



# SANTÉ

## SANS LE FAIRE EXPRÈS

**Tome 2**

**EN CHEMINANT SUR ROUTES  
ET VALLONS DANS UN ÉLAN  
DE SANTÉ**

J-Paul HARDY Praticien et formateur en naturopathie  
**en dialogue avec le**

Docteur Brigitte MORIN Naturothérapeute C.E.N.A  
Spécialisée en médecine naturelle



## **SANTÉ SANS LE FAIRE EXPRÈS**

Le ton est donné. Ce titre pique la curiosité ! Garder ou recouvrer la santé, c'est la conséquence d'un certain style de vie, décrit dans ce livre avec humour et précision.

Chemin faisant, en discutant, nos deux auteurs-marcheurs abordent les clés d'une santé optimale, à travers leur propre expérience, leur vécu, leurs lectures, des témoignages personnels ou glanés autour d'eux.

S'oxygéner, marcher en pleine nature, se nourrir d'aliments naturels de qualité, s'éloigner du stress, des ondes, de la pollution, des métaux toxiques, tirer parti des plantes, méditer ... et voici quelques règles de vie toutes simples, pleines de bon sens, qui nous guideront vers une meilleure santé, sans le faire exprès.

Jean-Paul Hardy, agriculteur puis maraîcher près de Vendôme, s'intéresse depuis plus de trente ans à la racine des maladies, à la santé naturelle. Il partage largement sa passion, en animant des réunions d'information, des émissions de radio, accessibles à tous.

En cela il est aidé par le Dr Brigitte Morin, pédiatre de formation, férue elle aussi de naturopathie. Son message, nous invitant à renforcer notre « terrain » pour être moins vulnérable aux maladies, complète pleinement celui de Jean-Paul Hardy, centré sur la qualité de la « terre », dont les bons produits contribuent à préserver notre santé.

Docteur Blandine de LA ROCHÈRE Naturothérapeute