

# Qu'est-ce que l'approche holistique



## Dina Lahlou

Thérapeute Bioénergétique  
et Biodynamique  
Thérapeute  
Comportementale et  
Psychophysique  
Diplômée de l'Académie  
d'Études Holistiques



“NOTRE CORPS  
EST LE TEMPLE  
DANS LEQUEL SE  
MANIFESTE LA  
VIE”

**L**e terme **HOLISTIQUE** implique une approche de l'être humain dans sa totalité. L'Homme dans sa globalité est un être énergétique composé d'un corps physique, d'un corps émotionnel, d'un corps mental et d'un corps spirituel.

L'approche holistique est basée sur le principe que tous ces corps énergétiques de l'Homme se doivent de fonctionner harmonieusement et en corrélation afin que l'expérience de vie soit optimisée et que l'Homme puisse vivre épanoui réalisant ainsi tout son potentiel choisi. Nos pensées, nos émotions, notre bien être physique, notre éthique, nos croyances et paradigmes selon lesquels nous vivons ne sont pas toujours en harmonie. Parfois nous avons des pensées non désirées, des émotions

difficiles à gérer, intégrer ou accepter, une volonté parfois inconsistante, des désirs mitigés, et des objectifs parfois difficiles à atteindre, et tout ceci ayant bien entendu un impact négatif sur notre santé.

Faire une Détox Holistique permet d'harmoniser tous nos corps énergétiques afin de répondre à nos besoins physiques, mentaux, spirituels, émotionnels et spirituels. Une vrai detox holistique se doit d'être personnalisée et conçue de façon à recentrer et ancrer notre énergie vitale et ne comporte pas seulement un volet alimentaire mais doit aussi adresser tous les corps énergétiques de l'être humain, d'où le terme holistique.

Le volet alimentaire de la semaine de Détox est bien sûr primordial car l'aspect nutritif est utilisé non seulement pour le corps physique, mais aussi pour « détoxifier » les corps mentaux et émotionnels. Elle

# *en nutrition ?* **LA DETOX HOLISTIQUE**



doit se poursuivre sur 21 jours au minimum. En effet, les corps énergétiques de l'Homme nécessitent 21 jours pour se régénérer ou prendre de nouvelles habitudes de vie.

L'existence humaine dépend avant tout de nos habitudes alimentaires et de la qualité de notre nourriture. Notre santé est essentiellement dépendante de ce que nous mangeons, comment nous choisissons nos aliments et du choix de la préparation. Manquer de soin pour faire ces choix équivaldrait à nous rendre malade. D'une part, le rôle de la nourriture est de nous satisfaire sensoriellement, réjouir notre palais, mais également renforcer notre santé. Notre nourriture est un des facteurs déterminant de l'état de notre santé. Nous pouvons la bâtir comme nous pouvons bâtir la maladie, et ce, uniquement par la nourriture. En effet, imaginons notre corps comme une verre d'eau. Si cette eau est trouble, une goutte supplémentaire d'eau pure ou d'encre ne change pas grand-chose. Mais, dans un verre d'eau propre, une seule goutte d'encre provoque une réaction immédiate et bien visible. Si l'on mange un peu n'importe quoi et n'importe comment, sans soin pour le choix et la préparation des aliments, le corps devient comme le verre d'eau trouble. Une assiette de plus de mauvais aliments ne provoquera pas un changement brutal, une journée de bonne alimentation non plus. On pense alors que l'alimentation n'influence pas. En fait, si le corps ne réagit pas, c'est qu'il est trop encrassé et n'a plus la force de protester.

Il est impératif donc de retrouver la pureté du verre d'eau claire, et alors, très rapidement et très clairement, nous apprenons à « lire » les réactions de notre corps à telle ou telle nourriture. Un corps qui reçoit des coups tous les jours ne réagit plus et ce, jusqu'à ce qu'il tombe prématurément en morceaux. L'objectif d'une Détox est donc de permettre

à l'organisme de retrouver sa pureté et ce, afin que la personne comprenne la dynamique de l'alimentation sur tous ses corps énergétiques. Quand l'organisme est débarrassé des toxines et des impuretés, il devient un instrument de haute précision dans ses réponses vis-à-vis de telle ou telle aliment ou de telle ou telles stimulation ou combinaison alimentaire. L'objectif de l'alimentation « Detox » est donc de lancer le processus d'élimination de l'acidité et des toxines de l'organisme. Les principaux organes qui élimineront leurs toxines sont les suivants:

***Jour 1 : Foie et vésicule biliaire***

***Jour 2 : Cœur***

***Jour 3 : Estomac et rate***

***Jour 4 : Poumons et colon***

***Jour 5 : Reins et vessie***

***Jour 6 : Foie et vésicule biliaire***





Le régime alimentaire durant cette semaine sera focalisé à éliminer les toxines en rééquilibrant le PH (potentiel d'hydrogène) « acide alcalin » de l'organisme, qui se doit de respecter celui de notre sang, c'est-à-dire alcalin, (7.00). Il est important de noter que pour la plupart des gens le PH est plutôt acide (>7). Ceci est dû à un régime ou trop protéiné, trop sucré, utilisant des produits raffinés et aussi à une combinaison des aliments inadéquate.

Une approche holistique inclut nécessairement des exercices physiques. Notre corps est le temple dans lequel se manifeste la vie. Un entretien assidu et régulier de ce temple équivaut au respect même du cadeau qu'est notre vie, et donc au respect de soi. De plus, il n'est pas nécessaire de rappeler que l'activité physique a une influence très importante sur notre santé mentale et émotionnelle.

Il est aussi important de nourrir l'aspect spirituel et mental de l'Homme durant ces semaines de Détox. Des exercices de respiration, de la méditation doivent être aussi prescrits afin d'harmoniser tous les corps énergétiques et d'optimiser non seulement notre santé physique, mais aussi de devenir son meilleur ami : savoir s'écouter.

## LA LISTE DES ALIMENTS ALCALINS (OU LISTE DES ALIMENTS ALCALINISANTS)

La liste des aliments alcalins et acides devrait être plus utilisée pour l'élaboration de notre alimentation, Cette liste des aliments basiques vous est indispensable pour gérer votre équilibre acido-basique. L'acidose chronique sera rééquilibrée sur le long terme grâce à cette liste des aliments alcalins :

- les légumes (sauf la tomate, l'aubergine, l'oseille et les choux de Bruxelles),
- les amandes, la noix de coco et les noix du Brésil,
- les bananes et les châtaignes, les pommes de terre, les topinambours et les patates douces,
- les algues, la poudre de lithothamne et le chlorure de magnésium,
- les jeunes pousses, les graines et les légumineuses germées, l'ail et les herbes aromatiques,
- les huiles vierges de première pression à froid, l'avocat et le jaune d'oeuf cru,



**Attention, sachez qu'un aliment alcalin ou acide n'est pas la même chose qu'un aliment alcalinisant ou acidifiant. Divers facteurs feront qu'un aliment alcalin ne sera plus alcalinisant, mais acidifiant (la cuisson à plus de 100°C, le raffinage, la fermentation...). Cependant, si vous les consommez comme suit, vous aurez tous leurs minéraux alcalins :**

- les fruits et les légumes de saison, cueillis à maturité,
- faites germer les graines qui s'y prêtent (soja vert, fenugrec, alfalfa...),
- mangez des aliments complets ou semi-complets,
- mangez en ayant chaud, mangez ou buvez tiède surtout le matin, mastiquez suffisamment chaque bouchée,
- mangez suffisamment de crudités et d'aliments crus,
- respectez les temps de digestion de l'estomac (un repas léger reste 3H pour un adulte),
- mangez les fruits crus seuls et une heure avant les repas pour éviter les flatulences,
- mangez peu, des produits de bonne qualité et bio si possible.

Connaître la liste des aliments acidifiants aidera également à réduire vos apports en toxines acidifiants le terrain.