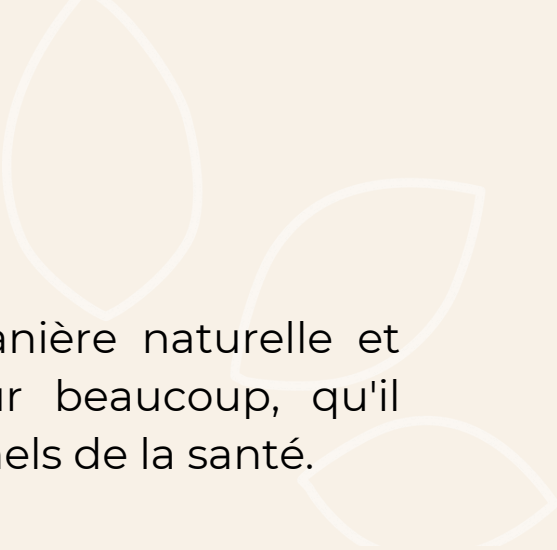




**Les secrets d'une  
immunité au top**

**3**

**Développez le  
potentiel de  
votre  
immunité !**



Prendre soin de son immunité de manière naturelle et écologique est un enjeu majeur pour beaucoup, qu'il s'agisse de particuliers ou de professionnels de la santé.

**L'objectif de ce document est de vous fournir un chemin clair, simple à suivre**, pour développer votre potentiel immunitaire tout en respectant les spécificités de votre terrain et les exigences de votre quotidien.

Que vous soyez novice en santé naturelle ou professionnel de santé, les principes de la Permathérapie vous permettront de comprendre le fonctionnement de votre corps en tant qu'écosystème et d'utiliser des outils adaptés à vos besoins.

Si vous êtes thérapeute, vous trouverez ici des pistes pour enrichir votre pratique et accompagner vos patients de manière plus personnalisée.

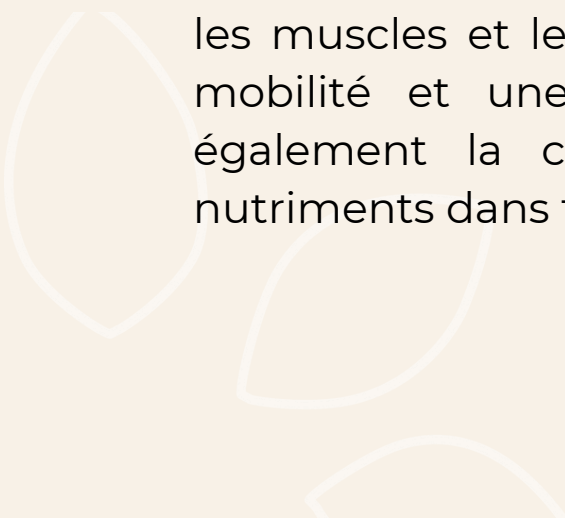


# Comprendre son corps comme un écosystème

Le corps humain n'est pas une simple accumulation d'organes et de systèmes fonctionnant de manière indépendante. Au contraire, il s'agit d'un écosystème complexe, où chaque composant influence les autres. En Permathérapie, cette vision globale est au cœur de l'approche.

## Les quatre systèmes fondamentaux sont :

- **Le système nerveux** : Il régule nos réactions face au stress, notre humeur et notre adaptation aux environnements changeants. Son bon fonctionnement est essentiel pour l'équilibre général de l'organisme.
- **Le système hormonal** : Les hormones jouent un rôle central dans la gestion de l'énergie, du métabolisme et de la réponse immunitaire. Une variation hormonale peut affecter l'ensemble de l'organisme.
- **Le système tenségral** : Cette notion repose sur la structure dynamique de notre corps, intégrant les os, les muscles et les fascias. En favorisant une meilleure mobilité et une harmonie corporelle, on améliore également la circulation des informations et des nutriments dans tout le corps.



- **Le système immunitaire** : Il assure la défense contre les agressions extérieures, mais son efficacité dépend de son interaction avec les autres systèmes. Il est influencé par le stress, les variations hormonales et les tensions physiques.

### Pour les professionnels :

Comprendre l'interdépendance entre ces systèmes permet de proposer des soins plus précis et adaptés aux besoins de chaque patient. Plutôt que de traiter un symptôme isolé, il est possible de travailler sur les tensions accumulées, le stress, et les déséquilibres hormonaux pour renforcer la réponse immunitaire de manière globale.

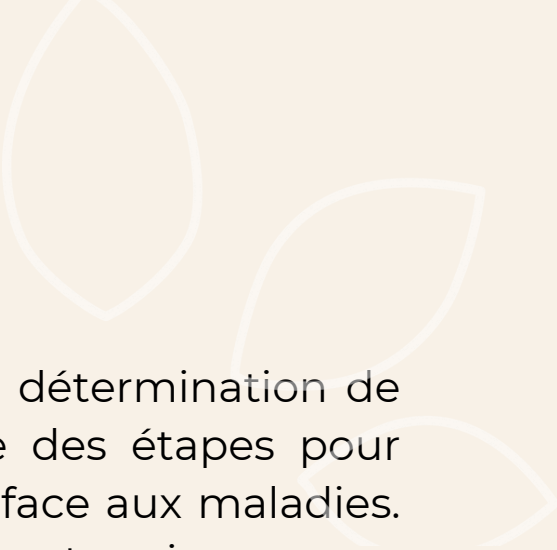


# Analyser le terrain : une approche sur mesure

Pour prendre soin de son immunité, il faut avant tout connaître son propre terrain, c'est-à-dire l'ensemble des caractéristiques qui influencent notre réponse aux traitements et aux changements de l'environnement. Cette analyse permet de choisir les interventions les plus adaptées.

Voici un petit rappel des quatre constituants en Permathérapie :

- **Le Carré** : Vitalité forte, réactivité rapide, mais tendance à l'épuisement si l'énergie n'est pas bien gérée. Il réagit vite aux remèdes, mais peut brûler ses réserves rapidement.
- **Le Rond** : Vitalité modérée, réactivité lente. Les maladies sont plus longues, mais le rond sait s'adapter aux situations de stress prolongé. Il doit cultiver la patience et la régularité dans les soins.
- **Le Triangle** : Profil équilibré, ni trop rapide ni trop lent dans ses réactions. Il s'adapte bien aux soins variés mais doit veiller à ne pas stagner dans une routine qui pourrait limiter sa progression.
- **La Pointe** : Sensible et instable, la pointe peut passer d'une maladie à l'autre rapidement. Elle nécessite des soins doux et progressifs pour éviter les basculements trop brusques.



L'analyse du terrain ne s'arrête pas à la détermination de son constituant. C'est simplement une des étapes pour bien comprendre notre façon de réagir face aux maladies. Il existe d'autres outils d'analyse de notre terrain, comme identifier nos dynamiques, nos tendances et nos dimensions.

### Pour les professionnels :

L'analyse du terrain permet d'orienter les soins de manière très personnalisée. Par exemple, pour un patient de type Carré, il peut être pertinent de proposer des soins de relaxation pour éviter la surchauffe. À l'inverse, un profil Rond pourrait bénéficier d'un soutien progressif pour maintenir sa vitalité sur le long terme.

Intégrer cette analyse dans les consultations permet de mieux gérer les attentes des patients, de prévenir les frustrations liées à l'inefficacité apparente de certains remèdes, et de proposer des solutions sur mesure.



## Choisir les outils adaptés : diversité et complémentarité

En Permathérapie, la diversité des outils est une richesse. L'idée n'est pas de multiplier les interventions, mais de sélectionner celles qui s'intègrent le mieux dans la vie de chaque individu.

Nous utilisons quatre grandes familles d'outils :

- **L'alimentation** : il s'agit à la fois de la nourriture physique, mais aussi toutes nos attitudes, hygiène physique et psychique de notre quotidien. Nous allons bien sûr privilégier les produits locaux et de saison, riches en nutriments et sans additifs. Les plantes comestibles locales comme l'ortie, prises quotidiennement, peuvent soutenir la récupération après une maladie.
- **Les plantes** : nous favorisons les plantes locales et évitons celles qui ont un fort impact écologique (monocultures, importations lointaines). Par exemple, une tisane de thym ou de romarin peut renforcer le système immunitaire tout en respectant l'environnement.
- **Les techniques manuelles et gestuelles** : les massages, l'auto-massage, et les exercices de mobilité permettent de libérer les tensions et de rééquilibrer le corps. Ces techniques sont particulièrement efficaces pour les profils Carré et Triangle.

- **Les techniques instrumentales** : nous pouvons utiliser des outils comme les ventouses ou les moxas pour stimuler des points précis du corps. Ces méthodes peuvent être très efficaces lorsqu'elles sont bien maîtrisées.

### Pour les professionnels :

La formation Accorder votre immunité offre des protocoles pour intégrer ces outils dans une pratique thérapeutique. Elle permet de proposer un accompagnement complet en tenant compte des contraintes de chaque patient et de la dynamique de son terrain.

L'utilisation de ces outils permet également de réduire la dépendance aux produits de synthèse et de favoriser un retour à des méthodes de soin plus naturelles et écologiques.





# Chercher l'accordage plutôt que l'équilibre

Contrairement à l'idée reçue selon laquelle il faut atteindre un équilibre parfait pour être en bonne santé, la Permathérapie met l'accent sur l'accordage. Un corps en mouvement, capable de s'adapter aux variations, est bien plus résilient qu'un corps figé dans une stabilité précaire.

**L'accordage, c'est accepter le mouvement.**

La santé n'est pas un état fixe, mais une capacité à s'ajuster en permanence aux conditions changeantes de la vie. Parfois, il faut savoir ralentir pour laisser le corps récupérer, et à d'autres moments, il faut être prêt à mobiliser son énergie pour surmonter un défi. C'est un processus dynamique qui permet d'éviter les surcharges et les épuisements, en adaptant les soins aux besoins du moment.

Pour les professionnels :

L'accordage permet de mieux gérer les périodes de rechute ou de ralentissement chez les patients. En intégrant cette notion, il devient plus facile de proposer des plans de soin progressifs et de longue durée, en tenant compte des variations de vitalité des patients.

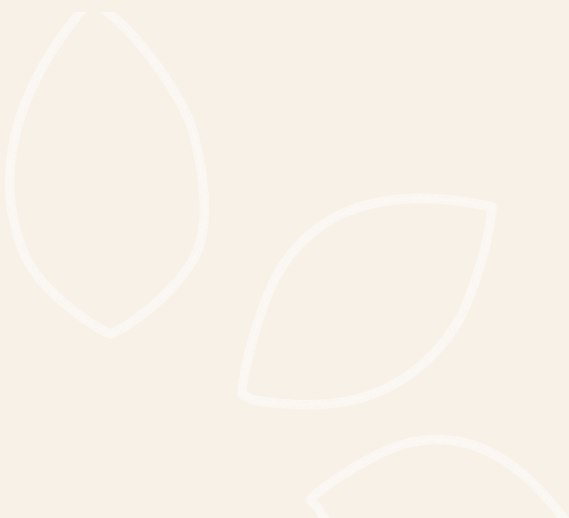
Cela permet aussi d'adopter une approche pédagogique, où les patients deviennent acteurs de leur santé, capables de reconnaître les signes d'un désaccordage et de mettre en place les actions correctrices adaptées.

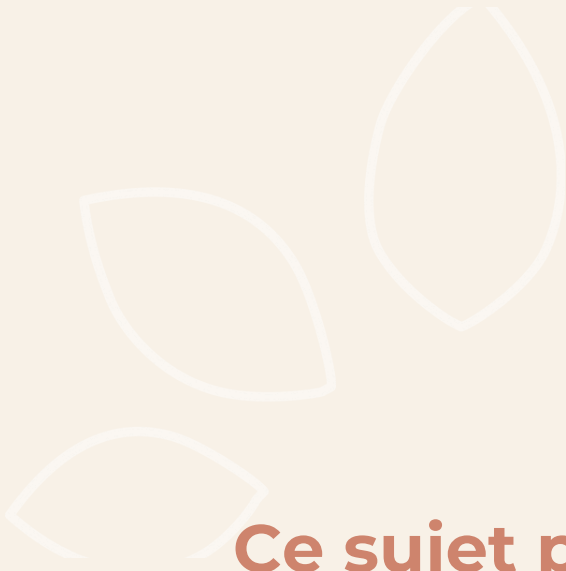


## Vers une immunité durable et respectueuse de la nature

Prendre soin de son immunité de manière naturelle, c'est avant tout renouer avec un art de vivre en harmonie avec son corps et son environnement. La Permathérapie offre une approche globale, où chaque individu peut trouver des solutions adaptées à son terrain, tout en respectant les cycles naturels et les ressources de la planète.

Que vous soyez un particulier en quête de solutions simples et efficaces, ou un professionnel désireux d'intégrer des outils naturels dans votre pratique, ce chemin vers une immunité durable est à votre portée. Prenez le temps d'intégrer ces concepts, expérimentez, et observez les bénéfices d'une santé mieux accordée à la nature.





## Ce sujet pourrait intéresser vos proches ?

Proposez-leur de s'inscrire pour accéder aux Secrets d'une immunité au top en cliquant sur le lien suivant :

<https://permatherapie.com/secrets-immunite-inscription>

**Avertissement** : Les informations et conseils proposés ici ont pour objectif de vous aider à mieux comprendre votre corps et à prendre soin de votre santé de manière naturelle. Ils ne se substituent en aucun cas à une consultation médicale ou à un suivi personnalisé par un professionnel de santé qualifié. En cas de doute, de symptômes persistants ou de pathologies spécifiques, il est essentiel de consulter un médecin ou un spécialiste. Chaque personne étant unique, il est important d'adapter les recommandations à votre situation individuelle et de ne jamais interrompre un traitement médical sans avis médical.