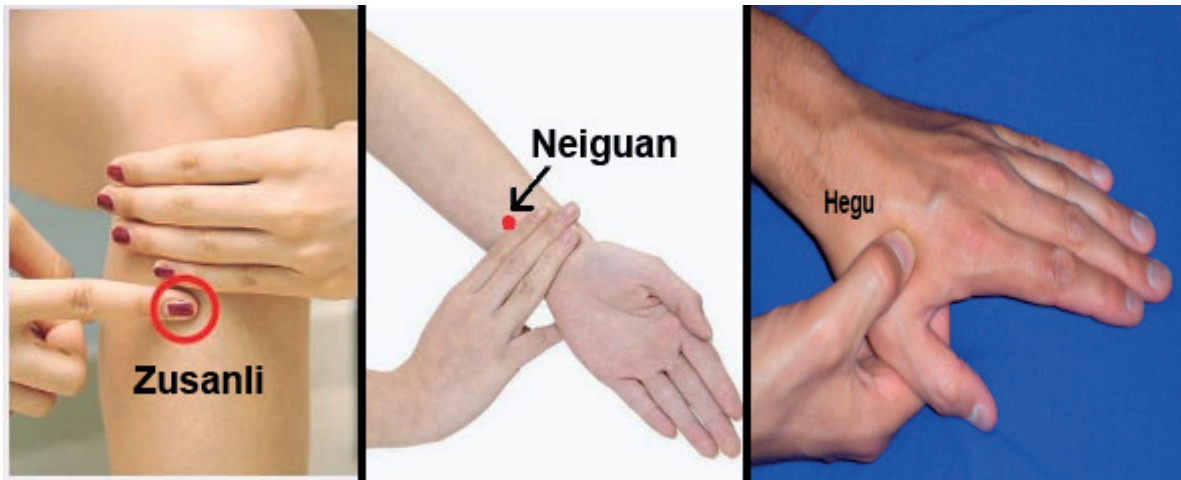


# Quelques conseils pour renforcer nos défenses naturelles

Feuillet à conserver

## TROIS POINTS D'ACUPUNCTURE EN ACUPRESSING

Matin et soir, une à 3 fois par semaine, effectuez un massage circulaire, de ces 3 points d'acupuncture avec une légère pression, dix fois dans le sens des aiguilles d'une montre, de chaque côté.



le point 36 «Estomac» le point 6 «Maître du coeur» le point 4 «Gros intestin»

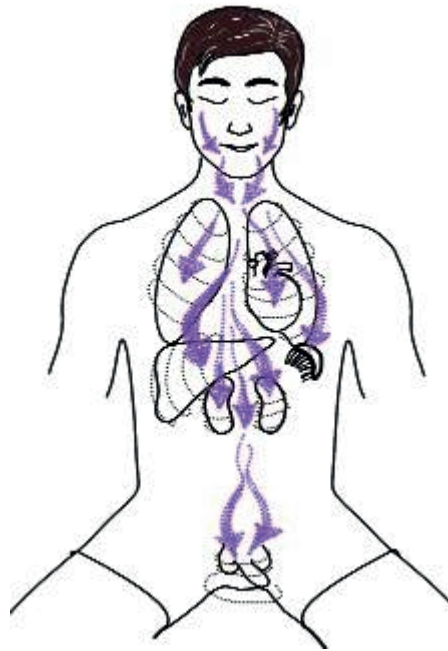
## LE JEUNE INTERMITTENT

Une à deux fois par semaine, on peut instituer des périodes de jeûne de 16 heures. On saute le petit déjeuner ou le repas du soir, en mangeant assez léger au repas précédent, afin que la digestion soit la plus légère et courte possible. La seconde façon est d'instituer des périodes de jeûne de 24 heures tous les 15 jours par exemple.

Ces jeûnes sont très faciles à pratiquer, car nous n'avons pas l'impression de vraiment jeûner et le bien être qu'on en tire, est tout à fait agréable et salubre pour nos défenses naturelles. Il convient de les adapter dans leur durée et fréquence selon le ressenti de chacun.

## LE SOURIRE INTÉRIEUR (RESPIRATION ET MÉDITATION)

Tout d'abord prenez 5 respirations profondes et amples, en gonflant le ventre et les poumons sur l'inspiration. Sentez alors la détente qui s'installe dans votre corps. Souriez maintenant et sentez une énergie de joie, comme un rayon de soleil dans vos yeux. Les coins extérieurs des paupières et de votre bouche se soulèvent : c'est le Sourire Intérieur. Laissez cette énergie souriante descendre dans tous vos organes selon le schéma, tout en continuant à respirer amplement pendant toute la méditation. Il suffit de 5 à 10 minutes, une fois par jour, ou deux fois par semaine pour sentir les bienfaits de cette méthode dans tout notre corps.



## MASSAGE CIRCULAIRE DE L'ABDOMEN

On nomme, maintenant, notre ventre le 2e Cerveau, donc il convient d'en prendre soin, pour notre santé psychique mais aussi pour nos défenses naturelles. En effet, il est prouvé que 70% de notre immunité est produite par nos intestins. C'est pourquoi il est conseillé d'effectuer, chaque jour, un massage circulaire de l'abdomen (36 tours), de la périphérie à l'ombilic.