différents types de jeûnes	109



Mettre le corps en cétose	109
Les conditions idéales pour jeûner	110
Quelques précisions sur le jeûne	110
Conclusion	110
Partie 4 : Objectif : vers une meilleure santé	112
Avant d'atteindre un meilleur état de santé.....	112
Privilégier la nouveauté et le changement pour favoriser l'adaptabilité	112
La loi de l'hormèse	113
<i>Appliquer la loi de l'hormèse grâce à de petits changements quotidiens</i>	<i>113</i>
<i>Extrêmes de courtes durées et progressivité dans les changements d'habitudes de vie</i>	<i>114</i>
Le sport et le mouvement, 2 atouts santé !	115
Du sport oui, mais dans quelles conditions ?	115
Sport et glandes endocrines	115
Sport et stress	115
Quel sport pratiquer et de quelle manière ?	116
<i>Une pratique sportive bénéfique et adaptée devrait toujours</i>	<i>116</i>
<i>Conditions d'une pratique sportive bénéfique</i>	<i>116</i>
<i>Conditions physiologiques</i>	<i>117</i>
Les bénéfices d'une bonne pratique sportive	117
Gare aux boissons énergisantes ou aux suppléments protéinés.....	119
Marcher pieds nus pour se connecter à la terre	119
Relaxation et gestion du stress	121
Se relaxer, ça s'apprend !	122
Les effets bénéfiques de la relaxation	122
L'EFT	123
Les différents points à stimuler	124
La cohérence cardiaque	125
La règle simple du 365	126
Effets positifs et bienfaits de la cohérence cardiaque	126
Le chant des voyelles	126
« Mmmm »	127
« llllll »	127
« Uuuuu »	127



« Eueueu »	127
« Èèèèèè »	127
« Ééééé »	127
« Aaaaaa »	128
« Ooooo »	128
« Ououou »	128
L'enchaînement des sons	128
Les tam-tams énergétiques	128

Carol Panne – Naturopathie – Endocrino-Psychologie