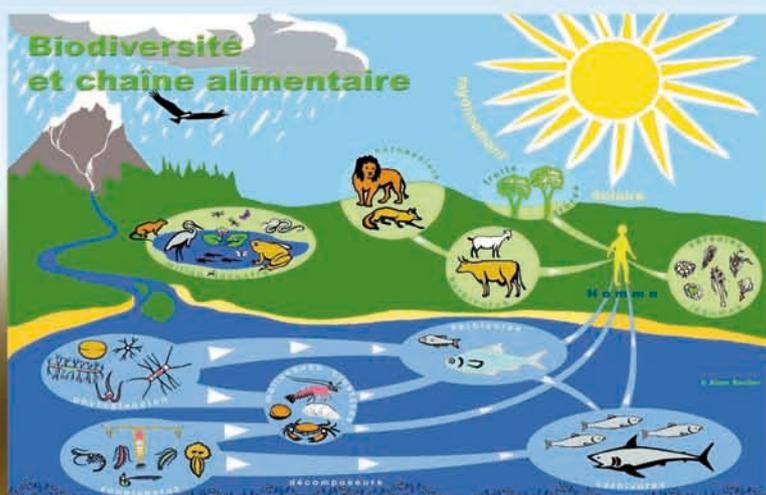


# CATALOGUE

# GRATUIT

téléchargeable



juin 2010

Edition Guy Roulier

Collection «Les clefs de la santé durable»

Livres numériques interactifs



## Collection

# "Les cahiers de la santé durable"

Cette collection contient une série d'ouvrages pratiques numériques et imprimés et de CD-Rom accessibles à un très large public pour qui la santé constitue une priorité.

Le but de cette collection est de vous aider à comprendre les bases de la santé durable, afin de vous soigner mieux, naturellement, pour moins cher, vivre longtemps dans les meilleures conditions de santé possible, dans le respect de la planète et de la biodiversité.

Ce livret vous donne un aperçu de notre nouvelle collection « Les clefs de la santé durable ». Vous y trouverez le résumé du livre de base " Les 12 clefs de la santé durable" et une présentation assortie de quelques extraits des premiers livres et Cd-Rom disponibles dans ma boutique [naturemania.oxatis.com](http://naturemania.oxatis.com).

Cette nouvelle **collection consacrée à la santé naturelle**, est à la fois informative, pratique et interactive. Elle a été conçue spécialement pour répondre à vos interrogations sur votre santé et sur les relations entre votre environnement et vous.

**Cette collection a pour principal objectif de vous faire découvrir les moyens naturels les plus efficaces pour maintenir et améliorer votre santé, afin d'atteindre une longévité maximale en conservant jusqu'au bout vos facultés physiques et mentales.**

Le premier e-book "Les 12 clefs de la santé durable" constitue une référence indispensable qui vous explique par le détail et de façon claire tout ce que vous devez savoir sur les méthodes naturelles que j'ai retenues pour leur fiabilité, leur efficacité et leur efficience<sup>1</sup>.

Il faut les utiliser, pour une santé optimale et durable, en complémentarité ou comme alternative aux thérapeutiques allopathiques classiques.

Cette collection s'adresse à toutes celles et ceux qui souhaitent une information-santé à la fois précise, juste et actualisée et des conseils pratiques faciles à appliquer ainsi que des mises en garde afin de ne pas s'égarer dans des traitements illusoires ou maladaptés.

Elle complète les informations données dans mes livres imprimés que vous pouvez vous procurer facilement même d'occasion sur le net ou en librairies et dont vous trouverez la liste ci-après.

---

<sup>1</sup> L'efficience d'une méthode est l'association de l'efficacité et d'un coût avantageux. C'est le cas de l'ostéopathie, de l'alimentation équilibrée, du stretching et des exercices de maintien postural, des plantes simples, et en général de la prévention active, clef passe-partout de la santé durable.

## Livre numérique en pdf : mode d'emploi

Vous pouvez lire ce livre de même que tous les livres de la collection "Les clefs de la santé durable" sur n'importe quel ordinateur Mac ou PC et sur tout lecteur numérique avec Adobe Acrobat 7, 8 ou version ultérieure, sans être connecté à internet.

L'interactivité de ce type de livre réside dans les [liens sensibles](#) qui nous permettent de circuler sur internet vers les articles et sites complétant votre information. Ces liens sont, soit inclus dans le texte, soit placés en fin de chapitre, soit encore en note de bas de page.

Lorsque votre ordinateur est déconnecté, les liens sensibles ([en bleu souligné](#)) ne sont pas actifs.

Pour améliorer les performances de lecture téléchargez la dernière version de Acrobat reader Sur <http://www.adobe.com/fr/products/acrobat/readstep2.html>

Si vous vous connectez à internet, vous bénéficiez alors d'un véritable portail qui vous relie vers les fiches et articles de mes sites [www.naturemania.com](http://www.naturemania.com) et vers des **tests interactifs gratuits** que j'ai mis au point spécialement pour vous mais aussi vers des sites d'intérêt général associatifs ou officiels sélectionnés pour leur qualité et leur complémentarité.

Cet e-book gratuit vous donne un aperçu de la forme et du contenu des e-books de la collection « **Les cahiers de la santé durable** », dont plusieurs volumes sont déjà disponibles en ligne sur la boutique [naturemania.oxatis.com](http://naturemania.oxatis.com)

Le paiement sécurisé vous donne la garantie de sérieux et de fiabilité du paiement en ligne de **MERCANET de BNP PARIBAS** et de **PAYPAL** mais vous avez aussi la possibilité de payer par **chèque** ou **mandat postal**.

**Le premier livre de la Collection « Les 12 clefs de la santé durable » comporte 424 pages (version large) 350 pages (réédition en format vertical), 485.484 caractères et plus de 100 illustrations et photos originales d'Alain et Guy Roulier.**

Ce livre de base pour comprendre la santé durable très complet, facile à lire et à parcourir grâce à sa barre de signets, contient tout ce que vous devez savoir pour vous soigner mieux, naturellement, en douceur, pour moins cher, en famille (il y a des conseils pour tous les âges) et en respectant la planète (solutions efficaces, écologiques et non polluantes).

Depuis sa sortie en novembre 2008 de nouveaux e-books ont été mis en ligne, ils sont à votre disposition et téléchargeables en quelques minutes dans la boutique [naturemania.oxatis.com](http://naturemania.oxatis.com) Je vous propose aussi une série de guides pratiques "**Les cahiers de la santé durable**". Ces guides se présentent comme des cahiers imprimables en format A4 ou A5 que vous pouvez facilement imprimer et relier dans un classeur.

## **La collection « Les cahiers de la santé durable » constitue une véritable formation personnelle de base à la santé durable et à ses techniques.**

Les livres numériques de la collection « **Les Cahiers de la Santé Durable** » ont été élaborés pour qu'ils vous soient le plus utile possible. Ils sont conçus comme des leçons particulières.

Dans ce but, les termes employés sont simples, sans jargon<sup>2</sup>, et, en cas de difficulté ou de mot nouveau ou difficile, une définition est donnée à chaque fois, soit entre parenthèse, soit en note de bas de page ou encore un lien internet vous renvoie sur une page explicative de naturemania.com ou d'un site sélectionné pour sa fiabilité et sa pédagogie.

**Par mesure de précaution, dans tous mes livres, je précise les limites et contre-indication de chaque conseil, les effets secondaires éventuels, les restrictions pour les femmes enceintes ou allaitantes et les jeunes enfants et quand vous devez impérativement faire appel au médecin ou au spécialiste. Cette règle d'or est essentielle en médecine, classique ou complémentaire.**

Par ailleurs, je ne parle que de des méthodes de prévention et de soins que j'ai étudiées, pratiquées et/ou enseignées moi-même (ostéopathie, kinésithérapie, phytothérapie, aromathérapie, naturopathie, médecine chinoise, posturologie, magnétothérapie, diététique... ).

**Les méthodes classiques allopathiques ne doivent en aucun cas être délaissées dans le concept de la santé durable, notamment en cas d'urgence où elles sont irremplaçables.**

Mais elles doivent être utilisées à bon escient, avec prudence, sans dogmatisme, ni exclusive, ni abus.

**Les médecines de la santé durable conventionnelles ou non, utilisent de façon alternative et/ou complémentaire les méthodes allopathiques et les méthodes naturelles, dans une synergie<sup>3</sup> dynamique et personnalisée.**

Dès qu'un sujet nécessite un approfondissement qui dépasse ma compétence ou encore lorsqu'une confirmation scientifique est nécessaire, je vous donne les liens ou les sources bibliographiques (soit en note, soit en fin d'ouvrage).

<sup>2</sup> Jargon : langage technique utilisés par les spécialistes, incompréhensible par le non initié. Exemple : ostéochondrite disséquante = effritement du cartilage. Prolifération ostéophytique = excroissance osseuses due à l'arthrose.

<sup>3</sup> Synergie : association positive de plusieurs systèmes ou actions pour l'obtention d'un effet.

### **PRECISIONS IMPORTANTES**

Il est essentiel de continuer à suivre votre traitement si vous souffrez d'une maladie organique et de ne jamais interrompre un traitement justifié, sans l'avis de votre médecin traitant.

**La Santé durable repose avant tout sur le principe fondamental de précaution.**

Enfin, si vous recherchez :

un praticien pour effectuer un bilan ostéopathique et postural, un contrôle technique santé durable (ou bilan individuel holistique complet<sup>4</sup>),

un produit au meilleur rapport qualité/prix,

si vous souhaitez suivre une formation ou

suivre un stage d'initiation aux techniques individuelles de santé durable (alimentation saine, méthode Axe Vital ou Kousmine, initiation à l'aromacologie et à l'aromathérapie familiale, au stretching vertébral, relooking postural, gestion holistique anti-stress...),

suivre un stage ou un enseignement sérieux et qualifiant (pour les professionnels de la santé).

**Vous bénéficierez de plus, d'un accès direct à la page d'infos pratiques de [naturemania.com](http://naturemania.com), mais en plus d'une NEWSLETTER réservées à nos lecteurs vous tenant au courant de nos nouveautés et/ou d'informations non diffusées sur le site (abonnement GRATUIT en ligne).**

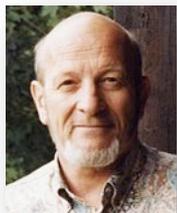
---

<sup>4</sup> Le bilan holistique de santé comprend : un questionnaire complet concernant vos antécédents (hérédité, accidents, maladies, opérations, traitements, accouchements), votre environnement mode de vie (alimentation, cadre de vie, travail, habitat, activités physiques), un bilan ostéo-postural, des examens complémentaires (pouls, iris, etc)...

## Qui sommes-nous ?

### L'auteur des illustrations : Alain Roulier

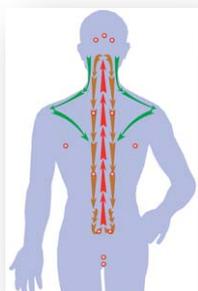
Mon frère Alain est un artiste pédagogue.



Mes livres et articles bénéficient de ses dessins explicatifs et de ses photos originales qui apportent aux textes un effet à la fois esthétique et explicatif. Un bon schéma vaut souvent mieux qu'un long discours.

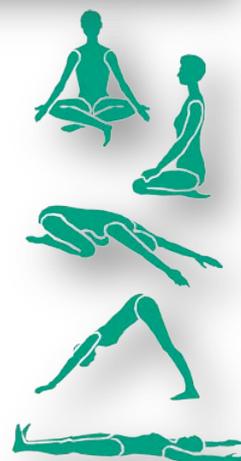
Son cursus :

- ✚ -1950 à 1954- Ecole Boule.
- ✚ -1956-1959 : ENSET (Ecole Normale Supérieure de l'Enseignement Technique)
- ✚ -1959 : CAPET en Arts Appliqués.



- ✚ -1970 à 1972 : Etudes au "Centre d'Etude et de Diffusion de l'Esthétique Positive de Bruxelles. Diplôme de 3ème cycle du CED.

✚ Professeur certifié Hors-Classe d'Arts Appliqués, à la retraite.



## L'auteur des textes : Guy Roulier



J'ai débuté ma carrière de praticien comme kinésithérapeute D.E. en 1967.

Je m'installe peu après en libéral dans le village de mes ancêtres, à Montjean-sur-Loire, perché sur les bords de la Loire, entre Angers et Nantes.

La mort brutale de mon père, âgé de 63 ans, suite à un cancer du foie décelé au dernier moment, me fait remettre en cause brutalement la valeur de la médecine dite « classique » à laquelle j'avais été formé durant mes études.

Ce drame familial me décide à consacrer le reste de ma vie à la défense de la santé et de la nature et à la recherche des causes et des solutions des maladies dites « de civilisations » appelées aussi « dégénératives ».

C'est ainsi que, dès 1970, j'ai entrepris des études d'ostéopathie et de naturopathie (d'abord en Grande-Bretagne puis en France et obtenu les diplômes d'ostéopathe D.O. et de naturopathe D.N.) et en 2001 un DU de phyto-aromathérapie (UFR Paris 13).

Un voyage en Chine et au Japon en 1976 me révèle l'univers de la médecine orientale et l'interdépendance entre l'homme et son environnement naturel et me pousse à étudier l'acupuncture traditionnelle pendant 6 ans (D.A.T.).

En 1980, je m'installe à Angers comme praticien pluridisciplinaire avec comme discipline principale l'ostéopathie qui pour moi constitue l'ossature centrale de la médecine naturelle.

En 2001, j'obtiens le DU de phyto-aromathérapie, à l'UFR de Paris 13 .

En 2003, je crée le site Nature et Santé [www.naturemania.com](http://www.naturemania.com).

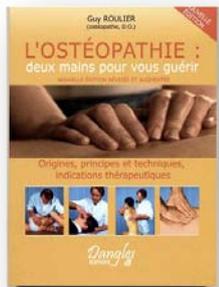
En 2007, après la reconnaissance définitive des ostéopathes à laquelle j'ai activement participé depuis 30 ans, je décide de consacrer le reste de ma vie à la promotion de la santé durable, seule voie viable à long terme pour la planète et les humains.

Mon but ultime est de créer une "Fondation pour la santé durable" afin de pouvoir soutenir tous les projets ou initiatives allant dans ce sens.

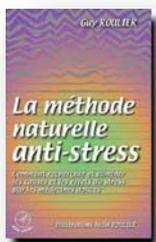
Je crée, avec Dominique Chardon en 2009 l'Association pour une Fondation Santé Durable reconnue d'intérêt général. Voir le site [asso-fondationsantedurable.org](http://asso-fondationsantedurable.org)

# OUVRAGES IMPRIMÉS DES AUTEURS

Guy Roulier (textes) et Alain Roulier (illustrations)



- **L'ostéopathie : deux mains pour vous guérir.** Origine, principes et techniques. Indications thérapeutiques (Éditions Dangles, 1987 Réédition 2005).
- **La santé au féminin.** Hygiène, prévention et traitements naturels des maladies de la femme (Éditions Dangles, 1988).
- **Les huiles essentielles pour votre santé.** Traité pratique d'aromathérapie : propriétés et indications thérapeutiques des essences de plantes (Éditions Dangles, 1990. Réédition complète 2005 >).



- **La santé au masculin.** Hygiène, prévention et traitements naturels des maladies de l'homme (Éditions Dangles, 1992).
- **Le Livre du dos.** Comment défendre, protéger et soigner votre colonne vertébrale (Éditions Dangles, 1994).
- **La méthode naturelle anti-âge.** 2002 Ed. Guy Roulier. Réédition Dangles 2005.
- **La méthode naturelle anti-stress.** 2003 Ed. Guy Roulier
- **Fabuleuse Amazonie.** Ses plantes et huiles essentielles. Guy Roulier Editions Dangles 2004.



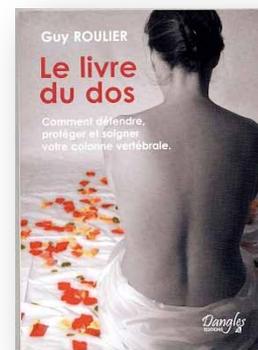
- Posters : « **Herbarium aromaticum** » et « **Les huiles essentielles. Aromathérapie pratique** ». 44 plantes aromatiques avec indications. Complément indispensable du livre « Les huiles essentielles pour votre santé ».



## Guy Roulier



- **L'Ostéopathie et le coût de la santé** (Institut français d'ostéopathie, 1984).
- **Rapport d'enquête sur le rôle socio-économique des ostéopathes dans le système de santé français** (Fédération des ostéopathes de France et Association des ostéopathes de France, janvier 1987).
- **Introduction à la phytothérapie amazonienne** (C.E.R.F.A.T. 1993).
- **Le livre blanc de l'ostéopathie.** Ed. FESO 1995.
- Mémoire pour le D.U. ME.NAT Conseil et information en phyto-aromathérapie « **Plantes utiles d'Amazonie** » 2001.



## OUVRAGES NUMERIQUES DES AUTEURS

Ma nouvelle collection "Les cahiers de la santé durable" est composée de livre électroniques (e-books) que vous pouvez facilement télécharger sur mon site [naturemania.oxatis.com](http://naturemania.oxatis.com) et conserver dans votre ordinateur, sur un CD-Rom ou sur une clef USB.

J'ai choisi cette nouvelle voie pour plusieurs raisons à la fois pratiques, économiques et écologiques développées dans le chapitre suivant.

**AVANTAGE : vous n'imprimez que les pages qui vous intéressent le plus (dessins, planches, tableaux, fiche-plante ou fiche-santé).**

# NOUVEAU !

## Le programme naturel anti-arthrose

Toutes les solutions naturelles pour dépister, prévenir et traiter l'arthrose, en complémentarité avec les méthodes médicales classiques.

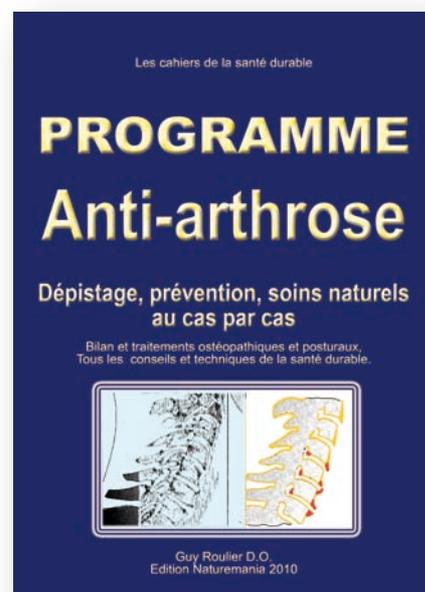
150 pages couleurs 12 euros.

Pour commander :

<http://naturemania.oxatis.com/PBSCProduct.asp?ltnID=3833668>

L'arthrose et ses conséquences douloureuses touche 6 millions de Français et 10% de la population mondiale. Elle nous concerne tous à partir d'un certain âge s'ajoutant au vieillissement naturel. Est-ce un mal inéluctable lié au développement ? Est-il prévisible et dépistable, existe-t-il des moyens efficaces de le prévenir, de le combattre voire de le guérir ?

Les solutions ne manquent pas, peu coûteuses, naturelles et durables, mais elles sont insuffisamment connues et appliquées ou appliqués trop tardivement, lorsque les lésions organiques sont trop importantes, handicapantes et irréversibles.



Comprendre pourquoi l'arthrose apparaît, comment la dépister et comment la soigner efficacement et sans risques avant que l'usure ne nécessite une chirurgie lourde est à la portée de tous et bien des souffrances et handicaps pourraient être évités par des soins préventifs précoces, et un suivi régulier chez un ostéopathe-posturologue et naturopathe tout au long de votre vie.

De plus en plus de mutuelles et assurances santé ont bien compris l'intérêt et l'efficacité<sup>5</sup> de ces soins de dépistage et d'entretien et les prennent en charge de façon significative, encourageant le patient à se prendre en charge et à ne pas attendre le stade d'usure ultime.

Les facteurs de risques sont nombreux mais souvent sous-estimés ou même ignorés voire niés. Bien se soigner c'est d'abord bien se connaître. Le programme anti-arthrose que je conseille dans mon nouveau manuel explicatif est pratiqué depuis 30 ans avec succès auprès de ma patientèle. Des opérations (colonne vertébrale, genoux, pieds, chevilles...) ont été évitées, des handicaps améliorés, des situations professionnelles sauvées, des souffrances atténuées.

Quant il faut opérer, il faut le faire à bon escient et en toute connaissance de cause. C'est la raison pour laquelle souvent plusieurs avis sont nécessaires pour arriver à la meilleure solution. Suivre les conseils de ce livre et consulter périodiquement un ostéopathe-posturologue qualifié constitue la meilleure assurance pour une santé durable des vos os et articulations.



## TABLE DES MATIERES

2000-2010 : décennie et os et des articulations.....	2
<b>Partie 1 Comprendre pour mieux prévenir et guérir.....</b>	<b>3</b>
1- Prévenir l'arthrose, est-ce possible ?.....	4
2- Qu'est-ce qu'une articulation ?.....	5
3- Comment sont constituées nos articulations ?.....	6
4- Irrigation et innervation des articulations.....	8
5- Comment fonctionnent nos os et cartilages ? .....	10
6- Vos cartilages ont besoin de beaucoup d'eau .....	13
7- Les contraintes quotidiennes des articulations .....	14
8- Qu'est ce que l'arthrose exactement ?.....	15
9- Attention aux suites de traumatismes .....	16
10- Arthrose en relation avec le travail .....	19
11- Quels sont les types d'arthrose ? .....	20
12- Comment s'installe l'arthrose ? .....	22

<sup>5</sup> Efficacité : caractérise un soin à la fois efficace et peu coûteux. Voir « Ostéopathie et coût de la Santé » Mémoire en vue de l'obtention du D.O. Guy Roulier 1984 et « Rapport sur le rôle socio-économique des ostéopathes en France ». Voir <http://www.cnoste.com/historique/histoire1.html>

13- Quels sont les soins les plus efficaces ?.....	24
14- Le programme de santé anti-arthrose .....	26
15- Le bilan ostéopathique et postural .....	28
16- La diététique/santé de vos articulations.....	29
17- Relaxation et arthrose .....	32
18- La peau : interface idéale pour les soins.....	33
<i>La peau : 2,5 mètres carrés pour agir .....</i>	<i>33</i>
19- Le massage préventif et curatif .....	34
20- Les bains, balnéothérapie, hydromassage.....	36
<b>Partie 2 L'arthrose et son traitement selon les localisations.....</b>	<b>37</b>
Où s'installe l'arthrose ? .....	38
1- L'arthrose vertébrale.....	39
2- L'arthrose de la hanche ou coxarthrose.....	57
3- L'arthrose du genou ou gonarthrose .....	60
4- L'arthrose de la cheville .....	63
5- L'arthrose du pied.....	65
6- Arthrose du gros orteil : le hallux valgus .....	66
7- Arthrose du membre supérieur.....	69
8- Epaule ou scapulo-humérale.....	70
9- L'arthrose du coude .....	73
10- Arthrose du poignet, de la main et des doigts.....	74
<b>3e partie Prévention et traitements anti-arthrose de A à Z.....</b>	<b>78</b>
1- La lutte anti-arthrose de 40 à 120 ans .....	79
2- Les gestes anti-arthrose de la vie quotidienne.....	82
3- L'ostéopathie et les techniques manipulatives .....	86
4- Les exercices physiques anti-arthrose.....	89
5- Les massages.....	95
6- La kinésithérapie de l'arthrose .....	98
7- La physiothérapie de l'arthrose.....	99
8- Les réflexothérapies.....	102
9- La podologie: les semelles orthopédiques .....	103
10- Le repos et les systèmes de maintien .....	104
11- L'eau curative: hydrothérapie, thermalisme et thalassothérapie.....	109
12- Thermalisme, thalassothérapie.....	111
13- Les produits naturels utiles dans l'arthrose.....	118
14- L'aromathérapie : les huiles essentielles .....	122
15- Oligothérapie, minéraux et vitamines .....	123
16- Homéopathie, lithothérapie.....	127
17- La gemmothérapie .....	129
18- Produits d'origine marine.....	130
19- L'argilothérapie.....	134
20- Le chou.....	135
21- Les méthodes énergétiques Acupuncture et techniques dérivées. ....	136
22- Les techniques locales complémentaires.....	138
23- Les médicaments allopathiques.....	140
24- La chirurgie orthopédique.....	146

Lien vers le site : <http://www.naturemania.com>

La librairie où vous pouvez vous procurer mes e-books et posters : <http://www.naturemania.oxatis.com>

# LE LIVRE DE BASE INDISPENSABLE POUR COMPRENDRE LA SANTE DURABLE

## Les 12 clefs de la santé durable

### Tome 1 COMPRENDRE



Un livre de lecture facile, mais aussi un outil indispensable pour s'informer et se former, pour comprendre et pratiquer les meilleures techniques et méthodes de la santé durable, afin de se soigner mieux, moins cher, en famille et en respectant la planète.

Ce livre numérique existe en version pdf de 424 pages, format écran, et en format vertical (2<sup>e</sup> édition de 350 pages).

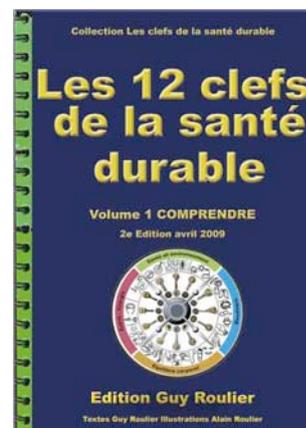
Il contient tous les secrets de cette méthode éprouvée, expliquée dans le détail, clef par clef.

Illustrations en couleurs d'Alain ROULIER (plus de 100 dessins et photos).

Edition Guy Roulier

Ce livre numérique constitue une somme d'informations facilement accessible et de nombreux liens internet choisis pour vous permettre d'en savoir plus sur les sujets qui vous intéressent (fiches et articles naturemania, associations, sites officiels...).

<http://www.naturemania.oxatis.com/PBSCProduct.asp?ltnID=248>



# Album Herbarium aromaticum

Le premier volume illustré des Cahiers de la santé durable **Album Herbarium aromaticum** est enfin disponible et téléchargeable.

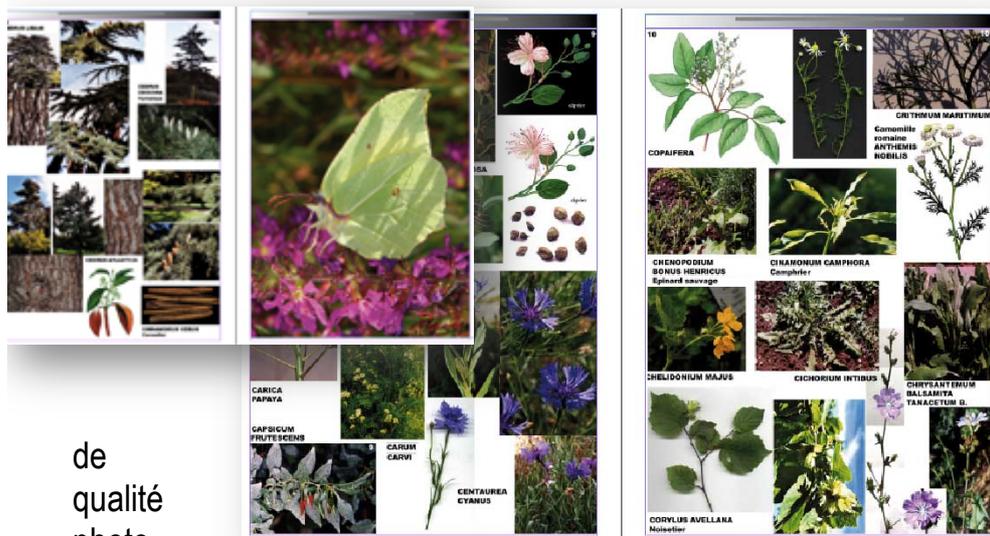
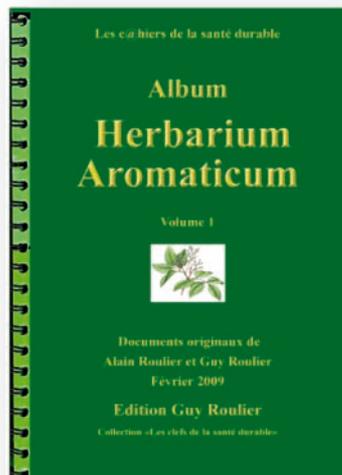
<http://www.naturemania.oxatis.com/PBSCProduct.asp?ltnID=2801097>

Il est intégré au CD-Rom collector 1, en version non compressée. <http://www.naturemania.oxatis.com/PBSCProduct.asp?ltnID=2986806>

Cet album comprend plus de 600 dessins et photos originaux d'Alain et Guy Roulier.

Quelques splendides photos de papillons d'Alain Roulier ajoutent au charme de ce livre numérique que vous pouvez acquérir en ligne pour la modeste somme de 10 euros en basse définition.

Une version CD-Rom en haute définition (300 dpi) est disponible pour un usage professionnel au prix de 300 euros, donnant le droit d'usage à des fins d'illustrations de sites internet ( en citant la source).



de  
qualité  
photo.

Pour un meilleur rendu je  
conseille une impression  
en format A4 sur papier

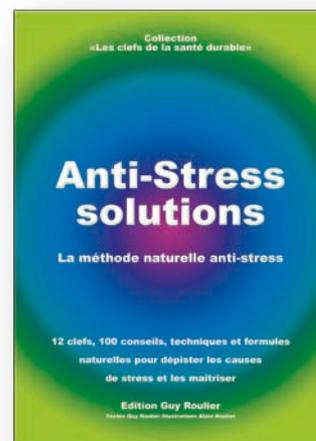


## E-book ANTI-STRESS SOLUTIONS

La méthode naturelle anti-stress. Nouvelle édition, revue et enrichie.  
Vaincre le stress naturellement, c'est possible !

Ce guide numérique illustré de 162 pages illustrées en couleurs, complet et ludique, vous explique tout ce que vous devez savoir sur le stress :

- comment en reconnaître les symptômes, comment tester votre niveau de stress (test interactif en ligne avec cotation instantanée), comment dépister ses nombreuses causes — de la plus évidente à la plus insidieuse — et surtout
- comment le vaincre par l'association judicieuse des méthodes naturelles les plus efficaces, utilisée par vous-même au travail ou chez vous ou quand cela est nécessaire auprès d'un professionnel de la santé habilité à les pratiquer.



Le stress, dont le niveau alarmant constitue un véritable fléau de notre société, vous gâche la vie, mais, plus inquiétant, affaiblit vos réserves d'énergie et d'hormones, épuise votre système nerveux et favorise ou déclenche de nombreux troubles allant de la simple anxiété aux maladies les plus graves.



Ses nombreuses illustrations vous permettront de mieux saisir les principes fondamentaux des médecines douces.

Ce livre constituera au quotidien une source indispensable de références et de conseils pratiques pour vous et vos proches.

Dans la partie pratique je vous guide pas à pas et vous apprend les bases de sa méthode de gestion du stress : alimentation anti-oxydante, aromathérapie du bien-être, phytothérapie, relaxation, respiration, ostéopathie, massages et gymnastique anti-stress...

Foisonnant de conseils et de recettes à exécuter vous-même ou à faire préparer, cet ouvrage vous détaille toutes les techniques utiles pour conserver ou retrouver votre équilibre physique, psychologique et énergétique dans un esprit holistique, à la fois global et précis.

Un guide indispensable en cette période difficile vous donne les moyens simples et naturels pour améliorer la qualité de votre vie et pour mieux résister aux agressions de la vie en ces temps difficiles.

<http://www.naturemania.oxatis.com/PBSCProduct.asp?ItmID=2678353>

## E-book L'ostéopathie, clef de votre santé

### 100 questions, 100 réponses

L'ostéopathie est une discipline de santé qui a le vent en poupe.

Elle occupe aujourd'hui une place majeure dans le nouveau concept de la santé durable dont elle constitue une des 12 clefs essentielles.

L'ostéopathie constitue une discipline de soins à la fois douce et précise, globale et personnalisée, et de surcroît peu coûteuse lorsqu'elle est pratiquée préventivement et à bon escient par des praticiens hautement qualifiés.

Son remboursement par les assurances et mutuelles de qualité se généralise afin que tous puissent profiter de ses bienfaits.

S'adressant aussi bien au bébés qu'aux enfants, aux adultes qu'aux personnes âgées qui souhaitent rester performantes jusqu'au bout de la vie, la véritable ostéopathie n'est pas toujours ce que l'on croit.

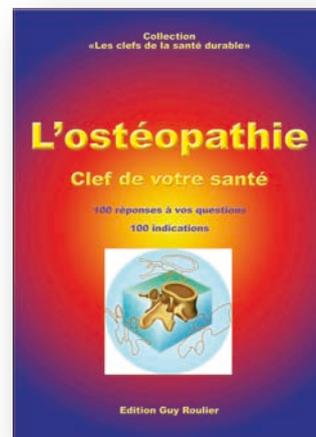
Ce petit livre vous dit l'essentiel de ce qu'il faut savoir sur cette médecine ostéopathique qui nécessite un haut niveau de compétence pour être pratiquée (4.300 heures en 5 ans dont un minimum de 1225 h de base d'ostéopathie et jusqu'à 2000 h pour les meilleures formations).



La formation de base de 2660 h est insuffisante pour pratiquer une ostéopathie de haut niveau de compétence et de responsabilité.

L'ostéopathie est un choix de santé complémentaire à la médecine classique qu'elle renforce ou remplace, afin d'optimiser votre qualité de vie et votre niveau de santé, tout au long de votre vie.

<http://www.naturemania.oxatis.com/PBSCProduct.asp?ItmID=2602764>



# E-book Les Huiles essentielles anti-stress

## Guide de l'aromathérapie anti-stress

Les plantes aromatiques et leurs huiles essentielles occupent aujourd'hui une place de choix dans notre vie quotidienne. Saviez-vous que certaines huiles essentielles jouent un rôle bénéfique dans la lutte contre le stress ?



Ce guide pratique illustré, vous apprend à les connaître et à les utiliser en toute sécurité selon une méthode s'appliquant à votre mieux-être physique et mental.

D'emploi immédiat, ce livre explicatif contient des conseils et formules éprouvées et faciles à mettre en œuvre, particulièrement utiles à celles et ceux qui cherchent un guide d'initiation au monde fascinant des huiles essentielles, pour un emploi judicieux et avisé.

Dans la première partie, après un court historique, je vous convie à entrer dans l'univers magique des essences de ces plantes odoriférantes et de leurs huiles essentielles. Bien choisies, elles agissent de façon bénéfique sur votre équilibre mental, nerveux et endocrinien, régularisent les fonctions organiques, ralentissent le vieillissement cellulaire

tant de l'épiderme que des organes internes, stimulent les défenses immunitaires.

Les huiles essentielles sont des produits puissants à manier avec précaution.

Je me suis attaché à en expliquer de façon précise tous les modes d'utilisation en fonction des besoins, de l'âge et du terrain de l'utilisateur.

Les 35 huiles essentielles les plus utiles sont étudiées dans le détail avec leurs principales indications et mode d'emploi.

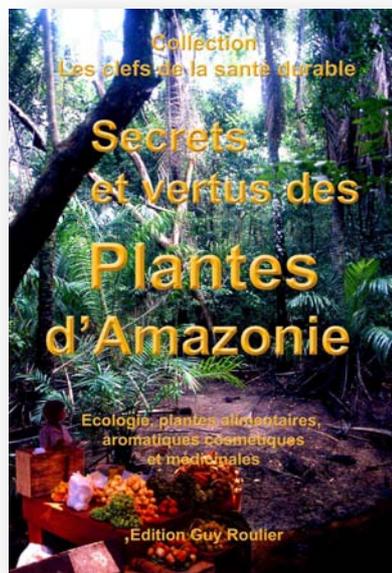
Des planches des points de massage sont fournies en fin d'ouvrage (ci-dessous quelques pages).

<http://www.naturemania.oxatis.com/PBSCProduct.asp?itmID=2678565>



# Secrets et vertus des plantes d'Amazonie

Pour l'achat groupé des quatre premiers livres numériques de la collection "Les clefs de la santé durable", vous recevrez en cadeau mon livre numérique richement illustré "Secrets et vertus des plantes d'Amazonie" :



fruits, légumes, plantes aromatiques, huiles essentielles, baumes, plantes médicinales.

Ces plantes, vous les utilisez couramment sans que vous en soupçonniez l'origine amazonienne.

Saviez-vous par exemple que le parfum le plus célèbre du monde est à base d'huile essentielle de bois de rose ?

Que le cacao est d'origine amazonienne et que les Aztèques en étaient friands ?

Un livre abondamment illustré par Alain Roulier, en format pdf.

Ce cadeau de bienvenue à la fois utile et agréable vous sera directement par courriel, par mes soins, dans les 48 h après réception de votre commande des 4 premiers e-books

<http://www.naturemania.oxatis.com/PBHotNews.asp?PBMin=1>

## Aperçu du contenu



## Les secrets anti-âge d'une centenaire

Collection "Les Cahiers de la santé durable" mars 2009

Ce livre numérique à la fois explicatif et de témoignage s'adresse aux femmes et aux hommes de 35 à 90 ans qui souhaitent faire le point sur les vraies méthodes anti-âge, au-delà des artifices et promesses fallacieuses des produits miracles.

Il vous révèle les secrets de la méthode anti-âge, à appliquer dès l'apparition des premières rides qui traite à la fois de façon globale et précise le chassis osseux et musculaire, le système nerveux, les organes, la posture et. l'ensemble des milliers de milliards de cellules qui constituent votre corps.

Hélène, mère des auteurs, dans sa centième année en 2009, a toujours bon pied, bon œil. A l'entendre vous lui donnez 60 ans.



A la voir marcher elle fait 20 ans de moins que son âge. Elle vit seule, est autonome, fait ses courses elle-même, mange le plus possible bio, pratique avec régularité des exercices d'entretien physique sélectionnés faciles et efficaces, utilise pour se soigner les huiles essentielles et si nécessaire l'ostéopathie.

(Ci-contre elle pratique chaque jour son exercice d'équilibre postural)

Elle préserve et entretient son cerveau par l'alimentation en pratiquant chaque jour des jeux de lettres. Elle s'intéresse aux autres, à l'actualité, politique et à l'écologie, vit chaque jour pleinement en suivant sans effort une saine hygiène de vie.

Un livre riche en informations essentielles, en conseils pratiques, recettes faciles, à lire et relire. Tous les exercices sont décrits dans le détail et illustrés. Un livre essentiel pour qui veut rester valide et tonique longtemps.

120 pages couleurs 12 euros

# CD-ROM Collector 1

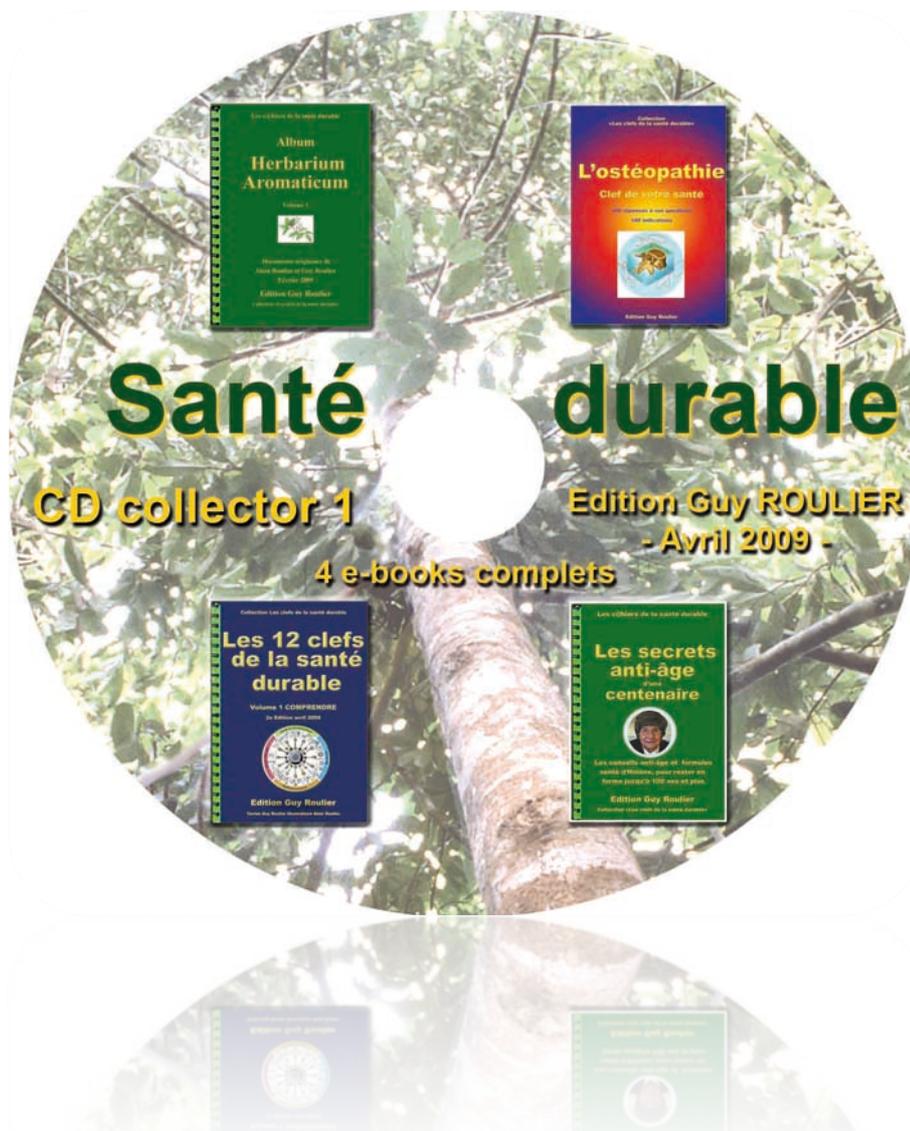
## Les cahiers de la santé durable

Quatre livres complémentaires sur un CD-Rom

Le premier CD-ROM de la collection "Les Cahiers de la santé durable" comprend 4 livres numériques complémentaires

1. **Les 12 clefs de la santé durable modèle vertical**
2. **Les secrets anti-âge d'une centenaire**
3. **L'ostéopathie, clef de votre santé**
4. **Album herbarium aromaticum définition améliorée (non compressé)**

Prix de lancement 29 euros franco pour tous pays au lieu de 41 par téléchargement.



## NOUVEAU !

# E-book et CD-Rom Spécial MAL DE DOS

1) E-book téléchargeable en ligne pdf compressé :  
prix 19 euros

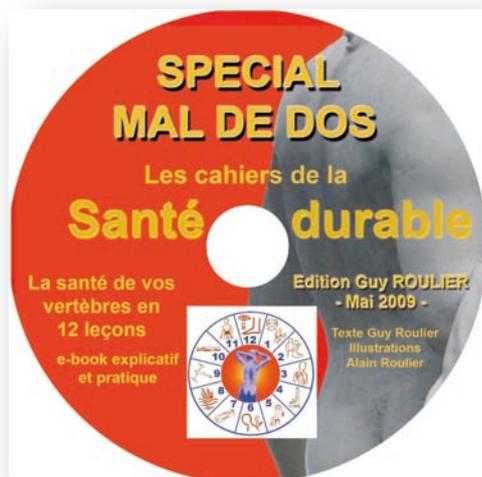
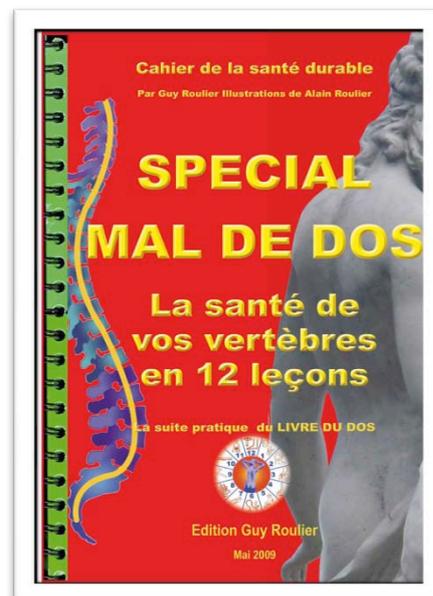
2) CD-rom E-book pdf non compressé + diaporama  
Programme flash anti-mal de dos spécialement étudié  
pour les personnes travaillant au bureau ou sur  
ordinateur. Prix (envoi LR compris) : 29 euros.

En plus du livre numérique, ce CD-Rom contient un  
diaporama préréglé de 3 minutes, indispensable pour gérer le stress postural et  
faire des pauses de détente, à la fois utiles et agréables. Il suffit de se laisser  
guider.

J'ai mis au point ce programme pour vous.  
Il vous permet de démarrer. Ensuite vous n'en  
aurez plus besoin et pourrez l'effectuer vous  
même sans guide.

D'autres programmes sont en préparation, tout  
aussi simples et utiles pour votre santé et  
bien-être.

A suivre dans la NEWSLETTER.



### Présentation du livre

Comment fonctionne votre dos, comment il se  
fatigue et se dégrade, comment lutter contre  
les douleurs vertébrales, l'arthrose, et le

vieillesse des disques ? Comment protéger vos vertèbres et prévenir le mal  
de dos de façon efficace et durable ? Quel est le meilleur programme pour une  
santé vertébrale durable ? A chaque question sa réponse.

J'ai en effet écrit ce livre pour vous expliquer tout ce que vous devez savoir pour  
acquérir ou retrouver un dos fort et conserver une santé vertébrale satisfaisante  
jusqu'à un âge avancé, même (et plus encore) si vous avez eu des problèmes ou  
accidents du rachis. N'attendez pas que le mal soit devenu irréversible pour vous  
prendre sérieusement en main c'est à dire en traitant les causes et non seulement  
les symptômes.

Il s'agit d' un livre positif qui vous fournit les armes pour vous battre contre le "mal de dos", ce fléau qui gâche la vie de millions de nos contemporains.

Ce livre, dynamique explicatif et pratique, complète et enrichit **LE LIVRE DU DOS**, paru aux Editions Dangles, livre qui est considéré comme une référence dans le domaine de la prévention et des soins naturels du mal de dos.

Lire : [commentaire vécu d'une lectrice](#)

Je vous propose d'adopter la méthode que je perfectionne et j'affine depuis 30 ans de pratique et de recherches, qui vous permettra de traiter vos vertèbres en fonction de votre terrain, de votre âge et de la gravité de vos problèmes.

De lecture facile, ce livre explicatif et pratique fourmille de conseils et contient de nombreuses illustrations en couleurs de mon frère Alain, qui vous permettent de visualiser comment fonctionne votre rachis, comment il se détériore et comment prévenir ou réparer les lésions avant qu'elles ne deviennent irréversibles.

Les 12 leçons vous permettent de progresser étape par étape, d'apprendre à vous connaître, à vous prendre en charge, à pratiquer les meilleures techniques de prévention de façon synergique et efficace pour vous et votre famille.

Je vous propose de devenir le maître d'oeuvre de votre santé vertébrale, d'acquérir et entretenir un dos fort et résistant à la fatigue et au stress pour toute votre vie.

Ce guide pratique est à conserver à portée de la main et mieux encore dans votre ordinateur.

<http://www.naturemania.oxatis.com/PBSCCatalog.asp?PBMin=1>

## La santé selon l'O.M.S.

(extraits du livre Les 12 clefs de la santé durable)

Selon l' Organisation Mondiale de la Santé, la santé n'est pas seulement l'absence apparente de maladie, mais consiste en un état de bien-être physique, mental, social et nous ajouterons environnemental, résistant aux sources innombrables de stress qui à chaque instant nous assaillent.

**La santé durable** n'est autre qu'une santé robuste et stable dans le temps, dans un environnement favorable

*La santé de l'homme est  
étroitement liée à celle  
de la Terre*



## Les 12 clefs de la santé durable

Les principales clefs de la santé sont réparties en 4 secteurs distincts.

Chaque clef :

correspond à un programme complet de prévention et de soins.

permet d'ouvrir une porte qui traite un secteur déterminé plus ou moins étendu

agit en synergie avec d'autres clefs complémentaires, naturelles ou allopathiques (indispensables pour les troubles organiques et maladies avérées).

Cette méthode va vous permettre :

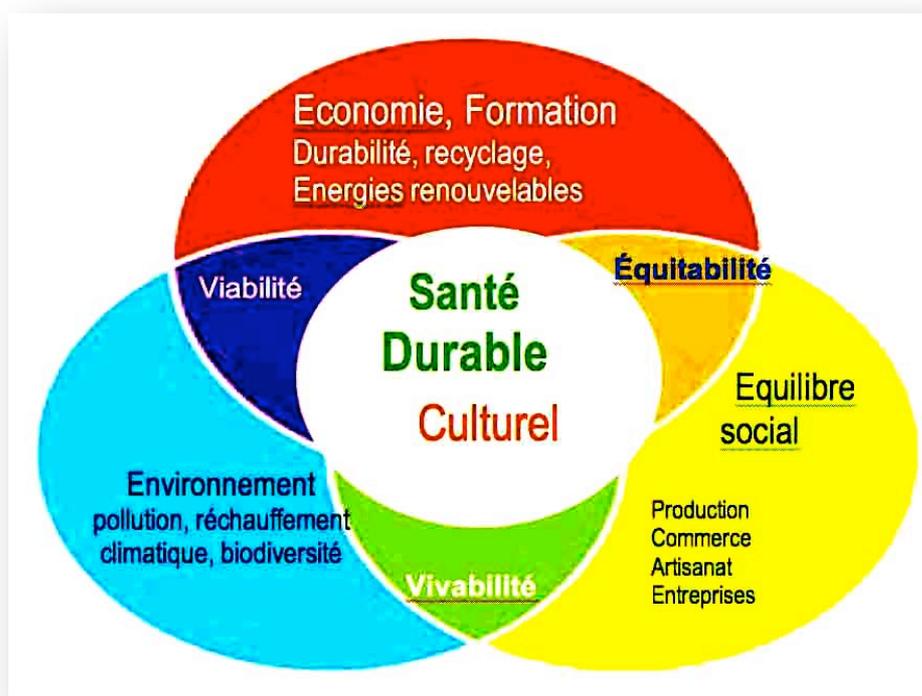
- de mieux comprendre comment votre santé s'altère
- d'apprendre par quels moyens logiques vous pouvez la restaurer par vous-même,
- d'apprendre comment vous pouvez améliorer votre tonus, votre forme, votre résistance au stress,
- d'apprendre comment lutter contre le vieillissement et les maladies graves dégénératives, bref de rester (si possible) jeune, actif(ve) et autonome jusqu'à la fin de votre vie. Lire à ce sujet mon nouvel e-book : [Les secrets anti-âge d'une centenaire](#)

## La santé durable, c'est quoi exactement ?

C'est pour répondre à cette question et promouvoir ce concept d'avenir qu'a été créée la collection « Environnement et Santé durables » en 2004 et, en 2008 et 2009, les collections « Les clefs de la santé durable » et "Les cahiers de la santé durable".

Ce livre numérique de présentation a pour objet de vous donner un aperçu des bases de la santé durable au travers de quelques exemples clefs.

Le schéma ci-contre montre la place axiale de Santé durable dans le schéma général du développement durable. Vous constaterez que cette place centrale est la zone de rencontre de tous les secteurs.



La Santé durable occupe la place du pilier central, tout simplement parce que la santé est impliquée dans tous les secteurs de la vie : économique, social, environnemental.

La santé est ou devrait être au cœur de nos préoccupations et toutes nos actions devraient être programmées pour la protéger et la conserver. Hélas, les conduites à risques, les erreurs et fautes d'hygiène, un mode de vie inapproprié, une alimentation carencée ou excessive, polluée, ou déséquilibrée mettent notre santé en péril et favorisent les "maladies de civilisation", terme élégant pour désigner ce qu'il convient d'appeler les "maladies dégénératives" d'origine environnementales et comportementales pour la plupart d'entre elles.

## Douze clefs pour comprendre et agir

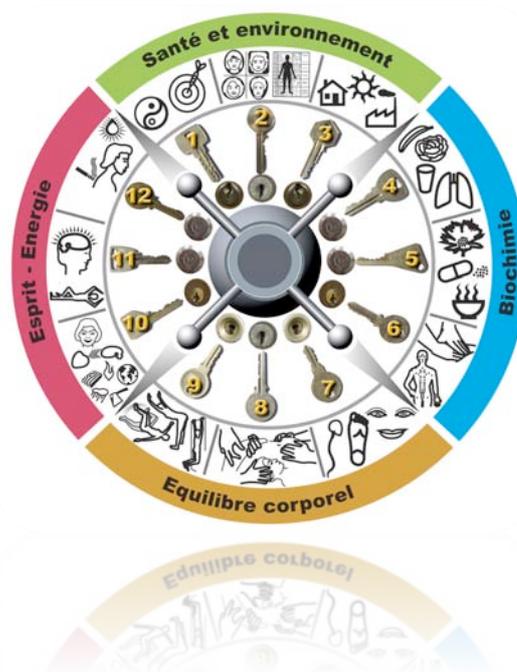
### Pour agir il faut avoir à la fois un bon plan d'action et une bonne boîte à outils.

Le bon plan d'action pour préserver notre santé doit être basé sur un cadre de pensée et sur une méthode basées sur la logique du vivant et sur le bon sens.

Il est capital d'avoir une vision panoramique des choses de la vie et de notre santé.

Cette vision à 180° est essentielle, que ce soit au niveau de la compréhension des phénomènes que des soins et thérapies qui devront toujours être « synergiques » (c'est-à-dire qui se complètent et agissent dans le même but).

La **complémentarité** des diverses disciplines de santé contribue à améliorer l'efficacité maximale tout en préservant l'environnement ou en l'améliorant.



Une méthode de soins, aussi performante soit-elle, comme l'allopathie bien appliquée, l'ostéopathie, les plantes aromatiques ou la nutrition biologique, ne s'applique avec le maximum d'efficacité que dans son champ d'activité propre. Elle doit s'arrêter aux limites de son champ de compétence sinon elle devient inopérante voire nuisible et coûteuse financièrement et humainement.

**Elle doit constamment tenir compte des autres méthodes qui, soit la complètent (complémentarité), la dynamise (synergie) ou même la remplacent (solution alternative).**

Cette méthode holistique nous permet, par des schémas simples motivés et logiques, de trouver la meilleure formule gagnante, la voie de l'équilibre, de l'amélioration ou de la guérison durables. Bref, d'obtenir une santé durable.

La condition fondamentale de son efficacité repose sur la pratique régulière et assidue du programme correspondant à votre terrain et à votre cas, programme qui sera établi par votre praticien qui est aussi un coach de santé durable.

Il est donc essentiel, pour obtenir une santé optimale que vous ayez une connaissance générale :

- ❖ des bases naturelles de la santé,
- ❖ de votre terrain,
- ❖ des techniques et méthodes fiables et d'emploi simple, à un coût raisonnable.

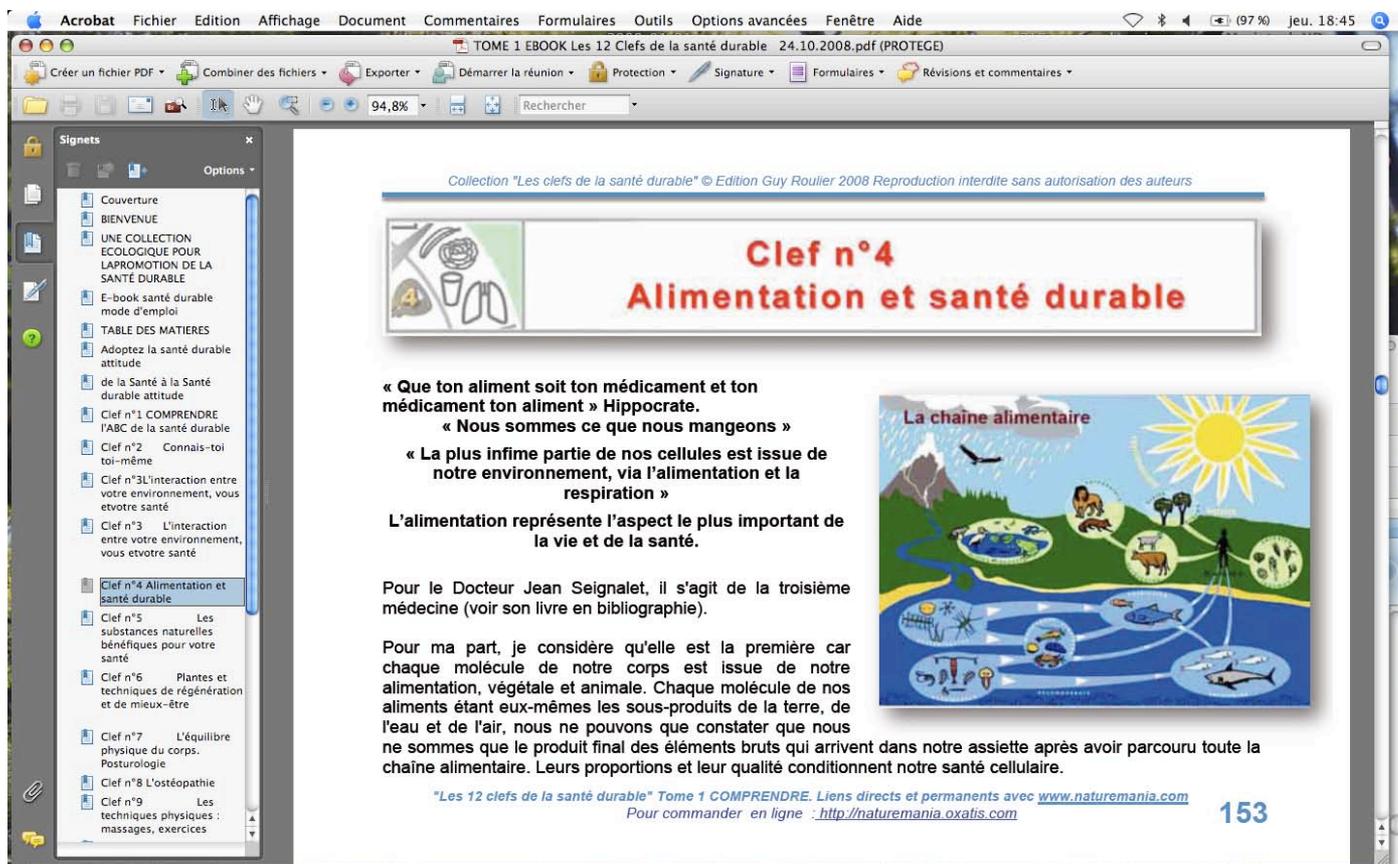
Tous ces thèmes sont expliqués dans le détail et dans des termes à la portée de tous dans le Tome 1 COMPRENDRE du e-Book « **Les 12 clefs de la santé durable** ».

Expliquer de façon facilement compréhensible des notions complexes et scientifiques a nécessité un travail de clarification du langage employé dans le domaine de la santé.

# Quelques extraits de « Les 12 clefs de la santé durable »

Voici quelques extraits du Tome 1 .

Ce premier livre est présenté en format écran afin que vous puissiez le lire agréablement en plein écran sur votre ordinateur. Vous pouvez aussi le projeter sur un grand écran (vidéo-projecteur) ou votre télévision.



La version verticale de 350 pages est aujourd'hui disponible et est intégrée au CD-Rom collector 1

# Les 12 principales clefs de la santé durable



## Résumé

### Premier jeu de clefs : les secrets de la vie et de la santé

Ce premier jeu de clefs vous permet de découvrir les bases de la santé durable, votre véritable terrain et les soins naturels qui lui conviennent. Il vous permet aussi de connaître les influences de l'environnement afin de mieux lutter contre celles qui sont nocives pour votre santé.

- ❖ **Première clef :** Comprendre l'ABC de la santé durable. Il est nécessaire de connaître votre axe vital de santé, zone correspondant à votre niveau de santé optimal et durable. Les lois de la santé durable sont logiques, il est essentiel de les connaître. Les rapports entre santé et mode de vie sont déterminants. Tout est important : le rythme de vie travail/repos, le sommeil, savoir se relaxer, respirer, manger équilibré, faire de l'exercice sans excès.
- ❖ **Deuxième clef :** Connais-toi toi-même. Apprendre à connaître votre terrain biologique constitue une clef majeure de votre équilibre santé. Votre hérédité (predispositions), votre morphologie, votre mode de fonctionnement, votre équilibre nerveux vous prédisposent à certains troubles et maladies. Il faut le savoir pour faire une bonne prévention. « Qui bien se connaît mieux se porte ». Je vous donne dans ce livre tous les moyens de mieux vous connaître et de connaître vos proches (famille, travail). Plus qu'utile, indispensable. Pour ce faire, je vous explique point par point pourquoi il est important de pratiquer régulièrement un bilan holistique de santé et comment et par qui il doit être fait.
- ❖ **Troisième clef :** Vous et votre environnement. Apprenez à connaître les liens invisibles entre vous et votre environnement : Terre, Air, Soleil, Eau, Climat, environnement social et de l'habitat. Votre maison peut en effet être la meilleure ou la pire des choses. Vos vêtements eux aussi ont un rôle sur votre santé. Vos habitudes de vie nécessitent souvent d'être analysées par un regard extérieur. Nos mauvaises habitudes sont responsables d'une

foule de troubles et de maladies. Il est indispensable d'en faire le bilan et de changer ce qui peut l'être.

## Second jeu de clefs : la santé durable commence par la santé de vos cellules



- ❖ **Quatrième clef** : Alimentation et santé. Il vous faut savoir l'essentiel sur la nutrition, son équilibre, les carences, les excès et leur conséquences. Les secrets d'une alimentation saine sont élémentaires mais il faut sans cesse les rappeler pour contrebalancer la publicité mensongère et nocive. L'alimentation doit être équilibrée (glucides, lipides, protéines), fraîche, diversifiée (5 fruits ou légumes par jour), anti-oxydante, elle doit renforcer votre immunité naturelle, votre tonus, votre résistance au vieillissement. Il faut aussi connaître le rôle essentiel de l'eau de votre corps qui représente les

2/3 de votre poids. L'air respiré est un aliment, une source d'énergie.

Saviez-vous que votre respiration vous permet d'absorber l'aliment le plus vital : l'oxygène, source d'énergie essentielle des cellules de notre cerveau avec le glucose. Apprendre à bien respirer, à contrôler le fonctionnement de votre muscle diaphragme est la base de tous les traitements cherchant à lutter efficacement et durablement contre le stress, les problèmes nerveux (spasmes, spasmophilie ou au contraire atonies), digestifs, circulatoires, la fatigue générale sans cause organique et le manque de tonus.

- ❖ **Cinquième clef** : Les produits naturels bénéfiques pour votre santé. Connaître l'essentiel sur ces merveilleuses plantes de santé alimentaires, condimentaires, adaptogènes, aromatiques, à parfum, et cosmétiques. Sans les plantes (algues bleues, herbes, forêts...), pas de vie sur Terre, pas d'aliments pour les animaux et encore moins pour l'homme situé en bout de chaîne alimentaire. Dans ce e-book, je vous apprend à utiliser les plantes bénéfiques pour votre santé. Des précautions d'emploi et contre-indications sont indiquées pour chaque plante dans les cahiers spécialisés à paraître.

**Sixième clef** : Apprenez à connaître et pratiquer les plantes et techniques du mieux-être: drainage, balnéothérapie, massages. Tout le monde n'a pas la possibilité de se faire soigner régulièrement par un praticien. Dans le cas de maladie, il faut bien entendu s'adresser à un professionnel habilité. Mais pour les

soins quotidiens d'entretien, de prévention, si vous pratiquez un sport, si vous avez besoin de vous traiter vous-même pour des problèmes « fonctionnels » de la circulation, de nerfs, lutter contre le stress, des techniques simples à apprendre et à pratiquer vous seront expliquées, par le texte et le dessin. Une planche spéciale « point clefs de massage » vous est fournie avec le livre. Vous saurez aussi marier le massage et les huiles essentielles dans la technique d'aromassage. Voir aussi le livre : [Les huiles essentielles anti-stress.](#)



## Troisième jeu de clés : votre équilibre corporel physique

- ❖ **Septième clef** : L'équilibre physique de votre corps. Apprenez les secrets de la bonne posture. Rien de plus simple quand on vous explique simplement des phénomènes complexes. Vous pourrez ainsi, grâce aux conseils pratiques que je vous donne, dépister des troubles chez vos enfants, vos proches et chez vous-même. Il suffit d'un fil à plomb et d'un chronomètre. Vous deviendrez vous-même un agent de la prévention santé durable pour votre entourage !
- ❖ **Huitième clef** : L'ostéopathie clef de votre mécanique vertébrale : les secrets de l'ostéopathe. Vous saurez tout ce que l'ostéopathie et l'ostéopathe peut pour vous. Contrairement à une opinion répandue, l'ostéopathe n'est pas un simple manipulateur de vertèbres ou d'articulations. Cette discipline est d'une grande efficacité à condition que le praticien respecte les bonnes règles de pratique. L'ostéopathie de haut niveau, la seule recommandable donne des résultats étonnants, coûte moins cher que les soins symptomatiques et ses effets sont plus durables. Cette discipline devrait être employée systématiquement en prévention tout au long de la vie, couplée à la posturologie. Voir aussi : [L'ostéopathie, clef de votre santé](#) version téléchargeable ou intégré au [CD-Rom collector](#)
- ❖ **Neuvième clef** : Les techniques de gymnastique et de massage. Les secrets du stretching, de la suspension et de la musculation intelligente doivent devenir connus pour vous. Au-delà des modes et du marketing bien-être, ces méthodes s'imposent par leur logique, leur innocuité et leur efficacité. Le stretching notamment le stretching vertébral (ou auto-étirement) maintient une bonne posture vertébrale, soulage les muscles et

les disques intervertébraux, soulagent les épaules et la circulation générale. Les suspensions sont de remarquables anti-fatigue pour celles et ceux qui travaillent penché ou qui soulèvent des poids. C'est un moyen naturel de lutter contre le tassement vertébral et le tassement, élément mesurable du vieillissement.

**La musculation intelligente** consiste à travailler les muscles en douceur et en souplesse en respectant leur nature. Certains devront être étirés (creux des reins, nuque, zone pectorale, arrière des cuisses ou ischio-jambiers), d'autres devront être systématiquement tonifiés mais pas n'importe comment. Les classiques « abdominaux » ont des effets catastrophiques sur les disques et articulations lombaires. Une série d'exercices progressifs expliqués pas à pas est intégrée à cette partie du e-Book.

- ❖ Toutes ces techniques sont développées par ailleurs dans le nouvel e-book et CD-Rom [SPECIAL MAL DE DOS 12 leçons pour la santé de vos vertèbres.](#)

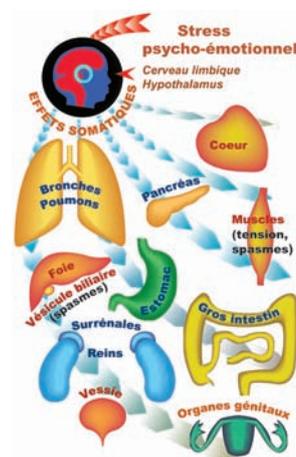
## Quatrième jeu de clefs : le psychisme, l'énergie.



**Dixième clef :** le bon équilibre corps/esprit. Un esprit sain dans un corps sain. Cet adage correspond à une réalité connue depuis l'Antiquité romaine et orientale. L'esprit retentit sur le corps (c'est la psychosomatique) et inversement et cela est moins connu, mais tout aussi évident : le corps interagit sur le mental. Ainsi dans le sens esprit > corps, un stress continu va engendrer des tensions musculaires ou une gastrite chronique ou des spasmes du colon, ou de l'utérus. Inversement un mauvais fonctionnement de la vésicule biliaire va provoquer un état anxieux, un blocage vertébral va

occasionner une fatigue, une irritabilité en plus des douleurs. Le dessin ci-contre extrait du e-book « [Anti-stress solutions](#) » résume la situation, utilisant la symbolique chinoise des organes et éléments.

**Onzième clef :** les techniques de relaxation. la relaxation psychosomatique. Les meilleures techniques mises à la portée de tous. C'est, à mon sens, la première des clefs pour résister au stress psychologique ambiant, surtout en ces temps de crise. Quoi que vous ayez, la



relaxation aura **toujours** des effets bénéfiques sur votre santé, vous permettant de réduire les tensions musculaires, décontracter les organes cibles tels que l'estomac, la vésicule biliaire, les sphincters, l'intestin ou l'utérus. En synergie avec les autres clefs ci-dessus, vous retrouverez un meilleur équilibre et récupérerez plus vite de vos fatigues.

**Douzième clef** : faire le plein d'énergie. Il n'y a pas que le soleil, l'alimentation et la respiration pour apporter de l'énergie. Les plantes toniques, stimulantes, les plantes adaptogènes sont irremplaçables et apportent leurs précieux principes actifs pour votre bien-être, lutter contre les baisses d'énergie et la déprime légère. Les secrets de l'aromathérapeute et du parfumeur vous sont dévoilés de même que les relations entre fleurs et santé. Enfin vous connaîtrez les principes de l'énergétisation par la moxibustion et l'applications des ventouses dites cinq éléments : ventouse / stimulation ponctuelle + aimant polarisé.

Voilà pour les 12 clefs de la santé durable. J'espère vous avoir donné envie d'en savoir plus et de vous procurer le livre téléchargeable ou le CD-Rom Collector 1.

## La santé durable : objectif pour le 21<sup>e</sup> siècle

(extraits).

Si l'espérance de vie moyenne augmente globalement au niveau mondial grâce aux progrès de l'hygiène et de l'alimentation, elle diminue dans certains pays. Selon la définition de l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé), « la santé est un état de complet bien-être physique, mental et social et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité ».

L'article 12 du Protocole International sur les Droits Economiques, Sociaux et Cultures (PIDESC) confirme le « droit qu'a toute personne de jouir du meilleur état de santé physique et mentale qu'elle soit capable d'atteindre ».

Atteindre cet objectif de santé fixé par l'OMS au niveau de la planète nécessite un environnement social et écologique viable et durable. .

En 2004, « l'Appel de Paris » interpellait les décideurs politiques de la menace que constitue « la pollution chimique » pour « la survie de l'homme ».

Pour en savoir plus > <http://www.naturemania.com/ecolo/appelparis.html>

## Prévenir est plus facile que guérir (extraits)

La notion de prévention en matière de santé naturelle est capitale. Pourquoi ?

Tout simplement parce qu'il est plus facile de traiter un problème si on a pris toutes les précautions pour en minimiser les conséquences.

Le terme de prévention est méconnu, ravalé à un rang de second plan.

Grave erreur entretenue par ceux qui n'ont pas intérêt à son développement.

**Il existe trois types de prévention :**

- ✚ **la prévention primaire** qui comprend l'hygiène sous toutes ses formes,
- ✚ **la prévention secondaire** (ensemble des soins destinés à empêcher la rechute des maladies).
- ✚ **la prévention tertiaire** regroupe l'ensemble des moyens destinés à lutter contre l'aggravation des troubles en handicaps et dépendances.

Les disciplines de la santé durable s'appliquent à ces trois stades de la prévention.

## Un bilan régulier pour une santé durable



***Quoi de plus logique que d'effectuer un contrôle technique périodique de notre corps ?***

***Comment et quand l'effectuer ?***

La pratique d'un bilan de santé régulier (annuel) devrait se généraliser dans un avenir proche, sous l'impulsion des assurances et mutuelles complémentaires dont les budgets ne sont pas extensibles.

Le bilan classique biologique est certes utile pour dépister les problèmes organiques internes visibles au niveau des paramètres sanguins mais ne suffit pas à faire le point complet sur votre état de santé.

Il doit être complété par un bilan holistique, complémentaire et préventif voire prédictif (capable de prévoir ce qui arrivera en l'absence de traitement préventif).

## TESTEZ-VOUS

Je vous propose 2 tests faciles à réaliser en ligne sur [naturemania.com](http://naturemania.com). Ils sont gratuits et vous pouvez les faire partager par les membres de votre famille et vos amis.

**La diffusion en est non seulement autorisée, mais conseillée.**

**A vous de jouer**

**Test stress : Etes-vous stressé( e)**

<http://www.naturemania.com/naturo/conseilsante/teststress1.html>

**Test ostéopathie : Avez-vous besoin de consulter un ostéopathe ?**

<http://www.naturemania.com/naturo/conseilsante/consultation.html>

**Pour commander et acheter les e-books, posters et CD-Rom en ligne et en toute sécurité par Mercanet de BNP PARIBAS ou par PayPal**

[naturemania.oxatis.com](http://naturemania.oxatis.com)

**M'écrire :**

**Guy Roulier BP 1235949023 ANGERS CEDEX 02 FRANCE**

**Les posters de Alain Roulier**



Grand format doré (détail)



Petit format (bleu)

**Promotions sur [naturemania.oxatis.com](http://naturemania.oxatis.com)**

# Projet de version en anglais

Sur commande par 100 minimum (300dpi)

Me contacter : [naturemania@oxatis.com](mailto:naturemania@oxatis.com)

