

# STRATÉGIE DU REPOS

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

**S**ujets victimes d'épuisement, vous êtes venus à ce livre sur la foi de mes connaissances en nutrition comme remède. 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 !