



La santé est un choix

Par Odette Boissonnault, ND

4 avril 2014

« Les clés naturelles de la santé. »

La maladie n'est ni une fatalité, ni un attribut de la vieillesse. C'est une réaction de notre organisme face à une menace interne ou externe. Un événement choc, un accident, une habitude ou bien encore une idée tenace nous bouleverse et voilà que nous n'arrivons plus à retrouver l'équilibre. Nous ne savons plus quel chemin prendre pour découvrir la voie, le sentier qui nous mènera à la santé du corps, du cœur et de l'esprit.

Comprendre cette réaction qu'est la maladie, permet aussi de connaître les moyens d'y remédier. Il faut savoir qu'on peut choisir de s'accorder le temps de guérir, au lieu de recourir systématiquement au « fast food » pharmaceutique avec pour seul guide la peur dans l'âme. (Dr. Roland Albert)

« Le printemps : saison du renouveau »

Cette période de renouveau et de transition est une occasion propice pour faire le point sur notre santé générale et de faire un grand nettoyage sur tous les plans, afin de réactiver notre force vitale pour profiter pleinement de l'énergie nouvelle qui vient à nous.

Les anciens faisaient systématiquement quelques jours de purge à l'arrivée de cette nouvelle saison. En s'inspirant de cette sagesse, je vous invite à vous informer sur les avantages d'une cure détox bien adaptée à votre condition afin de favoriser la libération des toxines accumulées pendant l'hiver, période durant laquelle le rythme du corps s'est ralenti.

Faire du bien à son corps pour que notre âme ait envie d'y rester.

Juste pour aujourd'hui, ne te met pas en colère, ne te fais pas de soucis, aies de la gratitude, fais de ton mieux et sois bon envers tous.

Odette Boissonnault, ND

Consultante en programme de santé