

10 CLÉS

POUR REPRENDRE SA
SANTÉ EN MAINS

TH CASASNOVAS



PARTEZ À LA (RE)CONQUÊTE DE VOTRE ÉNERGIE ! REBOOSTEZ VOTRE MOTIVATION ! ET CHOISISSEZ LA VIE !

Où en es-tu avec ta santé ? Es-tu souvent fatigué ? Démotivé ? Es-tu un adepte de la procrastination et tu préfères systématiquement tout reporter au lendemain ?

Tu ne sais plus depuis quand tu ne te sens plus vivant... Énergie, motivation, enthousiasme... sont des états que tu as oubliés depuis longtemps et tu ne sais plus vers quoi te tourner pour remonter la pente. Une pilule miracle ? Un nouveau complément alimentaire ?

Dans cet ebook, je te propose de te guider pour retrouver la vitalité et l'envie de croquer la vie à pleines dents !

À L'AIDE DE
10 CLÉS
SIMPLES
ET ACCESSIBLES





Dans cet ebook, je te propose de te guider pour retrouver la vitalité et l'envie de croquer la vie à pleines dents en réalisant que toutes les ressources sont en nous ! Nul besoin de rajouter, il faut juste "permettre" que le vivant en nous puisse s'exprimer... Et pour cela il y a des règles incontournables .

À l'aide de 10 clés simples et accessibles (pas de programme surchargé, pas d'investissement coûteux, pas de footing matinal... sauf si "ça te fait plaisir" !), je vais t'aider à te remettre en selle progressivement. Ici, pas de vaines promesses ni de miracle instantané, je ne vais pas te délivrer des formules de recettes magiques. J'espère que ces quelques pages vont remettre en question tes choix, tes décisions, et que si ton mode de vie n'est plus adapté à ta santé, tu seras alors tenté de prendre un nouveau départ.

Rien de compliqué en soi ! Je te demanderais juste d'être honnête avec toi-même. **Souhaites-tu en finir une fois pour toutes avec cet épuisement chronique et/ou permanent dont tu ne parviens pas à te débarrasser ? Avec ces douleurs chroniques ? Ce ne sont que des symptômes et non des problèmes en soit et agir avec efficacité c'est remonter à la source, répondre au besoin qui n'est pas comblé .**

Pour faire simple et général, les maladies et les symptômes que tu subis sont liés principalement à ton état de fatigue et d'usure globale. Tu peux y répondre avec efficacité, en adoptant ces 10 clés.

Ces clés sont destinées à t'impulser l'envie de réagir et d'agir à travers des actions simples et concrètes, à appliquer dès le lendemain ou pourquoi pas, dès maintenant !

QUE VA-T-IL SE PASSER PAR LA SUITE ?

Peu à peu, tu vas t'apercevoir qu'un changement est en train de se produire dans ton corps, même dans tes pensées, ton mental. Tu ne vas plus accepter de fonctionner "comme d'habitude" et tu deviendras adepte du "pour mieux vivre, vivons sainement !". Tu ne vas pas chasser tes mauvaises habitudes, tu vas les remplacer par de bonnes !

Et alors, tu seras tenté d'aller plus loin que cet ebook, j'en suis persuadé !

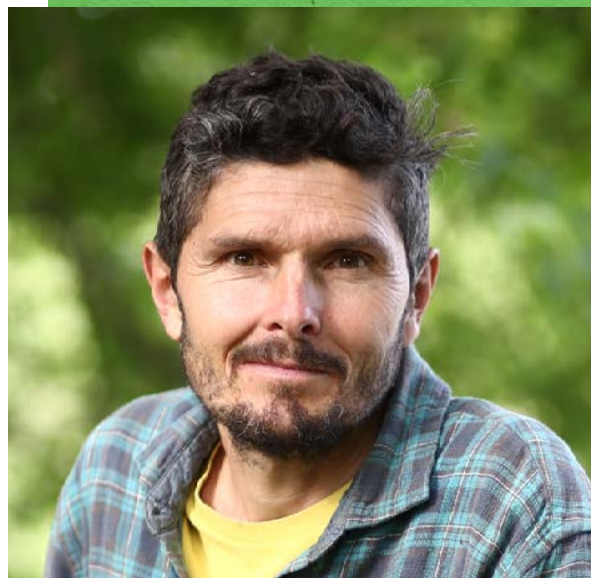


QUI SUIS-JE ?

Passionné par la santé, j'ai choisi de prodiguer gratuitement des conseils via mon site www.regenere.org et des centaines de vidéos sur ma chaîne [Youtube](https://www.youtube.com).

COMMENT EN SUIS-JE ARRIVÉ LÀ ?!

En 2007, je suis tombé gravement malade, et j'ai été, pour ainsi dire, condamné par les médecins. Atteint de tuberculose et d'une hépatite C, plongé dans un état dépressif et d'affaiblissement profonds, je dois mon salut à des amis qui m'ont orienté vers une alimentation crue et vivante. J'ai été rétabli en l'espace d'une année grâce à ce nouveau régime alimentaire.



C'est ainsi qu'a germé l'idée de faire profiter de mon expérience personnelle à travers des vidéos postées sur Youtube, en 2011, avec le site Vivrecru. Mais j'ai voulu aller plus loin... Pour acquérir des connaissances indispensables à mon évolution, j'ai décidé de suivre, en plus

de ma démarche autodidacte, deux formations au sein de grandes écoles de Naturopathie aux Etats-Unis : l'Institut Bernard Jensen et l'école de Robert Morse qui s'appuient chacune sur une longue tradition de naturopathie et d'hygiénisme.

Un an plus tard, j'ai décidé de créer des stages de formation en créant le site Régénère, en parallèle à mes vidéos. Les informations que tu vas pouvoir retirer proviennent d'une synthèse d'ouvrages, d'articles et de publications scientifiques. Je t'invite à aller visionner ces vidéos qui ne se résument, en aucun cas, à une consultation médicale mais en message citoyen qui vise la forme, la santé ou le bon fonctionnement de l'organisme.

Tu es prêt ? N'oublie pas d'imprimer cet ebook et de l'avoir en permanence à portée de main...

“ Il existe des lois biologiques pour le vivant, y compris pour l'Homme. Le non respect de ces lois entraîne des déséquilibres que l'on appelle maladies. Nous ne respectons pas ces lois parce qu'elles ne nous ont jamais été apprises. Le simple respect de ces lois permet spontanément un retour progressif à l'état de santé ”



CLÉ 1

QU'Y A-T-IL DANS TON ASSIETTE ?

Premièrement, tu dois savoir (ou pas !) que notre santé passe par l'assiette, par les nutriments qu'on va apporter à notre corps, pour lui assurer énergie et développement.



Je te propose
d'attraper
une loupe et de
la braquer sur
ton assiette...



Quelles sont tes habitudes alimentaires ?

Peut-être devras-tu les revoir ?!

Le 21ème siècle nous a conduit dans un gros changement : on est passé d'une agriculture et d'une économie rurale avec des produits locaux, en respectant les saisons, sur des terres riches, à une agriculture sur des sols surexploités, totalement appauvris.

Le produit dans l'assiette est tellement transformé que cela équivaut à avaler du vide ! Cette lutte contre le vivant à coups d'engrais et d'antibiotiques nous conduit droit à la catastrophe. Cela tu l'as certainement maintes fois entendu... Et pourtant, imagines-tu seulement ce que peut pour ta santé le fait de mettre plus d'aliments crus, d'origine biologique, frais et locaux à ton menu. Ce n'est pas une option ! C'est un besoin vital de ton organisme...

Action

- **Analyse** tes menus...
- Demande-toi si trop de sel, de sucre, de graisses, de protéines, de lait... issus des plats cuisinés ou des fast-food, si les sodas, l'alcool... **ce n'est pas nocif à ton organisme ?**
- Demande-toi si décider de revenir à une **alimentation saine**, faite de produits frais et vivants, choisir un environnement sain, ce ne sera pas salubre pour retrouver forme et vitalité ?
- Change... de crèmeries ! Adopte des **producteurs locaux**, c'est bien !
- Rejette tous les ingrédients ou les condiments composés essentiellement d'additifs...
- Puise des informations sur ce qu'est une bonne alimentation...



Pour te guider, je te propose ma chaîne [Youtube](#), c'est gratuit !
Pour t'aider à réfléchir, consulte mon livre d'or avec témoignage de dizaines de personnes.

<http://regenerere.org/guestbook/>

CLÉ 2 ÉCOUTE TON CORPS

Notre corps est une machine admirable qui a pour principale caractéristique une formidable capacité d'adaptation. Mais adaptation jusqu'à quel point ? L'ensemble des systèmes (nerveux, hormonal, endocrinien) est menacé lorsque tu es fatigué ou épuisé.



**“Tout passe par l'assiette !
Et tout se passe dans l'assiette...”**

Sais-tu que tu le conduis en permanence à multiplier ses capacités adaptatives par ton entêtement à solliciter ton organisme, au-delà de ses limites ?

Je te rassure de suite ! Pour t'adapter, tu as le choix entre 2 phases : l'action ou le repos. Ces deux phases sont importantes, l'une comme l'autre. Garder un juste équilibre entre les 2 me paraît simplement évident et indispensable !

Braque ta loupe maintenant sur toi !





Action

- J'observe mon corps
- Je relève les symptômes typiques de l'épuisement...
 - insomnies, problèmes digestifs, irritabilité, sauts d'humeur, baisse de la libido
- Je décide d'équilibrer : + de repos - d'action
 - je ne ramène pas de dossiers à la maison
 - je prends plus souvent l'air
 - je me détends avec un bon livre
 - je fuis les relations négatives
 - je fais de la méditation
- J'écoute mon corps et je décide de le respecter en m'occupant de moi avant de tomber dans l'épuisement

Bonus

C'est une seconde étape pour lutter contre l'épuisement, et elle est essentielle. Je reconnais que mon corps a besoin de repos et je lui en accorde.

“Notre corps cherche à s'adapter en permanence. Il cherche à compenser le caractère inadéquat de notre environnement. Mais à s'adapter sans cesse on en revient à épuiser notre capacité adaptative et s'en suivent nombre de symptômes de l'épuisement : douleurs chroniques musculaires ou squelettiques, dépression, baisse de la libido, anxiété, **troubles digestifs, inflammation chronique, frilosité**, insomnie, troubles de l'audition, de la vue, de la mémoire...”



CLÉ 3

VIS LE JOUR D'AUJOURD'HUI

Tu as la flemme, pas envie...

Tu as tendance à tout reporter au lendemain.

C'est parce que tu es à plat, rien à voir avec la volonté ou la motivation ! Si tu as perdu ces deux dernières, c'est parce que ton corps est au bord de l'épuisement.



Cette clé est importante : elle va t'apprendre à vivre le jour d'aujourd'hui, sans l'appréhender, avec les ressources nécessaires pour que tu y parviennes, en faisant de simples changements, et ce, chaque jour..

Tu es d'accord avec moi que la fatigue va impacter tous les domaines de ta vie ?!
Comment s'orienter quand on est en manque d'énergie ?



Je te propose dans la même journée (et pas demain !) **d'être attentif sur 3 points**

1. L'ALIMENTATION

Quand tu es fatigué, les aliments que tu consommes mettront plus de temps à être transformés et ce drainage difficile augmentera ta sensation d'épuisement.

- Préfère une alimentation digeste et adaptée qui excite tes papilles (comme des jus de fruits & légumes !)
- Évite les produits dopants comme le café





2. L'ENVIRONNEMENT

Quand tu es énervé, c'est que ton environnement est trop bruyant ou trop rapide ou trop rempli.

- Commence par alléger ton programme
- Apprends à prioriser : fais la différence entre l'important et l'urgent
- **Apprends à chouchouter ton système nerveux avec un simple exercice de respiration qui se nomme cohérence cardiaque. En seulement 5 minutes renouvelées plusieurs fois par jour tu peux agir directement sur ton système nerveux autonome et accéder au calme comme jamais !**
- Impose-toi des temps de repos pendant et après des journées chargées
- Coupe toutes les sources qui te déconcentrent et qui sont souvent inutiles, comme les notifications de ton portable, ton ordinateur, les RS
- Chez toi, détends-toi non devant la TV, mais dehors, au frais : écoute les oiseaux !
- Programme-toi des marches régulières de 30 mn, tout seul, au calme

3. TON ACTIVITÉ

Bien souvent, on n'est pas conscient que l'énergie n'est pas perdue, elle est encore là mais on n'arrive pas à la mettre en action à cause du manque d'intérêt dans nos vies.

Quel est le secteur, le domaine d'activité dans lequel l'énergie va pouvoir se libérer et te libérer en même temps ?

Si tu trouves que changer de job c'est trop compliqué ou pas le moment, je te suggère de trouver une activité annexe : sportive, artistique ou encore du bénévolat...

Choisis une ou des activités qui te rendent heureux et te maintiennent en **bonne forme !**



CLÉ 4

PROGRAMME LE REPOS DANS TON PLANNING

N'attends pas le burn out pour te reposer par obligation !

*Quand on parle de repos, on pense bien souvent au repos physique. **En naturopathie, le repos s'étend sur plusieurs domaines : physique, mental, verbal, relationnel, sensoriel, digestif...***



Avais-tu réalisé que la fatigue pouvait venir de **plusieurs facteurs ?**

Repos physique

- **La sieste** : tu aurais tort de croire que les siestes sont réservées au tout petits ou aux personnes âgées ! Si tu t'octroies des micro-siestes de 10-15 mn, entre 12h et 14h, tu pourras redémarrer du bon pied.
- Couche-toi tôt !

Repos digestif

Une alimentation trop riche, trop tardive demande beaucoup trop d'énergie pour l'assimiler... Évite les repas trop lourds, saturés en graisses animales, sels, sodas, alcool, café avant d'aller au lit... qui ont pour conséquences des nuits agitées, de fréquentes insomnies et un mauvais réveil...



Repos verbal

Accorde-toi 30 mn minimum rien que pour toi quand tu rentres d'une longue journée bien remplie. Ne parle à personne, isole-toi, le bavardage est souvent futile et source d'épuisement. **Parler, c'est fatigant !**

“Le silence est d'or.”

Repos sensoriel

Coupe toutes les sources bruyantes, d'excitation ou de stimulation : TV, portable, tablettes. Évite les programmes télé violents ou d'action avant de te coucher, préfère un bon livre !

“Débranche tout !”

Repos relationnel

Et si tu arrêtais de te rendre indispensable ?

Ne décroche plus le téléphone à partir d'un certain horaire. Demande à tes amis qui passent à l'improviste de t'appeler avant dorénavant. Fuis les relations toxiques, les personnes qui te tirent vers le bas, les négatives, les pessimistes, les râleurs qui ont toujours besoin de toi et qui ne te demandent pas comment tu vas...

Tu as le droit de dire “non”, tu ne vas pas perdre tes amis pour autant, ou alors, ils ne sont pas vraiment de “bons amis”.

“Supprime de ta vie ceux qui suppriment ton sourire et pompent ton énergie.”



CLÉ 5

VA AU MARCHÉ À CÔTÉ DE CHEZ TOI !



“Le produit dans l’assiette est tellement transformé que cela équivaut à avaler du vide.”

Ce n’est pas une formule magique que je te propose, **c’est un changement profond de mode de vie, d’habitudes alimentaires, même au-delà** : tu ne vas plus faire tes courses de la même manière !

Il faut inclure dans ton alimentation **des éléments extrêmement riches en principes actifs et en micronutriments**. Et ce n’est pas dans les grandes surfaces que tu vas les trouver !

La **qualité** des produits que nous consommons est très importante. Notre société nous habitue à la **quantité** et l’abondance et il est temps d’apprendre à se tourner **vers la qualité**.

Action

Quand tu fais tes courses...

- Privilégie des produits **issus de “vrais jardins”, d’une agriculture biologique locale**
- Choisis **des aliments les moins transformés possibles**
- Évite **les conserves, le surcuit**
- Préfère **le cru qui préserve les apports en vitamines et oligo-éléments**





CLÉ 6

SIMPLIFIE-TOI LA VIE !

Manger des fruits & des légumes, rien de plus simple ! J'explique dans mes vidéos, que pour qu'ils conservent leurs valeurs nutritives, **il faut les consommer crus ou en jus**. Car ils contiennent énormément de micronutriments indispensables à notre organisme : vitamines, fibres, minéraux et oligo-éléments qui se perdent durant la cuisson.

Ils ne nécessitent pas de préparation compliquée en cuisine.

Tu auras besoin

- de fruits et de légumes de saison biologiques et/ou achetés à côté de chez toi, chez un primeur local
- d'une planche et d'un couteau tranchant
- d'un [extracteur de jus](#)
- d'un grand verre de 50 cl

Action

- Je décide de renouveler mon panier chaque semaine en optant pour des fruits et légumes de saison bio et/ou locaux.
- Je les préfère crus ou en jus.
- Je les adapte en fonction de mes goûts et de mes besoins.
- Je les privilégie dans mon alimentation générale.



Tu peux aller sélectionner des recettes de jus sur **ma chaîne Youtube** pour les reproduire !

[Cliquez ici](#)



CLÉ 7

FAIS DES CURES RÉGULIÈRES DE DÉTOX

En période de grande fatigue, ton organisme est agressé par différents symptômes, notamment liés à un blocage de ton système inflammatoire et immunitaire. Tu "attrapes tout ce qui passe". Virus, bactéries, microbes, ta fragilité atteint des sommets indécents !



Ces cures sont indispensables, elles vont servir de régulateur pour ton corps et drainer hors de ton organisme les déchets et les excès accumulés occasionnés par le stress, entre autres. Elle va donc :

- Renforcer tes défenses immunitaires : finis les rhumes, les bronchites chroniques !
- Apporter des nutriments essentiels pour aider ton corps à mieux se défendre.

Comment aide-t-on le corps à se détoxifier ?

D'abord en le laissant se reposer car action rime avec production de déchets et consommation des ressources et repos rime avec nettoyage, détoxification et réparation...Tu n'as rien à faire, juste laisser faire !





QUEL CURE ET À QUEL MOMENT ?

Cure détox du foie

Cette cure va te permettre de recharger tes batteries en éliminant les toxines de ton organisme. Je préconise cette cure de **4 à 8 jours, au maximum 2 fois par an : au printemps et à l'automne.**

Action

- Réunis les ingrédients de ce jus spécial pour le foie
- Pelures de $\frac{1}{2}$ ananas bio coupées en petits morceaux (ou $\frac{1}{4}$ d'ananas)
- Betterave moyenne avec ses fanes
- $\frac{1}{4}$ fenouil + tiges + feuilles
- 1-2 cm de gingembre
- 1 gousse d'ail

- Introduis-les 1 à 1 dans ton extracteur de jus
- Verse le jus obtenu dans ton verre





CLÉ 8

IMPOSE-TOI PLUSIEURS JOURS DE JEÛNE DANS LE MOIS

Le remède idéal pour sortir de l'épuisement, c'est le jeûne.

Comme il y a plusieurs formes de repos évoquées dans la clé 4, il y a plusieurs types de jeûne :

- Alimentaire (s'abstenir de manger 1, 2, 3 jours voire + sous contrôle médical)
- Activité (prendre des temps de repos)
- Du cuir chevelu (interrompre shampoing, cire, spray et cie...)
- Audiovisuels (éteindre portable, TV, iphone, smartphone et tablette...)

Mais je vais m'arrêter un peu plus longuement sur le **jeûne alimentaire** qui va te permettre d'éliminer, de te désintoxiquer. Le plus couramment pratiqué consiste à se priver de nourriture dite «solide» et de n'absorber que du liquide.

Toi qui as besoin, durant cette période d'épuisement, **d'améliorer ta santé émotionnelle**, sache que le jeûne peut apporter une sensation de **bien-être, de calme et de plénitude**. Tu vas pouvoir te concentrer uniquement sur toi sans être «dérangé» par la nécessité de manger (et de préparer tes repas !) et les effets de la nourriture sur le corps (la digestion est parfois difficile dans le cas de grande fatigue).

Si tu n'as jamais jeûné, au début, cela peut te sembler fastidieux. Tu risques de vivre des coups de pompe, une baisse de la concentration, peut-être de légers vertiges.

PAS DE PANIQUE, VAS-Y PROGRESSIVEMENT !

Le remède
idéal pour
sortir de
l'épuisement,
c'est le jeûne

[Cliquez ici](#)



Action

- Commence par 1 repas... pourquoi pas celui du soir ? Rien ne t'empêche d'avaler liquide.
- Fais-le régulièrement, comme ça, tu pourras passer à... 1 jour complet !
- Avec de l'entraînement, tu vas pouvoir doubler, tripler...arriver à 3 jours continus !

Bonus

- Ne le pratique pas pendant une semaine chargée professionnellement.
- Ne le fais pas pour maigrir, cela va te générer encore plus de stress.
- Pratique la marche douce et calme durant ce jeûne : environ 1h, tu aiderais ainsi ton organisme à éliminer plus facilement (et tu vas pratiquer 2 clés à la fois !).

**TU VAS AINSI RETROUVER LA
FORME MENTALE ET PHYSIQUE !**



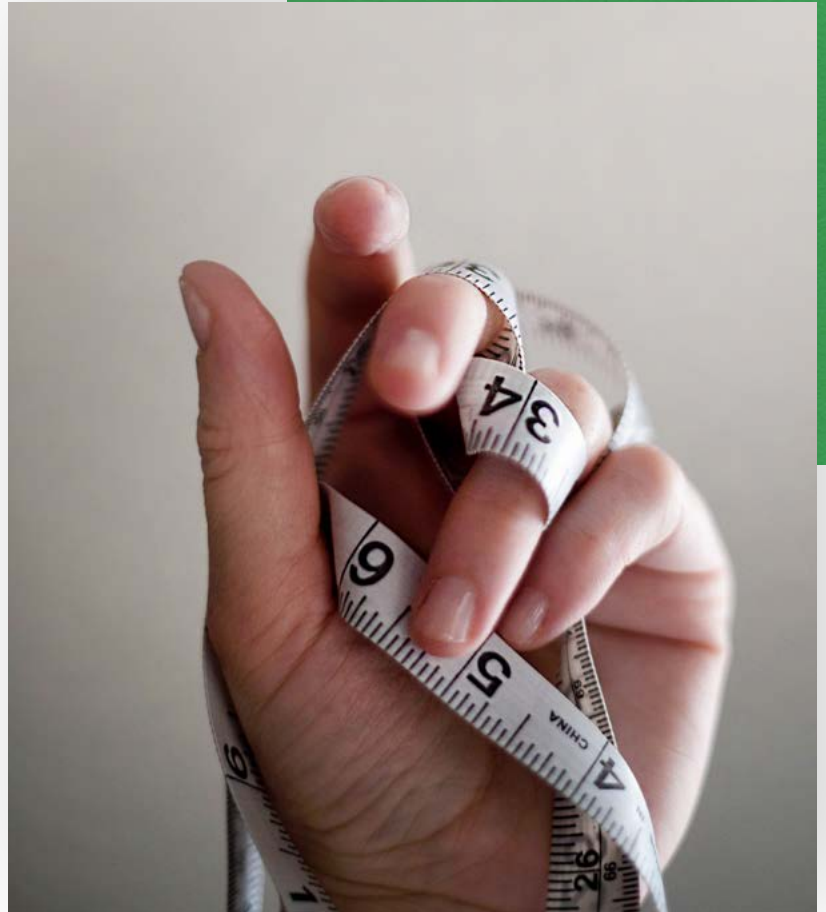
*“Pour faire face à tout ce qui te sollicite et finit par t'épuiser,
décide de faire des jeûnes réguliers...”*



CLÉ 9

NE LUTTE PAS CONTRE LES KILOS EN TROP

Avoir des kilos en trop, c'est fatigant pour notre corps et pour notre organisme. On peut souffrir dans nos articulations... Si on prend du poids, cela signifie qu'il y a un dérèglement dans nos fonctionnements régulateurs de l'appétit, de la prise alimentaire et du stockage.



On te répète alors qu'il faut :

- Diminuer les quantités
- Acquérir une bonne dose de volonté pour résister aux tentations
- Suivre un régime (contraignant : sans goût ni fantaisie...)

Et tu culpabilises parce que tu n'y arrives pas, tu penses que tu manques de volonté... alors qu'il suffit de **traiter l'état inflammatoire de ton corps en rétablissant leur fonction régulatrice.**

Comment ? C'est très simple !

Il faut que tu avenes des **aliments anti-inflammatoires** pour nettoyer ton corps : il faut le **désintoxiquer** !

Je te propose alors une recette de jus brûleur de graisses.



CE JUS VA CONTRIBUER À ASSAINIR TON SYSTÈME DIGESTIF, À REMINÉRALISER TON CORPS, PARTICIPANT AINSI DE FAÇON NOTOIRE À TA PERTE DE POIDS.

Action

Réunis les ingrédients de cette formule extraordinaire pour la perte de poids :

- ¼ chou vert
- quelques feuilles de scarole
- 3-4 feuilles de pissenlit
- petit bouquet de persil
- 1 citron entier (avec peau et pépins)
- gingembre (1-2 cm)
- 1 pomme (optionnellement pour le goût !)

- Introduis-les 1 à 1 dans ton extracteur de jus
- Verse le jus obtenu dans ton verre

Bonne dégustation !

Tu peux répéter cette cure autant de jours que nécessaire.



“Ce n’est pas une question de quantité, c’est une question de qualité !”





CLÉ 10

CONSOMME AVEC MODÉRATION ET NOURRIS TOI AUTREMENT !

Dans la clé 4, je te parle de **repos**, dans la clé 8 de **jeûne**.
Il existe un "entre-deux" qui n'est pas l'abstention complète,
mais une consommation modérée.

Tu as pu lire en introduction de cet ebook que je parle
de **changer de mode de vie, de revoir ses habitudes
alimentaires**.

La digestion est énergivore : en es-tu conscient ? Plus tu te
nourris, plus tu sollicites ton appareil digestif à transformer
les aliments. C'est pourquoi je te rappelle de manger léger le
soir, pour éviter de mauvaises nuits.

Et puis... l'alimentation n'est qu'une petite part de notre
nourriture . Ce que tu vois au quotidien, tes relations avec les autres , ton environnement , tes
activités...Tout ceci te nourri ...ou pas ! Alors fais le choix de privilégier la qualité et la diversité à
la quantité !

Je t'invite à adopter une autre bonne habitude. Remplis ton corps non en **quantité**, mais en
qualité.

Changer de
mode de vie,
et revoir ses
habitudes
alimentaires.

Action

- Préfère une alimentation liquide qui demande moins de digestion.
- Privilégie la consommation de jus de fruits & légumes le matin et/ou le soir



Les fruits et les légumes nous simplifient la vie : ils contiennent à la fois les 2 groupes de nutriments essentiels pour notre organisme : les macronutriments (glucides, lipides et protéines) et les micronutriments (minéraux, fibres, vitamines, acides gras, oligo-éléments).

Je t'invite à une remise en question, à te tourner vers un changement de mode de vie après avoir lu mon ebook :

- De quoi est composé ton environnement ?
- Que mets-tu dans ton assiette ?
- Est-ce que ton système relationnel familial et professionnel est nourrissant ?
- Fais-tu le nécessaire pour améliorer l'air que tu respires, l'eau que tu avales ?
- Quel est ton mode de vie actuel : te procure-t-il du bonheur ou du stress ?

“La bonne manière d'être en bonne santé, c'est adopter de bonnes valeurs.”

“L'idéologie actuelle écarte le repos. Il faut toujours plus consommer, toujours plus produire et transformer.”



JE DÉCIDE DE CHANGER... MAINTENANT.

Chaque semaine, je poste de courtes vidéos : abonne-toi sur ma chaîne Youtube

 S'abonner

et rejoins mon site <http://regenerer.org> en devenant membre pour bénéficier de toujours plus de connaissances, d'informations et d'encouragements pour une bonne santé.

Profite aussi de [mes stages](#), tu feras assurément de belles rencontres en plus d'approfondir tes connaissances !

**Choisis la vie, et tu vivras !
Pari sur le vivant et ta vie en sera changée...**

