

II. L'ASSIETTE RESSOURÇANTE N'EST QU'UN DES PILIERS DE VOTRE BIEN-ÊTRE

Manger bien est une condition nécessaire, mais non point suffisante au bien-être. La porte alimentaire n'est pas toujours la première à envisager pour une remise sur pied, mais elle est toujours indispensable à un moment ou l'autre. Les autres piliers de santé seraient la pharmacopée, la gestion du stress et l'oxygénation. La part la plus oubliée aujourd'hui en Occident, qui pourrait s'avérer le plus puissant adjuvant de votre médecin intérieur : le repos couché ! On verra aussi que « vouloir ne suffit pas ». Encore faut-il se donner les moyens intérieurs de conviction pour commencer.

Le nouveau label LAR

L'un des principaux bobards qui m'insupporte est que la nutrition suffirait à prévenir tous les maux, sans égard pour les autres piliers de bien-être... Aussi insupportable que de lire que la nutrition ne joue aucun rôle si on arrive à pratiquer le décodage biologique de nos mal-à-dits ou à choisir les bons petits **compléments** alimentaires. J'ai le plaisir de m'adresser à des adultes qui ont fait le choix de maintenir leur patrimoine de santé sous leur propre gouverne. Vous méritez le label LAR : Libre, Autonome, Responsable...

La doctoresse Kousmine fondait sa méthode sur plusieurs piliers, dont l'alimentation. Elle exigeait