

## I. ÉTUDE DU MILIEU ET PARAMÈTRES ENVIRONNEMENTAUX

### **Une écologie intérieure compromise**

*Une assiette nourricière calquée sur les sages traditions de nos ancêtres est une des clés du bien-être. Mais il ne suffirait pas de copier les habitudes culinaires et alimentaires de mon aïeul d'avant 1850 (début de l'industrialisation, modèle qu'utilisaient encore les Crétois récemment) pour se garantir santé et longévité.*

Nous vivons des vies de mutants, hors oxygénation et repos. Nous mangeons trop par rapport à nos activités. Nous ne sommes plus comme nos grands-parents « de la bonne fabrication d'avant-guerre ». Nous avons subi jeunes la pollution, les vaccinations multiples, les médications systématiques, etc.

Le thérapeute est confronté à un « terrain » qui ne répond pas comme d'habitude aux prescriptions. Nous agissons aujourd'hui comme si l'environnement n'avait pas changé depuis cent ans, comme si nous ne vivions pas dans une « boue toxique » qui ne peut pas ne pas laisser de trace sur nos jolis corps d'athlètes. Il faudrait donc être un tout petit plus grand-père que mon grand-père et adapter les Moeurs Alimentaires de