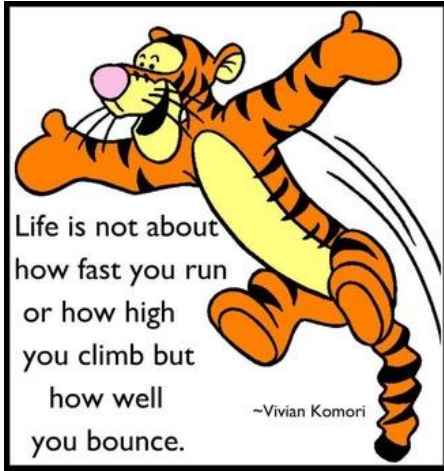


Accès à la vidéo en ligne





1- L'HORMESE

- a. Bouger au froid dehors :
 - Marcher, courir, pédaler
 - 30 à 45 minutes
- b. Enlever une « couche » de vêtement à l'intérieur :
 - 30 minutes
 - T° intérieur entre 18 et 20 °C



The Dose Matters



Hormetins (or Hormetic Stressors)



Hormetin - (or Hormetic Stressor) any condition that elicits a stress response. Examples Below

A good example of hormesis is exercise. In the right amount, it confers longevity and lengthens our telomeres. In excess, it will hurt us by causing high cortisol levels and generating ROS to deplete our stem cells and cause us to use anaerobic energy production which does not suit our biochemistry long term.

Marathon runners experience accelerated aging

Too much is Bad/Toxic even lethal. Too Little has no effect or results in deficiencies.

- **Earth** ----> Food, Fasting/feasting, spices (tumeric/ginger), antioxidants (resveratrol, quercetin are plant polyphenols), supplements
- **Water** ----> hydration/ too much, too little , Alkaline water, acidic sparkling mineral waters, alcohol even ??
- **Fire/Temp** ----> Cold Thermogenesis, Heat Shock, sauna Therapy
- **Fire/Light** ----> /Light (full electromagnetic spectrum-- PEMF, Laser Therapy, infrared, Visible Light / UV light, Radiation Hormesis - small percentage uranium in granite and other stones.

Stimulation du système organisme au niveau du système endocrinien



2- ALIMENTATION : FACILE POUR NOTRE ORGANISME

Les sucres

Eviter les sucres blanc et raffiné



Préférer les sucres naturels : fruits, sucre « brut »



Les graisses

Eviter les plats préparés avec des graisses trop cuites



Préférer les huiles de première pression à froid, les graisses végétales (coco, avocat, ...)



Les boissons chaudes

Consommer plus de boissons chaudes



Tisanes notamment les tisanes qui réchauffent :
cannelle, romarin, sureau gingembre, prendre un
thermos



- FACILITE LA DIGESTION
- ENERGIE MINI POUR L'ASSIMILATION

PAS DE GRIGNOTAGE !!

Eviter les cafés trop fréquents
(démminéralisant)



3- SE MASSER

OBJECTIF : HUILE DE MASSAGE À APPLIQUER

INDICATION : AVANT D'AFFRONTER LE FROID, SUR LA NUQUE OU LES PARTIES DU CORPS EXPOSÉES AU FROID, TOUT MOMENT

DURÉE ET FRÉQUENCE :

- APPLIQUER LA PRÉPARATION 1 FOIS/JOUR PENDANT 3 JOURS MAXI

PRODUITS

- HUILE ESSENTIELLE :
 - GAULTHÉRIE
 - CANNELLE
 - THYM THYMOL
- HUILE VÉGÉTALE (SÉSAME)



QUANTITÉ

4 GOUTTES

2 GOUTTES

2 GOUTTES

10 ML

FAIRE CIRCULER à LA PERIPHERIE:

- **SYSTÈME SANGUIN**
- **SYSTÈME LYMPHATIQUE**



4- RESPIRER EN COHERENCE CARDIAQUE

COHERENCE CARDIAQUE MISE EN PLACE

- Assis en face d'une table.
- Dos droit.
- Respiration régulière.
- Un crayon et une feuille pour marquer le rythme (au début).
- Trois fois trois minutes par jour (3*3)



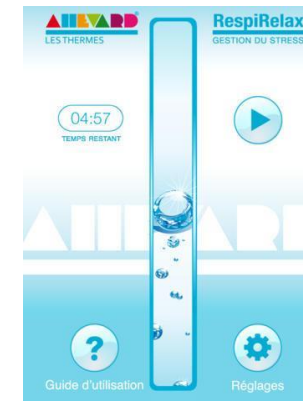
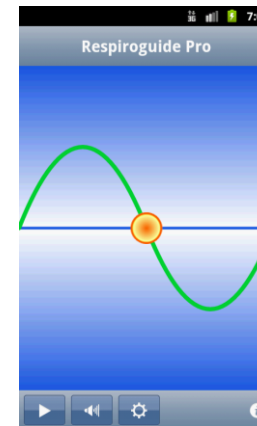
**SE RYTHMER HARMONISER NOTRE
SYSTEME NERVEUX**

COHERENCE CARDIAQUE RESPIRER EN FREQUENCE SIX

- Inspirer pendant 5 secondes.
- Expirer pendant 5 secondes.
- 6 fois en 60 secondes.
- 18 fois en 3 minutes.



Les applis...

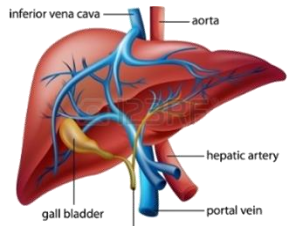


4- DORMIR ++

Le repos permet la ré-
énergisation



Mais tout n'est pas au repos !



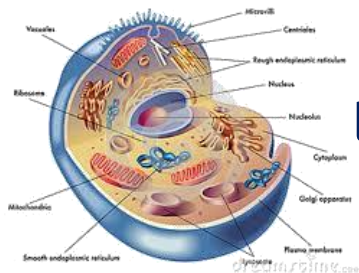
la digestion



&



l'évacuation



la restauration



La restauration
nerveuse



MIEUX SE REGENER