

Deux facteurs essentiels : l'alimentation et la santé

VIDÉO DE BASE N°7

Plutôt que de nous enfermer dans un matérialisme aveugle, la science et la modernité auraient dû nous faire prendre conscience de cette incroyable réalisation qu'est l'être humain.

Si c'est le fruit du hasard et/ou de l'évolution comme le pensent certains, il y a une intelligence extraordinaire sur la conception et le fonctionnement ! Mais vous ne suivez pas cette formation pour apprendre la cosmologie et la cosmogonie.

Notre but est de parvenir à une optimisation de votre compétence en matière d'intelligence émotionnelle.

L'homéostasie, c'est-à-dire la régulation permettant l'équilibre de fonctionnement général du corps physique et mental, est directement **liée à la qualité de votre alimentation et à une activité physique** procurant la performance générale de vos organes, cerveau compris.

Ces deux facteurs nécessiteraient plusieurs livres d'explications. Notre but est simplement d'attirer votre attention sur leur importance avec quelques conseils basiques, charge à vous (et je vous le conseille vivement) d'approfondir.

L'ALIMENTATION

C'est grâce à elle que vous allez donner à toutes vos cellules les nutriments indispensables au fonctionnement.

Les cellules ont besoin d'énergie pour simplement vivre, produire de l'énergie, de la chaleur pour les réactions biologiques. Nous l'avons dit : **on devient ce que l'on mange**. Or, de ce point de vue, la modernité depuis 50 ans n'est pas une bonne chose. La culture intensive, avec ses engrais, ses pesticides, l'appauvrissement des sols qui n'ont plus le temps de se reconstituer, apporte de moins en moins de nutriments. Je ne vais pas vous noyer sous les statistiques : retenez simplement que les fruits et légumes **procurent largement moins de la moitié des nutriments qu'il y a un demi siècle et 10 fois plus de substances toxiques**.

Même si les progrès de la médecine, particulièrement en chirurgie, ont augmenté l'espérance de vie, on constate depuis plusieurs années une tendance à la baisse de l'espérance de vie (avérée aux Etats-Unis) et, surtout, une croissance exponentielle du nombre d'années de vie passées en mauvaise santé.

Votre intelligence émotionnelle est inévitablement impactée par cette dégradation nutritionnelle avec un fonctionnement perturbé de votre cerveau et des différents organes

intervenant sur vos comportements.

Ce n'est pas le lieu de vous informer en bromatologie et sur l'extrême complexité mécanique et chimique de la digestion. Il existe de nombreux livres traitant de ces sujets et il n'appartient qu'à vous d'approfondir. Mais pour rendre votre apprentissage plus performant, quelques conseils de base qui, en prime, amélioreront votre état général :

- **Une quantité d'aliments raisonnable.** Comme l'on dit : « un petit-déjeuner de roi, un déjeuner de prince, un dîner de pauvre »,
- **La bonne humeur et le calme pendant les repas** s'imposent en prenant votre temps,
- **Manger des aliments « bio » de saison et d'origine locale,**
- **Ne consommer des fruits qu'en dehors des repas** car ils « polluent » la bonne assimilation dans les intestins,
- Buvez peu pendant les repas et beaucoup en dehors de ceux-ci avec, si possible, **1,5 L d'eau alcaline (Ph supérieur à 7)** et avec impérativement **moins de 500 mg de résidus secs** (c'est marqué sur l'étiquette),



- Assurer une bonne variété pour obtenir une bonne répartition des glucides, lipides et protides,
 - **Le sel et le sucre sont à bannir,**
 - **Fumer avant un repas détruit les ferments salivaires,**
 - **La viande rouge une fois par semaine** est amplement suffisante,
 - **La flore intestinale doit être soignée avec des pré et probiotiques,**

- On n'insiste pas assez sur l'importance **d'une bonne hygiène bucco-dentaire.**

Pour le reste, je ne peux que vous conseiller d'approfondir car la liste précédente est loin d'être exhaustive. Mais ne compliquons pas : il s'agit de prendre progressivement de bonnes habitudes. Ainsi, les supports de votre intelligence émotionnelle seront efficaces.

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Les scientifiques de la médecine sont unanimes : la sédentarité est un tueur silencieux à l'origine de nombreuses pathologies dont certaines sont très graves.

Les effets d'une bonne hygiène d'activité physique sont immédiats sur la performance de votre intelligence émotionnelle: le cerveau est régulièrement oxygéné (rappelez-vous: 2% du poids mais 20% de la consommation d'énergie qui a besoin d'oxygène pour être produite), les toxines sont plus rapidement éliminées par les émonctoires, les muscles sont entretenus et les articulations également. Tout désordre fonctionnel impacte forcément sur vos capacités comportementales.

Alors ? Plus simple que vous ne le pensez :

- **D'abord, préférez l'escalier à l'ascenseur,**
- **Laissez la voiture de côté** pour les petits déplacements,
- **L'important, c'est la régularité quotidienne** et non

pas la « défonce » du week-end. On conseille une activité physique de plein-air d'un minimum de 30 mn et si possible d'1 heure type marche rapide. L'OMS, qui ne dit pas que des bêtises, préconise 10 000 pas par jour. Certains pensent que 7 000 suffisent. À vous de voir mais sachez que votre intelligence émotionnelle a besoin d'un corps en bon état et d'un mental apaisé.

Il ne faut surtout pas intellectualiser ou devenir dogmatique mais simplement **avoir conscience que le corps et l'esprit sont des relais qui doivent être pris en compte.** En prenant de meilleures habitudes pour votre apprentissage, vous obtiendrez en prime un meilleur bien-être, une meilleure santé, un ralentissement du vieillissement.

Les livres et documents sur les bienfaits d'une activité physique régulière et raisonnable ne manquent pas.

AVANT TOUT : LA PRISE DE CONSCIENCE

L'objectif n'est pas de céder à un effet de mode mais simplement de vous faire prendre conscience que vos compétences comportementales ne relèvent pas uniquement d'une bonne compréhension intellectuelle

mais également de pratiques sur l'alimentation et l'exercice physique qui vous feront perdre rapidement les mauvaises habitudes et prendre progressivement les bonnes.

