

SANTÉ OU MALADIE ?

par
Hélène Gauthier
naturopathe

Lorsque nous sommes en bonne santé, c'est que nous possédons une force appelée « force vitale ». Cette force vitale nous permettra de résister aux infections, aux virus, à la maladie en général. Par exemple, la fièvre permettra de brûler les toxines tout comme le rhume ou la toux permettra de nettoyer l'organisme.

Plus la force vitale est grande, plus notre capacité de guérir rapidement sera présente. Malheureusement, nous ne sommes pas tous égaux par rapport au capital énergétique. Notre capacité de résister au stress est fonction de ce capital d'énergie vitale.

Votre vitalité est-elle bonne ?

Paul Carton a mis en relief des signes très précis afin d'évaluer la vitalité. Par l'observation de certains signes sur le visage, la langue, les ongles et les paumes de main et autres, nous pouvons observer la qualité de notre vitalité. Par exemple, des ongles plats nous indiquera une perte de ce capital d'énergie, ou, des ongles striés mettra en évidence que notre organisme est acidifié.

Comment percevoir une perte de vitalité ?

Plusieurs petits signes nous indiquent clairement que nous sommes en perte de vitalité de base:

- ❖ les ongles en mauvais état, la fatigue, la dépilation des mollets,
- ❖ les nerfs à vif, les crampes, les spasmes, la perte de cheveux,
- ❖ les fissures, la frilosité, les taches de rousseur accentuées,
- ❖ les problèmes digestifs récurrents

Ce sont tous des signes de perte de vitalité. Cependant, cela ne signifie pas toujours que vous le sentiez sur le coup. Ces indices doivent tout de même être pris en considération afin d'éviter de se retrouver avec une dévitalisation organique généralisée.

Le Centre Santé des Femmes Hélène Gauthier, n.d. a mis sur pied plusieurs programmes de santé intitulés «les groupes d'apprentissage naturopathique». Parmi ceux-ci, vous y trouverez le programme acido-basique et le programme sur les tempéraments et l'alimentation.

Pour informations : 819-772-8827.

À compter du 12 septembre, Hélène Gauthier reprendra ses capsules santé à Rock Détente 94,9 tous les samedis matins.