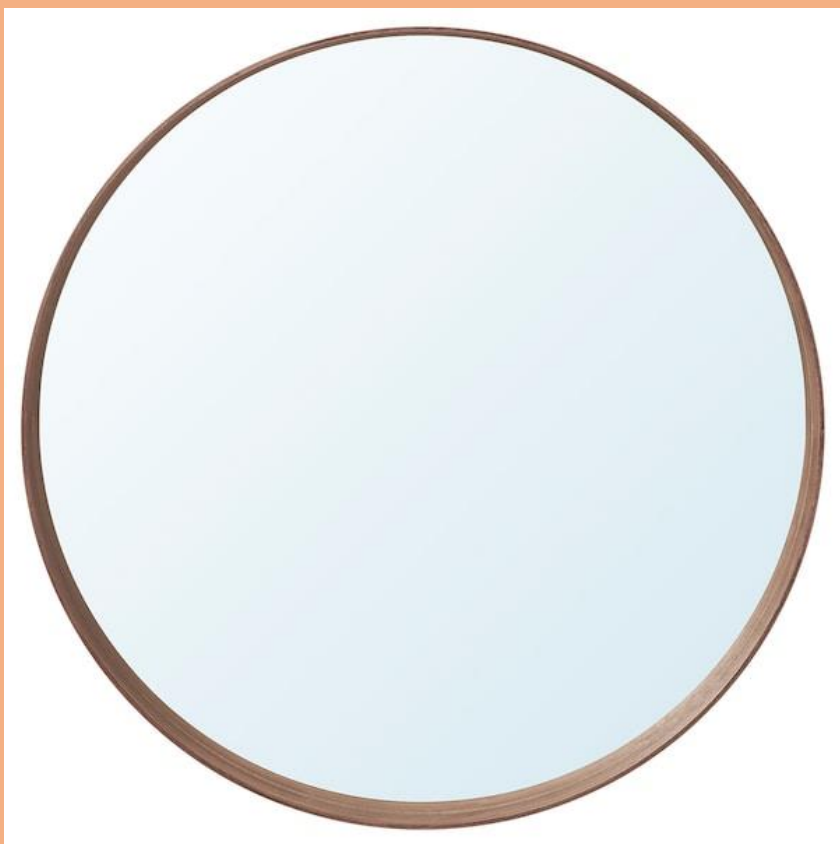


Jacques Lalanne / Blanche-Neige Vo

Docteur miroir

Observe ton corps ! Préserve ta santé !



Librinova

Jacques Lalanne / Blanche-Neige Vo

Docteur miroir

Observe ton corps ! Préserve ta santé !

Librinova

© Jacques Lalanne & Blanche-Neige Vo, 2023

ISBN numérique : 979-10-405-3111-1

Librinova”

www.librinova.com

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l’auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Des mêmes auteurs

LALANNE, Jacques : Osez le jeûne. Éditions Kiwi, 192 pages. 2019.

LALANNE, Jacques : Guide de survie en cas de catastrophes. Éditions Grancher, 160 pages. 2019.

LALANNE, Jacques : Premiers soins naturels. À paraître, 660 pages. 2021.

VO, Blanche-Neige : Petit guide de santé. Éditions Logiques, 120 pages, 1999.

VO, Blanche-Neige : L'art de vivre en santé. Éditions Logiques, 280 pages, 2001.

VO, Blanche-Neige : Se soigner avec les vitamines, l'alimentation et les minéraux. Éditions Logiques, 590 pages, 2003.

Le style *Mode d'emploi*

Le style *Mode d'emploi* vise à rendre la lecture facile, rapide, efficace. Il fournit au lecteur le plus d'information dans le moins de mots possible. Il emploie souvent les énumérations, listes, tableaux, et utilise des chiffres et des puces :

- Information importante.
- ✓ Choses à vérifier.
- Choses à observer.
- Choses à faire.
- ❖ Choses à ne pas faire.

1. Choses à faire dans un ordre précis : 1., 2., 3., etc..

Italique : explications sur les raisons d'agir de telle ou telle façon.

Table des matières

Votre miroir, votre assistant de santé

Pourquoi nous avons écrit ce livre.....8

Vous voulez jouir d'une santé radieuse toute votre vie. C'est possible !.9

1. Gérez votre santé

La paix physiologique 12

Une vision globale de la santé 13

Les liens entre les organes 14

L'activité des organes au cours de la journée et de la nuit 15

L'influence du climat et de la température sur la santé 17

L'influence des émotions sur la santé..... 18

2. Adaptez votre mode de vie à votre biotype

Votre biotype fait toute une différence..... 22

L'énergie yin, l'énergie yang 23

Êtes-vous yin ? Êtes-vous yang ?..... 25

Équilibrer le yin et le yang 31

L'alimentation équilibrée, yin et yang 36

Êtes-vous musculaire, cérébral, viscéral, respiratoire ? 39

Êtes-vous cérébral, affectif, instinctif ? 52

Êtes-vous de type carré, rectangle, triangle 55

3. Observez vos signes de santé dans votre miroir

Observer vos signes de santé 58

Le visage 59

Les yeux, les paupières 63

Les lèvres, la bouche 75

La langue 80

Le gout 83

L'haleine 84

Les dents, les gencives 86

La gorge 88

Les crachats..... 92

La voix 94

Le nez	96
Les oreilles	101
La peau	105
Les cheveux	121
Les articulations	131
Les mains	136
Les ongles	138
Les pieds.....	150
Les seins	157
L'estomac	160
L'abdomen	161
Les selles	163
L'anus	173
Les hémorroïdes	175
L'urine	177
Les analyses d'urines	184
La sueur	187
Le sexe	190
Les menstruations	195
Syndrome prémenstruel (SPM)	203
La posture	205
L'écriture	207
La respiration	208
La circulation	209
Les pouls	210
La tension artérielle	211
Les analyses de sang (valeurs optimales)	213
La glycémie	214

4. Corrigez vos déséquilibres de santé

Les déséquilibres de santé	218
L'inflammation	224
La fièvre.....	226
La bedaine	230
La face cachée de la bedaine.....	230

Prévenir la bedaine.....	232
Éliminer la bedaine	234
Se prémunir des microbes, virus, etc.	235
Les gripes chez l'humain	236
La grippe commune	236
La grippe saisonnière (influenza)	238
Les nouveaux virus	240

5. Prêtez attention à vos douleurs

Les douleurs	252
Les sites de douleurs.....	253
Les coliques	258
Les picotements, engourdissements, fourmillements	259

6. Prenez soin de votre santé

La santé, une question d'équilibre	262
Pensez équilibre	262
Pensez habitudes	263
Pensez vie remplie	264
Pensez détente	265
Pensez à bouger	267
Massez les zones réflexes sous la plante des pieds	269
Pensez air pur	271
Pensez sommeil	272
Pensez environnement	274
Pensez soleil	275
Pensez alimentation juste, équilibrée, saine et combinée	277
Pensez plantes.....	288
Pensez adaptation	289
Pensez santé	290

**Votre miroir,
votre assistant de santé**
