



Fait de ta santé ta  
priorité



## Sommaire:

- 1, accorde toi du temps!
- 2, fait toi aider de professionnel !
- 3, revois ton alimentation
- 4, activité physique
- 6, revois tes intentions de guérison
- 7, la nature ton meilleur allié

## *1. accorde toi du temps!*

*Il est primordial de s'accorder du temps que pour soi même, ce temps sera précieux car il va vous permettre de lâcher prise, de recharger vos batteries et de faire profiter de se moment agréable. On veut souvent aider les autres, faire le maximum pr sa famille en s'oubliant soi même.*

*C'est une grosse erreur qui finit en burn out!*

*Des activités de 30 minutes par jours éliminent énormément le stress, améliorent le sommeil et donnent de l'énergie. En plus de tous ces bienfaits, prendre du temps pour soi fait réaliser sa propre valeur en tant qu'être humain qui se respecte et qui s'autorise à se choisir en premier. L'estime de soi en sera alors renforcée.*



## *2, fait toi aider de professionnel !*

*Il est primordial de consulter quand cela est nécessaire, on ne pas s'auto médicamenté car il y a des lourdes conséquences. Il faut connaître la cause de votre maux. Pour pouvoir guérir ou se soulager un minimum il est impératif de vous faire diagnostiquer par un professionnel afin de mettre un traitement naturel ou non. C'est comme quand on va chez le garagiste il va diagnostiquer le problème et changer la pièce si cela est possible. Il ne vas pas changer n'importe quelle pièce a l'aveuglette.*



### *3, revois ton alimentation*

*Quand on a une alimentation qui n'est pas adapté a son tempérament naturopathique (chaque personne en a un, pour le connaître il faut se faire diagnostiquer chez un naturopathe spécialisé dont moi) cela crée des déséquilibres dans le corps qui vont engendrer a la longue des symptômes qui finiront par des pathologies.*

*C'est pour cela qu'il est primordial de le connaître. Notre corps est une amana dont nous devons en prendre soins et l'alimentation est la base.*

*D'ou le proverbe, la santé c'est comme le potager cela s'entretient !*

*Dans le Coran, Allah nous invite à jouir de la nourriture mise à notre disposition : Ô vous les Croyants! Mangez de ces bonnes choses que Nous vous avons accordées; remerciez Allah...(Sourate al-Baqarah, 2:172).*



## 4, activité physique

Il est important d'avoir une activité physique, tout le monde n'a pas besoin des mêmes dépenses physiques c'est pour cela qu'on peut pratiquer un sport intense ( squash, football ou rugby ou individuelle course, vélo, crossfit ) et d'autre personnes auront besoin d'un sport plus doux (marche, gym, natation).

L'activité physique améliore la concentration, le rendement scolaire, le sommeil et le niveau d'énergie.



## 5, apprend à écouter ton corps

Pour beaucoup d'entre croient que avoir des symptômes est tout a fait normal. Les symptômes sont un signal d'alarme que le corps vous envoie.

Quand cela devient répétitif il est important et primordial de consulter pour diagnostiquer la cause. Plus vous laisserez trainer et plus le problème évoluera. Par exemple beaucoup souffrent de problèmes gastriques (ballonnements, constipation, diarrée, brûlures estomac, vomissements, remonter acide...) ses signaux d'alarmes ne sont pas normaux !

Quand on laisse trop traîner la flore intestinale est inflammé et par la suite entraîne des pathologies comme le colon irritable, le diabète et pleins d'autres pathologies.



*Quand un problème est détecté dans un véhicule il y aura des voyants qui vont s'allumer sur le tableau de bord. Le corps c'est exactement la même chose il nous envoie des signaux, les symptômes.*

*C'est pour cette raison qu'il faut savoir écouter son corps afin d'éviter de lui faire subir tout cela. La santé est une richesse qui ne s'achete pas.*

*En ce sens, prendre soin de soi, de son corps, c'est préserver un bien octroyé par son Seigneur et pour lequel il faudra rendre des comptes. Le prophète ﷺ a dit « Ton corps a un droit sur toi, ta famille a un droit sur toi, et ta femme a un droit sur toi, donne donc à chacun son droit »*  
*Rapporté par Al-Boukhari et Mouslim.*





## 6, revois tes intentions de guérison

On a tendance à oublier que c'est Allah qui guérit. On ne fait pas toujours les causes comme il faudrait. Il faut toujours invoquer Allah et utiliser des remèdes prophétique et des remèdes divins (récitation du Qoran, invocations, protection, prière...) et allier les 2.

Concentrons-nous sur ses principes de base.

Il existe trois sortes de patiences que nous devons absolument avoir :

- La patience sur les obligations d'Allah
- La patience sur les interdictions d'Allah
- La patience sur les prédestinations d'Allah

La médecine prophétique requiert ces trois types de patiences pour obtenir une guérison.

la maladie fait partie des épreuves qu'Allah nous soumet afin que nous puissions nous rapprocher de lui.

D'ailleurs, selon une citation du Coran : « Endure ! Ton endurance ne viendra qu'avec l'aide d'Allah ».



## 7, la nature ton meilleur allié

Allah a nous a mis a disposition énormément de bienfaits comme le miel, les plantes, les fruits et les légumes et bien plus encore. Les remèdes ancestrales sont les meilleurs c'est pour cela que même en 2022 on en revient au méthodes ancienne. Les plantes ont tellement de bienfaits avec très peu d'effets secondaires si elles sont bien utilisées contrairement aux médicaments chimiques qu'on nous propose.

Le Messager d'Allah ﷺ a dit: « Allah n'a pas fait descendre une maladie sans qu'il est également fait descendre son remède. » [Sahih al-Bukhari 5678]



# Retrouve moi sur mes différents réseaux



Natuoremede



Natuoremede



Natuoremede.fr



Naturo Remède 