

la SOURCE

REVUE 2006 no.3 de l'ANPQ / ANQ / RMQ

**En accord
avec l'homme
et la Nature...**



LA "SALUTO- GENESE"



Chère lectrice,
Cher lecteur,

Après la période estivale où l'exubérance et l'extériorisation atteignent un niveau maximal, la saison qui s'annonce nous invite à faire «le point» pour «mettre au point» un plan-santé mieux équilibré. Et c'est sans doute un moment propice à la re-découverte de la Salutogenèse. Mais qu'est-ce donc ?

Le terme vient à la fois du latin: (salus - santé) et du grec: (genesis- origine). Il signifie découvrir les sources de la santé. C'est pourquoi il n'y a aucune recette universellement valable. Chacun doit et peut se prendre en charge personnellement.

En proposant à votre attention les pages suivantes, tous nos souhaits pour un automne haut en couleurs et «en accord avec l'homme et la nature.!»

Conception, recherche, rédaction,
montage et réalisation:
YVES DUSSAULT N.D., H.D.

ANPQ / ANQ / RMQ

27, Béliveau, Laval, H7B 1A7

Tél. : 450 720-0560

Télécopieur : 450 315-0720

Site internet : www.anpq.qc.ca

Courriel : anm.anpq@videotron.ca

QU'EST-CE QUE LA SALUTOGENÈSE ?

Le mot «SALUTOGENÈSE» fait référence à une conception qui s'intéresse à l'origine de la santé. Au lieu de toujours poser la question : «Qu'est-ce qui me rend malade ?» — il est parfois plus utile de formuler une autre interrogation: «Qu'est-ce qui me maintient en bonne santé?»



Partant de ce point de vue, si l'on considère différents domaines de vie, les perspectives s'en trouvent renouvelées et bien plus fructueuses. On découvre soudain une nouvelle source d'énergie. Les médecines alternatives devraient avoir recours à cette approche dans la mise au point de remèdes et lors des interventions destinées à aider un système organique malade à retrouver son équilibre par la stimulation de ses forces saines.

Il nous apparaît que l'on peut avoir une approche «salutogénétique» également dans les domaines économique et social. Par exemple, lorsque nous soutenons les projets de commerce équitable, nous espérons que cette initiative se traduira à long terme, par plus d'équité et de santé dans la vie économique.

En tant que consommateurs, nous jouons un rôle essentiel et participons activement à ce processus économique.

Ainsi donc, la «salutogénèse» trouve une application dans bien d'autres sphères que celle de la santé mais dans ce domaine particulier, elle fut jusqu'ici négligée au profit de la pathogénèse qui se penche sur la maladie. Pourtant, la «salutogénèse» est notre véritable clef de la santé... car chaque individu dispose d'énormes ressources au service de sa santé et qu'il s'agit d'entretenir de façon ciblée.

Depuis des siècles, l'approche pathogénétique étudie les maladies et les facteurs de risque. On considère que l'agent pathogène — bactéries- virus- rayons- pollution de l'environnement, etc — vient toujours de l'extérieur. Cette conception de l'origine de la maladie confère à l'homme un rôle passif. Si tout agent pathogène vient de l'extérieur... l'aide doit nécessairement venir de l'extérieur!

Par la SALUTOGENÈSE... des jambes légères !

Durant toute une vie, nos jambes nous portent sur près de 160 000 km. Il est primordial d'en prendre soin !



Neil Armstrong, l'astronaute américain, a-t-il remercié ses jambes de lui avoir permis de faire quelques pas à la surface de la Lune, le 20 juillet 1969? Nous n'en savons rien ! Et la japonnaise Junko Tabei a-t-elle embrassé ses jambes qui l'avaient portée en tant que première femme, au sommet des 8 550 mètres de l'Everest? En une vie, l'homme parcourt à pied, quatre fois la circonférence de la Terre. Quelque fois le chemin est spectaculaire mais la plupart du temps, il est quotidien. Et il n'est pas rare que les gens piétinent sur place dans la vie professionnelle et les files d'attente.

Mais les jambes aiment le mouvement ! Elles aiment que le caoutchouc s'use sous les semelles. Ce n'est pas sans raison. En effet, près de 7 000 litres de sang circulent chaque jour dans les jambes. Les jambes aiment le mouvement parce qu'elles ont besoin du travail des muscles pour chasser le sang veineux vers le haut, en

surmontant la pesanteur. En ne les exerçant pas quotidiennement, on emprisonne littéralement le sang dans nos jambes. On sollicite ainsi les valvules — ces petits clapets, censés interdire au sang de revenir en arrière lors du retour veineux vers le coeur. Et le soir, on sent nettement qu'une station assise ou debout prolongée est bien plus fatigante qu'une longue promenade en forêt. Le manque d'exercice entraîne souvent des troubles circulatoires, des varices et une sensation de lourdeur des jambes. C'est pourquoi il est bon de programmer régulièrement des promenades et si, se donner du mouvement n'est pas possible, de faire des exercices ciblés, debout ou assis, pour fortifier les jambes.

Pour donner du ressort à nos jambes, un gel composé de divers minéraux et d'extraits végétaux tels : l'arnica, l'hamamélis, le rhizome de bardane, d'iris et de prunelle, aura un effet rafraîchissant particulièrement agréable, tonifiera et stimulera l'épiderme et le tissu conjonctif pour favoriser la circulation sanguine. Cette préparation s'applique matin et soir en massage léger et peut également être utilisée pendant la grossesse parce que «en accord avec l'être humain et la nature.»



POUR UN AUTO- MASSAGE DES JAMBES EFFICACE...



L'essentiel : prenez votre temps! Faites en sorte de pouvoir concentrer votre attention sur vous-même !

Versez dans le creux de vos mains une quantité d'huile juste suffisante pour qu'elle soit absorbée progressivement par la peau !

Ensuite... asseyez-vous sur le sol ou un tapis, les genoux légèrement pliés ! Malaxez doucement les mollets et les cuisses de bas en haut ! Évitez les zones sensibles autour du creux poplité — le centre du jarret !

Vous pouvez masser les zones autour du genou et de la cheville en décrivant des petits cercles, du bout des doigts. Ensuite, accordez-vous une demi-heure de repos pour prolonger l'effet de l'huile de massage !

Ces soins régénérants sont en même temps une enveloppe protectrice pour nos jambes et ce, grâce à nos

merveilleuses et «chaleureuses» huiles essentielles.

QUAND LA NATURE CHOISE LE CORPS ET LES SENS... elle le fait à travers les huiles végétales naturelles.

STRESS ET SURMENAGE ???

Stress et surmenage vont souvent de pair. Une fois pris dans cet engrenage, il est difficile d'aborder le quotidien avec l'esprit et le corps détendus. Les lombes et la zone entre les épaules et le cou sont les points sensibles en cas de stress. Un massage à l'huile relaxante à la lavande sur le bas du dos, les épaules et la nuque, décontracte les muscles. Le toucher, la chaleur et la délicate odeur de la lavande ont un effet apaisant.

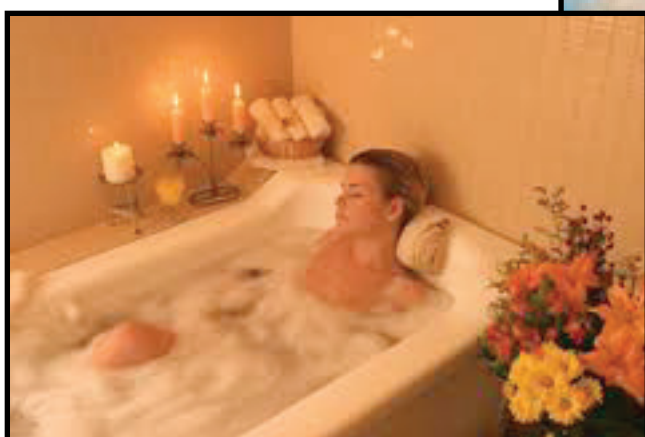
DÉCOURAGEMENT ???

Si vous êtes décontenancé ou déstabilisé c'est peut-être le moment de tout arrêter et de prendre le temps de faire un massage avec une huile de soin à la rose musquée.

Créez autour de vous une oasis de détente et de paix pour vous ressourcer et faire le plein d'énergie! La fragrance délicate des roses et rien que le fait de vous occuper de vous-même (salutogénèse), vous aident à retrouver votre équilibre.



LA BALNÉOTHÉRAPIE À DOMICILE "SALUTOGÉNÈSE"



MASSAGE SPORTIF ?

L'exercice fait partie de la santé. Une huile de massage à l'arnica et aux extraits de bouleau est une aide autant avant qu'après l'effort. Un massage préventif avant le sport permet d'éviter les douleurs musculaires.

Grâce à un échauffement qui active la circulation sanguine, les muscles sont plus performants et moins sujets aux claquages. Un massage après la pratique accélère la récupération et la décontraction musculaires qui se font de façon plus harmonieuse.

La SALUTOGENÈSE a un avenir prometteur. Notre pratique clinique représente une occasion en or de lui accorder toujours plus d'espace.

«En accord avec l'être humain et la nature» pour être toujours bien dans notre peau !



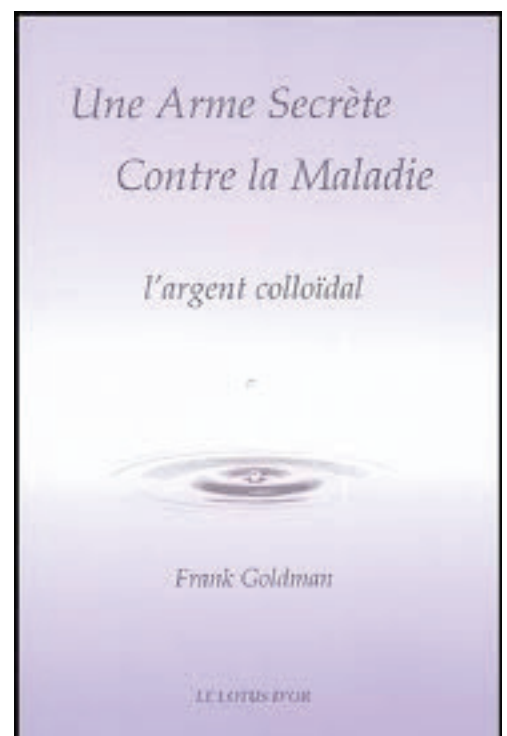
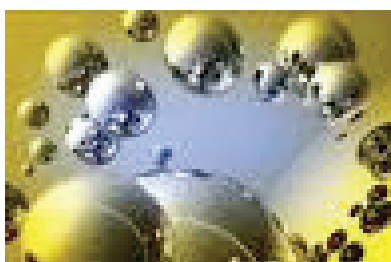
QU'EST-CE QUE L'ARGENT COLLOÏDAL ?

C'est l'une des substances antibiotiques et antiseptiques les plus universelles et les plus puissantes que l'on connaisse. Pour les micro-organismes élémentaires (virus, bactéries, parasites champignons, moisissures, mycoplasmes), l'argent est aussi toxique que les plus puissants désinfectants chimiques, tout en étant sans danger pour la santé des êtres humains. De nombreuses recherches ont démontré qu'aucun microbe susceptible de provoquer la maladie ne peut survivre en présence d'argent. Sous sa forme colloïdale, in vitro, il peut détruire plus de 650 microbes pathogènes, et cela en moins de 6 minutes (tests de laboratoire le prouvant).

QUE SIGNIFIE LE TERME COLLOÏDAL ?

Il faut savoir que les colloïdes sont des particules si petites qu'on ne peut les voir à l'œil nu. Dans un liquide, ces particules ne se dissolvent pas, elles sont en suspension. L'argent colloïdal est donc un liquide (de l'eau d'une grande pureté) dans lequel sont suspendues d'ultra-fines particules d'argent pur possédant une charge électrique positive. C'est la charge positive de ce métal qui en fait un ennemi si redoutable pour les microbes.

Dans le produit des laboratoires Coeptis, la qualité de l'eau utilisée favorise la finesse des particules d'argent. Ceux-ci mesurent 0,264 nanomètres. De ce fait, ils pourront facilement infiltrer les cellules et les débarrasser des intrus.



QU'EST-CE QUI REND CE PRODUIT SI EFFICACE ?

QUEL EST SON MODE D'ACTION ?

Plusieurs formes de bactéries, virus, champignons, moisissures et mycoplasmes utilisent une enzyme spécifique pour respirer et pour vivre. Les particules d'argent colloïdal attaquent et bloquent directement cette enzyme qui est le poumon chimique de ces micro-organismes. De plus, l'argent fusionne avec l'ADN de ces derniers afin d'en empêcher la reproduction, et de ce fait annule la résistance de ces mêmes micro-organismes.

VOICI QUELQUES UNS DES PROBLÈMES DE SANTÉ AUXQUELS L'ARGENT IONIQUE COLLOÏDAL PEUT REMÉDIER :

1. acné
2. amygdalite
3. arthrite
4. . brûlures
- 5 candida albicans
6. cancer de la peau
7. cancer de la prostate
8. colite
9. cystite
10. conjonctivite
11. dermatoses
12. diabète
13. diphtérie
14. dysenterie
15. eczéma
16. hélico bacterium pylori
17. entérocoque
18. fibromyalgie
19. furonculose
20. gastrite
21. gonorrhée
22. grippe
23. herpès génital
24. impétigo
25. infections des yeux
26. infections à levures
27. infections de la vessie
28. infections intestinales
29. laryngite
30. lupus
31. lymphangite
32. méningite
33. otite
34. pied d'athlète
35. pneumonie
36. prostatite
37. prurit anal et vaginal
38. rhumatisme
39. rhume
40. psoriasis
41. sinusite
42. staphylocoque
43. ulcères
44. zona

ZINC ionique colloïdal

Le zinc intervient dans l'activité d'un grand nombre d'enzymes : plus de 200.

Il intervient :

- A toutes les étapes du métabolisme des protéines ;
- Dans l'ADN et le génome ;
- Dans le métabolisme des acides gras polyinsaturés et la formation de prostaglandines ;
- Dans la formation de certaines hormones et l'action des enzymes ; dans l'absorption des vitamines ;
- Dans la construction de l'insuline ;
- Dans la formation des os ; dans le développement des organes sexuels ; dans tous les stades de la croissance.
- Comme antioxydant, restreint les radicaux libres.



Un déficit en zinc entraîne :

Retard de croissance. Impuissance. Stérilité. Troubles de la prostate et des ovaires. Aménorrhée. Diminution de la résistance aux infections. Ongles fragiles et tachés de blanc. Douleur articulaire aux genoux et aux hanches. Psoriasis. Vergetures. Froid aux extrémités. Mauvaise circulation sanguine. Perte ou blanchissement des cheveux ou perte des cils et des sourcils. Retard dans la cicatrisation des plaies. Déficit d'attention. Tendance aux évanouissements. Diminution de la contractilité musculaire (reflux gastrique, perte de gouttes d'urine).



OR ionique colloïdal

L'or est tout indiqué dans les cas d'inflammation chronique, douleurs articulaires, arthrite, rhumatisme. Il soutiendra aussi les gens en sevrage d'une dépendance à la cigarette, aux drogues, à la boisson.