

LE TERRAIN

Nos liquides humoraux, le plasma du sang, la lymphe extra et intracellulaire, - soit 60% à 70% du poids corporel d'un adulte, - composent notre terrain physique.

Ce terrain humoral est héréditaire. Il se modifie au long de la vie sous l'influence de facteurs comme notre alimentation, notre environnement et ses pollutions, nos habitudes de vie. Il explique par exemple que lorsque la grippe arrive chaque année, certaines personnes l'attrapent alors que d'autres, dans le même contexte, y échappent. Devant un même microbe, certains développent telle maladie, alors que d'autres restent en bonne santé. C'est qu'elles ont un terrain réceptif ou non à ce type d'influence extérieure.

Nous pouvons agir sur la prévention de certains maux au bénéfice d'un mieux-être et d'une santé plus harmonieuse :

- en connaissant mieux notre terrain individuel afin de cerner les types de maux auxquels il pourrait nous exposer,
- en agissant sur les surcharges et sur les carences qui le caractérisent :
 - surcharges par exemple en sucres, en graisses, sels, agents chimiques dus à l'environnement,
 - carences en vitamines, en oligo-éléments ou en enzymes.
- en modifiant notre hygiène de vie, par une alimentation équilibrée, de l'exercice physique et la gestion de nos émotions.