

# PROGRAMME - Séminaire

---

**Mardi 21 mai - de 14h à 17h**

au Forum 104, 104 rue de Vaugirard à Paris

## Construire son bien-être par une maîtrise approfondie de l'équilibre en Acides Gras Essentiels (AGE)

### L'organisme : un système vivant complexe

Les auto-équilibrages de l'organisme par actions /réactions

La cellule : la plus petite unité structurale et fonctionnelle de ce système

La membrane cellulaire à la base du système de communication entre cellules

### Les graisses qui font des membranes cellulaires de qualité

L'équilibre omega-6/omega-3

L'équilibre des 4 acides gras à 20 atomes de carbone

La complexité de ces équilibres

Le rôle clé de l'enzyme delta-6-désaturase

### L'influence de l'équilibre en Acides Gras sur nos capacités d'auto-guérison

Comment fonctionnent nos capacités d'auto-guérison

L'élimination des déchets à tous les niveaux de l'organisme

La cicatrisation des irritations

La régulation de l'inflammation

Des auto-équilibrages continus bien adaptés

Eviter l'encrassement des cellules

### L'amélioration de l'élimination des déchets de la digestion

Un intestin qui fonctionne bien

Un bon transit intestinal

La qualité de la muqueuse intestinale

Le système immunitaire

L'équilibre de la flore intestinale (microbiote)

Le système nerveux entérique

Des reins qui éliminent les toxiques du sang

Stimuler la circulation du sang

### Comment les cures HOLONAGE stimulent l'auto-guérison

Beauté de la peau

Cholestérolémie normale

La protection des cellules contre le stress oxydatif

Régulation de la tension

Toutes les situations inflammatoires (douleurs, ...)

La santé de l'intestin

La gestion du stress