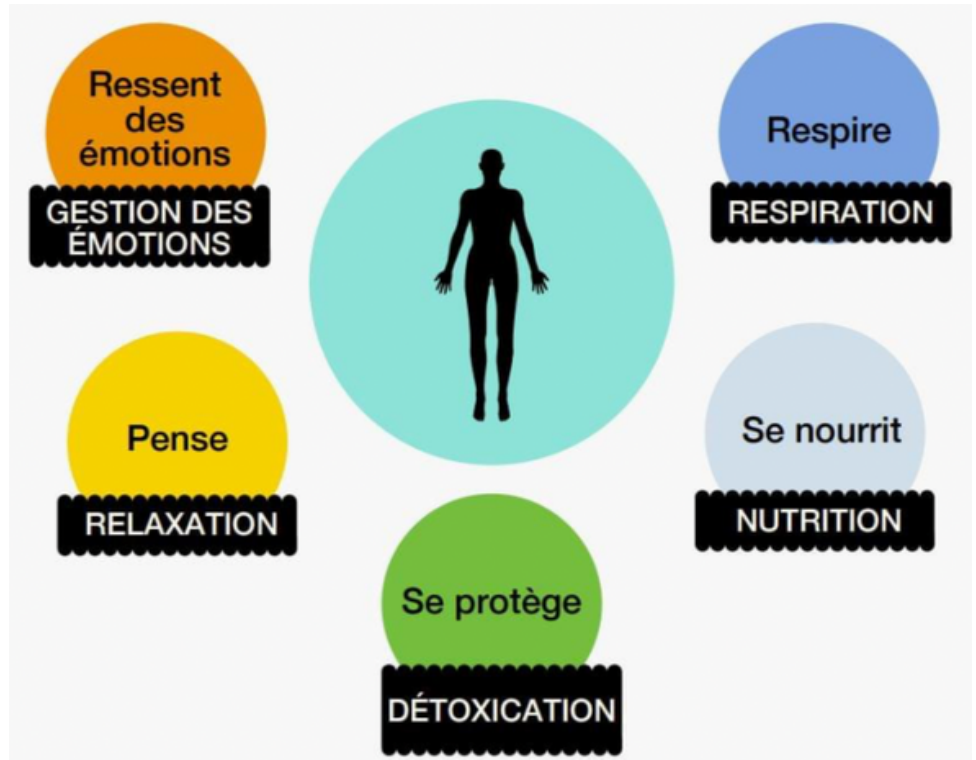


LES 5 FACTEURS DU VIVANT POUR LA PLEINE SANTÉ

A l'origine des 5 facteurs du vivant

J'ai eu le plaisir en 2023 de me former auprès du docteur Yann Rougier, médecin spécialiste des hôpitaux de Paris, passionné de neurosciences appliquées, de nutrition-santé et de psycho-neuro-immunologie. Il est à l'origine du concept des 5 facteurs du vivant. Ce concept est une approche globale de la santé qui considère l'être dans sa totalité.

'Tout ce qui est vivant et humain respire, se nourrit, se protège (élimine les déchets, pense et ressent des émotions.' Dr Yann Rougier.



Mais encore ?

La pleine santé ne repose pas uniquement sur la nutrition. Elle implique aussi le système nerveux, le mental, les émotions...

La pensée (relaxation) et la gestion des émotions sont souvent séparées de la vision médicale moderne et placées dans le cadre de tout ce qui est psychologique, psychiatrique etc... mais on les lie rarement aux cinq facteurs du vivant alors que chacun des facteurs participe à la guérison et l'entretien de notre corps.

Les 5 facteurs du vivant en détail

La respiration : chaque cellule absorbe de l'oxygène. On peut ainsi profiter de certaines techniques pour redonner plus de rythme, d'ampleur et de coordination avec notre système vasculaire et aussi notre système de pensée.

La nutrition : chaque cellule se nourrit. Des conseils clés permettent de rééquilibrer le facteur nutritionnel. Il ne doit y avoir ni interdit, ni aliment proscrit, ni frustration au risque d'aboutir à une fixation et un manque.

La detox : les cellules se débarrassent des déchets (gaz carbonique et résidus métaboliques).

Il s'agit indirectement d'une protection des cellules.

La relaxation : les cellules dialoguent entre elles par le biais des échanges nerveux et hormonaux. Face à une situation, le cerveau « pense » et réagit en sécrétant des hormones et/ou neurotransmetteurs.

La gestion des émotions : les cellules sont impactées et influencées au moyen d'un riche réseau de connexion et de communication neuronales. Ainsi, on peut bénéficier d'outils qui vont nous permettre de ramener au présent l'énergie qui était peut-être bloquée dans des conflits émotionnels.