

STRATÉGIE DU REPOS

Personne ne détient de lampe magique qui reconstruirait en deux semaines ce qui a été lentement défait au fil des ans. Patience ! La stratégie pour vous requinquer est un peu plus longue que celle qu'un praticien conseillerait pour remettre sur pied un malade non-épuisé chronique.



Nous verrons ici ce que signifie « repos » absolu en termes physiologiques : l'effet du repos organique (par l'alimentation) et mental (par la psychothérapie ou la sophrologie) sera magnifié par le repos couché et régulier, doublé du repos électro-magnétique.

Cette stratégie à multiples entrées est indispensable pour amorcer la spirale concentrique du bien-être, si l'on accepte les présupposés du premier chapitre.

Les vertus du repos

Sujets victimes d'épuisement, vous êtes venus à ce livre sur la foi de mes connaissances en nutrition comme remède. Lorsque la supplémentation en hormones thyroïdiennes soulage la plupart de ces problèmes, mais pas la rétention d'eau ou les maux de tête, on peut imaginer que la dominance œstrogénique soit la cause. À l'inverse, on soupçonne parfois une carence en progestérone lors de règles douloureuses, alors qu'il s'agit d'une forme d'hypothyroïdie. Vous êtes pourtant la seule catégorie de malades chroniques pour laquelle il convient de commencer par d'autres mesures qu'une seule réforme de l'assiette. Celle-ci viendra ensuite d'elle-même.

Les résolutions de prise en charge pour un épuisé chronique sont plus vastes que pour le *vulgum pecus*, puisque dans votre cas, le corps pleure à chaudes larmes en permanence — et non juste lors d'excès de stress comme chez tout un chacun. Votre corps est plus qu'en carence en nutriments, il est en carence de repos !