



Alimentation et hygiène de vie

éMAUtions

Les réponses sont sur le chemin

Copyright Caroline MIGUEL – éMAUtions - 2024

citation

« Que ton aliment soit ta seule médecine »

« Cherche la cause et traite-la.
Cherche la cause de la cause et traite-la.
Cherche la cause de la cause de la cause et traite-la. »

Hippocrate
460 – 370 av JC

médecin grec du [siècle de Périclès](#),
mais aussi philosophe,
considéré traditionnellement comme le « père de la [médecine](#) ».



éMAUtions

Les réponses sont sur le chemin

Copyright Caroline MIGUEL – éMAUtions - 2024

PRISE DE CONSCIENCE ET COMPRÉHENSION

Optimiser sa digestion n'est pas anodin.

Si vous souffrez de fatigue chronique, de douleurs articulaires, de troubles digestifs, d'intolérances multiples, de troubles du sommeil, d'infections à répétition sans que le corps médical n'est trouvé une pathologie précise, il est possible que votre microbiote soit perturbé, endommagé, fatigué!

La digestion englobe l'ensemble physiologique et psychique de notre être et ne se limite pas qu'à l'intestin.

Les carences en éléments essentiels et le déséquilibre de la flore intestinale remettent en cause la qualité de notre muqueuse intestinale qui se dégrade au fil du temps, mettant en péril toute notre sphère psycho-émotionnelle puisque notre intestin est relié au cerveau par le nerf vague.

Le plus souvent une réforme alimentaire est efficace et certains compléments alimentaires, la phytothérapie sous différentes formes peuvent aussi aider à améliorer la digestion le temps que notre intestin retrouve ses jonctions serrées et ne soit plus une passoire, que le feu soit éteint.

Cependant l'hygiène de vie dans toute sa globalité doit être revue pour que les troubles de la sphère psycho-émotionnelle cessent.

éMAUtions

Les réponses sont sur le chemin

Copyright Caroline MIGUEL – éMAUtions - 2024



**Mantra à se répéter chaque fois
qu'il sera nécessaire de se recentrer sur l'essentiel**

CHACUN SON RYTHME

UN PAS À LA FOIS

LES REponses SONT SUR LE CHEMIN



éMAUtions

Les réponses sont sur le chemin

Copyright Caroline MIGUEL – éMAUtions - 2024

Changer oui ... mais non

La frustration et le sentiment de devoir, pour être en bonne santé, se priver de ce que l'on aime sont des obstacles majeurs à la mise en action d'un changement.

Or les goûts et les saveurs sont infinies, et un changement de nos habitudes peuvent aussi nous entraîner vers un autre réel plaisir de manger au quotidien, une sensation physique de bien-être nouvelle et insoupçonnée.

La qualité du sommeil, l'équilibre psychique et physique et l'énergie retrouvée qui découlent d'une bonne alimentation, seront aussi de précieux alliés dans ce changement.

Il y a toujours cette étape du presque supportable et la barrière à franchir de l'insupportable que l'on ne peut plus vivre au quotidien. Ce jour, où tous nos maux nous pourrissent la vie et qu'il n'est plus question de vivre une autre journée dans cet état là.

Pour l'avoir vécue, je suis allé au bout de l'insupportable, donc je comprends chaque personne qui vient me voir et qui prend conscience de l'origine de ses maux sans avoir la capacité à l'instant « T » de prendre la décision de changer.

Il faut du temps pour digérer aussi l'information d'un changement nécessaire, les causes, les conséquences de notre mal être, les origines conscientes ou inconscientes, physiologiques ou qui relèvent de la sphère psycho-émotionnelle,... nos fameuses éMAUtions !

éMAUtions

Les réponses sont sur le chemin

Copyright Caroline MIGUEL – éMAUtions - 2024



les 5 piliers de la Naturopathie

VITALISME



CAUSALISME



HUMORISME



HYGIÉNISME



HOLISME



éMAUtions

Les réponses sont sur le chemin

Copyright Caroline MIGUEL – éMAUtions - 2024

Optimiser sa digestion & adopter une alimentation anti-inflammatoire

- Mangez en conscience (sans écran, assis et de préférence sans éléments perturbateurs qui accentuent le stress et donc inhibent les sécrétions digestives)
- Prenez le temps de mastiquer, la digestion commence dans la bouche
- Mangez du vivant, de saison, local, varié et coloré
- Commencez le repas par du cru (jus à l'extracteur de préférence si troubles digestifs importants)
- Choisissez une alimentation reminéralisante (fruits, légumes, graines germées, algues, produits de la ruche, œufs, ...protéines végétales)
- Augmentez la part glucidique pour retrouver de l'énergie (miel, datte, patate douce, courge, banane plantain...)
- Préférez les cuissons faibles au lieu du au four pour garder toute la teneur en nutriments des aliments, et dites au revoir au micro-ondes 😊
- Adoptez un petit déjeuner protéiné pour apporter de la tyrosine et du tryptophane, précurseurs de la sérotonine
- Buvez, hydratez-vous toute la journée mais peu ou pas pendant les repas afin de soulager votre digestion
- Préférez les collations avec des fruits et des oléagineux
- Limiter les laitages et les protéines animales ainsi que le gluten si vous avez des inflammations importantes
- Maximisez votre apport en oméga 3 (poissons gras)
- Évitez le café
- Augmentez la part de vitamines C (oranges, acérola, kiwi, persil, papaye, poivrons) et de zinc (huitres, foie, œufs..)

éMAUtions

Les réponses sont sur le chemin

Copyright Caroline MIGUEL – éMAUtions - 2024

Tips pour Booster son hygiène de vie

- 1 - S'écouter
- 2 - Célébrer ses réussites
- 3 - Prendre du temps pour soi
- 4 – S'exposer au soleil
- 5 – Faire des balades en pleine nature
- 6 – Marcher pieds nus dans l'herbe
- 7 – Pratiquer une activité physique régulière et suivant son rythme (en plein air si possible) 7000 pas par jour.
- 8 – Pratiquer une activité de pleine conscience suivant ses préférences : méditation, yoga, sophrologie,...
- 9 – Faire des exercices de techniques respiratoires profondes et diaphragmatiques
- 10 – Faire des micro-siestes si vous en ressentez le besoin et sans culpabiliser
- 11 – Pratiquer une activité épanouissante qui nous fait vibrer : artistique, culturelle, musicales...
- 12 – S'entourer de personnes bienveillantes et à notre écoute

éMAUtions

Les réponses sont sur le chemin

Copyright Caroline MIGUEL – éMAUtions - 2024

Tips pour Booster son hygiène de vie

Pour aller plus loin...

- 13 – Donner du sens à sa vie
- 14 – Apprendre à dire non
- 15 – Déléguer ou savoir demander de l'aide
- 16 – Vivre le moment présent
- 17 – S'éloigner des relations toxiques
- 18 – Se reconnecter à ce que l'on aime
- 19 – Prendre soin de Soi
- 20 – Apprécier la Beauté qui vous entoure

éMAUtions

Les réponses sont sur le chemin

Copyright Caroline MIGUEL – éMAUtions - 2024



Pour plus de réponses à vos questions,
venez me rencontrer
aux éMAUtions

www.emautions.com

07 77 67 64 67



**VOUS AVEZ
AIMÉ ?**



LIKEZ



PARTAGEZ



**ABONNEZ-
VOUS**

éMAUtions

Les réponses sont sur le chemin

Copyright Caroline MIGUEL – éMAUtions - 2024