



KhépriSanté

Équilibre - Santé - Qualité de vie

Comment rester en bonne santé ?

1^{er} Espace de Santé Intégrative
créé en France il y a 5 ans

8000 usagers depuis l'ouverture

Coordination de soins & Thérapie Fréquentielle

www.kheprisante.fr

PROTECTION DES DEFENSES IMMUNITAIRES - MAINTIEN DE L'EQUILIBRE - RESTAURATION DE LA VITALITE

Réalisé par un collectif de praticiens spécialisés en approche holistique.

Vous découvrirez des méthodes à visé thérapeutique qui agissent su le plan : **Physique / Emotionnel / Mental / Energétique**
pour renforcer votre système immunitaire,
prendre soin de soi d'une façon globale, de façon autonome.

Vous apprendrez :

- Quoi faire pour que votre mental contrôle favorablement votre système immunitaire ? et non l'inverse
- Comment le faire de façon efficace au quotidien ?
- Comment aider votre organisme à s'adapter en toute circonstance ?
- Quelles routines vous seront les plus favorables pour faire face à toutes les situations ?
- Quelles sont les disciplines à votre disposition pour vous aider à mettre en place les bons réflexes ?
- Comment stimuler les défenses naturelles de votre corps ?
- Comment catalyser le processus d'auto-guérison du métabolisme ?

Spécialisations en prévention et soutien pour :

- Douleurs chroniques musculaires et/ou articulaires
- Fibromyalgie
- Fatigue
- Stress
- Migraine
- Troubles psychiques, dépression
- Anxiété
- Troubles du sommeil



Doctolib



Medoucine

LA MÉDECINE DOUCE EN TOUTE CONFIANCE



Val de Marne
Actif pour
l'Initiative





Préface

L'immunité est le système de défense de l'organisme, c'est-à-dire la capacité du corps à se défendre contre des substances menaçantes pour son bon fonctionnement ou sa survie.

Il n'existe pas une solution miracle pour renforcer son système immunitaire mais plutôt un ensemble de facteurs influant sur son état.

Les facteurs affaiblissant le système immunitaire sont :

- Une alimentation dénaturée,
- Le stress chronique et les pensées négatives,
- Le tabac,
- Le manque de sommeil,
- La sédentarité,
- L'abus d'alcool,
- Un environnement pollué,
- Un surplus de poids,

- Un déficit en Vitamine C et Vitamine D.

Il est primordial de détoxifier son corps et son esprit. Plus le corps est chargé de toxines, plus il utilisera d'énergie vitale pour se défendre.

Observez vous, apprenez à vous connaître et à vous écouter pour trouver les solutions qui conviennent à votre rythme de vie, votre état de stress, votre alimentation...

Il peut être intéressant aussi de vous faire accompagner dans ces démarches.





Préface

A toutes les saisons et face à tout virus, il est essentiel d'augmenter ses défenses immunitaires

Pour cela, il est nécessaire de veiller à :

- Conserver une hygiène de vie de qualité, bien dormir, manger équilibré,
 - Utiliser un minimum de sucre,
 - Pratiquer une activité physique régulière,
 - Entretenir l'optimisme et la pensée positive par les pratiques méditatives comme la sophrologie, la cohérence cardiaque...
 - Supplémenter sa nutrition en vitamine D, vitamine C, zinc, probiotiques pour réduire le risque des maladies infectieuses.
- D'autres approches complémentaires peuvent être envisagées par votre médecin en fonction de votre âge et de votre terrain, pour vous aider à rester en bonne santé.
- Parmi toutes ces solutions, choisissez la vôtre... celle qui sera la plus facile à mettre en œuvre et qui vous procurera le plus de plaisir.



Parmi toutes les méthodes prophylactiques primaires décrites dans ce guide, choisissez la vôtre...

Celle qui sera la plus facile à mettre en œuvre et qui vous procurera le plus de plaisir.

Nous vous aiderons à choisir la plus pertinente à votre situation et à vos objectifs.