

le
GRAND LIVRE
de la
SANTÉ NATURELLE

Une approche holistique pour une santé supérieure



• Walter Last •

traduction par Jean Archambault

LE
GRAND LIVRE
DE LA
SANTÉ NATURELLE

Une approche holistique à une santé supérieure

Traduit de l'anglais par Jean Archambault

Walter Last

Du même auteur :

Heal Yourself

Healing Foods

The Self Help Cancer Cure Book

The Heal Yourself Series of Self Help Books

<http://www.health-science-spirit.com>

Tous droits réservés © 2016 Jean Archambault

Toute portion de ce livre peut être reproduite librement pour des fins non commerciales.

Titre original:

Heal Yourself - The Naturel Way, Overcome Diseases & Create Superior Health

Traduction, vérification et mise en page : Jean Archambault

Vérification : Jocelyne Laflamme, France Gosselin

Conception et mise en page de la couverture : Jean Archambault

Illustrations : JeanArchambault

Photo couverture : Dreamstime.com

Dépôt légal - Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2016.

Dépôt légal - Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2016.



L'Artefieur inc. éditeur

info@artefieur.com

ISBN 978-2-9816101-0-2

MENTION LÉGALE

Le contenu de ce livre vous est présenté à titre informatif seulement et ne saurait se substituer à un avis médical professionnel. Aucune action ou inaction ne doit être basée uniquement sur la foi des informations contenues dans ce livre. Pour toute question relative à la santé ou au bien-être, le lecteur doit consulter un professionnel de la santé approprié. Tout lecteur qui omet de consulter un professionnel de la santé prends l'entière responsabilité de ses actes et leurs conséquences.

Les informations et les opinions exprimées ici, au meilleur de la connaissance, du jugement et de la bonne foi de l'auteur, sont estimées être exactes. L'auteur et l'éditeur décline toute responsabilité pour toute erreur ou omission.

Les informations concernant les produits, techniques ou approches thérapeutiques n'ont pas été évaluées par Santé Canada ou leur équivalent se trouvant dans les pays où ce livre est distribué et ne peuvent être utilisées à des fins de diagnostic et traitement médical, guérison ou prévention des maladies. Ces actes sont la capacité exclusive de la profession médicale et l'auteur reconnaît cette exclusivité.

Le terme anglais « heal » peut être considéré au sens de « guérir » ou « soigner ». Bien que la traduction ait été effectuée avec la plus grande attention, il pourrait s'y trouver une ambiguïté qui pourrait laisser croire que la guérison est l'objectif visé. Le cas échéant, le lecteur devra considérer cette ambiguïté comme une erreur de bonne foi de la part du traducteur et des réviseurs. Lorsque le processus de guérison est évoqué, le lecteur doit comprendre qu'il s'agit ici d'une guérison sur le plan énergétique, émotionnel ou spirituel.

Merci de signaler toute erreur, omission, incongruité de quelque nature que ce soit.

TABLE DES MATIÈRES

Avant-propos	10
Introduction	13
Section 1	18
Chapitre 1 - Sur la voie de la maladie Sois conscient des facteurs qui causent la maladie.....	20
Chapitre 2 - Sur la voie de la santé Apprends les principes d'une vie naturelle afin de restaurer ta santé	25
Chapitre 3 - Assainissement intestinal et thérapie antimicrobienne Assainis tes intestins et élimine les microbes nocifs de ton organisme	30
Chapitre 4 - Jeûnes et nettoyages Purifie ton intérieur en éliminant les résidus et toxines accumulés.....	44
Chapitre 5 - Tests d'allergies Découvre et surmonte tes allergies alimentaires et tes sensibilités chimiques	52
Chapitre 6 - L'équilibre acido-basique Rééquilibre ton organisme en testant et corrigeant toute condition d'hyperacidité ou d'alcalinité	57
Chapitre 7 - L'eau vivante L'eau vivante possède un grand potentiel curatif – apprend à t'en servir.....	64
Chapitre 8 - La pratique d'une vie saine Améliore ton environnement – ta maison, tes vêtements et même tes dents	70
Chapitre 9 - Activité physique Prends l'habitude de faire de l'activité physique régulièrement.....	78
Chapitre 10 - Crises de guérison Tôt ou tard, tu feras face à une crise de guérison, alors utilise-la à ton avantage.....	86
Section 2	92
Chapitre 11 - Examen général Procède à un auto-examen afin d'évaluer ton état de santé	94
Chapitre 12 - Iridologie Examine tes yeux afin de connaître davantage les conditions internes de ton corps	98
Chapitre 13 - Tests musculaires Teste ta force musculaire afin de déterminer si un aliment ou un remède t'est bénéfique ou néfaste.....	102
Chapitre 14 - Le pattern endocrinien De simples mesures des bras et des jambes peuvent révéler certaines conditions.....	107
Chapitre 15 - Réflexologie Appuie sur les points réflexes de tes mains et tes pieds afin de déceler et traiter les conditions de ton organisme.	111

Chapitre 16 - Auriculothérapie	
Essaie cette méthode simple afin d'améliorer le fonctionnement d'organes déséquilibrés ou atteints de maladies.	116
Chapitre 17 - Chromothérapie	
Utilise les couleurs afin d'équilibrer ton organisme et tes émotions.	120
Chapitre 18 - Magnétothérapie	
Bénéficie du fait que les deux pôles d'un aimant procurent des effets biologiques utiles.	124
Chapitre 19 - Zapper électronique et générateur d'impulsions magnétiques	
Utilise l'électrothérapie afin de garder ton organisme libre de microbes et parasites.	129
Chapitre 20 - Massage et thérapie vertébrale	
Améliore l'activité de tous tes organes et glandes par le massage de ta colonne vertébrale et de ton corps.	133
Chapitre 21 - Hydrothérapie, cataplasmes et lavements	
Utilise l'eau afin de détendre et soulager les conditions douloureuses.	139
Chapitre 22 - Urinothérapie ou amaroli (urine et urée)	
Ce n'est peut-être pas ta « tasse de thé », mais beaucoup ne jurent que par cette thérapie ancestrale.	147
Section 3	153
Chapitre 23 - Vitamines	
Découvre les vertus de ces nutriments essentiels et si tu as des besoins particuliers pour certains d'entre eux.	155
Chapitre 24 - Minéraux	
Découvre ce que font les minéraux et si tu as besoin d'en prendre davantage.	162
Chapitre 25 - Acides aminés	
Ils sont les pièces maîtresses de toutes nos protéines. Un niveau adéquat est essentiel pour une bonne santé.	171
Chapitre 26 - Enzymes digestives	
Ces substances vitales sont essentielles pour la digestion, mais de mauvaises habitudes alimentaires et de cuisson peuvent en épuiser tes réserves.	177
Chapitre 27 - Suppléments nutritifs	
Des nutriments concentrés sous forme de comprimés peuvent éliminer les carences nutritionnelles et procurer une santé optimale.	179
Chapitre 28 - Herbes	
Tu peux bénéficier de l'utilisation de remèdes végétaux en lieu de produits pharmaceutiques.	184
Chapitre 29 - Homéopathie	
Les remèdes homéopathiques sont efficaces et tu peux les préparer toi-même.	188
Chapitre 30 - Argent, cuivre, zinc et or colloïdal	
Utilise ces remèdes puissants à chaque fois que tu as une infection ou une inflammation.	196
Chapitre 31 - Oxygénothérapie	
L'oxygène, en usage thérapeutique, aide à surmonter rapidement les infections.	201

Section 4	106
Chapitre 32 - Règles alimentaires générales	
Comprendre les principes de la sélection, préparation et des combinaisons alimentaires saines.....	209
Chapitre 33 - Groupes alimentaires	
Apprends à connaître les caractéristiques curatives des différents groupes alimentaires et applique-les pour te soigner.....	219
Chapitre 34 - Alimentation santé	
Adopte une alimentation santé adaptée aux besoins spécifiques de ton organisme.....	224
Chapitre 35 - Aliments spéciaux	
Bénéficie des propriétés curatives du pollen d'abeille, graines germées, aliments fermentés et des aliments pourpres.....	237
Chapitre 36 - Eau et jus	
Soigne-toi par les jus frais de légume et d'herbe.....	245
Chapitre 37 - Recettes santé	
Transforme les aliments santé en repas savoureux.....	252
Section 5	260
Chapitre 38 - Produits de lait de vache et lactose	
Regarde de plus près les produits de lait de vache et le lactose. Sous certaines formes ils peuvent être bénéfiques, mais dans leur utilisation actuelle, ils ont tendance à occasionner beaucoup de problèmes de santé.	262
Chapitre 39 - Blé et gluten	
Le blé est peut-être le pilier de l'alimentation humaine, mais pour plusieurs personnes il est contraire à la bonne santé.....	270
Chapitre 40 - Aliments sucrés	
Ton goût pour le sucre peut conduire à ta perte, alors pense à en réduire ta consommation.....	274
Chapitre 41 - Viandes et graisses	
La surconsommation de viandes et de graisses peut causer de sérieux problèmes de santé. Essaie de limiter leur utilisation.....	282
Chapitre 42 - Les produits chimiques dans ton assiette	
Minimise ton exposition aux produits chimiques toxiques, aux additifs dans l'eau ainsi qu'aux levures et moisissures - ton corps t'en remerciera.....	291
Chapitre 43 - Types, voies et alimentation métaboliques	
Découvre ton type métabolique personnel et tes besoins alimentaires spécifiques.....	302
Section 6	316
Chapitre 44 - Auto-thérapies pour problèmes de santé	
Si tu as une maladie en particulier, ce résumé de protocoles de traitements typiques peut t'indiquer la marche à suivre.	318
Chapitre 45 - Symptômes de carences	
Consulte cette liste de symptômes afin de déterminer si tu es en carence de nutriments essentiels – et commence à les remplacer.	344

Chapitre 46 - Cancer	
Si tu es atteint de cancer, voici ce que tu peux faire.....	350
Chapitre 47 - Chocs émotionnels et psychologiques	
Le secret de la prévention des maladies est de désamorcer les chocs qui déséquilibrent l'organisme.....	357
Chapitre 48 - Candidose	
Si tu éprouves une prolifération de Candida albicans, voici ce que tu peux faire.	365
Chapitre 49 - Maladies cardiovasculaires	
Gère ton cholestérol et améliore ta santé cardiaque – quelques conseils pratiques.	371
Section 7	380
Chapitre 50 - Énergies électromagnétiques	
Protège-toi des effets néfastes de la radiation électromagnétique et fais de la lumière du soleil, une alliée.	382
Chapitre 51 - Bioénergies	
La bioénergie est la véritable énergie de la guérison. Pour une santé optimale, apprends à la connaître le plus possible.....	386
Chapitre 52 - Cultiver les énergies	
Apprends à ressentir les bioénergies subtiles et à les utiliser afin d'énergiser ton organisme.	390
Chapitre 53 - Accumulateurs d'énergies	
Utilise les accumulateurs d'orgone, pyramides, cônes et l'eau afin de concentrer la bioénergie.....	397
Chapitre 54 - Guérison énergétique	
Apporte de l'énergie ou retire l'excédent d'énergie afin de faciliter ta guérison ou celle des autres.	403
Chapitre 55 - Méridiens et acupression	
Équilibre le flux d'énergie le long des méridiens d'acupuncture en « traçant » leurs circuits.....	407
Chapitre 56 - Sexualité	
Canalise tes énergies sexuelles vers le plaisir plutôt que la frustration.	414
Section 8	429
Chapitre 57 - Comprendre les émotions et les maladies	
Apprends comment tu es venu à te couper de tes sentiments, quels problèmes émotionnels et maladies cela cause et comment cela se manifeste dans ton organisme.	431
Chapitre 58 - Soigner ses relations	
Essaie ces méthodes afin de soigner tes relations personnelles, familiales et sociales.....	439
Chapitre 59 - Guérir en groupes	
Joins un groupe de gens semblables dans le but de guérir tes sentiments et émotions et aider les autres à faire de même.	449
Chapitre 60 - Apprendre à ressentir	
Nos sentiments bâtissent notre corps; ils sont le ciment qui lie le corps et l'esprit.	453
Chapitre 61 - Entreprendre la cure d'amour	
Mène une vie stimulante remplie d'amour et de joie et pratique la Cure d'Amour.	461

Section 9	467
Chapitre 62 - Prends contrôle de la puissance de l'esprit	
Reconnais la puissance de ton subconscient.	
Il est la véritable puissance derrière le trône de l'égo.	469
Chapitre 63 - Outils utiles pour l'esprit	
Utilise la relaxation, la régression, la reprogrammation, la prière,	
la méditation et la communication intérieure dans l'atteinte d'une vie plus accomplie.	478
Section 10	495
Chapitre 64 - La dimension spirituelle	
Engage-toi dans la dimension spirituelle de la vie et fais-en ta demeure.	497
Chapitre 65 - La vie sur la voie	
La voie spirituelle est l'ultime triomphe de l'aventure humaine et,	
en suivant les 65 chapitres, tu t'y trouves déjà.....	503
Résumé des 65 chapitres.....	510
Références	512
Bibliographie.....	516
Herbes par noms scientifiques.....	530

AVANT-PROPOS

Dans un monde idéal, où le bien-être et la santé des populations seraient véritablement au centre des préoccupations de nos dirigeants, où les intérêts financiers seraient balisés de valeurs morales et de coopération et où chacun de nous aurait conscience de notre responsabilité envers notre propre santé et notre épanouissement, la conception et la création de ce livre et sa traduction seraient une pure perte de temps.

Mais voilà, nous ne sommes pas dans un monde idéal, loin de là.

Notre époque est dominée par les règles d'un marché maintenant globalisé qui appelle à la croissance perpétuelle, sans égards aux effets néfastes produits sur toutes les structures naturelles de notre monde (écosystèmes, climat, océans, sociétés, humains, etc.). Tous les niveaux de nos sociétés sont remodelés pour favoriser le système économique, ce qui conditionne inexorablement l'humain à s'éloigner de plus en plus de sa nature propre pour s'affubler de rôles fabriqués uniquement au profit d'un mercantilisme prédateur.

La recherche perpétuelle de profit, de croissance et de parts de marchés, conditions obligatoires dans ce modèle financier mondial, entraîne nécessairement une dangereuse dérive vers l'utilisation de technologies et produits manufacturiers, domestiques et alimentaires de moins en moins compatibles avec nos systèmes naturels. Il en résulte un appauvrissement, voire un effondrement, de l'équilibre naturel de tous les êtres vivants de cette planète. Pour nous, ce déséquilibre a des répercussions sur tous les niveaux de notre être, le plus perceptible étant notre santé physique et psychologique.

Notre mode de vie axé sur le rendement, combiné au déclin de notre santé personnelle et collective, que la plupart d'entre nous jugent normal ou presque, nous pousse à nous maintenir en état de stress continu, en état de survie. Nous sommes trop occupés à courir à gauche et à droite dans le but de combler ces attentes de rendement tous azimuts que nous déléguons tout notre pouvoir sur notre santé à un système médical qui ne cesse de faire fi des méthodes naturelles qui elles ne cessent de démontrer leur pertinence et leur efficacité.

À force de propagande et de conditionnement, nous avons fini, en tant que société, par nous laisser convaincre d'accepter sans mot dire les positions officielles de nos structures décisionnelles. Nous sommes convaincus que nous sommes incompetents, voire ignorants, envers notre propre santé, que la médecine moderne sait mieux que nous comment nous nous sentons, que la science officielle possède tout le savoir et a donc le dernier mot sur l'efficacité des différents traitements et approches thérapeutiques. Nous sommes convaincus que l'industrie pharmaceutique et les gouvernements agissent dans le meilleur intérêt de la population.

Cette abdication de notre pouvoir personnel a entraîné la perte de notre sens critique et d'autodétermination. Nous nous contentons aujourd'hui de suivre aveuglément les directives du médecin sans même questionner la pertinence d'un traitement ou d'un autre, même si nous savons pertinemment que l'erreur médicale est un phénomène de plus en plus fréquent. Nous acceptons sans broncher le discours fataliste des prévisions médicales quant à l'augmentation dramatique des maladies chroniques dégénératives, du cancer, de l'autisme, etc., sans une seule explication valable quant à la raison de cette augmentation.

À force de nous désister, nous avons oublié notre responsabilité envers notre propre santé. Il ne tient qu'à nous de voir à notre remise en santé et à son maintien. Certes, l'avis d'un médecin ou autre professionnel de la santé est utile dans cette démarche, mais cet avis ne doit pas être reçu comme une directive. Nous seuls devrions savoir ce qui nous convient ou non. Nous seuls sommes aptes à déterminer notre approche thérapeutique.

La médecine base ses protocoles sur des moyennes ou des barèmes, établis selon des statistiques relevés à partir de larges groupes; plus l'échantillonnage est important, plus le résultat est jugé crédible. Les traitements administrés à des individus sont entrepris selon ces moyennes et l'on ne peut qu'espérer représenter cette moyenne lorsque nous nous y soumettons. Des traitements « généraux » ont des effets spécifiques chez chaque individu.

Chacun de nous possède un métabolisme unique qui répond de façon unique à chaque intervention que nous y effectuons. Il est à nous de nous conscientiser afin de connaître et ressentir notre organisme ainsi que notre être dans son ensemble, dans ses différents états et réactions, et ce, à tout moment. Nous sommes les seuls experts de notre organisme. À nous de sortir de cet endormissement et reprendre le contrôle sur notre corps.

Le monde médical, tel qu'il se présente aujourd'hui, s'oppose à toute forme de remise en question de son hégémonie. Et par conséquent, toute approche dite naturelle ou douce est irrémédiablement attaquée et discréditée, la médecine se voulant la seule compétente pour guérir une maladie. En contrepartie, les défenseurs de la santé naturelle et holistique, de par la vive opposition du corps médical, se sentent légitimes d'une réaction similaire : le rejet de toute perspective médicale. Pourtant, dans un esprit de coopération et de complémentarité, tous pourraient coexister pour le plus grand bénéfice mutuel. Nul doute que dans le respect des compétences de tout un chacun, le but officiellement visé – la santé des populations – serait un objectif non seulement atteint, mais celui-ci serait au cœur de toutes considérations.

Mais voilà, les intérêts des uns sont aux antipodes des autres. Devant une fin de non-recevoir de la part des instances sanitaires face à la présence d'approches naturelles et holistiques, force est de constater que la coexistence est malheureusement impossible, voire même refusée, parfois violemment.

Face à cette solitude imposée, nous devons faire de valeureux efforts afin de nous diriger et nous maintenir dans le chemin de la santé naturelle et holistique. Nous devons redécouvrir notre corps, notre unicité et nous réapproprier le pouvoir perdu. La grande majorité d'entre nous n'est jamais entrée en contact avec son propre corps et n'a jamais développé les outils présents dans chacun de nous pour nous permettre de s'élever à notre plein potentiel.

La tâche peut paraître colossale, hors d'atteinte, même. Mais il n'en est rien. Certains pensent peut-être que le temps manque ou que les changements recherchés ne se manifestent pas, ou au moment où ils voudraient qu'ils se manifestent.

Puisque nous vivons à l'époque où tout est dominé par la vitesse et l'instantanéité, nous avons appris à ce que tout se produise dans l'instant où nous formulons un désir. Nous avons appris à exprimer une insatisfaction immédiate si nous avons à attendre quelques secondes de plus que nous le voudrions. Ce conditionnement subit depuis notre plus jeune âge est encouragé et entretenu par tout ce qui nous influence - technologie, médias, divertissement et entourage.

Sur le plan de notre santé, notre comportement est également à l'image de ce conditionnement. Nous cherchons à faire taire les symptômes déplaisants le plus rapidement possible, quelles qu'en soient les causes. Nous ne voulons pas avoir à attendre le soulagement, même temporaire.

Mais la nature n'est pas si pressée. Sachons que les maladies ne sont pas d'états qui surgissent soudainement, mais qui se développent plutôt avec le temps, bien que certaines maladies semblent évoluer très rapidement. La manifestation des symptômes n'est que l'aboutissement d'une détérioration graduelle de notre métabolisme. Et ces symptômes, si déplaisants soient-ils, sont en fait des messages qui nous sont destinés afin de prendre conscience de notre état de santé; fièvre, inflammation, douleur, etc., sont d'autant de signaux envoyés de la part de notre organisme pour nous indiquer la voie à suivre. L'approche naturelle ne cherche pas à dissimuler ces signaux, mais au contraire, se sert d'eux pour mieux cibler les soins à apporter.

Il s'agit d'un appel à un véritable changement de paradigme. Un profond changement de culture vers l'ouverture à une réalité plus grande que celle qu'on nous a laissé croire jusqu'ici. Certes, cette nouvelle réalité possède de nombreux dédales laissant croire qu'il est trop compliqué de s'y engager. Acquérir de nouvelles connaissances et modifier son système de croyances est un processus qui demande engagement et persévérance sur le long terme. Il tentant de s'y engager avec un sentiment d'urgence, comme s'il y avait péril en la demeure. Comme la détérioration de la santé se produit sur une période plus ou moins longue, le retour à la santé fait de même. Certes, certains maux demandent une attention prompte et immédiate et on ne saurait négliger l'assistance d'un médecin pour les traiter.

Notre santé, physique, mentale, émotionnelle et spirituelle est avant tout l'affaire de chaque individu et est le travail d'une vie. Le médecin ne devrait être considéré que comme un intermédiaire à qui nous donnons le mandat d'intervenir dans certains cas particuliers. Nous sommes le seul expert de notre propre santé sur tous ses plans et tous nos efforts doivent être dirigés en ce sens. Efforçons-nous à développer notre ressenti envers notre organisme et notre être, afin de comprendre leurs messages bienveillants qui nous sont transmis dans le but de vivre en harmonie avec soi-même et la vie qui nous entoure.

Puisse ce livre vous éclairer et vous accompagner dans la voie de la santé. Bonne lecture.

Jean Archambault

INTRODUCTION

Ce livre est pour ceux qui cherchent à vivre une vie accomplie et saine. Je n'ai aucun doute que nous pouvons tous arriver à vivre une telle vie, quel que soit notre âge et qu'il s'agit même de notre droit le plus fondamental. Nous n'avons qu'à éviter ou éliminer les conditions de vie artificielles qui nous empêchent d'être ceux que nous sommes réellement. Un problème actuel auquel les gens qui recherchent de façon sérieuse l'amélioration de leur santé et spiritualité, est l'énorme quantité d'informations disponibles sur ces sujets. Beaucoup de ces informations sont contradictoires et de surcroît, devant toutes les méthodes proposées, il semble pratiquement impossible d'y trouver celle qui nous convienne.

J'ai épluché la plupart de ces informations et expérimenté personnellement bon nombre d'entre elles au cours de mes 30 ans à titre de naturopathe, dans le but de déterminer ce qui fonctionne, pour qui et dans quelles conditions. Encore plus important pour moi était mon propre cheminement spirituel. Je partage ici avec toi les fruits de mon expérience dans ma recherche continuelle sur la santé et la spiritualité.

Bien que ce livre ne plonge pas en grands détails dans le traitement de maladies spécifiques, en utilisant les méthodes décrites et en suivant les conseils pour refaire ta santé, tu es appelé à améliorer ton état, quel que soit le nom de la maladie. Au lieu de combattre ta maladie, je te recommande de mettre toutes tes énergies à améliorer ta santé. Ta maladie pourrait disparaître d'elle-même.

Afin de démontrer comment de simples méthodes naturelles peuvent être efficaces pour surmonter des maladies dites incurables par la médecine, je cite un exemple du livre *The Food and Health of Western Man* du Dr. J. L. Mount. Dans cinq cas de cancer de l'intestin, les chirurgies ont révélé que le cancer s'était déjà métastasé dans tout le corps. Les patients ont donc été retournés chez eux pour y terminer leurs jours. Mais contrairement à cela, ces cinq personnes, indépendamment les uns des autres, sont devenues des jardiniers chevronnés et dès lors, n'ont consommé que leurs produits cultivés de façon biologique directement de leur jardin. Lorsqu'elles sont finalement décédées, 21 à 30 ans plus tard, aucune trace de cancer n'a pu être décelée lors d'examens post mortem.

Certes, ces guérisons sans interventions médicales sont considérées comme des « rémissions spontanées ». Il devrait être réconfortant pour les individus atteints d'un cancer avancé ou une autre maladie « incurable » de savoir que ces rémissions spontanées peuvent survenir avec de simples méthodes naturelles. Cependant, bien que non mentionné dans le livre du Dr. Mount, je soupçonne l'incidence d'un autre facteur important : ces cinq personnes ont fait la paix avec eux-mêmes et avec le monde.

De la même façon, tu peux utiliser ce livre afin d'améliorer ta santé ou pour mener une vie enrichissante et saine, avec une plus grande paix avec toi-même et avec le monde. Idéalement, il est conçu pour te conseiller à soigner, non seulement ton corps, mais aussi tes émotions et ton esprit dans le cadre de ta croissance spirituelle. En suivant cette voie et les 65 chapitres que je te présente, tu auras de moins en moins recours à ce livre ou tout autre conseil « d'experts ». Tu réaliseras plutôt que toutes les réponses concernant ta santé et ta croissance spirituelle se trouvent en toi. Tu n'as qu'à demander et apprendre à écouter. Afin de te permettre d'avoir une meilleure compréhension de l'objectif de ce livre et les principes sur lesquels il se base, je vais partager avec toi les bases de ma philosophie sur la santé et la spiritualité.

Ma position la plus fondamentale sur l'existence est que celle-ci a un but. Je suis arrivé à cette conclusion à force de maintes observations, d'expériences et de réflexions. Bon nombre de personnes partagent cette opinion, mais pour la plupart il ne s'agit que d'une croyance généralement véhiculée par nos parents et la société. Pour en faire une réelle conviction, nos croyances doivent être consciemment et continuellement évaluées et vérifiées.

De l'autre côté de la clôture se trouve l'orthodoxie de la communauté scientifique et de ses adeptes qui supposent que l'existence évolue selon les lois intrinsèques de la physique et n'a donc aucun sens réel. Ceci est également une croyance non vérifiée. En lien direct avec cette croyance sur la nature de notre existence, on considère nos problèmes de santé et autres problèmes dans nos vies comme des accidents, des coïncidences ou simplement attribuables à des aléas biologiques sans signification ou raison d'être dans nos vies.

Je crois que nos problèmes de santé et sociaux font partie du sens de notre existence. Conséquemment, pour parvenir à surmonter tout problème de santé et arriver à mener une vie heureuse, saine et bien remplie, nous devons acquérir une compréhension du sens de nos vies.

Comme thérapeute, il fut de mon expérience, spécialement avec des conditions sérieuses comme le cancer, que même en déployant un haut niveau d'effort et d'assiduité, la santé de certaines personnes s'améliore alors que d'autres non. Je crois que le succès ou l'échec dans la guérison ne dépend qu'en partie d'une bonne approche au point de vue biologique, mais davantage sur notre constitution émotionnelle, mentale et spirituelle. Ceci s'applique davantage sur la quantité de bonheur, d'accomplissement et de joie dans nos vies.

Donc, après avoir débuté comme biochimiste et nutritionniste, j'ai graduellement évolué vers une perspective holistique, qui incluait de plus en plus une dimension spirituelle. Je suis arrivé à la conclusion que tous les événements marquants de nos vies, particulièrement les décisions de vie ou de mort, ne sont jamais « accidentels ». Non seulement suivent-ils les lois de cause à effet, mais aussi les conseils de nos guides supérieurs à savoir si ce corps est encore utile relativement au but pour lequel il a été créé et habité.

Voici deux exemples pour illustrer ce point. Un de mes premiers patients atteint d'un cancer du poumon s'en était bien remis avec le seul usage de thérapies naturelles. Peu de temps après, il subit une chirurgie pour un tout autre problème. La tumeur avait disparu, mais il décéda des suites de la chirurgie. Un autre patient, en fauteuil roulant, était aux prises avec des douleurs permanentes insupportables suite à un accident à la colonne vertébrale. Nous avons trouvé un moyen de freiner la douleur. Pour célébrer, il partit trinquer avec un copain et se cogna le menton lors d'une chute. Il se retrouva donc à l'hôpital en proie à une douleur constante.

Ces cas et d'autres similaires ne sont pas des preuves scientifiques de quoi que ce soit, mais pour quelqu'un à la recherche de réponses, ils représentent des indications qui pointent vers le chemin à suivre. Considère également l'expérience du médium américain Edgar Cayce. Il pouvait voir les auras autour des gens (une aura est un champ énergétique entourant les êtres vivants qui peut être vu par certains individus comme un contour nébuleux). Un jour, il entra dans l'ascenseur d'un magasin à rayons et en ressortit immédiatement ressentant quelque chose de très anormal. Peu après, l'ascenseur tomba et tous les occupants furent tués.

Cayce réalisa ce qui clochait. Aucun des occupants n'avait d'aura. Pour ceux qui savent que les auras existent, ceci ne peut vouloir dire qu'une chose : que la mort simultanée de tous ces gens ne fut aucunement accidentelle. La conscience supérieure de chacun de ses gens avait auparavant décidé de disposer de leurs corps par le biais de cet « accident ». Dans un certain sens, ils étaient déjà morts. Je suis convaincu que si Edgar Cayce était resté à l'intérieur de l'ascenseur, il en aurait été miraculeusement le seul survivant et sans subir de blessures graves.

Si tu peux me suivre dans cette conclusion, tu te demandes peut-être « Comment puis-je découvrir le sens de ma vie et la vivre en conséquence ? ». Voici ce que représente la spiritualité. Nous avons besoin de spiritualité, non seulement pour surmonter de grandes maladies, mais aussi pour mener une vie réellement heureuse et comblée. Mais qu'est-ce que la spiritualité ? Différentes personnes en ont des définitions tout aussi différentes. Je ne peux que te faire part de la mienne. Celle-ci peut se modifier avec le temps, puisque ma compréhension est en constante évolution.

Outre nos objectifs individuels, plus étroitement définis, nous avons tous un même objectif général de devenir des êtres humains plus complets ou parfaits. Il s'agit normalement d'une évolution très lente l'ensemble de la race humaine. Si par contre, nous nous y engageons consciemment, cette lente évolution deviendra une véritable révolution personnelle, ce que nous appelons « la voie spirituelle ».

Selon moi, notre conscience supérieure tente de nous diriger vers ou dans cette voie spirituelle. Il y a deux possibilités. Nous pouvons y être emmenés doucement, si nous demandons et sommes à l'écoute de conseils par la prière ou la méditation ou seulement à travers notre attitude et notre comportement. L'autre possibilité est la plus souvent choisie et douloureuse. Si nous nous éloignons trop de la direction souhaitée, nous pourrions frapper un mur qui nous forcera à changer de direction. Nous pourrions faire face à une maladie ou un malheur dans notre vie sociale ou professionnelle qui entraîneront une remise en question de notre vie. Plusieurs anciens cancéreux prétendent que le cancer a été la meilleure chose qui leur soit arrivée parce qu'il leur a permis de mettre un terme à une vie spirituellement vide et de s'engager dans une nouvelle vie plus riche et accomplie.

Il y a différents aspects à notre existence, par exemple les aspects biologique, émotionnel et mental. Suivre

la voie spirituelle signifie de nous efforcer consciemment à nous améliorer sur tous ces aspects. Voici l'objectif des 65 chapitres de ce livre. S'améliorer sur l'aspect biologique signifie purifier notre corps des dépôts de résidus métaboliques et toxines accumulés tout au long de notre vie. De plus, nous améliorons nos conditions de vie en minimisant tous les facteurs néfastes et en maximisant les facteurs bénéfiques. Nous procédons de la même façon sur le plan émotionnel : nous purifions notre corps émotionnel des émotions négatives refoulées et cultivons des sentiments et émotions édifiantes. Il en va de même pour l'aspect mental : nous purifions nos pensées négatives ainsi que nos systèmes de croyances et apprenons à générer des pensées et croyances positives et bénéfiques.

Après avoir atteint un certain niveau de contrôle sur notre corps, nos émotions et notre esprit, nous sommes en mesure de nous diriger dans la voie spirituelle. En récompense, notre corps sera certainement plus sain ; nous serons généralement plus satisfaits, comblés et de plus en plus joyeux ; et peut-être atteindrons-nous un état d'illumination avec un flot d'inspirations intuitives. Aussi, à ce moment, la raison même d'habiter notre corps sera devenue plus claire et ceci nous permettra d'agir en conséquence.

Le thème central de ce livre est la santé et l'harmonie – apprendre à vivre en harmonie avec ta nature biologique, sociale et spirituelle. Ce livre te procurera les outils pour atteindre cet objectif des plus dignes. Ne t'inquiète pas s'il paraît lointain. L'aspect le plus intéressant de la vie en est le parcours. Donc, profite-en, rends-le satisfaisant et constructif. La rapidité avec laquelle tu maîtrises les étapes importe peu ; il est plus important de les entreprendre avec plaisir et en cours de processus, arriver à mieux connaître ton corps, ton esprit et t'en faire des alliés. Apprends à t'aimer et tu trouveras plus facile d'aimer les autres également. En cas de doute quant à une marche à suivre en particulier dirige-toi, après réflexion, vers ce qui te semble le plus naturel ou qui te procurera une plus grande harmonie ou équilibre.

Tu trouveras dans ce livre un grand nombre de moyens pour améliorer ta santé ainsi que des méthodes de traitements naturels accompagnés d'instructions simples à appliquer toi-même. Je te suggère de faire le plus grand nombre d'expériences possibles dans cette aventure. Au niveau biologique, celles-ci sont l'hygiène intestinale, des tests d'allergies et des purges. Certains individus idéalistes entreprendront ces mesures avec enthousiasme, tandis que d'autres s'y appliqueront petit à petit, mais attendrons généralement au moment de l'apparition d'un problème de santé comme motivation à se lancer dans un programme de remise en santé. Ceci est tout à fait correct. Si c'est ton cas, garde simplement ce livre à proximité jusqu'au moment où tu te sentiras prêt. Cependant, si tu désires commencer dès maintenant, voici la « prescription ».

Le but premier de ce livre est de servir de manuel d'instructions pratiques dans la réalisation et le maintien d'une bonne santé. Afin d'avoir un bon aperçu et une bonne compréhension des principes de base d'un mode de vie naturelle et de santé holistique, je recommande de lire ce livre de façon sélective. Lis plus attentivement les chapitres fournissant des connaissances de base d'un mode de vie sain, de la nutrition, les émotions, les croyances, et survole les passages concernant les exercices, procédures ou maladies spécifiques qui ne t'intéressent pas pour le moment.

Maintenant, empresse-toi d'entreprendre activement les étapes. Je considère tous les chapitres de la Section 1 comme essentiels à la mise en place de bases solides dans l'amélioration et le maintien d'une bonne santé. Essaie de les suivre aussi scrupuleusement que possible. Les chapitres de la Section 2 sont conçus pour t'aider à identifier et surmonter des problèmes de santé spécifiques. Tu peux donc utiliser ces chapitres de façon sélective ; porte une attention particulière sur celles qui concernent ton état actuel. Les mêmes consignes s'appliquent pour la Section 3. Utilise cette information pour faire le choix de suppléments et remèdes adéquats.

La Section 4 est un autre chapitre fondamental. L'adoption d'une alimentation naturelle – fraîche, crue et de culture biologique – pourrait être la partie la plus difficile, mais aussi la plus gratifiante de tout le programme. Procède graduellement. La Section 5 fournit des explications plus approfondies sur la nutrition et t'aide à ajuster ton alimentation selon tes besoins individuels. Dans la Section 6, tu peux t'attarder à étudier l'information relative à un problème de santé actuel.

Les chapitres pratiques de la Section 7 t'aident à ressentir et diriger tes forces ou énergies intérieures. Ceci est une condition essentielle dans l'amélioration de la santé à un niveau au-delà de ce qui est possible dans un mode de vie sain. Continue cette pratique tout au long de ta vie. Dans les Sections 8 et 9, sélectionne et expérimente avec les méthodes qui t'interpelle le plus afin de guérir tes émotions et d'adopter un système de

croissance convenable. La Section 10 t'aidera à assimiler et remettre en pratique tes efforts de remise en santé comme élément de ta voie spirituelle. Effectue cette révision au moment où tu en sentiras le besoin.

Finalement, utilise ce livre comme manuel de référence lorsque tu fais face à un problème de santé spécifique. Dans la Section 6, tu peux trouver des régimes, remèdes et modes de traitement spécifiques, en plus d'utiliser les thérapies appropriées décrites dans la Section 2 ou dans d'autres sections.

Voici ma conception de ce que je perçois de notre futur. Je vois des centres de santé et des groupes de guérison apparaissant partout sur la terre comme des champignons après une pluie tiède. Des foules de gens s'avancent et acceptent leur propre responsabilité face à leur santé et manifestent le désir d'apprendre. Des amis se réunissent régulièrement, s'examinent entre eux, expérimentant de nouvelles méthodes de soins, discutent de résultats, échangent des recettes et des techniques, partagent des livres, s'entraînent et méditent ensemble et étudient la philosophie spirituelle du bien-être.

Plusieurs d'entre eux deviennent des thérapeutes dans leur communauté, formés initialement dans des ateliers par des thérapeutes d'expérience. Des groupes urbains louent des immeubles pour y établir des centres de santé et de méditation. Des fermes communautaires produisent de la nourriture biologique et sont utilisées comme centres de retraite méditative et de thérapies où les visiteurs peuvent y partager une vie saine, apprendre à se guérir eux-mêmes et trouver conseils sur la voie spirituelle.

Je vois la renaissance physique et spirituelle des nations jusque dans leurs fondations, s'engager dans un mouvement global de responsabilités sociales et environnementales. Vous, les rejetés et les désillusionnés, unissez-vous et faites de ce monde un meilleur endroit pour tous!



ABSINTHE.

SECTION 1

SOIGNER LE CORPS

De prime abord, la plupart de ceux en quête d'une meilleure santé sont avant tout soucieux de surmonter un problème spécifique en utilisant des méthodes et des remèdes qui promettent des résultats rapides. Cependant, avec le temps et en vieillissant, de plus en plus de problèmes ou maladies apparaissent soudainement et il devient de plus en plus difficile, voir même impossible de les surmonter d'un simple coup de baguette magique. Cette constatation rend plus attrayante la considération d'un sérieux changement vers un mode de vie naturel et une approche de santé holistique, s'accordant ainsi une bien meilleure chance de retrouver et de préserver la santé et la forme dans nos années de vieillesse.

Je considère qu'il est notre droit le plus fondamental d'être en santé et qu'il est contre nature d'être malade. Une maladie signifie que nous (ou possiblement nos parents) n'avons pas vécu en accord avec notre nature biologique, sociale et spirituelle. En ce moment, la plus grande partie de l'humanité évolue dans des conditions artificielles, entourée d'un véritable champ de mines chimique et technologique dangereux pour la santé. Pire encore est notre ignorance sur la nature de ces dangers qui nous sont presque tous inconnus.

En conséquence, dans le but de vivre de façon plus naturelle, nous devons être davantage conscients des principaux dangers envers notre santé et apprendre comment les éviter ou du moins, comment minimiser leurs effets à notre endroit. Nous pouvons apprendre de nos propres expériences ou de celles des autres et nous pouvons également développer notre intuition ou demander conseil par la prière ou la méditation. Advenant un doute sur un choix à faire, essaie de t'imaginer quelle serait la démarche la plus naturelle ou la plus en harmonie avec ta nature biologique, sociale et spirituelle.

Au niveau biologique, les principales influences sur la santé sont l'alimentation, l'exercice ou la façon dont nous utilisons notre organisme et les facteurs environnementaux. En plus de travailler à améliorer ces conditions, de nombreuses méthodes de santé naturelle existent pour nous appuyer dans notre quête d'une bonne santé. Ces méthodes comprennent notamment des herbes et autres traitements naturels, l'action sur les structures musculaire et squelettique, ainsi que l'usage de traitements et d'approches utilisant des principes électriques, magnétiques et vibratoires.

CHAPITRE 1

SUR LA VOIE DE LA MALADIE

SOIS CONSCIENT DES FACTEURS QUI CAUSENT LA MALADIE

La population occidentale est très rarement en bonne santé. La véritable santé – le fonctionnement parfait de toutes les parties du corps et de l'esprit – est tellement rare que les gens méprennent l'absence de symptômes pour la santé. Anciennement, les gens souffraient principalement de maladies infectieuses sérieuses, mais de courte durée; aujourd'hui bon nombre de gens sont affligés par des maladies chroniques dégénératives, et ce, pour la vie.

Les principaux facteurs responsables de la perte de santé généralisée sont:

1. Alimentation artificielle: aliments raffinés; absence d'aliments «vivants» et de vitamines, minéraux et enzymes; aliments transgéniques, malbouffe, mauvaises combinaisons alimentaires; régime inadéquat pour le type métabolique.
2. Produits chimiques: pesticides, herbicides, engrais, médicaments, additifs alimentaires, pollution de l'eau et de l'air, plastiques et même le contact avec des vêtements synthétiques.
3. Oisiveté: le manque d'activité physique suffisant dans des milieux naturels non pollués.
4. Sentiments et émotions négatifs nocifs: le ressentiment, la peur, l'insatisfaction, l'avarice, l'envie ainsi que l'absence d'émotions et sentiments positifs tels que la gratitude, la dévotion, la satisfaction, la joie et l'amour inconditionnel.
5. Attitude mentale nuisible: absence de buts spirituels ou humanitaires, manque de foi.
6. Blessures émotionnelles: subies durant la naissance, l'enfance ou l'adolescence; absence de modèles positifs.
7. Problèmes génétiques héréditaires: un bagage génétique faible et défaillant.

Le processus général qui conduit au développement d'une mauvaise santé et des maladies chroniques est généralement comme suit: des blessures émotionnelles vécues à la naissance et au cours de l'enfance, en plus d'attitudes et émotions négatives vécues par la suite, causent des tensions musculaires qui empêchent la circulation normale de bioénergie dans l'organisme, spécialement aux méridiens d'acuponcture. Ceci affaiblit la circulation sanguine et le système glandulaire, en plus du fonctionnement d'organes affectés. Une faiblesse métabolique héréditaire, une mauvaise alimentation ainsi que la pollution chimique s'additionnent pour causer une mauvaise utilisation des composantes biochimiques ainsi qu'une faible production énergétique cellulaire. La maladie en est le résultat.

Résidus métaboliques: En conséquence de cette faiblesse métabolique et de l'abus de nourriture inadéquate, des résidus métaboliques toxiques s'accumulent dans l'organisme. Ces toxines (résidus toxiques provenant de nourriture traitée chimiquement) s'accumulent principalement dans les tissus adipeux. Les résidus métaboliques consistent en des débris de protéines, mucus, bourbe grasseuse et acide organique. Voici un aperçu de leurs conséquences:

Résidus de protéine: Ceux-ci s'accumulent lorsque l'on consomme des quantités de protéines supérieures à notre capacité de les métaboliser. De petits fragments de protéines obstruent les capillaires et canaux lymphatiques par lesquels les nutriments pénètrent dans les cellules et par où les résidus sont éliminés. La recherche actuelle démontre que pratiquement toutes les maladies chroniques sont étroitement associées à l'accumulation des débris de protéines dans les cellules.

Mucus: Celui-ci provient du lactose (glucide de lait) des produits laitiers, du gluten (dans les produits du blé), des glucides raffinés, des gras, des moisissures et des allergènes alimentaires. Le mucus a une attirance particulière pour les membranes muqueuses, causant des catarrhes (sécrétions abondantes de mucus suite à une inflammation des sinus), des infections aux oreilles et aux sinus, des maladies respiratoires ainsi qu'une mauvaise absorption des nutriments.

Bourbe grasseuse: Composée principalement de gras et d'huile oxydés, cette bourbe grasseuse cause une mauvaise circulation et des problèmes cardiaques en obstruant les vaisseaux sanguins et en congestionnant le système lymphatique.

Acides organiques: Un niveau d'acidité générale trop élevé contribue à l'accumulation d'acides organiques dans les tissus et provoque des inflammations et des carences en minéraux. Une acidité trop prononcée résulte d'une oxydation cellulaire insuffisante et de la formation d'acide lactique suite à la consommation d'aliments riches en sucres ou de nourriture envers laquelle nous sommes allergiques ou sensibles.

Infections: Des résidus s'accumulent là où la circulation sanguine ralentie soit en raison de blocages émotionnels qui causent des contractions musculaires permanentes (appelés blindage musculaire), des blessures ou une utilisation musculaire insuffisante. Chez les aînés, jusqu'à 30 % du volume d'une cellule peut être composé de ces résidus, souvent sous la forme de taches de vieillesse (protéines et gras oxydés). Ceci est comparable à 30 % d'une ville ou d'une maison remplie de rebuts domestiques. Tout comme les dépotoirs sont infestés de rongeurs et d'insectes, les résidus accumulés dans l'organisme sont propices à la prolifération de microbes et parasites.

Les infections sont des moyens de défense de notre organisme qui cherche à détruire tout corps étranger et à réduire la grande quantité de résidus toxiques (mucus) et obstructifs accumulés dans l'organisme. L'utilisation de médication, prescrite ou en vente libre, dans le but de neutraliser ces infections empêche leur action purifiante et réduit davantage notre vitalité; notre système immunitaire – son habilité à se défendre contre les corps étrangers – s'en trouve également affecté.

Si l'organisme est suffisamment vigoureux, il combat ces intrus et réduit simultanément la surabondance de ces résidus emmagasinés. Ceci est vécu sous la forme d'une vive infection (soudaine et prononcée), souvent sous la forme d'un rhume ou de fièvre. Par contre, lorsque l'organisme s'affaiblit et que la quantité de résidus augmente, l'organisme ne peut plus combattre. Il ne peut alors que limiter l'invasion à certains endroits du corps et il en résulte une infection chronique (de basse intensité, mais à long terme).

En dernier lieu, le système immunitaire devient trop vulnérable pour limiter l'infiltration chronique de substances toxiques et son insuffisance se généralise sous forme de maladies auto-immunes, cancer ou leucémie. Il faut cependant comprendre que l'invasion ou l'infiltration ne provient pas nécessairement de l'extérieur. Tout particulièrement dans le cas du cancer, il s'agit plus souvent d'un «soulèvement de germes de l'intérieur» provoqué par la destruction de cellules malades. Ceci est similaire à une révolution s'étendant à l'ensemble d'un pays par des habitants en colère.

Le cancérologue allemand P. G. Seeger, M.D., D.S.c., a démontré, par des milliers d'expériences, que la virulence des cellules cancéreuses dépendait de l'état nutritionnel de l'hôte. Une autre étude intéressante permet de découvrir que des virus en prolifération chez un hôte présentant des carences en nutriments protecteurs, tels que le sélénium ou la vitamine E, tendent à entrer en mutation et se transformer d'un état bénin à une forme très virulente, voire mortelle. Avec des quantités suffisantes de ces mêmes nutriments, un individu pourrait être immunisé contre la forme bénigne du virus. Mais un individu déficient restera vulnérable aux cellules ayant subi une mutation. Par exemple, la plupart des épidémies d'influenza avec de nouvelles souches virulentes qui balaient périodiquement le monde, prennent leur source dans les régions de la Chine pauvres en sélénium¹. De plus, l'épidémie de VIH en Afrique semble avoir émergé du nord du Zaïre où beaucoup de gens ont des carences en sélénium. La leçon à retenir ici est qu'une mauvaise nutrition génère des virus mortels.

Dépendances et allergies alimentaires: La dégradation de la santé, liée de près avec l'affaiblissement du système immunitaire, se manifeste aussi sous la forme de dépendances et d'allergies. Elles sont extrêmement répandues dans notre société. Une allergie est communément considérée comme une réaction immunologique face à une protéine étrangère. Toutefois, dans la majorité des cas, surtout à des stades précoces, une allergie alimentaire serait plus adéquatement identifiée comme une sensibilité alimentaire. Cela signifie que l'organisme est sensible à un aliment particulier et lorsqu'il y est confronté, il entre en état de stress. Le système glandu-

laire est sollicité afin d'injecter des hormones surrénaliennes dans la circulation sanguine et de la dopamine au cerveau, ce qui peut être ressenti comme une sensation stimulante. Avec le temps, l'organisme devient en manque de cet effet stimulant, ce qui développe une dépendance à l'aliment en question. Dans notre société, ces dépendances alimentaires se développent principalement envers les aliments sucrés et frits, le pain, les produits laitiers et les viandes rouges, mais aussi envers d'autres aliments que nous consommons fréquemment et régulièrement.

Après plusieurs années d'exposition à un aliment allergène, le système glandulaire, fortement affaibli, requiert une plus grande stimulation. Vous devenez alors dépendant et sensible ou allergique à l'alcool, le café, au thé, tabac ou autres drogues. Éventuellement, même ceux-ci cesseront de produire l'effet recherché ou peut-être seulement pour des périodes de plus en plus courtes.

L'organisme entre alors dans un état de fatigue chronique et des symptômes de maladies commencent à émerger plus agressivement. Certains symptômes peuvent être directement associés à des aliments partiellement digérés qui sont absorbés par une paroi intestinale affaiblie qui, dès lors cause une forte réaction immunologique; ces symptômes sont le résultat d'une allergie alimentaire. Des symptômes de maladies se manifestent de façon sélective en des endroits de l'organisme présentant des défauts héréditaires ou dans ceux affaiblis par un mauvais usage ou endommagés à la suite d'un accident.

Aliments problématiques: Pratiquement tous les aliments, si consommés à l'excès par un individu prédisposé, peuvent provoquer une allergie. Certains aliments, tels le riz et les légumes, causent rarement de telles allergies, contrairement à d'autres qui présentent un risque élevé de les voir se développer. Ces aliments à haut risque sont appelés « aliments problématiques » parce qu'en plus d'allergies, ils sont fréquemment la cause de problèmes de santé chez les individus qui ne sont pas prédisposés aux allergies.

Les individus sujets à développer une allergie alimentaire sont généralement hypoglycémiques (faible taux de sucre dans le sang) ou diabétiques, font de l'hypotension (basse pression), ont un faible système immunitaire et peu d'enzymes digestives. Les individus ayant une chimie sanguine alcaline contrairement à une chimie acide, développent rarement des allergies (pour des renseignements sur l'équilibre acido-basique, voir au Chapitre 6). Mais ils deviennent insensibles à la douleur et aux irritants cutanés et peuvent souffrir d'une maladie chronique dégénérative ou être subitement victime d'une crise cardiaque ou d'un infarctus. Les mêmes aliments problématiques sont des facteurs importants dans le développement de maladies dans les deux groupes.

Les principaux aliments sont:

1. Le lait de vache et ses produits dérivés; aussi le lactose ajouté aux aliments transformés.
2. Le blé et, dans une moindre mesure, les autres céréales contenant du gluten tel que l'avoine, le seigle et l'orge (ex.: dans la bière)
3. Aliments sucrés, particulièrement le sucre, le fructose utilisé comme édulcorant et les édulcorants synthétiques.
4. Les graisses hydrogénées (ex.: la margarine) ou les huiles et les graisses chauffés.
5. Abus d'alcool, café, thé, tabac, drogues ou d'autres stimulants.

Les aliments de ces 5 groupes ne devraient être consommés qu'occasionnellement. Les aliments incompatibles avec notre groupe sanguin sont souvent cause de problèmes. De plus, toute nourriture contenant des résidus de pesticides ou produits chimiques ajoutés présente un risque pour la santé. Je rejette la notion de « niveau sécuritaire » de ces produits chimiques, surtout que ces niveaux sont déterminés individuellement pour chaque produit alors que l'effet cumulatif de tous ces résidus chimiques et additifs reste inconnu.

Facteurs économiques et sociaux: Avec les mauvaises habitudes alimentaires actuelles profondément ancrées dans notre société et la « chimicalisation » tous azimuts de nos vies, il devient pratiquement impossible de se maintenir dans une santé raisonnable – et très peu de gens y parviennent. La plupart des gens sont aux prises avec des ennuis de santé, cachés ou apparents. Ayant prodigué des soins à des enfants, parents et grands-parents, j'ai constaté la détérioration de la santé à travers les générations successives.

Cette tendance est également très claire, par les données statistiques et par simple observation générale, pour quiconque veut prendre la peine d'y regarder de plus près. Les statistiques qui tendent à démontrer une augmentation de l'espérance de vie due à une diminution significative de la mortalité infantile ne sont nullement pertinentes pour juger de la santé d'une population. Ces données indiquent simplement que plus de nourrissons survivent aux infections infantiles, que nous avons un meilleur système de traitement de eaux usées et que plus d'âinés sont maintenus artificiellement en vie à l'aide de transplantations ou d'appareils médicaux.

Mais ceci n'est pas synonyme de santé. Davantage de statistiques pertinentes démontrent que la grande part des populations occidentales souffre de maladies chroniques et que le pourcentage d'individus chronique-ment diminués par ces maladies augmente rapidement. Jadis, mais dans un passé pas si lointain, l'arthrite, le cancer et la maladie de Parkinson étaient des maux de personnes âgées. Elles affectent maintenant même les enfants et les adolescents. Les autorités médicales ont jusqu'à présent ignoré les revendications de la médecine naturelle à l'effet que celle-ci est la forme supérieure de traitement des maladies chroniques dites incurables. La simple observation du taux élevé de maladies chroniques dans notre société atteste de l'impuissance de la médecine conventionnelle à traiter efficacement ces maladies.

Ceci est mis en évidence par le phénomène gênant de la diminution du taux de mortalité lors de grèves des médecins. Les statistiques démontrent qu'au cours d'une grève de médecins, le taux de mortalité au sein de la population concernée chute de façon abrupte. En 1976, lors d'une grève des médecins à Bogota en Colombie, le taux de mortalité a chuté de 35 %. Dans le comté de Los Angeles en Californie, il chuta de 18 % au cours d'une grève la même année, alors qu'en Israël il chuta de 50 % en raison d'une grève en 1973. En une seule autre occasion a-t-on observé un déclin de la mortalité en Israël et ce n'est qu'au cours d'une autre grève des médecins 20 ans auparavant. Après chaque grève, les taux de mortalité ont immédiatement retrouvé leurs niveaux « normaux ».

Durant ces grèves, seuls les soins d'urgences étaient maintenus. Cela signifie que les patients qui vivaient plus longtemps lors de grèves étaient ceux atteints de maladies chroniques. Nul doute qu'ils auraient bénéficié d'une exposition réduite aux médicaments, chirurgies et autres interventions technologiques. Il existe une grande quantité de statistiques, de prévisions et de rapports sur le nombre effarant de patients hospitalisés ou pire, à cause de maladies provoquées par des médicaments ou la technologie médicale.

Motivation égoïste: Nos dirigeants médicaux et économiques refusent de faire face à la réalité. Ils conditionnent le public à croire que les conditions sanitaires actuelles sont tout à fait normales. Plus important encore, les structures économiques de la civilisation occidentale sont largement basées sur la production et la distribution de produits et services qui contribuent à une mauvaise santé. Ceux-ci incluent l'agriculture et la production alimentaire « chimicalisée », l'industrie pharmaceutique, la technologie médicale et les industries pétrochimiques et du plastique.

La devise directrice de l'industrie est le profit, alors que celle du consommateur, c'est la commodité. Le prix que nous payons tous est l'érosion de notre santé. Cette situation est la conséquence naturelle d'une société basée sur la motivation égoïste. Une amélioration ne sera possible que lorsque de plus en plus de gens réaliseront qu'ultimement leurs motivations égoïstes nuisent à leurs propres intérêts. Prendre conscience de ce fait est le premier pas vers l'amélioration de sa santé.

CHAPITRE 2

SUR LA VOIE DE LA SANTÉ

APPRENDRE LES PRINCIPES D'UNE VIE NATURELLE AFIN DE RESTAURER TA SANTÉ

Le premier et plus important pas vers l'inversion du déclin de ta santé est de réaliser que tu en es probablement responsable. Dû à l'ignorance et à l'habitude, nous choisissons les mauvais aliments; à cause de la paresse, nous ne faisons pas d'exercice; par manque de maîtrise de soi, nous nous créons des émotions destructrices. Donc, seule la réalisation que notre mauvaise santé est le résultat d'une vie mal gérée, qui inclut les habitudes de vie de nos parents, peut initier en nous de réels changements salutaires.

Une fois ce premier principe assimilé, l'étape suivante consiste à trouver la bonne direction sur la voie de la santé. De nos jours, il existe tellement d'avis contradictoires sur la remise en santé qu'il en devient tout à fait consternant pour celui qui cherche à s'éduquer sur celle-ci. La médecine est en état de chaos à l'échelle de la planète. Le monopole stérile de l'establishment médical conventionnel commence à s'effondrer et une multitude variée de thérapeutes naturels en comblent rapidement les failles. Détermine, par la lecture, l'écoute, la méditation et la pratique, le système de remise en santé qui correspond le plus à tes besoins. Puis, entreprends un programme déterminé tout en t'observant attentivement afin de suivre tes progrès.

Mesurer la santé : il a été démontré, dans les propos précédents, que la maladie ne survient pas soudainement. On ne peut être en santé un jour pour être malade le lendemain parce qu'un cancer vient tout à coup d'être détecté. Notre état de santé s'est plutôt considérablement détérioré au cours de plusieurs décennies pour ne devenir que l'ombre de lui-même. Même l'apparition soudaine d'infections ne peut se produire que par la détérioration graduelle de votre système immunitaire.

Le niveau de santé devrait être mesuré par la vitalité, telle que la capacité du corps à se régénérer lui-même. Une indication de la vitalité inhérente du corps est dans la rapidité de la guérison de blessures ou la réparation osseuse et possiblement de la croissance des cheveux et des ongles; à un niveau plus scientifique, nous pourrions la mesurer par le potentiel électrique des cellules du corps.

Selon cette perspective, pratiquement personne vivant de nos jours ne peut afficher une santé de plus de 90 % de son plein potentiel de santé alors que la plupart des gens avec une santé dite « normale » vivent à moins de 50 % de leur potentiel. Lorsque se manifeste une maladie chronique dégénérative, ce potentiel tombe sous les 10 % et à la mort, évidemment, il est à zéro.

Il est inutile d'être enthousiaste face au succès de la médecine conventionnelle face à la réduction, même considérable, du nombre de gens atteint de maladies infectieuses. Ce qui est plutôt significatif est le nombre total de gens en mauvaise santé. Si une maladie est éliminée, les gens en mauvaise santé en contracteront une différente. Ce qui est nécessaire est une remise en santé globale qui réduirait efficacement le nombre total de gens malades et ultimement empêcher le développement des maladies.

Éventuellement, avec un meilleur bagage génétique et de meilleures conditions de vie, nous devrions pouvoir jouir d'une vie active et agréable jusqu'aux environs de 120 ans et par la suite quitter doucement notre corps. Ce phénomène dit « de mort naturelle » nous est devenu pratiquement inconnu aujourd'hui. La raison pour laquelle j'affirme cela est du fait que certains individus ont atteint l'âge de 110 à 120 ans sans même essayer, simplement en raison de leurs gènes. Je l'interprète comme une probabilité pour nous tous d'atteindre cet âge si notre bagage génétique se renforce suffisamment. Je suis persuadé que nous pourrions dépasser ces limites si en plus, nous adoptons consciemment un mode de vie sain. Mais en définitive, la durée de ma « vie » m'importe peu parce que je sais que je peux tout aussi bien vivre sans mon enveloppe biologique. Ce qui m'est important est la qualité de ma vie et non sa longueur.

À propos de la mort naturelle mentionnée plus haut, j'ai connu des individus qui sont demeurés actifs jusqu'à un âge vénérable et qui se sont éteints dans leur sommeil, parfois même après avoir fait leurs adieux à leurs proches peu avant. Mais pour la plupart d'entre nous qui avons hérité de sérieuses faiblesses et avons négligé notre corps pendant des décennies, cela ne se réalisera probablement pas. Néanmoins, une meilleure santé et une vie agréable sont possibles pour presque tous. La clé du succès se trouve entre tes deux oreilles.

Tableau 1.1 : Forces corporelles opposées

Si l'organisme se trouve en état de déséquilibre, alors une condition, mentionnée dans l'une des colonnes, peut être améliorée en utilisant un remède de la même colonne.

Condition

Système nerveux sympathique
Tension, contraction
Agression, extraversion
Colère, peur, activité
Pouls et respiration rapides
Pupilles dilatées, bouche sèche
Bon tonus musculaire, rigidité du corps
Mauvaise digestion
Surexcitation, hyperactivité
Hypertension
Myopie
Glande thyroïde/surrénales hyperactive
Inflammation, douleur
Diabète, schizophrénie

Remèdes

Bleu, indigo, mauve
Alimentation végétarienne
Plus de potassium, magnésium
Lécithine, choline, insuline
Sédation, libération d'énergie
Pôle magnétique Sud
Acupression lente et profonde

Condition

Système nerveux parasympathique
Relaxation, expansion
Passivité, introversion
Ressentiment, repos
Pouls et respiration lents
Pupilles contractées, salive abondante
Faible tonus musculaire, corps mou
Bonne digestion
Peu d'énergie, dépression
Pression artérielle basse
Presbytie
Glande thyroïde/surrénales peu actives
Faiblesse extrême, fragilité
Hypoglycémie, allergies, arthrite

Remèdes

Rouge, organe, jaune
Protéines animales
Calcium (sodium), iode
Adrénaline, cholestérol
Stimulation, source d'énergie
Pôle magnétique Nord
Acupression rapide et légère

Règles de base d'une vie saine

Éviter ou restreindre l'exposition à :

La cuisson au four micro-ondes, la friture, les ustensiles de cuisson en aluminium, antiadhésifs ou en acier inoxydable.
Blé, gluten, lait de vache et aliments édulcorés (additionnés de sucre).
Viandes provenant de parcs à bétails, viandes transformées ou assaisonnées telles que la saucisse.
Aliments acides en contact avec le métal.
Protéines de soja, sauf si germées ou fermentées telles que le miso.
Aliments génétiquement modifiés.
Margarines, huiles de cuisson, gras trans.
Additifs chimiques, édulcorants artificiels tels que l'aspartame (Nutra-sweet®).
Boissons gazeuses et jus de fruit industriels.
Aliments considérés inadéquats pour ton type métabolique ou groupe sanguin (voir le Chapitre 5).
Féculents combinés à des aliments riches en protéines ou acides.

Fumer, l'abus de café, thé, alcool, médicament, drogue.

Repas pré-cuisinés ou réchauffés.

Eau chlorée et fluorée.

Lits de métal; matelas fait de ressorts métalliques; dormir près d'appareils ou de filage électrique.

Éclairage fluorescent.

Vêtements synthétiques, spécialement portés près de la peau (tels les sous-vêtements).

Amalgames dentaires au mercure, traitements de canal ou dent dévitalisées, métal dentaire à l'intérieur de la bouche.

Téléphone portable, stations émettrices de micro-ondes pour téléphones ou ordinateurs.

Vaccination.

Accroître les contacts avec :

Aliments frais, crus et biologiques, aliments pourpres (ex. : raisins noirs, betteraves).

Graines germées, aliments fermentés additionnés d'*acidophilus* et de bifidobacterium, produits au levain.

Graines et noix germées ou trempées avant la consommation ou la cuisson.

Cuisson dans des contenants de verre ou d'émail; manger peu de temps après la cuisson.

Graines de lin fraîchement moulues, huile d'olive extra-vierge, huile de noix de coco.

Légumes frais, jus d'herbes et mélanges de feuilles vertes.

Poudre de pousses d'orge ou de blé, spiruline, chlorelle, pollen, lécithine, varech.

Neutraliser l'acide des fruits ou le vinaigre avec de la dolomite, prendre du magnésium et des oligo-éléments en quantité.

Tisanes amères pour favoriser la digestion, suppléments d'acide chlorhydrique si les ongles sont mous.

Outils énergétiques: cristaux, aimants, pyramides, etc.

Aliments et eau énergisés.

Dormir la tête orientée vers le pôle Nord, Nord-Est ou Est, débrancher les cordons d'alimentation près du lit avant le coucher.

Dormir sur un matelas de latex, de fibre naturelle ou à air, énergiser l'eau des lits d'eau.

Augmenter l'activité extérieure et l'exposition modérée au soleil sans lunettes fumées ou crèmes solaires.

Acupression sur les points sensibles du corps, position accroupie pour aller à la selle, exercices, méditation.

Programme de remise en santé: Le critère de base d'une véritable santé est l'inversion des facteurs mentionnés préalablement (Chapitre 1) qui sont la cause du déclin de la santé. Adopte ensuite un mode de vie naturelle, une bonne nutrition, une respiration adéquate, suffisamment d'activités physiques, de bonnes attitudes mentales et émotionnelles en plus d'entreprendre des procédures spécifiques, dont la plus importante est le nettoyage – la purification du corps et de l'esprit.

Le but fondamental de toute remise en santé est de fournir à l'organisme une plus grande vitalité ou une charge supérieure de bioénergie pouvant circuler librement. La véritable guérison est un processus holistique, impliquant tous les volets de sa personne – physique, bioénergétique, émotionnel, mental et spirituel.

En utilisant les différentes techniques d'auto-évaluation décrites dans ce livre, et peut-être avec l'aide d'un professionnel de la santé approprié, tu peux élaborer un programme de remise en santé pour toi-même ou pour les membres de ta famille qui le désirent. Ce programme peut être modifié ou adapté selon les progrès réalisés et l'expérience acquise. Préférentiellement, il devrait comprendre les étapes suivante :

1. Améliore ton alimentation : identifie et casse tes dépendances et allergies; évite les aliments problématiques, les aliments « chimicalisés » et raffinés, porte une attention à tes combinaisons alimen-

taires, sélectionne des aliments appropriés pour ton groupe sanguin et ta condition, utilise des suppléments appropriés.

2. Élimine les résidus métaboliques et les toxines : bois beaucoup d'eau pure, irrigue ton côlon et consomme des aliments laxatifs ; stimule ta peau ; répète régulièrement des périodes de purges.
3. Élimine les microbes et parasites nocifs de ton système et régénère tes intestins avec des lactobactéries bénéfiques.
4. Renforce ton corps : fait régulièrement de l'activité physique tel le yoga, exercices de tension et étirement musculaires ou autres activités appropriées, à l'extérieur si possible.
5. Améliore ta circulation d'énergie : soigne tes problèmes spécifiques par la réflexologie, l'acupression, l'acupuncture auriculaire, la magnétothérapie, la thérapie par les méridiens, le massage et l'homéopathie.
6. Adopte des conditions de vie naturelle : minimise l'utilisation de matières synthétiques et plastiques ; réduis ton exposition aux polluants et aux radiations nocives dans ta demeure ; prends fréquemment de l'air frais avec une exposition modérée au soleil ; baigne-toi dans la mer ou dans des cours d'eau non pollués ; marche pieds nus dans l'herbe.
7. Apprends à méditer et à contrôler ton esprit : apprends à exprimer tes émotions négatives de façon appropriée ; aime-toi ainsi que ton prochain ; adopte une philosophie de vie spirituelle positive ; établis de nobles idéaux et des objectifs et aspire à les manifester.
8. Forme ou adhère à un groupe de guérison ou de thérapie : aide-toi, soigne-toi et assiste les autres dans leur remise en santé.

En plus de ces méthodes d'auto guérison, il est avisé d'avoir recours à l'assistance d'un professionnel de la santé dans le cas de problèmes spécifiques. Il serait nuisible, cependant, d'aborder ta remise en santé avec un sentiment d'urgence, comme s'il s'agissait d'une situation de « vie ou de mort ». Comme tous les autres aspects de la vie, il est préférable qu'elle soit entreprise de façon légère et comme un jeu, tout en explorant et en t'amusant, même si cela peut être douloureux quelques fois. Rappelle-toi : la véritable guérison signifie également grandir – apprendre et appliquer les lois naturelles.

Équilibre : Un principe général important de la remise en santé est la recherche d'un équilibre globale. Généralement, toute condition de notre organisme résulte de l'action de deux forces opposées ; dans la philosophie médicale chinoise, elles sont appelées yin et yang. Yin est froid et réceptif ; yang est chaud et actif. Selon notre pensée occidentale, nous considérons les processus organiques comme une interaction entre les états de suractivité (yang) et de passivité (yin), entre la tension et la relaxation, entre les systèmes nerveux sympathique et parasympathique. Toutefois, dépendamment de l'individu, le yin peut devenir actif et le yang passif.

Dans le cadre de notre remise en santé, nous recherchons l'équilibre, non seulement au niveau biochimique, mais aussi au niveau de nos émotions et de notre pensée. Si par exemple tu es extraverti, efforce-toi d'aller à l'intérieur de toi-même par la méditation, apprends à écouter, à ressentir et à comprendre. Si tu es plutôt introverti, aspire à devenir plus avenant et ouvert dans tes relations et interactions sociales. Le Tableau 1.1 indique quelques forces opposées qui régissent l'organisme.

Plusieurs naturopathes croient que la plupart des maladies prennent racine dans les intestins ou, plus généralement, dans l'appareil gastro-intestinal. Il s'agit très certainement d'un facteur commun pour plusieurs maladies qui demande qu'on s'y attarde avant tout. Les tests d'allergies (aliments et substances) sont très importants pour les gens et les enfants sensibles aux prises avec des problèmes de santé. Les cures et les nettoyages sont requis afin d'éliminer la grande quantité de résidus métaboliques et toxines accumulés dans notre organisme chez la quasi-totalité d'entre nous. Ce processus de nettoyage est souvent accompagné de symptômes déplaisants - des réactions dues au processus de guérison, également appelées « crises de guérison » – qu'il faut fréquemment endurer avant d'atteindre un échelon supérieur de santé. Ceci est particulièrement le cas de ceux atteints de maladies dégénératives chroniques.

CHAPITRE 3

ASSAINISSEMENT INTESTINAL ET THÉRAPIE ANTIMICROBIENNE

Assainis tes intestins et élimine les microbes nocifs de ton organisme

La plupart des maladies sont causées ou favorisées par des microbes et des parasites. Par l'usage abusif d'antibiotiques, de médicaments stéroïdiens et de la chimiothérapie, nos bactéries intestinales naturelles ont tout simplement été remplacées par des microbes pathogènes. De plus, des microbes provenant de vaccins reçus lors de l'enfance peuvent encore être présents et ont tendance à devenir des foyers d'infection dans les dents ayant subi des endodonties (traitement de canal), et possiblement dans les cicatrices conséquentes à la chirurgie. Tout ceci affaiblit considérablement notre système immunitaire et permet aux champignons, virus, bactéries et parasites d'envahir le système sanguin ainsi que les organes internes. Nous devenons alors susceptibles de contracter fréquemment des infections graves, des infections chroniques ou des perturbations immunitaires telles que des maladies auto-immunes, allergies, diabète, maladies cardiaques et le cancer.

Cette thérapie antimicrobienne est conçue pour éliminer les microbes et parasites pathogènes de ton organisme tout en régénérant ton système immunitaire. Les étapes nécessaires sont un assainissement intestinal ou rétablissement d'une flore intestinale saine, suivi par une thérapie systémique antimicrobienne de plus longue durée. De plus, pour une guérison à long terme, il est préférable que les dents ayant subi des endodonties soient extraites.

ASSAINISSEMENT INTESTINAL

Une des plus importantes et première cause du déclin de notre santé, au niveau biologique, est l'incapacité de bien digérer la nourriture que nous consommons. Ceci peut être attribuable à de mauvaises habitudes alimentaires comme les excès, une mastication insuffisante, une trop grande consommation de lait, pain, viande et autres aliments problématiques, de mauvaises combinaisons alimentaires, des problèmes émotifs, des carences en vitamines et minéraux ou une insuffisance héréditaire de notre système digestif. Toutefois, de nos jours, la cause principale de nos problèmes intestinaux est l'usage d'antibiotiques et autres médicaments qui endommagent notre flore intestinale protectrice.

Ceci produit deux effets immédiats : une prolifération de bactéries, champignons et autres parasites indésirables ainsi que de la putréfaction dans le gros intestin. La majeure partie de notre système immunitaire est situé dans l'intestin grêle avec un centre important dans l'appendice. Des années avant l'apparition de la maladie, un combat féroce opposera nos cellules lymphatiques et une prolifération de microbes intestinaux, résultant en une inflammation chronique des parois intestinales.

Cette situation peut occasionner de l'inconfort intestinal et divers désordres digestifs qui, chez les enfants, sont les causes fréquentes d'appendicites. Cette inflammation chronique affaiblit les parois intestinales et permet à des protéines partiellement décomposées ainsi que des toxines bactériennes d'être absorbées et causer des allergies. Outre la quantité de symptômes déplaisants, ceci a pour effet d'affaiblir considérablement le système immunitaire et nous prédispose à la polyarthrite rhumatoïde et autres maladies auto-immunes, et nous expose aux infections et au cancer.

Alors que nos intestins sont souvent très actifs durant l'enfance, due à l'activité bactérienne élevée, avec l'âge, nous avons tendance à devenir de plus en plus constipés. Ceci est attribuable à un manque de fibres alimentaires et une diminution de l'écoulement biliaire, signe d'une carence en lécithine et en choline. Les parois intestinales s'affaiblissent et se déforment comme dans les cas de diverticulose : des croutes rigides se mettent à recouvrir les parois intestinales et restreindre leur flexibilité.

Éventuellement, des éléments de putréfaction peuvent arriver à traverser les parois affaiblies du gros intestin et pénétrer dans la circulation sanguine. Cela peut empoisonner tout l'organisme, mais le foie, le cœur et le cerveau subissent habituellement le plus fort de l'attaque. Un rythme cardiaque irrégulier, des maux de tête

et une pensée confuse sont des symptômes fréquemment observés. Tout le système nerveux peut en être affecté. En outre, le clapet à la jonction du gros intestin et de l'intestin grêle (appelée valvule iléo-caecale) peut perdre son efficacité et permettre aux bactéries provenant du gros intestin d'envahir l'intestin grêle et la circulation sanguine.

Lorsque le système d'égouts d'une municipalité se brise ou est défectueux, les rejets s'accumulent dans les rues et sur les propriétés et contribuent à la prolifération de maladies. Le même principe s'applique à l'organisme aux prises avec une élimination intestinale insuffisante. Des déchets s'accumulent dans la circulation sanguine et dans les tissus, et causent ou contribuent au développement de la plupart des maladies de même qu'une détérioration générale de la santé. Le cancer du côlon en est le résultat le plus probable.

Une alimentation principalement composée d'aliments crus parviendra, avec le temps, à corriger ces problèmes intestinaux en fournissant une grande quantité de fibres de bonne qualité tout en renforçant les parois intestinales. Je ne recommande pas l'ajout de son aux repas en raison du fait que l'absorption des minéraux est entravée. Par contre, je recommande la consommation de graines de lin fraîchement moulues. Ajoute une cuillerée à table ou plus à tes repas afin de t'assurer d'au moins une ou préférablement deux ou trois selles par jour.

Une autre conséquence de la prolifération microbienne, souvent lorsque combinée avec les allergies alimentaires, est l'inflammation du pancréas. Non seulement cela résulte-t-il en une carence en enzymes digestives et des problèmes d'assimilation alimentaire, mais est également une cause principale de diabète insulino-dépendant (Type 2). Le premier pas vers cette situation est l'alimentation au biberon des bébés dès la naissance. Ceci les prive d'importants éléments protecteurs qui sont normalement transmis lors de l'allaitement maternel.

Afin de pallier à ces problèmes, nous devons améliorer nos habitudes alimentaires, apprendre à bien mastiquer, manger moins, combiner adéquatement les aliments, consommer davantage d'aliments crus, tout particulièrement les légumes, éliminer les microbes nocifs et réintroduire des bactéries bénéfiques.

Purge à l'ail : Une étape primordiale de l'amélioration des fonctions digestives, du système immunitaire et de la santé en général est la restauration de la flore intestinale. Celle-ci est importante dans tout genre de remise en santé, mais surtout dans le cas de maladies chroniques, plus particulièrement pour le sida, cancer et maladies auto-immunes.

Pour ce faire, il faut réduire la quantité de microbes pathogènes dans les intestins à l'aide d'un microbicide approprié suivi par des probiotiques ou de bonnes lactobactéries. Je préfère l'ail frais et cru, qui possède de puissantes propriétés antimicrobiennes et fongicides. Afin de transporter l'ail tout au long du tube digestif, et pour minimiser les réactions désagréables, telles que maux de tête, nausées et autres inconforts en raison de la destruction microbienne, il est préférable (mais non essentiel), au départ, de prendre l'ail avec un laxatif puissant. C'est ce qu'on appelle une purge. Une purge efficace peut se faire en prenant un grand verre d'eau ajoutée d'une cuillère à soupe de sel d'Epsom (sulfate de magnésium). Boire davantage d'eau par la suite.

Si tu es constipé ou en surpoids et que tu le fais pour la première fois, tu peux prendre 2 cuillères à table, afin de t'assurer que tu l'élimines rapidement. Les sels d'Epsom dissous auront un goût moins amer si tu les laisses au réfrigérateur pendant la nuit. Le lendemain matin, écrase une grosse gousse d'ail que tu mélanges avec une petite quantité d'eau et que tu bois, suivi des sels réfrigérés et un encore un peu plus d'eau. Tu peux minimiser l'odeur de l'ail en écrasant les gousses alors qu'elles sont immergées dans du jus de citron.

Au cours des matins subséquents, tu peux utiliser moins de sels d'Epsom ou même un laxatif plus doux, tel le psyllium. Si tu n'aimes pas l'ail, tu peux l'insérer, une fois écrasé, dans des capsules de gélatine. Si tu crois être allergique à l'ail, utilise alors un autre microbicide comme la solution d'iode de Lugol, 1 cuillère à thé de bicarbonate de sodium, 1 ou 2 cuillères à thé de peroxyde d'hydrogène à 3 %, extrait de feuille d'olive, extrait de Pau d'Arco ou d'absinthe. Il en va de même si tu préfères éviter l'ail pour des raisons sociales. Néanmoins, je crois que l'ail reste le meilleur choix pour désinfecter les voies intestinales.

D'autres laxatifs pouvant être également utilisés sont : des sels de Glauber ou sulfates de sodium, huile de ricin, aloès, séné ou un rinçage isotonique ; dans les 5 minutes qui suivent, bois un litre d'eau dans lequel est dissoute 1 cuillère à thé comble de sel. Tu pourrais avoir à expérimenter avec le laxatif de ton choix, afin de trouver la dose appropriée à utiliser avec l'ail afin qu'il fasse effet en quelques heures.

Le psyllium est excellent et fortement recommandé pour une utilisation à long terme. Il est particulièrement efficace pour éliminer les endotoxines des intestins et réduire les réactions allergiques et auto-immunes. Il contribue également au transport de tout microbicide ajouté, et ce, tout au long des voies intestinales. Dans un grand verre d'eau, ajoute 1 cuillère à thé de bicarbonate de sodium et 1 cuillère à thé comble de cosses de psyllium, remuer et boire immédiatement suivi d'un autre verre d'eau. Jusqu'au moment où tu entreprends la thérapie systémique antimicrobienne à l'étape suivante, ajoute l'ail émincé ou un autre microbicide à la boisson de psyllium, mais continue d'ajouter 1 cuillère à thé de bicarbonate de sodium, aussi longtemps que des signes de douleur, inflammation, Candidose ou d'hyperacidité se font sentir.

Probiotiques et ferments : Ceci nous amène à la prochaine étape : remplacer les microbes pathogènes détruits par des lactobacilles « amicales ». Ceci doit être fait par doses massives, de 30 à 60 minutes après chaque purge, autrement les microbes indésirables risquent de reprendre tout le terrain perdu dès le prochain repas. Habituellement, les probiotiques contiennent de l'*acidophilus* et des *bifidobacterium* en plus d'autres bactéries lactiques et aussi parfois des souches bénéfiques de levures telles que la *Saccharomyces cerevisiae* (levure de boulanger) et la *saccharomyces boulardii*. Cependant, certains individus hautement sensibles peuvent même avoir une réaction à ces levures. Donc, débute avec de petites quantités et observe bien comment tu y réagis.

Ces cultures bactériennes sont disponibles dans les commerces d'alimentation naturelle, sous forme de poudre ou en capsules qui doivent être réfrigérées. Procure-toi, de préférence, des cultures sans produits laitiers, particulièrement dans le cas de diabète de Type 1 et d'allergies. Des cultures à haut rendement doivent contenir eu moins 10 milliards et préférablement 25 milliards de bactéries vivantes par gramme ou par capsules (à garder au réfrigérateur).

Toutefois, ces cultures sèches sont dormantes ou relativement inertes, comparativement aux bactéries contenues dans des ferments frais ou vivants, et ont souvent un nombre limité de souches. Je te conseille donc de concocter tes propres ferments comme il est expliqué à la Section 4.

Comme alternative, tu peux obtenir de la vraie choucroute fermentée ou des aliments fermentés à l'acide lactique dans les commerces d'alimentation naturelle ou sur internet. Il est généralement préférable de repeupler tes intestins à l'aide de bactéries cultivées à partir de légumes, de légumineuses (lentilles), de grains et de fruits plutôt que du lait.

Bien qu'il soit indiqué d'inclure des aliments fermentés dans une alimentation saine, ce n'est pas suffisant pour assainir le tube digestif des individus souffrants de dysbiose ou de prolifération de *Candida albicans* et de microbes pathogènes qui, de nos jours, inclut la plupart d'entre nous. Ceci signifie que quiconque se lance sur la route de la remise en santé doit initialement mettre toute son attention sur l'assainissement intestinal, sinon tout remède spécifique ou même une alimentation de qualité pourrait s'avérer inutile. Il est préférable de maintenir un apport important d'aliments fermentés (fait maison) pendant une très longue période pendant ton processus de remise en santé ou de guérison, puis continue avec des quantités moindres pour le maintien de la santé.

Plus récemment des organismes de sol sont maintenant offerts sous la marque *Prescript-Assist* et *Effective Microorganisms* ou EM. Ceux-ci se sont avérés efficaces dans plusieurs cas de désordres intestinaux, particulièrement ceux impliquant une inflammation du tube digestif et du gros intestin.

Du kéfir fait maison, consommé en quantité suffisamment élevée, peut assainir les intestins. Des graines de kéfir peuvent être utilisées pour fermenter non seulement du lait, mais aussi des légumes. Un excellent site sur le sujet est users.chariot.net.au/~dna/kefirpage.html (anglais). Il a l'avantage de contenir une grande variété de microbes protecteurs ainsi que d'être actif à température ambiante. Je ne recommande pas l'utilisation de yaourt commercial pour assainir la voie intestinale à cause de la grande quantité de lactose propice à la formation de mucus et des souches limitées de lactobactéries. Pour beaucoup d'individus, même le kéfir fermenté adéquatement pourrait être trop riche en lactose et peut, avec un usage continu, causer des problèmes.

Le kombucha est également efficace à température ambiante et, en quantité suffisante, est efficace pour assainir le tube digestif. Il est préparé à partir de sucre et de thé vert ou noir, mais nécessite une culture mère solidifiée comme agent de départ, en plus de ferments provenant de la préparation précédente. La levure produit un alcool qui, en majeure partie, est converti en vinaigre, mais entre 0,5 % et 1 % demeure dans la préparation finale. Avec de courtes périodes de fermentation, beaucoup de sucre peut rester. Il est donc préférable de laisser

fermenter pendant 2 semaines. En raison de l'intervention des autorités sanitaires, beaucoup de préparations commerciales de kombucha sont maintenant pasteurisées et donc sans grands effets bénéfiques pour la santé.

Habituellement, le kombucha et aussi parfois d'autres ferments sont plutôt acides et peuvent causer des problèmes digestifs chez des individus vulnérables. Ceci peut être évité en diluant ou en neutralisant partiellement cette acidité à l'aide de bicarbonate de sodium, jusqu'à un goût légèrement amer. De plus, tu peux prendre 1 cuillère à table de bicarbonate dans un grand verre d'eau avant le petit déjeuner afin d'empêcher l'hyperacidité de l'organisme. Protège également tes dents de l'effet corosif de l'acide. De garde pas les surfaces métalliques en contact prolongé avec les liquides hautement acides.

Les ferments de bananes sont mes préférés. Je préfère la fermentation à l'acide lactique à température élevée comme dans une yaourtière avec des cultures d'*acidophilus* comparativement à la fermentation à température ambiante comme dans le cas du kéfir ou du kombucha. La fermentation du *lactobacilli* est à son meilleur entre 35°C - 40°C, alors qu'à température ambiante il se produit davantage de fermentation de levures. Plutôt que plusieurs jours de fermentation comme dans le cas du kéfir et du kombucha, cela ne représente qu'environ de 8 à 12 heures à température élevée. Au début, procure-toi une culture probiotique à base principale d'*acidophilus* et autres bactéries lactiques de souches variées. Consomme fréquemment, au cours de la journée, en breuvage ainsi que les solides de banane seuls ou mélangés à d'autres aliments.

L'*acidophilus* ne peut décomposer les féculents et les fibres. L'avantage premier provient des microbes présents dans le liquide, qui se développent dans les sucres. Les autres fruits sucrés (à pulpe) et leurs jus sont donc également acceptables pour la fermentation avec l'*acidophilus*. Le ferment devrait avoir une saveur semi-acide plaisante. Plus la quantité de sucre est élevée, plus longue sera la période de fermentation et plus acide sera la préparation. Si elle sent ou goûte mauvais, jette-la. Généralement, moins ces ferments sont sucrés et plus ils sont acides, plus ils sont bénéfiques pour la santé. Les propriétés bénéfiques proviennent principalement des bactéries présentes dans le liquide plutôt que dans les aliments fermentés eux-mêmes.

Les lentilles, pois et fèves mungo fermentés sont particulièrement indiqués pour l'assainissement des intestins ou du gros intestin. Ceci est bénéfique dans les cas de maladies inflammatoires des intestins et du cancer des intestins. Ceci est basé sur le principe de fermentation du Dosa telle qu'utilisée dans plusieurs pays asiatiques. Les microbes dans ce ferment sont capables de dissoudre les féculents des légumineuses. Les détails de la préparation des ferments de bananes et du Dosa se trouvent au chapitre 37.

Prends une pleine tasse de ferment environ 30 à 60 minutes après chaque purge ou de forte dose d'antimicrobiens et avant les autres repas. Continue de prendre les cultures probiotiques ou les ferments plusieurs fois par jour pendant le nettoyage intestinal ainsi qu'à l'étape suivante, soit la thérapie systémique antimicrobienne. Poursuis cet assainissement intestinal jusqu'à ce que ta santé se soit considérablement améliorée et utilise ces ferments de façon intermittente pour le reste de ta vie. Ils sont les fondements mêmes du maintien de la santé.

Aliments crus : Le type de microbes qui habite et prolifère dans tes intestins dépend largement des nutriments qu'ils reçoivent. Autrement dit, cela dépend de ce que tu manges. Un exemple négatif est la grande influence qu'ont le sucre et les grains dans le développement des levures, spécialement les *Candida albicans*.

L'effet contraire est observé dans les aliments frais et crus, qui tendent à freiner les microbes nocifs et encouragent celles bénéfiques. Outre les aliments crus fermentés dans l'acide lactique, l'effet bénéfique le plus puissant se trouve dans les feuilles vertes et les graines germées. En plus d'avoir leur propre gamme de bonnes bactéries, ces aliments sont également source de fibres et d'autres nutriments afin qu'elles puissent se multiplier dans tes intestins.

En prime, ces aliments crus et frais, particulièrement les feuillages verts, sont fortement anti-inflammatoires. C'est pourquoi ils sont le meilleur agent curatif pour les conditions d'inflammations intestinales et (je crois) en quantité suffisante, permettraient de prévenir et probablement même surmonter le cancer de l'intestin.

En plus de salades de légumes crus, une façon relativement facile de consommer plus de feuilles vertes fraîches est sous la forme de purée. Dans un robot culinaire, mélange à haute vitesse, une poignée de feuilles avec suffisamment d'eau ou de jus et bois sans tamiser. Pour de meilleurs résultats, les feuilles doivent être cultivées de façon biologique et utilisées aussi fraîches que possible. Même une poignée d'herbes fraîches (coupée

court) ou de « mauvaises herbes » du jardin peut être utilisée.

Tu peux également ajouter des graines germées au mélange, mais ajoute très peu de fruit ou autres aliments sucrés, puisque la combinaison de fibres végétales crues et de sucre peut causer une forte fermentation intestinale. Dans une certaine mesure, cela peut être bénéfique pour ceux qui éprouvent des problèmes de constipation, mais doit être adéquatement contrôlé. Aussi, les fruits frais fibreux à eux seuls ont tendance à stimuler l'activité intestinale en nourrissant les bactéries.

Les légumes racines et à feuilles, de culture biologique, sommairement lavés, réduits en purée à l'aide d'un mélangeur à haute vitesse, procurent de bons microbes ainsi que les prébiotiques propices à leur multiplication. Les prébiotiques sont des nutriments bénéfiques pour nos microbes probiotiques. D'autres prébiotiques acceptables sont l'inuline, les fructo-oligosaccharides ou FOS ainsi que l'amidon résistant (AR). Ceux-ci nourrissent principalement les microbes du côlon, et sont efficaces dans la prévention ou le traitement des maladies inflammatoires de l'intestin et du cancer du côlon.

Tu te procures de l'AR en ajoutant une petite pomme de terre crue (évite les pommes de terre à pelure verte) aux légumes dans le mélangeur. Pour obtenir de l'AR seul, passe quelques pommes de terre pelées au mélangeur et mets au réfrigérateur. Peu de temps après, les granules d'AR s'accumulent au fond du contenant et tu peux jeter le reste du liquide. 10 g de pomme de terre crue procurent la quantité quotidienne recommandée de 25 g d'AR.

Acide chlorhydrique: Chez les aînés, particulièrement ceux atteints de maladies dégénératives chroniques ou même chez de jeunes asthmatiques, l'organisme perd fréquemment sa capacité de produire une quantité adéquate d'acide chlorhydrique dans l'estomac. Cette situation mène à une digestion incomplète des protéines et une mauvaise assimilation des vitamines B1 et B12 ainsi que des minéraux. La carence en minéraux qui en résulte rend les ongles mous et les cheveux peuvent s'abîmer.

L'acide chlorhydrique est également nécessaire pour activer la pepsine (une enzyme digestive gastrique) et détruire les microbes présents dans les aliments. Un taux inadéquat d'acide chlorhydrique (HCl) dans l'estomac résulte souvent en la prolifération de bactéries et champignons indésirables et pathogènes dans le tube digestif. Ceci peut être la cause ou contribuer à la malabsorption, problèmes intestinaux et allergies à des produits provenant de la dégradation bactérienne et fongique, et en conséquence, à l'affaiblissement du système immunitaire.

Les symptômes associés au manque d'acide gastrique sont l'éructation (rots), inconfort à la suite d'un repas ou sensation de lourdeur dans l'estomac et anémie. Souvent, le liquide lymphatique est soit trop alcalin ou trop acide (loin au-dessus ou sous le point neutre) et le niveau d'énergie est faible. Dans des cas légers il pourrait être utile d'ajouter du jus de citron ou du vinaigre de cidre ainsi qu'une petite quantité de chlorure de magnésium à un repas protéiné, ou boire une ½ tasse de tisane amère avant les repas. Par contre, dans les cas évidents de carence en minéraux et un manque d'acide chlorhydrique, typique de la majorité des cas de maladies dégénératives chroniques, il est bénéfique de prendre des suppléments d'acide chlorhydrique avec les repas cuits qui incluent viandes, poissons, œufs, fromages, légumineuses et noix.

Tu peux facilement te procurer des comprimés d'acide chlorhydrique, habituellement additionné de pepsines. Prends un ou deux comprimés selon la quantité de protéines dans le repas. Ou encore, tu peux acheter et diluer toi-même l'acide chlorhydrique. Dans le commerce, la solution diluée de l'acide chlorhydrique est à 20 % HCl, alors que la solution concentrée (que l'on trouve dans les quincailleries) est à 35 %. Afin d'obtenir une solution sécuritaire à 2 %, mélange une partie d'acide à 20 % pour 9 parties d'eau, ou une partie à 35 % pour 16 parties d'eau. Tu peux alors mélanger 1 à 2 cuillères à thé (utilise du plastique) de HCl à 2 % avec ton repas. La solution peut être ajoutée à la portion de protéine ou comme ingrédient à une vinaigrette. Tu peux également l'ajouter à ½ tasse d'eau ou de tisane et la boire après le repas. Afin de protéger tes dents, tu peux la boire avec une paille.

Par contre, consommer de l'acide régulièrement rend rapidement l'organisme trop acide. De plus, ceux avec une faible production d'acide gastrique produisent également peu de bicarbonate de sodium nécessaire pour neutraliser la quantité accrue d'acide dans le duodénum. Bien que le contenu de l'estomac doive être acide, le contenu de l'intestin grêle quant à lui, doit être alcalin, autrement les nutriments sont mal absorbés. Il est donc recommandé de prendre ½ cuillère à thé de bicarbonate de sodium dans de l'eau, environ 2 heures après un repas léger ou de 3 à 4 heures dans le cas d'un gros repas (chaires animales ou autres protéines).

THÉRAPIE SYSTÉMIQUE ANTIMICROBIENNE

La thérapie systémique antimicrobienne implique l'élimination de microbes pathogènes de la circulation sanguine, du liquide lymphatique et des organes internes. À mon avis, la meilleure et la plus puissante combinaison est la prise, sur une période de 3 semaines, de Solution d'iode de Lugol suivie par une dose progressivement croissante de MMS. Ceci peut être suivi d'une période plus longue avec d'autres antimicrobiens.

On observe fréquemment, surtout dans les cas de candidose, une réaction d'élimination ou dite de *Herxheimer* lors d'un assainissement intestinal ou d'une thérapie systémique. Tu peux te sentir faible et nauséeux. Dans ce cas, interromps ou réduit la prise d'antimicrobiens, mais poursuis tes efforts de nettoyage intestinal. On rapporte des témoignages affirmant que boire un litre d'eau additionnée de ½ cuillère à thé de sel peut aider à éliminer les maux de tête associés à cette réaction.

SOLUTION DE LUGOL

Comparé au MMS, l'iode est beaucoup mieux toléré. Tu peux donc utiliser l'iode afin d'éliminer une grande partie des microbes d'une façon relativement facile et avec moins d'effets secondaires que le MMS. De plus, l'iode a une attirance marquée pour les membranes muqueuses qui sont également une cachette de choix pour les champignons. L'iode est un agent antimicrobien complet et un excellent fongicide.

Il est couramment utilisé sous le nom de Solution de Lugol avec 10 % d'iodure de potassium et 5 % d'iode et peut également être appelé Solution d'iode 5 %. Chaque goutte contient environ 6,5 mg d'iode/iodure. Les autres noms donnés à la Solution de Lugol sont Solution orale d'iode aqueuse BP ou Solution d'iode forte USP (toutes deux contiennent de l'iode/iodure à 130 mg/ml). Une solution topique (USP) contient 2 % d'iode et 2,4 % d'iodure de potassium. Conséquemment, si tu utilises cette solution d'iode à 2 %, prends une quantité équivalente à 2,5 fois la quantité recommandée de Solution de Lugol. Aux États-Unis, tu peux te procurer des comprimés d'Iodoral (chaque comprimé contient l'équivalent de 2 gouttes de Solution de Lugol). Je déconseille l'utilisation d'iode de type pharmaceutique, qui est dilué dans l'alcool ou autres solvants et qui entraîne souvent des effets secondaires.

Afin de tester s'il y a allergie (ce qui est très rare), incorpore une goutte d'iode dans un liquide autre que de l'eau seule et bois. S'il n'y a aucune réaction, augmente graduellement de 6 à 8 gouttes 4 fois par jour, ou 10 gouttes 3 fois par jour dans un liquide ou ajouté à de la nourriture. Ne pas prendre l'iode simultanément avec un antioxydant, mais il est acceptable de prendre les antioxydants au moins cinq minutes plus tard, pendant d'un repas. La dose d'iode dépend de ta corpulence ; les individus plus lourds requièrent plus d'iode que ceux de faible poids. Je crois qu'un programme de 3 semaines, ajusté au poids corporel est généralement sécuritaire pour les enfants. Par contre, il est déconseillé en cas d'hyperthyroïdie ou de goitre ; face à ces conditions, la quantité d'iode doit d'être augmentée beaucoup plus graduellement et ajustée selon les symptômes.

Continue, avec la pleine dose, pour une période de 3 semaines, mais interromps ou réduit la dose si tu développes une réaction grave. Si nécessaire, répète ce programme après plusieurs mois. Pendant ce temps, continue de prendre plusieurs gouttes quotidiennement sur une plus longue période. Pour de plus amples informations sur l'iode, visite le www.health-science-spirit.com/iodine.html (anglais).

Fais attention : des doses élevées d'iode prises pendant plus de 3 semaines peuvent affecter le fonctionnement de la glande thyroïde.

MMS – CHLORITE DE SODIUM

Le chlorite de sodium est utilisé dans de nombreux pays comme traitement antimicrobien dans l'industrie de l'alimentation, comme désinfectant, rince-bouche, dans les dentifrices et pour la purification de l'eau. En solution à 3,5 % il était appelé « Électrolytes d'oxygène stabilisés ». En solution nominale à 28 %, il est connu, surtout dans sa forme originale anglophone, sous le nom de « *Miracle Mineral Supplement* » ou MMS (Supplément Minéral Miracle), ou encore, gouttes de purification de l'eau.

Sous forme de solution, le chlorite de sodium (NaClO₂) est très alcalin et stable, mais lorsqu'acidifié il forme un gaz, le dioxyde de chlore (ClO₂), qui est l'un des remèdes antimicrobiens et anti parasites les plus puissants. Suite à un traitement au MMS, le seul résidu laissé dans l'organisme est une petite quantité de sel ou chlorure de sodium.

Après un assainissement intestinal et un traitement à l'iode, tu peux entreprendre une thérapie au MMS. La procédure habituelle est de débiter avec 1 ou 2 gouttes de MMS en augmentant graduellement jusqu'à 15 gouttes, 1 ou 2 fois par jour. Par contre, les doses élevées provoquent souvent des nausées. Dans ce cas, tu peux absorber le gaz par la bouche ou par le rectum, ce qui ne cause pas de nausées.

Une méthode alternative peut être utilisée pour intensifier le programme antimicrobien ou pour surmonter une infection sévère ou persistante. Il s'agit de prendre 3 ou 4 gouttes de MMS acidifié et dilué, aux 2 heures tout au long de la journée, et ce, pour plusieurs jours. Réduis temporairement la dose en cas de nausée.

Dans tous les cas, mélange le MMS dans une quantité équivalente à 5 fois le nombre de gouttes de jus de citron ou de lime, mais de préférence dans une solution à 10 % d'acide citrique dans l'eau. Tu peux le faire toi-même en faisant dissoudre 1 partie de cristaux d'acide citrique dans 9 parties d'eau. Le moins recommandable est le vinaigre blanc (ne pas utiliser du vinaigre de cidre, car il peut aggraver les problèmes de champignons).

De 3 à 4 minutes après l'ajout des acides, ajoute ½ verre d'eau, tisane ou jus non additionné de vitamine C (ex: pommes ou raisins, mais non oranges). Ne pas prendre de suppléments d'antioxydants trop tôt après la prise du MMS; laisse une période de 3 à 4 heures entre les deux. Si le goût est trop acide alors, attends 5 minutes de plus et ajoute un peu de bicarbonate de sodium avant de boire. Assure-toi qu'il garde une légère acidité parce que si la solution devient trop alcaline, le dioxyde de sodium se reconverti à l'état de chlorite de sodium.

Le MMS acidifié est plus efficace dans un estomac vide, mais cela donne facilement la nausée. Il est généralement préférable d'avoir un peu de nourriture dans l'estomac afin de pouvoir prendre une dose plus forte. Si la nausée se produit, réduis temporairement la dose. Tôt ou tard, il est commun d'avoir des nausées, vomissements et diarrhées qui sont bénéfiques dans le processus de nettoyage, mais peuvent être évités ou minimisés dans le cadre de l'assainissement intestinal et le traitement à l'iode.

Dans le cas d'une infection aiguë et sévère, incluant la malaria, l'influenza et les infections urinaires, tu peux prendre immédiatement une forte dose telle que 10 ou 15 gouttes, possiblement suivie, une heure plus tard, de la même dose. Tu vas vomir et être très inconfortable pour environ une journée, mais dès lors, l'infection pourrait être surmontée. Toutefois, pour les conditions chroniques et une amélioration générale de la santé, il est préférable d'augmenter de 1 goutte par jour jusqu'à l'apparition de nausée.

Réduis alors de 2 gouttes et maintiens cette dose pendant quelques jours, et augmente ensuite d'une goutte par jour. De cette façon tu augmentes graduellement la dose, en ajustant à la baisse ou à la hausse, afin de garder le contrôle sur la nausée. Tu peux minimiser les inconforts en divisant la dose quotidienne en deux, soit une dose en matinée et une au coucher. Mais après un certain temps, essaie de tendre vers la pleine dose jusqu'à la sensation de nausée.

Afin de freiner rapidement la nausée, tu peux prendre 1 000 mg ou plus de vitamine C, mais ceci freine également l'activité antimicrobienne. Afin d'éviter ou de minimiser les dommages dus à l'oxydation, je te conseille de prendre le MMS seulement en matinée et en soirée ou une seule fois par jour et utilise une combinaison d'antioxydants, incluant la vitamine C, au repas du midi ou décalée de quelques heures de la prise du MMS. Afin de minimiser les effets secondaires déplaisants, alcalinise l'organisme avant d'entreprendre une période de MMS.

Le principal danger après la prise d'une dose élevée de MMS est une chute de pression sanguine et de choc hypoglycémique en raison d'une perte de fluides suite aux vomissements et à la diarrhée. Si cela se produit, prends immédiatement une dose élevée de vitamine C afin de freiner la réaction, étends-toi et bois beaucoup d'eau légèrement salée et additionnée de sucre. Un conseil général pour se réhydrater après les vomissements et la diarrhée est de prendre un fluide composé de 6 cuillères à thé rases de sucre et ½ cuillère à thé rase de sel dissout dans l'eau ou encore prends de l'eau de riz. De plus, les individus ayant des tendances à l'anémie hémolytique doivent éviter le MMS et autres substances oxydantes.

CDS – Solution de dioxyde de chlore (CDS: de l'anglais *Chlorine Dioxide Solution*): Maintenant disponible sur internet sous forme de solution gazeuse concentrée dans l'eau. Elle est plus facile à prendre que le MMS acidifié et ne semble pas causer de nausée.

CDH – Un nouveau protocole du MMS: Le CDH (de l'anglais *Chlorine Dioxide Holding Solution*) est en

fait du dioxyde de chlore stabilisé et est un produit hybride entre le MMS et le CDS classique. Ses avantages sont: provoque moins de nausées que le MMS, moins de maux de ventre, une fois préparé il n'a pas besoin d'être activé, se garde pendant des semaines et semble procurer de meilleurs résultats.

On peut préparer soi-même du CDH avec un ratio de 22 parties d'eau pour 1 partie de MMS et 1 partie d'activateur. Afin d'obtenir 240 ml de CDH, place les ingrédients suivants dans une bouteille de verre de 250 à 300 ml avec un solide capuchon hermétique: 220 ml d'eau purifiée, 10 ml de MMS, 10 ml d'acide chlorhydrique à 3 % ou 4 % ou d'acide citrique à 50 % (l'acide chlorhydrique donne un meilleur goût que l'acide citrique). Referme prestement et fermement la bouteille afin d'empêcher le gaz ClO_2 de s'échapper. Remue la bouteille pour bien mélanger les ingrédients et remue-la fréquemment plusieurs fois par la suite. Garde la bouteille dans un endroit sombre et à température ambiante pendant 1 journée. Puis place alors la bouteille au réfrigérateur. Une fois refroidi, le CDH peut être utilisé et se conservera pendant plusieurs semaines, sans aucune autre activation.

Chaque millilitre de CDH contient 1 goutte de MMS préactivé. Prends alors les mêmes doses qu'auparavant, mais plutôt que de doser en terme de gouttes, tu le fais en terme de ml de CDH (ex.: plutôt que de prendre 3 gouttes de MMS activé dans un $\frac{1}{2}$ verre d'eau, tu prends 3 ml de CDH dans $\frac{1}{2}$ tasse d'eau ou plus et tu bois).

La méthode d'absorption buccale: Conçue pour éviter la nausée, elle semble également efficace en petites doses au lieu de l'avaler. À 1 partie de MMS ajoute 5 parties d'acide citrique à 10 % et après 3 ou 4 minutes, dilue dans 30 ml d'eau (ou l'équivalent d'une grosse gorgée). Après 5 minutes, ajoute jusqu'à 8 parties de solution à 10 % de bicarbonate de sodium afin de protéger les dents de l'action de l'acide. Ceci a pour effet d'amener le pH à environ 5 ou 6, et te permet ainsi de le garder en bouche de 5 à 20 minutes pour ensuite l'avaler ou le recracher. La dose ne doit pas être neutre ou alcaline, car elle sera moins efficace. Pour préparer la solution de bicarbonate de sodium à 10 %, dissous 1 pleine cuillère rase de bicarbonate dans 9 cuillères d'eau. Tu peux substituer l'eau par du jus de fruit, comme mentionné précédemment, ou une tisane ou édulcorer avec du Xylitol ou du Stevia.

Je considère 6 gouttes de MMS comme une bonne dose pour l'absorption buccale. Dans le cas d'une infection sévère, tu peux poursuivre avec une deuxième dose. En tant que nettoyant général, tu peux l'utiliser à plus petite ou plus grosse dose, sur une période de 2 à 3 semaines, et ce, au coucher. Dans le cas d'une infection persistante, continue le traitement de façon sporadique, mais sur une période prolongée. Tu pourrais expérimenter en alternant 1 semaine avec 1 forte dose de MMS et plusieurs semaines d'antioxydants.

La méthode d'absorption rectale: cette méthode est appropriée dans les cas de problèmes situés dans cette région, tel le cancer de la prostate ou du rectum, l'intestin irritable et les infections, les kystes et cancers des organes féminins. Elle est l'équivalent de lavements au café pour les cancéreux.

Il est d'abord préférable d'être allé à la selle et d'avoir effectué un lavement sanitaire. Puis, essaie 2 gouttes de MMS acidifié dans 250 ml d'eau, que tu injectes dans le rectum à l'aide d'une poire. Retient plusieurs minutes puis évacue, nettoie de nouveau par lavement et finalement incorpore un plus grand nombre de gouttes, soit de 4 à 8, dans 250 ml d'eau, injecte et retient plus longtemps, jusqu'à 30 minutes. Tout comme l'absorption buccale, tu peux ajouter du bicarbonate afin de le rendre moins acide. Protège l'anus avec un corps gras ou de la Vaseline. Aucun inconfort direct ne serait à noter, mais après plusieurs heures, ton niveau d'énergie pourrait avoir baissé et tu pourrais avoir plusieurs selles. Tu peux répéter toutes les semaines en augmentant graduellement les doses.

Dans les cas de vaginites, tu pourrais utiliser 1 goutte de MMS acidifié et adéquatement dilué suivi, quelque temps après, de probiotiques (la solution et les probiotiques insérés dans le vagin). Essaie également la solution comme rince-bouche.

Rince-bouche: Tu peux préparer un rince-bouche en diluant 1 c. à thé de MMS dans 500 ml d'eau. Cette solution est quelque peu alcaline et tend à dégager de faibles quantités de dioxyde de chlore au contact de bactéries acidifiantes. Il est également disponible dans le commerce et vendu comme étant l'agent le plus efficace contre la mauvaise haleine ou l'halitose. Il agit en oxydant les composés de soufre nauséabonds dans la bouche et en les transformant en sulfates non odorants. Rince-toi la bouche pendant quelques instants, gargarise et recrache. Tu peux aussi ajouter de la saveur à la solution ou l'adoucir. Certaines personnes prétendent que l'utilisation régulière leur a permis d'éviter les infections.

De plus, l'absorption buccale de dioxyde de chlore et l'utilisation régulière du MMS en rince-bouche tendent à éliminer les microbes pathogènes et l'inflammation buccale. Ceux-ci proviendraient de traitements de canal (endodontie), de poches parodontales ou d'inflammation des gencives et sont fortement impliqués dans le développement de l'artériosclérose, les crises cardiaques et autres maladies du cœur, la polyarthrite rhumatoïde, le diabète, le cancer de la prostate et autres cancers.

Afin de combiner l'action antimicrobienne accrue de la méthode d'absorption buccale avec l'avantage d'un rince-bouche, ajoute 1 ou 2 gouttes de jus de citron ou d'acide citrique à 1 cuillère à thé de la solution de rince-bouche et rince immédiatement la bouche pendant 1 à 2 minutes avant de recracher. Cela n'aura qu'un effet relativement faible sur les papilles gustatives. 1 cuillère à thé de rince-bouche contient approximativement 1 goutte de MMS.

Un ajout récent à l'arsenal du MMS est le MMS2 ou hypochlorite de calcium. Il est particulièrement efficace dans l'élimination des microbes et parasites intestinaux. Il est d'une grande aide face à la maladie de Crohn et autres conditions d'inflammation intestinale ainsi qu'au cancer du côlon et de la prostate et possiblement du pancréas et du foie.

Pour plus d'informations, consulte, entre autres, le site lemineralmiracle.com.

DMSO

Le DMSO est non seulement un excellent microbicide, il est également des plus efficaces pour transporter d'autres microbicides à des endroits inaccessibles et pénétrer les biofilms dans lesquels les microbes se dissimulent. L'iode se dissout rapidement dans le DMSO et l'iode moléculaire ou Solution de Lugol est le complément parfait. Fais l'essai de quelques gouttes de Solution de Lugol dans 1 cuillère à thé de DMSO et prends dans une boisson, plusieurs fois par jour. Tu pourrais également essayer du MMS non acidifié, du peroxyde d'hydrogène et autres remèdes, mais non du kérosène, de l'essence de térébenthine ou d'huiles essentielles.

Dans le but de frictionner la peau sur des régions affectées, dilue le DMSO à environ 50 %. Ceci n'est non seulement efficace pour freiner rapidement la douleur, mais aussi pour éliminer les microbes de la peau, jointures, sinus, oreille interne, os, racines dentaires infectées, os de la mâchoire, cavitations ou pour freiner la perte de cheveux due aux champignons. La pureté minimale du DMSO doit être de 99 %, et préférablement davantage (le grade médical/pharmaceutique est à 99,9 %). La quantité quotidienne appropriée en application topique et orale combinée est de 20 à 30 ml. Oralement, il peut être pris dans une boisson avec des suppléments afin d'accroître leur absorption.

Pour de plus d'informations fait une recherche internet. Il existe plusieurs sites traitant du DMSO.

BORAX

Le borax et l'acide borique contiennent du bore et, en plus de régulariser le métabolisme calcium-magnésium-phosphate et la santé des os et des dents, ils sont d'excellents fongicides, possédant des propriétés antimicrobiennes à large spectre et peuvent chélater le fluor et les métaux lourds.

Dissous 1 cuillère à thé légèrement comble (5 – 6 g) de borax dans 1 litre d'eau de qualité (sans chlore ni fluor). Ceci est la solution concentrée. Garde cette bouteille hors de la portée de jeunes enfants.

1 cuillère à thé (5 ml) de cette solution concentrée est une dose standard contenant 25 à 30 mg de borax et procure environ 3 mg de bore. Débute avec 1 dose mélangée à des boissons ou à la nourriture. Augmente graduellement jusqu'à ton apport maximum déterminé. La dose minimale efficace, lorsqu'utilisée comme fongicide est d'environ 100 mg de borax.

Pour les individus de poids faible à normal, la quantité maximale quotidienne recommandée est de 500 mg ou 100 ml de solution concentrée ; prendre de façon espacée pendant la journée. Les individus plus lourds peuvent prendre un maximum de 1 g (1 000 mg) ou 200 ml de solution concentrée. Prends la quantité maximale pendant tout au plus 1 mois puis alterne avec un autre microbicide. Mais continue de prendre une quantité de maintien de 2 ou 3 doses par jour.

Le borax est plutôt alcalin et à des concentrations plus élevées il a un goût savonneux. Tu peux le dissimuler à l'aide de jus de citron, vinaigre ou acide ascorbique. Dans le cas de vaginite, une capsule remplie

de borax et insérée dans le vagin au coucher, pendant 1 ou 2 semaines, semble être le remède le plus efficace pour cette condition.

Curcuma : Un microbicide et antioxydant puissant. Sa composante active est la curcumine, mais le curcuma possède d'autres ingrédients actifs qui rendent le curcuma moulu ou séché presque aussi efficace que l'extrait de curcumine. Ses ingrédients actifs sont liposolubles (solubles dans les graisses). De plus, le poivre noir contient de la pipérine, qui inhibe l'activité d'une enzyme présente dans le foie qui dissout rapidement les ingrédients actifs du curcuma. Donc, la pâte de curcuma est habituellement préparée avec l'ajout d'huile de noix de coco ou d'olive et de poivre noir fraîchement moulu (consulte le chapitre 37 pour la recette).

Il a été démontré que le curcuma améliore ou soulage une très grande variété de maladies, incluant tous les cancers, la maladie d'Alzheimer, la dépression ainsi que de nombreuses autres. Je crois que le principal effet curatif provient de son action antimicrobienne et particulièrement de ses propriétés antifongiques. Il ne semble pas nuire aux microbes bénéfiques de notre côlon, mais au contraire semble améliorer leur condition, même à des niveaux de traitement contre le cancer des intestins. Cependant, ses effets sur l'*acidophilus* et autres lactobactéries restent moins précis, et est donc plus prudent d'utiliser celles-ci séparément des doses élevées de curcuma, par exemple, prendre des probiotiques avant un repas contenant du curcuma.

KÉROSÈNE

Le kérosène est étonnamment efficace et, pour plusieurs individus, est plus facile à prendre que le MMS acidifié. Une comparaison de plusieurs désinfectants a montré que le kérosène, bien qu'il ne pût contrôler la bactérie testée, possède l'effet le plus puissant pour éliminer le *Candida albicans*, davantage même que l'agent javellisant hypochlorite de sodium. Ceci pourrait bien être le secret du succès curatif du kérosène : il supprime le *Candida albicans* ainsi que les mycoplasmes ou microbes sans paroi cellulaire, sans toutefois endommager notre flore intestinale normale.

Les fractions plus légères sont principalement absorbées dans l'estomac alors que celles ayant un point d'ébullition supérieur à 200 °C circulent dans toute la longueur du tube digestif avec un effet laxatif. L'intervalle d'ébullition idéal se situe entre 100 °C à 200 °C.

Outre un intervalle d'ébullition adéquat, le kérosène de qualité doit idéalement être à faible teneur aromatique. C'est ce que « faible odeur » signifie. Afin de déterminer si les produits provenant de différentes entreprises ou de différents pays sont adéquats, accède au site internet du fabricant et consulte la fiche signalétique. Il pourrait ne pas être vendu sous le nom de kérosène, mais peut-être naphta, solvant d'hydrocarbure ou encore térébenthine minérale. Il doit être composé d'hydrocarbures aliphatiques d'origine pétrochimique et non un mélange spécial de solvants disponible dans les commerces de fournitures artistiques sous l'appellation de térébenthine minérale sans odeur. Généralement, les *Low-Aromatic White Spirit* ou LAWS (naphta lourd à faible teneur aromatique) utilisés dans le nettoyage à sec sont acceptables.

Shell Chemicals offre 2 produits sans odeur acceptables : *ShellSol D40™* avec un intervalle d'ébullition de 145 °C – 210 °C et le *SBP™* à 100 °C – 140 °C. Le *BP White Spirits*, à faible teneur aromatique, vient à ébullition entre 142 °C et 200 °C. Ces produits peuvent être disponibles dans les commerces de matériaux de construction et de peinture, quincailleries à grande surface ou sur internet. Un produit à faible odeur au Canada est le kérosène de type 1K de marque *Rona* (marque maison) que tu peux te procurer chez *Rona* et chez divers quincailliers (<http://www.rona.ca/fr/kerosene-clair-2000206-2>). *Recochem Inc.* offre également du kérosène à faible odeur, mais avec un intervalle d'ébullition trop élevé à 190 °C – 230 °C, et est inefficace pour purifier le sang, mais pourrait être adéquat pour nettoyer le gros intestin.

En Europe, tu peux te procurer du *ShellSol D40™*, le *SBP™* (*Siedegrenzbenzin*) 100 °C – 140 °C ainsi que de l'essence de térébenthine (*Balsam Terpentinoel*) en tant que matériaux de construction ou de certains commerces de fournitures artistiques ou de peinture, quincailliers à grande surface ou sur internet. Note que si le produit à faible odeur n'est pas disponible, tu peux tout de même prendre du *White Spirit* ou du kérosène normal. Il n'est pas plus toxique, mais a une odeur plus forte. Le benzène toxique vient à ébullition à 80 °C et est absent des fractions à ébullition plus élevées. Le dosage et la durée d'un traitement sont plutôt flexibles. Tu peux débiter avec ½ cuillère à thé, puis poursuivre avec 1 cuillère à thé pendant 1 ou 2 semaines puis augmenter graduellement jusqu'à 1 cuillère à table encore pendant 1 ou 2 semaines et terminer en diminuant à 1 cuillère à thé comble, le tout pour une durée totale de 6 semaines.

Ceci peut être répété au besoin. Diminue ou cesse l'utilisation si la diarrhée devient intolérable. Prends-le avant le petit déjeuner ou au coucher, avec peut-être une petite quantité de mélasse afin d'envelopper la langue et fais suivre avec du liquide et de la nourriture. Pour les enfants, on l'administre en quelques gouttes dans du sucre. Les doses plus élevées tendent à causer la diarrhée et à détoxifier le foie. Bien qu'il soit bénéfique, il peut causer des symptômes déplaisants. Si tu le répètes sur une longue période, prends-le au coucher. Si un problème survient, réduis ou cesse temporairement l'usage.

Procède avec l'utilisation de kérosène et l'essence de térébenthine seulement après t'avoir informé des dangers possibles et des avantages.

ESSENCE DE TÉRÉBENTHINE

L'essence de térébenthine pure est un remède antimicrobien et antiparasitaire utilisé depuis des millénaires. Il est pris en mélangeant 1 cuillère à thé de térébenthine à 1 cuillère à thé de sucre blanc, mais débute avec seulement quelques gouttes et augmente graduellement. Initialement il peut être utilisé de façon quotidienne pendant une semaine ou deux puis 2 fois par semaine pendant quelques semaines ou jusqu'à ce que le problème disparaisse. Lorsque je l'ai pris pour la première fois, j'ai été surpris de son bon goût, comme une sucrerie aux arômes de pin.

Par contre, il peut causer des réactions plus intenses que le kérosène, particulièrement dans les cavités crâniennes. Bien qu'il soit ultimement bénéfique pour éliminer les champignons, il peut être temporairement plutôt désagréable. Je crois maintenant que plutôt que d'utiliser du sucre, il est préférable de prendre l'essence de térébenthine mélangée à une quantité égale d'huile de paraffine ou d'olive et, du moins au début, prends-le au coucher afin de permettre au sommeil de faciliter les réactions.

J'ai également utilisé un mélange de 2 parties de kérosène, 2 parties d'huile d'olive ou de paraffine et 1 partie d'essence de térébenthine. La térébenthine semble être efficace pour dissoudre les biofilms. L'huile d'eucalyptus procure un effet encore plus marqué que l'essence de térébenthine, mais est également plus toxique.

AUTRES ANTIMICROBIENS

Les champignons peuvent être contrôlés par les produits alcalinisants. Grâce à son alcalinité, le bicarbonate de sodium est un puissant fongicide et le bicarbonate de potassium l'est davantage. De ½ à 1 cuillère à thé de bicarbonate dans un verre d'eau, pris à jeun ou de 2 à 3 heures après un repas, peut être utilisé pour assainir les voies digestives et alcaliniser le système lymphatique. Les solutions de bicarbonate sont très efficaces lorsqu'en contact direct comme avec le rinçage buccal (bains de bouche), des sinus ou du vagin ou en cataplasme sur les sites d'infection fongique et de tumeurs.

Des remèdes additionnels au traitement systémique antimicrobien sont l'extrait concentré de feuilles d'olivier, extrait concentré de Pau d'Arco et absinthe. Ceux-ci ne sont pas aussi puissants que la combinaison Solution de Lugol/MMS, mais sont de plus faible intensité et sont plus faciles d'utilisation sur une plus longue période.

Les dosages concernant les herbes suivantes sont relatifs à un individu de poids moyen. Les individus plus lourds ou en surpoids pourront en prendre davantage et ceux trop maigres ou les enfants pourront en prendre moins. Ces remèdes, en fortes doses, pourraient ne pas convenir aux femmes enceintes. Dans ce cas, il est indiqué de consulter un professionnel de la santé.

D'autres méthodes d'appoint sont disponibles tel que : oxygénothérapie, huile de noix de coco ou l'acide caprylique (Capricin), un purificateur sanguin électronique et générateur d'impulsions magnétiques. Quelques autres bons remèdes antimicrobiens sont : propolis, extrait de feuilles de margousier et les huiles d'arbre à thé (mélaleuca), margousier, cannelle, eucalyptus, moutarde, origan et thym. Tu peux essayer d'utiliser 1 à 2 gouttes d'huile essentielle diluée, quatre fois par jour, avalées ou gardées dans la bouche.

L'argent colloïdal est le meilleur traitement à action directe des zones affectées, tel qu'en douche vaginale ou pour gargariser. Car après l'ingestion, passé l'estomac, il perdrait de son efficacité. Dans les cas d'asthme, d'infections pulmonaires et de cancer du poumon, je considérerais vaporiser de l'argent colloïdal dans la bouche en inhalant profondément.

Même si les infestations systémiques de candidose et autres microbes sont éliminées avec succès, il peut toujours subsister des problèmes dans des zones isolées, telles que des champignons ou des parasites dans des parcelles de peau, dans le vagin ou sous les ongles de pieds. Ceux-ci doivent être traités de façon intensive à l'aide d'une grande variété de remèdes cités précédemment, et ce, en application locale.

Si des problèmes microbiens et parasitaires persistent pour une période prolongée, utilise une combinaison des différents microbicides et varies la composition et le dosage. Cherche également à alcaliniser ton organisme et considère l'utilisation de « zappeur » et générateur d'impulsions magnétiques (voir le Chapitre 19). Renseigne-toi également sur l'importance du Nettoyage de Base, décrit au Chapitre 4.

Feuilles d'olivier : la feuille d'olivier est un microbicide efficace. Il peut être utilisé comme tisane ou en poudre, mais, plus communément, il est utilisé sous forme d'extrait. Son ingrédient actif est l'oleuropéine. Idéalement, consomme jusqu'à 1000 mg d'oleuropéine quotidiennement dans le cadre d'un programme alterné d'antimicrobiens. Un gramme de feuilles d'olivier contient approximativement 30 mg d'oleuropéine.

Puisque la tisane est particulièrement amère, elle est rarement utilisée : infuse 3 g de feuilles séchées dans 1 litre d'eau pendant 1 à 2 heures, filtre et mets au réfrigérateur. Bois-en de 3 à 5 tasses par jour.

Sous forme de poudre, l'extrait de feuilles d'olivier contient de 200 mg à 220 mg d'oleuropéine par gramme. Utilise jusqu'à 5 g d'extrait en poudre par jour. Tu peux en mélanger ½ cuillère à thé dans l'eau ou autre liquide non protéiné, et ce, 2 à 3 fois par jour et prendre avant les repas (l'oleuropéine peut être inactivée par une forte concentration d'acides aminés). Le format commercial normal, sous forme d'extrait, est vendu en capsule de 500mg et tu peux en prendre jusqu'à 10. Sa forme liquide ne contient que 4mg d'oleuropéine par ml.

Pau d'Arco : le Pau d'Arco (aussi appelé lapacho ou taheebo) est un puissant fongicide provenant de la face intérieure de l'écorce d'un arbre sud-américain. Il a l'avantage d'être passablement agréable au goût. Utilise-le en extrait ou en tisane : 1 cuillère à table d'écorce ou 1 cuillère à thé comble de poudre dans une grande tasse d'eau. Fais bouillir et laisse frémir ou infuser de 5 à 15 minutes. Bois-en 3 tasses par jour. Le Pau d'Arco sous forme de poudre, en capsules ou dans l'eau froide ne fonctionne pas, mais tu peux le prendre sous forme d'extrait en capsules. Prends 3 capsules d'extrait de Pau d'Arco par jour. Dans le cas d'une candidose sévère ou autres problèmes fongiques systémiques, procure-toi 1 kg d'extrait en poudre et prends-en plusieurs cuillères à thé par jour.

Absinthe : l'absinthe est efficace contre la plupart des microbes et parasites. L'espèce habituellement utilisée contre la candidose est l'*Artemisia absinthium* ou grande absinthe, mais l'*Artemisia annua* ou armoise annuelle peut aussi être utilisée. Les deux plantes ont des ingrédients actifs différents, et il serait même bénéfique d'utiliser un mélange des deux. Elles ne doivent pas être consommées lors d'une grossesse.

Afin d'éviter le goût amer de l'*Artemisia absinthium*, mélange 1 cuillère à thé comble de poudre dans de l'eau froide ou du jus et bois immédiatement. Prendre cette quantité 3 fois par jour. Toutefois, l'amertume de la tisane d'absinthe stimule le système digestif – l'estomac, le pancréas, le foie et la vésicule biliaire. Il était utilisé autrefois comme remède contre la jaunisse.

Tu peux donc le prendre en tisane pendant ou après un repas. Prépare la tisane en ajoutant 1 cuillère à thé d'absinthe à une tasse d'eau bouillante et laisse infuser de 10 à 15 minutes. Il est plus facile de la prendre en l'avalant rapidement et, avant de respirer de nouveau, bois quelque chose d'agréable au goût. Pour les enfants, utilise de la poudre d'absinthe en capsule (3 à 5 capsules 3 fois par jour) ou n'utilise que l'armoise annuelle (*Artemisia annua*).

CONCLUSION

Alors que la médecine orthodoxe prescrit des médicaments spécifiques pour des microbes spécifiques, en médecine naturelle nous utilisons des remèdes à large spectre qui traite simultanément, tant les virus, bactéries, champignons que les parasites. Les antibiotiques médicaux détruisent notre flore intestinale naturelle, qui permet alors à la candidose et autres champignons d'envahir l'organisme et causer de nombreux problèmes de santé. Ceci peut être évité en utilisant des fongicides d'origine naturelle pendant le traitement antibiotique et en ajoutant des probiotiques par la suite.

Les remèdes à large spectre sont peu coûteux, efficaces et conviennent parfaitement dans nos efforts d'autoguérison. Mais cela ne signifie pas pour autant qu'ils sont inoffensifs. Bien que les effets secondaires néfastes soient beaucoup moins fréquents qu'avec les médicaments de prescription, des problèmes peuvent survenir, particulièrement avec de fortes doses de MMS et pour ceux atteints d'hyperthyroïdie et aussi lors de l'utilisation de la solution de Lugol. Autrement dit, tu dois faire preuve de bon sens, observes les réactions de ton organisme et réduis ou utilise un autre remède si indiqué. Il s'agit d'une approche expérimentale dans laquelle tu dois faire preuve de jugement et d'assumer la responsabilité de ta santé et tes actions au lieu de simplement suivre les ordres d'un médecin.

CHAPITRE 4

JEÛNES ET NETTOYAGES

Purifie ton intérieur en éliminant les résidus et toxines accumulés.

Le jeûne est une période de restriction alimentaire. Le jeûne complet est l'abstention de toute nourriture solide ou liquide, à l'exception de l'eau, alors que le jeûne partiel, aussi appelé une cure, inclut l'absorption de certains aliments. Le nettoyage est l'élimination des résidus de l'organisme conséquemment au jeûne. La combinaison du jeûne et du nettoyage est la méthode la plus efficace de remise en santé générale. Elle est essentielle pour surmonter les maladies chroniques et pour revitaliser un corps vieillissant. Elle est également excellente pour s'assurer d'une santé continue et minimiser les risques de contracter une maladie invalidante plus tard dans la vie.

Ces dernières années, un flot constant d'articles de recherche dénonce l'accumulation des résidus métaboliques à l'intérieur des cellules, comme étant le facteur principal dans le développement de pratiquement toutes les maladies chroniques. En plus d'affaiblir la cellule ainsi que son métabolisme énergétique, ces résidus sont aussi un terreau fertile de prolifération de microbes internes ou endogènes, qui sont une cause principale de cancer et de maladies auto-immunes.

RÉSIDUS CELLULAIRES

Chaque seconde, l'organisme recycle des millions de cellules ainsi que leurs composantes, généralement sans problème. Toutefois, si les cellules sont en mauvaise santé, certaines de leurs protéines, en particulier les acides nucléiques de l'ADN et l'ARN, présentent des anomalies et ne peuvent être proprement décomposées et recyclées. Au lieu de cela, elles s'accumulent sous la forme de « bourbe cellulaire ». Divers chercheurs ont démontré que, de cette bourbe, peut émerger des microbes primitifs.

Il semble que de nouveaux virus émergent des fragments d'ARN munis d'une membrane cellulaire, alors que des mycoplasmes proviennent de fragments d'ADN sans membrane et des nanobactéries se développent à partir des mitochondries endommagées, qui sont les centrales énergétiques des cellules. Ces formes de vie primitives sont pléomorphes, ce qui veut dire qu'elles ont la capacité de changer leurs structures en des formes plus complexes de bactéries et de champignons qui sont à l'origine du cancer et des maladies auto-immunes.

Une grande partie de ces résidus cellulaires sont composés d'acides gras oxydés et peroxydés ou polymérisés et polyinsaturés, en particulier les acides de gras trans ainsi que les combinaisons de protéines dégradées ou « mal repliées » (mal structurées). Ceci inclut également les métaux, tels le mercure, l'aluminium et le fer. Les résidus contenant des gras oxydés sont communément appelés pigments cellulaires, ou plus scientifiquement « lipofuscine ». Sur une peau âgée, on les reconnaît comme des taches de vieillesse ou taches de foie, de couleur brun ou brun-jaunâtre.

D'autres résidus associés à une carence en vitamine E sont les « céroïdes », alors que les « amyloïdes » sont des résidus de protéines qui s'accumulent principalement dans le cerveau et les cellules nerveuses et causent la maladie d'Alzheimer, de Parkinson et la sclérose latérale amyotrophique (SLA). Jusqu'à 70 % du volume des cellules nerveuses peut être composé de ces résidus, jusqu'à ce que ces cellules soient finalement éliminées, même si bien avant, elles avaient perdu l'essentiel de leurs fonctions normales.

Ces résidus nuisent aux fonctions cellulaires et à notre santé générale de plusieurs façons : ils entravent l'entrée des nutriments dans les cellules, et l'expulsion des résidus métaboliques, ils empoisonnent la production d'énergie par oxydation (ou chaîne respiratoire) des mitochondries, ce qui nous cause un manque d'énergie, ils perturbent la capacité de signalisation des cellules nerveuses et du fonctionnement normal des cellules musculaires, et fournissent les matériaux de base dont sont issus les microbes pléomorphes qui affaiblissent notre système immunitaire et provoquent des attaques auto-immunes et le cancer.

Si tu comprends maintenant l'impact dévastateur qu'ont ces résidus cellulaires sur ta santé à long terme,

tu devrais également réaliser l'importance de périodes répétées de cure (ou jeûne) et de nettoyage dans ton programme de remise en santé. Même la recherche médicale démontre maintenant que l'élimination des résidus de protéines des cellules contribue à maintenir en santé les organes vieillissants.

Les facteurs principaux responsables de l'accumulation de ces résidus sont :

1. Nourriture dévitalisée due à la transformation, la cuisson et l'entreposage à long terme.
2. Absence d'enzymes due à la cuisson, la transformation et à la surchauffe.
3. Consommation de protéines et d'huiles chauffées à haute température.
4. Carence en antioxydants.
5. Exposition à des produits chimiques non biologiques dans la nourriture, l'eau, l'air, et les médicaments.

QUOI FAIRE

Simplement par le jeûne, plusieurs maladies chroniques peuvent être surmontées. Le seul désavantage est qu'il peut être déplaisant, surtout pour les débutants. Le jeûne, complet ou partiel, est contre-indiqué pour ceux qui sont affaiblis, ressentent de la fatigue ou sont trop maigres et ont de la difficulté à prendre du poids. Il est nécessaire d'avoir un bon niveau d'énergie afin d'entreprendre de façon efficace une période de jeûne et de nettoyage.

Lorsque nous cessons de prendre des repas normaux, nos enzymes digestives deviennent disponibles pour digérer et éliminer la bourbe de nos cellules. Bien qu'il soit essentiel de minimiser l'absorption de nourriture, celle consommée doit être aussi élevée que possible en vitalité et en enzymes, autrement dit elle doit être fraîche et crue. Idéalement, des pousses de blé ou d'orge fraîchement coupées, ou du feuillage fraîchement cueilli du jardin. Prends toute nourriture en petites quantités et bois des jus par petites gorgées, échelonné sur une plus longue période. Ceci est particulièrement important pour les fruits et jus sucrés (ex. : carottes). Garde chaque bouchée ou chaque gorgée dans la bouche pour quelques minutes.

Débuter avec plusieurs jeûnes d'une journée, possiblement 1 fois par semaine, avant de faire un jeûne de 3 jours. Ensuite, entreprends un jeûne de 3 jours une fois par mois. Si tu as un horaire de travail régulier, commence un vendredi, car la deuxième journée est souvent un moment où l'on se sent le moins bien et au moins, elle se passera à la maison.

Une ou deux fois l'an, tu peux entreprendre un jeûne de 7 jours ou plus. Au lieu d'une série de jeûnes stricts, tu peux adopter une alimentation d'aliments crus pendant de plus longues périodes et n'observer un jeûne strict qu'occasionnellement. Dans les cas de maladies chroniques, le besoin de se nettoyer est beaucoup plus important que pour une remise en santé générale. Après un an ou deux de bonne santé, la périodicité des nettoyages peut, sans risque, être réduite à 2 par année, à moins que tu ne consommes beaucoup de nourriture transformée. Dès l'apparition de symptômes du rhume ou de la grippe ou d'autres maladies infectieuses, entreprends un jeûne immédiatement.

Plus tu jeûnes fréquemment, moins tu es incommodé par ses effets. Au contraire, il est probable qu'un sentiment de paix et de bien-être se développe en toi. Aussi longtemps que tu es congestionné pendant un jeûne, ta langue sera très pâteuse et ton haleine pourrait être plutôt forte, le matin au lever. Pour rafraîchir l'haleine, tu peux gratter ou brosser ta langue lorsqu'elle est pâteuse. Utilise une cuillère pour gratter. À l'inverse, si ta langue et ton haleine sont fraîches, c'est que ton organisme est raisonnablement nettoyé et le jeûne n'est donc plus nécessaire.

Plusieurs jours avant un jeûne de longue durée, commence à réduire ta consommation de nourriture et, le jour précédent le jeûne, il est préférable d'éviter les chaires animales ou les aliments transformés. Consomme plutôt des fruits et légumes crus lors de cette journée. Similairement, suite au jeûne, augmente la consommation de nourriture de façon graduelle et la première journée, et ne prends que des aliments crus. Plus le jeûne est long, plus petite est la quantité de nourriture consommée au premier repas et plus longue doit être la période de réadaptation à au régime alimentaire habituel. Une pomme est un bon aliment pour cesser un jeûne partiel au jus ou à l'eau (jeûne complet). Bois beaucoup de liquides pendant le jeûne.

Il est important de garder les intestins actifs pendant un jeûne et pour ce faire, tu peux utiliser, au besoin, des laxatifs, lavements et irrigations coloniques. Lors d'un jeûne partiel au jus, il est conseillé de prendre plusieurs verres d'eau avec du psyllium. Maintenir les intestins propres n'est pas un problème lors de jeûnes comprenant des salades fraîches et crues, fruits et des mélanges de feuilles vertes.

L'efficacité du jeûne peut être accrue par l'utilisation de cataplasmes chauds d'huile de ricin appliqués en période de jeûne, pendant 3 jours ou plus. Enduis la région du foie (au côté droit, sous la cage thoracique) et le haut du ventre d'huile de ricin. Recouvre d'un linge laineux plié en quatre et garde la région au chaud pendant une heure ou deux, à l'aide d'une bouillotte. Au coucher, prends 2 cuillères à table d'huile d'olive, si possible, mélangées avec de la lécithine et du jus d'orange ou de citron frais. Le matin suivant, au lever, prends suffisamment de laxatif pour une bonne élimination dans les heures qui suivent.

L'huile de ricin, telle qu'appliquée, stimule la capacité du foie à se désintoxiquer alors que l'huile d'olive force la vésicule biliaire à se vider et à expulser les toxines liposolubles (qui sont solubles dans les graisses) du foie et le laxatif élimine rapidement les poisons des intestins. Cette méthode de nettoyage cause un minimum d'inconfort alors que le jeûne pourrait causer des migraines, nausées et faiblesses.

Lors d'un jeûne, vas-y doucement; repose-toi si tu en ressens le besoin et reste au lit si nécessaire. Des brossages de la peau, des exercices de respiration profonde, une exposition modérée au soleil et de fréquentes douches sont bénéfiques.

Apprends à écouter tes intuitions et ton langage corporel, au lieu de simplement suivre des conseils d'experts ou de te limiter à obéir à un programme prédéterminé. Il est parfois préférable d'alléger le programme et consommer des aliments cuits. Tu dois également garder ton « enfant intérieur » relativement heureux. Demande-lui de coopérer et en retour, promets-lui des récompenses pour avoir traversé ces difficultés.

Dans le cas de maladies chroniques, il est possible que le nettoyage provoque des réactions de guérisons, pendant quelques jours, parfois même quelques semaines. Lors de telles réactions, des douleurs ou des zones d'inconfort pourraient se déplacer à différents endroits de ton corps. Pendant cette période, tu peux alléger tout programme rigoureux et faire ce qui te semble nécessaire pour retrouver un certain confort. Pour une meilleure compréhension sur ce sujet important, consulte le Chapitre 10.

LE NETTOYAGE DE BASE

Je te conseille d'entreprendre ce nettoyage très efficace, de temps à autre, peut-être 1 à 2 fois par année. Il est conçu pour épurer et assainir la voie gastro-intestinale, le foie et la vésicule biliaire.

Lors des 3 premiers jours, ne consomme que des pommes, cultivées biologiquement, sans restriction de quantité. La variété Granny Smith ou autres pommes acidulées sont préférables, mais si tu les considères trop acides, utilise une variété plus sucrée. Si des pommes de culture biologiques ne sont pas disponibles, retire la pelure et les cœurs des pommes avant de les consommer.

En soirée, place un cataplasme d'huile de ricin sur ton foie et le haut de l'abdomen et prends 1 cuillère à table d'huile d'olive au coucher. Toutefois, dans la soirée du 3^e jour, bois ½ tasse d'huile d'olive, toujours au coucher, et allonge-toi sur le dos ou sur ton côté droit. Le lendemain matin, après la première selle, regarde dans la cuve de toilette pour y voir la présence de calculs biliaires. Il pourrait y avoir des centaines de petites billes cireuses verdâtres, de différentes grosseurs, flottant à la surface de l'eau.

Dès le lever, du 2^e au 4^e jour, bois un verre d'eau ajoutée d'une gousse d'ail émincée ainsi que 1 cuillère à table de sel d'Epsom (afin de provoquer une bonne évacuation intestinale à l'intérieur de quelques heures). Si tu ne peux prendre de sel d'Epsom, alors essaie un autre laxatif à base d'herbes (ex.: séné) ou utilise une solution isotonique. Si tu éprouves de la difficulté à prendre de l'ail cru, insère-le dans des capsules de gélatine, ou bien utilise du peroxyde d'hydrogène (grade alimentaire). Environ 1 heure après avoir pris le sel d'Epsom et l'ail prends une bonne dose de culture de bifidobacterium/*acidophilus* sous la forme de capsule à haut rendement, en poudre, en yaourt maison ou autres ferments faits soi-même.

Si tu n'as pas l'énergie ou le temps pour un nettoyage complet, tu peux à ce moment-ci retourner à ton régime alimentaire normal et reprendre la suite du jeûne un peu plus tard. Autrement, à partir de la 4^e journée, cesse la consommation de pommes, de sel d'Epsom et d'ail et au cours des 5 prochains jours (jours 4 à 8), ne consomme que des jus de légumes fraîchement pressés. Ces jus peuvent être aromatisés de pommes ou

d'autres fruits. À tous les 3 heures (5 fois par jour) prends 1 cuillère à thé comble d'écailles de psyllium avec 2 ou 3 cuillères à thé de graines de lin moulues. Mélange le tout dans un verre d'eau et bois immédiatement, suivi par plus d'eau. Les graines de lin doivent être fraîchement moulues à l'aide d'un mixeur ou un moulin à café et gardées au congélateur ou au frigo. Le but recherché est de remplir les intestins d'une masse humide pour amollir et déloger les plaques durcies et la matière putréfiée. Ceci est essentiel et très efficace dans tous les cas d'inflammations intestinales, de diverticulose, de parasites intestinaux et de cancer.

Prendre une pleine cuillère de granules de lécithine ainsi que de bonnes quantités d'enzymes protéolytiques (capable de digérer les protéines) avec les jus. Accompagne chaque verre de jus de 2 ou 3 comprimés soit de pancréatine, de bromélaïne ou de papaïne. Ou mieux encore, si possible, utilise une papaye verte mure avec l'intérieur jaune et ses pépins déjà noirs. Tu peux te faire un « smoothie » en la mélangeant avec du jus de légumes ou du yaourt; utilise jusqu'à la moitié d'une papaye moyenne par jour. Tu peux même prendre le jus de feuilles de papaye ou d'une papaye pas encore mûre, mais puisqu'il est plutôt amer, il devra être aromatisé et bien dilué.

Au matin de la dernière journée de jus (ou peut-être même au coucher de la veille précédente), prends 1 cuillère à table de sel d'Epsom avec de l'eau ou suffisamment de laxatif afin de provoquer une bonne évacuation intestinale dans la matinée. Souvent, de longs filaments ou des morceaux de matières fécales compactées à l'apparence de sections d'intestins sont éliminés. Il est conseillé d'augmenter très graduellement la variété des aliments lors de tests d'allergies effectués en même temps que ce nettoyage (voir le Chapitre 5).

Il y existe plusieurs variantes possibles de ce Nettoyage de Base. Par exemple, si tu ne possèdes pas d'extracteur à jus, tu peux allonger la période de consommation de pommes ou alors prendre de petites portions de salades crues. S'il t'est difficile de te procurer des pommes de culture biologique, mais que tu as accès à beaucoup de pousses de blé ou d'orge pour en faire des jus, tu peux alors allonger la période de jus de 5 à 8 jours; les cataplasmes d'huile de ricin, l'huile d'olive, l'ail, le sel d'Epsom et l'*acidophilus* peuvent être entrepris les 3 ou 4 premiers jours. Il est aussi fortement recommandé de prendre un mélange de feuilles vertes fraîches et d'eau à certains moments ou tout au long du nettoyage.

Une autre possibilité, spécialement pour ceux qui font de l'hypertension, est de consommer du jus de citron fraîchement pressé plutôt que du jus de légumes, et peut-être même au lieu des pommes. Utilise les écailles de psyllium et les graines de lin au cours de 5 derniers jours de ce Nettoyage de Base, mais plutôt que des jus de légumes, bois le jus de 5 à 8 citrons dilués dans 1,5 ou 2 litres d'eau pure. Tu peux procéder ainsi tout au long des 8 jours ou simplement remplacer les jus de légumes les 5 derniers jours. Si tu choisis de prendre le jus de citron les 8 jours complets, alors utilise les cataplasmes d'huile de ricin, l'huile d'olive, le sel d'Epsom, l'ail et l'*acidophilus* (tel que décrit lors des 3 jours de pommes).

Un autre additif conseillé est la Bentonite, une sorte d'argile absorbante, sous forme de poudre ou de liquide. Il contribue à retirer les plaques ou les vieilles couches des parois du côlon et a la propriété d'absorber les toxines. À chaque utilisation des graines de lin moulues et du psyllium, ajoute soit 1 cuillère à thé de Bentonite en poudre ou 1 cuillère à table, sous la forme liquide, que tu prends oralement.

STIMULATION LYMPHATIQUE

Une excellente façon d'augmenter considérablement l'effet nettoyant pendant le jeûne est la stimulation lymphatique – effectuer de légers rebonds sur un mini trampoline aussi appelé un rebondisseur. Cet exercice augmente la circulation de la lymphe de plusieurs fois son flot normal. La lymphe est le fluide sanguin qui est filtré hors des parois artérielles et des capillaires vers les tissus, transportant de l'oxygène et des nutriments à chaque cellule et retirant le dioxyde de carbone et autres résidus de ces mêmes cellules. Toutefois, si la production de résidus cellulaires est élevée et la circulation lymphatique lente, les cellules s'encrassent et perdent leur efficacité, rendant le terrain propice à l'apparition de maladies. Augmenter la circulation lymphatique est d'une grande aide afin de réduire ce danger. Sauter sur un mini trampoline y contribue.

Nettoyer l'organisme implique le délogement de résidus et toxines à l'intérieur et entre les cellules et de les transporter, à l'aide de la lymphe, vers les grosses veines près du cou, où ils pénètrent dans la circulation sanguine pour y être expulsés à travers le foie ou les reins.

L'absorption très réduite de nourriture est la façon principale de déloger les résidus et toxines accumulés. L'activité musculaire propulse la circulation lymphatique; les cataplasmes d'huile de ricin, les fruits acidulés,

l'huile d'olive, les herbes amères et des composés sulfureux stimulent la désintoxication du foie des résidus liposolubles alors qu'une grande consommation de liquide et d'herbes pour le foie, tel que le pissenlit, contribue à l'élimination des résidus hydrosolubles (solubles dans l'eau).

Pendant un jeûne, il est normal d'avoir peu d'énergie à consacrer à l'activité musculaire, mais la stimulation lymphatique peut pallier à cette situation parce qu'elle requiert peu d'énergie et procure ensuite un regain d'énergie. À chaque rebond sur le mini trampoline, la lymphe est dirigée vers le cou et ne peut redescendre grâce aux valves à sens unique dans lesquelles elle circule (voir également le Chapitre 9).

Une autre façon d'accélérer la circulation lymphatique est de se maintenir en position inversée. Des appareils d'inversion spécialisés sont disponibles ou bien tu peux utiliser une planche inclinée ou encore simplement lever les jambes contre le mur en étant couché sur le dos, remue les jambes comme si tu étais en vélo pendant que tu es en position inversée ou garde-toi en position d'équilibre sur les épaules ou sur la tête, tel que décrit dans le hatha yoga.

LE LONG NETTOYAGE

Un nettoyage d'une durée d'environ 6 semaines, sur de petites quantités de raisins ou jus de légumes, a été utilisé afin de réduire ou dissoudre des tumeurs et normaliser des cancers de la lymphe et du sang chez des milliers de victimes du cancer. Lorsque l'organisme est affamé, il se nourrit de ses propres tissus non essentiels et commence avec les parties malades et les tumeurs. Des exemples célèbres de ce type de nettoyage sont la Cure de Breuss avec ½ litre de jus de légumes frais ; la Cure de Raisins de Johanna Brandt, la Cure de Pousses de Blé (agropyre) d'Ann Wigmore ; et même le Jeûne d'Urine de John Armstrong.

Ce nettoyage est plus efficace avec les grosses tumeurs qu'avec les petites, puisque ces premières sont une source de protéines, et permet également d'éliminer de grandes quantités de résidus de protéines, qui sont une cause principale de cancer. Le Long Nettoyage est habituellement le moyen le plus efficace pour éliminer ou réduire fortement les tumeurs sans effets secondaires marqués ou déplaisants. Il est particulièrement indiqué pour les gens en surpoids.

Lors de la Cure de Breuss, bois ½ litre de jus de légumes biologiques frais, extrait par broyage (mais non par méthode de centrifugation). Communément, un jus est composé de 3 parties de betterave, 1 de carotte et 1 de jus d'herbes ou de céleri, préférablement avec une petite quantité de raifort, radis ou navet ou de leurs feuilles.

Comme alternative, tu peux prendre 1 à 2 litres de jus composé de quantité égale de jus vert fait d'herbes et de feuilles et de jus de betteraves/carottes, aromatisé de gingembre et de pollen, en plus d'un mélange de feuilles vertes non tamisées. Un bouillon d'oignon chaud peut être consommé en soirée, les oignons rouges étant les meilleurs. Inclus également la peau d'oignon dans la préparation. Cette plus grande quantité de jus est plus adéquate pour un bon maintien énergétique sans compromettre l'effet nettoyant. La perte de poids anticipée lors de ces 6 semaines est de l'ordre de 5 à 15 kg, surtout attribuable à la perte d'eau et de ½ kg à 1 kg de graisse par semaine.

Lors de la Cure de Raisins, consomme des raisins noirs ou bleus. Mange-les avec la peau et les pépins. Il est souhaitable de croquer les pépins afin d'en extraire leurs antioxydants. Il est aussi souhaitable de faire tremper les raisins dans l'eau à laquelle est ajouté un peu de peroxyde d'hydrogène de grade alimentaire afin d'éliminer toute forme de champignons. Consomme environ 1 kg de raisin par jour, selon ton appétit. Si une aversion temporaire envers les raisins survient, tourne-toi vers les jus de légumes pour quelques jours. Afin d'éviter une forte hausse de la glycémie, prends seulement quelques raisins à la fois. Garde les raisins dans un endroit frais et sec.

Si tu estimes qu'il te faut absolument quelque chose de plus savoureux pour continuer, prépare-toi un bouillon de légumes en soirée, incluant beaucoup d'oignons rouges mijotés avec leurs pelures. De plus, tu peux te préparer une tisane d'herbes et d'épices aromatiques ou de curcuma et de gingembre.

DIFFÉRENTES MÉTHODES DE NETTOYAGE

Les pommes sont bonnes pour ton premier jeûne de 3 jours. Il est préférable de se procurer des pommes de culture biologique, qui n'ont pas été aspergées. S'il t'es impossible de t'en procurer, tu peux alors les peler ou les laver dans l'eau tiède légèrement savonneuse et bien les rincer. Ne mange pas les pelures cirées. Mange

autant de pomme qu'il te plaira et le plus sera le mieux afin de garder les intestins actifs. Les jeûnes partiels aux pommes sont habituellement bien tolérés et sont également bons pour les enfants.

Bien qu'ils soient tout de même plus drastiques, les jeûnes partiels aux jus de légumes fraîchement pressés sont généralement bien tolérés. Utilise préférentiellement beaucoup de jus verts faits de pousses de blé ou d'orge, de feuilles de légumes et de céleri et aromatisés de légumes sucrés tels que carottes, betteraves ou citrouilles et peut-être même de pommes. Ce jus peut être dilué dans l'eau pour une consommation liquide quotidienne totale est de 2 à 3 litres. Si tu es sensible à la douleur, au froid ou aux irritants cutanés, minimise ta consommation de jus sucrés, tu peux même ajouter un alcalinisant.

Pour les individus sensibles, faibles ou trop maigres, une diète de riz de 10 jours ou plus pourrait être préférable au début. Prends une préparation de riz brun, légèrement assaisonné de sel et d'huile d'olive, préférentiellement additionné de 1 à 3 cuillères à table de graines de lin (non cuites) par repas. Utilise suffisamment de graines de lin afin d'avoir aisément 3 selles abondantes par jour. Tu n'as pas besoin de prendre des repas en tant que tels, mais prends quelques cuillerées quand la faim se fait sentir et mastique très lentement. Il est souhaitable que tu fasses suivre la diète de riz par une consommation d'aliments crus; ou plusieurs périodes alternées de riz cuits et d'aliments crus. Si par contre le riz brun est mal toléré, essaye le riz blanc. Une diète de riz aide à surmonter des problèmes d'allergies.

Pour des individus non sensibles, un jeûne de jus de citron de 3 jours est excellent, particulièrement dans l'amélioration des fonctions du foie; il est également recommandé aux individus aux prises avec l'hypertension et en surpoids. Environ 10 fois par jour, prends un verre d'eau auquel tu ajoutes le jus de ½ citron fraîchement pressé. Tu peux aromatiser avec une petite quantité de jus de pamplemousse ou d'orange. Tu peux, avec le temps, étendre ce jeûne sur une période de 7 jours ou plus. Il est particulièrement efficace contre le diabète.

La Cure de Raisins n'est pas seulement reconnue comme un remède contre le cancer, mais elle est également efficace contre les maladies cardio-vasculaires et autres maladies chroniques. Consomme quotidiennement environ 1 kg de raisins, par intervalles, afin d'éviter une augmentation trop marquée de la glycémie. Procède ainsi pour quelques semaines. Les raisins noirs sont les plus efficaces, sinon, utilise des raisins bleus ou rouges.

Il est malheureusement difficile de se procurer des raisins biologiques, libres de tout traitement chimique. Si tu dois utiliser des raisins « aspergés », lave-les soigneusement dans de l'eau tiède légèrement savonneuse et rince-les bien. Si tu es sensible aux moisissures, fais tremper les raisins dans une solution d'eau avec un peu de peroxyde d'hydrogène (grade alimentaire), ou expose-les au soleil avant un dernier rinçage et de les manger.

Si tu optes pour une période prolongée de nettoyage, effectue un jeûne mixte. Tu pourrais, par exemple, débiter avec une diète de riz sur plusieurs jours, suivie d'une période d'aliments crus dans laquelle tu incorpores des pommes ou du raisin et poursuivre avec des périodes de jus. Répète ensuite cette séquence dans l'ordre inverse, avec des journées où tu ne manges que des fruits, des aliments crus et finalement du riz avant de retourner à ton régime alimentaire normal. La période de nettoyage peut être de plusieurs semaines ou même des mois, avec des séquences répétées.

À moins d'être aux prises d'une maladie infectieuse sévère, n'entreprends pas de jeûne strict lorsque tu te sens faible. Si c'est ton cas, tu peux alterner des diètes de riz/légumes et d'aliments crus. Ceux avec des infections sévères ne devraient prendre que des fruits frais, des salades fraîches ainsi que des jus de légumes, et ce, jusqu'à ce que leur santé s'améliore et que l'appétit revienne.

Le Jeûne d'Urine a l'avantage de te procurer des nutriments vitaux et d'activer ton système immunitaire tout en ingérant un fluide déjà chargé de ta propre force de vie. Il n'est pas aussi difficile qu'il en a l'air parce qu'après quelques jours, l'urine est si diluée qu'elle ne goûte que l'eau. Pour plus de détails, consulte le Chapitre 22.

Si tu soupçonnes que ton organisme est saturé de produits chimiques ou que la capacité de détoxification de ton foie est réduite, n'entreprends que des jeûnes légers pour commencer, tels que des diètes de riz et d'aliments crus. Fournis également à ton organisme de bonnes quantités de soufre sous la forme de MSM (voir la Section 3) ou encore des oignons, du jaune d'œuf cru, peut-être les acides aminés cystéines et méthionine ou même du soufre en poudre. Se nettoyer régulièrement devient plus important avec l'âge et avec le ralentissement de l'activité physique.

Les problèmes de mucosité sont très courants. Ils sont évidents lors d'un rhume ou de congestion

et d'écoulement nasal, mais en d'autres occasions ils peuvent être perçus comme une congestion ou inflammation des sinus, des problèmes aux oreilles ou d'ouïe, comprenant les acouphènes et otites chez les enfants, le glaucome, problèmes à la gorge ou aux poumons, et plus particulièrement l'asthme. Afin de surmonter ces conditions, consulte les Chapitres 38 et 44.

Les bains de bouche à l'huile peuvent être très efficaces. Ils éliminent les microbes et toxines néfastes. Dès le lever du lit, ou à tout autre moment de la journée, prend une bonne gorgée (environ 1 cuillère à table) d'huile de noix de coco ou d'olive (l'huile de sésame et de tournesol peuvent également être utilisées). Je préfère l'huile de noix de coco pour ses propriétés antimicrobiennes puissantes. Rince vigoureusement la bouche pendant 5 à 20 minutes; n'avale pas; recrache (fais attention, l'évier pourrait se boucher). Rince la bouche plusieurs fois avec de l'eau tiède. Répète quotidiennement pendant plusieurs mois. Ce bain de bouche est particulièrement important si le système lymphatique est congestionné, comme c'est couramment le cas avec les maladies chroniques. Il aide à soulager plusieurs maladies et conditions et est particulièrement efficace dans les cas du syndrome de Sjogren, une maladie auto-immune, tout comme pour les problèmes de santé au niveau de la tête et du cou, incluant les problèmes dentaires, d'inflammations de la gencive et de sécheresse buccale. Débute en rinçant la bouche pendant quelques minutes seulement puis augmente graduellement le temps. Cesse si des symptômes déplaisants se manifestent, tels qu'un pouls élevé, des nausées, des maux de tête, des symptômes rappelant ceux de l'influenza, des éruptions cutanées, etc. Ceci est attribuable au dépérissement des microbes et de l'élimination des toxines. Après la disparition des symptômes, reprend les bains de bouche.

À d'autres moments, tu peux utiliser de l'eau distillée afin de filtrer les toxines hydrosolubles hors de l'organisme. Après un rinçage à l'eau, le matin au lever et le soir au coucher, prends 1 tasse d'eau distillée. Prends une gorgée d'eau que tu gardes en bouche, sous la langue, environ 2 minutes. Recrache et répète jusqu'à ce que l'eau soit toute utilisée.

CHAPITRE 5

TESTS D'ALLERGIES

DÉCOUVRE ET SURMONTE TES ALLERGIES ALIMENTAIRES ET TES SENSIBILITÉS CHIMIQUES

D'habitude, nous développons une dépendance envers toute nourriture ou substance consommée quotidiennement et dont nous sommes allergiques. Le contraire est également vrai : nous développons des allergies envers de la nourriture qui engendre une dépendance. Au début, lorsque nous consommons un aliment sensibilisateur (qui est susceptible de provoquer une réaction allergique), nous éprouvons une sensation stimulante, causée par la libération d'hormones surrénaliennes de stress. Par contre, avec le temps, les glandes surrénales se trouvent en état d'épuisement, ce qui permet le développement des maladies dégénératives chroniques et le manque d'énergie. Dans ce livre, j'utilise le terme « allergies alimentaires » de façon générale en y incluant non seulement les réactions immunologiques des véritables allergies, mais aussi les intolérances alimentaires et les sensibilités chimiques.

En 1936, Hans Selye, un professeur de médecine et chirurgie expérimentale canadien d'origine hongroise, a découvert les mécanismes du stress allergique. Il fut le premier à décrire ce mécanisme, dans son ouvrage précurseur *The Stress of Life*. Jusqu'à présent, le corps médical n'a pas saisi l'importance de cette découverte fondamentale dans la compréhension des maladies de notre société. Je suppose qu'il ne fut tout simplement pas profitable de le faire. Néanmoins, à la lumière de ce modèle de stress, nous savons maintenant ce qu'il faut faire afin de recouvrer la santé.

Premièrement, un défi environnemental, tel qu'un aliment incompatible ou un stress émotionnel, provoque une réaction d'alerte. Les glandes surrénales sécrètent des hormones inflammatoires et le système nerveux sympathique se trouve hyperstimulé. Cela peut provoquer des réactions allergiques sévères ou une condition inflammatoire générale, surexcitation, augmentation de la pression artérielle, palpitations, agressivité, anxiété, colère et une mauvaise digestion. Incidemment, ces réactions sont la base du rapport entre la malbouffe et la criminalité².

Si nous persistons à consommer les mêmes aliments problématiques pratiquement tous les jours ou à être perturbés par des souvenirs ou conditions stressantes alors, ce stress devient permanent et l'organisme tente de s'adapter en libérant des hormones anti-inflammatoires. Les symptômes de la réaction d'alerte, avec ses tendances inflammatoires, se résorbent. Ceci est la phase de résistance : un état d'adaptation face à une allergie cachée ou masquée. Habituellement, la réaction d'alerte se produit pendant la petite enfance, lors de l'introduction de blé, lait de vache, maïs ou lait de soja et s'installe en douce pendant des décennies sous la forme d'allergies cachées présentant très peu de symptômes apparents.

Mais avec le temps, la capacité de glandes surrénales à produire suffisamment d'hormones anti-inflammatoires s'épuise et nous entrons alors dans la phase d'épuisement de l'allergie. À ce moment, notre organisme est incapable de s'adapter adéquatement aux allergènes et autres conditions stressantes, ce qui induit une inflammation généralisée chronique. Cet effet se manifeste sous forme d'arthrite, cancer, maladie cardiaque et toutes autres maladies typiques de notre société. Éventuellement, même cette condition inflammatoire chronique s'atténue pour laisser place au stade de sénilité et débilité caractéristique des gens âgés et, au final, aux stades non sensibles (où l'organisme ne réagit plus) des maladies dégénératives.

Ces manifestations du déclin de la santé nous montrent les conditions d'une véritable remise en santé. En éliminant de façon permanente les aliments problématiques néfastes et autres facteurs de stress chronique, tout en soutenant notre organisme avec une alimentation de qualité supérieure, nous recouvrerons, lentement mais sûrement, la santé. Nous quittons alors la phase d'épuisement pour retourner en phase de résistance accompagnée d'une période de rétablissement silencieuse et finalement nous retournons dans la phase d'alerte où se manifestera une série de crises de guérison sévères, mais bénéfiques. À la toute fin de ce long processus de remise en santé, nous pourrions avoir retrouvé nos fonctions surrénaliennes ainsi que la résistance aux maladies que nous avions lors de notre tendre enfance avant l'avènement des rhumes, des réactions allergiques et des perturbations digestives attribuables à la consommation d'aliments problématiques.

Quelques fois, certains individus énergiques, souvent des hommes aux yeux bleus très pâles (bleu-blanc) incapables de relaxer, vivent une longue période de léthargie lorsqu'ils évitent de consommer des produits contenant du blé ou du gluten. Cette période permet aux glandes surrénales de se régénérer. D'autres, étant déjà près de la phase d'épuisement, éprouvent une sensation de grande vigueur dès qu'ils cessent la consommation d'aliments allergènes. Les aliments les plus allergènes ont tendance à être ceux que l'on consomme le plus souvent, y compris le blé, lait de vache, œufs, soja, maïs, arachides et les additifs alimentaires synthétiques (pour une compilation des symptômes possibles d'allergies alimentaires, voir le Tableau 5-2).

Les dépendances et les allergies sont des éléments du syndrome de stress. Toute forme de stress sévère et prolongé mène à un épuisement des glandes surrénales de la même façon que le fait une allergie issue d'une dépendance. La seule véritable solution est d'éviter les facteurs de stress excessif tels que les aliments allergènes, la pression de nos environnements de travail et autres.

L'identification de tes allergies et dépendances est une étape essentielle dans ton processus de remise en santé. Tu peux t'y prendre en entreprenant un jeûne à l'eau de 5 jours ou une diète de riz décrits dans les pages suivantes.

Après avoir complètement éliminé un aliment allergène (que tu soupçonnes ou tu sais qu'il provoque des symptômes allergiques) de ton alimentation et en réduisant l'ensemble de ta charge allergène provenant d'autres facteurs, il est habituel que tu deviennes hypersensible à cet aliment, et ce, pour une période allant de quelques semaines à plusieurs mois. Par la suite, la sensibilité envers cet aliment diminue graduellement. Si pendant cette période d'hypersensibilité tu es occasionnellement exposé à un aliment allergène, une réaction aussi forte qu'immédiate pourrait se déclencher et se manifester en douleur, faiblesse, éruption cutanée ou autres effets caractéristiques sur ton organisme.

Si l'exposition à l'aliment est répétée et au moins 4 jours séparent les expositions, il se peut que la guérison en soit retardée, mais il est peu probable que cela provoque de sérieux dommages internes. Par contre, les dommages deviendront permanents si tu consommes cet aliment de façon si fréquente que la réaction immédiate ne se manifeste plus ou qu'elle soit beaucoup plus atténuée qu'à ses débuts.

Mais il est généralement essentiel d'éviter l'aliment problématique autant que possible et sur une longue période, afin de te permettre de t'en remettre complètement. Selon la sévérité de tes symptômes initiaux ou la maladie dégénérative, cela peut s'échelonner sur une période allant de quelques mois à plusieurs années. La rapidité avec laquelle tu peux surmonter tes tendances allergiques dépend surtout des efforts déployés à adopter un programme complet de remise en santé.

Types d'allergies: Selon l'intensité et le mode de manifestation, nous pouvons identifier 5 types d'allergies: de dépendance, cyclique, fixe, multiple et déclenchée.

Une allergie « de dépendance » nous pousse à consommer notre nourriture favorite tous les jours ou nous faisons face à des symptômes de sevrage. Nous éprouvons alors une envie irrésistible envers une nourriture particulière et en manger ou en boire nous procure une satisfaction. La personne n'est habituellement pas consciente de cette dépendance et c'est pour cette raison que ce type d'allergie est également appelé allergie cachée ou masquée, qui correspond à la période d'adaptation (phase de résistance).

Dans le cas d'une allergie « cyclique », il y a réaction à un aliment spécifique seulement s'il est consommé à l'excès, soit lorsqu'il est consommé en trop grande quantité à un moment précis ou sur plusieurs jours consécutifs. De plus, la réaction à un allergène cyclique pourrait être provoquée par d'autres facteurs, particulièrement par le stress issu de problèmes émotionnels et psychologiques ou provenant d'agents environnementaux, tels que des vapeurs chimiques, la fumée de produits du tabac ou autres. La combinaison de deux allergènes différents lors d'un même repas peut également causer une réaction en raison de leur effet combiné. De mauvaises combinaisons alimentaires et une acidité générale de l'organisme sont d'autres facteurs probables.

Si tu réalises que tu as une allergie cyclique - l'aliment fautif est parfois, mais pas toujours inoffensif - alors, ne le consomme que par rotation, pas plus d'une fois à tous les 4 ou 5 jours. Les fruits et la teneur en lactose des produits laitiers font souvent partie de cette catégorie. Ils peuvent ne pas provoquer de réactions immédiates, mais consommer des fruits sur une base quotidienne peut causer un niveau croissant d'hyperacidité et des problèmes cutanés chez les individus sensibles, alors qu'une trop grande quantité de lactose peut mener à une accumulation de mucus. Tous deux, à leur tour, peuvent provoquer des symptômes secondaires tels que des douleurs arthritiques.

Avec une allergie « fixe », une réaction survient à chaque fois que l'aliment allergène est consommé, peu importe la quantité. Les allergies fixes sont donc des allergies non adaptées et faciles à reconnaître. On devient rapidement habile à éviter les aliments fautifs. Heureusement, seule une fraction de toutes les allergies sont du type fixe; la plupart étant de nature de dépendance ou cyclique.

Dans le cas d'allergies « multiples », les réactions sont issues d'une grande variété d'aliments et de produits chimiques et nous devenons rapidement allergiques à tous les aliments de remplacement. Cette situation a quelques fois été appelée être allergique au 20^e ou 21^e siècle. Les causes principales sont une carence en zinc, enzymes digestives, acide gastrique, un affaiblissement des fonctions hépatiques (foie), une prolifération bactérienne dans le tube digestif, souvent accompagné d'une infestation de *Candida albicans*. La solution est un assainissement intestinal, une diète d'aliments crus, un apport élevé en zinc et de composés de soufre. Avant de procéder à des tests d'allergies par élimination, assainis tes intestins et minimise toutes carences avec des suppléments de vitamines et minéraux.

Nous pouvons également mentionner le 5^e type, l'allergie « déclenchée ». Des crises d'asthme ou le rhume des foins sont souvent déclenchés par l'inhalation de substances comme le pollen ou la poussière domestique avec des résidus d'acariens. Toutefois, de telles réactions ne surviennent pas si les muqueuses ne sont d'abord pas hyper sensibles en raison d'une allergie alimentaire sous-jacente, d'une congestion des muqueuses et autres carences (une carence est un état de besoin nutritionnel plus important que l'apport disponible). De façon similaire, les produits chimiques alimentaires peuvent agir comme déclencheurs de l'hyperactivité. Une peau hypersensible réagit très fortement aux piqures d'insectes à cause de son taux élevé d'histamine attribuable à des allergies sous-jacentes et à l'hyperacidité. Éliminer les déclencheurs n'apporte qu'une aide limitée puisque les conditions provoquant la détérioration de la santé se poursuivent et un autre déclencheur est en voie d'émerger.

Tester par élimination: Il y a plusieurs types de tests d'allergies, certains plus techniques ou d'autres par de simples égratignures sur la peau, mais également par des tests musculaires ou par le pouls. Mais aucun de ceux-ci n'est aussi fiable que les tests par processus d'élimination, appelé la diète d'élimination. Voici comment procéder :

Pendant 5 jours ou plus, abstiens-toi de toute nourriture consommée habituellement ainsi que l'alcool, la nicotine ou autre drogue. Lors de cette période, essaie de minimiser toutes autres influences potentiellement allergènes telles que l'exposition à des solvants ou des émanations de gaz d'échappement, acariens, moisissures, gaz, ou fumée de cigarette - bref, tout ce qui dégage une odeur forte ou inhabituelle.

À partir du 2^e jour, il se peut que tu ressenties des symptômes de sevrage plus ou moins pénibles, incluant des fringales pour la nourriture ou le stimulant envers lequel tu as développé une dépendance. Tu peux avoir des maux de tête, ressentir des étourdissements, de la faiblesse ou autres problèmes. Au 4^e jour, ces symptômes se résorbent généralement et tu recommences à te sentir beaucoup mieux. Souvent, des symptômes de maladies de longue date telle que l'arthrite, les douleurs cardiaques ou la schizophrénie disparaissent également.

Si tu ne te sens pas mieux à la 5^e journée, il serait peut-être préférable de continuer ce programme jusqu'au moment où te sentes mieux. Les produits chimiques, médicaments et les drogues prennent d'avantage de temps à s'éliminer de l'organisme. Afin de favoriser les processus d'élimination et d'amoinrir ton inconfort pendant ce jeûne, prends un laxatif assez fort au matin du premier jour du jeûne en utilisant une purge isotonique, un laxatif aux herbes ou 1 cuillère à table de sel d'Epsom dans un verre d'eau; de plus, bois beaucoup d'eau pure.

Le jeûne le plus efficace est un jeûne à l'eau pure (jeûne complet), ce qui veut dire une eau sans chlore ou fluor et gardée dans des contenants autres qu'en plastique. Sous une forme un peu moins stricte, il est acceptable de prendre une tisane faible et non sucrée, d'une variété que tu ne consommes pas habituellement. Les individus non sensibles peuvent retrouver un équilibre en observant un jeûne au jus de citron dilué tandis que les individus sensibles peuvent consommer du riz blanc ou brun non assaisonné ou à la limite, avec un peu d'huile d'olive, d'herbes ou peut-être même du sel. Si le riz fait partie des aliments ordinairement consommés, utilise alors du millet, du quinoa ou de l'amarante. Tu peux en consommer autant que tu veux et bois environ 2 litres de liquides par jour. Si tu entreprends une période de nettoyage telle que conseillée au Chapitre 4, tu peux alors effectuer des tests par élimination en réintroduisant graduellement des aliments variés.

Si tu ne jeûnes qu'avec des liquides, prends un laxatif différent à la dernière journée du jeûne, normale-

ment la 5^e journée. Le matin du 6^e jour, consommes une portion de riz comme premier repas de contrôle, peut-être légèrement salé, mais sans plus. Comme qu'expliqué dans la Section 2, prends ton pouls pendant 1 minute complète avant un repas et 30 à 60 minutes après celui-ci. Toujours prendre son pouls dans la même position assise et toujours au repos.

Avant et après chaque repas de contrôle, prends ton pouls et effectue d'autres tests pertinents. Si une réaction survient lors d'une combinaison d'aliments nouvellement réintroduits, répète la procédure avec l'introduction individuelle des différents aliments, mais quelque temps plus tard. Si le rythme cardiaque s'accroît de façon significative suite au premier repas de contrôle (riz), disons plus de 10%, il est possible qu'il s'agisse d'une allergie ou d'une incompatibilité; plus le rythme cardiaque est élevé après le repas plus il est probable que l'aliment soit allergène.

Effectue d'autres tests pertinents à ta condition. Si tu as une vue faible, tu peux vérifier ta capacité de lecture sur un tableau mural ou une affiche. On peut tester les enfants d'âge scolaire pour évaluer leur qualité d'écriture et d'élocution. Vérifie l'état et le niveau de douleur des articulations ou muscles défaillants et surveille tous signes d'inconfort physiques ou émotionnels. Garde un journal détaillé de ton rythme cardiaque, de diverses mesures et tous autres événements, émotions, inconforts inhabituels, etc. Les diabétiques doivent également vérifier leur glycémie et les hypertendus doivent préférentiellement vérifier leur pression artérielle (on peut facilement se procurer un tensiomètre (ou sphygmomanomètre) pour le faire).

À chaque repas subséquent, varie graduellement le plat de riz en y ajoutant d'autres aliments tels que des huiles et des légumes variés. Essaie une salade de pousses germées puis d'autres aliments de base. Tu peux prendre 4 ou 5 petits repas par jour. Au début, teste les aliments que tu estimes être sans répercussion. Teste les aliments potentiellement allergènes au repas du soir afin de te permettre de pallier à une réaction prolongée pendant ton sommeil. Consomme les aliments douteux individuellement ou avec des aliments déjà testés.

Tu peux stopper une forte réaction allergique en prenant 1 cuillère à thé rase de bicarbonate de sodium (soda à pâte) ou encore mieux, avec 2 parties de soda à pâte et 1 partie de bicarbonate de potassium. Si la réaction survient peu après le repas, tu peux aussi prendre 1 cuillère à table de sel d'Epsom dans un verre d'eau ou du lait de magnésie comme laxatif. Par contre, lors d'une alimentation normale, les réactions peuvent être retardées et se manifester jusqu'à 2 jours plus tard.

Ces réactions peuvent également être stoppées par l'usage de l'homéopathie. Liquéfie un échantillon de l'aliment allergène, dilue une partie de la solution dans 9 parties d'eau que tu mets dans un contenant résistant et remue vigoureusement environ 40 fois avec de forts mouvements vers le bas. Dilue une partie du contenu dans 9 parties d'eau, remue encore et ainsi de suite jusqu'à ce que le processus ait été répété 4 fois en tout. Prends alors 1 cuillère à thé de cette 4^e dilution dans la bouche et garde pendant quelques minutes avant d'avalier. Puis effectue 2 autres dilutions en gardant 1 cuillère à thé de chaque dilution dans la bouche comme précédemment. Plus tard, au besoin, prends des cuillères additionnelles de chaque dilution ou seulement de la dernière.

Teste les aliments problématiques une fois de plus dans 3 à 6 mois. Généralement de petites quantités consommées de temps en temps peuvent être tolérées. Consomme des aliments suspects ou problématiques qu'une seule fois par semaine tout au plus. Si les conditions se détériorent après un certain temps, entreprends une nouvelle période de tests ou modifie ton alimentation par un régime exempt d'allergènes. Il est possible de désensibiliser l'organisme aux réactions allergiques en alcalinisant celui-ci, tel que décrit au Chapitre 6.

CHAPITRE 6

L'ÉQUILIBRE ACIDO-BASIQUE

RÉÉQUILIBRE TON ORGANISME EN TESTANT ET CORRIGEANT
TOUTE CONDITION D'HYPERACIDITÉ OU D'ALCALINITÉ

Notre sang est légèrement alcalin et l'organisme déploie beaucoup d'efforts afin de maintenir cette alcalinité à un niveau constant. Dans ce but, nous disposons normalement de réserve suffisante de minéraux alcalinisants. La plupart de nos aliments sont une source de minéraux. L'équilibre total des minéraux d'un aliment particulier peut être soit acide ou alcalin. Les sels minéraux sont composés d'un groupe acide (anion) tels que chlorures, citrates ou phosphates et un groupe alcalin (ation) étant surtout des ions métalliques comme le sodium, calcium ou potassium. Si l'un des groupes est dominant alors le sel est soit acide ou alcalin.

Chez les plantes, les ions métalliques comme le potassium sont combinés aux acides organiques comme l'acide citrique. Dans l'organisme, les acides organiques sont convertis en énergie alors que les ions métalliques demeurent afin de produire une réaction alcaline. C'est pourquoi nous disons que les fruits et légumes sont alcalinisants. Les tissus animaux, par contre, contiennent un taux élevé d'acide phosphorique lié aux protéines. Certaines protéines sont converties en énergie et l'acide libéré demeure. Selon le cas, nous catégorisons nos aliments comme étant alcalinisant ou acidifiant.

Voici une règle générale :

- *Aliments alcalinisants* : Légumes, fruits, graines germées, amandes, la plupart des légumineuses ;
- *Aliments acidifiants* : viandes, poissons, œufs, fromage, la plupart des graines et noix ;
- *Aliments neutres* : amidons et sucres raffinés, gras, huiles.

Afin de maintenir des réserves alcalines suffisantes pour l'organisme, consomme approximativement quatre fois le poids des aliments alcalinisants par rapport aux aliments acidifiants ou 80 % d'aliments alcalinisants pour 20 % acidifiants. Des tableaux comparatifs alimentaires sont disponibles afin d'indiquer les taux d'acidité et d'alcalinité des différents aliments. Cependant, je considère ces tableaux inutiles en raison du fait que les aliments mentionnés peuvent, une fois absorbés dans l'organisme, changer leur propriété en raison de conditions métaboliques spécifiques.

Le sucre et les fruits normalement alcalins ou chimiquement neutres deviennent acidifiants chez les individus sensibles, alors qu'une grande consommation de viande et de gras peut mener à un manque d'acides indispensables à la production d'énergie. Peu importe la qualité alcalinisante d'un aliment, si tu y es sensible ou allergique, il devient un acidifiant dans ton organisme. De plus, un même aliment peut se modifier d'alcalinisant à acidifiant s'il est incorrectement combiné à d'autres aliments ou lorsque tu es émotionnellement bouleversé.

Tout ceci est contraire à ce à quoi l'on pourrait s'attendre en utilisant les tableaux alimentaires comparatifs. Les valeurs indiquées dans ces tableaux reflètent l'apport minéral typique d'un aliment, mais sans tenir compte des grandes variations dues à la qualité du sol, des conditions d'entreposage, les méthodes de production et la cuisson. Conséquemment, la méthode la plus fiable et la plus pertinente est l'observation de ton propre organisme : la réactivité de ta peau, les tendances à l'inflammation, les réactions allergiques et peut-être même tester l'acidité de ton urine et de ta salive.

Le contrôle de l'acidité corporelle : L'organisme s'efforce de maintenir l'acidité sanguine à un niveau constant, soit un pH entre 7,35 et 7,45. Ceci représente une condition légèrement alcaline. Le pH (potentiel hydrogène) est la mesure de l'acidité ou de l'alcalinité et est l'indication de la présence d'ions d'hydrogène dans un fluide. Ces ions d'hydrogène sont responsables de l'acidité. Un pH de 1 représente la plus grande concentration d'ions d'hydrogène et donc la plus grande acidité. À l'autre bout du spectre, un pH de 14, représente la plus petite concentration d'ions et la plus grande alcalinité. Un pH de 7 est donc neutre.

Pendant notre jeunesse, notre métabolisme est souvent trop actif et produit trop d'acides, ce qui conduit à une hyperacidité chronique de l'organisme. Par contre, plus tard dans la vie, où l'activité musculaire et la vitalité diminuent, la production d'acide métabolique devient insuffisante, le potassium s'évacue des cellules et le métabolisme ralentit. À ce moment, l'organisme devient trop alcalin et perd sa capacité à se régénérer et guérir des infections ou des blessures.

En éliminant plus d'acides ou d'alcalis par l'urine, notre organisme tente de se maintenir à un niveau de pH normal. Il y parvient également en changeant notre rythme respiratoire : une respiration plus rapide contribue à alcaliniser le sang en évacuant davantage de dioxyde de carbone dans l'air ; à l'inverse, une respiration lente tend à faire augmenter le niveau de dioxyde de carbone dans le sang et à le rendre plus acide. Pour le sang, l'équilibre entre le dioxyde de carbone et le bicarbonate de sodium est le système de contrôle principal pour maintenir le pH sanguin constant.

Avec un métabolisme efficace, le pH de l'urine est avant tout relatif à l'équilibre acido-basique de notre alimentation. Une alimentation riche en aliments acidifiants produira naturellement une urine acide. Cela ne représente pas un danger comme tel, mais est indicateur d'une alimentation mal équilibrée et peut, avec le temps, causer un appauvrissement des réserves alcalines de l'organisme.

De la même façon, une alimentation riche en aliments alcalinisants produit toujours une urine alcaline. Ceci peut causer la formation de calculs urinaires et peut indiquer que les cellules ne disposent pas assez d'acides métaboliques pour une production énergétique efficace. Une alimentation mixte normale, contenant environ 80 % d'aliments alcalins et 20 % d'acidifiants, devrait produire une urine matinale légèrement acide alors que l'urine produite après les repas devrait normalement être une légèrement alcaline, résultat de la production d'acide gastrique.

Teste l'acidité de ton organisme : afin d'obtenir une indication de l'équilibre acido-basique de ton organisme, vérifie ton urine matinale de temps à autre. Dans l'évaluation des résultats, considère la qualité de ton régime alimentaire actuel et plus particulièrement de ton dernier repas, à savoir si celle-ci est acidifiante, alcalinisante ou neutre. Si tu testes ton urine pendant la journée, les résultats pourraient être très variables en raison d'une vague alcaline temporaire suite aux repas. Le papier utilisé dans les tests d'urine devrait avoir une échelle de pH 5,5 à 7,5. Tu peux t'en procurer dans des magasins d'aliments naturels ou via internet. Pour un test approximatif, tu peux utiliser du papier tournesol, qui tourne au rouge lorsqu'en contact un fluide acide et au bleu avec un alcalin. Plus coûteux, des pH-mètres électroniques sont également disponibles dans certains commerces d'accessoires de piscine ou d'équipement de laboratoire.

Au lieu de bandelettes de papier, tu peux utiliser la poudre jaune du curcuma ou du curry. Dissous 1 cuillère à thé de poudre dans ½ litre d'alcool méthylique, mélange et laisse reposer afin de produire une solution jaune clair. Pour tester, place 1 cuillère à thé de cette solution jaune dans un petit verre. Ajoute-y la même quantité d'urine ou de salive et si le tout vire au rouge rubis, tu sauras que ce que tu as ajouté a une alcalinité supérieure à 6,8 et si le mélange reste jaune, il est alors toujours acide, mais à un pH inférieur à 6,8.

Le jus de chou rouge peut également être utilisé comme indicateur de pH. La couleur à pH 2 est rouge, à pH 4 est pourpre, pH 6 violet, pH 8 bleu, pH 10 bleu vert et à pH 12 vert jaune. Hache finement une petite quantité de chou rouge que tu places dans un petit contenant. Verse-y de l'eau chaude afin de recouvrir le chou, laisse tremper de 10 à 20 minutes et filtre le liquide avec un tissu ou de la gaze. Dans un petit verre transparent, ajoute une quantité égale de jus filtré et de fluide à tester, remue doucement et compare-le à l'échelle de couleur mentionnée. Garde le reste du jus au réfrigérateur si tu penses le réutiliser dans les 2 semaines ou congèle-le. D'autres jus pourpres peuvent également fonctionner, il s'agit d'expérimenter.

Il est également important de vérifier l'acidité de ta salive, surtout si tu éprouves des difficultés digestives et si tu estimes que tu n'obtiens pas une bonne valeur nutritive de ton alimentation. Une réaction allergique acidifie la salive. Tu peux donc utiliser ce test dans le cadre de ton programme d'évaluation d'allergies.

Avant un repas, l'acidité normale de la salive se situe entre 6,4 et 6,7, alors que 30 à 60 minutes après le repas elle devrait être au-delà de 6,8. Si les résultats des tests indiquent une valeur trop basse, ton organisme est probablement trop acide ou ne produit pas suffisamment d'acide gastrique. Pour tester, rince ta bouche avec de l'eau claire et avale ou recrache. Remplis ta bouche de salive, avale et puis utilise un deuxième lot de salive pour le test.

Problèmes d'acidité: Les principales raisons pour lesquelles nous devenons hyperacides sont:

1. Métabolisme inefficace.
2. Réactions de stress dues aux allergies alimentaires, sensibilité aux produits chimiques, bouleversements émotifs.
3. Consommation de sucre alors que notre système de contrôle de la glycémie est déficient.
4. Accumulation d'acides après la consommation de fruits
5. Activité musculaire vigoureuse
6. Infestation de *Candida albicans*

L'hyperacidité chronique a de sérieux effets sur l'organisme. Il cause une dépense continuelle de minéraux nécessaires pour neutraliser l'excédent d'acide et induit une hypersensibilisation de l'organisme. Plus l'organisme s'acidifie, plus il libère d'histamines (le réactif allergique). Ce qui veut dire que l'acide cause et intensifie fortement l'inflammation et les allergies, et rend la peau très sensible aux piqures d'insectes et autres irritants cutanés. N'oubliez pas que les maladies dégénératives sont liées à l'inflammation chronique.

L'hyperacidité de l'organisme se manifeste souvent par la douleur et est plus importante dans les cas d'arthrite et de rhumatisme. Si les réserves alcalines sont insuffisantes pour neutraliser ces acides, davantage de calcium sera mobilisé à partir des os et affecté à cette tâche. En conséquence, les os deviendront plus fragiles et plus sujets aux fractures alors que les tissus et jointures tendront à se calcifier. De plus, les tumeurs se forment seulement dans les cas où les tissus environnants sont trop acides. L'acidité autour d'une tumeur peut être due à l'acide lactique produite par la tumeur elle-même, mais les individus sensibles sont généralement trop acides, ce qui favorise une croissance tumorale rapide ainsi que la douleur.

Tableau 1-2 : Symptôme du déséquilibre calcium-phosphore

Calcium trop abondant

Rhumes et gripes sont rares
Insensibilité à la douleur et au bruit
Peau insensible
Signes de carence en phosphore
Pression artérielle élevée
Sang trop alcalin
Caries autour des couronnes
Tartre sur les dents
Gingivite
Calculs rénaux (calcium)
Raideurs et rigidité
Fusion des vertèbres
Dépôts arthritiques causant des déformations osseuses
Artériosclérose

Phosphore trop abondant

Rhume et gripes fréquents
Sensibilité à la douleur et au bruit
Peau sensible
Signes de carence en calcium
Tendances à la basse pression
Sang trop acide
Caries près des gencives
Gencives très rouges et douloureuses, pyorrhée
Tendances à l'inflammation et à l'enflure
Contour des yeux rouges
Maux de tête, nausée
Attaques arthritiques sévères
Allergies, palpitations

Alcaliniser l'organisme: Le jus de légumes verts frais et le bouillon de légumes sont très alcalinisants, plus particulièrement le bouillon de pelures de pommes de terre. Les fruits, quant à eux, augmentent l'acidité des individus sensibles. Ils sont généralement bénéfiques pour ceux avec un métabolisme glucidique normal, une pression artérielle élevée et une peau insensible.

La prise régulière de plusieurs grammes de vitamine C sous la forme d'acide ascorbique peut épuiser les

réserves minérales ou augmenter l'acidité de l'organisme. Ceci peut provoquer de l'inflammation, augmenter la douleur et causer d'autres problèmes chez les gens sensibles. Il leur serait donc préférable de prendre la vitamine C sous forme d'ascorbate de sodium ou de calcium, qui est neutre.

Les meilleurs aliments alcalinisants ne peuvent apporter une amélioration à long terme si tu continues de consommer des aliments auxquels tu es allergique ou si tu consommes des aliments sucrés ou des fruits alors que ton organisme est très sensible.

Alcaliniser avec du sodium et du potassium : Le sodium est le principal minéral dans le sang. Le bicarbonate de sodium est bien toléré, mais ne doit pas être pris avec les repas puisqu'il diminue l'acide gastrique. Le citrate de potassium peut être ajouté aux repas et, comme le carbonate et le bicarbonate de potassium, produit l'effet alcalinisant le plus marqué de tous les suppléments minéraux.

Le choix du sodium ou du potassium dans le but de nous alcaliniser dépend de certains facteurs additionnels.

Les facteurs suivants favorisent l'utilisation du potassium :

1. Une grande consommation de sodium et peu de potassium, caractéristique de l'alimentation occidentale conventionnelle.
2. Une pression artérielle accrue et très élevée.
3. Des problèmes rénaux ou une rétention d'eau/œdème.

Le bicarbonate de sodium, quant à lui, est indiqué pour :

1. Basse pression.
2. Avec une alimentation riche en fruits et légumes et faible en aliments salés.

Ceux qui ne se retrouvent pas dans l'une ou l'autre de ces deux catégories peuvent prendre les deux alcalinisants. Généralement, un ratio de 2 : 1 en faveur du sodium (2 parties de bicarbonate de sodium pour 1 partie de citrate ou bicarbonate de potassium) est utilisé, mais aussi 1 : 1 ou un excédent de potassium est acceptable. Ceux-ci peuvent être mélangés dans le même breuvage ou être pris séparément au cours de la journée. Si tu prends plus d'une cuillère à thé au total, prends-les en plus petites doses tout au long de la journée. Ne prends pas plus de 3 cuillères à thé rase de sels de potassium par jour avec tes repas, parce qu'il est possible que cela cause de l'irrégularité cardiaque.

Alcaliniser avec du calcium et du magnésium : Un moyen recommandé d'obtenir davantage de calcium et magnésium tout en alcalinisant l'organisme est de dissoudre de la poudre de dolomite dans du vinaigre ou du jus de citron. Dans l'organisme, l'acide organique tend à être décomposé et converti en énergie alors que les minéraux demeurent afin d'alcaliniser l'organisme.

Garde dans un contenant quelques cuillères à thé de dolomite en poudre, ajoutées dans un verre de vinaigre. Tu peux agiter ou secouer le mélange occasionnellement afin d'accélérer la réaction. Bois quotidiennement environ 50 ml du liquide décanté, préférablement dilué dans l'eau ou autre liquide, soit en une seule rasade avant un repas ou espacé sur deux repas. Ceci fournit approximativement 500 mg de calcium et 300 mg de magnésium.

Le jour précédant la dernière portion du mélange, prépare une nouvelle solution de dolomite et de vinaigre. Tu peux utiliser du vinaigre de cidre de pommes, biologique de préférence, mais le vinaigre blanc est également acceptable. Il est également possible d'utiliser du jus de citron plutôt que du vinaigre.

La dolomite fournit le calcium et le magnésium dans une proportion généralement souhaitable de 2:1. Cependant, si tu utilises régulièrement du chlorure de magnésium ou lorsque seul un supplément de calcium est requis, tu peux utiliser de la poudre d'écailles d'œufs ou de coquille d'huîtres ou du carbonate de calcium commercial comme neutralisant. 50 ml de vinaigre neutralisé achemine près de 800 mg de calcium dans l'organisme.

Tableau 1-3 : Ratio calcium/phosphore des aliments

Tu peux minimiser l'inflammation en sélectionnant des aliments contenant un ratio élevé de calcium par rapport au phosphore

	Ratio Ca/pmg/10 g		Ratio Ca/pmg/10 g
Os	36,700/16,400	Abricot séché	67/108
Varech séché	1200/300	Raisin secs	62/101
Mélasse noire (blackstrap)	684/84	Patate douce	31/52
Graine de sésame	1160/616	Aveline	209/337
Farine de caroube	352/81	Fromage cottage	90/165
Feuille de navet	246/58	Saumon	188/328
Chou frisé (kale)	249/93	Betterave	16/33
Persil	203/63	Chou-fleur	25/56
Moutarde (feuilles)	183/50	Amande	234/504
Pissenlit (feuilles)	187/66	Fève de soja sèche	226/554
Endive	181/54	Citrouille	21/44
Cresson	151/54	Capsicum (piment)	12/28
Betterave (feuilles)	119/40	Spiruline	396/1023
Laitue (feuilles)	68/25	Sarrasin	114/282
Feuille d'orge en poudre	1100/590	Banane	8/26
Jus d'herbe	150/75	Fèves sèches	135/460
Épinard	93/51	Artichaut de Jérusalem	14/78
Brocoli	103/78	Pomme de terre	8/53
Fromage	750/440	Harengs	66/254
Lait de chèvre	129/106	Oeuf entier	54/205
Lait de vache	118/93	Jaune d'oeuf	141/569
Chou	67/54	Lentille cuite	25/119
Céleri	39/28	Pacane	73/289
Ananas cru	17/8	Noix de Grenoble	99/380
Navet	39/30	Noix de coco séchée	26/187
Raisin	16/12	Pois secs ou cuits	11/89
Beurre	20/16	Arachide	69/401
Carotte	37/36	Noix du Brésil	186/693
Tofu	128/126	Orge	16/189
Pamplemousse entier	16/16	Champignon	6/116
Concombre	25/27	Maïs sucre	3/111
Dates	59/63	Maïs séché	22/268
Jus de citron, pomme	7/10	Riz brun	37/292
Melon d'eau	7/10	Noix de cajou	38/373
Poire	8/11	Millet	20/311
Abricot frais	17/23	Graines de tournesol	120/837
Prune	12/18	Seigle, blé	37/380

Jus d'orange	11/17	Avoine	53/405
Oignon	27/36	Levure de torula	424/1713
Pêche	9/19	Levure de bière	210/1753
Sardine	430/575	Son, riz/blé	100/1300
Aubergine	11/21	Germe de blé	72/1118
Pois frais	62/90	Graines de citrouille	51/1144
Panais	50/77	Viande (en moyenne)	10/200
Tomate	13/27	Foie (en moyenne)	15/540

Si nous prenions du carbonate de calcium ou de la poudre de dolomite directement plutôt que les dissoudre, nous épuiserions toute notre précieuse réserve d'acide gastrique dans la neutralisation et la dissolution de ces carbonates. Plusieurs individus ont des carences minérales précisément à cause du manque d'acide gastrique. Si, par contre, nous utilisons des suppléments minéraux inorganiques comme le chlorure de calcium ou de magnésium, nous pouvons alors prendre du calcium et du magnésium, mais cela ne contribuera pas à diminuer l'hyperacidité de l'organisme.

Le ratio calcium/phosphore : Une personne en bonne santé affiche un ratio sanguin calcium/phosphore de 10:4. Dans le cas d'un déséquilibre glandulaire, particulièrement en ce qui a trait à la glande parathyroïde (dans la gorge), ce ratio se maintiendra à un niveau différent, ce qui entraîne une détérioration de la santé à long terme. Plus spécifiquement, un ratio élevé de phosphore relativement au calcium sensibilise l'organisme et augmente l'acidité ainsi que les tendances inflammatoires.

En plus de la régulation de la glande parathyroïde, le ratio calcium/phosphore est affecté par nos choix alimentaires. Une consommation continue d'aliments riches en phosphore, mais pauvres en calcium, tels que la viande, l'avoine, le blé et le maïs, entraîne une tendance à l'hyperacidité de l'organisme, épuise nos réserves de calcium et autres minéraux et accroît les tendances à l'inflammation. Par un choix judicieux d'aliments, ces effets peuvent être minimisés. Dans le Tableau 1.2, tu peux déterminer s'il y a un déséquilibre du ratio calcium/phosphore dans ton sang ou dans tes choix alimentaires. Un apport réduit en phosphore est particulièrement bénéfique dans les cas de cancer et de leucémie.

Comme tu peux le constater dans le Tableau 1.3, il est facile d'obtenir suffisamment de phosphore. En fait, si le niveau de calcium sanguin est trop élevé, davantage de magnésium plutôt que de phosphore est généralement requis.

Tu te demandes peut-être comment l'organisme parvient à maintenir un ratio sanguin favorisant le calcium malgré sa rareté relative dans nos aliments. La raison est que normalement, environ 1 g de phosphore, mais seulement 150 mg de calcium sont évacués quotidiennement dans l'urine. Lors d'un déséquilibre métabolique, le ratio d'élimination se modifie. De plus, l'utilisation accrue de phosphore entraîne une plus grande élimination de calcium avec l'excédent de phosphore.

Un ratio maximum de 3:1 en faveur du phosphore peut encore être considéré comme métaboliquement neutre. En plus du ratio, la quantité du minéral excédent est importante. Donc, dans une certaine mesure, l'apport quotidien généralement recommandé en calcium est sans importance s'il n'est pas adapté au niveau du phosphore et du magnésium. Dans le cas de basse pression, l'apport en calcium doit être le double de celui du magnésium. Cependant, avec l'hypertension, il est préférable de prendre des quantités équivalentes de magnésium et de calcium ou parfois même un peu plus de magnésium. Plus élevé est l'apport en phosphore, plus élevé doit être l'apport combiné de calcium et de magnésium.

CHAPITRE 7

L'EAU VIVANTE

L'EAU VIVANTE POSSÈDE UN GRAND POTENTIEL CURATIF – APPRENDS À T'EN SERVIR

L'eau, l'air et la nourriture sont les trois piliers du maintien de la vie. Afin de garder la santé, ceux-ci doivent être aussi sains et revitalisants que possible. Or, dans notre environnement actuel, ces trois éléments sont très pollués et nous devons redoubler d'efforts pour les assainir. La qualité de notre alimentation est l'aspect le plus problématique et est discutée dans les prochains chapitres. De manière individuelle, il nous est difficile d'avoir une quelconque influence sur la qualité de l'air, autrement que vivre à la campagne ou se procurer un purificateur et ioniseur d'air. L'eau reste l'élément sur lequel doit se porter notre attention.

L'eau a la propriété d'attirer et d'accumuler la bioénergie. La bioénergie, ou force de vie, est connue, dans toutes les cultures traditionnelles sous différents noms, tels que chi, ki, od, orgone ou prana. Il peut être vu ou perçu par plusieurs médiums ou individus sensitifs. L'eau garde également une mémoire des vibrations, négatives ou positives, auxquelles elle a été exposée dans le passé. Ceci est la base de l'homéopathie. Notre eau potable chlorée est polluée d'agents chimiques inorganiques et imprégnée d'énergie négative. Elle est également dénuée de bioénergie, ce qui nous porte à la considérer non seulement comme très polluée, mais aussi comme « morte ».

L'eau contaminée peut être filtrée, distillée ou traitée par osmose inversée, mais elle demeure morte à moins qu'elle soit énergisée pour en faire une eau vivante à nouveau, une eau qui contribue à améliorer la santé. Alors que l'eau polluée du robinet contribue à la détérioration de notre santé, l'eau vivante est l'un de nos plus grands guérisseurs.

Idéalement, l'eau vivante et saine doit avoir les propriétés suivantes :

- **Pureté :** libre de toute contamination chimique ou biologique néfaste et de vibrations ou fréquences négatives.
- **Minéraux :** adéquatement minéralisée de calcium, magnésium et d'oligo-éléments.
- **Faible tension de surface :** en raison de la petite dimension des groupes de molécules d'eau, produisant une eau micronisée.
- **Action antioxydante :** Une abondance d'hydrogène négatif mesurable en potentiel d'oxydoréduction négatif (POR).
- **Vibrations :** Transportant des vibrations positives, favorisant la santé.
- **Bioénergie :** Fortement chargée d'énergie vitale.

Toutes ces propriétés bienfaitrices sont présentes naturellement dans les cours d'eau montagneux, ruisselant et baignant au soleil. Bien qu'il soit facile de produire une eau possédant certaines de ces qualités, les retrouver toutes à la fois dans la même eau est problématique. Une difficulté majeure est dans la disponibilité d'appareils fiables dans la mesure de bioénergie et de la qualité et la force de vibrations bienfaitrices.

Pureté : Celle-ci est facile à obtenir à l'aide de filtres, distillateurs et par osmose inversée aisément disponibles. Je n'ai pas de préférence envers une méthode particulière, pourvu que tu t'assures que l'eau soit libre de chlore, fluor, métaux lourds, pesticides et microbes mais également de produits chimiques agricoles, industriels et pharmaceutiques. Par contre, la plupart de ces méthodes, en plus de retirer ces saletés, éliminent également les minéraux bénéfiques, que je te conseille d'ajouter à l'eau par la suite. Cependant, il existe également des filtres qui retirent uniquement les polluants tout en conservant les minéraux dans l'eau.

Les filtres à eau ordinaires ne retirent pas le fluor ajouté, mais les ioniseurs d'eau, surtout au réglage maxi-

mum, conduisent le fluor dans la fraction acide de l'eau, ce qui rend l'eau alcaline bonne à boire sans risque. De plus, une eau riche en calcium diminue le niveau de fluor en formant du fluorure de calcium insoluble.

Minéraux : Les minéraux contenus dans l'eau destinée à la consommation ou la cuisson devraient fournir une partie importante de notre apport total en minéraux. Dans l'eau vivante, les minéraux sont surtout présents sous une forme énergisée telle que des colloïdes, et stabilisés à l'intérieur de petits amas de molécules d'eau. Je connais des individus qui se sont fortement déminéralisés en buvant de l'eau distillée sur une longue période; l'eau traitée par osmose inversée et l'eau de pluie (sauf si gardée dans des contenants de ciment) sont habituellement très pauvres en minéraux.

Consommer de l'eau pauvre en minéraux peut être bénéfique comme mesure temporaire pour les gens « calcifiés » aux prises avec de l'hypertension, ceux qui normalement procéderaient à une thérapie de chélation, mais est néfaste pour tous ceux avec de la basse pression. Au total, le minéral le plus abondant provenant de nos sources d'eau potable est le magnésium. Diverses études démontrent les effets bénéfiques d'un apport important en magnésium sur les taux de prévalence de maladies comme le cancer, le diabète et les maladies du cœur ainsi que dans les troubles osseux et dentaires.

Par conséquent, reminéralise ton eau purifiée en y ajoutant 1 cuillère à thé de magnésium hydraté ou ½ cuillère à thé de chlorure de magnésium déshydraté à environ 10 litres d'eau. Ou encore, tu peux ajouter 1 cuillère de minéraux marins liquides, qui est la saumure résiduelle suite à la cristallisation de l'eau de mer. En plus d'être très riches en magnésium, ils contiennent tous les oligo-éléments. En remplacement ou en plus du magnésium, tu peux ajouter une quantité appropriée de minéraux colloïdaux, disponibles dans le commerce.

Faible tension de surface : ceci est un sous-produit commun de l'eau énergisée. L'Eau contient des formations organisées de molécules d'eau, également appelées cristaux liquides, entourées d'une grande quantité de molécules d'eau individuelles qui se déplacent de façon aléatoire. Dans l'eau « normale », ces formations sont volumineuses et peu nombreuses. L'eau énergisée ou vivante contient beaucoup plus de ces cristaux liquides, qui sont d'une dimension moyenne plus petite, formant des structures semblables à des cages composées de six molécules. Grâce à cet effet, l'eau énergisée est également appelée « eau micronisée ».

Des groupes de molécules plus petits causent une diminution de la tension de surface de l'eau. Cela en fait une eau plus « mouillée » et plus facilement absorbée. Elle devient également comme l'eau contenue dans les fruits et légumes frais et nos cellules. Les minéraux colloïdaux et les nutriments liposolubles peuvent se trouver en suspension à l'intérieur de ces cages et plus aisément absorbés lors de la digestion. D'autres éléments biochimiques, tels que la lécithine, des détergents, savons et saponines réduisent la tension de surface, mais ceci n'est pas attribuable à la formation d'eau micronisée.

Action antioxydante : Le principe derrière l'action antioxydante est dans la disponibilité d'électrons pour neutraliser les radicaux libres qui ont des propriétés oxydantes pouvant causer des dommages aux systèmes biologiques. L'eau vivante tend à contenir des électrons hautement réactifs et faiblement liés qui réagissent beaucoup plus rapidement que les antioxydants organiques pour neutraliser les radicaux libres. On suppose que la plus grande part de l'action antioxydante provient de l'abondance d'hydrogène négatif, qui est également présent dans les fruits et légumes frais.

Une telle eau riche en antioxydants est maintenant facilement produite à l'aide d'ioniseurs d'eau, par la réduction de l'eau soumise à un procédé d'électrolyse. Alternativement, tu peux te procurer des capsules de Microhydrin®, qui est un produit commercial sous forme de poudre qui contient une grande quantité d'hydrogène négatif stabilisé par de la silice colloïdale; en dissolvant le contenu d'une capsule dans l'eau, celle-ci acquiert des qualités hautement antioxydantes ou réductrices.

Avec l'âge, nos structures corporelles perdent leur élasticité et tout devient plus rigide. D'un point de vue biochimique, l'augmentation de cette rigidité est attribuable à une agrégation des éléments biochimiques structuraux attribuable à une perte d'électrons. En procurant une grande quantité d'électrons hautement réactifs à l'organisme, nous pouvons prévoir le ralentissement du phénomène d'agrégation et avec lui, le processus du vieillissement.

Toute l'énergie biochimique de notre organisme est produite par le transfert d'électrons des molécules d'aliments vers l'oxygène respiré. Donc, disposer d'une plus grande quantité d'électrons peut contribuer à

produire davantage d'énergie. C'est peut-être la raison pour laquelle certaines personnes, consommant de l'eau réduite ou ionisée alcaline, se sentent plus énergiques.

Un ioniseur d'eau consiste en une cellule ou récipient doté de deux électrodes séparées d'une membrane afin de minimiser le mélange de l'eau. Ces électrodes sont normalement faites de titane et plaquées de platine pour une meilleure résistance à la corrosion. Lorsqu'un courant est appliqué, une des électrodes a une charge positive, l'anode, alors que l'autre, la cathode a une charge négative qui libère des électrons.

Des ions de charge positive, tels que le calcium et le magnésium, s'accumulent sur le côté de la cathode. Ils forment des hydroxydes qui rendent cette partie de l'eau alcaline. Les ions négatifs, tels que de chlore et de fluor, se dirigent vers l'anode et, combinés avec les ions positifs d'hydrogène, rendent cette section plus acide. De façon simultanée, une abondance d'électrons présents dans l'eau alcaline entraîne la formation d'hydrogène gazeux ainsi que des ions négatifs d'hydrogène, alors que l'eau acide entraîne la formation d'oxygène et d'éléments oxydants actifs.

Pour les ioniseurs d'eau à débit continu, la qualité de l'activité de réduction de l'eau alcaline dépend avant tout de sa teneur en minéraux, la rapidité du débit et du niveau de réglage de l'ioniseur. Dans le cas des ioniseurs à réservoirs, cela dépend du voltage de la source de courant, les dimensions des électrodes et la distance entre elles, la teneur en minéraux de l'eau et la durée de l'ionisation.

Des concentrations minérales élevées sont souhaitables parce qu'ils requièrent une période d'ionisation plus courte, produisent un pH élevé et diminuent les changements du potentiel d'oxydoréduction (POR). Il est conseillé d'utiliser une eau à faible teneur en calcium, parce qu'autrement, la cathode aura tôt fait d'être enveloppée de dépôts de calcium lors de périodes d'ionisation prolongées, perdant ainsi son efficacité ou elle devra être nettoyée fréquemment. Bien que le niveau de pH puisse indiquer une forte alcalinité, elle est en réalité très basse en raison d'une densité minérale plutôt faible de l'eau ionisée et qui est facilement neutralisée.

La charge négative de l'eau alcaline décroît rapidement lors d'exposition à la lumière, à l'air et au contact de métaux et de plastique mou. Par contre, gardée dans des bouteilles de verre brun remplies à ras bord et dans une armoire, l'eau peut être conservée plusieurs jours voire même quelques semaines.

Vise un POR élevé d'environ 500 à 800 mV, qui peut être mesuré à l'aide d'un « redox mètre » disponible dans le commerce. Tu peux demander à un détaillant ou distributeur d'ioniseurs d'eau ou à une entreprise locale de surveillance et traitement des eaux afin de vérifier la teneur minérale de ton eau et peut-être même le POR de ton eau alcaline. Les ioniseurs à réservoirs sont plus robustes et faciles d'entretien, mais demande également une plus grande manipulation; les ioniseurs à débit continu sont plus pratiques.

Vibrations: Il s'agit d'un terme informel basé sur l'observation que l'eau semble garder une mémoire des diverses influences auxquelles elle est exposée. Il y a un lien étroit entre les vibrations et l'énergie: nous pouvons considérer les vibrations comme une empreinte énergétique à la surface de l'eau. Les vibrations conservées peuvent provenir d'influences chimiques, mécaniques, électriques ou magnétiques ou même de sentiments, d'émotions et possiblement de pensées. Ces mêmes vibrations peuvent à leur tour influencer l'utilisateur de cette eau. Il s'agit ici des fondements de l'homéopathie, dont certaines études menées à double insu ont démontré la validité thérapeutique. Il semble, par contre, que seuls des ingrédients naturels peuvent être utilisés dans la préparation de remèdes homéopathiques. Certains tests scientifiques sur la mémoire de l'eau et l'efficacité de l'homéopathie ont échoué, parce que des produits chimiques synthétiques ne pouvant être énergisés ont été utilisés.

Une méthode de vérification de la pureté vibratoire ou le degré de contamination de l'eau a été développée par des chercheurs en biodynamique. Si une goutte d'eau est ajoutée à une solution minérale concentrée telle que des sulfates de cuivre, son *pattern* de cristallisation s'en trouve modifié. Plus l'eau est pure et bénéfique, plus ce *pattern* est harmonieux et vice versa. L'eau polluée entraîne une cristallisation confuse.

Considère les travaux de Masaru Emoto. Dans son livre *The Message from Water* et sur son site web (www.adhikara.com/water.html), il nous montre, à travers une multitude de clichés, comment les *patterns* de cristallisation de l'eau gelée se modifient lorsqu'exposée à des pensées ou sentiments humains. Certains de ces clichés ont été pris en écrivant un mot positif, comme « amour », ou négatif sur un bout de papier et en le collant sur un verre d'eau. Le mot positif a produit un *pattern* de cristallisation magnifique et symétrique alors que le mot négatif a résulté en un *pattern* chaotique et confus.

Puisque notre corps biologique contient de grandes quantités d'eau (ex. : sang, lymphe, cellules), tu peux alors t'imaginer comment les pensées et émotions négatives peuvent affecter ta santé. De la même façon, nous pouvons augmenter la qualité de l'eau avant l'ingestion, en la bénissant avec des pensées et sentiments d'amour, de joie et de paix. Pendant ce temps, nous pouvons également la tenir devant notre cœur. Dans le but d'obtenir des effets curatifs particuliers, tu peux exposer l'eau à la lumière dans des contenants transparents colorés ou couverts d'une pellicule cellophane de couleur. Dans les cas de cancer, une eau traitée avec la couleur verte possède une qualité générale curative et équilibrante. Le jaune et l'orange sont dynamisants, le bleu est apaisant et anti-inflammatoire.

Une autre possibilité est d'exposer l'eau toute une nuit à un aimant puissant. L'eau exposée à la polarité Sud, est plus appropriée contre la douleur, le cancer et les conditions infectieuses et inflammatoires. La polarité Nord est utilisée dans le but d'énergiser les muscles affaiblis et le système digestif, pourvu qu'il n'y ait aucune inflammation ni infection préalable. Tu peux également combiner des traitements de magnétothérapie (aimants) et de chromothérapie (couleur) appropriés.

Différentes eaux énergisées sont disponibles dans le commerce. Bien que je les considère d'une grande aide en comparaison à l'eau morte du robinet, les énergies et vibrations des eaux souterraines, de puits ou de sources naturelles non contaminées, nous sont sans doute encore plus bénéfiques.

Tu peux également garder l'eau dans une pyramide ou y immerger un cristal ou pierre précieuse appropriée ou encore de l'or ou de l'argent pur et, si possible, le faire lorsque l'eau est sous la lumière du soleil ou de la lune. Tu peux fixer un aimant, un cristal ou un autre dispositif énergétique à la conduite d'eau dans le but d'améliorer l'eau de la douche, du bain ou de remplissage d'un lit d'eau.

Certains systèmes de filtration et dynamisation de l'eau utilisent les vibrations des pierres naturelles, combinées à la formation de vortex, provoqué lors de l'écoulement de l'eau. Un tel système peut être adapté à un robinet, qui produit alors de l'eau courante énergisée, bien que l'eau puisse avoir à être préalablement décontaminée chimiquement. Un autre système de dynamisation est un dispositif de cuivre, en forme de spirale, à travers lequel circule l'eau.

Une bonne façon d'énergiser l'eau est comme suit : fixe deux aimants de chaque côté de la partie inférieure d'un entonnoir, de façon à ce que les pôles opposés se fassent face. Puis verse de l'eau dans un angle incliné afin de créer un vortex avant de s'échapper par le bas dans un récipient prévu à cet effet.

Finalement, tu peux utiliser la potentialisation homéopathique. L'eau ainsi que toute autre substance qui y est dissoute, se dynamise en l'agitant avec de vigoureux mouvements vers le bas. Utilise une eau non contaminée et agite-la dans une bouteille ou un pot à demi rempli, environ 40 fois. Si possible, effectue l'opération à l'extérieur, préférablement lors d'une journée sèche et ensoleillée. Au lieu de potentialiser seulement de l'eau avec les ingrédients dissouts naturellement, tu peux ajouter une petite quantité de substance vivante (non chauffée) que tu crois être bénéfique pour toi. Les remèdes d'herbes, minéraux colloïdaux, vitamines naturelles ainsi que les jus de légumes frais sont couramment utilisés.

Bioénergie : Si nous consommons des aliments crus et frais, nous accumulons de la bioénergie additionnelle. Si nous consommons de la nourriture précuite ou transformée, nous perdons alors de cette énergie qui est utilisée pour énergiser cette nourriture, à même nos propres réserves énergétiques. L'eau de pluie est énergisée, spécialement lors d'un orage et si elle tombe alors qu'il fait soleil. La qualité de cette eau est à son maximum si elle est récoltée et utilisée sans avoir été en contact avec le métal. Il semble qu'une eau de pluie de qualité possède une charge négative bénéfique (ions d'hydrogène négatifs), qui est instantanément neutralisée au contact du métal. Je conseille donc de garder l'eau énergisée hors de tout contact métallique et je conseille la même attention envers les aliments crus et frais, plus particulièrement les jus frais.

La méthode la plus simple d'énergiser l'eau non contaminée est de l'exposer au soleil pendant plusieurs heures. Par contre, une charge accrue peut être obtenue plus rapidement si l'eau est exposée à une source de bioénergie telle que le soleil, alors qu'elle est soumise à un mouvement circulaire entraînant la formation d'un vortex. Un contenu minéral élevé, plus particulièrement de la silice colloïdale, contribue à retenir une forte charge. Une autre méthode conseillée est de laisser de l'eau potable en contact avec de l'herbe ou des feuilles fraîchement coupées quelque temps avant de la consommer.

Le principe du vortex est utilisé en biodynamique agricole afin d'énergiser les préparations liquides.

Utilise un grand contenant de verre ou de céramique ou un sceau de plastique à demi rempli d'eau non contaminée. L'énergie des vortex peut être transmise à l'eau, d'abord en créant un profond vortex dans une direction (sens horaire ou antihoraire) et puis en changeant immédiatement de direction jusqu'à ce qu'un autre vortex se forme. Remue pendant plusieurs minutes à l'aide d'une spatule de bois ou toutes autres pièces de bois ou de plastique appropriées afin de créer et alterner la direction des vortex. Des appareils électriques à vortex sont disponibles, de certains commerces spécialisés en biodynamique, pour permettre des périodes de charge allongées.

Énergiser une eau par l'énergie d'un vortex sera plus efficace lorsque l'air ambiant est hautement chargé de bioénergie ou d'énergie d'orgone, tel qu'à l'extérieur lors d'un après-midi ensoleillé et dans un environnement naturel. Cette énergie est plus faible lorsqu'il fait nuit, qu'il pleut, dans un environnement humide et à l'intérieur de bâtiments modernes et très hermétiques.

Tu peux également extraire de l'énergie de la poussière de roche volcanique ou de sable de plage en silice. Ajoute 1 pleine cuillère de poussière de roche à de l'eau pure dans un récipient et utilise la méthode de vortex biodynamique avant de la laisser reposer pendant la nuit. Utilise l'eau alors qu'elle est encore blanchâtre, qui indique la présence de minéraux colloïdaux en suspension. La plupart des résidus s'accumulent au fond du récipient et peuvent être utilisés à fertiliser les plantes. On peut augmenter davantage l'effet en soumettant la poussière de roche ou le sable de plage à une grande chaleur, si possible jusqu'à ce qu'il devienne rouge, et en le plongeant dans l'eau froide (dans un récipient en émail). Alternier plusieurs fois des périodes d'ébullition (faire bouillir pendant 15 minutes) et de congélation du sable est une autre façon de libérer l'énergie d'orgone et énergiser l'eau.

Une autre possibilité est l'utilisation de formes, de pierres artificielles ou de pièces de béton disposées de façon à simuler une cascade naturelle. À partir d'un réservoir, l'eau s'écoule en cascade à travers diverses formations en spirale et préférentiellement exposée au soleil. Un dispositif énergétique récemment développé et appelé « organite » est une forme composée de parties égales de particules métallique et de résine. Pour plus d'information sur l'organite et la bioénergie, voir la Section 7.

Il est préférable de ne pas entreposer l'eau énergisée près de gros appareils électriques. Elle perd également de son énergie bénéfique lorsqu'elle est chauffée à haute température comme dans la cuisson. Il est plutôt souhaitable d'utiliser l'eau pour boire, diluer les jus, en lavements ou faire pénétrer dans la peau. Si possible, évite que l'eau énergisée entre en contact avec le métal. Si tu entroposes de l'eau potable pour une période prolongée, ajoute de l'argent colloïdal ou du peroxyde d'hydrogène afin de prévenir la formation de moisissures ou de microbes ou encore, place une pièce d'argent ou de cuivre propre au fond du récipient.

Notre principale source d'eau énergisée provient de l'eau contenue dans les fruits et légumes frais et crus. Je prétends que la bioénergie des produits de culture biologique est grandement supérieure à celle des produits commerciaux habituels. Voici une raison de plus de consommer tes fruits et légumes frais, crus et cultivés de façon biologique et ce, le plus souvent possible.

CHAPITRE 8

LA PRATIQUE D'UNE VIE SAINE

AMÉLIORE TON ENVIRONNEMENT – TA MAISON, TES VÊTEMENTS ET MÊME TES DENTS.

Un mode de vie sain est le fondement même de toute remise en santé. Il inclut toutes les habitudes qui doivent faire partie intégrante de notre quotidien. Notre bien-être futur ou les maladies à venir proviendront de notre façon de penser, de réagir et de vivre au jour le jour, mais non à cause de manquements occasionnels aux règles d'une vie saine. Le principe le plus important d'une vie saine est de vivre en harmonie – avec nous-mêmes, avec les autres et avec les forces de la nature. Le concept de santé et de vie au naturel englobe tous les aspects de notre vie soit : notre environnement, nos lieux d'habitation et de travail, nos vêtements, la nutrition, l'exercice, l'eau que nous buvons et l'air que nous respirons.

Dans le présent chapitre, nous nous pencherons sur les divers aspects d'une vie saine. Il est important de prendre conscience que les nombreux volets qui composent ce mode de vie sont souvent en amalgame avec les méthodes spécifiques de remise en santé, par exemple : la pensée positive, la nutrition, la réflexologie et l'activité physique font toutes partie d'un mode de vie sain et sont utilisées comme éléments de remise en santé. Conséquemment, à la lecture de ce livre, garde à l'esprit que la ligne de séparation entre la pratique d'une vie saine et les méthodes de remise en santé est très floue, voire même superficielle.

De nos jours, la plupart d'entre nous vivent à l'intérieur d'un environnement tellement artificiel et contre nature, qu'il est impossible de rester en santé en « faisant comme tout le monde ». Il nous faut plutôt prendre conscience de la multitude de facteurs nuisibles à notre environnement qui sont créés à l'aide de la technologie moderne et travailler à minimiser leurs effets nocifs envers nous.

Améliore les aspects physiques de ta demeure : Lors de la construction d'une nouvelle habitation, favorise l'utilisation de matériaux de construction qui ne bloquent ou ne perturbent pas les champs électriques, magnétiques et de la force de vie naturelle de la terre. Pour ce faire, minimise l'utilisation de tôle et de tout treillis métalliques ou d'acier dans le béton (béton armé), qui crée une structure rappelant une cage (appelée cage de Faraday). La pierre, brique, tuiles, bardeaux, bois, contreplaqué ainsi qu'une combinaison de fibres et de béton sont des matériaux acceptables. Si tu vis de façon permanente dans une habitation entourée de métal comme une roulotte ou une maison mobile, il est préférable de dormir dans une annexe non métallique.

Voici quelques conseils pratiques :

- De nouvelles conduites d'eau en cuivre ou PVC peuvent dégager des concentrations de métaux lourds indésirables dans l'eau. Voici une autre raison, autre que pour éviter le chlore et le fluor, d'utiliser un filtre à eau de qualité pour la consommation et la cuisson.
- Fais de ta demeure un havre de faible pollution. À l'intérieur, utilise des matériaux naturels autant que possible, plus particulièrement dans les chambres à coucher et partout où tu passes beaucoup de temps. Un matelas de latex est de loin le meilleur à se procurer.
- Évite la cuisson et le chauffage au gaz ou au kérosène sauf si les gaz de combustion sont adéquatement évacués. Beaucoup de gens sont allergiques à ceux-ci. Si possible, les poêles à bois ou un chauffage solaire sont préférables.
- Si tu habites dans une maison moderne, fais de ton mieux pour l'assainir en minimisant l'utilisation d'items d'où émanent des vapeurs chimiques, telles que le formaldéhyde, provenant de matériaux collés (ex : certains tapis, les panneaux d'aggloméré et le contreplaqué).
- Évite les solvants et les produits ménagers nettoyants et désinfectants très odorants, la fumée de tabac, les boules de naphthaline (boules à mites) et les insecticides. Si l'air extérieur est raisonnable-

ment sain, une bonne ventilation est bénéfique pour minimiser les problèmes de pollution de l'air intérieur.

- Les matériaux synthétiques ont tendance à accumuler l'électricité statique qui peut réduire notre bien-être en plus de libérer des produits chimiques toxiques. De plus, ces matériaux (incluant les appareils de télévision) diminuent la quantité d'ions négatifs bénéfiques dans l'air ambiant. Les ions négatifs sont des molécules énergétiques avec des électrons additionnels en suspension dans l'air. Généralement, plus il y a d'ions négatifs dans l'air, mieux on se sent. Des ioniseurs d'air commerciaux sont disponibles pour assainir les lieux.

Considère l'aspect santé de tes vêtements : Nos vêtements sont notre « deuxième peau » et leurs tissus et couleurs ont une influence directe sur nos émotions et notre bien-être en général. Ceci est particulièrement vrai pour les vêtements portés directement sur la peau. À l'exception d'une utilisation occasionnelle et de courte durée, évite les sous-vêtements, incluant les collants et bas faits de nylon ou autres matériaux synthétiques. Ils n'absorbent pas l'humidité, ou ne « respirent » pas aussi bien que les fibres naturelles et semblent encourager la formation de champignons. Les individus sensibles peuvent éprouver des irritations cutanées. Dans cet aspect, le nylon semble être pire que le polyester. Les tissus synthétiques peuvent causer de l'inconfort en accumulant de l'électricité statique. La rayonne, une fibre fabriquée à base de cellulose, est plus acceptable. Le tissu de choix pour les sous-vêtements et les chaussettes est la soie, sinon opte pour le coton.

Choisis des couleurs qui équilibrent ton état émotionnel : porte des couleurs vives lorsque tu manques d'énergie et du bleu quand tu te sens nerveux et irritable. Évite les couleurs obscures ou d'un gris terne et soit très prudent avec le noir. Ces couleurs peuvent accentuer les tendances dépressives chez les individus vulnérables. Habituellement, l'effet négatif du noir est contrebalancé par le rouge. Tu peux recourir à des tests musculaires, décrits dans la Section 2, afin de savoir si un tissu ou une couleur t'est favorable ou non.

Idéalement, les chaussures devraient être fabriquées de matériaux naturels avec une semelle de cuir, permettant à l'électricité statique de s'évacuer du corps et se diriger vers le sol. Cette évacuation est freinée à cause des semelles synthétiques et de caoutchouc ainsi que de chaussettes et collants de nylon. Marcher pieds nus, plusieurs minutes à chaque jour, sur l'herbe humide ou du sable mouillé permet la décharge de l'électricité statique dans le sol et contribue au bien-être.

Pour les femmes, il est conseillé de réduire le temps du port d'un soutien-gorge. Une étude publiée par Singer et Grismijer dans *Dressed to Kill* a déterminé que les femmes portant constamment un soutien-gorge serré, ont un taux de cancer du sein 125 fois plus élevé que les femmes qui n'en portent pas. Les femmes qui portent leur soutien-gorge 24 heures par jour ont 75 % de chance de développer un cancer du sein. Si elles le portent plus de 12 heures par jour, mais non au lit, les chances se situent à une sur sept. Le port d'un soutien-gorge pendant moins de 12 heures par jour améliore le risque à un sur 152, un taux tout de même près de celui des femmes portant rarement ou jamais de soutien-gorge puisque celles-ci ont une chance sur 168 de développer un cancer du sein. Les femmes ne portant jamais de soutien-gorge ont le même faible risque de développer un cancer du sein que les hommes.

Bien que cette étude ne fût pas adaptée à d'autres facteurs, les différences de taux de prévalence du cancer sont assez élevées pour être significatives. Un soutien-gorge serré bloque la circulation du liquide lymphatique dans les seins et est bien pire qu'un soutien-gorge ample. Si tu dois porter un soutien-gorge en public, portes-en un lâchement ajusté et sans baleines et minimise son utilisation à la maison. Fais également des exercices afin de stimuler la circulation de la lymphe dans les seins, tels que des mouvements circulaires des bras ou en massant les régions sous les seins lors d'exercices d'inversion.

Assainis ta chambre à coucher : Il est préférable d'utiliser des matelas (futons) rembourrés de fibres naturelles tels que le kapok, la laine, le crin de cheval ou le coton. Le latex ou le caoutchouc naturel sont les meilleurs matériaux. Une alternative moins couteuse est la paille et le foin cultivés sans pesticides. Les matelas à ressorts métalliques peuvent transmettre des champs magnétiques perturbateurs dans le corps, selon les matériaux utilisés dans le trempage des ressorts. Lorsque l'on fait glisser une boussole sur la surface du matelas, l'aiguille ne devrait pas se déplacer du nord magnétique.

Les matelas de mousse synthétique ne sont pas acceptables non plus. Ils dégagent des émanations toxiques qui peuvent représenter un facteur majeur du syndrome de la mort subite du nourrisson. Enveloppe-les dans

un polythène transparent avec seulement une petite ouverture au-dessous. Utilise des draps et couvertures de fibres naturelles sur le matelas. Même la peau de mouton est traitée chimiquement et peut occasionner des problèmes. Expose fréquemment les oreillers et lits de plumes à la lumière du soleil afin d'éliminer les moisissures et les acariens. Cette mesure peut grandement atténuer les problèmes d'asthme. Ou encore, utilise une taie d'oreiller hermétique.

N'utilise pas de lit à armature ou ressorts métalliques qui font dévier l'aiguille de la boussole, déplace le lit si des poutres métalliques ou du câblage électrique sous tension se trouvent dans le mur derrière le lit. Les lits de plumes peuvent contribuer aux problèmes arthritiques à cause de l'électricité statique entre les plumes. Si possible, dors la tête orientée vers le Nord ou au Nord-Est. Nos ondes cérébrales ralentissent lorsque la tête est orientée vers le Nord magnétique. Couvre-toi la tête lors de nuits froides afin de minimiser la perte de chaleur.

Dors dans l'obscurité totale ou couvre tes yeux pendant ton sommeil, puisque la production de mélatonine bénéfique est interrompue à l'exposition de lumière artificielle incluant l'éclairage de rue alors que la lumière de la lune et la lumière rouge n'ont aucun effet négatif. Évite même les courtes expositions à la lumière électrique dans la première partie de la nuit.

Minimise la pollution électromagnétique : Les champs électromagnétiques (CEM) puissants d'environ 50 à 60 cycles par seconde (hertz ou Hz) et la radiation électromagnétique (REM) qui y est associée peuvent nous être néfastes. Une exposition à long terme peut aggraver les problèmes de santé ou les maladies existantes en les provoquant ou en les intensifiant. Ceci est particulièrement vrai pour le manque d'énergie, irritabilité, agressivité, hyperactivité, trouble du sommeil et l'instabilité émotionnelle. Un nombre croissant d'individus deviennent hypersensibles au REM; plusieurs peuvent sentir l'électricité parcourir leur corps et ressentir des symptômes invalidants comme des convulsions, pertes de mémoire et de la dépression. J'ai souvent rencontré ces problèmes chez des patients.

Une exposition chronique à de hauts niveaux de REM, particulièrement lors du sommeil, a un effet drainant sur notre vitalité. Cela crée une condition de stress chronique qui interfère dans la régénération et la guérison qui se produit normalement au cours d'une bonne nuit de sommeil. C'est comme si tu nageais constamment à l'encontre d'un courant fort, ce qui pourrait faire la différence entre se remettre d'une maladie grave ou y succomber. Pour plus d'informations à propos des problèmes de santé attribuables au courant électrique ainsi que plusieurs études de cas, visite le www.emrsafety.8m.net (anglais).

Les REM se forment autour des lignes à haute tension, outils et cuisinières électriques, unités de chauffage, bouilloires, congélateur et téléviseurs (lorsqu'ils sont en utilisation), qui s'étendent à plusieurs mètres autour de l'appareil. Tiens-toi loin d'eux si possible. L'utilisation d'un fer à repasser électrique, d'un synthétiseur ou d'outils électriques portatifs peut drainer rapidement notre énergie. Lorsque nous travaillons avec de l'équipement électrique, nous pouvons réduire les effets nocifs en plaçant nos mains sous l'eau courante de temps à autre (entre deux périodes d'utilisation), en plus de prendre une douche en soirée ou marcher pieds nus dans l'herbe.

Essaie de minimiser la pollution électromagnétique, spécialement pendant ton sommeil au moment où la glande pinéale est la plus vulnérable. Dors dans l'obscurité ou du moins couvre tes yeux pour permettre la production de mélatonine, une hormone qui stimule le système immunitaire. Avant de t'endormir, il est préférable d'éteindre tous les interrupteurs, et débrancher toutes les fiches électriques à deux broches, particulièrement les prises et fiches situées près du lit. Ceci s'applique également aux lits d'eau qui doivent être éteints ou débranchés pendant la nuit. Les fiches à trois broches peuvent rester branchées puisqu'elles permettent à l'électricité vagabonde de s'évacuer en suivant le câble de mise à la terre.

De plus en plus, les gouvernements insistent pour que nous soyons exposés au maximum à l'éclairage fluorescent sous la forme de lampes fluocompactes ou LFC. Le scintillement, même s'il n'est pas perceptible, le « bruit » électromagnétique et la distribution de fréquences artificielles de ces LFC causent fréquemment des problèmes de santé chez les individus sensibles. Les plus affectés sont ceux aux prises avec des problèmes de vision, autisme, migraines, traumatismes crâniens, problèmes vestibulaires (oreille interne), sclérose en plaques, spasmes musculaires, épilepsie, tremblements, arythmie cardiaque, pertes de mémoire, diabète, difficultés de concentration et de lupus. Pour plus de détails, voir www.cflimpact.com (anglais).

Voici quelques conseils :

- Si ta tête de lit se trouve près d'un mur dans lequel se trouvent des prises électriques ou du câblage électrique, déplace le lit vers le centre de ta chambre afin que tu puisses en faire le tour. La meilleure position de sommeil est en ayant la tête orientée vers le Nord ou le Nord-Est.
- Si tu utilises une couverture électrique, réchauffe le lit à l'avance et débranche le cordon d'alimentation avant le coucher, ou mieux encore, branche la couverture à une mise à terre efficace. Ne te tiens pas à moins de quelques mètres d'un appareil électrique en marche et minimise l'éclairage fluorescent, l'usage du téléviseur, des jeux vidéo, ordinateurs et outils électriques portatifs.
- Du courant vagabond et des champs électromagnétiques rayonnants peuvent encore être émis par les cordons d'alimentation même si les appareils sont éteints. Les champs électriques de type AC (*alternate current* – courant alternatif) ne disparaissent pas lorsqu'un appareil est éteint, seuls les champs magnétiques AC disparaissent. Garde les câbles sous tension éloignés de ton corps. Il est préférable que tu n'habites pas près de lignes à haute tension, de tours à micro-ondes, de tramways ou de chemins de fer électriques. Tu peux également prendre davantage de précautions en protégeant ta demeure de leurs effets énergétiques négatifs.
- D'anciens postes de télévision et écrans d'ordinateur émettent des rayons X nocifs. Si tu dois en utiliser, tiens-toi aussi loin d'eux que possible. Les écrans plats et à cristaux liquides sont beaucoup plus sécuritaires. Un danger croissant est la radiation des micro-ondes provenant de fours, téléphones portables et sans fil, claviers et autres appareils. Les plus grands dangers proviennent des stations à grands rayons pour les téléphones et les ordinateurs ou des équipements comme les claviers, souris et imprimantes sans fil, mais les modems USB pour connexion sans fil à haut débit sont inoffensifs.

« Électro-blinde » ta demeure : Les mesures énoncées jusqu'ici contribuent à la réduction des effets nocifs des REM sur ta santé. Mais, elles ont leurs limites. Il y a un moyen simple de vérifier si ta demeure et ton lieu de travail sont assez sécuritaires. Tu peux t'y prendre en mesurant l'électricité qui est absorbée par ton organisme. Pour ce faire, tu as besoin d'un voltmètre qui puisse se mesurer en millivolts.

Procure-toi du câblage électrique isolé, assez long pour atteindre toutes les pièces à partir de l'extérieur et place une pincette de type « alligators » à chaque bout. Puis procure-toi un pieu métallique ou une tige de mise à la terre (un tuyau de cuivre fait très bien l'affaire), que tu enfonces dans un sol humide. Une extrémité du câble électrique est fixée, à l'aide de la pince alligator, dans le haut de la tige (à l'aide d'une attache, vis ou écrou) et fixe l'autre extrémité à la sonde de couleur noire du voltmètre. Fixer le câble à une conduite d'eau ou au pieu de mise à la terre de la maison ne fonctionne pas parce que ceux-ci pourraient déjà transporter un courant à haut voltage.

Afin de fermer le circuit tient fermement la partie métallique de la sonde de couleur rouge dans une main. Il est cependant plus pratique de tenir un bout de tuyau de cuivre sur lequel est fixé ou soudé un bout de câble isolé qui est, lui, fixé à la sonde rouge. Règle le cadran à 2 volts AC; s'il indique moins de 200 mV, c'est très bien et tu peux maintenant changer le réglage à 200 mV. La lecture souhaitable doit être située sous les 100 mV dans les pièces utilisées couramment et sous 10 mV sur le lit.

En réalité, les résultats seront beaucoup plus élevés et tu peux même obtenir une lecture entre 2 et 80 volts lorsque tu es couché sur ton lit. Ce résultat indique un drainage de ta vitalité. En éloignant le lit du câblage électrique mural, tu peux obtenir une lecture entre 500 mV et 2V. Une façon relativement facile de réduire davantage le voltage est d'utiliser une couverture électrique avec une mise à la terre.

Le plus facile est de couper la fiche et de relier, à l'aide d'une pince ou par soudure, les trois fils d'alimentation à un fil de mise à la terre. Si tu veux continuer à utiliser la couverture pour chauffer le lit, tu peux fixer une prise au fil de mise à la terre. Être étendu sur une couverture électrique avec une bonne mise à la terre peut diminuer le voltage du quart jusqu'au dixième de la lecture précédente.

Si le lit possède une armature métallique ou si le matelas contient des ressorts, ceux-ci devraient également être mis à la terre. Habituellement, les ressorts sont tous interconnectés et n'ont besoin d'être mis à la terre qu'à un seul point, mais certains matelas ont des ressorts individuels qui ont besoin d'être mis à la terre individuellement. Par contre, les lits à armature métalliques ou les matelas à ressorts peuvent quand même faire dévier

l'aiguille de la boussole lorsque celle-ci est déplacée sur le lit, ce qui n'est pas souhaitable. Il est préférable pour la santé que le champ magnétique terrestre ne soit pas perturbé lors de notre sommeil. L'aiguille doit garder le Nord, où que la boussole se trouve sur le lit. Les poutres métalliques dans les murs et les plafonds causent les mêmes problèmes et le lit doit être suffisamment éloigné des perturbations des champs magnétiques.

Mets à la terre toutes pièces ou structures métalliques, telles que fenêtres, revêtements muraux ou toiture, qui affichent une lecture trop élevée lorsque touchés de la main, tout en gardant la sonde de mise à la terre dans l'autre. Ces mesures sont particulièrement importantes si des lignes de haute tension, tours à micro-ondes ou des transformateurs sont à proximité ou si les lignes de transport d'électricité forment un angle droit au coin des rues.

Occasionnellement, il pourrait y avoir une si grande quantité d'électricité dans le sol, que la lecture pourrait être plus élevée lorsque tu es étendu sur une couverture électrique équipée d'une mise à la terre, qu'une couverture qui ne l'est pas. Dans ce cas, déplace la tige de mise à la terre le plus loin possible d'une source d'énergie qui pourrait causer ce problème ou trouve ou fabrique-toi un bon endroit de mise à la terre, peut-être derrière la maison où tu peux trouver un sol humide et y planter une longue tige de mise à la terre. Avec une courte tige, essaie de garder le sol autour humide en tout temps. Il est également possible d'avoir une bonne mise à la terre en fixant le fil à une partie humide d'un arbre ou d'une grande plante extérieure.

Afin d'obtenir une bonne lecture sur un plancher de béton ou lorsque tu es à l'extérieur, tu devrais t'isoler du sol en portant des chaussures; autrement, le résultat sera trop faible. Afin d'assainir un logement ou un bureau dans un édifice à étage, où une bonne mise à la terre est introuvable, tu peux utiliser les conduites d'eau ou demander des conseils d'experts. Les étages supérieurs d'un édifice affichent habituellement un voltage plus élevé que le rez-de-chaussée en raison de présence de câblage électrique, tant dans le plancher que dans le plafond. Dans ce cas, il serait possible de réduire considérablement les REM en plaçant un treillis métallique, convenablement mis à la terre, sous le tapis. S'il s'avère impossible de le faire sur toute la surface de l'étage, fais-le alors pour une plus petite surface, là où tu te trouves habituellement.

Dans d'autres cas, il serait avisé de blinder et mettre à la terre le câblage électrique se trouvant dans les murs. Il est certes plus difficile de le faire puisque les murs doivent être ouverts, mais cela pourrait être plus simple dans l'entretoit ou si le câblage se trouve sous la maison. Le blindage peut se faire simplement en enveloppant les câbles électriques d'un filet de mise à la terre ou de papier aluminium ou les couvrir de bandes métalliques.

Tu pourrais également retirer le fusible ou fermer le disjoncteur de la chambre à coucher dans le panneau électrique, pour la nuit. Si possible, un fusible ou disjoncteur pourrait être assigné uniquement à la chambre à coucher ou peut-être un interrupteur pourrait être utilisé afin d'alimenter le circuit lorsque requis. De plus, des bobines ou serpentins de cuivre peuvent dévier les radiations, et pourraient être utilisées pour évacuer toute tension de la maison. De telles bobines sont disponibles sur internet.

Afin d'améliorer ton bien-être pendant la conduite automobile, évite la rage au volant ou la fatigue, met à la terre l'intérieur de ta voiture en redirigeant l'électricité des cadres métalliques des sièges et les tiges métalliques des dossiers, vers le pôle négatif de la batterie.

Méfie-toi des radiations terrestres: Certains sourciers affirment avoir découvert des radiations terrestres nocives provenant de lignes de faille et de sources souterraines sous les lits de la majorité des victimes de cancer. Ces radiations peuvent également aggraver plusieurs autres maladies. Trouve quelqu'un capable de déterminer si ton lit est situé là où se trouvent des radiations souterraines nocives. Celles-ci peuvent être problématiques même si tu dors à l'étage. Habituellement, la radiesthésie (la science du sourcier) ou la kinésiologie (tests musculaires) sont utilisées. Le stress géopathique (un autre terme pour désigner les radiations terrestres nocives) peut également être détecté à l'aide d'un appareil scientifique qui détermine le degré de distorsion des champs géomagnétiques locaux.

Si tu ne peux vérifier la position de ton lit, alors change-le d'emplacement si celui-ci était l'endroit où tu dormais avant qu'un problème de santé grave se soit déclaré. De plus, utilise un dispositif de blindage sous le lit: place un filet métallique sous toute la surface de ton lit et branche-le à une mise à la terre. Pour te protéger de lignes de faille ou lignes énergétiques terrestres, tu peux également couvrir la zone sous ton lit de plusieurs centimètres de sable de quartz et utiliser davantage de bobines de cuivre. Mais déplacer le lit reste la meilleure option. Tu peux vérifier toi-même l'emplacement de ton lit à l'aide d'un poste radio à ondes courtes, puisque la

réception radio se détériore si celui-ci se trouve sur une ligne de faille. Plus dangereux encore est le croisement de 2 ou plusieurs lignes.

Problèmes dentaires: Un autre aspect de notre environnement est notre bouche – plus précisément nos dents. Un facteur majeur qui cause ou contribue à la mauvaise santé ainsi qu’à plusieurs maladies est notre dentition. On trouve fréquemment des amalgames (communément appelé plombages) au mercure ou différents types de métaux dans la bouche, qui agissent comme une pile électrique. Les dents dévitalisées ayant subi des traitements de canal ou de l’inflammation à l’intérieur de la mâchoire (cavités) même après l’extraction de dents représentent également un sérieux problème de santé. Ces problèmes peuvent ne pas causer de douleur locale et sont donc difficiles à déceler, mais ils peuvent être la cause de problèmes de santé à d’autres endroits de l’organisme. Par les méridiens d’acupuncture ainsi que par d’autres mécanismes, chaque dent est liée à un organe spécifique ou autre partie du corps, tel qu’indiqué dans le Tableau 1-4, ce qui démontre que des problèmes dentaires peuvent avoir des conséquences sur la santé, à divers endroit de l’organisme.

Tableau 1-4: Correspondances dents/organes

Les dents sont numérotées de 1 à 8 à partir du milieu des mâchoires supérieure (sup.) et inférieure (inf.).

1 et 2 – sup. et inf.	Reins, vessie, glande pinéale (sup.), glandes surrénales (inf.), sinus frontal, sacrum, coccyx, pied
3 – sup. et inf.	Foie, vésicule biliaire, hanche, yeux, hypophyse (sup.), gonades (inf.)
4,5 – sup. et 6,7 – inf.	Poumons, gros intestin, épaule, coude, thymus (sup.), artères, veines (inf.)
4,5 – inf. et 6,7 – sup.	pancréas, rate, estomac, seins, thyroïde (sup.), système lymphatique (inf.), mâchoires, devant du genou
8 – sup. et inf.	cœur, intestin grêle, épaule, coude, oreille, système nerveux, hypophyse (sup.)

Les maladies cardiaques, par exemple, sont habituellement liées à l’inflammation et à l’infection de la région des dents de sagesse, alors que des problèmes de reins sont relatifs aux dents avant. Ces faits sont connus depuis longtemps. Un papyrus vieux de 4 000 ans relate un dialogue entre le pharaon et son médecin. Le pharaon se plaint d’arthrite sévère et son médecin lui répond que cela est dû à la mauvaise condition de certaines dents qui devront être extraites. Même la médecine moderne réalise lentement que les maladies cardiaques sont souvent associées à des microbes provenant de dents, gencives ou os de la mâchoire infectés.

Les dents ayant subi des traitements de canal semblent être un facteur majeur à l’apparition de nombreux problèmes de santé, comme non seulement le cancer, mais aussi les maladies cardiaques, rénales et auto-immunes. Ceci est attribuable à la prolifération de microbes à l’intérieur de la multitude de microcanaux ou tubules dentinaires, d’où ils s’écoulent dans le système lymphatique. Même les microbes normalement inoffensifs deviennent très dangereux dans les conditions anaérobiques d’une dent inerte.

Il y a quelques années, Weston Price, dentiste et ancien directeur de la recherche de l’Association dentaire américaine, a observé que l’extraction de dents ayant subi des traitements de canal, chez des patients également aux prises avec des maladies rénales ou cardiaques a permis, dans la majorité des cas, une amélioration de ces conditions. Il implanta alors une telle dent (humaine) sous la peau d’un lapin et celui-ci est mort deux jours plus tard. Mais lorsqu’il implanta une dent normale, celle-ci n’eut aucun effet. Au cours d’autres expériences, il implanta successivement les mêmes fragments de dents traitées sous la peau de 100 lapins et tous moururent, dans les deux semaines, de la même maladie que le donneur humain avait!

La solution la plus sûre concernant les dents dévitalisées (ayant subi des traitements de canal) est de les extraire immédiatement, mais des problèmes peuvent persister si l’infection s’est propagée à l’os de la mâchoire. Il appert que les microbes des dents dévitalisées et des mâchoires infectées ne peuvent être éliminés avec des antibiotiques pharmaceutiques ou naturels. L’extraction d’une dent inerte est particulièrement urgente si celle-ci a été dévitalisée depuis plusieurs années et montre des signes de détérioration, également dans les cas de cancer, maladies auto-immunes et autres maladies graves. S’il t’est impossible de faire extraire immédiatement toutes tes dents dévitalisées, fais retirer les plus anciennes et pendant les semaines suivantes, entreprends une

thérapie antimicrobienne naturelle. Tu n'as pas besoin de remplir l'espace laissé par l'extraction à un endroit qui n'est pas visible. Afin de remplir l'espace d'une dent de devant, trouve un dentiste qui peut cimenter une dent à cet endroit, mais sans utiliser de couronne ou de supports métalliques.

Une façon possiblement sûre de garder une dent traitée est de la remplir d'hydroxyde ou d'iodure de calcium au lieu de la *Gutta-Percha* couramment utilisé, mais aucune étude sur les conséquences à long terme sur la santé n'est disponible jusqu'à présent. Pour les implants dentaires, le titane est couramment utilisé, mais il s'agit d'un métal et peut quand même causer des problèmes. Une alternative plus sûre et d'une bonne durabilité est la zircone, de l'oxyde de zirconium.

Tente de faire remplacer tes amalgames par un composé plastique, préférablement par un dentiste holistique. Une digue dentaire et une bonne aspiration doivent être utilisées lors de dépose (retrait) d'anciens amalgames. Si tu ne peux te payer des remplacements adéquats, ne fais que les sceller temporairement et évite de croquer des aliments trop durs. Par contre, dans le cas de conditions sérieuses et de gros amalgames, l'extraction pure et simple peut procurer de meilleurs résultats que le remplacement.

Dans une étude allemande sur des patients atteints de sclérose en plaques, l'extraction de dents affectées a résulté en un taux de rétablissement à 85 % contre seulement 16 % pour les remplacements d'amalgames. D'autres études ont révélé que le rétablissement de maladies auto-immunes graves, la démence ou le cancer requiert des techniques d'élimination de mercure plus agressives que le simple remplacement d'amalgames, dû à la présence de mercure dans l'organisme. Cette situation semble provenir de la migration du mercure, laissé malencontreusement derrière lors d'un simple remplacement d'amalgame, vers la racine et les gencives. Dans les dents et les gencives, le mercure a un accès direct au cerveau et au système nerveux³.

Essaie de trouver un dentiste familial avec les procédures sécuritaires de dépose d'amalgames telles que recommandé par des associations de dentisterie holistique. Élimine le mercure par de fortes doses de vitamine C, acide alpha lipoïque, L-cystéine, MSM et chlorelle avant et après la dépose d'amalgames. Il est également conseillé de prendre du mercure en dilution homéopathique de 1 m et à de plus hautes dilutions.

L'injection de DMPS, un chélateur de mercure, peut être administrée par un professionnel de la santé qualifié. Par contre, cette procédure a quelques fois engendré des complications, mais la prise du DMSA par voie orale est moins coûteuse et semble plus sécuritaire. Néanmoins, ces deux chélateurs peuvent activer un taux très élevé de mercure dans les os et causer de sérieux problèmes, plus particulièrement chez les individus sensibles et ceux atteints de maladies neurologiques. Je privilégie donc une méthode plus lente, mais plus sécuritaire par l'utilisation de cures de nettoyages de concert avec la prise de suppléments naturels désintoxiquant.

La couleur rose des prothèses dentaires peut être obtenue par des métaux lourds, possiblement du mercure ou du cadmium. Si tu ne peux obtenir de garantie que la couleur est libre de métaux lourds, il est plus sûr d'exiger des prothèses en plastique transparent fait de méthacrylate de méthyle ou de flexite dans le cas de prothèses partielles. Demande que les dents de ta prothèse soient faites de plastique et non en porcelaine puisque celles-ci ont un ancrage métallique. Les ponts et les partiels métalliques devraient être changés pour des prothèses partielles de plastiques transparents. Le nickel, que l'on retrouve dans l'acier inoxydable, peut inhiber le système immunitaire et est considéré cancérigène.

Même l'or utilisé en dentisterie peut être source de problèmes puisqu'il est habituellement mélangé à du palladium à hauteur de 20 %, qui est encore plus nocif. Une petite quantité d'or comme pour une seule couronne est acceptable, mais en règle générale, laisse ta bouche libre de métaux sous toutes ses formes et en guise de remplacements, utilise seulement des plastiques exempts de métaux. Tout métal présent dans la bouche peut causer des allergies et on estime qu'environ 30 % des individus ayant du métal dans la bouche en sont allergiques.

Suite à l'extraction de dents endommagées ou inertes, des problèmes de santé peuvent quand même survenir ou se poursuivre à cause de fragments de racine ou de métal, d'infection chronique et d'inflammation dans la mâchoire. Un dentiste d'expérience peut déterminer la cause à l'aide de radiographies panoramiques. S'il t'est impossible de procéder à tout ceci pour assainir l'intérieur de ta bouche, alors fais seulement de ton mieux et ne sombre pas dans l'inquiétude. Pallie à tous empêchements des mesures expliquées ici par une meilleure alimentation et une pensée positive.

CHAPITRE 9

ACTIVITÉ PHYSIQUE

PRENDS L'HABITUDE DE FAIRE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈREMENT.

Une activité physique adéquate est l'un des critères principaux dans l'atteinte et le maintien d'une bonne santé. Respirer profondément lors d'exercices est crucial : le manque d'oxygène – l'essoufflement – est nocif. Tu as probablement entendu parler d'exercices aérobiques. Ces exercices peuvent être maintenus sur de longues périodes puisque le cœur et les poumons parviennent à fournir suffisamment d'oxygène aux muscles. Si l'apport en oxygène est insuffisant et ne peut oxygéner les muscles adéquatement, l'exercice devient alors anaérobie et cause la formation d'acide lactique dans les tissus ; on le remarque par des douleurs musculaires. En conséquence, lors de l'activité physique, respire plus vigoureusement que requiert normalement l'activité en cours. N'augmente que graduellement l'intensité de ton activité physique.

Les muscles des bras et des jambes doivent être exercés régulièrement. Avec le cyclisme, la marche et le jogging (course à pied) ajoute la pratique de pompes ou push-ups. La natation dans des eaux non chlorées est également un excellent exercice. Lors du jogging sans le port d'espadrilles, le contact avec le sol doit se faire avec la plante du pied et utilise tes chevilles comme amortisseur. En utilisant ces ressorts gracieusement fournis par la nature, les dommages aux articulations se trouvent grandement diminués.

Activité physique quotidienne : Selon les besoins de ton corps et de tes préférences, tu peux entreprendre plusieurs exercices différents. Les plus importants sont les exercices d'étirement, se suspendre par les mains ou les pieds, utiliser un rebondisseur (mini trampoline), effectuer des rotations du bassin, se tenir en équilibre inversé (faire la chandelle), exercices isométriques, exercices du cuir chevelu et de la figure (étirements de la peau du visage avec les mains et contractions et relâchements des muscles de la tête), secouer les membres afin de relaxer le corps ainsi que des mouvements lents, gracieux et rythmiques, avec ou sans musique. Des exercices d'Hatha yoga sont excellents pour l'étirement et le massage des organes internes.

Pendant la journée, étire, contracte, fait des rotations ou secoue tes muscles fréquemment. Réserve-toi une plage de temps dans la journée ou la semaine afin d'entreprendre des séances d'entraînement plus complètes. Avec l'âge, l'étirement de tes muscles devient de plus en plus important. Étends-toi sur un lit ou un tapis et bouge tes membres ainsi que ta colonne vertébrale dans des poses variées à la limite de leur extension et étire-les un peu plus. Laisse ton corps bouger de lui-même sans trop vouloir le diriger. Fais ce qui te fait du bien.

Exercices de rajeunissement : Les 5 exercices suivants ont été présentés pour la première fois dans l'ouvrage *«Les 5 Tibétains: Secrets de jeunesse et de vitalité»* de Peter Kelder. Ces exercices, qu'on appelle «rites», ont pour effet de renforcer l'activité des glandes endocrines (gonades, pancréas, surrénales, thymus, thyroïde, pinéale, hypophyse) et peuvent contribuer au rajeunissement de l'organisme lorsqu'ils sont pratiqués assidûment tous les jours.

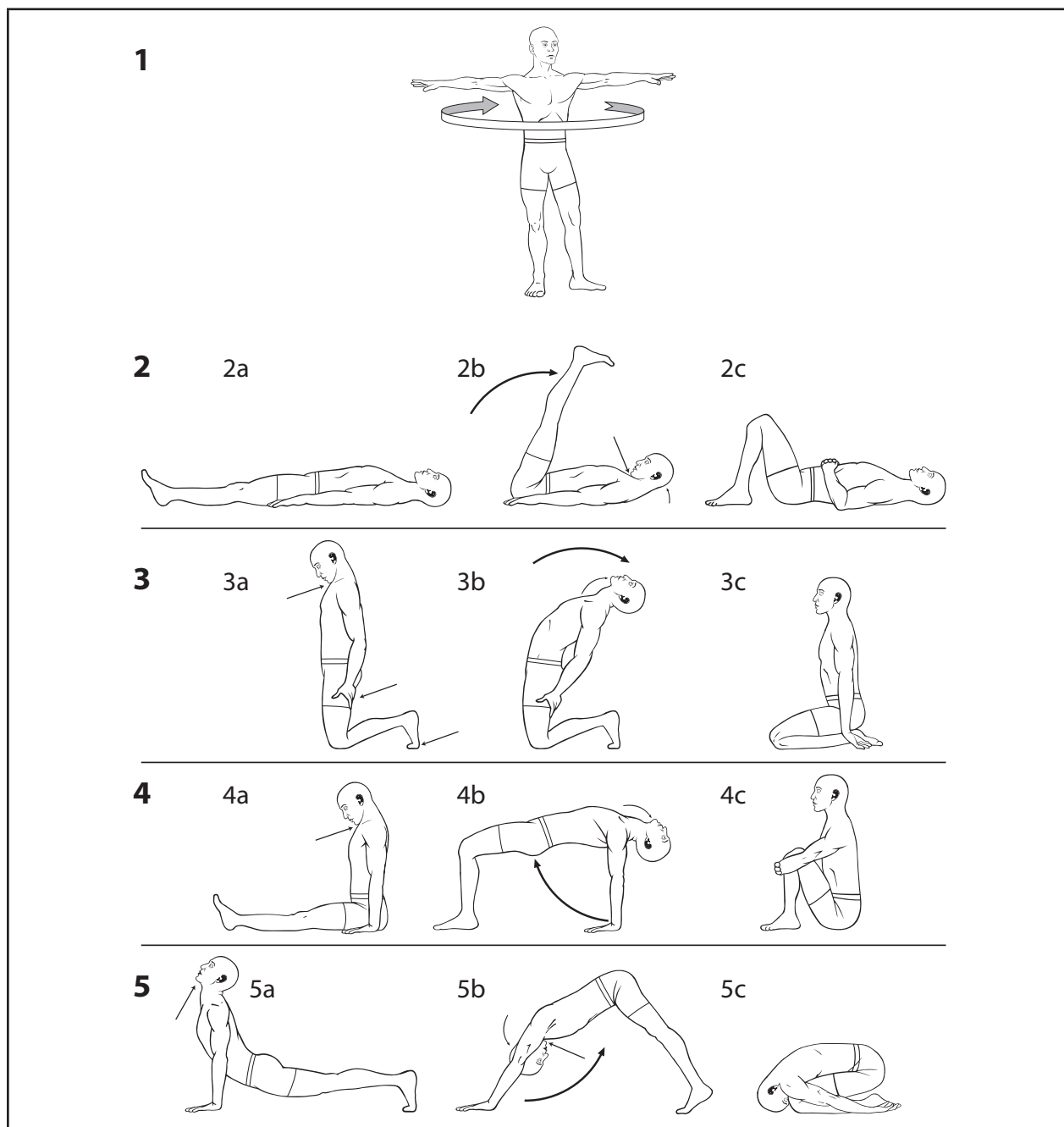
Il est important de respirer profondément pendant et entre les rites. Inspire par le nez pendant la première partie de l'exercice ou phase de contraction et expire par la bouche pendant la deuxième partie ou phase de détente, en effectuant les mouvements lents et constants, tels qu'illustrés à la Planche 1.1.

À la fin de la phase de contraction, retiens ton souffle et contracte tes muscles au maximum, puis expire en revenant à la position de départ, pendant la phase de détente. Chaque rite peut être répété à un maximum de 21 fois. Au début, commence avec 3 répétitions et augmente de 2 chaque semaine afin de te permettre à ton corps de s'acclimater à une nouvelle routine. Si à tout moment tu éprouves des difficultés ou de la douleur, n'hésite pas à garder le même nombre de répétitions, voire même les diminuer jusqu'à ce que tu te sentes mieux pour poursuivre ta progression. Le tout doit se faire dans l'harmonie, pas dans la contrainte.

Tu peux garder les yeux ouverts, ce qui peut aider dans l'amplitude des mouvements, ou fermés et ainsi te permettre de te concentrer sur les énergies et sensations de ton corps. Respire par l'abdomen et expire en rentrant le ventre.

Voici les 5 rites tibétains :

Planche 1.1 : Exercices de rajeunissement : les 5 rites tibétains



1: le 1^{er} rite consiste à tourner sur soi-même. Cette rotation permet d'activer les vortex énergétiques des 7 centres d'énergie, ou chakras, correspondant aux 7 glandes endocrines. La rotation se fait dans le sens horaire, soit de gauche à droite. J'ai l'impression que dans l'Hémisphère Sud il est préférable de tourner dans le sens antihoraire. Mais tu peux choisir le sens de rotation selon ce qui te semble le plus confortable. Tu peux recourir à des tests musculaires afin de déterminer ce qui est le mieux pour toi. Effectue les rotations à une vitesse qui est confortable pour toi. Inspire profondément dans la première moitié d'une rotation et expire à la deuxième. À la fin du rite, prends trois respirations profondes afin de dissiper l'étourdissement.

2: Pour le 2^e rite, étends-toi sur le dos, étends tes bras le long du corps avec les paumes vers le bas (2a). Certains placent leurs mains sous les fessiers pour diminuer la pression au bas du dos. À l'inspiration, vient

appuyer ton menton contre ta poitrine en soulevant légèrement les épaules du sol, puis soulève lentement les jambes en les gardant bien droites (2b), jusqu'à angle droit ou davantage, selon ta souplesse et ton confort. À l'expiration, baisse tout aussi lentement les jambes puis repose la tête au sol. Détends complètement tes muscles avant chaque répétition. Pour terminer le rite, replie les genoux et joins tes mains sur ton abdomen (2c) puis prends trois respirations profondes.

3: Au 3^e rite, place-toi sur les genoux en repliant les orteils sous les pieds avec les mains sur les cuisses, tout juste sous les fesses ou à la taille (3a). Presse ton menton contre la poitrine; à l'inspiration, relève la tête tout en t'arquant vers l'arrière, en t'appuyant sur tes mains (3b). Lève la tête comme si tu voulais regarder le plus loin possible vers l'arrière. À l'expiration, refait le mouvement inverse en ramenant le menton sur la poitrine. Termine ce rite en t'asseyant sur tes talons, le dos droit mais détendu (3c) et prends trois respirations profondes.

4: Le 4^e rite consiste à t'asseoir au sol, le dos droit et les jambes étendues devant toi, les pieds écartés à la largeur des épaules et les mains à plat au sol, à côté du bassin (4a). Le menton appuyé sur la poitrine, inspire en te soulevant par les pieds et les mains de façon à former un pont inversé (4b). Encore une fois, lève la tête comme pour regarder le plus loin possible vers l'arrière. À l'expiration, refais le mouvement inverse. Le rite se termine en repliant et ramenant les genoux vers la poitrine en plaçant tes bras autour des genoux (4c) et respire profondément comme pour les autres rites.

5: pour le 5^e rite place-toi face au sol, appuyé sur la pointe des pieds et tes mains, en position cambrée et en soulevant la tête comme pour regarder au ciel (5a). À l'inspiration soulève lentement le bassin tout en ramenant la tête contre la poitrine, de façon à former un « V » inversé (5b). À l'expiration, reviens à la position de départ. Seuls tes pieds et tes mains sont en contact avec le sol et maintiens la position cambrée en levant la tête le plus possible. Termine ce rite en te recroquevillant, la tête entre les genoux, les bras étendus vers l'arrière (5c) et respire profondément.

Il existe un 6^e rite, qui a pour but de « recanaliser » l'énergie sexuelle. Les moines bouddhistes à l'origine de ces rites affirment que ce 6^e rite est la véritable fontaine de jouvence.

Il s'agit de se tenir debout, inspirer profondément, puis placer les mains sur les genoux en courbant légèrement le dos. Expulse complètement l'air de tes poumons, en rentrant le ventre le plus possible. Sans respirer, redresse-toi en gardant le ventre rentré, place tes mains sur les hanches pour ainsi relever la poitrine. Garde ton souffle le plus longtemps possible, puis laisse l'air pénétrer tes poumons en relâchant le ventre pour inspirer profondément. La répétition de ce rite est la même que pour les autres.

Exercices d'inversion: Se maintenir en position inversée, suspendu par les pieds, raffermir les organes internes, draine le liquide lymphatique des parties inférieures de l'organisme et injecte de sang le cerveau et le visage. Cet exercice est particulièrement bénéfique pour ralentir ou même faire régresser les symptômes du vieillissement. Pendant que tu es en position inversée, contracte et relâche, de façon rythmique, tes muscles faciaux et du cou, puis de tout le corps. Tu peux utiliser de l'équipement d'inversion qui te permet d'être complètement inversé ou encore une planche inclinée qui t'inverse à un angle de 30 ou 45 degrés. Si tu es suffisamment athlétique, tu peux tenir en équilibre sur la tête, sur les épaules ou sur les mains, contre le mur. Dans cette position, tu peux également effectuer des rotations avec les jambes, comme pour faire du vélo.

ATTENTION:

N'effectue pas d'exercices d'inversion si tu fais de l'hypertension qui demande une attention médicale.

Contractions musculaires: Contracte et relâche un muscle à la fois, à commencer par un pied, puis l'autre et en procédant vers le haut jusqu'au haut de la tête. Inspire profondément, en augmentant la contraction à chaque fois, maintiens la contraction quelques secondes, puis relâche lentement la contraction tout en expirant. Finalement, contracte tous tes muscles, en commençant par les pieds et en montant jusqu'au cou, tout en inspirant profondément. Maintiens cette forte contraction de tout ton corps quelques secondes, puis relâche graduellement, à partir du cou jusqu'aux pieds, tout en expirant simultanément.

Si tu éprouves une faiblesse dans un organe ou un membre particulier, porte ton attention sur celui-ci en effectuant des cycles répétés de contraction et de relâchement. De fréquents exercices de contraction sont importants si tu es alité pour une période prolongée. Répète cet exercice plusieurs fois par jour, quand tu y penses. Cet exercice peut être effectué dans n'importe quelle position, assise, debout ou étendue. Il est égale-

ment facile de les effectuer pendant que nous sommes assis à un bureau toute la journée. Prends une grande inspiration et garde-la quelques secondes, pendant que tu contractes tout ton corps simultanément, puis relâche en expirant.

Exercices pour la tête et le cou : Lentement, mais fermement, penche la tête 3 fois dans chaque direction – en avant, en arrière et de côté – essaie de laisser retomber ta tête de chaque côté. Puis effectue des cercles de la tête, toujours lentement, mais fermement, 3 fois dans chaque direction. Cet exercice est excellent pour renforcer le cou et est utile dans le cas de congestion, de problèmes aux yeux et oreilles et pour les maux de tête récurrents. Si tu en sens le besoin, tu peux faire davantage de rotation de la tête, jusqu'à 100 dans chaque direction.

Exercice corps/esprit : Bouge lentement une articulation douloureuse plusieurs fois à la limite de sa tolérance. Imagine alors ce même mouvement, mais à une plus grande amplitude. Répète cette visualisation plusieurs fois. Puis effectue ledit mouvement et note si l'amplitude s'est accrue. Les mouvements sont plus faciles à effectuer pendant une lente expiration.

Mini-trampoline et stimulation lymphatique : Sauter sur un mini-trampoline pourrait être plus bénéfique que le jogging, particulièrement pour ceux qui manquent d'énergie. Tu peux même sauter sur un ou deux matelas à ressorts.

Bien que tu puisses élaborer une routine incluant une variété de sauts, tu peux également adopter un programme de stimulation lymphatique en remplacement ou en complément de ta routine. Un tel programme est conçu pour accélérer grandement la circulation de la lymphe tout en énergisant ton organisme. Afin de stimuler la lymphe, maintiens tes deux pieds fermement sur la surface du mini-trampoline. Rebondis doucement de haut en bas, en commençant par quelques minutes et augmente graduellement le temps à 10 ou 15 minutes, 3 ou 4 fois par jour, préférablement avant les repas et le coucher, et le plus souvent sera le mieux.

Garde tes mains en contact avec les régions de ton corps qui requièrent des soins, telles que la région d'une tumeur, du foie ou des reins, quel que soit l'endroit de ton inconfort. À chaque rebond vers le haut, prends une petite inspiration et garde jusqu'à ce que tes poumons soient pleins, soit de 10 à 20 inspirations et relâche de la même façon, par petites expirations à chaque rebond vers le bas. Essaie toujours de bien remplir et vider tes poumons le plus possible. Si tu t'y prends bien, tu devrais te sentir plein d'énergie après l'exercice.

La pratique du « bon usage » : F. M. Alexander, l'inventeur australien de la *Technique Alexander*, a développé le principe du « bon usage ». Ceci signifie d'utiliser ton corps de façon efficace et fluide, maintenir un équilibre et une coordination optimale de toutes ses parties. La majorité du temps, la majorité d'entre nous fait très mauvais usage de notre corps. En apprenant le bon usage, nous pouvons harmoniser notre maintien et nos mouvements et ce faisant, améliorer l'état de notre colonne vertébrale, notre structure musculaire et même le fonctionnement de nos organes internes et nos glandes. Afin d'apprendre le bon usage, il s'agit de porter attention à notre façon de nous asseoir, se tenir debout et assis, marcher et respirer.

Commence par observer ton usage actuel devant un miroir. Observe la façon dont tu bouges la tête de chaque côté, de bas en haut, dont tu bouges les épaules, tu parles et tu respirez. Essaie maintenant de mettre en pratique les mouvements de base du bon usage : lève la tête en essayant de l'éloigner du torse tout en laissant ton corps s'élever dans un mouvement qui cherche à redresser et allonger la colonne vertébrale.

Lorsque tu tournes, lèves ou baisses la tête, tu te tiens debout, t'assieds, marches ou es étendu, laisse toujours ta tête « flotter vers le haut », ce qui veut dire en s'éloignant du corps et en alignement avec la colonne vertébrale. Ceci n'est pas seulement une posture à maintenir, mais fait partie d'un processus continu de dégagement de la tête dans le but d'étirer la colonne vertébrale.

Lorsque tu te regardes droit dans les yeux, tu dois avoir le cou droit et le menton bas. Veille à ce que l'arrière de ta tête ne soit pas projeté vers l'arrière de manière à ce qu'un creux se forme là où la tête et le cou se joignent. À l'exception de moments où tu soulèves intentionnellement la tête, il ne devrait pas y avoir de creux à cet endroit. Lorsque tu parles, te tiens debout ou bouges de quelque façon que ce soit, veille à ce que tu maintiennes toujours la tête et le cou droit. Au lieu de simplement soulever la tête, visualise et sent qu'elle s'élève en flottant. Laisse le mouvement se manifester par cette pensée et sensation.

Être debout et assis : Un autre important aspect à surveiller est que tes muscles soient détendus lorsqu'au

repos. En position debout, veille à ce que tes yeux, ta mâchoire, tes épaules et ton abdomen soient détendus; lorsqu'assis, porte la même attention sur tes cuisses et tes mollets. Vérifie souvent parce que ces muscles ont tendance à se contracter lorsque nous n'y portons pas attention. Fais également la même chose lorsque tu es couché; veille à ce que tous tes muscles soient détendus.

En position assise ou debout, ton dos et ton cou doivent former une ligne droite. Seules les articulations des chevilles, genoux et hanches doivent être en mouvement. Afin de te lever d'une position assise, incline-toi vers l'avant de façon à ce que ton corps suive la tête. De cette façon, plie les hanches, créant ainsi un élan qui te sort de ton siège et te met sur les pieds sans effort. Il s'agit maintenant de déplier les 3 articulations inférieures (hanches, genoux et chevilles) et tu te retrouves debout devant la chaise.

Effectue la procédure inverse lorsque tu cherches à t'asseoir. Que ce soit pour se mettre debout ou s'asseoir, les bras ne sont sollicités d'aucune façon. Lorsqu'en position assise, garde la tête vers le haut afin de contrebalancer la tendance à se voûter. Vérifie souvent ta posture afin de t'assurer que tu es bien droit, mais détendu. Afin de soulever quelque chose du sol, garde le dos et le cou droit et plie seulement les chevilles, genoux et hanches.

La marche : Lors de la marche, dépose légèrement tout le pied et non seulement le talon. Alors que l'autre pied est emmené vers l'avant, tout le poids du corps repose momentanément sur le pied au sol. Commence à retirer le poids de ce pied en soulevant le talon. Continue le geste en te soulevant sur la plante du pied et même sur tes orteils. Ceci crée une force qui te propulse vers l'avant sans effort. Répète ce même processus avec l'autre pied.

L'aspect important de la marche est cette élévation sur le bout des pieds, qui procure un pas léger et sautillant, comme si tu marchais dans les airs. Ta colonne et ton cou restent droits et tes épaules détendues. Les bras balancent légèrement, alors que les jambes et bras opposés bougent simultanément. Afin de monter des escaliers, soulève-toi sur le bout des pieds, de la même façon que la marche. Pour de plus amples informations, voir le livre «*La Technique Alexander: manuel pratique*» de Richard Brennan, visite le site web: www.alexandertechnique.com (anglais) ou fait une recherche internet sur le sujet.

Respirer correctement : Généralement, nous respirons juste assez pour l'activité en cours. Par contre, afin de se préparer pour l'action il est bénéfique d'oxygéner l'organisme au maximum en respirant plus profondément qu'il ne le faut. En plus de fournir plus d'énergie, cela aide à assainir l'organisme et à neutraliser les conditions d'hyperacidité. Adonne-toi à la respiration profonde à l'air frais. Pendant la respiration normale, veille à ce que la partie inférieure de ta cage thoracique soit en mouvement. Mais lors d'activités sédentaires, il est préférable de respirer aussi lentement et profondément que possible. Cela permet au corps et à l'esprit de se détendre. Donc, par la «sur-respiration», nous créons une tension utile et par la «sous-respiration», nous pratiquons la relaxation. Voici des conseils sur les exercices de respiration :

Surveiller le souffle : Voici un exercice relaxant visant à «immobiliser» l'esprit. Suit mentalement la circulation de l'air inspiré et expiré, sans tenter de la contrôler.

Pleine respiration : Prends une inspiration pendant quelques secondes, en prenant soin d'abord de remplir la partie inférieure des poumons, soulevant ainsi l'abdomen. Puis remplis le centre et enfin, le haut de ta poitrine. Garde ton souffle pendant quelques secondes puis relâche-le lentement, à commencer par le haut de la poitrine, ensuite le centre et finalement en contractant l'abdomen. Après environ 4 secondes, répète un nouveau cycle.

Respiration abdominale : Cet exercice est important pour ceux éprouvant des difficultés respiratoires. Place une main sur l'abdomen et ressente-la monter et descendre sans que ta poitrine ne bouge. À utiliser lorsque tu éprouves des difficultés à respirer.

Expiration prolongée : Cet exercice est indiqué pour les gens vivant de l'anxiété, cachée ou manifeste et pour ceux qui cherchent à développer un réflexe orgasmique efficace. En position debout, expire de façon continue pendant environ 10 secondes. Vers la fin, avance tes épaules en serrant les fesses et remarque ton bassin s'avancer et s'élever dans un mouvement involontaire. Une longue et douce expiration aide ton corps et ton esprit à se détendre et peut être utilisée à diriger des énergies et détendre des muscles spécifiques. Inspire rapidement, soit de 1 à 2 secondes et puis expire lentement pendant environ 10 secondes. Pendant l'expiration, porte ton attention vers une partie spécifique de ton corps et imagine ton souffle la pénétrer, lui procurant une

sensation de chaleur et de volume. Utilise cette technique afin de réduire la tension musculaire et la douleur ou pour détendre tout ton corps, en commençant par les pieds et en montant graduellement vers la tête.

Hyperventilation: Cet exercice est effectué dans le but de saturer rapidement l'organisme en oxygène. Rapidement et profondément – au rythme de 1 ou 2 cycles par secondes – inspire par le nez et expire par la bouche. Arrête lorsque tu commences à te sentir étourdi. Une méthode plus lente mais plus soutenue d'hyperventilation, effectuée par le nez seulement, peut être adoptée pendant un traitement énergétique ou avant et pendant un travail ou exercice physique rigoureux.

Respiration du hara: En état de détente, assis ou couché, joins les mains comme en prière ou au-dessus de l'abdomen, la paume gauche sur le nombril et la droite par-dessus. Inspire doucement par le nez, garde ton souffle et expire par la bouche; chaque période est d'une durée de 5 secondes. Lors de l'expiration, touche ton palais avec ta langue. Accompagne cette technique à celle de la respiration abdominale. À chaque respiration, imagine que l'énergie vitale remplit ton abdomen; ressens une chaleur et un picotement. Hara est un mot japonais désignant le centre et le réservoir de l'énergie vitale, situés derrière le nombril.

Respiration nasale alternée: Cette technique est utile pour équilibrer les polarités du corps. Bouche la narine droite avec un doigt et inspire par la narine gauche. Bouche alors cette narine et expire par la narine droite. Inspire maintenant par la narine droite et expire par la gauche et ainsi de suite. Plusieurs cycles de cette technique sont efficaces au début d'une méditation.

Respiration 8-2: Cette technique peut être utilisée dans le but de calmer l'esprit et les émotions pendant la méditation ou le ressourcement spirituel. Inspire jusqu'au compte de 8, garde jusqu'à 2, expire jusqu'au compte de 8, garde jusqu'à 2 et ainsi de suite. La respiration doit être fluide et harmonieuse.

Respiration de la peau et des organes: Afin de régénérer une partie précise de ton organisme, imagine et ressens ton souffle s'y glisser pendant l'inspiration et l'expiration. Par exemple, pour fortifier le foie, imagine ton souffle comme une cascade fraîche coulant à l'intérieur de ton foie. Alors que tu retiens ton souffle, cherche la sensation d'une légère pression dans la région du foie ainsi qu'une chaleur grandissante.

Exercices vocaux: Les sons ont une grande influence sur nous et plus précisément, la musique peut avoir un grand effet sur nos émotions. Des mantras (des sons ou des mots particuliers) sont utilisés dans le cadre de certaines techniques de méditation afin de produire des effets particuliers. Encore plus puissant est l'impact de notre propre voix sur notre organisme. Prononcée correctement, chaque voyelle produit une vibration à un endroit précis de l'organisme, surtout dans les grandes cavités. Si tu ne peux ressentir la résonance vibratoire, alors imagine-la.

Nous définissons une voyelle en un son émis directement du larynx, sans que ce son soit altéré par l'utilisation de la langue ou des lèvres. Les voyelles spécifiées dans cet exercice ne sont pas nécessairement toutes celles de l'alphabet écrit. Puisqu'il s'agit de sons, les voyelles utilisées sont : **a - é - è - i - o - ou**.

Il s'agit de produire les sons le plus clairement possible. Prends une bonne respiration et entonne puissamment chaque voyelle dans différentes intonations. Si ta voix est basse et grave, essaie de produire les sons au-devant de ta bouche et si, au contraire tu as une voix claire et aiguë, fait vibrer les voyelles, plus creux dans la gorge.

Ressens la résonance de chaque voyelle dans les cavités corporelles correspondantes. Plus la cavité dans laquelle tu cherches à ressentir le son est basse, plus le son que tu produis doit être bas ou grave. Pour commencer, utilise les voyelles en alternance, par la suite, concentre-toi sur celles qui correspondent le plus à ta condition. Choisis et utilise les voyelles selon les zones de résonnance. Un « i » aiguë peut aussi bien être utilisé afin de stimuler le cerveau, que la glande pinéale et l'hypophyse. Imagine le son vibrant au centre de ton cerveau.

LES ZONES DE RÉSONNANCE DES VOYELLES

Le tableau ci-bas indique la bonne intonation de la voyelle et la cavité corporelle correspondante qu'elle stimule lorsqu'elle est émise correctement. Essaie de graduer les voyelles selon l'intonation la plus aiguë avec le « i » et la plus basse avec le « ou ».

Si tu produis le son correctement, tu sentiras les vibrations dans la gorge et la bouche et probablement

aussi dans les lèvres et les joues. Si tu laisses un petit espace entre tes dents, tu devrais pouvoir les sentir vibrer beaucoup. Cet effet est particulièrement fort avec le son « m » ou « om ». Essaie également de faire vibrer ta langue avec un « r » roulant. Si produites correctement, tu peux sentir ces vibrations stimuler non seulement dans toute la structure de la tête et des os, mais aussi des tissus.

Plutôt que le son « om », tu peux entonner des « a-ou-m » successifs dans un même souffle. Aggrave le son graduellement et tente de ressentir les vibrations dans les zones correspondantes. Ressens le son « m » dans le bas de la colonne vertébrale et remonter avec les sons de plus en plus aigus, pour aboutir au centre de la tête.

Le chant est une excellente thérapie vocale, alors pratique-le souvent. Écoute une musique stimulante, calmante ou édifiante, selon tes besoins. Installe-toi dans une position relaxante et laisse-toi envelopper dans les sons. Ressens quelque chose remuer en toi, grandir et s'élever avec la musique. Essaie de chanter avec elle.

i	tête
è	gorge
é	cœur
a	haut de la poitrine
o	bas de la poitrine, haut de l'abdomen
ou	bas de l'abdomen
a-o-m	base de la colonne vertébrale

CHAPITRE 10

CRISES DE GUÉRISON

TÔT OU TARD, TU FERAS FACE À UNE CRISE DE GUÉRISON, ALORS UTILISE-LA À TON AVANTAGE.

Même à leur première visite en clinique, je suggérais régulièrement à mes patients d'adopter un régime alimentaire de grande qualité et faible en aliments allergènes. À la visite suivante, 2 ou 3 semaines plus tard, ils affirmaient souvent se sentir beaucoup mieux, mais disaient que la semaine précédente ils avaient eu un rhume. En parlant de leurs symptômes, ceux-ci se sont plutôt avérés être l'excrétion d'une grande quantité de mucus parfois accompagnée de diarrhée, mais ils montraient rarement des signes d'infection. Ces patients avaient fait l'expérience de leur première crise de guérison sur la voie d'une meilleure santé.

Voilà qui nous démontre les principes généraux des crises de guérison. À chaque crise ou réaction, on note une intensification temporaire de la condition avec soit l'apparition de nouveaux symptômes ou encore une aggravation des symptômes existants. Ceci est le résultat de la mobilisation des toxines en vue de leur élimination par l'organisme et qui est cliniquement observé et connu sous le nom de « réaction de *Herxheimer* ». Cependant, après le passage de cette réaction de guérison, nous atteignons un niveau de santé supérieur à la précédente.

Le concept de la crise de guérison montre clairement les différentes perceptions qui opposent la médecine pharmaceutique à la médecine holistique relativement à la santé et au processus de guérison. Pour la médecine pharmaceutique, on suppose qu'un patient n'éprouvant aucun symptôme est relativement en santé et l'objectif de la médication est justement d'atteindre cette condition, par l'élimination des symptômes désagréables. La médecine alternative est fréquemment utilisée de la même façon; plutôt que des médicaments toxiques, des remèdes naturels inoffensifs sont utilisés. C'est ce que recherchent la plupart des patients qui, selon leurs convictions, utilisent des médicaments ou des remèdes naturels afin d'éliminer leurs symptômes.

Cependant, la médecine holistique, suivant les préceptes du mouvement de Santé Naturelle du 19^e siècle, vise plus haut. Ici, la santé est considérée non seulement comme une absence temporaire de symptômes mal-adifs, mais en un état de profond bien-être physique, émotionnel et mental qui empêche le développement des maladies.

Les animaux vivants dans des habitats encore vierges disposent couramment d'une telle santé. Si nous désirons nous rapprocher d'une santé aussi remarquable, nous devons y travailler en minimisant consciemment la multitude d'influences négatives qui affectent notre santé et à l'inverse, en maximisant les facteurs positifs.

L'expérience démontre que l'amélioration ou la détérioration de la santé ne sont pas des chemins en ligne droite. Semblables à la manière dont les périodes de maladies sont dispersées au travers d'un bien-être relatif sur le long chemin vers les maladies dégénératives chroniques et la mort, nous éprouvons des hauts et des bas sur la voie de la santé supérieure. La différence se trouve dans le fait que le chemin de la maladie est sur une pente descendante alors que le chemin de la santé supérieure est ascendant.

Voyager vers le bas est facile. Nous n'avons pas à nous y efforcer, mais par contre, améliorer notre santé est un travail constant et peut parfois sembler comme l'escalade d'une pente abrupte. Contrairement aux longues périodes de maladies sur le chemin descendant, les dépressions dans le chemin ascendant sont habituellement intenses, mais de courte durée. Une telle dépression est appelée « crise de guérison », bien que je préfère une appellation moins dramatique comme « réaction de guérison », « réaction de nettoyage » ou tout simplement « réaction ».

Après chacune de ces réactions, nous atteignons un niveau de santé supérieur à celui précédant la réaction. Les thérapeutes holistiques ont réalisé que la voie de la santé suit un *pattern* établi, connu jadis sous le nom de *Loi de Guérison de Hering* (de l'homéopathie) qui stipule que « toute guérison se produit de l'intérieur vers l'extérieur, du haut vers le bas et dans la séquence inverse de l'apparition des symptômes ».

L'aspect émotionnel de nos problèmes de santé est également important. Chaque maladie, accident ou intervention chirurgicale comprends une composante fortement émotionnelle qui doit être revécue pendant une réaction. Autrement, la guérison demeurera incomplète et le problème resurgira à un autre moment pour une guérison à un niveau plus profond.

Cela signifie aussi que l'organisme choisit le type de crise de guérison qui lui est plus approprié à ce moment, prenant en considération ses besoins et sa capacité à guérir ou à régénérer un endroit spécifique. Nous pouvons influencer consciemment ce choix en travaillant sur un problème en particulier. J'ai remarqué que notre « moi corporel » cherche à choisir le bon timing afin d'éviter que nous soyons invalidés lors d'événements importants à venir. Nul doute que nous sommes guidés dans notre chemin vers la santé par notre intelligence intérieure qui a à cœur nos meilleurs intérêts.

Au début, nos réactions de guérison se feront sentir primordialement sur le plan physique ou biologique, mais de plus en plus, nous ressentirons la libération de blocages émotionnels ainsi que des changements dans notre conscience, nous préparant à une plus grande activité spirituelle.

Modèle de guérison : Dans chaque guérison, la séquence de détérioration de notre santé sera automatiquement retracée. Une crise de guérison pourrait se manifester sous la forme de vieux symptômes oubliés. La raison de ce phénomène réside dans la nature même de la maladie.

Au début, alors qu'il est encore vigoureux, l'organisme réagit fortement face aux intrus pathogènes; le combat qui s'en suit provoque de la fièvre et de l'inflammation. Si l'organisme n'est pas assez résistant pour l'emporter définitivement, les symptômes sévères du combat finiront par se résorber et les intrus survivants se réfugieront dans une glande ou un organe affaibli pour y mener une existence plutôt effacée. Les attaques répétées résulteront dans la dégénération de cet endroit de l'organisme, causant ainsi une maladie chronique.

À un certain moment sur la voie de la santé, l'organisme se sentira assez fort pour entreprendre un autre combat dans le but de régénérer l'organe atteint; à ce moment, une inflammation se produira. De telles réactions de guérison sont habituellement de courte durée, mais peuvent être intenses. Si l'on encourage l'organisme avec du repos et une alimentation bienfaitrice pendant cette période, l'organe atteindra un bien meilleur niveau de santé qu'avant la crise. Si par contre des médicaments sont utilisés dans le but de réprimer les symptômes de guérison, l'organe enflammé retournera dans un état subaigu chronique et se mettra en attente d'une autre opportunité de se guérir.

Le modèle de guérison d'autres problèmes de santé n'étant pas lié à des infections et des processus immunologiques suit une ligne semblable. La guérison se déroule sur plusieurs niveaux: de façon biochimique au niveau cellulaire; dans la circulation sanguine; dans le système nerveux; et surtout dans la circulation des bioénergies (tels que le chi décrit par l'acupuncture). L'activité de régénération sera améliorée sur tous ces niveaux.

Au niveau bioénergétique, l'accroissement de la circulation d'énergie pourrait causer une congestion à divers endroits, dans la région affaiblie de l'organisme ainsi que dans les points d'acupuncture correspondants et les zones réflexes. Dans ces endroits, l'excédent d'énergie peut être ressenti comme de la douleur, de la chaleur ou de la tension – les symptômes usuels de l'inflammation. Avec le temps, l'organisme dissipera cette obstruction énergétique. Nous pouvons favoriser ce processus à l'aide de méthodes de soins spécifiques ou par des pratiques générales de vie saine. Par contre, réprimer constamment toute inflammation pourrait mener à un affaiblissement permanent de la région affectée. L'inflammation elle-même est une libération d'énergie bienfaitrice et la meilleure façon de la surmonter est d'éliminer l'obstruction énergétique.

Le processus de désintoxication du foie entraîne des périodes fréquentes d'activité intestinale intense ou de diarrhée. Ces résidus toxiques sont très irritants pour les parois intestinales et l'organisme tente de les éliminer le plus rapidement possible afin d'éviter l'inconfort intestinal et des maux de tête. N'essaie pas de refouler ce processus, mais tu peux essayer de faciliter la chose en prenant fréquemment des boissons de psyllium qui aide à lier les toxines et à solidifier le contenu intestinal.

Réactions cutanées : Une autre forme de réaction de guérison est le développement d'irritations ou d'autres problèmes de peau, spécialement sur une partie affaiblie de l'organisme comme, par exemple, sur une hanche ou une épaule. Cette réaction cutanée indique que l'énergie, qui était maintenue à l'intérieur sous forme de blindage musculaire, raideurs et accumulation de résidus métaboliques, fait maintenant surface en vue d'être dissipée. L'articulation ou le membre devient donc plus mobile et plus fort. Par contre, si cette réac-

tion est interrompue dans le but de la faire disparaître prématurément, l'énergie ainsi refoulée et les résidus métaboliques demeureront dans cette partie du corps la maintenant dans un état de faiblesse et de douleur.

Il n'y a donc aucune nécessité d'interférer avec les réactions cutanées ou autres symptômes de guérison. Au contraire, cela pourrait inciter le problème à devenir « clandestin » et affecter les organes internes et autres structures corporelles. Les naturopathes ont remarqué que provoquer artificiellement une éruption cutanée sur une articulation arthritique, entraîne une amélioration marquée de celle-ci. Mais lorsqu'une éruption est artificiellement refoulée, des symptômes d'arthrite peuvent se manifester dans cette articulation.

Ces observations s'appliquent uniquement aux réactions de guérison et non aux régions possiblement infectées ou atteintes d'inflammation chronique qui peuvent être traitées à l'aide de produits antimicrobiens et alcalinisants en plus de thérapies nutritionnelles.

Tu peux apprendre beaucoup sur toi-même, ton organisme, tes problèmes de santé et réactions émotionnelles en observant attentivement et patiemment le processus de guérison au lieu de te précipiter à y faire quelque chose. Mais ce que tu dois t'efforcer de faire est vivre sainement, nettoyer ton organisme, participer à la libération des énergies refoulées et être optimiste face à tout ce processus.

Il arrive fréquemment que des furoncles et une sécrétion accrue de mucus, comme lors d'un rhume, surviennent dans les phases initiales du processus de guérison. Elles débutent parfois 1 ou 2 semaines suivant l'amélioration de notre alimentation et la prise de suppléments. Ceci indique une congestion des organes d'élimination. Lors de ces périodes, consommes peu de nourriture, mais plutôt de généreuses quantités de tisanes, jus de légumes frais et d'eau pure et, idéalement, entreprends une diète de nettoyage. Ces crises de guérison peuvent apparaître de temps à autres, séparées par des semaines, des mois, voire même des années, te rapprochant sans cesse de ton objectif ultime, l'atteinte d'une santé supérieure.

Écoute ton corps: D'autres problèmes peuvent survenir pendant ton programme de remise en santé. Anciennement, la capacité de réaction de ton organisme pouvait avoir été amortie – il ne réagissait même plus aux aliments ou médicaments nocifs –, mais aujourd'hui, la réaction est souvent immédiate et vive. Les aliments que tu consommais habituellement avant d'entreprendre une diète de nettoyage peuvent maintenant causer des maux gastro-intestinaux soudains, te rendant malade et très inconfortable pendant plusieurs jours. Cependant, de telles réactions peuvent être évitées si certaines précautions sont prises : détermine à quels aliments tu es allergique et tâche à les éviter. Si tu vas au restaurant et ne sais pas à quoi t'attendre, prends une bonne quantité d'enzymes digestives et de lécithine pendant le repas, et surveille tes combinaisons alimentaires. Si des symptômes d'allergie surviennent, prends des produits alcalinisants combinés à de l'ascorbate de sodium pour en minimiser les effets.

Ton organisme comprends maintenant que tu n'as plus l'intention de lui faire de mal comme par le passé. Mais si tu le fais, ton organisme en sera très fâché et (ton esprit) te le fera savoir de façon très claire. C'est la méthode de communication la plus efficace que ton organisme a à sa disposition. Si tu apprends à l'écouter, il t'informera d'abord de ses besoins en des termes plus subtils, tels que des grondements intestinaux, une démangeaison, une petite faiblesse musculaire ou une douleur passagère. L'organisme exprime ses besoins de plusieurs façons et chaque organisme possède son propre langage symptomatique.

Si tu es honnête et assidu dans ton désir d'être « copain-copain » avec ton organisme, avec le temps il te laissera connaître ses besoins, ses préférences et ses aversions; tu redécouvriras tes instincts corporels perdus. Voici l'objectif que nous devrions nous fixer: devenir indépendant des opinions d'experts extérieurs et faire ce qui nous est le plus bénéfique en effectuant ce que notre corps nous suggère, non seulement en égard à notre alimentation, mais dans la vie de tous les jours.

Bien que l'on puisse se procurer un soulagement relativement rapide face à des symptômes pénibles, rebâtir un organisme fort et sain est un travail de longue haleine. Il implique de faire bon nombre d'expériences afin de déterminer les conditions de guérison optimales propres à chacun et requiert une persévérance de tous les instants afin de mener à bien ce programme au fil des années.

Les progrès de la guérison: généralement, les faiblesses chroniques acquises plus récemment sont les premières à se manifester et à guérir, alors que nos problèmes de santé les plus anciens et les plus persistants sont les derniers à disparaître. Il semble donc y avoir un ordre séquentiel dans la remise en santé. Le processus de guérison évolue par vague et en pente ascendante. Au sommet d'une de ces vagues, nous nous sentons beau-

coup mieux, alors qu'à un creux de vague, nous éprouvons une activité de nettoyage ou réaction de guérison et nous nous sentons malades. Néanmoins, la direction générale est vers un grand bien-être.

L'organisme tente toujours de se guérir lui-même et dans ce but, une inflammation intense est un outil important. L'inflammation rend poreuses les parois des vaisseaux sanguins afin d'y augmenter la circulation du liquide lymphatique, d'y faire pénétrer les cellules immunitaires et expulser les toxines accumulées. À ce stade, il ne s'agit que d'une inflammation aiguë et nous pouvons décider que ce soit plutôt une crise de guérison en aidant l'organisme avec une attitude mentale positive et une alimentation adéquate ou nous pouvons décider de réprimer la réaction et retourner à une condition dégénérative chronique.

En conséquence, tout ce qui contribue à réprimer une inflammation empêche la guérison de la région affectée. Ceci inclut non seulement les médicaments et remèdes anti-inflammatoires, mais également les alcalinisants puissants qui réduisent la libération d'histamine. La douleur et la chaleur ressenties dans la région enflammée sont le prix à payer pour notre guérison.

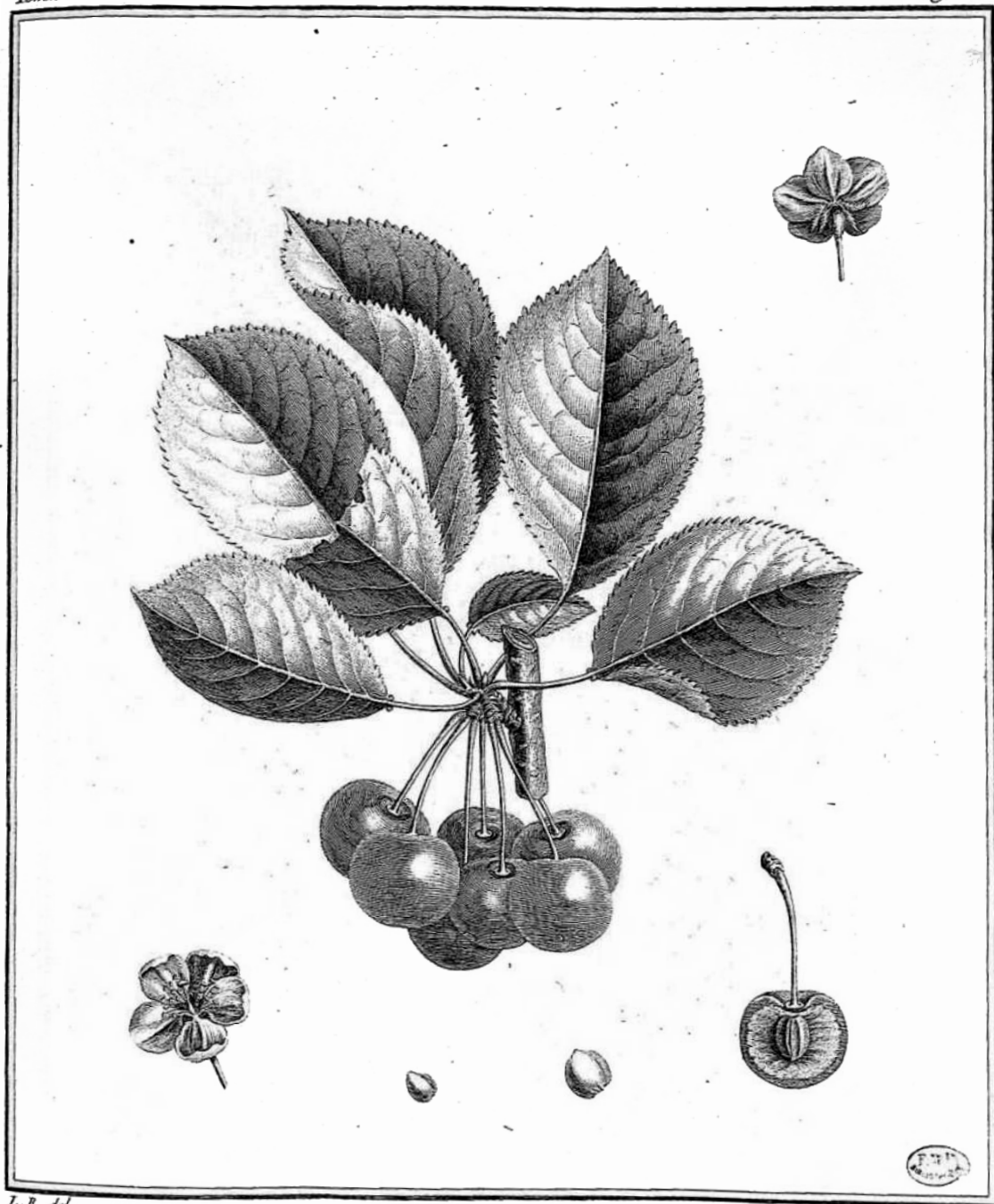
Cependant, les agents anti-inflammatoires et les alcalinisants ont leur utilité dans l'apaisement de l'inconfort provenant d'une inflammation chronique, jusqu'à ce que l'organisme ait été suffisamment préparé, tant dans l'aspect mental que nutritif, pour faire face à une réaction de guérison. De plus, les symptômes éprouvés lors d'une réaction pourraient être trop sévères ou se produire à un moment inopportun. Tu peux en diminuer ou stopper les effets par l'ajout d'aliments cuits à une diète d'aliments crus, en alcalinisant l'organisme ou par l'utilisation de remèdes anti-inflammatoires.

Nous pouvons généralement choisir le moment opportun d'une crise de guérison en débutant un nettoyage strict par la consommation d'aliments crus, particulièrement des jus de légumes frais ou des salades de fruits ou de légumes. Un nettoyage par les fruits est plus indiqué pour les individus insensibles (moins susceptibles aux allergies), alors que les légumes sont préférables pour un organisme hyperacide et sensible.

Un des principaux facteurs dans la réduction de la sévérité des symptômes est la propreté des intestins. Pour ce faire, la méthode la plus simple est de prendre 1 cuillère à table de sels d'Epsom dans un verre d'eau le soir au coucher ou le matin au lever. Si aucun aliment solide n'est consommé, prends alors 1 cuillère à thé de cosses de psyllium plusieurs fois par jour dans un verre d'eau non chlorée; une trop petite quantité d'eau peut causer de la constipation (réfère-toi au Chapitre 3 pour plus d'information).

Tu peux aider davantage ton organisme avec des activités extérieures légères et agréables. La prière et la méditation ou la visualisation sont également conseillées.

Comme tu peux le constater, il n'existe pas de moyens simples pour éviter complètement les inconforts relatifs à la remise en santé. Nous pouvons seulement choisir de quelle façon nous faisons face à la « souffrance ». Nous pouvons l'affronter de façon volontaire et enthousiaste en considérant l'inconfort de ces crises de guérison comme la promesse d'une meilleure santé à suivre ou, à mesure que nous vieillissons, nous pouvons nous attendre à souffrir contre notre gré dans le développement incontrôlé des maladies dégénératives chroniques. Le choix t'appartient.



L. B. del.

Cerise Hative.

E. H. Haussard Sculp.

SECTION 2

MÉTHODES THÉRAPEUTIQUES NATURELLES

Ce chapitre contient un choix de méthodes thérapeutiques naturelles, présentées de façon concise et appropriée aux fins d'auto-traitement et d'expérimentation. Il est particulièrement utile dans un contexte de groupe de guérison. Tu y trouveras des méthodes de diagnostic suivi de propositions thérapeutiques appropriées. Tu remarqueras que plusieurs de celles-ci se chevauchent et peuvent être utilisées comme outil de diagnostic de même que de traitement. Expérimente avec les méthodes qui te semblent appropriées et laisse tomber les autres.

Dans la médecine conventionnelle, le diagnostic est extrêmement important parce que l'usage prédominant de la chirurgie et des produits pharmaceutiques toxiques dirigés contre des symptômes spécifiques laisse peu de place à l'erreur. D'un autre côté, l'objectif de la médecine holistique est d'améliorer la santé générale du patient ce qui fait du diagnostic un élément moins important. Un mode de vie sain, qui inclut une alimentation appropriée et un contrôle mental adéquat en combinaison avec des méthodes variées et non spécifiques de remise en santé est, dans beaucoup de cas, suffisant pour améliorer la santé à un niveau tel que même en l'absence de diagnostic, les maladies et leurs symptômes disparaissent graduellement.

Cependant, une amélioration peut se produire plus facilement et plus rapidement, particulièrement dans le cas de conditions sérieuses, si tu déploies des efforts additionnels dans le soin des glandes ou organes spécifiques. Ici, le diagnostic est utile dans l'identification des régions à traiter en priorité. En médecine holistique, le diagnostic est généralement utilisé pour déterminer si un organe, une glande ou une autre partie est hyperactif ou pas assez actif; si la circulation d'énergie est trop forte ou faible; ou s'il y a présence de carences ou d'influences extérieures, attitudes ou émotions négatives.

Un art thérapeutique émergeant et particulièrement actif à l'échelle de la planète est celui de l'électromédecine. Il comprends une multitude d'instruments diagnostiques et thérapeutiques, allant du plus simple au plus élaboré et même contrôlés par ordinateur. Alors que certains d'entre eux présentent une longue feuille de route, étant même couramment utilisés par les médecins Allemands, le U.S. Food & Drug Administration (FDA) – agence américaine de réglementation des aliments et des médicaments – a criminalisé la vente de beaucoup de ces produits ou en décourage activement leur utilisation. À la lumière de ce fait, et aussi par la constante évolution de ce domaine d'expertise, je te conseille de recourir à l'internet afin d'obtenir les dernières informations sur le sujet. Effectue ta recherche avec les mots clés: technologie Rife, amplificateur de champs bioélectriques (ACBE), électro-acuponcture, dépistage électrodermal, purificateur sanguin électronique, zappeur et pulseur magnétique. Pour des publications officielles sur le sujet, procure-toi l'ouvrage *Bio-electromagnetic Medicine*, où y contribuent un large éventail de spécialistes en recherche scientifique et médicale, et qui est édité par Paul J. Rosch, professeur clinique de médecine et de psychiatrie au *New York Medical College* et Marko Markov du *Mount Sinai Medical School*.

Voici donc une série de méthodes pratiques avec lesquelles tu peux améliorer ta santé ainsi que celle des membres de ta famille et amis.

CHAPITRE 11

EXAMEN GÉNÉRAL

PROCÈDE À UN AUTO-EXAMEN AFIN D'ÉVALUER TON ÉTAT DE SANTÉ

Test tes fluides corporels : Les tests décrits dans ce chapitre sont recommandés dans le but d'apprendre à observer et connaître ton organisme, et non de remplacer les mesures diagnostiques médicales. Le papier tournesol, disponible dans les magasins d'aliments naturels et pharmacies, permet d'obtenir des indications sur le pH (équilibre acido-basique), fonctions rénales (état des protéines), diabète (glucose), métabolisme des graisses (cétones), infections urinaires (sang, nitrites), fonctions du foie et de la vésicule biliaire ainsi que la stabilité sanguine (bilirubine, urobilinogène). Une apparence brumeuse dans un échantillon d'urine fraîche, par exemple, peut être due à des urates, phosphates, pus, bactéries mortes ou un apport insuffisant en liquide.

Des tests de vitamine C en bâtonnets sont disponibles dans certains pays; sinon, tu peux effectuer un test semblable en ajoutant 10 gouttes d'une solution à 5% de nitrate d'argent à 10 gouttes de ton urine dans un flacon. Fais-en la lecture après 2 minutes. Un précipité (dépôt) blanc indique une carence en vitamine C. Une couleur beige, indique une faible quantité de vitamine C et s'il est gris, ton niveau de vitamine C est adéquat. Lors d'infections sévères, une dose suffisamment forte de vitamine C doit être administrée afin d'obtenir une teinte d'un noir charbon dans le liquide. D'après la couleur des bâtonnets, tu peux clairement évaluer si le résultat est normal ou s'il y a un problème et, le cas échéant, tu peux répéter le test de temps à autre ou demander les conseils d'un professionnel (Attention: le nitrate d'argent tache beaucoup la peau et les tissus).

Des instruments pour mesurer le taux de glycémie sont maintenant disponibles et peu coûteux. Dans un test standard de tolérance au glucose, 100 g de glucose ou 2 g par kg de poids corporel sont administrés avec de l'eau au patient en période de jeûne. Des échantillons de sang et d'urine sont testés toutes les 30 minutes. Un test de diabète peut se terminer après 2 ou 3 heures, mais dans le cas de l'hypoglycémie, le test se prolonge sur une période de 5 heures. Un diabète est probable lorsque le taux de glucose atteint un sommet et se maintient plus élevé que la normale.

L'hypoglycémie (faible taux de sucre dans le sang) est plus difficile à évaluer et peut être soupçonnée si la courbe de progression du glucose montre un plateau élevé ou si elle reste plate, si elle montre une forte baisse ou si elle baisse sous le niveau d'un jeûne. De plus, teste le palais mou (dans la bouche) avant et après le test. Une forte augmentation de l'acidité indique une utilisation inefficace du glucose. La réaction glycémique dépend fréquemment de la source du glucose ou des glucides. Ce qui veut dire qu'un taux anormal de la glycémie peut être causé par une réaction allergique à un glucide en particulier.

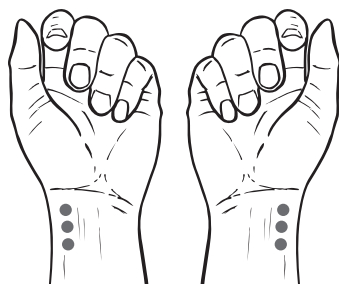


Planche 2.1 :
Prendre le pouls

Pression veineuse et sanguine : Prends ton pouls en position assise ainsi que debout. Afin de trouver le pouls, presse légèrement le bout de 3 doigts à l'intérieur du poignet de la main opposée, sous le coussinet du pouce (voir Planche 2.1). Une prédisposition aux allergies peut être soupçonnée si le rythme cardiaque est plus rapide en position debout qu'assise. Les statistiques démontrent que le rythme cardiaque moyen chez l'homme est de 72 pulsations à la minute alors qu'il est de 80 chez la femme. L'activité physique, une température élevée, les infections, une hyperthyroïdie, des émotions fortes ainsi que les allergies ont toutes pour effet d'augmenter le rythme cardiaque. Un rythme irrégulier peut indiquer une maladie cardiaque, une carence en potassium ou magnésium dans le muscle cardiaque ou une allergie. Il arrive que le pouls ne soit irrégulier qu'en situation de tension comme, par exemple,

au pas de course ou en simplement position debout. S'il semble y avoir un problème, vérifie à nouveau pendant les jours subséquents sous différentes conditions.

La pression sanguine est mesurée à l'aide d'un tensiomètre ou sphygmomanomètre et est importante afin de bien évaluer et équilibrer les besoins nutritionnels. Une lecture normale est de 120/80 mm Hg (millimètres

de mercure). La valeur supérieure est produite lors de la contraction du cœur (pression systolique) et indique principalement la rigidité ou l'élasticité des artères principales. La valeur inférieure (pression diastolique) se produit alors que le cœur se dilate, et indique le niveau de tension ou de relaxation des petits vaisseaux sanguins périphériques. La différence entre ces résultats représente la pression veineuse. Une pression veineuse normale est d'environ 40. Afin d'obtenir une indication du rythme métabolique (la vitesse avec laquelle l'organisme produit de l'énergie des aliments) multiplie la pression veineuse par la fréquence cardiaque au repos. La valeur moyenne est de 2800 plus ou moins 500. Une valeur de plus de 3300 indique une hyperthyroïdie alors que moins de 2300 indique une hypothyroïdie.

Une chute de la pression sanguine lorsqu'en position debout relativement à lorsqu'on est assis, indique un stress surrénalien. Il arrive parfois qu'une pression sanguine basse s'accroisse lorsque l'on se met debout, à cause d'une augmentation de la tension. La pression sanguine des adultes sains ne s'accroît pas avec l'âge. Les causes principales de l'hypertension sont un durcissement et une congestion des artères, des problèmes rénaux et des allergies.

Examen des organes: Alors que la personne à être examinée est couchée sur le dos et détendue, applique une pression directe sur les organes à être testés. La présence d'inflammation ou d'infection se manifeste par une sensibilité locale. Le foie est particulièrement important. Afin de déterminer la santé du foie, appuie légèrement sous le devant droit de la cage thoracique. Palpe l'estomac au bas du sternum, tout autour de l'abdomen afin de vérifier l'intestin grêle et le gros intestin. Si la majeure partie des intestins est sensible, tu peux soupçonner une infestation de *Candida albican* ou candidose dans les voies gastro-intestinales.

On peut vérifier les réflexes en donnant un coup du côté de la main tout juste sous la rotule. Normalement, la jambe réagit par un léger sursaut. L'absence de réaction ou une réaction très forte peut indiquer une maladie du système nerveux et un besoin de recourir à une aide professionnelle. Un autre test à effectuer est de frotter la face intérieure du pied (appelé réflexe de Babinski). Dans des conditions normales, les orteils se contractent et se recroquevillent. Dans le cas d'une maladie du système nerveux (et chez les nouveau-nés), les orteils se raidissent et sont repoussés vers l'arrière.

La glande thyroïde est située de chaque côté de la base de la gorge. Si elle est peu active, tu peux te sentir léthargique et avoir de la difficulté à perdre du poids. Afin de déterminer si ta glande thyroïde n'est pas assez active, prends ta température sous la langue au cours de 3 matinées consécutives avant la levée du lit. Les femmes en préménopause doivent s'y prendre la 2^e, 3^e et 4^e journée de leurs règles. La température affichée devrait être de 36,5 °C ou plus. Si les résultats sont systématiquement sous cette marque, ta glande thyroïde est probablement sous-performante. Tu dois alors consommer davantage d'aliments à teneur élevée en iode, tels que fruits de mer et varech, prends également du sélénium afin de stimuler les fonctions thyroïdiennes. Les problèmes dentaires, tels que des dents dévitalisées et des amalgames de mercure, sont d'importants facteurs causant des problèmes de thyroïde. Privilégie alors des soins dentaires exempts de métal (voir le Chapitre 8).

D'autres tests peuvent être effectués selon l'aptitude et la spécialisation de l'examineur. La langue, la peau, les yeux, les cheveux et les ongles peuvent fournir d'importantes informations sur l'état de santé. Les *patterns* énergétiques peuvent être évalués à l'aide de la technique photographique Kirlian; des appareils mesurant les énergies d'acupuncture peuvent révéler l'état de la circulation énergétique aux méridiens ainsi que la vitalité d'organes spécifiques avant et après traitements, lors de visites consécutives.

L'auto-examen d'organes peut s'avérer difficile. Si tu as des doutes sur ce que tu as découvert, consulte un professionnel. Des instruments de diagnostics peu coûteux, tels que des tensiomètres, stéthoscopes, des instruments pour l'examen des yeux, oreilles et gorge, peuvent être obtenus chez des importateurs chinois d'équipements d'acupuncture.

Analyse des cheveux: Pour évaluer son état minéral sur le long terme, tu peux faire parvenir un échantillon de tes cheveux à un laboratoire spécialisé pour le faire analyser (pour localiser un tel laboratoire, tu peux effectuer une recherche sur internet, dans les publicités des revues de santé ou en demandant à un naturopathe). Par contre, l'interprétation des résultats est une tâche difficile, parce que la teneur en minéraux dans les cheveux n'est pas directement liée à celle dans le sang ou dans les cellules. Étant donné que la teneur minérale des cheveux reflète la distribution à long terme des minéraux dans les cellules, elle est souvent plus utile qu'une analyse minérale du sérum sanguin.

En général, le ratio entre les éléments clés est plus important que certaines valeurs maximum ou minimum relevées de façon indépendante. Un ratio anormal est indicateur de problèmes au niveau de certains systèmes ou organes.

D'importants ratios cibles (ainsi que les systèmes affectés) sont énumérés ici :

- Zinc : cuivre = 8:1. Essentiel pour le système cardiovasculaire, le système reproductif féminin, les fonctions rénales.
- Zinc : manganèse = 150:1. Système musculaire et squelettique, collagène, cholestérol.
- Calcium : zinc = 3:1. Fonctions cardiovasculaires et rénales, os et articulations.
- Sodium : potassium = 2:1. Glandes surrénales et le système glandulaire.
- Calcium : magnésium = 8:1. Système cardiovasculaire, os et articulations, déséquilibre alimentaire.
- Fer : cuivre = 2,5:1. Indique l'état de la production sanguine et d'énergie par la respiration.

Voici des patterns cliniques significatifs :

- Des niveaux élevés de minéraux toxiques tels que le mercure, plomb ou cadmium indiquent le besoin de se désintoxiquer.
- De faibles niveaux de sodium, potassium et manganèse révèlent une intolérance au glucose.
- Une haute teneur en calcium et magnésium, dans le ratio recommandé, indique une hyperparathyroïdie (hyperactivité de la glande parathyroïde) causée par l'alimentation, due à un excédent de phosphore dans les aliments (ex. : viandes et boissons gazeuses).
- De faibles niveaux d'éléments polyvalents, tels que cuivre, fer, manganèse, chrome et sélénium, indiquent une malabsorption avec possiblement un manque d'acide gastrique.

On observe un *pattern* intéressant liant l'alimentation et les comportements criminels. Les détenus criminels violents présentent généralement l'un ou l'autre des deux *patterns* comportementaux ayant une corrélation avec des minéraux. Avec un ratio cuivre/zinc élevé, des carences en sodium, potassium et manganèse, mais des niveaux élevés de plomb et cadmium, ils sont sujets à des sautes d'humeur extrêmes, une faible tolérance au stress et un comportement parfois violent. Ils ont tendance à ressentir du remords pour leurs actions. Dans l'autre *pattern*, des niveaux élevés de fer, calcium, potassium et sodium en plus de cadmium et de plomb, et une faiblesse en cuivre et zinc, donnent souvent des gens violents et cruels, fascinés par le feu et ne démontrent aucune conscience ou remords (pour de plus amples informations, voir *Diagnostic Usefulness of Trace Elements in Human Hair* (anglais), par Jeffrey Bland, Ph.D).

Visage et langue : Le diagnostic du visage est une pratique très répandue dans les traditions médicales chinoise et japonaise. Généralement, le front correspond au système nerveux, le milieu du visage à la circulation et sous le nez, à la digestion. Plus spécifiquement, les yeux correspondent au foie et en partie à la rate ; le nez aux poumons et au cœur ; et la bouche et les lèvres aux fonctions digestives.

Voici quelques exemples : Les poches sous les yeux sont généralement attribuées aux fonctions rénales, spécialement si elles sont d'une couleur pourpre foncé ou bleuté, alors qu'une apparence boursoufflée et brune implique le foie. Les problèmes cardiaques et pulmonaires peuvent être soupçonnés si le nez est de couleur rouge ou pourpre et est enflé ou boursoufflé. Une lèvre inférieure flasque et pendante démontre un faible tonus musculaire intestinal. Si la bouche est gardée ouverte la plupart du temps, cela démontre de sévères déséquilibres et faiblesses métaboliques.

La langue est également un outil de diagnostic. Le bout de la langue correspond au cœur, les rebords au foie et à la vésicule biliaire, le centre à l'estomac et à la rate, entre le bout et le centre sont les poumons et à la base de la langue se situent les reins, les intestins, l'utérus et la vessie. Le dessous indique la circulation des régions correspondantes. Un dépôt blanc est relatif à une congestion des intestins ; une langue rouge peut indiquer une carence en vitamine B ou une inflammation, une couleur bleutée indique un refroidissement, une faible activité et une mauvaise circulation dans les régions correspondantes. Un dépôt jaunâtre ou brunâtre peut indiquer des problèmes au foie et des craquelures peuvent être attribuables à une acidité élevée, des allergies et des carences.

CHAPITRE 12

IRIDOLOGIE

EXAMINE TES YEUX AFIN DE CONNAÎTRE D'AVANTAGE LES CONDITIONS INTERNES DE TON CORPS

L'iris est une véritable carte du corps – tous changements à certains organes sont reflétés dans des parties spécifiques de l'iris. L'iris droit indique la condition du côté droit du corps et l'iris gauche indique le côté gauche. Les correspondances entre l'iris et les parties du corps sont démontrées dans la charte ci-dessous.

En bonne santé, l'iris est composé de lignes droites, densément structurées qui s'étendent de la pupille jusqu'à l'anneau externe. Un grain compact, comme celui du bois franc, indique une grande vitalité naturelle ainsi qu'une bonne capacité de récupération dans le cas d'une maladie temporaire. Si ce grain est plus clairsemé, comme dans le bois mou, la santé générale est affaiblie.

En mauvaise santé, ces lignes se séparent et se déforment, formant divers *patterns* appelés marques. Des organes éprouvant de grandes faiblesses sont souvent caractérisés par des marques grises de forme elliptique – des lésions closes rappelant les nœuds dans le bois. En mauvaise santé, beaucoup de ces lésions closes peuvent se trouver dans l'iris, indiquant les régions dans lesquelles la circulation se fait stagnante. Si ces lésions ne sont pas fermées mais ouvertes à une ou aux deux extrémités, il s'agit d'une indication que malgré la faiblesse de l'organe, la circulation reste adéquate.

Changements de couleur : Commence par examiner tes propres yeux dans le miroir. Puis observe ceux de tes amis et des membres de ta famille. Utilise une loupe ainsi qu'une torche électrique maintenue sur le côté de l'œil. Une caméra digitale de qualité, avec un peu de pratique et un éclairage adéquat, peut s'avérer très utile. Fais une copie couleur de tes yeux ou ceux de tes amis et compare-la au diagramme de l'iris, plus loin. Étudie le *pattern* général des couleurs. Les marques sont plus facilement détectables chez les yeux bleus que chez les yeux bruns. On remarque souvent une décoloration brunâtre dans les yeux bleus ou verts entourant l'extérieur de la pupille. Cette zone correspond aux intestins. Cette couleur brune indique une détérioration du système digestif, habituellement associée à une faiblesse congénitale du foie et de la vésicule biliaire.

Fréquemment, les yeux des bébés passent du bleu au brun dans les quelques jours ou semaines suivant leur introduction au lait de vache. Souvent, des symptômes allergiques se manifestent simultanément (ex. : eczéma, difficultés respiratoires et digestives). Ces changements peuvent également se produire chez les nourrissons nourris au sein si la mère consomme du lait de vache ou ses produits dérivés. On suppose que ces changements peuvent également se produire chez le fœtus.

La couleur brune chez les gens aux yeux véritablement bruns provient de pigments de mélanine alors que des changements au brun pour des raisons pathologiques proviennent de lipoprotéines oxydées (ex. : lipofuscine) et probablement de la décomposition des agents colorant du sang (ex. : bilirubine). Une décoloration additionnelle peut être induite par des dépôts médicamenteux.

Il y a parfois tellement de brun qu'il devient difficile de déterminer la couleur originale. Les organes correspondants aux zones bordant l'anneau intestinal de l'iris, et où l'on trouve des marques prononcées, sont probablement affaiblis par effet de transfert. Du blanc dans l'iris est indicateur d'hyperactivité, irritation, acidité, infection, inflammation ou de catarrhe à la région correspondante. Dans certains yeux, l'ensemble de l'iris montre beaucoup de blanc, alors que chez d'autres, il est concentré dans certaines zones seulement.

Généralement, une décoloration de brun signifie que les produits de lait de vache, gras saturés (tous gras qui se solidifient à température ambiante), produits chimiques et les stimulants doivent être évités le plus possible. Une décoloration très blanche indique une congestion de mucus. Les aliments favorisant la formation de mucus doivent donc être évités – gluten, glucides raffinés, blé, lactose, oranges et tous produits contenant des moisissures.

En général, des marques blanches indiquent le besoin d'un traitement d'apaisement, anti-inflammatoire de l'organe correspondant, alors que des marques grises ou brunes démontrent un besoin de renforcement et de stimulation.

CONDITIONS COURANTES:

Couronne nerveuse: Un contour blanc quasi circulaire et très défini autour de la zone intestinale – la couronne nerveuse – indique une bonne condition du système nerveux autonome. Si ce contour est faible, dentelé, décoloré ou s’il s’étend trop loin du périmètre de la pupille, nous pouvons supposer que le système nerveux autonome est en mauvais état. La position normale de la couronne nerveuse est au tiers de la distance entre la pupille et le périmètre. Si le système nerveux est généralement tendu et suractivé, la couronne se trouve près de la pupille et si le système nerveux est généralement détendu et peu stimulé, il se trouve plus près du périmètre.

Zone de l'estomac décolorée: En condition normale, la zone de l'estomac est non visible. Mais si l'estomac est irrité, la zone au pourtour de la pupille devient blanchâtre et distincte de la zone intestinale. Une décoloration brunâtre de la zone de l'estomac indique une faiblesse chronique.

Zone intestinale décolorée : Une zone intestinale blanchâtre indique une inflammation, irritation ou la présence d'ulcères ; évite les produits contenant du gluten, lactose, épices ainsi que les aliments acides. Prends des suppléments mucilagineux (fenugrec, orme rouge, consoude, graines de lin), le riz brun et les parties externes de la pomme de terre. S'il y a congestion de mucus dans la région de la tête, on trouve une décoloration blanchâtre ou brunâtre dans la zone du côlon transverse, s'étendant vers les zones des oreilles et du cerveau. En cas de faiblesse chronique, cette zone devient sombre.

Stries noires radiales : Dans le cas d'une détérioration sévère des intestins, de larges stries noires (radii solaris) se développent, émanant de la pupille et s'étendant jusqu'au contour extérieur de l'iris. Les organes correspondants aux zones à travers lesquels traversent ces stries deviendront également très affaiblis.

Marques inhabituelles : Certaines marques particulières peuvent être d'une coloration brune, rouge ou jaune. Des couleurs inhabituelles sont indicatrices de dépôts de médicaments ou autres produits chimiques dans les organes affaiblis.

Anneau externe blanc : Un anneau blanc, très marqué près du périmètre externe de l'iris suggère la présence de dépôts de sel (sodium) et de calcium. Évite le sel, bois beaucoup d'eau et tu pourrais prendre des suppléments de potassium, magnésium et de vitamine D naturelle. Veille à améliorer les fonctions rénales.

Voile blanc-bleuté : Un voile blanc-bleuté couvrant graduellement l'iris à partir du périmètre extérieur, indique une mauvaise circulation dans la partie correspondante ainsi qu'une condition anémique. Ce voile apparaît souvent dans la zone du cerveau, et indique l'approche de la sénilité (arcus senilis).

Anneau externe foncé : Un anneau foncé dans le contour externe de l'iris montre une inertie de la peau avec une accumulation de résidus, qui demande une stimulation plus fréquente, une meilleure circulation et une amélioration de l'activité rénale et pulmonaire.

Couronne lymphatique : Une série de taches blanches près du contour extérieur, la « couronne lymphatique », indique une infection et une congestion du système lymphatique. Évite surtout le lactose et les produits de lait de vache (à l'exception du beurre).

La maîtrise de l'iridologie peut prendre plusieurs années, mais les règles de base décrites ici peuvent déjà te permettre d'effectuer une évaluation éclairée de ta condition de santé. Fort de cette connaissance, tu peux également être en mesure d'aider les autres. Prends le temps d'expérimenter l'iridologie et tu auras tôt fait de considérer cet outil pertinent et fascinant. L'information la plus détaillée sur l'iridologie, sous forme de livre, est l'ouvrage « *Iridology volume 2* », de Bernard Jensen (anglais).

Sclérologie : La sclérologie ou le diagnostic par la sclère (blanc de l'œil) est l'interprétation de la position et la forme des vaisseaux sanguins visible dans la sclère. En général, seules les zones qui posent problème sont apparentes, mais non la nature du malaise. La sclérologie peut indiquer une perturbation du fonctionnement d'un organe sans toutefois déterminer si celui-ci est hyperactif ou sous-performant. Il est pratique d'avoir une bonne source de lumière ainsi qu'une loupe lors d'un examen.

Afin d'examiner la partie inférieure de la sclère, la personne examinée doit regarder vers le haut pendant que tu abaisses la paupière inférieure. Et pour l'examen du haut de la sclère, la personne regarde vers le bas pendant que tu soulèves doucement la paupière supérieure. L'examen des côtés requiert que la personne regarde dans le sens opposé à la partie examinée.

Généralement, un vaisseau sanguin qui semble pointer vers une zone d'organe dans l'iris indique un dysfonctionnement de cet organe ou partie du corps. Plus le vaisseau sanguin est apparent et le nombre de vaisseaux regroupés est grand, plus le problème est sérieux. Une teinte bleutée de la sclère indique une sous-activité.

CHAPITRE 13

TESTS MUSCULAIRES

TESTE TA FORCE MUSCULAIRE AFIN DE DÉTERMINER SI UN ALIMENT OU UN REMÈDE T'EST BÉNÉFIQUE OU NÉFASTE.

Nos muscles répondent à plusieurs influences, tant externes qu'internes, par une résistance plus ou moins grande. Pour les tests musculaires, le changement de résistance est déterminé avant et pendant le contact avec l'item à tester. Celui-ci peut être, par exemple, un échantillon alimentaire, une couleur ou une pièce de tissu. Les influences externes peuvent être nos pensées et émotions, qui ont sur nous des effets renforçants ou affaiblissants.

Ces changements musculaires peuvent s'expliquer par l'influence énergétique d'un échantillon sur la circulation de notre propre bioénergie aux méridiens d'acupuncture. Similairement, nos pensées et émotions peuvent modifier le flux de bioénergie. Lors de tests, il m'est arrivé de noter des différences de résistances musculaires allant jusqu'à 50 %.

Les façons les plus efficaces de tester des aliments sont de mâcher l'aliment en question pendant 10 secondes ou encore de le tenir dans la main près du nombril. La plupart des items non alimentaires peuvent être testés en les tenant près du nombril ou simplement par un toucher de la main.

Comment tester: La façon la plus simple d'effectuer un test musculaire requiert avoir recours à un examinateur pour effectuer le test en question. Pratiquement tous les muscles peuvent être utilisés aux fins du test, mais j'utilise personnellement la méthode suivante parce qu'elle m'apparaît la plus pratique: la personne s'assoit sans se croiser les jambes, un bras levé à l'horizontale sur le côté et le coude replié formant un angle droit. Il place la main libre devant le nombril.

L'examineur exerce une pression vers le bas sur le coude de la personne. La pression doit être dirigée légèrement vers l'épaule ainsi que vers la hanche. Si la personne possède une grande force physique, la pression peut être appliquée directement vers le bas ou alors le bras peut être allongé et la pression exercée sur le poignet. Augmente graduellement la pression avec une force mesurée. Remarque et note bien la quantité de pression requise pour faire baisser le bras. Si les bras sont trop faibles, utilise les jambes.

Pendant le test, l'examineur doit garder à l'esprit la question suivante: est-ce que l'échantillon à tester est bon ou mauvais pour le patient? Ne te crée pas d'attentes sur le résultat. Les préférences de la personne testée ne semblent pas avoir d'influences sur le résultat.

La personne testée prends alors un échantillon et le tient avec la main libre, devant le nombril. Après environ 10 secondes, l'examineur appuie sur le bras et note attentivement toutes variations de résistance. Si le résultat est douteux, répète le test avec et sans l'échantillon. Souvent, la différence est plus perceptible si le bras est abaissé 3 fois successivement.

Il arrive parfois que la personne testée ressente une douleur ou une tension à l'épaule lors d'un test affaiblissant, même si l'examineur ne peut noter de différence. Ceci est à prendre en note. Généralement, la quantité de nourriture tenue en main n'est pas cruciale. Elle peut même être gardée dans un contenant ou un sac de plastique. Évite par contre les contenants ou sacs de couleur ou en plastique semi-rigide.

Si le patient est difficile à tester, tu peux renforcer le bras avant chaque test en traçant le méridien d'acupuncture du poumon ou des glandes (triple réchauffeur); par la suite, teste une jambe. Une autre méthode de renforcement est de tapoter le thymus (derrière la partie supérieure du sternum) plusieurs fois du bout des doigts. Ceci renforce le système immunitaire et ce faisant, réduit les réactions allergiques.

Quoi tester: Outre les aliments, des tests peuvent être conduits sur des vitamines, herbes, médicaments et même des vêtements. Tu constateras que les fibres synthétiques (particulièrement le nylon), plusieurs médicaments, les additifs chimiques et les couleurs incompatibles sont fréquemment affaiblissants.

Les combinaisons alimentaires peuvent être évaluées en les tenant simultanément pendant un test. Les aliments individuels peuvent même rester dans leurs contenants respectifs. Un aliment qui s'avère être renforçant de façon individuelle, peut devenir affaiblissant s'il est tenu avec un aliment incompatible et vice versa. Les résultats peuvent être influencés par ce que tu as mangé avant le test. De plus, si tu es fatigué, épuisé ou malade, des aliments qui autrement seraient renforçants peuvent s'avérer affaiblissants. En conséquence, les items importants devraient être testés de temps à autre et dans diverses conditions.

Effectue des tests musculaires pour tous tes aliments ainsi les suppléments dont tu penses avoir besoin. Parfois, un test indiquera qu'un item doit être retiré temporairement jusqu'au moment où il est réintroduit ou bien qu'il doit être pris à une moindre dose (ex.: vitamine A). Afin d'évaluer la quantité quotidienne appropriée, augmente graduellement le nombre de comprimés ou capsules tenus dans la main, jusqu'à ce que le bras s'affaiblisse. Prends alors de 10 % à 20 % de moins que cette quantité.

Tu peux également tenter de savoir si l'endroit où tu dors est bénéfique. Effectue un test alors que tu es couché sur ton lit, dans ta position de sommeil habituelle. Si le bras s'avère plus faible que lors d'autres tests effectués à d'autres endroits du lit ou de la chambre, tu dois alors changer d'endroit pour dormir.

Même les pensées et les émotions peuvent être testées. Une pensée positive et une bonne disposition peuvent être fortifiantes pour la musculature générale, bien que l'effet renforçant puisse s'exercer sur un muscle en particulier. Inversement, les pensées négatives et les sensations déplaisantes peuvent être généralement affaiblissantes ou un muscle en particulier peut devenir très faible lors d'un test. De tels tests mentaux peuvent être entrepris pour explorer tes croyances et émotions subconscientes ainsi que tes réactions corporelles.

Au lieu de tester l'innocuité de l'emplacement de ton lit en y étant couché, tu peux effectuer un test mental afin de déterminer si ton lit est situé au-dessus d'une source de radiation souterraine qui est néfaste pour ta santé. Alors qu'un partenaire teste ta résistance musculaire, imagine-toi étendu ou endormi dans ton lit. Puis imagine qu'une source d'eau et de radiation néfaste se trouvent sous ton lit. Si ton bras reste fort lorsque tu t'imagines être dans ton lit et qu'il s'affaiblit en imaginant la source sous ton lit, alors celui-ci est probablement situé au bon endroit. Sinon, continue le test en t'imaginant en train de dormir à différents endroits jusqu'à ce que ton bras reprenne de la force.

Un autre moyen de tester est par personne interposée. Cette façon est utilisée pour tester de jeunes enfants ou toutes autres personnes qui ne peuvent être testées directement. Si tu désires savoir si un aliment est approprié pour un enfant, place l'aliment sur son abdomen, touche-le d'une main et étends l'autre bras afin que ton partenaire puisse effectuer le test.

Finalement, tu peux développer une méthode d'auto-évaluation. Une façon possible est la suivante : forme un cercle ou un « O » avec le bout du pouce et l'index ou le majeur d'une des deux mains. Avec l'index de l'autre main, forme un crochet qui agrippe le cercle par derrière où les doigts se joignent et d'un geste rapide tente de défaire le cercle et tirant vers l'extérieur. Ajuste la pression de tes doigts de sorte que tu ne puisses faire passer l'index si tu as une réponse positive et qu'à l'inverse, quand tu obtiens une réponse négative, les doigts joints deviennent plus faibles et peuvent être défaits plus facilement. Lorsque tu réussis à bien effectuer le test à l'aide de réponses connues, tu peux alors t'appliquer à tester des échantillons d'aliments, dans la bouche ou sur l'abdomen, et même faire des tests mentaux.

Test de vitamines et minéraux: M. Grimm et W. Fishman ont développé une méthode pour déceler les carences en vitamines et minéraux en prenant contact avec certains endroits du corps. La personne faisant l'objet du test applique une légère pression du bout des 3 premiers doigts d'une main sur un point de contact alors que l'autre bras est utilisé pour effectuer un test musculaire. Commence par effectuer un test sans toucher le corps de ta main libre puis reprends le test, cette fois en touchant les points de contact spécifiques.

Les points de contact des principales vitamines et minéraux sont les suivants:

- Vitamine A: Paupière droite
- Vitamines B: Bout de la langue
- Vitamine C: Tout juste sous la clavicule gauche, à 5 cm du centre de la poitrine

- Vitamine D: Centre de l'aîne gauche
- Vitamine F: Sous la clavicule droite, à 5 cm du centre de la poitrine
- Calcium: Juste au-dessus de la clavicule gauche, à 5 cm du centre de la poitrine
- Iode: Juste en dessous de la pomme d'Adam
- Fer: Centre de l'aîne droite
- Magnésium: Centre du nombril
- Phosphore: Centre de la distance entre l'os pubien et de la hanche gauche
- Potassium: Creux de la joue droite
- Zinc: Centre de la distance entre l'os pubien et de la hanche droite.

Pour plus d'information, voir « *MRT Muscle Response Test* » par M. Grimm et W. Fishman (anglais).

La Santé par le toucher: Certains facteurs – nutriments, couleurs, pensées et émotions – affectent certains muscles plus que d'autres. De plus, les fonctions organiques peuvent être testées via des muscles spécifiques. Si le muscle est affaibli, cela indique un mauvais fonctionnement de l'organe correspondant. Un traçage des méridiens peut être utile afin de renforcer un muscle ou un organe affaibli. Quelques tests musculaires et d'organes utilisés dans le livre « *La Santé par le toucher* » de John Thie et Mathew Thie sont décrits ci-dessous.

Cerveau, stress mental: Tiens un bras droit et éloigné du corps, par devant et légèrement sur le côté, dans un angle d'environ 15 degrés. L'examineur appuie sur l'avant-bras en direction de l'aîne.

Circulation/Sexe: Étendu sur le côté, soulève la jambe du dessus le plus haut possible. L'examineur appuie sur la cheville vers le bas.

Cœur: Debout, le bras relevé sur le côté au niveau de l'épaule, le coude replié à 90 degrés et l'avant-bras vers le bas. L'examineur stabilise le coude et tire sur le poignet pour le relever vers l'avant.

Cou et sinus: Étendu sur le dos avec les bras au-dessus des épaules. Relève la tête en gardant le menton bas. L'examineur appuie sur le front.

Estomac: Tiens le bras tendu devant toi à la hauteur de l'épaule, légèrement vers le côté et la paume de la main tournée vers l'extérieur (le pouce pointe vers le bas), l'examineur appuie vers le bas et vers l'extérieur.

Foie: Similaire à la position du test de l'estomac, l'examineur appuie sur l'avant-bras vers le haut et l'extérieur.

Glandes surrénales: Étendu sur le dos, relève une jambe et plie-la de façon à ce que le pied vienne s'appuyer sur ton autre jambe, tout juste sous le genou. L'examineur, une main sur le genou et l'autre sur le talon, tente de déplier la jambe.

Gros intestin: Étendu sur le dos, une jambe relevée à 45 degrés et légèrement vers le côté avec le pied pointant vers l'intérieur. L'examineur appuie sur la cheville et vers l'intérieur.

Intestin grêle: Assis sur le sol, les jambes allongées et fermées, les mains sur les épaules opposées et légèrement penché vers l'arrière. La pression est appliquée sur les bras croisés.

Pancréas: Debout, un bras allongé le long du corps, touchant le côté, le pouce vers le corps. L'examineur tire sur l'avant-bras pour l'éloigner du côté. Ceci est un bon test à effectuer pendant que l'on fait ses courses, la personne testée tenant un produit alimentaire douteux dans l'autre main.

Poumons: Le bras élevé sur le côté, le coude à la hauteur de l'épaule et replié à 90 degrés et l'avant-

bras à l'horizontale. L'examineur appuie sur le coude vers le bas.

Rate : Étendu sur le dos, un bras sur le côté et la paume vers le haut. L'examineur pousse sur le dos du poignet pour le soulever du sol.

Reins : Identique au test du gros intestin, mais avec le pied pointant vers l'extérieur. L'examineur appuie sur l'intérieur de la cheville vers le bas et l'intérieur.

Vésicule biliaire : Étendu sur le dos, le bras relevé à un angle de 45 degrés au-dessus de la jambe correspondante, la paume de la main vers le bas. L'examineur appuie sur l'avant-bras afin de l'abaisser.

En général, la main libre de l'examineur est utilisée pour stabiliser le corps de la personne testée de sorte que seul le membre utilisé lors du test puisse bouger. Les deux jambes et les deux bras peuvent être testés.

CHAPITRE 14

LE PATTERN ENDOCRINIEN

DE SIMPLES MESURES DES BRAS ET DES JAMBES PEUVENT RÉVÉLER CERTAINES CONDITIONS.

Notre organisme s'est développé sous l'égide de nos glandes endocrines. En conséquence, les perturbations glandulaires sont reflétées par des proportions anormales de diverses parties du corps. Certaines mensurations nous permettent de considérer notre *pattern* glandulaire comme base de traitement correctif.

Notre système endocrinien est composé de 2 groupes de glandes antagonistes. Les glandes anabolisantes (développement) sont le cortex surrénal, l'hypophyse postérieure (dans le cerveau), la glande parathyroïde et le pancréas (îlots de Langerhans). Les glandes catabolisantes (dégradation) sont la moelle surrénale (médullosurrénale), l'hypophyse antérieure et la glande thyroïde. Les glandes anabolisantes contrôlent le niveau de calcium sanguin alors que les catabolisantes contrôlent le niveau de phosphore.

L'ingestion de sucre ou d'aliments sucrés stimule les glandes anabolisantes, perturbe le ratio calcium/phosphore et entraîne un excès de calcium dans le sang avec, comme conséquence, la formation de calculs. Avec le temps, cela conduit à un épuisement des glandes anabolisantes.

Tableau 2.1 : mensurations corporelles normales

Ratios	Ratios de longueur	Ratios de circonférence				
	jambe : bras	cheville : poignet	quart	demie	trois-quarts	genou : coude
Femme	1,770	1,550	1,295	1,425	1,340	1,530
Homme	1,740	1,475	1,220	1,350	1,265	1,455

Interprétation :

Ratio du quart supérieur à la normale : Hypothyroïdie

Ratio du quart inférieur à la normale : Hyperthyroïdie

Ratio de la demie supérieur à la normale : hypophyse postérieure sous-performante

Ratio de la demie inférieur à la normale : hypophyse postérieure hyperactive

Ratio du trois quarts supérieur à la normale : hypophyse antérieure sous-performante

Ratio du trois quarts inférieur à la normale : hypophyse antérieure hyperactive

Mensurations : Les mensurations suivantes peuvent révéler le *pattern* de fonctionnement de base de la glande thyroïde, l'hypophyse et les glandes sexuelles. Le taux de précision des résultats relatifs à la glande thyroïde et l'hypophyse se situe à 95 % et relativement aux glandes sexuelles, la précision est de 80 %.

Mesure la longueur du bas de la jambe, à partir du milieu de la rotule au milieu de la cheville et la longueur du bras allant de la pointe du coude au milieu du poignet.

- Divise chaque résultat par 4 et note chacun des points qui en représentent les quarts (ex : si le résultat est 12, le premier quart est 3, le deuxième (la demie) est 6 et le troisième est 9). Effectue cette opération pour les deux mesures, soit celle du genou à la cheville et du coude au poignet.
- Mesure également la circonférence de chacun de ces points.
- Divise toutes les mesures des jambes par les mesures de bras correspondantes.

Dans la prise des mensurations des circonférences, le ruban à mesurer ne doit pas être trop serré, mais simplement faire contact avec la peau. Le pied doit être à angle droit avec la jambe. Toutes les mensurations sont prises des deux côtés du corps. Compare ces mesures avec les valeurs normales indiquées dans le Tableau 2.1.

Tableau 2.2 : Indications additionnelles d’hyperandrogénisme ou hyperoestrogénisme	
Signes d’hyperandrogénisme	Signes d’hyperoestrogénisme
Le dos des mains est tourné vers l’avant lorsque les bras pendent sur les côtés (la personne ne doit pas savoir qu’elle est observée).	La paume est plus visible lorsque les bras pendent sur les côtés
Une voix grave, si une femme	Une voix claire si un homme
Ligne de poils pubiens triangulaire pointant vers le haut	Ligne de poils pubiens horizontale
Agressivité, indépendance et esprit critique	Intuitif plutôt qu’un esprit critique
Corps généralement poilu	Les autres signes sont le contraire de ceux décrits
Tendances à la calvitie	
Espace entre les cuisses	
Tends à produire trop d’acide gastrique (ulcères)	
« hyperandrogénisme » signifie une production d’hormones mâles plus élevée que la moyenne masculine ou féminine.	
« hyperoestrogénisme » signifie une production d’hormones femelles plus élevée que la moyenne masculine ou féminine.	

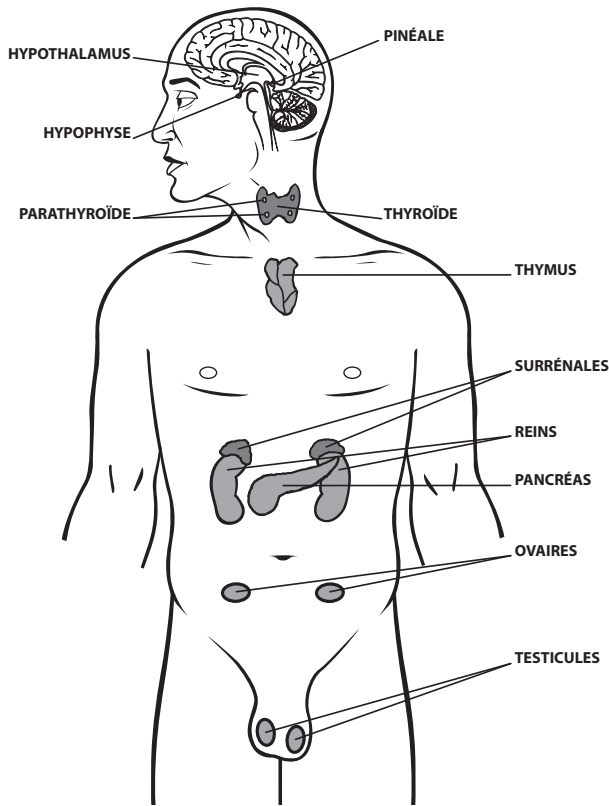


Planche 2.3 : Glandes

La glande hypophyse antérieure sécrète principalement les hormones de croissance et sexuelles et stimule la glande thyroïde et les surrénales. La glande hypophyse postérieure contrôle la quantité d’eau évacuée dans l’urine. Elle peut élever la pression sanguine et stimuler les contractions d’accouchement.

Évaluer l’équilibre mâle/femelle: Les individus des deux sexes produisent des hormones mâles et femelles dans un ratio spécifique selon le sexe. S’il y a plus d’hormones mâles produites que la normale, cette condition s’appelle « hyperandrogénisme », et s’il y a plus d’hormones femelles, nous parlons « d’hyperoestrogénisme ». À titre d’exemple, une femme constituée d’un ratio élevé d’œstrogène/testostérone est hyperoestrogénique, mais si le ratio est faible, elle est hyperandrogénique.

Si le ratio jambe/bras est plus élevé que normal, additionne les différences entre les mensurations réelles et normales au ratio normal cheville/poignet. Si, au contraire, le ratio jambe/bras est inférieur à la normale, soustrais cette différence. Si le ratio réel cheville/poignet est supérieur au ratio normal ajusté, cette personne est hyperoestrogénique. Si le ratio est inférieur, elle est hyperandrogénique. Les femmes hyperoestrogéniques risquent d’être plus affectées par les pilules anticonceptionnelles que les femmes hyperandrogéniques. Généralement, les individus hyperandrogéniques ont un besoin plus important

en magnésium et les hyperoestrogéniques ont besoin de plus de calcium. Pour des indications additionnelles d'hyperandrogénisme ou d'hyperoestrogénisme, consultez le Tableau 2.2.

Si les résultats des mensurations indiquent des fonctions anormales dans une glande ou plus (ce qui arrive couramment), traitez les glandes correspondantes avec une alimentation appropriée, de l'acuponcture de l'oreille, de l'acupression, de la réflexologie et de la visualisation. Des extraits de glandes, en quantités infimes, peuvent être prescrits. (Pour de plus amples informations, voir *Body Chemistry in Health and Disease*, par M. E. Page (anglais))

CHAPITRE 15

RÉFLEXOLOGIE

APPUIE SUR LES POINTS RÉFLEXES DE TES MAINS ET TES PIEDS AFIN
DE DÉCELER ET TRAITER LES CONDITIONS DE TON ORGANISME.

La réflexologie est un excellent outil d'auto-traitement et même de diagnostic. Imagine le corps divisé en 10 parties ou zones verticales, 5 de chaque côté. Chacun de tes doigts et de tes orteils correspond à l'une de ces zones. Une partie du corps affectée par la maladie apparaît comme un point douloureux à un même endroit du pied ou de la main. De ce phénomène est dérivé le terme « thérapie de zone ». Généralement, les pieds sont plus sensibles que les mains et donc plus adéquats pour des diagnostics et traitements réflexologiques. De plus, les oreilles, comme les iris, contiennent des cartes réflexologiques du corps (nous pouvons même supposer que tous les organes et chacune de nos cellules contiennent une carte réflexologique holistique de tout l'organisme).

De plus, il existe un lien réflexologique entre les parties correspondantes des jambes et des bras. Par exemple, un genou douloureux peut être soulagé en appliquant une pression à l'endroit correspondant du coude du même côté. Des correspondances similaires se retrouvent également entre les poignets et les chevilles ainsi que les hanches et les épaules. Ceci est particulièrement utile lorsque l'on est aux prises avec un membre brisé ou gravement blessé nous empêchant d'y appliquer un traitement direct.

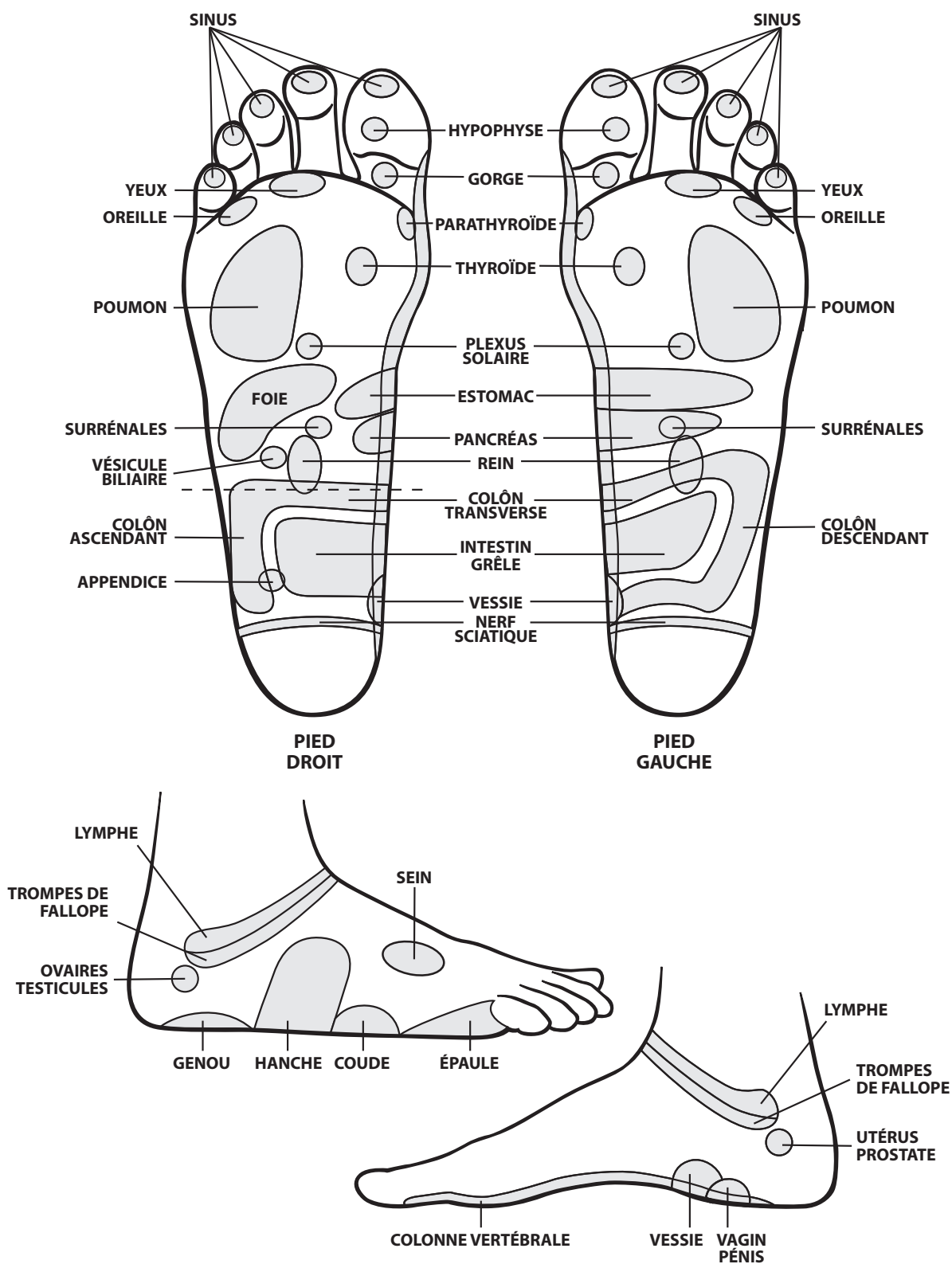
Diagnostic : Appuie sur les orteils, le côté et la plante des pieds avec une jointure, le pouce ou – si les pieds ne sont pas trop sensibles – avec une tige à bout arrondi. Les gens en surpoids et ceux avec une mauvaise circulation sanguine requièrent habituellement une pression assez forte, qui doit être appliquée très précisément à l'endroit requis. Cependant, si le manque de sensibilité est attribuable à des dommages nerveux, il serait avant tout préférable d'essayer d'améliorer cette condition. Pour ce faire, applique de fortes pressions soutenues sous la base du crâne et de chaque côté de la colonne vertébrale, et pallie à toute carence vitaminique favorisant le système nerveux par des suppléments (ex : B1, B6, B12, acide folique).

Appuie sur la zone voulue en un lent mouvement circulaire jusqu'à ce que tu trouves l'endroit exact. En général, la pression doit être appliquée du dessus vers le bas, mais dans le cas de la région de la glande thyroïde, elle doit être appliquée de côté, en essayant d'appuyer sous le coussin du gros orteil.

Ajuste la pression selon la sensibilité du pied. Si le corps est très sensible, tous les points réflexologiques du pied le seront également. Dans ce cas, essaie par de légères pressions de localiser l'endroit le plus douloureux. Tu peux indiquer les endroits sensibles sur un diagramme du pied, en utilisant différents symboles afin d'identifier le degré de sensibilité du moment. Lors de traitement subséquent, concentre tes efforts sur les endroits les plus douloureux. Bien que tu puisses effectuer toi-même l'examen de tes pieds, les résultats sont plus précis lorsqu'il est entrepris par une autre personne.

Méthodes de traitements : La méthode de traitement la plus simple et la plus commune est d'appliquer une pression avec le bout d'un doigt, le pouce, une jointure ou avec un objet arrondi (ex. : le bout plat d'un crayon ou stylo). Si la sensibilité est extrême, applique une pression directe, mais légère pour commencer. Augmente cette pression graduellement à mesure que la douleur s'atténue. Finalement, alors que même une forte pression peut être tolérée, tu peux presser avec un mouvement circulaire lent afin de détendre les muscles et ligaments plus profonds.

Planche 2.4. Diagramme réflexologique du pied

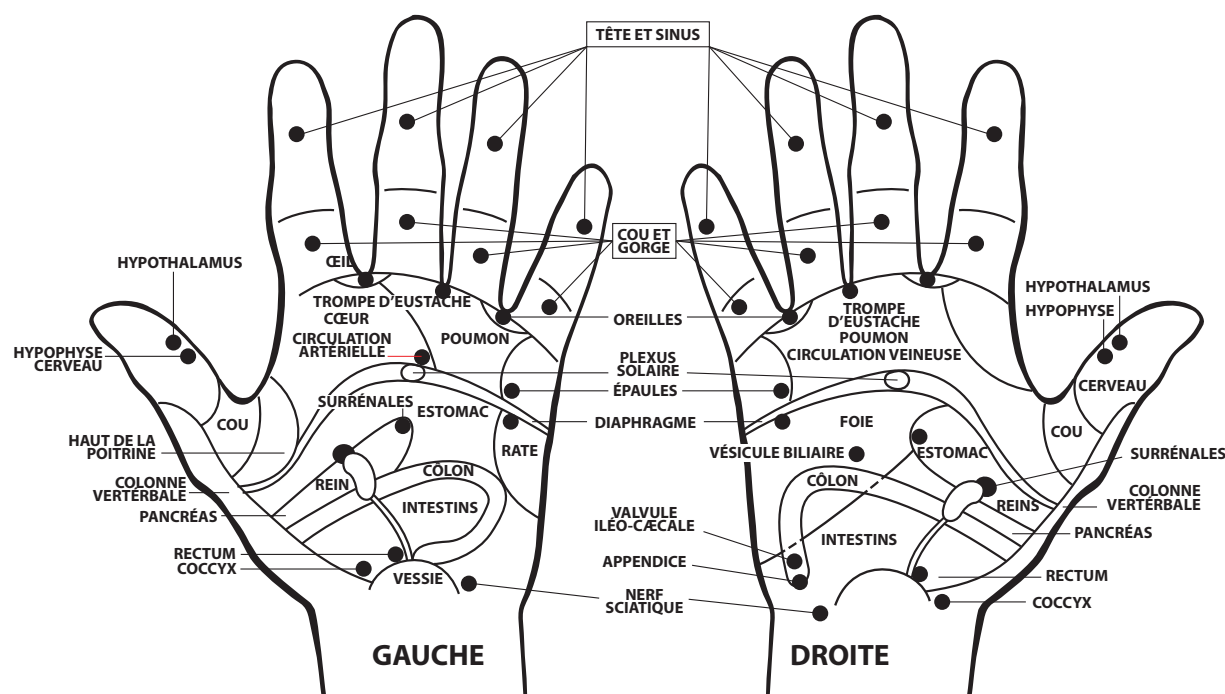


À des fins d'auto-traitement des pieds, il est généralement plus pratique d'appuyer ou rouler les points sensibles sur une balle de golf, un caillou ou tout autre objet convenable. Pour appuyer les zones réflexes dans la paume des mains, il est plus pratique d'utiliser une jointure ou un autre objet arrondi que le bout du pouce.

Habituellement, la douleur commence à s'atténuer après quelques minutes de pression. Si cela se produit, augmente la pression pour quelques instants, mais si la douleur s'intensifie, cesse le traitement. L'effet sur les parties du corps correspondantes peut être étonnamment rapide : la douleur dans les oreilles, les épaules ou le dos disparaît souvent en quelques minutes.

Dans le cas d'un problème sérieux ou sévère, utilise la réflexologie plusieurs fois par jour. Ce traitement peut cependant stimuler un organe atteint de faiblesse chronique et augmenter son activité, ce qui peut rendre l'organe, ainsi que sa zone réflexe, sensible pour un certain temps. Généralement, des pressions fortes, lentes et profondes sont apaisantes et soulagent la douleur, alors que des tapotements rapides ou circulaires sont stimulants. Détermine ce qui t'es le plus approprié. Pour certains points, une prise dite « serre-joint » est efficace : appuie sous le pied avec le pouce et sur le pied avec l'index. Cette méthode peut être utilisée pour le traitement du foie, de la rate et du thymus.

Planche 2.5 Diagramme réflexologique de la main.

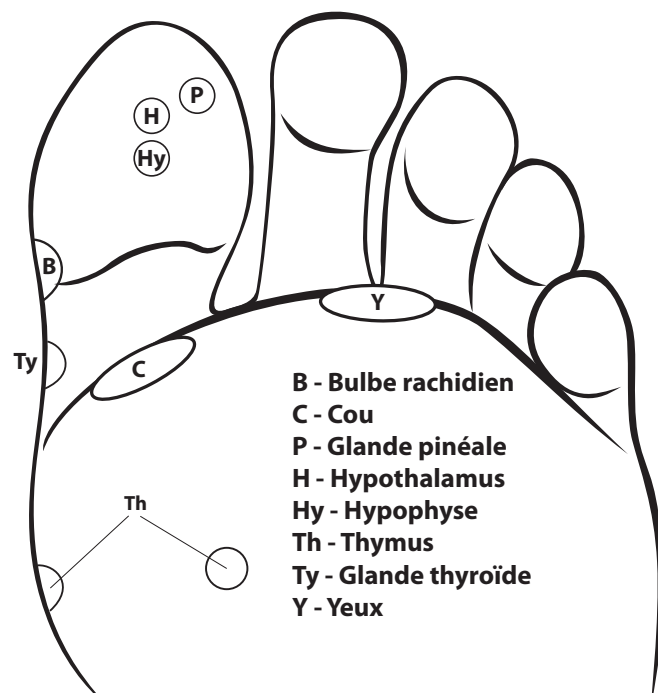


Une autre façon d'appliquer une pression sur les doigts et les orteils est de les entourer d'une bande élastique ou utiliser une pince à linge afin de faire pression sur les bouts de doigts. Les bandes élastiques ne doivent jamais être maintenues en place plus de quelques minutes à la fois. De plus, tu peux tenir fermement un peigne de métal, en pressant les dents dans la paume ou les doigts. Un tel peigne ou une brosse peuvent également être utilisés pour frotter le dos des mains et les avant-bras, du poignet jusqu'au coude, avec des gestes rapides ascendants. Cinq minutes de ces frottements stimulent la circulation et revigore l'organisme.

D'autres parties où les traitements s'avèrent efficaces sont la langue, l'intérieur de la bouche, spécialement le palais, sous la langue et le fond de la bouche (pharynx). Tu peux appliquer des pressions avec le bout d'un doigt ou du pouce ou utiliser un instrument approprié. La pression sur la langue peut être appliquée en la mordant ou en appuyant avec la poignée d'une cuillère. Ceci est efficace dans le traitement des autres parties du corps correspondantes aux zones concernées.

La langue peut également être tirée pendant quelques minutes en l'agrippant à l'aide d'une pièce de tissu et en la déplaçant dans diverses directions. Tu peux aussi sortir la langue le plus loin possible et la tenir avec les dents. À cause de la grande sensibilité de la bouche, ce traitement est souvent plus efficace que la réflexologie des mains et des pieds, particulièrement pour les problèmes relatifs à la tête et la gorge.

Planche 2.6 :
Diagramme réflexologique de l'orteil.



Les endroits importants à traiter : Les diagrammes des mains et des pieds procurent de bonnes indications quant aux points appropriés afin de traiter des maux spécifiques. Afin d'obtenir de meilleurs résultats, travaille sur tous les points réflexes principaux : mains, pieds, oreilles et bouche. Traite toujours la même zone dans laquelle le problème survient. Par exemple, ton oreille interne gauche est située dans la zone 4. Pour la traiter, tu dois manipuler l'annulaire gauche, le 3^e orteil, incluant sa base du côté gauche, le point de l'oreille correspondant à l'oreille gauche et le côté externe gauche de la langue et du palais.

Travaille fréquemment autour des jointures des doigts et des orteils, particulièrement sous les jointures inférieures des pouces et des gros orteils. Des bandes élastiques et des pinces à linge peuvent être placées pendant 5 à 10 minutes sur le bout des doigts, sur ou entre les jointures, selon où se situe la plus grande sensibilité. Le drainage lymphatique peut être amélioré par des pressions/massages de la zone correspondant au haut de la poitrine, sur le haut des pieds, tout juste derrière les orteils.

En temps normal, traite une zone sensible pendant 5 à 10 minutes à la fois. Dans le cas d'un problème sévère, tu peux effectuer des traitements plusieurs fois par jour. Mais dans les cas de problèmes chroniques tu peux traiter qu'une seule fois par jour. Dans un but de remise en santé générale, tu peux choisir une zone différente chaque jour jusqu'au retour à la même séquence après une ou deux semaines. Ce processus peut se poursuivre pendant plusieurs années, alors que des parties anciennement affaiblies se réactivent et causent une sensibilité accrue dans leur zone réflexe correspondante. Marcher pieds nus sur un sol rugueux procure un massage plantaire naturel.

Le cerveau : Dans le cadre d'une remise en santé générale et d'une régénération, exerce fréquemment ton cerveau, plus particulièrement l'hypophyse, la glande pinéale, l'hypothalamus et le bulbe rachidien. La zone réflexe correspondant à l'hypophyse située sous la phalange de ton gros orteil, est souvent ressentie comme une saillie osseuse pointue ; appliques-y une pression en direction du bout de l'orteil. L'hypothalamus et le bulbe rachidien sont stimulés en appuyant l'intérieur des gros orteils. Pour une remise en santé générale, la meilleure approche est de commencer par la stimulation de ces parties du cerveau et de procéder ensuite avec les autres glandes et organes.

Dans le système expliqué dans *Body Electronics*, conçu par le Dr John Whitman Ray, il est recommandé de procéder à la régénération du corps dans un certain ordre. Débute par l'application d'une pression à la base du crâne (occiput) ou entre les muscles de chaque côté de la colonne vertébrale et puis remonte jusque sous le crâne afin de stimuler la transmission nerveuse à toutes les parties du corps.

Par la suite, travaille les zones réflexes dans l'ordre suivant : glande pinéale, hypothalamus, hypophyse, bulbe rachidien, thyroïde, thymus, cœur, plexus solaire, pancréas, surrénales, rate, gonades (utérus, ovaires, prostate et testicules), foie, reins, vésicule biliaire, vessie, intestin grêle, gros intestin.

CHAPITRE 16

AURICULOTHÉRAPIE

ESSAIE CETTE MÉTHODE SIMPLE AFIN D'AMÉLIORER LE FONCTIONNEMENT
D'ORGANES DÉSÉQUILIBRÉS OU ATTEINTS DE MALADIES.

L'auriculothérapie, ou acuponcture de l'oreille, peut s'avérer une méthode très efficace pour le soulagement de douleurs aiguës et de raideurs articulaires chroniques, arrivant parfois à guérir en quelques minutes. Face à certains problèmes, l'auriculothérapie peut être plus efficace que l'acuponcture conventionnelle du corps. L'auriculothérapie est simple et sécuritaire à pratiquer sur soi-même et dans le cadre d'un groupe de guérison. Les maladies des organes et les perturbations glandulaires peuvent y répondre de façon moins marquée, mais l'auriculothérapie sera toujours très utile comme méthode complémentaire à d'autres formes de traitements.

L'inconvénient principal de cette acuponcture est qu'afin d'être pleinement efficace, elle exige de trouver le point le plus sensible, ce qui est plutôt déplaisant pour ceux qui sont très sensibles à la douleur. Les meilleurs points sont ceux qui donnent la sensation de chocs électriques ou comme si l'on touchait un nerf à vif. Cependant, la douleur est souvent perçue comme bienfaitrice, surtout parce que d'ordinaire, elle s'atténue au contact continu de l'aiguille. Tu peux considérer cette douleur comme « laisser échapper de la vapeur » ou comme l'expulsion de l'énergie congestive provenant de l'organe ciblé par la « valve de sûreté » d'un point de l'oreille. Par contre, les organes atteints de faiblesse chronique peuvent également bénéficier de l'acuponcture si aucune douleur n'est ressentie au point auriculaire correspondant. Mais généralement, tu peux suivre la règle « plus le point est sensible, plus le traitement est efficace ».

Des aiguilles d'acuponcture sont disponibles dans des commerces d'équipement médicaux, chez des acuponcteurs ou des fournisseurs d'articles d'acuponcture. Consulte l'internet ou les Pages Jaunes de grandes villes afin de trouver des adresses. À des fins d'auriculothérapie, utilise des aiguilles courtes et de grosseur moyenne fine (ex: 25 mm de long, de calibre 30 ou plus fins, 12 mm et de calibre 32). Elles sont habituellement vendues en paquets de 10. De plus, des aiguilles à pression sont très efficaces et peuvent également être commandées en paquets de 10. Les aiguilles à pression sont comme de très petites punaises avec une aiguille de 2 mm de long. Elles sont maintenues dans l'oreille pendant 1 à 2 semaines, couvertes d'un ruban adhésif et stimulées de temps à autre en les pressant entre le pouce et le doigt. Si des aiguilles d'acuponcture ne sont pas disponibles, tu peux utiliser une aiguille à perles ou une aiguille à couture très fine.

La méthode à l'aiguille: Certaines instances suggèrent que l'auriculothérapie ne fonctionne pas par les méridiens d'acuponcture, mais plutôt, comme la réflexologie, semblable aux zones réflexes des mains et des pieds. Mais peu importe, la médecine chinoise affirme que l'oreille est l'endroit où tous les canaux se réunissent. L'oreille est relativement sécuritaire et simple à utiliser en auto-traitement. La description suivante, concernant l'utilisation d'aiguilles dans les traitements des oreilles, a pour but de démontrer comment se font les choses dans différents pays et chez différents acuponcteurs. Pour des considérations légales, je ne conseille pas officiellement l'utilisation d'aiguilles sur les oreilles. Au lieu de cela, tu peux utiliser des appareils d'électroacuponcture ou au laser, disponibles dans le commerce afin de traiter les points, ou encore entreprendre une thérapie d'acupression telle que décrite ci-bas. Fais preuve de vigilance et de prudence.

Avec l'auriculothérapie, des aiguilles courtes et de grosseur moyenne fine sont utilisées en plus d'aiguilles à pression.

Stérilise une aiguille appropriée dans l'alcool méthylique et frotte l'oreille avec un tampon humecté de ce même désinfectant (optionnel). Trouve l'endroit le plus sensible dans la zone réflexe de l'oreille en pressant à l'aide d'un cure-dent ou autre tige semblable. Insère l'aiguille jusqu'à environ 2 mm de profondeur. Elle ne doit pas traverser l'oreille. Déplace-la doucement afin de trouver la profondeur appropriée et l'endroit le plus sensible.

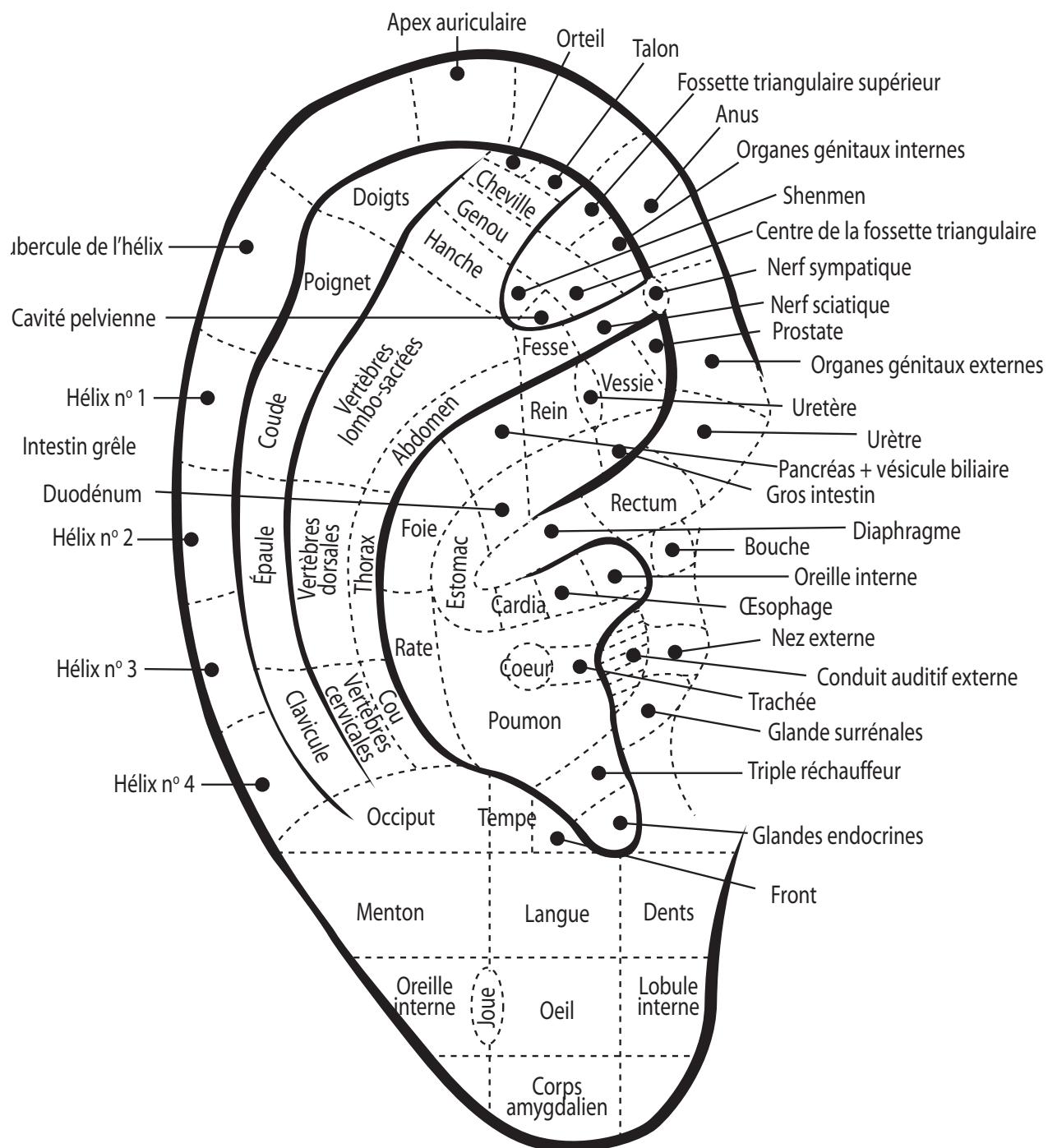


Planche 2.7: Diagramme d'auriculothérapie

Les points de l'Hélix peuvent être utilisés afin de réduire l'inflammation, la fièvre et les œdèmes. Le point Sanjiao est utilisé dans les cas de problèmes circulatoires, glandulaires, abdominaux et de la poitrine. Le Shenmen est utilisé pour apporter un apaisement, comme dans le cas de problèmes nerveux, l'insomnie, les désordres mentaux; il s'agit du point principal pour calmer la douleur, comme avec l'arthrite ou l'inflammation et ainsi que pour la toux sèche, bronchite asthmatique, l'épilepsie et l'hypertension.

Si la sensibilité est très vive, ne bouge pas l'aiguille. Lorsque la douleur s'est suffisamment atténuée, fais-la tourner doucement entre le pouce et le doigt. Moins la douleur se fait sentir, plus tu peux faire tourner l'aiguille rapidement. Si la sensibilité disparaît, déplace l'aiguille dans un angle différent en la faisant tourner et en procédant ainsi, bouge de façon circulaire. Lorsque la douleur s'est dissipée considérablement ou complètement, retire l'aiguille et choisis un autre point. Si la sensibilité s'est accrue dans une direction particulière, insère l'aiguille de 1 à 2 mm plus loin que le point précédent, dans cette même direction et reprends le tournoiement et le mouvement circulaire dans différentes directions.

Il arrive souvent que la douleur se déplace dans une zone réflexe et tu dois alors insérer l'aiguille et dissiper la douleur en plusieurs points rapprochés. Tant que le point de l'oreille reste sensible et en besoin de traitement, l'aiguille donnera la sensation de « coller » lorsqu'elle est tournoyée, alors que son mouvement sera fluide quand la tension sera dissipée. Afin de traiter des parties du corps atteintes de faiblesse chronique dont les points correspondants n'affichent aucune sensibilité, trouve la zone ou le point approprié sur le diagramme de l'oreille et fais tourner l'aiguille rapidement.

Thérapie par points pression : Chaque oreille contient une carte réflexe représentant l'ensemble du corps, tel que démontré à la Planche 2.7. Au lieu d'utiliser des aiguilles, que tu pourrais considérer comme moins sécuritaire, tu peux appliquer des pressions à l'aide de la tête d'une épingle, un cure-dent, une allumette ou un ongle. Prends garde de ne pas pénétrer dans l'oreille interne. Traite le point correspondant à l'organe ciblé ou à l'endroit où se trouve un point sensible, en pressant pendant 1 minute ou plus chaque jour ou lorsqu'il te convient le mieux. Il est également stimulant pour tout l'organisme de masser soigneusement et simultanément les deux oreilles en les frottant entre le pouce et l'index. Masse-les quotidiennement. Tirer sur les oreilles dans différentes directions est également bénéfique. Tu peux aussi te procurer un appareil d'électroacupuncture, maintenant disponible (et pas trop coûteux) dans plusieurs commerces d'aliments naturels.

CHAPITRE 17

CHROMOTHÉRAPIE

UTILISE LES COULEURS AFIN D'ÉQUILIBRER TON ORGANISME ET TES ÉMOTIONS.

Les couleurs ont une grande influence sur la chimie de notre organisme. L'effet le plus puissant est par les yeux, mais de bons résultats sont également obtenus en traitant la peau au-dessus de certains organes ou de la colonne vertébrale.

Les couleurs peuvent être utilisées de différentes façons : en une source lumineuse colorée directe, ou en source indirecte comme la couleur des murs, rideaux ou vêtements ; dans les aliments et en exposant de l'eau potable à des lumières colorées ; par la visualisation mentale de couleurs les yeux fermés ; ou en visualisant l'air inspiré ou l'énergie circulante en couleur. Aux fins de traitement, veille à choisir des couleurs brillantes et claires. Les couleurs sombres ont habituellement des effets déplaisants.

Lumière colorée : La lumière peut être colorée en utilisant des ampoules de couleur, en filtrant la lumière du soleil à l'aide de vitres ou de cellophane colorée ou même en enveloppant une lampe ou autre appareil d'éclairage d'un tissu de couleur. L'eau potable peut être traitée en l'exposant à la lumière du soleil dans un contenant de verre coloré, dans un contenant couvert d'une cellophane de couleur ou en utilisant des ampoules de couleurs. Cette eau est bénéfique à boire, pour se gargariser dans le cas d'infections à la gorge, nettoyer les plaies et rincer les yeux.

Préférentiellement, les couleurs stimulantes devraient être utilisées le matin et les couleurs calmantes le soir. Si des lumières colorées sont utilisées en succession, débute avec des couleurs stimulantes, procède ensuite vers le bleu et termine par le vert. Afin de traiter les organes internes, éclaire de près la peau située au-dessus de l'organe en question ainsi que la zone réflexe correspondante sur la colonne vertébrale, si possible. Pour un traitement général et spécialement pour l'amélioration de la condition des yeux, tu peux regarder une surface brillante réfléchissante de la couleur désirée, exposée à la lumière du soleil ou à une forte lumière électrique.

Dans le traitement de parties spécifiques du corps, tu peux les couvrir d'une couche simple ou double de cellophane de la couleur désirée et expose-les à une lumière solaire douce ou à une forte lumière électrique. Si tu utilises la lumière du soleil, prends garde de ne pas surexposer la peau puisque la cellophane n'absorbe pas les rayons UV. Comme tonique général, tu peux te couvrir le dos avec de la cellophane de la couleur de l'arc-en-ciel : rouge à la base, orange dans le bas du dos, jaune au centre, vert au niveau des omoplates, bleu dans le cou et violet au-dessus de la tête. Ces couleurs sont aussi celles des différentes énergies appelées chakras.

La couleur de guérison générale est le vert, représentant l'harmonie et l'équilibre des polarités de l'organisme. En cas de maladie, il se peut qu'il y ait une surstimulation, avec trop de rouge dans l'organisme – fièvre, inflammation, irritabilité, éruptions cutanées, yeux rouges, ongles rosés ou encore, une sous-stimulation avec trop de bleu – peau blême, léthargie, yeux et ongles bleutés. Une condition de surstimulation requiert un traitement de couleur bleu alors qu'une sous-stimulation demande du rouge ou de l'orange.

La liste suivante indique les conditions pour lesquelles les différentes couleurs peuvent être utilisées. Tu peux également recourir à des tests musculaires ou au pendule afin de déterminer la couleur appropriée pour toi. Les différentes parties du corps peuvent demander des couleurs différentes. En cas de doutes sur la partie à traiter, irradie « systématiquement » tout le corps. Quand tu irradies le dos, étends-toi sur le côté et non sur le ventre. Afin d'obtenir les meilleurs effets, que l'on trouve également dans des traitements professionnels, utilise un puissant projecteur à diapositives dans une pièce obscure et irradie pendant 1 heure ou plus à la fois.

PROPRIÉTÉS CURATIVES DES COULEURS :

Rouge (rouge éclatant) : Chaud et stimulant. Dans les cas d'anémie ou lorsque tu as froid et tu es blême, avec les extrémités glacées. À utiliser également dans le cas de brûlure aux rayons X ou ultraviolets et les engelures. Le rouge stimule le foie et est un révulsif (transporte l'inflammation interne à la surface).
Nutriments : Vitamine B12, acidité.

Orange: Un stimulant respiratoire, utile dans les cas de faiblesse pulmonaire, d'asthme, de consommation, d'emphysème ainsi que pour les gens en surpoids et peu actifs avec une hypothyroïdie (il stimule la thyroïde et calme la parathyroïde). La couleur orange soulage les spasmes et les crampes, accroît la sécrétion de lait, corrige le rachitisme et les os fragiles, l'ostéoporose, stimule l'estomac et la digestion et soulage des flatulences et des ballonnements. Elle stimule également la vessie, les reins, le foie et le pancréas. Essaie-la avec l'épilepsie. Elle est appréciable dans les cas de maladie rénale chronique et de calculs biliaires, l'arthrite, la goutte et les rhumatismes durant les périodes sans douleur. Minéraux: bore, calcium, cuivre, sélénium, silicium.

Jaune: La couleur la plus lumineuse. Un stimulant puissant et énergétique pour les muscles et les nerfs. À utiliser dans tous les cas de paralysie ou de désordre musculaire, pour la formation des nerfs et dans l'épuisement nerveux. Le jaune dynamise le tube digestif et stimule la digestion, l'écoulement de la bile, les sucs gastriques, l'activité pancréatique, le système lymphatique, le cœur, les yeux et les oreilles. Généralement il active toutes les fonctions corporelles à l'exception de celle de la rate, pour qui la couleur jaune apaise. À utiliser dans les cas d'indigestion, constipation, diabète, dépression, dans le nettoyage de la peau et pour détruire les vers intestinaux. Minéraux: magnésium, molybdène, sodium.

Jaune citron (jaune-vert): Stimule l'activité cérébrale et active le thymus. Il est légèrement laxatif et expectorant (expulse le mucus). Utilise en cas de problèmes respiratoires, incluant le flegme, l'asthme et la toux. Le jaune citron est utile pour les problèmes de peau sèche et squameuse ainsi que le développement musculaire. Il neutralise l'hyperacidité et est indiqué dans le traitement des désordres chroniques en général, incluant le cancer (systémique), le diabète et le nanisme. Minéraux: or, iode, fer, phosphore, argent, soufre.

Vert: Stimule la glande hypophyse, favorise le développement musculaire et des tissus et dissout les masses cellulaires et les caillots solidifiés. Il est anticongestif, germicide, désinfectant et purifiant. À utiliser dans les cas de problèmes cardiaques, d'ulcères, de cancer, cicatrisation des blessures, amélioration de la peau, de douleurs dues aux brûlures, de glaucome, de maux de tête et de névralgie. Éléments: chlore, azote.

Turquoise (bleu-vert): Normalise les désordres sévères. Il est apaisant et donc utile envers les maux de tête, pour soulager l'inflammation, les coups de soleil et les démangeaisons. Il améliore, régénère et tonifie la peau. À utiliser pour les problèmes de peau moite ou qui suinte. Il est également utile dans les cas de maladies infantiles et infections sévères, des maladies transmissibles sexuellement (MTS) aiguës et l'hyperactivité. Minéraux: Chrome, zinc.

Bleu: Rafraîchissant, fortement anti-inflammatoire, antiseptique, arrête le saignement, réduit la fièvre et la douleur. À utiliser dans toutes les conditions qui incluent des rougeurs, de l'enflure et de la chaleur et dans les phases aiguës de l'arthrite, de la goutte et des rhumatismes. Le bleu est relaxant et calmant, il ralentit le pouls, peut réduire l'hypertension et est utile pour des gens trop maigres et sur-actifs. Utilise-le dans le traitement de démangeaisons, irritation, irritabilité, insomnie, maux de tête lancinants, «cerveau agité», maux de gorge, extinction de voix, brûlures, ecchymoses; diarrhée, dysenterie, colite, névralgie, sciatique, otite, crises biliaires et jaunisse. Également bénéfique dans le traitement de régions atteintes de tumeurs et des désordres cutanés rouges ou infectés. Élément: oxygène.

Indigo (bleu-violet): Apaisant, soulage la douleur, freine les sécrétions et les saignements et est astringent. À utiliser dans les cas d'hémorroïdes et de varices. L'indigo améliore le système immunitaire pendant les infections: utilise-le pour irradier les glandes lymphatiques enflées; lors de quintes de toux accompagnées de fièvre et autres désordres pulmonaires; pour les convulsions et l'irritation nerveuse. Il stimule la glande parathyroïde et apaise la thyroïde; utilise-le localement pour traiter le goitre.

Violet: Apaisant et calmant. Il stimule également la rate et contribue à la formation des globules blancs. Le violet apaise l'activité cardiaque et musculaire et calme les gens hyperactifs. Il est utile pour les reins et vessies sur-actifs; énurésie nocturne (pipi au lit); les désordres nerveux et de suractivité mentale; l'épilepsie et l'insomnie. Il supprime également l'appétit.

Pourpre (bleu et rouge): Dilate les vaisseaux sanguins, réduit la pression artérielle et ralentit le pouls comme dans le cas de palpitations (irradie la région du cœur). Le pourpre abaisse la température corporelle et est excellent contre une forte fièvre. Il stimule l'activité veineuse, favorise le sommeil en cas

d'insomnie, diminue l'appétit sexuel et la douleur, combat la malaria et apaise les reins.

Magenta (rouge et violet): Dynamisant, il améliore et normalise les émotions, l'aura et le système sexuel. Il dynamise les glandes surrénales et le muscle cardiaque, normalise le cœur et la pression sanguine et améliore la circulation. Il est diurétique et donc utile dans les cas de calculs rénaux. Il est complémentaire au vert. Minéral: potassium.

Écarlate (2 parties de rouge et 1 partie de violet): Rétrécit les artères et augmente la pression sanguine. Il dynamise les reins (diurétique). À utiliser comme stimulant sexuel ou contre la frigidité et les menstruations inhibées. L'écarlate accélère le processus d'accouchement et aide à l'expulsion du placenta.

Photochromothérapie: Les individus absents peuvent être traités à distance (avec leur consentement) en exposant leur photo ou même un échantillon de leurs cheveux ou de leur écriture à une source lumineuse de couleur appropriée. Ce qui suit est un agencement qui aurait donné de très bons résultats: recouvrir l'intérieur d'une boîte de papier aluminium chiffonné et partiellement remis à plat. Place la photo au fond de la boîte et recouvre-la d'une vitre afin d'éviter des dommages dus à la chaleur. Au-dessus, suspends une petite ampoule de couleur comme celles utilisées dans les décorations de Noël ou autre. Couvre le dessus de la boîte de papier aluminium traité de la même manière que précédemment.

Une autre possibilité est de couvrir la boîte tapissée de papier aluminium avec une cellophane de la couleur désirée et l'exposer à la lumière modérée du soleil. Le temps d'exposition peut varier de 1 heure à plusieurs heures, selon la gravité de la condition et la réaction du patient. Un pendule pourrait être utilisé afin de déterminer les couleurs et le temps d'exposition appropriés.

CHAPITRE 18

MAGNÉTOTHÉRAPIE

BÉNÉFICIE DU FAIT QUE LES DEUX PÔLES D'UN AIMANT PROCURENT DES EFFETS BIOLOGIQUES UTILES.

Les aimants sont des outils thérapeutiques efficaces. Les pôles opposés d'un aimant ont des effets différents sur l'organisme et il est donc essentiel d'identifier correctement les pôles. Selon la physique, si un aimant est suspendu à un fil, le pôle orienté vers le Nord est désigné « pôle Nord » et l'autre est le « pôle Sud ». Donc ici, le pôle Nord signifie le pôle orienté vers le Nord. Une autre façon de déterminer la polarité d'un aimant est de le déplacer en direction de l'aiguille d'une boussole qui indique le Nord. Si l'aiguille s'éloigne, c'est que le pôle Nord de l'aimant faisait face à l'aiguille et vice versa. Vérifie la polarité de tout aimant nouvellement acquis, parce qu'on ne peut toujours se fier à l'identification des pôles des manufacturiers.

Comment utiliser les aimants: Les aimants en forme de «U» ne sont pas appropriés aux fins de la magnétothérapie. Par contre, les aimants plats, faits de céramique ou de néodyme sont les meilleurs. Sinon, des aimants courts, cylindriques ou en barre peuvent être utilisés. En général, le pôle Nord possède des qualités de renforcement et de stimulation. Il procure de l'énergie. Il peut être utilisé afin d'améliorer des organes affaiblis (identifiés par des marques sombres dans l'iris). Le pôle Sud retire l'énergie. Il est apaisant et relaxant. Il peut être utilisé pour alléger la douleur, réduire les excroissances indésirables (tumeurs) et l'enflure, soulager l'inflammation et freiner les infections (identifiées par des marques blanches dans l'iris). Pour fonctionner, il n'est pas nécessaire de placer l'aimant en contact avec la peau, mais il peut être inséré dans une pochette de coton épinglée sur les vêtements, le pôle approprié étant orienté vers le corps.

La plupart des aimants thérapeutiques sont composés de ferro-céramique (communément appelés aimants céramiques) et brise facilement si on les laisse tomber. La puissance thérapeutique d'un aimant est un produit de sa valeur en gauss et de sa taille. En physique, le gauss est l'unité de mesure de résistance magnétique. Le champ magnétique de la terre est d'environ 0,5 gauss. Un aimant de faible intensité a plusieurs centaines de gauss alors qu'un aimant puissant a plusieurs milliers de gauss. Par contre, même un aimant avec plusieurs milliers de gauss peut avoir un faible effet thérapeutique s'il est de petite taille. Voici un exemple d'aimants généralement utilisés: Un aimant céramique puissant peut mesurer 7,5 cm X 5 cm X 2,5 cm et un aimant faible, 5 cm X 2,5 cm X 1 cm, tous deux affichant 4 000 gauss à la surface.

Les aimants puissants sont faits de néodyme, un élément de terres rares, et ont 9 000 gauss ou davantage. Les aimants de néodyme sont relativement petits et leur champ magnétique ne pénètre pas profondément dans le corps. En conséquence, ces aimants sont habituellement utilisés dans le traitement de parties près de la surface, tels qu'en forme de bouton ou petits disques et appliqués sur les points d'acupuncture. Par contre, les aimants céramiques peuvent être gros et lourds et leurs effets se font sentir profondément dans le corps. Donc, dans le cas de douleurs ou d'une tumeur profonde, applique un aimant céramique puissant de 7,5 cm X 5 cm X 2,5 cm ou plus, alors que pour un traitement près de la peau, utilise un aimant court de néodyme de 5 cm X 2,5 cm X 1 cm.

En règle générale, applique des champs magnétiques puissants pour des problèmes aigus et des faibles pour les problèmes chroniques. Dans les deux cas, tu peux appliquer l'aimant de façon continue ou intermittente pendant la journée jusqu'à ce que le problème soit résolu. Dans les cas de problèmes aigus, cela peut prendre plusieurs jours et pour des problèmes chroniques, des semaines voire même des mois. Bien qu'il soit plus pratique de simplement laisser l'aimant en place toute la journée, les effets semblent être plus marqués si tu l'appliques et le retires fréquemment.

Si un aimant est utilisé trop longtemps ou au mauvais endroit, tu peux te sentir inconfortable ou en perte d'énergie. Si cela se produit, retire immédiatement l'aimant et applique le pôle opposé pendant quelque temps. Alternativement, pose ta main sur une grande plaque de zinc ou prends du zinc homéopathique 6X comme antidote à la surexposition magnétique.

N'utilise pas d'aimants puissants directement sur les yeux ou le cœur, ou sur le ventre pendant la grossesse. Il est préférable d'appliquer et de retirer lentement les aimants puissants. Les champs magnétiques puissants suppriment les signaux nerveux et donc, chacun des pôles d'un aimant puissant peut éliminer la douleur. Par contre, si on éloigne l'aimant, l'influence du champ magnétique diminue et les effets du pôle biologique opposé se font alors sentir. C'est pourquoi je recommande de toujours utiliser le bon pôle.

En l'absence de contre-indications dues à la douleur, l'inflammation ou à une congestion énergétique, la position de l'aimant à privilégier, pour tous les individus, homme ou femme, semble être le pôle Sud vers l'avant droit du corps et le pôle Nord vers l'avant gauche. Dans une moindre mesure, l'arrière du corps a une polarité opposée à celle du devant. Autrement dit, l'énergie à l'arrière gauche est similaire à l'avant droit, mais n'est pas aussi puissante. En conséquence, si le pôle Nord d'un aimant est requis au côté droit du corps ou le pôle Sud à la gauche, il est alors préférable de le placer à l'arrière.

En cas de douleur ou tout signe d'inflammation dans un organe, applique le pôle Sud. Dans la présence manifeste de faiblesse, utilise le pôle Nord. Dans la plupart des cas, effectue des tests musculaires afin de déterminer le pôle le plus bénéfique pour le traitement de la condition du moment. Si tu doutes du pôle à utiliser, essaie l'un des pôles pendant quelque temps et l'autre pôle par la suite et compare les résultats. Le temps de la période d'essai, avant de renverser les pôles, peut être de quelques minutes dans les cas aigus à plusieurs jours pour les conditions chroniques.

Alors que certaines personnes ne ressentent pas l'énergie de l'aimant et y répondent faiblement, d'autres y sont hypersensibles. Dans le dernier cas, n'utilise qu'un aimant de faible puissance et limite le temps d'exposition ou essaie plutôt de l'eau magnétisée. N'utilise pas d'aimant dans un lit avec un matelas à ressorts, armature ou base métalliques. Sinon, les parties métalliques peuvent se magnétiser avec les mauvaises polarités et causer une détérioration de la condition pathologique quand la personne traitée se trouve couchée dans le lit.

L'eau magnétisée est également bénéfique dans un usage général. Place une bouteille sur un pôle Sud puissant et une autre sur un pôle Nord puissant pendant 24 heures, puis bois le contenu des bouteilles séparément. Ou encore, place un pôle Sud et un pôle Nord de chaque côté ou au-dessus et en dessous d'un contenant non métallique rempli d'eau. Dans le cas de conditions spécifiques, n'utilise que l'eau traitée par le pôle Nord ou Sud, pour boire ou en application externe (comme rinçage oculaire par exemple). Un bon effet équilibrant peut également être obtenu en alternant quotidiennement la consommation d'eau traitée par un pôle Nord et Sud. Effectue des tests musculaires ou un pendule afin de décider de la marche à suivre, ou bien expérimente et observe les résultats.

Pour une amélioration générale de ton bien-être, place des aimants puissants aux mains et/ou aux pieds en veillant à ce que les pôles soient placés selon la règle générale. Dans le cas de problèmes au haut du corps, place la paume de ta main droite sur un pôle et la gauche sur l'autre. Pour des problèmes au bas du corps, place un pôle sous le pied droit et l'autre pôle sous le gauche. Si seulement un côté est affecté, la paume du côté en question peut reposer sur le pôle Sud et le pied du même côté sur le pôle Nord. Finalement, une disposition générale bénéfique est de placer la paume droite sur un pôle et le pied gauche sur l'autre pôle ou vice versa. Commence l'utilisation d'aimants puissants de cette façon pendant 5 minutes et augmente graduellement jusqu'à 30 minutes ou aussi longtemps que tu en ressens des effets bénéfiques.

Un flux magnétique puissant est parfois bénéfique dans des conditions de douleur modérée associée à la faiblesse, tel qu'une faiblesse dans les épaules, qui sont douloureuses lorsqu'on les déplace. L'énergie magnétique a souvent un effet fortifiant pour les organes sexuels et le bas du pelvis. Applique un pôle Nord légèrement à la droite du bas de l'abdomen et un pôle Sud légèrement à gauche au bas du dos. Afin d'obtenir un tel flux d'énergie, des aimants puissants peuvent être maintenus en place pendant 1 heure ou aussi longtemps que des effets positifs se font sentir.

Utilisation des pôles appropriés: Tel que mentionné précédemment, le pôle Sud est placé en direction d'un endroit douloureux, enflammé ou infecté alors que le pôle Nord est utilisé dans des endroits affaiblis ou sous-performants. Il est cependant possible que la faiblesse ou la sous-performance soit causée par une infection ou inflammation chronique de faible niveau, ce qui veut dire qu'elle peut s'améliorer à l'aide du pôle Sud et se détériorer avec le pôle Nord. Dans ce cas, l'utilisation du pôle Sud est généralement plus sécuritaire.

Habituellement, un côté du corps a davantage de douleurs, d'inflammation, de sensibilité, de contractions ou tensions musculaires que l'autre côté. Lorsqu'un aimant est placé dans les paumes ou sous les pieds, place le pôle Sud d'un côté et le pôle Nord de l'autre. Une autre possibilité consiste, lorsqu'étendu, à placer un pôle Nord puissant en direction du dessous de tes pieds et un pôle Sud puissant au-dessus de ta tête. Place les deux aimants à environ 10 à 30 cm du corps. Tu peux faire l'essai de dormir de cette façon.

En faisant preuve de prudence, tu peux également dormir avec un aimant directement sur le dessus de ta tête. Tu peux déplacer un aimant puissant (ex. : 4 000 gauss, 7,5 cm X 5 cm X 2,5 cm) de plus en plus près chaque nuit ou encore débiter avec un aimant plus faible (ex. : 4 000 gauss, 5 cm X 2,5 cm X 1 cm) et augmenter graduellement la puissance. Ceci est des plus bénéfique pour les aînés et ceux aux prises avec des maladies neurologiques. Pour ce faire, la personne doit être allongée dans une orientation nord/sud, la tête étant orientée vers le nord. Si tu utilises un aimant puissant sur toi-même alors que tu es couché dans ton lit, assure-toi que ton lit ou ton matelas ne peut se magnétiser.

Dr William Philpott, M.D., chercheur magnétique de l'Oklahoma, a dénombré des cas d'augmentation de mélatonine bénéfique et une production d'hormones de croissance chez des aînés qui dormaient avec un pôle Sud puissant au sommet de la tête. De plus, les disparitions de symptômes de confusion, psychose, schizophrénie et de crises d'épilepsie furent rapportées par Dr Philpott.

Afin de déterminer quel pôle utiliser, effectue des tests musculaires (voir le Chapitre 13). Assieds-toi avec un ou deux aimants placés à l'endroit en question. Soulève le bras libre droit devant toi à l'horizontale, la paume vers le bas. L'examineur ou l'assistant applique une pression grandissante vers le bas sur le poignet jusqu'à ce que le bras fléchisse et note le niveau de résistance. Inverse alors les pôles et effectue le test de nouveau. L'examineur ou toi-même (ou les deux) pouvez remarquer que le bras devient plus résistant selon une position donnée des pôles. Cette position est donc celle recherchée. Le même test peut être effectué en plaçant une cruche d'eau traitée avec un pôle Nord ou Sud et placée contre l'abdomen.

Éliminer la congestion énergétique : Lorsque le pôle Sud d'un aimant, particulièrement un aimant puissant, est appliqué sur un endroit douloureux ou congestionné (incluant la présence d'excroissances indésirables [ex. : tumeurs]), une façon efficace de le retirer est en plaçant ta main gauche entre l'aimant et ton corps tout en soulevant lentement l'aimant. Garde la main près de l'aimant. Puis garde le pôle Sud près d'un point d'eau ou une eau courante pendant environ 10 secondes. Par la suite, rince tes mains sous l'eau courante.

Ce processus de dispersion d'énergie d'un endroit douloureux peut être répété plusieurs fois. Pour les endroits congestionnés, effectue des mouvements circulaires avec le pôle Sud, en commençant avec de larges cercles près de la peau, puis en soulevant l'aimant de plus en plus en spirale au-dessus du corps. Lorsque l'aimant se trouve de 10 cm à 20 cm de la peau, place ta main sous celui-ci et retire-le.

Exemples d'usages adéquats d'aimants : Rappelle-toi de la règle de base que le pôle Nord procure de l'énergie alors que le pôle Sud la retire. Une inflammation, un muscle tendu ou de l'enflure sont des congestions énergétiques et requièrent un pôle Sud. Un muscle léthargique a besoin d'un apport d'énergie et requiert donc un pôle Nord. Voici des conseils pratiques :

Épaules : Une épaule est basse alors que l'autre est élevée. L'épaule basse a besoin du pôle Nord fortifiant et l'épaule élevée demande l'effet relaxant du pôle Sud afin d'équilibrer les forces. La même règle s'applique pour le milieu du dos en présence de distorsion latérale (comme la scoliose).

Vésicule biliaire : Dans le cas d'un problème à la vésicule biliaire, il est fréquent que la jambe gauche soit plus courte, tirée vers l'articulation de la hanche par la tension musculaire. Le pôle Sud appliqué à la hanche peut contribuer à corriger cette condition. Après que l'aimant y a été placé pour un certain temps, tire doucement la jambe par la cheville jusqu'à ce que les deux chevilles soient exactement de niveau. Si nécessaire, la jambe droite peut également être étirée de la même façon.

Tumeurs : Utilise un pôle Sud puissant au-dessus d'une tumeur. Applique-le pendant 2 heures deux fois par jour ou pendant 1 heure trois fois par jour. Tiens le pôle Sud près de l'eau courante après l'avoir retiré. Par contre, en cas de douleur provenant d'une tumeur ou du cancer, tu peux maintenir l'aimant en place aussi longtemps que nécessaire, même pendant des jours.

Blessures : Les blessures fraîches guérissent mieux avec l'application initiale du pôle Sud. Plus tard,

utilise les deux pôles en alternance et dans les étapes finales, utilise le pôle Nord pour un effet fortifiant.

Fractures: Dans le cas d'os fracturés, l'aimant doit être placé à chaque extrémité de la fracture, le pôle Nord étant placé au-dessus (sur la partie la plus près du torse) et le pôle Sud à l'extrémité opposée du pôle Nord, sous la fracture. Alternativement, procède de la même façon que pour les blessures.

Maux de tête: Afin de traiter les maux de tête, applique le pôle Sud au centre de la zone d'où semble provenir la douleur. Mais pour un rafraîchissement mental général, fixe le pôle Sud sur ton front et le pôle Nord à la base du crâne. Ceci pourrait également améliorer ta perception psychique.

Douleur à l'estomac et au duodénum: Pour ce type de douleur, place le pôle Sud au-dessus du creux de l'estomac, mais afin de stimuler la digestion après un repas, applique le pôle Nord.

Faiblesse cardiaque: Afin de fortifier un cœur faible, un petit aimant peut être porté dans la poche gauche d'une chemise, avec le pôle Nord près du sternum. En cas de douleur, utilise le pôle Sud. Vérifie ton pouls avant et après l'application de l'aimant afin de voir s'il devient plus fort et plus régulier. Même si le pouls ne s'améliore pas, utilise quand même l'aimant pendant plusieurs jours (seulement pendant la journée) afin de voir si tu te sens mieux.

Énergie sexuelle: Pour augmenter l'énergie sexuelle, assieds-toi sur le pôle Nord d'un aimant puissant. Ceci améliore le centre énergétique à la base de la colonne vertébrale ainsi que les glandes sexuelles. Par contre, dans le cas d'une vaginite, assieds-toi sur le pôle Sud.

Diminuer la pression sanguine: Afin de diminuer la pression sanguine, applique le pôle Sud au côté droit du cou, sur le sinus carotidien. Cette zone est située au-dessus et sur le côté de la pomme d'Adam et tout juste sous la mâchoire où tu peux ressentir l'artère principale vers la tête. Pour augmenter la pression sanguine, applique le pôle Nord à cet endroit.

Surpoids: Si tu es en surpoids et pas très actif, applique le pôle Nord sur la glande thyroïde afin de la stimuler. Si elle est trop active, applique le pôle Sud afin de ralentir le métabolisme.

CHAPITRE 19

ZAPPER ÉLECTRONIQUE ET GÉNÉRATEUR D'IMPULSIONS MAGNÉTIQUES

UTILISE L'ÉLECTROTHÉRAPIE AFIN DE GARDER TON ORGANISME LIBRE DE MICROBES ET PARASITES.

Les électrothérapies ont recours à l'électricité de bas voltage afin de neutraliser une grande variété de microbes, incluant les virus, champignons, bactéries et parasites et ont démontré leur utilité dans la lutte contre une gamme d'infections. Divers brevets ont été accordés concernant de tels appareils et la littérature scientifique en a publié les résultats. Des tests sur le virus du Sida menés en laboratoires démontrent que la capacité du virus à infecter les cellules T humaines est réduite de façon directement proportionnelle au produit de l'amplitude du courant à la durée de l'exposition du virus.

Un champ magnétique oscillatoire a été utilisé afin d'éliminer les microbes d'un échantillon alimentaire ou de tissus vivants et avec d'aussi bons résultats. De nombreux articles publiés dans le *International journal of Neuroscience* attestent des effets positifs de champs magnétiques pulsés à très faible intensité appliqués directement sur le dessus de la tête de gens atteints de maladies neurologiques, telles que la sclérose en plaques et la maladie de Parkinson⁴. D'autres chercheurs ont utilisé des impulsions magnétiques au cerveau, avec succès, dans le traitement de la dépression⁵. Même des morsures de serpents venimeux ont été neutralisées par des électrothérapies sans aucun effet secondaire négatif.

Zapper électroniques et purificateurs sanguins: On peut maintenant se procurer plusieurs types d'appareils électroniques antimicrobiens. Ceux-ci prennent leurs origines dans les années 1990, avec le « zapper » de Hulda Clark et le « purificateur sanguin » de Robert Beck. Hulda R. Clark N.D. est une microbiologiste canadienne, et Dr Robert C. Beck (D.S.C.) était un ingénieur électrique américain. Les deux appareils semblent avoir la capacité d'éliminer les parasites, bactéries, champignons et les virus de l'organisme à l'aide de courants électriques pulsés de bas voltage. Le zapper de Clark fonctionne avec un courant de 9V et à une très haute fréquence d'impulsions, soit 30 000 Hz (Hz ou hertz est l'unité de fréquence de l'onde électromagnétique, qui est égal à 1 cycle par seconde). Le purificateur sanguin de Beck fonctionne à un voltage entre 27 et 36 volts et à une très basse fréquence de 4 Hz. Il semble que les microbes ne sont pas simplement éliminés par ce faible courant électrique, mais subissent une transformation telle qu'ils perdent la capacité de se multiplier.

L'observation nous permet de croire que la plupart d'entre nous abritent des microbes cachés et l'électrothérapie est un moyen simple d'en réduire leur nombre ou de les éliminer. Conséquemment, je recommande l'électrothérapie comme un élément de base à tout programme d'amélioration de la santé, de la même façon que je recommande le nettoyage intestinal et les tests d'allergies, et ce, peu importe si un problème se manifeste ou non. En plus d'autres mesures, je considère l'électrothérapie comme une aide précieuse dans le traitement des infections et des maladies infectieuses.

Pour utiliser le *zapper Clark*, tu tiens une électrode dans chaque main à travers lesquels circule le courant électrique. Afin d'établir un contact ferme, frotte tes mains dans l'eau salée et agrippe fermement les électrodes. Un autre moyen est d'envelopper les électrodes de papier ou tissu absorbant humecté d'eau salée. Si éprouves des difficultés avec tes mains et ne peux agripper l'électrode fermement, le meilleur contact peut être obtenu en immergeant chaque main ou pied dans un bol d'eau salée avec les électrodes partiellement immergées, mais seulement si aucune composante électronique ne se trouve dans la poignée. Après le dernier traitement de la journée, rince tes mains et/ou pieds sous l'eau courante afin de dissiper l'électricité statique.

Dans le cas de traitement d'une infection locale ou d'une tumeur, applique un seul ou les deux électrodes près de la région en question. Par exemple, pour un mal de gorge, applique une électrode de chaque côté du cou. L'électrode négative, habituellement connectée à un fil noir, a tendance à piquer une peau sensible. Tout comme avec les aimants, la main avec laquelle tu tiens une électrode en particulier est importante, sinon tu pourrais te sentir faible après un traitement. Applique l'électrode négative sur le corps, là où la tumeur, la douleur, l'infection ou l'inflammation se trouve, et tiens l'électrode positive, celle avec le fil rouge, dans l'autre main. Effectue des tests musculaires afin de déterminer le meilleur endroit où appliquer l'électrode.

Demande à quelqu'un d'appuyer doucement vers le bas, ton bras soulevé à l'horizontale, en appliquant l'électrode d'une façon et puis d'une autre. Le test qui démontre la plus grande résistance musculaire indique l'endroit où tu dois appliquer l'électrode.

Normalement, on procède à un traitement de 7 minutes, trois fois par jour. La seconde séance doit se tenir de 20 à 30 minutes après la première et la troisième après un même laps de temps. (Pour de plus amples informations, voir l'ouvrage *La Cure de toutes les maladies*, de Hulda Clark. www.drclarkinfocenter.com/fra/ ou www.drclark-france.com).

J'ai trouvé le *zapper Clark* utile, mais le *zapper Beck* est plus efficace dans le cas d'infestation de microbes ou de parasites dans le sang. Il semble qu'en raison de sa haute fréquence, le courant du *zapper Clark*, circule primordialement à la surface de la peau, alors que le *zapper Beck* est spécifiquement conçu pour électrifier et purifier le sang. C'est pour cette raison qu'il est parfois appelé un purificateur sanguin.

Avec le *zapper Beck*, les petites électrodes sont fixées directement au-dessus des artères. Tu peux donc sentir un pouls sur l'avant-bras ou près des chevilles des deux pieds. Je recommande d'utiliser le purificateur sanguin, initialement pour une période de deux mois à raison de 2 heures par jour et par la suite pendant un mois par année (2 heures par jour également). Je ne suis pas au courant de quelconques dangers ou de contre-indication, mais si tu es particulièrement électrosensible ou si un problème survient, cesse alors le traitement. Semblable à toutes les thérapies naturelles, l'électrothérapie peut déclencher une crise de guérison. Dans ce cas, interromps le traitement jusqu'au moment où tu te sens assez bien.

Le Dr Beck m'a prévenu que les cellules peuvent absorber des médicaments et des remèdes naturels à un rythme nettement plus élevé pendant les traitements, dû à un processus appelé «électroporation», ce qui pourrait causer une surdose médicamenteuse. À l'origine il recommandait de ne prendre aucun médicament et autres remèdes potentiellement dangereux, incluant l'ail cru, pendant les semaines et les mois de traitements. Par contre, lors d'entrevues subséquentes, il assouplit sa position et conseilla de prendre prudemment les médicaments nécessaires ou les remèdes potentiellement dangereux après les traitements quotidiens plutôt qu'avant. Il n'existe pas de preuves concluantes que le processus d'électroporation se produise avec les zappers électroniques, ce qui me porte à croire que le Dr Beck faisait simplement preuve de prudence.

Utilisation du générateur d'impulsions magnétiques: Le Dr Beck a également conçu un générateur d'impulsions magnétiques afin de traiter l'enflure des glandes lymphatiques et autres sites d'infection et de tumeurs ainsi que d'autres parties du corps avec une mauvaise circulation sanguine. Une impulsion magnétique forte, mais très brève conduit une faible charge dans les cellules et les fluides corporels. En plus d'aider à éliminer les microbes, parasites et cellules cancéreuses, il semble également recharger et rajeunir des cellules affaiblies. Cette technologie est basée sur des brevets américains dans lesquels des tests en laboratoires ont démontré l'inactivation du VIH et la destruction de cellules cancéreuses.

L'effet le plus notable que j'ai observé en utilisant le générateur d'impulsions magnétiques est le soulagement de la douleur, qu'elle soit au dos ou à la hanche, maux de dents ou le cancer, mais il était moins efficace avec les maux de tête. Souvent la douleur ne revenait pas. De plus, la faiblesse oculaire et musculaire s'améliorait. Que tu sois aux prises avec une maladie ou que tu désires améliorer ta santé, je recommande d'utiliser fréquemment le générateur d'impulsion sur toutes les parties de ton corps que tu soupçonnes d'être enflammées ou infectées. Utilise-le sur les glandes lymphatiques enflées (amygdales) et toutes les régions de ta dentition ou de ta mâchoire qui ne sont pas complètement saines (ex. : là où une dent fut extraite ou s'il y a un amalgame, une poche parodontale ou un déchaussement de la gencive. Traite toutes les glandes lymphatiques dans le cou, les aisselles et à l'aîne. Maintiens le générateur d'impulsion le plus près possible de la zone à traiter.

Une pulsation se produit généralement toutes les 2 à 5 secondes et le temps de traitement varie entre 10 et 30 minutes. Après 10 à 20 impulsions, tu peux passer à l'autre zone, en traitant successivement les glandes lymphatiques, tumeurs, articulations douloureuses, dents, organes ou tout autre endroit infecté. Cependant demeure plus longtemps sur les zones problématiques, jusqu'à 30 minutes si nécessaire, tel que pour le soulagement de la douleur. Un nouveau générateur d'impulsions magnétiques fut récemment développé, qui produit 10 pulsations ou plus à la seconde. Il semble fonctionner en créant un champ magnétique pulsé au lieu de courtes pulsations individuelles. Je le trouve plus efficace que les générateurs plus lents.

Il existe d'autres types de générateurs d'impulsions magnétiques de faible intensité qui peuvent être utiles afin de stimuler une régénération cellulaire. Par exemple, les champs de 2 à 7 Hz sont convenables dans le

traitement de désordres neurologiques, mais puisque l'intensité de leurs impulsions magnétiques est très faible, ils ne semblent pas inhiber les microbes ou les parasites et pourraient même favoriser leur croissance. Afin de neutraliser les microbes et parasites et d'éviter tous dommages aux cellules normales, le générateur d'impulsion Beck est réglé au plus bas réglage de la puissance magnétique. Pour cette raison, les traitements pourraient avoir à être effectués quotidiennement pendant plusieurs semaines voire même des mois afin de surmonter les problèmes de santé graves et de longue date.

Un autre important aspect est d'être conscient de la polarité des bobines. Un côté agit comme un pôle magnétique Nord alors que l'autre comme un pôle Sud. Il est important d'utiliser correctement les pôles, comme expliqué au Chapitre précédent: Magnétothérapie. Ceci n'est peut-être pas perceptible dans le cas de pulsations magnétiques puissantes, puisque les deux polarités peuvent inhiber les signaux nerveux de la douleur, et améliorer la santé générale en rechargeant les potentiels électriques endommagés des cellules. Par contre, certaines autres conditions peuvent s'aggraver par l'utilisation erronée des pôles alors que l'utilisation des pôles biologiquement compatibles peut procurer de meilleurs résultats dans les cas de douleurs, de microbes et dans le cas d'une amélioration générale de la santé, et surtout plus profondément dans le corps où la force du pouls diminue rapidement. Lorsque tu tiens l'endos de l'unité de pulsations magnétiques, appelé une palette, tiens-le avec la main qui bénéficie le plus de sa polarité.

Afin de déterminer quel côté de la palette est le nord et quel est le sud, place un petit aimant plat, dont tu connais les polarités, sur le dessus d'une des faces de la palette et observe ce qui se passe lors de la prochaine pulsation. Les pôles semblables se repoussent. Donc, si l'aimant est rejeté, cela signifie que la polarité de la palette est la même que le pôle de l'aimant en contact avec elle. Mais si tu retournes l'aimant et la pose de la même façon que précédemment, il ne devrait pas être rejeté. Identifie les polarités sur les palettes. Si tu n'as pas de raisons spécifiques d'utiliser l'autre face, applique la polarité Sud sur ton corps. Si par contre tu n'obtiens pas de résultats dans une période appropriée, essaie le côté Nord.

Pour plus de renseignements sur la médecine électrique ou magnétique, incluant des articles du Dr Beck et des plans de construction de zapper et de générateurs de pulsations, voir www.zapperwise.org (français), www.keelynet.com/biology.htm et www.sotainstruments.com (anglais). Tu peux également te procurer un de ces appareils en visitant le site www.maestro-zapper.org.

CHAPITRE 20

MASSAGE ET THÉRAPIE VERTÉBRALE

AMÉLIORE L'ACTIVITÉ DE TOUS TES ORGANES ET GLANDES PAR LE MASSAGE DE TA COLONNE VERTÉBRALE ET DE TON CORPS.

Le massage est un outil thérapeutique efficace et généralement agréable. Il contribue à nous relaxer, à détendre les muscles tendus et déloge les accumulations et congestions de fluides. Le massage effectué près de la colonne vertébrale est particulièrement efficace pour stimuler l'activité des organes internes et des glandes. Ceci est dû au réseau de connexions nerveuses issues de la colonne vertébrale et de la multitude de points d'acupuncture importants tout le long de la colonne.

Il y a un lien réflexe entre tous les systèmes organiques et la colonne vertébrale. Le mauvais fonctionnement d'un organe produit un point de tension dans un endroit spécifique de la colonne, alors qu'un mauvais alignement de la colonne causera une tension dans un organe spécifique. De plus, divers points d'acupuncture le long de la branche interne du méridien de la vessie, à proximité de la colonne vertébrale, sont liés à des organes spécifiques. Aux deux côtés de chaque vertèbre (à moins de 2,5 cm du centre) il y a des points habituellement non inclus dans les diagrammes standards du système de méridiens, mais qui sont reliés à certaines régions de l'organisme.

Les bienfaits du massage: Un massage vertébral est à son mieux lorsqu'il est intégré dans un massage corporel général ou du dos. Pour un premier massage général, tu peux (ou non) utiliser une huile de massage. Il est utile, mais non essentiel, de connaître des techniques de massothérapie. Frictionne, presse et pétris de façon naturelle. Une attitude bienveillante durant le massage est plus importante que la technique.

Fais glisser doucement tes pousses vers le bas, de chaque côté de la colonne (tu peux également utiliser tes doigts ou tes jointures). Presse fermement le muscle pendant un moment et glisse vers l'autre vertèbre. Lorsque tu atteins un point sensible, diminue quelque peu la pression et maintiens-la pendant plusieurs minutes en l'accompagnant d'un léger mouvement circulaire. Augmente la pression lorsque la douleur diminue. Répète plusieurs fois, en longeant la colonne vertébrale et t'attardant aux endroits sensibles. Ne frotte pas directement sur les vertèbres.

D'autres points corporels qui requièrent une attention spéciale sont la base du crâne, le cou et les épaules, le haut et le centre des omoplates, les fessiers, les hanches et les côtés et l'arrière de chaque genou.

Une autre technique de traitement des points musculaires sensibles le long de la colonne est d'appliquer une pression des doigts, constante, mais modérée, sur chacun de ces points pendant environ 90 secondes. Applique la pression latéralement vers la colonne et essaie de détendre le muscle traité afin de soulager la douleur causée par une forte pression. Lors d'un traitement dans le haut de la colonne, soulève les épaules et lors du traitement du bas, soulève la hanche. Pour le cou, laisse la tête bouger à la pression des doigts. Expérimente de façon à trouver la position dans laquelle le muscle traité est le plus détendu. Le patient doit demeurer passif durant le traitement et ne doit pas essayer de bouger par lui-même quelque partie du corps que ce soit.

Donne à ton partenaire un massage ou un massage par pression une fois par semaine. Le mieux est après le bain ou la douche. C'est un excellent exercice pour développer une relation harmonieuse entre toi et un ami ou ton partenaire. Pendant le massage, lorsque tu appliques de longs frottements, suit la direction du flux des méridiens d'acupuncture (voir la Section 7).

Huiles de massage: Les huiles de massage topiques sont communément utilisées pour faire glisser les mains sur la peau avec de longs frottements. Par contre, dans le cas de thérapies par pression, traitements musculaires profonds et afin de ressentir les énergies, il est souvent préférable de ne pas huiler la peau. Les huiles de massage peuvent également être choisies selon les besoins spécifiques de la personne recevant le massage. Le médium américain Edgar Cayce a recommandé ce qui suit:

- **Massage topique général:** Huile d'arachide, 6 parties; huile d'olive, 2 parties; lanoline dissoute, 1 partie; eau de rose, 2 parties; bien mélanger avant l'utilisation.

- **Mélange d'huile d'arachide et d'olive :** 2 parties chacune et 1 partie de lanoline dissoute. Bénéfique pour l'arthrite et les rhumatismes, les effets secondaires de l'anesthésie, blessures accidentelles, désordres rénaux, inconforts dus à la ménopause, sclérose en plaques, prostatite et toxémie.
- **Huile d'arachide seule :** Bénéfique pour l'apoplexie, arthrite, inflammation de la vésicule biliaire, occlusion coronarienne, fatigue, troubles glandulaires, manque de vitalité, ménopause, sclérose en plaques, paralysie agitante, paralysie, maladie de Parkinson, polio, mauvaise circulation et les ulcères d'estomac. Il est avant tout préférable de réchauffer le corps sous une lampe à infrarouge ou en l'exposant au soleil pendant et après le massage à l'huile.
- **Huile de ricin :** Bénéfique pour l'arthrite, douleurs au dos, contractions et spasmes, rhumatismes et toutes douleurs musculaires et articulaires. Fais pénétrer l'huile de ricin très chaude dans les régions affectées, en utilisant de préférence une lampe à infrarouge ou le soleil pour chauffer la peau afin de favoriser une meilleure absorption.
- **Disparition des cicatrices :** Mélange 1 ou 2 parties d'huile camphrée avec 1 partie d'huile d'arachide. Fais pénétrer dans les tissus cicatrisés 1 fois par jour pendant plusieurs mois. Alternativement (ou en complément) tu peux utiliser de l'huile de vitamine E.
- **Beurre de cacao :** Il stimule la circulation des régions massées et fortifie le système nerveux et les fonctions d'élimination. Il est particulièrement utile pour masser les bébés et les jeunes enfants le long de la colonne vertébrale. Il favorise le développement de l'organisme et protège contre la congestion crânienne. Afin d'augmenter la dimension des seins sous-développés, masse autour des glandes sous les bras et sous les seins. Le massage direct des seins avec le beurre de cacao combiné avec de l'eau d'alun fut recommandé par Edgar Cayce afin d'en diminuer la grosseur. Tu peux utiliser du beurre de cacao fondu seul ou dans un mélange d'huiles de massage.

Ajoute différentes huiles aromatiques pour leurs odeurs ou pour toutes propriétés curatives additionnelles qu'elles peuvent offrir. L'huile d'olive doit être extra-vierge et l'huile d'arachide pressée à froid. Entrepose-les dans un endroit sombre et frais. Écrase des capsules d'huile de vitamine E afin de l'ajouter à l'huile de massage. Une petite quantité d'huile de massage peut être légèrement chauffée avant son application sur le corps. Je ne suis pas d'accord avec l'utilisation d'huiles polyinsaturées en tant qu'huile de massage, parce que celles rancissent facilement.

Soulager les douleurs musculaires : La douleur musculaire est généralement attribuable à un muscle contracté ou spasmodique. La douleur peut être causée par la pression d'un nerf ou une condition inflammatoire qui résulte d'une sur-acidité des tissus. La cause originale peut provenir d'une blessure ou d'une surutilisation du muscle, mais quoi qu'il en soit, ceci cause une accumulation d'acide lactique dans le muscle qui empêche le calcium de s'extraire des fibres musculaires permettant au muscle de se détendre. La circulation sanguine et lymphatique dans le muscle contracté est grandement diminuée. Conséquemment, l'acide lactique se retire très lentement de l'organisme et l'apport en oxygène dans les muscles est faible. D'où la douleur.

Dans cette condition, une sollicitation répétée de ce muscle génère davantage d'acide lactique qui le garde contracté, et, affaibli ou douloureux. Si la condition devient permanente, la région tend à se calcifier graduellement, tel que deux vertèbres peuvent se fusionner ou une articulation peut s'immobiliser. La solution réside dans l'utilisation de thérapies appropriées dans le but de détendre le muscle et d'accroître la circulation sanguine et lymphatique dans la région, comme prendre une période de repos afin de permettre à l'acide lactique de s'évacuer. La chaleur, telle qu'une bouillotte, un bain chaud ou des frottements, accélère grandement ce processus. Des sels d'Epsom ou du chlorure de magnésium ajoutés à l'eau du bain favorisent la détente musculaire par l'action du magnésium qui déloge une partie du calcium hors du muscle. Ajouter du bicarbonate de sodium à l'eau du bain ou en cataplasme aide à réduire l'hyperacidité du muscle. Du magnésium et/ou un alcalinisant peut être pris de façon interne; le MSM, par exemple, prit de façon interne, mais également en application externe, accélère généralement ce processus.

Une façon rapide, mais tout de même douloureuse d'apaiser un muscle tendu est d'y appliquer une pression pendant plusieurs minutes. En plus ou au lieu de cela, un massage musculaire en profondeur accélère grandement la circulation lymphatique et sanguine dans le muscle; presse, pétrit et frictionne la région

problématique. D'autres mesures supplémentaires comprennent la chromothérapie (thérapie par la couleur) de lumière bleue, le pôle Sud d'un aimant, un champ magnétique pulsé, la réflexologie et des thérapies par l'acupuncture et les méridiens. (Consulte les Chapitres appropriées dans ce livre).

Favoriser la correction vertébrale: Il est fréquent qu'un problème de santé soit intensifié par un désalignement de la colonne vertébrale. Des facteurs héréditaires, l'ingestion d'aliments incompatibles et des émotions négatives ou refoulées peuvent causer une suractivité ou une sous-activité des fonctions glandulaires et organiques qui, à son tour, affaiblit ou raidit les muscles dans les zones réflexes correspondantes du dos. La même chose peut survenir en raison d'une activité musculaire intense d'un seul côté du dos, ce qui cause une tension inégale des muscles de la colonne. Une vertèbre peut alors se désaligner facilement, causant une pression sur les nerfs émergents de la colonne vertébrale et en conséquence provoque de la douleur ou un mauvais fonctionnement.

Donc, la plupart des gens aux prises avec des problèmes de santé bénéficieront au préalable d'un ajustement de la colonne vertébrale. Si par contre les muscles ne sont pas équilibrés simultanément, la correction sera de courte durée et tu pourrais devenir un visiteur régulier du chiropraticien. Ceci n'est pas nécessaire. Essaie de consulter un ostéopathe ou un chiropraticien qui pratique l'équilibrage musculaire en plus d'effectuer des ajustements. En travaillant avec un ami, vous pouvez vous équilibrer mutuellement. Voici quelques conseils :

- Pour les de maux de dos, commence par déterminer, au moyen de pressions, quel côté du dos est le plus sensible.
- Trace le méridien de la vessie du côté sensible avec le pôle Sud d'un aimant (ou d'un doigt énergisé), du pied à la tête, et ce, plusieurs fois. Puis trace le méridien de la vessie de l'autre côté, cette fois de la tête au pied avec le pôle Nord de l'aimant. Dans les cas de problèmes au cou, épaules et hanches, trace le méridien de la vésicule biliaire de la même façon (des diagrammes des méridiens sont présentés à la Section 7).
- Effectue de l'acupuncture, de la réflexologie, ou applique le pôle Sud d'un aimant puissant aux endroits douloureux de l'oreille.
- Applique une pression sur le muscle sensible jusqu'à ce que la douleur se dissipe, puis appuie plus fort en effectuant des mouvements circulaires avec le pouce, la jointure ou le coude utiliser pour appliquer la pression.
- Vérifie s'il y a d'autres points sensibles dans la même région et traite-les de la même façon. Il arrive fréquemment que des vertèbres désalignées se réalignent d'elles-mêmes pendant les exercices d'étirements dorsaux subséquents ou avec des exercices de la tête et du cou.

En règle générale, le cou et les épaules sont affectés par les organes ainsi que les méridiens de la vésicule biliaire. Quant au haut du dos, il est affecté par les poumons et le cœur, le milieu du dos par l'estomac et le pancréas, la partie inférieure de la cage thoracique par les reins et le bas du dos par les intestins et les organes sexuels. Les problèmes au foie se manifestent souvent par de la douleur près du bas de l'omoplate droite.

Une des meilleures méthodes d'amélioration du dos est de se tenir régulièrement en position inversée (la tête en bas), à l'aide d'un appareil d'inversion ou de tout autre dispositif approprié. Appliquer une traction sur la nuque améliore le haut de la colonne.

Comment effectuer un choc vertébral : Contrairement à l'apparence brutale du terme, il s'agit d'un moyen efficace et sans danger pour stimuler et fortifier des organes et parties du corps affaiblis. Le principe général est la stimulation des nerfs émergeant de la colonne vertébrale à l'aide de tapotements légers et rapides sur certaines vertèbres. Utilise le côté de ta main ou tes jointures afin de tapoter rapidement (mais pas trop fort) la vertèbre voulue pendant environ 30 secondes, puis laisse-la reposer ou traite une autre vertèbre pendant 30 secondes et retourne à la première. Répète ce processus de 5 à 8 minutes.

Pour une amélioration générale de la santé, stimule chaque vertèbre, sur toute la longueur de la colonne avec cette méthode. Tapote plus fermement dans le bas de la colonne, mais très légèrement au niveau de la nuque. Laisse ton patient ou partenaire t'informer de la fermeté avec laquelle tu peux tapoter, de façon à ce que

le traitement soit stimulant et agréable. Ce traitement peut être répété quotidiennement, hebdomadairement ou lorsque possible. Si le tapotement provoque de la douleur, consulte un professionnel de la santé. Si au lieu d'une stimulation, un apaisement est requis, essaie d'appliquer une douce pression prolongée, en variant graduellement l'intensité, sur la vertèbre appropriée.

Sélectionner la vertèbre selon la condition correspondante : Pour ce faire, voici quelques balises générales. Nous avons 7 vertèbres cervicales (C), 12 vertèbres dorsales ou thoraciques(D) et 5 lombaires (L), en plus du sacrum et du coccyx.

Vertèbres cervicales (C):

- 1: Tête, cerveau, glande hypophyse, système nerveux sympathique
- 2: Yeux, langue; problèmes d'ouïe, sinus, allergies, évanouissements
- 2-3: Maux de tête, pression prolongée entre C2 et C3
- 3: Joues, dents, oreille externe; acné, eczéma, névralgie, névrite
- 4: Nez, lèvres, bouche, trompe d'Eustache; catarrhe, rhume des foins
- 5: Cordes vocales, glandes du cou; problèmes à la gorge, pharynx
- 6: Muscles du cou, épaules; amygdales, problèmes aux bras
- 7: Glande thyroïde, goitre, épaules, coudes, contraction des organes internes, contraction d'un cœur dilaté, normalise la pression sanguine; bursite, saignements de nez, évanouissements, angine, palpitations, tachycardie (pouls rapide), maladies pulmonaires et rénales, diabète (C7 est la vertèbre la plus proéminente à la base de la nuque. Utilise-la comme repère afin d'identifier les autres vertèbres).

Vertèbres dorsales ou thoraciques (D):

- 1: Avant-bras, mains, œsophage, trachée; asthme, toux, problèmes respiratoires, thymus
- 2: Cœur, artères coronaires, poumons; douleurs à la poitrine
- 2-3: Pour le hoquet, applique une pression entre D2 et D3
- 3: Poumons, seins; augmente la sécrétion du lait, contracte la vésicule biliaire, œsophage, pylore; dilate le cœur et les vaisseaux périphériques, réduit la pression sanguine
- 3-4: Tapote les deux pour le développement des seins
- 4: Contracte et vide la vésicule biliaire, augmente les sécrétions du pancréas; jaunisse, hépatite, zona
- 5: Foie, plexus solaire, ouvre le pylore et vide l'estomac; basse pression, mauvaise circulation, anémie
- 6: Estomac; indigestion, brûlements d'estomac, dyspepsie
- 6-7: Tapote les deux afin de dilater les reins; néphrite
- 7: Pancréas, duodénum; diabète, ulcères, gastrite
- 8: Rate, diaphragme; hoquet
- 9: Glandes surrénales, dilate la vésicule biliaire; allergies, colique biliaire
- 10: Reins; dilate le pancréas et les vaisseaux sanguins, réduit la pression sanguine; néphrite, ataxie, anémie
- 11: Reins, urètre; dilates le cœur, estomac, foie, rate, artères abdominales, intestins, augmente l'apport de sang aux poumons, spasmes, diarrhée nerveuse, angine, problèmes de peau
- 12: Intestin grêle, trompes de Fallope; contracte les reins; affecte la circulation de la lymphe; associée à un gonflement de la prostate.

Vertèbres lombaires (L):

- 1: Gros intestins; constipation, diarrhée, colite, hernie
- 2: Appendice, abdomen, haut des jambes; crampes, varices
- 3: Organes sexuels, ovaires, testicules; vessie, genoux, problèmes menstruels, impuissance, incontinence
- 4: Prostate, muscles du bas du dos; nerf sciatique, lumbago et maux de dos; miction difficile, douloureuse ou trop fréquente
- 5: Bas des jambes, pieds; contracte la vessie; crampes aux jambes, pieds froids.

Sacrum: Os de la hanche, fessiers; conditions sacro-iliaques.

Coccyx: Rectum, anus; hémorroïdes, démangeaisons.

Drainage lymphatique par le massage: Au début des années 1900, le docteur en médecine danois E. Vodder a développé une méthode de massage dans le but de drainer le liquide lymphatique manuellement. Elle a été conçue pour améliorer la circulation lymphatique et accélérer le transport des résidus des tissus jusque dans le sang à partir duquel ils peuvent être éliminés par les reins. Un système lymphatique congestionné ou stagnant est la cause première des infections, inflammations et des maladies dégénératives.

La lymphe circule vers le haut par les jambes jusqu'aux ganglions de l'aîne et par les bras jusqu'aux ganglions des aisselles. À partir de l'aîne et de l'abdomen, la lymphe s'accumule dans le canal thoracique qui circule le long du centre du corps et, avec la lymphe du côté supérieur gauche du corps, s'écoule dans la grosse veine sous la clavicule gauche. La lymphe du côté supérieur droit, quant à elle, rejoint une veine sous la clavicule droite.

Le massage lymphatique doit débiter et se terminer par la chaîne de glandes ou ganglions, de chaque côté du cou, allant de sous les oreilles jusque dans le creux de la clavicule. Pour masser les membres, Vodder enseignait des mouvements légers, circulaires et lents avec les quatre doigts de la main, mais non le pouce. Ces mouvements peuvent se faire dans le sens horaire ou antihoraire (lequel te semble le plus confortable), mais ne change pas de direction pendant le massage. La peau doit se déplacer légèrement sur les tissus sous-jacents. Généralement, 5 cercles sont effectués à chaque endroit, à raison d'un cercle par seconde. Varie la pression des doigts pendant les mouvements circulaires afin de simuler un effet de pompage. Puis déplace tes doigts d'environ 5 cm le long du membre et répète les mouvements circulaires. Pendant le massage, le membre doit être soulevé tout en étant bien supporté et détendu afin de favoriser le reflux de la lymphe.

Pour masser un bras, débute par le haut près de l'aisselle et masse de façon circulaire (10 rotations). Fais la même chose à l'intérieur des coudes et termine en effectuant 5 rotations en remontant de la paume jusqu'à l'aisselle. Fais la même chose avec les jambes. Effectue 10 rotations près de l'aîne, puis derrière le genou et finalement du pied jusqu'à l'aîne.

Le long du tronc, des aînes vers le haut, applique des pressions ascendantes fermes et continues, jusqu'aux clavicules. Effectue également cette procédure le long de la colonne vertébrale ainsi qu'aux côtés du dos. Cependant, le même bienfait du drainage lymphatique du tronc peut être obtenu si le patient, couché sur le dos, effectue des mouvements de bicyclette avec les jambes. Ces mouvements doivent être effectués parallèlement au sol ou mieux encore, verticalement en position d'équilibre sur les épaules. Effectue cet exercice 1 minute avant et après le massage de drainage des jambes afin de faire de la place dans le tronc pour recevoir la lymphe des jambes. Les varices, blessures et tumeurs ne doivent pas être massées. Les individus aux prises avec des maladies avancées doivent activer leurs organes d'élimination avant d'utiliser cette méthode. En cas de doute, consulte ton professionnel de la santé.

CHAPITRE 21

HYDROTHERAPIE, CATAPLASMES ET LAVEMENTS

UTILISE L'EAU AFIN DE DÉTENDRE ET SOULAGER LES CONDITIONS DOULOUREUSES.

L'hydrothérapie, soit l'utilisation de l'eau dans le traitement de maladies, inclut des pratiques telles que l'ingestion de grandes quantités d'eau dans le but de vidanger les toxines, prendre des bains chauds et froids, des saunas, cataplasmes et lavements. Il est préférable, si possible, d'utiliser de l'eau non chlorée parce qu'elle est moins irritante pour la peau.

Bains chauds: Les bains chauds sont utiles pour soulager la douleur et les raideurs, pour déloger les toxines accumulées sous la peau et pour assainir la peau d'infections fongiques. Augmente graduellement la température de l'eau du bain, jusqu'à ton niveau de tolérance. Reste submergé, à l'exception de la figure, de 10 à 20 minutes. Dans le cas de conditions associées à une carence en magnésium, ajoute de 500 g à 5 kilos de sel d'Epsom à l'eau. Plus la douleur, la tension ou la rigidité est vive, plus grande doit être la quantité de sels utilisée.

Accoutume-toi à la chaleur des bains en augmentant graduellement la durée et la température de l'eau en plusieurs occasions successives. Demande à quelqu'un de se rendre disponible au besoin, particulièrement si tu as des problèmes de cœur. Ne prends pas de bains chauds ou n'utilise pas de sel d'Epsom dans le cas de basse pression, fatigue, veines distendues ou de faiblesse cardiaque et sois prudent si ta pression sanguine est élevée. Ton corps doit être complètement submergé, mais tu peux te rafraîchir le front à l'aide d'une compresse froide.

Afin de soulager une dermatite, place un sac de mousseline scellé rempli jusqu'à 1 kg de son dans le bain chaud et immerge-toi complètement. Afin de soulager la démangeaison de la peau, ajoute une pleine cuillère de bicarbonate de sodium à l'eau. En cas d'arthrite, si un bain chaud complet s'avère trop intense pour toi, prends alors des bains de pieds ou de mains, auxquels tu ajoutes du sel d'Epsom, pour te soulager.

Après le bain, couvre-toi d'une grande serviette et, sans te sécher, prends place dans un lit et couvres-toi afin de provoquer une sudation; restes-y 30 minutes ou toute la nuit. Ensuite, un massage complet ou même léger avec de l'huile d'olive ou d'arachide est conseillé.

Bains de surchauffe: La méthode qui suit peut être utilisée dans un but d'amélioration générale de la santé et dans le but de surmonter des infections chroniques. Par contre, je la déconseille en tant que traitement spécifique pour le cancer. Il ne semble être efficace que lorsque le niveau de glycémie est bas (ex. : si tu n'as pas mangé depuis un moment) et que la température de l'eau est élevée. Autrement, la croissance des tumeurs pourrait être stimulée. Pour ceux sans cancer, il est bénéfique de prendre occasionnellement des bains de surchauffe suivi d'une sudation – en d'autres mots, prendre un bain qui surchauffera ton organisme. Les cellules cancéreuses et les virus s'affaiblissent et commencent à mourir dans des environnements supérieurs à 40°C – 41°C, alors que les cellules normales peuvent supporter des températures plus élevées. Ceci explique l'effet curatif d'une forte fièvre sur le cancer et les maladies infectieuses. Dans le cadre de traitements maison ou auto-traitement, une fièvre thérapeutique peut être provoquée avec des bains de surchauffe.

Débute avec un bain très chaud et ajoute graduellement plus d'eau chaude, jusqu'à ce que l'eau du bain atteigne une température de 42°C. Au début, ne reste pas dans le bain plus de 10 minutes à cette température, mais prolonge graduellement cette période jusqu'à 20 ou 30 minutes. Si tu désires poursuivre un traitement régulier de surchauffe, augmente alors la température de 1°C chaque semaine jusqu'à un maximum de 47°C.

Si l'augmentation de température hebdomadaire s'avère trop intense, augmente-la plus graduellement. Si tu ne peux te rendre à la température maximale, prolonge la durée du bain à 1 heure, à la plus haute température que tu puisses supporter. Pendant et après le bain, bois plusieurs verres d'eau pure afin de remplacer la perte de fluides.

Par mesure de précaution, laisse la porte de la salle de bain ouverte et assure-toi de la présence de quelqu'un pour t'aider. Tu es en sécurité le temps que tu es dans l'eau, le risque se situe lorsque tu quittes la baignoire.

Conséquemment, observe strictement les règles suivantes :

- Si tu dois soudainement quitter la baignoire, allonge-toi de nouveau le plus rapidement possible.
- Demeure dans la baignoire jusqu'à ce que l'eau se soit complètement évacuée, ou encore, ajoute de l'eau froide jusqu'à ce que l'eau soit tiède. Reste dans cette eau plus fraîche de 10 à 15 minutes.
- Assèche-toi seulement en position assise, jamais debout. Ensuite, couvre-toi de draps et de couverture afin de suer pendant 1 heure, tout au plus.
- Ne prends pas de bains de surchauffe si tu ne te sens pas bien.

Bains chauds : Ceux-ci sont excellents pour la détente. Reste dans le bain de 10 à 20 minutes. Des huiles parfumées peuvent y être ajoutées. Demeurer dans un bain chaud ou très chaud pour plus de 30 minutes peut être épuisant. Si une stimulation est souhaitée, un bain chaud ou très chaud doit être suivi d'un bain froid, un bain de siège ou une douche froide. Tu peux également prendre des douches chaudes et froides en alternance ou te frotter la peau avec une éponge d'eau froide. La stimulation à l'eau froide est particulièrement importante dans les cas de basse pression et de veines distendues.

Bains de siège : Afin de favoriser l'élimination intestinale et améliorer la condition des glandes et organes sexuels, un bain de siège est excellent. Après un réchauffement du corps par de l'exercice ou un bain ou une douche chaude, assieds-toi pendant 1 minute dans environ 20 cm d'eau froide. Le temps de la séance peut être prolongé à 3 minutes. Garde tes pieds hors de l'eau.

Douches : Pour une stimulation générale et une amélioration de la circulation, prends des douches chaudes et froides, en alternant 3 fois entre le froid et le chaud, en commençant par le chaud et en terminant par le froid.

Bains de pieds : Pour accroître la circulation dans des pieds douloureux ou brûlants, ajoute de l'acide tannique ou de la poudre de moutarde dans le bain de pieds chaud. Afin de garder tes pieds chauds, tu peux substituer avec du poivre de Cayenne. Prends des bains de pieds chauds et froids en alternance en cas de problèmes de jambes.

Cataplasmes d'eau : Pour faire un cataplasme, plie un linge lainé ou de coton en plusieurs couches, trempe-le dans l'eau chaude ou froide, essore-le légèrement afin d'enlever l'excédent d'eau et place-le sur la région voulue. Un cataplasme chaud peut être utilisé pour le soulagement de la douleur musculaire, mais est plus efficace lorsque combiné avec du sel d'Epsom. Les cataplasmes froids sont efficaces pour l'insomnie, fièvre, indigestion nerveuse et les flatulences, maux de tête, maux de gorge, œdèmes et entorses. En cas de fièvre, le cataplasme peut être changé tous les 5 à 10 minutes, alors que pour la détente, il peut rester en place pendant un long moment. Dans le cas d'insomnie et d'indigestion nerveuse, place le cataplasme froid sur l'abdomen.

Cataplasmes d'huile de ricin : Ils sont excellents pour l'amélioration des fonctions intestinales et la stimulation du système immunitaire, ainsi qu'avec des problèmes de glandes sexuelles et de vessie. Les cataplasmes d'huile de ricin sur l'abdomen devraient être utilisés au début de toutes tentatives sérieuses de remise en santé, particulièrement en cas de problèmes de digestion, au foie, à la vésicule biliaire ou au pancréas, ou si tu es atteint d'arthrite, de cancer ou toute autre maladie dégénérative. Les cataplasmes d'huile de ricin chauds peuvent être appliqués directement sur les régions affaiblies, douloureuses ou enflées du corps, par exemple, sur des yeux affaiblis, dans les cas de cataractes ou de glaucome, torticolis, douleurs dorsales, genoux enflés ainsi que sur les kystes et tumeurs. L'utilisation fréquente de cataplasmes d'huile de ricin donne fréquemment d'excellents résultats là où d'autres méthodes échouent.

Afin de préparer le cataplasme, chauffe l'huile avec précaution (elle brûle facilement), immerge un linge lainé dans l'huile et plie-le en 3 ou 4 couches. Couvre l'abdomen, à partir du creux de l'estomac, incluant le bas de la cage thoracique, jusqu'à l'os pubien. Si le linge n'est pas assez grand, déplace-le chaque jour du traitement de façon à ce que toute la région soit couverte. Favorise davantage la région du foie à droite, sous la cage thoracique et toutes autres parties problématiques ou douloureuses.

Recouvre le linge d'une pellicule plastique sur laquelle tu places une bouillotte chaude, puis enveloppe le torse d'une grande serviette et fixe-la fermement. Si porté au lit, installe une couverture plastique afin que tu puisses te coucher dessus ou utilise de vieux draps, puisqu'il se peut que le cataplasme coule ou suinte. Laisse-le en place pendant 1 ou 2 heures ou pour la nuit. Par la suite, on peut essuyer une peau devenue sensible avec de l'eau contenant du bicarbonate de sodium. Pour un usage répété, garde le cataplasme dans un contenant, en ajoutant de l'huile au besoin, à chaque utilisation.

Répète ce processus de 3 à 5 jours puis interromps le cycle pendant quelques jours. Répète cette série aussi souvent que nécessaire. Pendant ou après une période d'application du cataplasme sur le foie et l'abdomen, prends plusieurs cuillères à table d'huile d'olive au coucher pour inciter la vésicule biliaire à se vider.

Cataplasmes de sel d'Epsom : Ils sont recommandés pour l'arthrite, névrite, paralysie, douleurs au dos, tensions musculaires, colites, infections et problèmes rénaux. Dissous suffisamment de sel d'Epsom dans l'eau chaude pour en faire une solution saturée (jusqu'à ce que le sel ne se dissout plus). Trempe-y le linge et applique-le, chaud, sur la peau. Garde le cataplasme au chaud à l'aide d'une bouillotte. Optionnellement, le sel d'Epsom peut être étendu généreusement sur un linge chaud humide et appliqué. Laisse le cataplasme en place de 1 à 2 heures. Répète si nécessaire.

Cataplasmes de sel gemme : Un cataplasme de gros sel gemme (sel de minéral non raffiné) chaud est efficace dans le soulagement de douleurs musculaires, particulièrement les maux de dos. Couvre une bouillotte d'un linge humide couvert d'une épaisse couche de gros sel gemme. Étends-toi en plaçant la région douloureuse sur le cataplasme ou si plus approprié, place celui-ci sur la région douloureuse (le côté salé en contact avec la peau). Garde-le aussi chaud qu'il t'est possible de supporter pendant 1 heure ou 2. Au besoin, rajoute du sel afin de répéter le cataplasme.

Cataplasmes de miel : Les cataplasmes de miel ont une excellente réputation dans la guérison de blessures ou d'ulcères infectés et ils sont utilisés comme thérapies alternatives contre le cancer afin de détruire les tumeurs et soulager la douleur. Ils sont non seulement efficaces pour les problèmes situés près de la peau, mais également peuvent aider avec des problèmes tels que la douleur. Le miel doit être pur et ne doit pas avoir été chauffé. Étends une épaisse couche de miel sur la région affectée et couvre-la d'un linge. Dans le cas de problèmes de longue date, continue quotidiennement à rajouter du miel et garde la région couverte la plupart du temps ou tout le temps pendant plusieurs semaines. L'efficacité est grandement accrue si quelques gouttes de peroxyde d'hydrogène à 35% sont ajoutées au miel. Procure-toi, si possible, du miel qui n'est pas coulant parce que le peroxyde le rendra encore plus liquide. Le miel cristallisé fonctionne bien également.

Cataplasmes d'oignon : Les cataplasmes d'oignon sont indiqués pour l'asthme, bronchite, rhume, pneumonie et pour déloger le flegme des voies respiratoires. Enveloppe un gros oignon dans du papier aluminium et cuis-le jusqu'à ce qu'il ramollisse. Réduis-le en purée dans son jus et étends-le sur le haut de la poitrine et la gorge. Couvre cette région de pellicule plastique ou d'un linge et garde-le au chaud à l'aide d'une bouillotte, pendant 1 à 2 heures. Répète au besoin. Ne consomme pas l'oignon parce que la cuisson avec l'aluminium doit être évitée.

Cataplasmes de pommes de terre : Les cataplasmes de pommes de terre sont excellents pour les yeux irrités et affaiblis ainsi que pour la cécité et les cataractes. Râpe une pomme de terre réfrigérée; utilise préférentiellement la partie extérieure de vieilles pommes de terre de culture biologique. Couvre les yeux de cette pulpe de 30 à 60 minutes. Tu peux mettre la pomme de terre dans une gaze si tu le désires.

Cataplasmes de feuilles de chou : Les feuilles externes fraîches de choux verts possèdent un potentiel curatif lorsqu'elles sont appliquées sur des parties affaiblies ou enflammées du corps. Maintiens 1 ou 2 feuilles en place sur l'abdomen et le foie, à l'aide d'une serviette autour de la taille. Fais-le fréquemment. Tu peux enlever la partie centrale de la feuille et y faire rouler une bouteille (ou un rouleau quelconque) afin d'aplanir les nervures, spécialement si elle est destinée à être appliquée sur un endroit où la peau est sensible. Si aucune feuille externe n'est disponible, tu peux également utiliser les feuilles internes d'un vert plus pâle. Les feuilles défraîchies sont inutiles pour ces cataplasmes. Les feuilles de chou sont particulièrement bénéfiques pour les mastites. Dans le cas de conditions sérieuses, applique des feuilles de chou 24 heures par jour, en les renouvelant à tous les 4 à 6 heures. En cas de cancer, applique une feuille au-dessus du site de la tumeur ainsi que sur l'abdomen et le foie.

Cataplasmes de feuillage vert: D'autres feuillages verts comestibles peuvent être appliqués sur des régions problématiques, entières ou en purée. Afin de couvrir des blessures fraîches, prends de la pulpe mâchée de pousses de blé ou d'orge et applique cette pulpe sur la blessure.

Agents brûlants: L'application d'agents brûlants et d'irritants cutanés procure le soulagement le plus rapide pour l'arthrite et les conditions inflammatoires qui y sont associées. Le principe est de soustraire, à travers la peau, les toxines et les blocages énergétiques de l'organisme. Des liniments, compresses et emplâtres peuvent être utilisés. Pour ce faire, des produits adéquats sont la pâte de moutarde ou de Cayenne, ail, huile de wintergreen (thé des bois) ou encore la sève blanche de la papaye ou la figue. Au départ, ils peuvent causer des rougeurs sur la peau, ce qui peut apporter un certain soulagement, mais lorsqu'ils sont appliqués pendant une période suffisamment longue et sous une forme concentrée, ils produiront des cloques, ce qui est en soi une réponse thérapeutique beaucoup plus efficace.

Si la peau est insensible, il est plus efficace de la piquer à plusieurs endroits afin de provoquer mécaniquement une irritation avant d'appliquer l'irritant cutané. Couvre la région d'un linge ou d'une pellicule plastique jusqu'à l'apparition des cloques. Les cloques plus volumineuses peuvent être drainées en premier. Couvre la région cloquée avec des feuilles de chou fraîches. Dans le cas de conditions de longue date, le cataplasme d'agent brûlant peut devoir être répété plusieurs fois.

Escarotiques: La méthode la plus efficace pour soigner les cancers de peau, mélanomes et tumeurs près de la peau, et possiblement les tumeurs aux seins, est d'appliquer un agent escarotique. Ce sont des remèdes caustiques, contenant habituellement du chlorure de zinc et de l'herbe Sanguinaire du Canada comme ingrédients principaux. Ceux-ci sont disponibles chez certains commerces de produits naturels et naturopathes. Les cancers de peau peuvent s'enflammer pendant quelques jours, puis produire du pus séché (une escarre), pour ensuite tomber après une dizaine de jours.

Afin d'atteindre une tumeur sous la peau, telle qu'une tumeur au sein, il peut être nécessaire de laisser la pâte en place pendant 2 ou 3 jours et appliquer de la pâte fraîche plusieurs fois dès que s'élimine le pus qui s'y est développé. Garde couvert à l'aide d'un tampon enduit de Vaseline qui peut devoir être changé fréquemment. Cette procédure cause habituellement une forte inflammation locale ainsi qu'une enflure du sein, des rougeurs et de la douleur pendant plusieurs jours. Plus le sein est gros et la tumeur profonde, plus il est difficile pour le produit escarotique de se « creuser » un chemin assez profond pour atteindre la tumeur. De nouvelles applications seront donc nécessaires.

Bien que cette méthode soit plus inconfortable et plus longue qu'une chirurgie, un avantage notable est que les escarotiques ont la réputation de ne pas provoquer de tumeurs secondaires dans d'autres organes. Tu peux alléger ton inconfort pendant cette période en prenant des analgésiques et entreprendre des mesures anti-inflammatoires. Pour plus d'informations sur les pommades escarotiques contre le cancer, voir www.altcancer.com et www.cancersalves.com (anglais).

Cataplasmes de viande: Un remède d'antan utilisé pour extraire les poisons de l'organisme est de placer de la viande hachée fraîche et crue sous les pieds pendant plusieurs heures ou durant la nuit. Remplace la viande plusieurs fois au besoin. La viande devient alors empoisonnée, donc n'y touche pas; il est préférable de l'enterrer. Tu peux également employer cette méthode (en plus d'autres mesures) dans les cas d'empoisonnements accidentels ou de morsures de serpent venimeux ou d'insectes. La viande crue peut également être placée sur une tumeur maligne afin d'en extraire les poisons; ici encore, ne touche pas à la viande lorsque tu la retires de la peau.

Lampe chauffante à infrarouge: Au lieu d'un cataplasme chaud, tu peux faire pénétrer un remède et exposer une région affectée à la chaleur d'une lampe à infrarouge. Dans le cas de douleurs arthritiques dans le genou ou à la hanche ou de maux de dos, utilise de l'huile d'arachide, de ricin ou une solution de sel d'Epsom ou de chlorure de magnésium. Tu peux également ajouter d'autres ingrédients bénéfiques à la solution de magnésium, tels que la glucosamine et le MSM. Expose la région affectée à la chaleur de 15 à 60 minutes et applique davantage de remèdes, que tu feras pénétrer dans la peau, dès que celle-ci s'assèche.

Assainissement intestinal: La plupart des échecs encourus lors de programmes de remise en santé se produisent parce que le nettoyage intestinal est négligé. Les toxines sont alors réabsorbées par l'intestin et s'accumulent dans le sang, causant ou contribuant au développement d'allergies, furoncles, cancers, rhumes,

eczéma, fatigue, inflammation, irritabilité, manque de concentration, problèmes menstruels, maladies mentales, migraines, enflures et toxémies. De plus, la constipation est un facteur principal de calculs biliaires, problèmes de foie et probablement de cancer des intestins.

Augmenter la fréquence de selles à 2 ou 3 par jour n'est qu'un premier pas. Plus important encore que la fréquence de selles est la rapidité avec laquelle les résidus alimentaires se déplacent dans l'intestin (appelé période de transit). Afin de vérifier, mange un aliment très coloré (ex. : betteraves rouges ou du maïs sucré en épis) lors d'un repas du soir. Un intestin en santé devrait avoir éliminé toute matière colorée avant le repas du midi de la journée suivante ou du moins, avant la soirée suivante. Si cette élimination prends plus de temps, tu es alors constipé. Utilise des suppléments minéraux et vitaminiques, des aliments laxatifs, effectue des lavements, de l'acupression et des exercices physiques afin d'améliorer les fonctions intestinales (voir Chapitres 3 et 4).

Nos cabinets de toilette usuels nous incitent à nous asseoir plutôt que s'accroupir. Par contre, la position assise ne contribue pas à la vidange complète du gros intestin. Une position accroupie est préférable. Si tu ne peux pas adopter une telle position sur la toilette, soulève les pieds à l'aide d'un tabouret. De plus, penche-toi vers l'avant afin d'exercer une pression additionnelle sur l'intestin (pour plus d'information, voir www.naturesplatform.com [anglais]). Une autre façon de maintenir les intestins vides est la prise d'aliments laxatifs, tels que les graines de lin moulues et prendre périodiquement une purge isotonique (1 cuillère à thé de sel dans un litre d'eau) ou une purge de sel d'Epsom (1 c. à table de sel d'Epsom dans un verre d'eau), préférablement en y ajoutant 1 gousse d'ail émincée.

Au début du 20^e siècle, un chirurgien anglais devint célèbre en « guérissant » toutes sortes de maladies incurables en retirant chirurgicalement la partie inférieure du gros intestin de ses patients. Nous pouvons certainement faire mieux en guérissant et en évitant la maladie simplement en gardant nos intestins propres et en évitant la chirurgie. La plupart des gens prennent grand soin de leur hygiène extérieure, utilisant beaucoup de produits nettoyants et passant beaucoup de temps à se laver, mais ils semblent très peu soucieux d'être bourrés de matières résiduelles nauséabondes dans leur organisme. Bien que ceci ne s'applique pas à tout le monde, il s'agit d'un problème pour tous les gens constipés, particulièrement pour les mangeurs de viande ainsi que pour ceux éprouvant une malabsorption des graisses. Les gens en surpoids peuvent transporter facilement plus de 10 kg de contenu intestinal en putréfaction, faisant partie de leur masse corporelle.

Si tu préfères être propre autant à l'intérieur qu'à l'extérieur, veille à développer l'habitude de « rincer » la partie inférieure de tes intestins, 1 ou 2 fois après chaque selle et, si possible, une autre fois avant d'aller au lit. Tu peux t'y prendre en étant assis sur la toilette, avec un sceau ou sac de lavement accroché sur le mur, près de la toilette. Après une selle, insère un demi-litre d'eau tiède et expulse-la immédiatement. Afin de laisser l'eau pénétrer plus profondément, tu peux, pendant quelques instants, te pencher vers l'avant en maintenant le bassin élevé, mais ce n'est pas essentiel. Et finalement, rince l'extérieur. Il est indiqué d'utiliser un gel ou une huile douce avant d'insérer le tube ou l'embout, et utilise des gants de plastique.

Non seulement l'habitude de ce nettoyage intestinal empêche l'accumulation de matière en putréfaction dans le gros intestin, mais en plus il accélère considérablement la période de transit intestinal. Entre autres avantages, il tend à augmenter la libération de bile et des toxines du foie et de la vésicule biliaire et il empêche la formation et l'accumulation de calculs biliaires. Toutefois, si tu procèdes plusieurs fois et constates que l'eau du lavement ressort propre après une selle, tu n'as alors plus besoin de continuer.

Irrigation colonique: L'irrigation du côlon est une thérapie efficace, apportant un soulagement immédiat à plusieurs problèmes de santé. Plus la condition est sérieuse, plus tu dois recourir fréquemment à l'irrigation du côlon: 1 fois par semaine au début, mais un usage quotidien pourrait être nécessaire pendant un certain temps. Après plusieurs traitements, procède à une irrigation par mois et par la suite, 1 ou 2 fois par année. Un diagnostic par l'iris (voir le Chapitre 12) peut te guider à déterminer la fréquence nécessaire à ta condition. Si la zone de l'intestin dans ton iris montre une décoloration sombre ou brune ou si elle est étendue, l'irrigation doit être entreprise plus souvent. Ceci est également vrai si des gaz nauséabonds sont présents, ce qui indique qu'un processus de putréfaction est en cours dans les poches intestinales.

Le but de l'irrigation colonique est d'éliminer toute matière en putréfaction des intestins, de nettoyer les poches intestinales et de déloger les couches durcies qui tapissent souvent les parois de l'intestin. Pour ce faire, les intestins doivent, de façon répétée, être remplis d'autant d'eau que possible. Il est préférable d'avoir une

selle complète avant d'entreprendre une irrigation.

Pour effectuer une irrigation, ajoute 1 cuillère à thé comble de sel et 1 cuillère à thé rase de bicarbonate de sodium dans 2 à 3 litres d'eau, plus chaude que tiède. Utilise un seau ou sac à lavement ; place-le à environ 1 mètre au-dessus du corps, sur une table, une chaise ou encore accroché sur le mur. Une position adéquate est de s'agenouiller sur le sol, la tête vers le bas. Pour une position plus confortable, tu peux t'étendre dans un bain en gardant le rectum élevé ou dans ton lit dans une position similaire ou couchée sur le côté droit. Installe-toi sur une couverture de plastique.

Lubrifie le tube rectal et insère-le lentement jusqu'à une profondeur d'environ 20 à 30 cm. En cas de douleur ou d'inconfort, ne l'insère pas plus loin. Expulse le premier jet d'eau de tes intestins lorsqu'une pression grandissante se fait sentir. Par la suite, tu devrais pouvoir garder beaucoup plus d'eau. Lorsque de nouvelles pressions sont ressenties, cesse l'apport en eau et adopte des positions différentes, tel que couché sur le côté droit pendant un moment afin de remplir le côlon ascendant. Répète l'expulsion et l'apport en eau jusqu'à ce celle-ci soit toute utilisée.

Tu peux introduire un demi-litre de jus frais de pousses de blé ou d'orge, si disponible, ou jus de feuilles vertes comestibles et retiens le tout dans les intestins jusqu'à 30 minutes. Ceci est la procédure standard d'irrigation du côlon à domicile pour les gens avec des organismes normaux ou acides. L'ajout de bicarbonate de sodium neutralise les conditions souvent sur-acides des intestins alors que le sel agit d'une part comme un agent de rétention et de l'autre part, empêche la déminéralisation de plasma sanguin par osmose, ce qui peut provoquer un état de choc. Ceci est important pour les gens faisant de la basse pression et ayant une mauvaise circulation sanguine. Ceux aux prises avec l'hypertension ou des reins très affaiblis ne doivent pas ajouter de sel ou de bicarbonate à l'eau, mais plutôt du jus de citron très dilué. Si ceci cause de la douleur ou si l'organisme n'est pas trop alcalin, utilise du jus frais et dilué, de feuilles vertes de légumes.

S'il ne t'est pas possible d'entreprendre une série d'irrigations coloniques chez toi, retiens les services d'un professionnel dans un centre d'hydrothérapie. Tout le monde peut bénéficier d'une forme ou d'une autre de nettoyage intestinal de temps à autre (plutôt qu'une série d'irrigations, tu peux procéder à un nettoyage de base, décrit au Chapitre 3).

Lavement au café: Afin de stimuler et désintoxiquer le foie dans le cas de conditions graves telles que le cancer, une série de lavements au café (biologique de préférence) peut aider, spécialement en cas de douleur et d'inconfort. Fais bouillir 2 c. à table de café moulu (pas de café instantané) pendant 3 minutes dans 1 litre d'eau, laisse mijoter pendant 15 minutes et passe au tamis ; rince le café moulu à l'eau claire et utilise cette eau comme lavement de rétention après avoir effectué un lavement ou une irrigation normale (avec le litre de café). Si tu ne peux retenir qu'une partie du café, utilise le reste lors d'un second lavement. Le terme rétention veut dire que tu le gardes à l'intérieur de 10 à 20 minutes. Ne pas utiliser si tu es allergique ou sensible au café.

Lavement oxygénant: Souvent, il peut améliorer le bien-être de patients atteints de maladies au stade avancé comme le cancer. Des lavements oxygénants sont disponibles dans certains centres d'hydrothérapie.

Comme auto-traitement alternatif, ajoute du peroxyde d'hydrogène au lavement de rétention après que le côlon ait été nettoyé par une irrigation normale. Utilise de ½ à 1 litre de liquide tiède dans lequel tu as dissous 1 cuillère à thé de sel. Pour commencer, incorpore 1 c. à table de peroxyde à 6 % ou 2 c. à table à 3 %. Retiens ce mélange à l'intérieur de tes intestins pendant environ 10 minutes. Si le tout est bien toléré, double la quantité de peroxyde d'hydrogène à chaque traitement successif jusqu'à ce que cela devienne trop inconfortable et que tu ne puisses plus le retenir. Reviens alors à la quantité du traitement précédent et poursuis avec cette quantité.

Pour les patients cancéreux avec une condition grave, sous la supervision d'un professionnel, tu peux débiter à une dose élevée et incorporer jusqu'à 250 ml de peroxyde d'hydrogène à 3 %. Ceci peut provoquer l'évacuation de beaucoup de déchets au cours des jours suivants et le patient pourrait paraître ou se sentir plus malade. Ensuite, par contre, il devrait noter une amélioration considérable. Si disponible, introduis de l'ozone par un long tube dans le rectum avec un autre tube plus court servant de sortie et de valve de sûreté. Pour de plus amples informations sur ce propos, consulte le Chapitre 31.

Vomissement thérapeutique: Le vomissement provoqué, souvent appelé « purge ascendante », peut s'avérer bénéfique pour une vaste gamme de conditions chroniques et graves, telles que l'asthme, problèmes aux bronches, catarrhes, troubles digestifs et indigestions gastrites, hystérie, infections, problèmes au foie et

à la vésicule biliaire, lumbagos, migraines, empoisonnement (incluant les morsures de serpents) ainsi que les maladies de la peau comme l'eczéma, la gangrène et le psoriasis.

Bien que le vomissement expulse le mucus et la matière décomposée de l'estomac, le principal avantage provient de la relaxation subséquente des organes digestifs et du diaphragme en plus de stimuler le plexus solaire. Le besoin de recourir à cette thérapie est indiqué surtout par l'aspect contracté des zones réflexe des intestins dans l'iris, via l'iridologie (voir le Chapitre 12), mais aussi si celles-ci sont blanchâtre ou brunâtre et particulièrement si elles affichent des lignes noires.

Afin de provoquer le vomissement, bois 5 ou 6 tasses d'eau tiède et touche ou chatouille le fond de ta gorge. Répète la procédure jusqu'à ce que l'eau régurgitée soit claire. Au lieu de l'eau, une tisane émétique (qui provoque le vomissement) peut être utilisée: langue de serpent (*Ophioglossum vulgatum*), écorce de cirier, véronique de Virginie, eupatoire perfoliée, marrube, lobelia (fortes doses), moutarde, séneçon ou verveine. Par la suite, bois une tisane à la menthe ou menthe poivrée afin de calmer l'estomac.

CHAPITRE 22

URINOTHÉRAPIE OU AMAROLI (URINE ET URÉE)

CE N'EST PEUT-ÊTRE PAS TA « TASSE DE THÉ »,
MAIS BEAUCOUP NE JURENT QUE PAR CETTE THÉRAPIE ANCESTRALE.

L'utilisation de l'urine dans le traitement des maladies a une longue histoire. Plusieurs cultures ont eu recours à l'urine pour des fins médicinales : cette pratique était encensée en Égypte ancienne et utilisée dans la Rome antique, aux Indes, en Amérique et en Europe. Un article paru dans le *Journal of the American Medical Association* rapporte que dans la médecine « primitive », très peu de maladies n'ont pas été traitées avec l'utilisation externe ou interne de l'urine⁶. Aujourd'hui, il est d'usage très répandu aux Indes et à Taiwan où la jeune apparence de plusieurs moines bouddhistes est attribuée à l'ingestion régulière d'urine.

Des milliers d'articles scientifiques ont été écrits à propos des bienfaits de l'urine et de ses ingrédients sur la santé. Afin de te familiariser avec la recherche sur le sujet, un bon livre à se procurer est *Your Own Perfect Medicine*, de Martha Christy. Un site intéressant à consulter sur le sujet est le : www.aypsites.ch/lecon_319.

À tout le moins, tout cet intérêt passé et présent envers les bienfaits de l'urine indique qu'on y trouve des éléments pertinents à explorer pour les aventuriers à la recherche d'une meilleure santé. Le principal obstacle à surmonter si l'on considère entreprendre une telle thérapie est notre conditionnement social. Peut-être aussi veux-tu savoir comment une substance rejetée par notre corps et considérée comme un déchet peut nous être bénéfique.

Ingrédients bénéfiques : Contrairement à la croyance populaire, l'urine n'est pas un déchet rempli de substances nocives, mais plutôt un filon composé des nutriments essentiels à notre santé. Elle est remplie d'hormones, d'enzymes, de vitamines, d'oligo-éléments et autres substances biochimiques précieuses. Fondamentalement, l'urine n'est que du sang filtré et sa composition est très près du sérum sanguin. La fonction principale des reins est de réguler la concentration de tous ces produits biochimiques dans notre sang. Un excédent peut être aussi nocif qu'une carence ; toutefois, toute hormone ou enzyme éliminée en tant qu'excédent peut causer une pénurie quelques heures plus tard.

Avec l'âge, notre production d'hormones et d'enzyme devient déficitaire alors que nos reins perdent peu à peu la capacité de retenir les éléments essentiels. Il devient alors bénéfique, particulièrement dans le cas de maladies dégénératives chroniques et du vieillissement, de recycler ces précieuses hormones et enzymes. Voilà le rôle de l'urinothérapie.

Un autre aspect important de l'urine est la présence d'anticorps et de facteurs immunostimulants contre les virus, bactéries ou champignons nocifs que nous pourrions héberger dans notre organisme. Même des quantités infimes d'anticorps, si infimes qu'ils deviennent indétectables par les méthodes conventionnelles, sont efficaces dans la prévention et le traitement des maladies. Les effets curatifs de l'urinothérapie ont été démontrés sur des infections fongiques et virales, telles que l'hépatite, poliomyélite et le sida, et l'urine est particulièrement efficace contre les allergies, les maladies auto-immunes et autres perturbations du système immunitaire.

Lors de l'ingestion régulière d'urine, disons 1 tasse tous les matins, les réactions allergiques pourraient devenir inexistantes, éliminant ainsi le besoin d'identifier à quelle substance nous réagissons.

Les bienfaits de l'Urée : L'urée est un produit résultant du métabolisme des protéines et est l'ingrédient principal de l'urine. Seulement récemment il a été découvert que la concentration d'urée dans le sang joue un rôle clé dans la régulation d'au moins sept canaux majeurs. Dans les cas de cancer et plusieurs autres maladies, les niveaux d'urée sont faibles. En fait, la fréquence du cancer et spécialement des tumeurs multiples et des métastases augmente considérablement lorsque les taux d'urée sont faibles.

Le médecin grec Dr Evangelos Danopoulos fut pionnier de l'utilisation de l'urée dans le traitement du cancer. L'urée s'est avérée particulièrement efficace dans la régression des tumeurs du foie, augmentant consi-

dérablement la durée de survie et la prévention des métastases et des tumeurs secondaires. Le Dr Danopoulos administrait 45 g d'urée quotidiennement divisés en 6 doses pendant 40 jours et puis 20 g en 3 doses pendant 2 ans (45 g correspond à 6 cuillères à thé comble et 20 g à environ 3 cuillères à thé). Il expérimenta également avec l'injection d'urée à proximité des tumeurs⁷.

L'urée n'est peut-être pas qu'un déchet ou l'étape finale du métabolisme des protéines comme on pourrait le croire. Il semble qu'il puisse également être utilisé comme matériau de base dans la synthèse des acides aminés et des protéines, tel qu'il a été démontré auprès de patients atteints d'insuffisance rénale. L'état de ces patients se détériore rapidement avec une alimentation composée d'une quantité normale de protéines, mais se sentent beaucoup mieux si celle-ci est très faible en protéines. Ils affichent une amélioration clinique progressive lorsque de l'urée leur est administrée qui devient alors une source importante d'azote pour la synthèse des protéines⁸.

L'urée est le meilleur diurétique naturel et est beaucoup plus efficace que les diurétiques synthétiques. Ceci est important pour ceux souffrant d'œdèmes ou de rétention fluidique (due à une faiblesse rénale ou cardiaque) et spécialement pour ceux avec une pression de fluide au cerveau ou à la moelle épinière ou aux yeux, comme le glaucome. Un apport accru en urée est important dans les cas de tumeurs au cerveau, infarctus, méningite et autres inflammations du cerveau et de la moelle épinière. Dans un cas d'œdème cérébral massif associé à la présence soupçonnée d'une tumeur au cerveau, un patient a reçu 256 ml d'urée à 30 %; après 2 heures, l'œdème et la tumeur soupçonnée avaient complètement disparus⁹.

En application externe, l'urée a un effet bénéfique sur la guérison des blessures, telles que les blessures infectées, brûlures et tumeurs ulcéreuses. L'urée peut être appliquée en cataplasme directement sur la blessure ou une solution forte ou concentrée peut également être utilisée. De cette façon, l'urée élimine la mauvaise odeur souvent associée aux tumeurs ulcéreuses ou autres tissus nécrosés ou en putréfaction. Tu peux te procurer de l'urée en pharmacie. Malheureusement, presque toute la recherche sur l'application médicale de l'urine ou de l'urée complète s'est produite lors de la première partie du 20^e siècle, alors que la recherche de ces dernières années s'est plutôt concentrée sur l'étude des composantes individuelles.

Attention: N'ingurgite pas de grande quantité d'urine si tu prends des médicaments ou autres substances toxiques, parce que ceux-ci peuvent être recyclés et causer une surdose. Bien que toutes les substances nocives ne sont pas nécessairement réabsorbées et peuvent plutôt provoquer une simple diarrhée, tu ne peux connaître la quantité maximale sécuritaire. En conséquence, demande les conseils de ton professionnel de la santé ou utilise l'urine en solution homéopathique ou alors en petites quantités, jusqu'à quelques cuillères par jour.

Comment utiliser l'urine: Il y a plusieurs façons d'utiliser l'urine, mais en général il est conseillé de commencer par de petites quantités. Ceci est non seulement pour t'acclimater à son goût, mais également pour ralentir toutes réactions de guérison. Celles-ci surviennent habituellement avec des méthodes qui améliorent véritablement la santé (voir le Chapitre 10). Les réactions peuvent se manifester sous forme de diarrhée, vomissements, nausées ou une réapparition temporaire de vieux problèmes de santé.

Débute avec quelques gouttes ou une cuillère que tu avales immédiatement. Tu peux te rincer la bouche avec de l'eau, du jus ou en mangeant un morceau de fruit.

Dans le cas d'allergies et de désordres immunitaires, il est plus efficace de garder l'urine diluée sous la langue pendant quelques minutes. Une réaction allergique peut être stoppée ou neutralisée en collectant l'urine au moment où les symptômes sont les plus intenses. Cependant, dans la pratique, essaie de l'utiliser dès l'apparition des premiers symptômes. Certains chercheurs suggèrent que la dose appropriée peut être déterminée en déposant lentement des gouttes, une à une sous la langue jusqu'à ce que le goût et la température d'une goutte ne peut plus être distingués. Ceci se trouve être la dose de neutralisation d'une allergie. Chaque jour subséquent, tu peux soit doubler la dose précédente ou augmenter le nombre de prises quotidiennes jusqu'à ce que tu atteignes la dose optimale avec laquelle tu es confortable.

Une quantité suggérée dans le cadre d'une remise en santé et un rajeunissement général est de 2 à 3 tasses pas jour. Une plus grande quantité est conseillée temporairement afin de surmonter des maladies graves, particulièrement le sida et autres infections virales, bactériennes ou fongiques, ainsi que le cancer et les maladies rénales. Dans ces cas, ingère environ 1 litre par jour, mais plus tu en prends, mieux c'est. Et pour une période limitée de quelques semaines essaie de boire toute ou presque toute ton urine, à l'exception du soir afin d'éviter de te lever pendant la nuit. Ceci, par contre, peut être approprié seulement en période de nettoyage parce que

boire de l'urine après un repas peut causer des problèmes de digestion.

Une façon efficace de purger les reins est de boire 1 à 2 litres d'urine diluée avant le repas du matin ; utilise 1 ou 2 tasses d'urine par litre d'eau. Commence par boire toute l'urine à ton lever, préférablement vers 5:00. Puis urine de nouveau et prends une autre dose 90 minutes plus tard et une autre 90 minutes plus tard également. Tu peux boire suffisamment de liquide durant la soirée afin d'obtenir une urine matinale pas trop concentrée ou encore, dilue l'urine forte dans une quantité suffisante d'eau, environ 1 tasse d'eau pour 1 litre d'urine.

N'utilise pas une urine trouble, telle qu'elle l'est souvent pendant une réaction de guérison. Si l'organisme est raisonnablement propre, l'urine a un faible goût ou ne dégage pas les odeurs du repas précédent. La seconde urine matinale, spécialement après avoir bu une quantité appréciable de liquide après le levé, est d'ordinaire très faible. Elle permet une acclimatation plus facile que la première urine de la journée. Afin d'obtenir un échantillon plus propre, collecte l'urine au milieu de la miction.

Le jeûne d'urine : La forme la plus puissante de l'urinothérapie est le jeûne d'urine, une méthode employée régulièrement par John Armstrong et décrite dans *The Water of Life*. Armstrong en a obtenu de bons résultats et j'ai également trouvé qu'il était très efficace, particulièrement dans les cas d'insuffisance rénale. Bien qu'il semble contradictoire de boire de l'urine en étant aux prises avec une insuffisance rénale, l'intention est de purger les reins à l'aide d'une grande quantité de liquide stimulant. Je considère qu'il s'agit de la seule méthode logique pour restaurer des reins défaillants – réduire l'irrigation des reins par un faible apport en liquide ne peut qu'aggraver les choses. Une urine faible ou diluée semble être plus appropriée, au rythme de 4 litres ou plus par jour. Cependant, veille à ajuster l'apport à l'évacuation – si tu notes une augmentation de rétention de fluide, réduit l'apport. Cet apport contribue également à accroître la circulation lymphatique tel qu'expliqué sous la rubrique du drainage lymphatique par le massage au Chapitre 20. Un avantage majeur du jeûne d'urine est la production accrue d'énergie, ce qui permet au jeûne de se prolonger sur une période bien plus longue qu'un jeûne à l'eau.

Pendant le jeûne d'urine, bois toute ton urine fraîchement évacuée (initialement avec un peu d'eau) jusqu'à un apport quotidien d'environ 5 litres. Augmente graduellement la quantité ingérée jusqu'à l'atteinte de cette quantité avant d'entreprendre le jeûne, tout en diminuant graduellement ta consommation de nourriture jusqu'à quelques morceaux de fruits ou de salade et de jus de légumes frais. Termine le jeûne en prenant une petite quantité de fruits ou légumes frais et crus, et ce, pendant 1 ou 2 semaines, en augmentant la quantité et la variété d'aliments frais et crus.

Tout comme pour les autres jeûnes et nettoyages, il est important de garder les intestins actifs tous les jours. Je suggère de prendre initialement 1 c. à table de sel d'Epsom avec une gousse d'ail écrasée pendant plusieurs matins ou soirées lorsque tu entreprends une période de grande restriction alimentaire. Ceci afin d'éviter ou minimiser les symptômes déplaisants lors du nettoyage, tels que la faiblesse, les douleurs ou la nausée. Dans plusieurs cas cependant, l'ingestion d'urine stimule par elle-même les intestins par des évacuations liquides, et dans ce cas, aucune autre action n'est requise.

N'ingère que ta propre urine fraîchement évacuée. En temps normal, l'urine est d'un jaune clair, transparente et stérile, particulièrement si elle est collectée en milieu de miction, mais en période de réaction de guérison, elle peut devenir trouble et néfaste. Dans ce cas, utilise-la seulement en solution fortement diluée, si tu ne décides pas de l'éviter complètement. Lorsque tu ingères une grande quantité de ton urine, veille à ce qu'elle ne soit pas trop acide. L'urine matinale est normalement légèrement acide, mais pendant la journée, elle devrait être légèrement alcaline.

Afin de vérifier ton urine, utilise un papier tournesol ou à pH, disponible dans les pharmacies ou magasins de produits naturels. Le papier tournesol devient rouge lorsqu'il est en contact avec une solution acide et bleu dans une solution alcaline – un pH neutre ou de 7 affiche une couleur entre les deux. À l'achat de papier à pH, tu obtiens une charte de couleurs comparatives. Si l'urine est davantage acide, prends ½ cuillère à thé de bicarbonate de sodium dans l'eau une ou plusieurs fois par jour, mais pas moins de 3 heures après les repas – continue cette procédure jusqu'à ce que l'urine demeure alcaline pendant la journée.

Ceux atteints de cancer, d'hypertension ou de rétention de fluides doivent utiliser du bicarbonate de potassium (chez un pharmacien) au lieu du bicarbonate de sodium. Si ton organisme est trop acide, il arrive

parfois que les émotions soient à fleur de peau, en plus d'une tendance à l'inflammation, ulcères buccaux et à de fortes réactions cutanées.

L'efficacité de l'urinothérapie face au cancer, œdèmes et maladies infectieuses peut être accrue par la prise quotidienne de 1 à 6 cuillères à thé d'urée (ex. : mélangée dans l'eau ou du jus) en doses individuelles. Prends entre 3 et 6 cuillères à thé seulement lorsqu'une petite quantité d'urine est ingérée, puis diminue progressivement simultanément avec l'augmentation de la quantité d'urine – cesse complètement si tu ingères près de la moitié ou plus de ton urine quotidienne.

Urine homéopathique : Il est possible d'utiliser de l'urine ultra diluée sous une forme homéopathique. La façon la plus simple de la préparer est la suivante : dans une petite bouteille (ou tout contenant approprié) verse 1 cuillère à thé d'eau non chlorée et ajoute une goutte de ton urine fraîche. Agite vigoureusement la bouteille environ 50 fois avec de vifs mouvements vers le bas. Incorpore une goutte de ce mélange dans une autre cuillère d'eau, agite de nouveau et répète cette procédure une troisième fois. Place 3 gouttes du liquide final sous la langue, plusieurs fois par jour. Une fois la solution complètement utilisée, attends quelques jours puis prépare une nouvelle solution homéopathique.

Une méthode alternative est encore plus simple et est proposée en guise d'introduction à l'urinothérapie ou pour les moments où les tasses d'urine ne sont pas tolérées ou désirées. Dilue 1 ou 2 cuillères d'urine matinale dans 5 à 10 fois la quantité d'eau non chlorée. Agite 50 fois avec de vifs mouvements vers le bas et bois immédiatement ou prends 1 cuillerée plusieurs fois pendant la journée. Garde-la en bouche pendant 1 minute avant d'avaler.

Les remèdes énergisés homéopathiquement ne doivent pas être exposés à des champs magnétiques ou électromagnétiques puissants et doivent être pris avec une cuillère non métallique. Garde tous remèdes d'urine homéopathique légèrement couverts, dans un endroit frais, mais non dans un réfrigérateur électrique. Prépare un nouveau remède tous les jours.

Applications externes : Un cataplasme d'urine auquel est ajouté un peu d'urée est souvent efficace contre les problèmes de peau, comme les brûlures, blessures, gangrène, psoriasis, eczéma, dermatite, problèmes fongiques et le vieillissement de la peau. Il peut également être utile pour les tumeurs internes, les inflammations et les organes malades. Garde la région affectée couverte par un linge plié et bien imprégné d'urine ou d'une solution d'urée concentrée. Place un autre linge ou une pellicule plastique par-dessus et renouvelle plusieurs fois par jour.

Après plusieurs heures, l'urine devient plus alcaline. Armstrong la considère plus efficace que l'urine fraîche pour les applications externes. Mais elle dégage également une odeur plus forte et de toute façon, selon mon expérience, l'urine fraîche me semble adéquate. Dans les cas de gangrène, tissus nécrosés, infections de la peau, cancers ouverts ou plaies d'ulcères, il est plus efficace de saturer l'urine avec de l'urée – cette approche élimine aussi les fortes odeurs. Dans le cas de blessures suintantes, surtout en présence de mauvaises odeurs, il est bénéfique de couvrir la zone avec de l'urée séchée.

L'urine peut être concentrée en la laissant dans un récipient plat, au soleil ou dans un endroit chaud, pendant plusieurs heures. Armstrong recommanda cette méthode à être frictionné afin de rajeunir une peau vieillissante. Il recommanda également de placer des cataplasmes d'urine sur des zones de tumeurs ou d'organes malades en plus de frictionner quotidiennement le corps pendant 2 heures avec de petites quantités d'urine. Comme tu peux te l'imaginer, le problème principal concernant les cataplasmes d'urine est l'odeur désagréable. Tu peux essayer de la prévenir en scellant le cataplasme avec du ruban à conduit – scelle-le complètement et garde le cataplasme humecté en y injectant de l'urine fraîche plusieurs fois par jour, à l'aide d'une seringue.

Considérations sociales : Comme je l'ai mentionné, le principal obstacle dans l'adoption de l'urinothérapie est le conditionnement social. Tu peux y remédier en lisant sur le sujet et en envisageant les bénéfices probables sur ta santé. Le goût de l'urine n'est normalement pas désagréable, sauf si le corps est pollué ou lors d'un jeûne ou encore si l'urine est fortement concentrée. En conséquence, dilue l'urine concentrée, débutant par de petites quantités en l'augmentant graduellement ou prends des fruits pendant la journée précédant l'ingestion d'urine. Minimise l'apport en sel et en épices fortes lors de l'urinothérapie. Une méthode simple d'avaler de l'urine ou tout autre liquide déplaisant est de ne respirer que par la bouche – tu peux pincer ton nez jusqu'à ce que tu te sois rincé la bouche avec de l'eau ou du jus de citron ou tu peux manger un morceau de fruit.



Saule blanc

SECTION 3

NUTRIMENTS ET REMÈDES

Ce chapitre fournit des informations sur les nutriments essentiels, tels que les vitamines, minéraux, acides aminés et enzymes, ainsi que sur des remèdes de base incluant des herbes et de remèdes homéopathiques.

Plus la qualité de notre alimentation est élevée, moins il devient important de connaître les nutriments individuels, et vice versa. Malheureusement, la plupart des gens ont une alimentation laissant beaucoup à désirer et auraient intérêt à acquérir de la connaissance sur les nutriments afin d'éviter ou de corriger les déséquilibres et les carences. De plus, plusieurs nutriments sont maintenant utilisés en très fortes doses, essentiellement comme remèdes afin de traiter diverses maladies. Lorsqu'utilisée de cette façon, une connaissance détaillée est importante dans l'atteinte des effets recherchés sans pour autant s'exposer inutilement à des dangers.

Bien qu'il y a toujours certains risques avec ce que j'appelle un « auto-traitement » et ce que les autorités médicales appellent une « automédication », ceux-ci sont tout à fait minimes par rapport à ceux que posent les médicaments d'ordonnance. Je crois qu'il y a moins de risques à long terme d'utiliser un nutriment incorrectement que des médicaments d'ordonnance correctement. Il est rare de rencontrer des dommages graves pour la santé par l'utilisation de nutriments, et ce, même à très fortes doses, alors qu'il est établi que les médicaments sont la troisième cause de décès aux États-Unis.

Néanmoins, je n'approuve pas l'utilisation de nutriments à fortes concentrations sans une connaissance appropriée de leurs bienfaits et dangers, et je déconseille l'utilisation de suppléments à forte concentration comme substitut à un style de vie sain, mais qui malheureusement, est la façon dont ils sont habituellement utilisés. Le message principal de ce livre est d'acquérir un mode de vie sain qui, dans la plupart des cas, rendra inutile le recours à des suppléments à forte concentration. Par contre, si tu considères que tu en as besoin, tu trouveras l'information nécessaire dans cette section.

Il est généralement préférable d'obtenir toutes tes vitamines nécessaires par une alimentation naturelle et par l'activité bactérienne intestinale. Par contre, dans les présentes conditions, il est rarement possible de se maintenir en bonne santé sans avoir recours à des aliments spéciaux riches en vitamines et à des suppléments nutritionnels.

Dans le cas d'une mauvaise santé, l'absorption des vitamines et minéraux est défaillante, alors que tes besoins en ces nutriments s'accroissent simultanément. Ce phénomène illustre les carences vitaminiques et minérales systémiques de nos sociétés, entraînant une multitude de maladies. Un choix judicieux de suppléments peut corriger des carences, mais dans le cas d'un régime de maintien approprié, l'apport quotidien en vitamines, tel que suggéré par les instances gouvernementales, doit au minimum être doublé.

CHAPITRE 23

VITAMINES

DÉCOUVRE LES VERTUS DE CES NUTRIMENTS ESSENTIELS
ET SI TU AS DES BESOINS PARTICULIERS POUR CERTAINS D'ENTRE EUX.

Les vitamines sont hydrosolubles (solubles dans l'eau) ou liposolubles (solubles dans les graisses). Les vitamines hydrosolubles sont la vitamine C et celles du complexe B. À l'exception de la vitamine B12, elles sont facilement absorbées et les carences sont dues à une alimentation déficiente ou à des besoins accrus. En raison de maladies ou de facteurs génétiques, certains individus peuvent nécessiter jusqu'à 100 fois la quantité usuelle afin de fonctionner normalement. Un problème commun est l'épaississement ou un durcissement de la membrane cellulaire qui empêche les nutriments de pénétrer certains organes, en particulier les yeux. Étant hydrosolubles, un surplus de ces vitamines est facilement éliminé par les reins et les problèmes de surdoses sont rares.

Les vitamines liposolubles A, D, E et K sont plus difficile à absorber. Des carences peuvent facilement survenir même avec une alimentation adéquate, bien que la plupart des régimes alimentaires dits « équilibrés » sont déficients en raison des méthodes de cuisson et l'utilisation d'aliments raffinés. Le plus gros problème est la malabsorption des graisses, qui est relativement fréquente et attribuable principalement à la réaction de la paroi intestinale face au gluten. Dans ce cas, même une alimentation riche en vitamines liposolubles peut conduire à des symptômes de carences et pourrait ne pas se voir corrigée avec une supplémentation à haute concentration. Alors que des symptômes peuvent révéler des carences individuelles, une manifestation commune d'une malabsorption des graisses est une peau sèche et une difficulté à prendre du poids.

La malabsorption peut être surmontée par l'utilisation de comprimés de vitamine E hydrosolubles, d'émulsions pour la vitamine A et du soleil pour la vitamine D. De plus, fait pénétrer l'huile de vitamines A et E (en ouvrant les capsules) dans ta peau et extrait le contenu d'une capsule d'huile de flétan sous ta langue pour une absorption lente durant la nuit. N'utilise pas de versions synthétiques de vitamines liposolubles. Bien que celles-ci soient facilement absorbées, elles sont reconnues pour provoquer des effets secondaires tels qu'une toxicité du foie ou faire interférence avec la grossesse.

Les bactéries présentes dans notre flore intestinale nous procurent une part considérable de vitamines B. Malheureusement, les antibiotiques détruisent ces bactéries essentielles et peuvent causer une carence en vitamines. Pour cette raison, consomme des aliments fermentés ou des cultures contenant de l'*acidophilus* et des bifidobacterium et prends des suppléments de vitamines B chaque fois que tu prends des antibiotiques. D'autres conditions très répandues causant des carences vitaminiques persistantes et des dépendances sont des privations durant le développement du fœtus et, plus tard dans la vie, des infections chroniques graves, des parasites et un métabolisme inefficace.

En général, une supplémentation vitaminique et minérale n'est peut-être pas nécessaire dans le maintien de la santé ou même pour surmonter la plupart des maladies dégénératives, si ton alimentation consiste principalement en des aliments frais et crus, composés de graines germées, jus d'herbe et de légumes frais ainsi que des nutriments de haute qualité tels que le pollen d'abeille, la spiruline et le varech.

Vitamine C à tolérance intestinale : Ceci signifie prendre suffisamment de vitamine C pour produire un épisode de diarrhée pour ainsi identifier ton niveau maximum de tolérance intestinale spécifique à la vitamine C. Cette méthode peut s'avérer efficace dans le traitement de maladies infectieuses, incluant les infections virales résistantes aux antibiotiques. La dose de vitamine C est augmentée jusqu'à ce que le patient développe une diarrhée transitoire, habituellement un seul épisode. Puis la dose est quelque peu réduite jusqu'à ce que les intestins tolèrent la forte dose de vitamine C. Lors d'infections graves, la tolérance intestinale est beaucoup plus grande que lorsqu'on est en santé. Par exemple, en temps normal la tolérance varie de 4 à 15 g par jour. Avec un léger rhume, elle passe de 20 à 30 g et une forte grippe, de 60 à 100 g. En général, une mononucléose ou une hépatite virale requiert de 40 à 60 g, une gastro-entérite 60 à 150 g et une pneumonie virale, plus

de 150 g. D'autres infections, incluant l'herpès et le zona, répondent favorablement à ce traitement, mais non les infections fongiques.

Lorsque tu prends ces doses massives, il est important de sélectionner la forme appropriée de vitamine C. Si tu n'utilises que de l'acide ascorbique non neutralisée, l'organisme deviendra trop acide, alors que l'ascorbate de sodium introduit trop de sodium et l'ascorbate de calcium trop de calcium. Si ta pression sanguine est à peu près normale, prends un mélange d'acide ascorbique, d'ascorbate de sodium et d'ascorbate de calcium. Dans le cas de basse pression, prends surtout de l'ascorbate de sodium avec un peu d'ascorbate de calcium. Dans le cas d'hypertension, le mieux est d'utiliser de l'ascorbate de potassium et de magnésium combiné à de l'acide ascorbique. Tu peux neutraliser une partie de l'acide ascorbique avec du bicarbonate de potassium ou du carbonate de magnésium, dans un ratio de 3:1 ou 2 parties d'acide ascorbique dans 2 parties d'oxyde de magnésium. La solution doit avoir un goût légèrement acide. Tu peux dissoudre la vitamine C dans l'eau, la tisane ou dans des jus si tu le souhaites.

Selon la sévérité de ta condition, prends la vitamine C à 1 ou 2 heures d'intervalles. Ne poursuis pas l'auto-traitement à la tolérance intestinale pendant plus de quelques semaines et, dans des cas graves, tu dois être sous supervision médicale professionnelle. La prise de grandes quantités de vitamine C doit être réduite graduellement jusqu'à une dose de maintien quotidienne de 3 à 10 g. Un arrêt soudain de prise de vitamine C peut provoquer le retour de rhumes, allergies ou fatigue alors tâche à éviter cela.

La tolérance intestinale en tant que traitement n'est pas appropriée dans les cas de maladies rénales. Initialement, le traitement des maladies mortelles ou des situations d'urgence peuvent être soutenus par l'injection quotidienne ou hebdomadaire d'ascorbate de sodium par voie intraveineuse dans une solution à 3 %. Plusieurs maladies dégénératives associées à une faiblesse du système immunitaire, comme les maladies auto-immunes, le cancer et la sclérose en plaques, peuvent bénéficier de périodes intermittentes de traitements de vitamine C à tolérance intestinale. Cette méthode devrait également être utilisée dans le cas d'empoisonnement accidentel et de morsures de serpents venimeux et d'insectes.

Révisons maintenant toutes les vitamines. Dans la compilation suivante, AQR signifie « apport quotidien recommandé », qui est l'équivalent francophone de RDA ou « recommended daily allowance », pour les hommes, tel que déterminé par la *Food and Nutrition Board* (comité sur l'alimentation et la nutrition) du *U.S. National Research Council* (Conseil national de recherche des É.U.). Une deuxième valeur AQR est destinée aux femmes. « UI » signifie unités internationales. Les symptômes dus aux carences qui sont énumérés ne se manifestent pas toujours. Les symptômes apparaissent initialement dans les organes les plus faibles. Aux fins de référence des mesures, 1 g = 1 000 mg et 1 mg = 1 000 µg.

Vitamines liposolubles : Ces vitamines sont A, D, E et K. Elles sont solubles dans les huiles et les graisses et se trouvent dans les éléments contenus dans ton alimentation.

Vitamine A : Le nom chimique est rétinol – 2 molécules de rétinol peuvent se former à partir d'une molécule de bêta-carotène. Le AQR est de 5 000/4 000 UI. Des doses thérapeutiques de 25 000 à 100 000 UI sont souvent utilisées et parfois jusqu'à 1 000 000 UI, particulièrement dans le traitement du cancer et de maladies oculaires. Une surabondance à long terme peut entraîner une érosion osseuse en raison d'une carence relative en vitamine D. En conséquence, prends la vitamine A et D simultanément, préférablement sous forme d'huile de foie de morue, ou bien de foie de flétan. Une capsule d'huile de flétan procure de 4 000 à 5 000 UI. La vitamine A est toxique en fortes doses prises sur une longue période et se dégrade à l'exposition à la lumière et à l'oxygène. Les symptômes de toxicité de vitamine A sont semblables à ceux d'une carence de cette même vitamine. Ne prends pas de très fortes doses sans être sous supervision professionnelle.

Symptômes de carence : Yeux secs, infectés et sensibles à la lumière forte, cécité nocturne, mauvais ajustement à la noirceur, daltonisme et glaucome sont d'autres symptômes. La peau est sèche, rugueuse et squameuse ; il y a présence de boutons, acné et psoriasis. La chevelure est sèche, terne ou perte de cheveux. Les ongles présentent des stries longitudinales, s'écaillent et sont fragiles. Les sens de l'odorat et du goût sont réduits ou altérés. Infections respiratoires et autres troubles pulmonaires, problèmes aux oreilles, surdité, entendre des bruits et cancer ; la glande thyroïde est hyperactive et la personne atteinte est maigre.

Meilleures sources : huile de foie de poisson, foie, beurre et le jaune d'œuf. Les légumes jaune-orange et les jus verts sont riches en bêta-carotène qui est efficacement converti en vitamine A par certains individus.

Vitamine D: La forme naturelle commune est la vitamine D3 ou cholécalciférol. La vitamine D2 ou ergocalciférol est synthétique et peut être toxique à fortes doses sur de longues périodes; je la déconseille. L'AQR est de 200 UI; à des fins thérapeutiques, jusqu'à 4 000 UI sont administrées.

Symptômes de carence: Rachitisme, problèmes de dents et gencives, faiblesse musculaire, convulsions, crampes, tétanie, instabilité nerveuse, hypothyroïdie, dépression, sclérose en plaques, surpoids, troubles oculaires et des os faibles, déformés et poreux et autres symptômes d'une carence en calcium.

Meilleures Sources: Exposition au soleil, huiles de foie de poisson et jaune d'œuf.

Vitamine E: L'appellation chimique de ce groupe est tocophérols; le tocophérol d-alpha est principalement utilisé, préférablement ajouté à un mélange de tocophérols. L'AQR est de 15/12 UI ou mg; en dose thérapeutique, jusqu'à 3 000 UI peuvent être utilisées. Les patients éprouvant des problèmes cardiaques ou d'hypertension doivent n'augmenter la dose que graduellement. Cette vitamine se détruit au contact de l'oxygène, l'eau chlorée, des suppléments de fer inorganiques et des médicaments œstrogéniques synthétiques.

Symptômes de carence: Ceux-ci peuvent inclure des désordres des systèmes reproducteurs et circulatoires, AVC, maladies du cœur, douleurs aux jambes, crampes, faible guérison des plaies, tissus cicatriciels importants, faiblesse musculaire, fatigue chronique, sensibilité aux seins, arthrite, cancer, problèmes oculaires et d'ouïe, gangrène, infections, bouffées de chaleur, malabsorption, sclérose en plaques, myasthénie grave, phlébite, problèmes de peau et varices.

Meilleures sources: huiles pressées à froid (huile de germe de blé), polissages de riz, graines germées, noix, jaune d'œuf, feuilles vertes et jus d'herbe.

Vitamine K: L'AQR est de 80/60 µg; en doses thérapeutiques, de 5 à 15 mg sont utilisés. Elle se détruit à l'exposition à la lumière, les conditions alcalines et les acides forts. Cette vitamine est essentielle dans la coagulation sanguine normale afin de prévenir les hémorragies. Une carence de cette vitamine cause des saignements abondants ou prolongés fréquents, sensibilité aux ecchymoses, caillots menstruels ainsi que des nausées et vomissements pendant la grossesse. Elle est également requise pour la formation osseuse ou afin de prévenir l'ostéoporose, les caries, les dépôts de calcium, le durcissement des tissus et des artères.

Des injections de vitamine K d'origine végétale ont été efficaces dans le contrôle de fortes douleurs. Cette vitamine peut être obtenue des bactéries intestinales (en d'autres mots, produites dans les tripes), les légumes verts et surtout vert foncé, le foie et les jaunes d'œufs. La vitamine K1 est dérivée des plantes et la K2 provient d'aliments fermentés et des bactéries intestinales; la forme synthétique (K3) peut avoir des effets toxiques. La vitamine K1 et K2 sont toutes deux bénéfiques pour les effets mentionnés ci-haut, mais la K2 est plus efficace pour la santé des os et la protection vasculaire.

Vitamines hydrosolubles: Ces vitamines se dissolvent facilement dans l'eau et ce faisant, sont facilement absorbées, mais tout aussi facilement gâtées dans la cuisson et, à l'exception de la vitamine B12, ne s'accumulent pas dans l'organisme. La plupart des vitamines du groupe B sont des éléments essentiels des systèmes enzymatiques.

Vitamine B1: Le nom chimique est la thiamine. L'AQR est de 1.5/1.1 mg. La dose thérapeutique est de 15 à 3 000 mg. Il se détruit ou se dégrade par la chaleur, le sucre, l'alcool et le tabagisme. Malgré la prise de suppléments de B1, une carence peut survenir en raison d'un manque d'acide gastrique.

Symptômes de carence: Ceux-ci incluent une mauvaise circulation avec les mains et pieds froids, œdèmes (rétention de fluides), langue crevassée, hypothyroïdie, fatigue, dépression, insomnie, anxiété, hypersensibilité à la douleur et au bruit, nausée, mémoire défaillante, apathie, débilité, perte de poids ainsi qu'une musculature faible et douloureuse, particulièrement dans les jambes, commençant par les pieds brûlants et engourdis, affectant par la suite les mollets et les cuisses et résulte parfois par une paralysie. D'autres conditions incluent des désordres gastro-intestinaux sévères, tachycardie (pouls rapide) et dyspnée (essoufflement) à l'effort, bradycardie (pouls lent) au repos, cœur hypertrophié (élargi) et faible, maladie mentale, sclérose en plaques, diabète, hypoglycémie, allergies et dépendances (à l'alcool, drogues). Une carence sévère est connue sous le nom de béribéri.

Meilleures sources: Levure alimentaire, son de riz, graines de sésame et de tournesol, arachides, millet et grains entiers.

Vitamine B2: Cette vitamine est connue sous le nom chimique de riboflavine. L'AQR est de 1,7/1,3 mg, la dose thérapeutique est de 50 à 1500 mg. Elle se dégrade si exposée à la lumière et rends l'urine jaune clair.

Symptômes de carence: yeux sensibles, qui chauffent ou sont injectés de sang (des vaisseaux sanguins deviennent visibles dans le blanc de l'œil) et la vue est floue ou il y a présence de cataractes. La peau est huileuse et provoque des démangeaisons et il peut y avoir de l'eczéma (particulièrement autour du nez, front, oreilles, scrotum et vagin), rougeurs dans certaines parties du visage (rosacée), acné, plaies de lit, parties de la peau violacée. Les cheveux sont ternes et huileux avec des pellicules. Les ongles se dédoublent et la langue est douloureuse, brûlante et d'une couleur magenta violet. Les lèvres et les commissures sont fissurées (perlèche) ainsi que présence d'allergies, anémie, arthrite, cancer et diabète.

Meilleures sources: levure alimentaire, foie, rognons, amandes, graines germées et jus d'herbe.

Niacine et Nicotinamide: La niacine est également appelée acide nicotinique et la niacinamide est identique à la nicotinamide. Comme le nom le suggère, ces substances sont intimement liées à la nicotine et donc utiles dans lorsque qu'on tente de cesser de fumer. Le nom de vitamine B3 est également utilisé. L'AQR est de 19/15 mg et des doses thérapeutiques jusqu'à 30 g ont été administrées dans le traitement de la schizophrénie.

La forme acide (niacine ou acide nicotinique) provoque un rougissement au visage et est prescrite afin de dilater les vaisseaux sanguins, diminuer la pression sanguine, réduire le cholestérol ou augmenter la circulation au niveau de la tête dans les cas d'acné ou de migraine. La forme non acide, nicotinamide ou niacinamide, ne cause pas ces effets. Contrairement à la niacine, de fortes doses de cette vitamine peuvent causer une dépression. La niacine ou nicotinamide améliore le métabolisme oxydatif énergétique et peut être utilisée dans le traitement de plusieurs symptômes.

Symptômes de carence: Schizophrénie, hyperthyroïdie, yeux globuleux, dépression, irritabilité, hyperactivité, crises de larmes, méfiance, perte d'humour, délires, anxiété, insomnie, confusion et modification des perceptions sensorielles. La langue prends une texture rappelant la fraise, lustrée et de couleur rouge-vif et prends l'apparence de « chair crue ». La bouche arbore des plaies, chancres et coins ulcérés. La peau est rugueuse et rouge avec une décoloration brune, souvent symétrique sur les joues, le cou et le dos des mains. Il y a présence de dermatite avec ulcérations et pellagre (craquement de la peau) qui s'aggrave à l'exposition au soleil. D'autres symptômes et conditions incluent des maux de tête, maux de dos, fatigue, anémie, manque d'acide gastrique, perte de poids et d'appétit, nausée, vomissement, diarrhée, douleurs et raideurs articulaires, arthrite et cancer.

Meilleures sources: levure alimentaire, arachides, son de riz, foie.

Acide pantothénique: Communément utilisée en tant que pantothénate de calcium et est également appelée vitamine B5. L'AQR, est de 7/4 mg et la dose thérapeutique est de 50 à 1500 mg.

Symptômes de carence: Langue empâtée, distendue et crevassée. Fatigue, dépression, insomnie, cheveux grisonnants, pieds brûlants, arthrite, alcoolisme, asthme, cataracte, épilepsie, psoriasis, stress, maladie du système digestif et nerveux et faiblesse surrénale.

Meilleures sources: levure alimentaire, son et polissage de riz, foie.

Vitamine B6: Le nom chimique est pyridoxine. L'AQR est de 2,0/1,6 mg. La dose thérapeutique est de 50 à 3 000 mg. Son action est reliée de près au zinc et s'oxyde facilement.

Symptômes de carence: Ceux-ci incluent l'incapacité à se souvenir de ses rêves, insomnie, dépression, irritabilité, tremblements, convulsions (épilepsie), migraine ou schizophrénie. La peau est huileuse avec de l'eczéma, urticaire (éruptions cutanées). Il y a présence d'œdème (rétention de fluide), vomissements, mauvaise haleine (halitose), manque d'acide gastrique, faiblesse musculaire, anémie et calculs rénaux. Également possible est la douleur, raideur, enflure aux doigts et jointures et les orteils deviennent blancs (maladie de Raynaud); autisme, caries (dentaire ou osseuse), diabète, maladie de Parkinson et maladies des systèmes digestif et nerveux. La plupart des carences sont attribuables à la pyroluria et répondent mieux au P5P, la forme active de la vitamine B6. Consultez le chapitre 44.

Meilleures sources: levure alimentaire, mélasses, son, graines de tournesol, riz, foie, jaune d'œuf, noix, fèves et bananes.

Biotine: L'AQR est de 0,3 mg ou 300 µg. La biotine est nécessaire au métabolisme des protéines et des

graisses ainsi que pour une chevelure saine.

Symptômes de carence: Problèmes digestifs, nerveux, de peau et cheveux; anémie, fatigue, dépression et hallucinations.

Meilleures sources: levure alimentaire, son de riz. Généralement des bactéries intestinales, sauf après la prise d'antibiotiques.

Acide folique: L'AQR est de 200/180 µg, mais prendre au moins 400 µg, et 800 µg sont recommandés pour les femmes enceintes. La dose thérapeutique est de 5 à 20 mg. L'acide folique se dégrade facilement à la lumière, la chaleur, l'entreposage, l'oxygène et la pilule contraceptive.

Symptôme de carence: Ils sont nombreux; la plupart des femmes enceintes en sont déficientes. Les symptômes incluent l'anémie, commissures des lèvres fissurées, langue rouge, cheveux grisonnants, pigmentation brun-grisâtre de la peau, irritabilité, dépression, fatigue, oublis (distraction), manque de concentration, insomnie, étourdissements, diminution des réflexes et maux de tête. Également présentes sont des faiblesses musculaires, douleurs, engourdissement des jambes, difficultés à marcher, crampes, troubles digestifs tels que constipation et diarrhée, problèmes sexuels et de circulation, cancer cervical, hypoglycémie, malformations congénitales, goutte, diabète et maladies cardiovasculaires.

Meilleures sources: Jus d'herbe, levure, pousses, feuilles vertes foncées et foie.

Vitamine B12: Son nom chimique est cobalamine, l'AQR est de 2 µg et la dose thérapeutique est de 1 000 µg (1 mg). Elle est essentielle suite à l'ablation partielle de l'estomac. La plupart des patients répondent très favorablement à des injections de vitamine B12, même si des tests laboratoires montrent un taux sanguin normal en vitamine B12. Une mauvaise santé ne permet pas une absorption adéquate de vitamine B12; le calcium ainsi que l'acide chlorhydrique améliore l'absorption. Habituellement, les comprimés de B12 sont absorbés sous la langue. Cependant, des études récentes ont démontré qu'une meilleure absorption se produit en plaçant la vitamine dans les narines, sous forme de gouttes, crème ou pâte, en écrasant les comprimés avec de l'eau.

Symptômes de carence: Anémie pernicieuse, fatigue chronique, débilité, mauvaise circulation, engourdissements et raideurs, langue très sensible et rouge, désordres émotionnels, maladies mentales, cancer, maladies du système nerveux et du foie, inflammation nerveuse et paralysie.

Meilleures sources: Foie, rognons, poisson, jaune d'œuf et spiruline.

Vitamine C: Son nom chimique est acide ascorbique; elle est habituellement utilisée en tant qu'ascorbate de sodium ou de potassium. L'AQR est de 60 mg, de 500 à 3 000 mg sont recommandés dans le maintien d'une bonne santé (et peut être fourni dans le cadre d'une alimentation adéquate). La dose thérapeutique quotidienne est jusqu'à 100 g (sous une forme neutralisée). Cette vitamine est facilement détruite par l'air, l'entreposage, le tabagisme, la cuisson et le stress. Elle est utile pour neutraliser les effets des morsures ou piqûres de serpents, d'insectes, d'araignées venimeuses ou autres.

Symptômes de carence: Les premiers signes incluent une lassitude, faiblesse, irritabilité, vagues douleurs musculaires et articulaires. Subséquemment, les symptômes et conditions incluent le scorbut débutant dans les membres les plus sollicités, douleurs musculaires (particulièrement pendant les infections), saignement des gencives et de la peau, faiblesse capillaire, fatigue, guérison difficile des blessures et infections graves et chroniques. Sont également possibles: problèmes de foie et de reins, sénilité, peau vieillissante, thromboses (AVC, infarctus), syndrome de mort subite du nourrisson, problèmes oculaires, arthrite, sclérose en plaques, diabète, schizophrénie, anémie, plaies de lit, formation de calculs (pierres), cancers, maux de dos, anxiété, allergies (qui se manifestent par des réactions aux piqûres d'abeilles, maux de tête, éruptions cutanées, asthme, rhume des foins et épilepsie).

Meilleures sources: fruits et légumes frais, graines germées, cynorhodon et jus d'herbe.

Substances semblables aux vitamines: Celles-ci sont des substances biochimiques essentielles qui n'ont pas encore reçu le statut de vitamines à part entière, en partie parce que certaines d'entre elles peuvent être synthétisées par l'organisme et en partie parce que leur utilité est toujours remise en question.

Flavonoïdes: Les flavonoïdes font partie du complexe de vitamine C naturel. Une carence entraîne une fragilité capillaire avec des marques violacées ou bleues sur la peau, inflammation, saignements des gencives et

douleurs à l'oreille interne. Les flavonoïdes sont essentiels au bon fonctionnement de la vitamine C.

Meilleures sources : Graines germées, fruits et légumes frais (spécialement ceux colorés) et la pulpe restante des agrumes pressés pour le jus. Les flavonoïdes se retrouvent également dans les pétales de fleurs. Les membres les plus connus de ce groupe sont la quercétine et le rutoside. Le rutoside se trouve en forme concentrée dans les feuilles et fleurs de sarrasin séchées.

Choline et inositol : Ceux-ci sont importants dans l'absorption et le métabolisme des graisses et du cholestérol, la synthèse de la lécithine, le bon fonctionnement du foie et de la vésicule biliaire ainsi que le développement et le fonctionnement du cerveau et des nerfs (transmission des influx nerveux). Ils sont utiles dans le traitement de l'artériosclérose et athérosclérose, asthme, diabète (inositol), glaucome, problèmes de cheveux et calvitie, hypertension, insomnie (inositol), maladies du foie, sclérose en plaques, dystrophie musculaire, névrite, dyskinésie tardive (principalement choline).

Meilleures sources : La lécithine est la meilleure source de choline, mais d'autres bonnes sources sont les jaunes d'œufs, le foie, la cervelle et la levure alimentaire. La meilleure source de l'inositol sont les graines germées (il est inutilisable dans les graines non germées, sous forme d'acide phytique). D'autres bonnes sources sont les cœurs, cervelles, foies, levure alimentaire, choux et agrumes.

PABA (acide para-aminobenzoïque) : Il s'agit d'un agent favorisant la croissance et une carence contribue à la présence de plaques blanches sur la peau, eczéma, cheveux grisonnants et la fatigue. En lotion, il est excellent pour protéger la peau des rayons ultraviolets. Il est présent dans la levure alimentaire, le foie, les jaunes d'œufs, et est également synthétisé par les bactéries intestinales. En supplément, la forme soluble en sel de potassium de PABA est préférable à sa forme acide, qui est pratiquement insoluble.

Vitamine B15 (acide pangamique) : Ce flavonoïde est présent dans les graines, céréales et les noix, et protège contre les carences en oxygène similaire à la vitamine E. Il fut utilisé avec succès dans le traitement de l'alcoolisme, allergies, arthrite, autisme, problèmes respiratoires (asthme et emphyseme), diabète, hypoglycémie, problèmes cardiaques (maladies cardiovasculaires) et le vieillissement précoce.

Vitamine B17 (amygdaline ou mandelonitrile) : Ce nutriment contient un ingrédient cyanuré nocif pour les cellules cancéreuses. Il est très efficace dans la prévention du cancer par l'ingestion régulière des pépins amers des fruits à noyau (ex. : abricots, amandes amères, pommes). D'autres bonnes sources sont les graines germées, luzerne, haricot mung, millet et lentilles. Dans le commerce, un produit purifié connu sous le nom de « leatrile » (maintenant illégal aux É.U.) est utilisé oralement ou en injections dans le traitement du cancer. Pour être efficace, le « leatrile » doit être utilisé conjointement avec le Nettoyage intestinal, la prise de suppléments et une alimentation adéquate.

CHAPITRE 24

MINÉRAUX

DÉCOUVRE CE QUE FONT LES MINÉRAUX ET SI TU AS BESOIN D'EN PRENDRE D'AVANTAGE.

Les minéraux sont des substances inorganiques composées d'éléments métalliques et non métalliques, sous forme ionisée. Les métaux les plus importants pour notre santé sont le calcium, magnésium, potassium et sodium, en tant que macroéléments, ainsi que le bore, chrome, cobalt, cuivre, iode, fer, manganèse, molybdène, sélénium et le zinc, sous forme d'oligo-éléments. Les non-métaux essentiels sont le chlore, phosphore et le soufre. Les éléments nocifs sont l'aluminium ainsi que les métaux lourds tels que le cadmium, plomb et mercure. Alors qu'un apport déséquilibré de macroéléments peut mener à des problèmes de santé, les oligo-éléments deviennent facilement toxiques à des doses excessives.

Les minéraux contenus dans les céréales, graines et noix ne sont pas bien absorbés¹⁰ à moins que celles-ci aient été germées ou fermentées. Ce fait est particulièrement important pour les végétariens qui dépendent de ces aliments. L'ajout de gélatine, de bouillon de poulet ou de poisson à des grains cuits améliore l'absorption des minéraux alors que les fibres céréalières (son) en diminuent leur disponibilité. Dans la compilation suivante, lorsque les céréales et les graines sont mentionnées comme étant une bonne source de minéraux, cela s'applique seulement à leur forme germée ou comme produits fermentés¹¹.

Dans les cas de carence en minéraux, prends des suppléments minéraux avec des repas contenant de la gélatine (ex. : poisson ou volaille) ou encore avec des jus de légumes frais ou de salades de légumes. Assure-toi également que tu produises suffisamment d'acide gastrique. Les minéraux sont plus facilement absorbés sous forme de chélates ou d'orotates – les orotates distribuent les minéraux directement dans les cellules.

Calcium (Ca): L'AQR est de 800 mg, mais le dosage recommandé est de 600 mg à 1200 mg par jour. Une carence est fréquemment attribuable à une hyperacidité, manque de vitamine D, de magnésium ou de bore, sous-performance des glandes thyroïde et parathyroïde ainsi qu'une surabondance de phosphore. Le ratio calcium/phosphore sanguin normal est 10:4. Un taux de calcium trop élevé résulte en calcifications, telles que la formation de calculs, tartre, dépôts arthritiques, cataractes et des tensions musculaires.

Symptômes de carences: Ceux-ci incluent des déformations et une fragilité osseuse, crampes, tics et faiblesses musculaires, irritabilité, maux de tête, dépression, problèmes menstruels tels que des pertes excessives et douloureuses, une mauvaise circulation et de la sensibilité aux seins. Également possible sont la douleur, insomnie, allergies, inflammations, basse pression, varices, veines et abdomen distendus, enflures, cicatrisation lente, pyorrhée, gingivite et problèmes oculaires (myopie).

Meilleures sources: bouillon d'os, écailles d'œufs, dolomite, sardines, légumes feuillus, produits de lait de chèvre, graines de sésame et varech.

Chrome (Cr): Ce minéral est actif en tant que chrome trivalent et sa valeur biologique varie grandement dans différents aliments. Vise un AQR de 100 µg provenant de suppléments à haute valeur biologique, tels que le chrome chélaté ou en facteur de tolérance au glucose (FTG).

Symptômes de carence: mauvais contrôle de la glycémie (diabète, hypoglycémie), dérèglement du métabolisme des graisses/protéines, intolérance à l'alcool, trouble de la croissance, hypertension, artériosclérose, perte de poids, fatigue, problèmes oculaires (cornée opaque, myopie, glaucome).

Meilleures sources: levure de bière, mélasse, champignons, fruits de mer et céréales.

Cuivre (Cu): L'AQR est de 1,5 à 3 mg, mais le dosage recommandé est de 3 à 5 mg par jour. Une carence alimentaire en cuivre est rare; un excédent de cuivre inorganique, par exemple, peut provenir de conduites d'eau en cuivre. Une carence en cuivre peut résulter d'une capacité de liaison réduite à l'intérieur des cellules.

Symptômes de carence: Ceux-ci incluent l'anémie, particulièrement chez les nourrissons; maladies osseuses; moelle épinière défaillante, sclérose en plaques; cheveux grisonnants, devenant fins et raides, per-

dant leurs boucles; infertilité; faiblesse des tissus conjonctifs, mise en évidence par des problèmes cardiaques tels que l'hypertrophie (élargissement du cœur), affaiblissement de l'aorte (perforations, ruptures), anévrisme et varices; hernies; cancer; leucémie; inflammations; parasites; et sous-activité thyroïdienne.

Indications de toxicité: Cirrhose du foie, jaunisse et symptômes de carence en zinc. Des niveaux élevés de cuivre dans le sang sont généralement causés par des inflammations dans l'organisme et ne sont pas une indication de surcharge. Lorsque les inflammations se résorbent, les niveaux de cuivre font de même.

Meilleures sources: Foie, levure alimentaire, noix et graines oléagineuses (qui contiennent des huiles). Utilisez des suppléments sous forme organique seulement, tels que chélaté ou en complexes de salicylates. Cependant, les colloïdes et les bracelets de cuivre sont acceptables.

EAP calcique pour la santé cellulaire

La santé de nos cellules dépend largement de leur capacité à maintenir les toxines à l'extérieur. Ceci inclut les produits chimiques toxiques tels que les endotoxines produites par les microbes présents dans notre organisme ainsi que des concentrations nocives de produits biochimiques normalement bénéfiques. De telles matières toxiques conduisent à un affaiblissement et une perturbation de la production énergétique des cellules et sont un facteur majeur du processus de développement de maladies telles que le cancer et les maladies dégénératives chroniques.

Des produits chimiques, tant toxiques que bénéfiques, ne pénètrent dans les cellules que via des pores spécifiques de la paroi cellulaire. Chez les cellules saines, ces points d'entrées sont protégés par des gardiens chimiques spéciaux, principalement les sels d'acide aminé éthyl phosphate de calcium, également appelé phosphate de colamine ou encore EAP calcique. Le EAP calcique est fortement concentré à ces points d'entrée et est lié à la paroi cellulaire où il maintient le calcium dans une position fixe.

En plus d'empêcher les produits chimiques indésirables de pénétrer, l'EAP calcique est également efficace dans le transport des minéraux essentiels à travers la membrane cellulaire et à l'intérieur de la cellule. De surcroît, il contribue à maintenir et restaurer le potentiel électrique normal entre les deux côtés de la membrane. De par l'importance vitale de ses fonctions dans le maintien de l'intégrité des membranes cellulaires, l'EAP calcique a été appelé «facteur d'intégrité des membranes cellulaires». Avec le vieillissement et la détérioration de la santé relative aux maladies, nous venons à ne pas produire suffisamment d'EAP calcique pour protéger nos cellules. Ceci les expose à des attaques des produits chimiques et toxines indésirables, ce qui peut causer ou contribuer au développement d'une grande variété de maladies.

L'EAP calcique fut développé dans les années 1960 en Allemagne, par Hans Nieper, M.D. Il fut utilisé avec succès dans le traitement de la sclérose en plaques et les effets dommageables des infections virales (ex.: fatigue chronique) ont pu également être grandement réduits avec l'EAP calcique. D'autres maladies ont répondu favorablement au traitement dont la sclérose latérale amyotrophique (SLA), allergies, asthme, problèmes de pression et de circulation sanguine, hémorragie capillaire, cancer, maladies rénales chroniques, diabète et ostéoporose.

Les varices ont cessé de se détériorer et la peau âgée s'améliora sous des traitements à l'EAP calcique. Le docteur Nieper a mentionné que ses patients, ayant suivi une thérapie à long terme d'EAP calcique, ne vieillissaient pratiquement pas. Il découvrit qu'une formulation d'EAP calcique, de magnésium et de potassium a un effet apaisant et harmonisant sur les nerfs et est donc approprié dans les cas de conditions neurologiques, incluant l'hyperactivité et les troubles anxieux.

Après l'évaluation des traitements administrés à plusieurs milliers de patients atteints de sclérose en plaques, pendant plusieurs années, le Dr Nieper a découvert que pratiquement aucun de ces patients n'a développé de cancer. De plus, au cours d'une étude de 6 ans portant sur 8 patients ayant subi des chirurgies répétées relatives au cancer du côlon, il n'y eut aucune récurrence de cancer suite à la thérapie d'EAP calcique. La dose habituelle est de 1 à 3 comprimés, 3 fois par jour, avant les repas. Pour plus d'informations et/ou pour commander: Koehler Company, P.O. Box 11510, Prescott, AZ 86304 (www.koehlerusa.com).

Iode (I): L'AQR et le dosage recommandé pour l'iode sont de 150 µg par jour. L'iode est requis pour la production d'hormones thyroïdiennes qui régularisent le métabolisme.

Symptômes de carence: Ceux-ci incluent le goitre, crétinisme, fatigue, surpoids, retard mental, débilité et cancer.

Meilleures sources : du varech pour le maintien, de la solution de Lugol comme traitement. Consulte le chapitre 3.

Fer (Fe): L'AQR est de 10/15 mg, ce qu'est également le dosage recommandé, mais il doit être moindre chez les personnes âgées. Une carence en fer cause de l'anémie et de la fatigue, alors qu'une surabondance, dans sa forme inorganique (comprimés, additifs dans le pain), est un facteur contributif des maladies dégénératives, particulièrement l'arthrite.

Meilleures sources : Varech, foie, levure, mélasse, graines de sésame et œufs.

Magnésium (Mg): L'AQR est de 350/280 mg; le dosage recommandé est de 500 à 1 000 mg par jour. Ce minéral active plusieurs enzymes (voir la section sur le chlorure de magnésium ci-après).

Symptômes de carence: Apathie, confusion, dépression, désorientation, hallucination, irritabilité, paranoïa et une mémoire défaillante. Également typique sont l'angine, artériosclérose, hypertension, transpiration, tachycardie (pouls rapide), AVC, thrombose ou infarctus. Tu peux également faire face à des convulsions, crampes, éclampsie, épilepsie, tics musculaires, engourdissements, nystagmus (mouvements rapides et incontrôlés des yeux), picotements et tremblements. D'autres symptômes sont une rigidité physique et mentale, raideurs, formation de calculs rénaux et biliaires (mais pas d'insuffisance rénale), tartre, alcoolisme, cancer, arthrite, diabète, infections sévères, malabsorption intestinale, cirrhose du foie, pancréatite (inflammation du pancréas), problèmes de la prostate, fortes odeurs corporelles, hyperthyroïdie, coliques et tension prémenstruelles.

Meilleures sources : Varech, dolomite, fruits de mer, sel minéraux, jus d'herbe, feuilles vertes, noix, graines huileuses, mélasse et grains germés. Les doses orales élevées ne sont pas conservées, mais sont immédiatement éliminées par les reins. Il est préférable de fournir de fortes doses par application transdermique d'une solution concentrée de chlorure de magnésium, comme sous la forme de cataplasmes chauds, de bains chauds ou frictionnée sur la peau.

Manganèse (Mn): Le dosage recommandé est de 5 à 10 mg par jour; la dose thérapeutique est de 20 à 100 mg.

Symptômes de carence: ceux-ci sont habituellement des faiblesses musculaires, myasthénie grave, paupières tombantes, mémoire défaillante, taches cutanées rouge foncé, diabète, hypoglycémie, artériosclérose, schizophrénie, convulsions épileptiques, déformations osseuses, problèmes de mucus, impuissance et/ou stérilité, ataxie (incoordination musculaire), manque d'équilibre, oreille interne anormale et rétraction de la tête (ou du menton).

Meilleures sources : Jus d'herbes, épinards, persil, épices (girofle, cardamome, gingembre), noix, arachides et graines germées et fermentées.

Molybdène (Mo): Le molybdène est une partie intégrante de plusieurs enzymes chargées de l'oxydation cellulaire et du métabolisme des glucides. Les besoins quotidiens ne sont pas connus, mais nous savons qu'il est un antagoniste au cuivre.

Symptômes de carence: ceux-ci peuvent être le cancer de l'œsophage, carie dentaire, impuissance chez les hommes âgés, asthme et sensibilité aux sulfites, au MSM (voir la section sur le MSM ci-après) et à d'autres aliments riches en soufre.

Meilleures sources : Sarrasin, fèves, produits de soja fermenté, foie et orge.

Potassium (K): L'AQR est de 2 000 mg, mais le dosage recommandé est de 3 g par jour. Une carence peut survenir par une surconsommation de sodium (sel), l'utilisation de diurétiques ou de faiblesse surrénale.

Symptômes de carence: Les symptômes communs sont l'anxiété, nervosité, fatigue, diabète, hypoglycémie, fatigue cardiaque, hypertension, problèmes de foie, douleurs au bas du dos, faiblesses musculaires, sclérose en plaques, surpoids.

Meilleures sources : Varech, fruits et légumes.

Sélénium (Se): L'AQR est de 70/55 mg et le dosage recommandé est de 100 à 200 µg par jour. La dose thérapeutique est jusqu'à 500 µg prise sous forme organique. Le sélénium agit comme antioxydant conjointement avec la vitamine E. Il se dégrade à la cuisson et devient très toxique à des doses de 2 000 µg ou plus. Une

carence en sélénium a pour effet de rendre les virus très virulents.

Symptômes de carence: Ceux-ci incluent la fatigue, cancer, lésions au foie, fibrose pancréatique, dystrophie musculaire, faiblesse du système immunitaire, troubles de la reproduction, cataractes, hémorragies, anémie hémolytique, hypothyroïdie.

Meilleures sources: Rognons, foie, fruits de mer, levure de bière et varech.

Zinc (Zn): L'AQR est de 15 mg. Le dosage recommandé est de 20 à 30 mg par jour et la dose thérapeutique est jusqu'à 300 mg. Ce minéral et des plus efficaces s'il est pris avec la vitamine B6. Une alimentation faible en protéines et riche en fibres, phytates, calcium, gras, et cuivre peut restreindre l'absorption du zinc. Un apport accru en zinc est requis lors de la prise de supplément de calcium ou de magnésium et pendant les infections chroniques, les périodes de convalescences et de stress. Une carence en zinc est attribuable à la pyroluria. Consultez le chapitre 44.

Symptômes de carence: Ceux-ci affectent la peau (acné, furoncles, brûlures, ulcères aux jambes, parakératose (plaques rouges squameuses), mauvaise cicatrisation, psoriasis, vergetures); les cheveux (cassants, drus, pellicules, pertes, dépigmentation); les ongles (points blancs et stries); les yeux (kératites [inflammations ou lésions de la cornée], cécité nocturne, détachement de la rétine); le goût et l'odorat (perte ou distorsion); fonctions sexuelles (organes sexuels masculins sous-développés, hypertrophie de la prostate, maturité sexuelle tardive, stérilité, menstruations retardées ou irrégulières); maturation (troubles de la croissance, nanisme). D'autres symptômes et conditions incluent la mauvaise haleine et odeur corporelle, ulcères buccaux, nausée (grossesse), mauvaise circulation, extrémités froides, évanouissement, infarctus, anémie des cellules falciformes (drépanocytose), cancer, diabète, épilepsie, ulcères gastriques et duodénaux, inflammation des intestins (maladie de Crohn), douleurs articulaires (particulièrement les genoux et hanches), cirrhose du foie/alcoolisme, toxémie, troubles mentaux, émotivité accrue, hyperactivité, troubles d'apprentissage, autisme, schizophrénie, perte de l'appétit, anorexie mentale et allergies multiples.

Meilleures sources: Huîtres, hareng, sardines, varech, fruits de mer, flocon d'avoine, foie, graines de citrouille et graines germées.

Regardons maintenant 2 minéraux de plus près: le chlorure de magnésium et le MSM, une forme de soufre organique.

Le chlorure de magnésium pour la santé et le rajeunissement: Le magnésium n'est rien de moins qu'un minéral miracle de par son effet curatif sur une large gamme de maladies ainsi que son habileté à rajeunir un organisme vieillissant. Il est essentiel dans les fonctions de plusieurs enzymes, spécialement en ce qui a trait à la production énergétique cellulaire. Il est également essentiel dans la santé du cerveau et du système nerveux ainsi que pour celle des dents et des os. Il peut être surprenant que sous la forme de chlorure de magnésium, il combatte efficacement les infections. Sur la base de ces nombreux effets bénéfiques, je conseille d'intégrer le chlorure de magnésium dans tout programme de mode de vie sain.

Le premier chercheur de renom à étudier et promouvoir les effets antibiotiques du chlorure de magnésium fut le chirurgien et professeur français Pierre Delbet, M.D. En 1915, il cherchait un produit dans le but de nettoyer les blessures des soldats. Les antiseptiques traditionnellement utilisés endommageaient les tissus et favoriseraient les infections au lieu de les empêcher. De toutes ses expériences, le chlorure de magnésium fut de loin le meilleur. Non seulement est-il inoffensif pour les tissus, mais il augmente considérablement l'activité des globules blancs et la phagocytose (processus de destruction des microbes nocifs).

Le Dr Delbet a conduit des expériences sur l'application interne du chlorure de magnésium et découvrit qu'il est un puissant stimulant immunitaire. Lors de ses expériences, la phagocytose a augmenté jusqu'à 333 %. Ce qui veut dire qu'après l'ingestion de chlorure de magnésium, le même nombre de globules blancs détruit jusqu'à 3 fois plus de microbes qu'auparavant. Graduellement, le Dr Delbet découvrit que le chlorure de magnésium est bénéfique pour une vaste gamme de maladies. Ceux-ci incluent les maladies du tube digestif, telles que les colites et les problèmes de vésicule biliaire, maladie de Parkinson, tremblements et crampes musculaires, acné, eczéma, psoriasis, verrues et démangeaisons cutanées, impuissance, hypertrophie de la prostate, troubles cérébraux et circulatoires, asthme, rhume des foins, urticaire et réactions anaphylactiques.

Les cheveux et les ongles deviennent sains et vigoureux et les patients ont plus d'énergie. Il observa

également un effet préventif sur le cancer et utilisa le chlorure de magnésium afin de renverser les conditions précancéreuses telles que la leucoplasie ainsi que l'hyperkératose et les mastites chroniques. Des études épidémiologiques ont confirmé qu'au sein de territoires géographiques possédant un sol riche en magnésium, la prévalence du cancer était moindre que chez les populations habitant un territoire pauvre en magnésium.

VOICI UN SOMMAIRE DE BÉNÉFICES ADDITIONNELS DU MAGNÉSIUM :

Magnésium pour les nerfs : Le magnésium a un effet apaisant sur le système nerveux et est fréquemment utilisé afin de favoriser le sommeil. Mais plus important encore, est qu'il peut être utilisé pour calmer les nerfs irrités et surexcités. Ceci est particulièrement utile dans les cas de crises épileptiques, convulsions chez les femmes enceintes et les tremblements chez les alcooliques. Le taux de magnésium est généralement faible chez les alcooliques, ce qui contribue, ou est la cause de la plupart de leurs problèmes de santé. Lorsque le taux de magnésium est faible, le système nerveux perd le contrôle sur l'activité musculaire, la respiration et les processus mentaux.

De par son grand effet relaxant, non seulement le magnésium contribue à améliorer le sommeil, mais il est également efficace contre les maux de têtes et migraines. La fatigue, tics, soubresauts et tremblements nerveux, irritabilité, hypersensibilité, spasmes musculaires, agitation, anxiété, confusion, désorientation et un rythme cardiaque irrégulier, sont toutes des conditions qui répondent favorablement à un apport accru en magnésium. Un phénomène commun caractéristique à une carence en magnésium est une vive réaction musculaire à un bruit soudain et fort.

Plusieurs symptômes de la maladie de Parkinson peuvent être surmontés avec une supplémentation élevée en magnésium ; les tremblements, par exemple, peuvent être évités et la rigidité peut être atténuée. Les femmes enceintes prééclampsiques peuvent développer des convulsions, nausées, étourdissements et maux de tête ; dans les hôpitaux, cette condition est traitée à l'aide de perfusions de magnésium.

Le magnésium pour le cœur : Des taux adéquats de magnésium sont essentiels pour le muscle cardiaque. Ceux qui succombent à une crise cardiaque affichent généralement un taux de magnésium très faible, mais un taux élevé de calcium dans le muscle cardiaque. Les patients souffrants de maladies coronariennes qui ont été traités avec de grandes quantités de magnésium affichaient un taux de survie plus élevé que ceux traités avec des médicaments. Cela peut être attribuable au fait que le magnésium dilate les artères du cœur et abaisse les taux de cholestérol et des lipides.

Les diabétiques sujets au développement d'artériosclérose, de dégénérescence graisseuse du foie et de maladies du cœur affichent fréquemment des taux de magnésium faibles. Ils développent souvent des rétinopathies ; les diabétiques affichant les taux de magnésium les plus faibles développent les rétinopathies les plus sévères. Plus la teneur en magnésium de leur eau potable est faible, plus le taux de mortalité des diabétiques, relatif aux maladies cardiovasculaires, est élevé. Dans une étude américaine, le taux de mortalité attribuable aux maladies coronariennes a doublé et la prévalence du diabète est 4 fois plus élevée dans les régions où l'eau est pauvre en magnésium, comparé aux endroits avec des taux élevés de magnésium¹¹.

Le magnésium pour une dentition et des os sains : Les autorités médicales prétendent que l'incidence répandue de l'ostéoporose et de la carie dentaire dans les pays occidentaux peut être évitée par un apport élevé de calcium. Par contre, les données publiées démontrent plutôt le contraire. Les populations asiatiques et africaines avec un très faible apport (environ 300 mg par jour) ont très peu d'ostéoporose ; les femmes Bantus, avec un apport quotidien de calcium entre 200 et 300 mg affichent la plus faible incidence d'ostéoporose au monde. Au sein des pays occidentaux, avec une grande consommation de produits laitiers, l'apport quotidien moyen en calcium est d'environ 1 000 mg. Étrangement, plus l'apport en calcium est élevé, particulièrement dans la forme de produits de lait de vache (à l'exception du beurre), plus l'incidence d'ostéoporose est élevée¹².

La concentration moyenne de phosphate de magnésium dans les os est d'environ 1 % ; dans les dents, 1,5 % ; dans les trompes d'éléphants, 2 % ; et dans les dents des carnivores qui les utilisent à broyer des os, 5 %. Concernant la résistance des os et des dents, imagine le calcium comme de la craie et le magnésium comme de la « super glue ». Le magnésium lie le calcium en des os et dents supérieures.

Le magnésium, le cancer et le vieillissement : Plusieurs études ont démontré un taux de cancer élevé dans des régions où les sols et l'eau potable sont pauvres en magnésium. En Égypte, le taux de cancer n'était que le dixième de celui de l'Europe et d'Amérique, et dans les régions rurales il était pratiquement inexistant.

Le facteur principal en cause était un apport en magnésium très élevé de 2,5 à 3 g dans ces régions exemptes de cancer – 10 fois plus que dans les pays occidentaux.

Voyons comment le calcium et le magnésium sont davantage reliés au processus du vieillissement. Nous utilisons nos muscles en les contractant de façon sélective. Du point de vue biochimique, la contraction musculaire se déclenche par l'introduction d'ions de calcium dans les cellules musculaires. Pour détendre le muscle, le calcium y est à nouveau retiré. Cependant, à mesure que nous vieillissons, davantage de calcium demeure dans les muscles et ceux-ci se trouvent contractés de façon plus ou moins permanente, ce qui entraîne une augmentation de la tension et des spasmes musculaires. Jumelé à la calcification des articulations, voilà la rigidité et la raideur typique que l'on observe avec le vieillissement.

Plus notre apport en calcium est élevé relativement au magnésium, plus nous nous calcifions et vieillissons rapidement. De plus, la majeure partie de l'excédent de calcium dans notre alimentation se retrouve dans les tissus mous et autour des articulations, conduisant à leur calcification et potentiellement à des déformations arthritiques, artériosclérose, cataractes, calculs rénaux et sénilité. Le stress biochimique peut mener à une calcification pathologique de presque tous les organes. En résumé, plus il y a de stress, plus il se produit de calcification, plus rapide est le vieillissement.

Le minéral rajeunissant : Le magnésium et le chlore ont d'autres fonctions importantes dans la préservation de notre jeunesse et notre santé. Le chlore est essentiel afin de produire quotidiennement une grande quantité d'acide gastrique et est également nécessaire à la stimulation des enzymes amylolytiques (qui digèrent les féculents). Le magnésium est le minéral du rajeunissement et empêche la calcification de nos organes et nos tissus, caractéristique de la dégénérescence liée au vieillissement du corps.

L'utilisation d'autres sels de magnésium (à l'exception du chlorure) est moins intéressante parce que ceux-ci doivent de toute façon être convertis en chlorure dans l'organisme. Nous pouvons utiliser le magnésium sous forme d'oxyde ou de carbonate, mais nous devons alors produire davantage d'acide chlorhydrique afin de produire des chlorures pour être absorbés. Bon nombre de gens âgés, particulièrement ceux atteints de maladies chroniques et éprouvant un besoin criant de magnésium, ne peuvent produire suffisamment d'acide chlorhydrique et ne peuvent donc pas absorber l'oxyde ou le carbonate.

Parmi les autres sels, le sel d'Epsom est en fait du sulfate de magnésium. Il est soluble, mais n'est pas bien absorbé et agit surtout en tant que laxatif. Le magnésium chélaté est bien absorbé, mais est dispendieux et démunie de la contribution bénéfique des ions de chlorure. Les orotates sont efficaces, mais chers pour la quantité de magnésium et tous deux, orotates et chélates, sont privés du potentiel anti-infectieux du chlorure de magnésium.

Tel que mentionné plus haut, le calcium et le magnésium ont des effets opposés sur nos structures corporelles. En règle générale, les jeunes femmes et les enfants ayant des structures corporelles souples nécessitent davantage de calcium, alors que plus nous devenons rigides et inflexibles, moins nous avons besoin de calcium, mais plutôt davantage de magnésium. Le magnésium peut inverser la calcification dégénérative de nos structures corporelles attribuable au vieillissement et nous rajeunir.

Quelle quantité de magnésium prendre : Le chlorure de magnésium hydraté contient environ 120 mg de magnésium par gramme ou 600 mg par cuillère à thé comble. Il a un léger effet laxatif. Comme apport adéquat au maintien de la santé, tu peux prendre jusqu'à 1 cuillère à thé par jour, en doses divisées et mélangées aux repas. Le mieux est de le prendre en remplacement du sel de table puisqu'il a un goût quelque peu salé. Les individus aux papilles gustatives très sensibles peuvent commencer à prendre le magnésium en petites quantités, mélangé à de la nourriture très goûteuse puis en augmenter graduellement les doses.

Dans le cas d'infections sévères, dissout 8 cuillères à thé comble dans 1 litre d'eau. Pour les enfants, il est plus facile de le prendre en petits verres, ou un peu plus de 100 ml, à chaque 6 heures. Les adultes peuvent doubler cette dose en prenant la même quantité à intervalles de 3 heures ou encore plus fréquemment jusqu'à ce qu'une diarrhée s'en suive; diminue alors à une dose de maintien, située tout juste sous la dose provoquant la diarrhée, et ce, jusqu'à ce que l'infection de résorbe.

Pour usage quotidien, il est plus pratique de dissoudre le chlorure de magnésium dans l'eau. Rempli une bouteille ou un pot à moitié de cristaux puis remplir avec de l'eau. Incorpore 1 cuillère à thé de cette solution à tes repas ou breuvages 3 fois par jour, pour un apport quotidien d'environ 600 mg de magnésium. Cette

solution, ou une autre encore plus concentrée peut être utilisée comme cataplasme sur des tumeurs ou des articulations, muscles, adhésions ou cicatrices infectées, enflammées, douloureuses, raides ou calcifiées. Il est également excellent avec le massage du dos, pour détendre les muscles tendus partout sur le corps et afin de rajeunir une peau vieillissante. Dans le cas d'une peau sensible, utilise-le très dilué. Sur des lésions, il peut être utilisé en solution topique à 4 %, soit 1 cuillère à thé dans un petit verre d'eau.

Le chlorure de magnésium non hydraté ou desséché contient deux fois plus de magnésium que sa forme hydratée. Si tu l'utilises, réduis de moitié les quantités indiquées ci-dessus. Le chlorure de magnésium provient de l'eau de mer. Plutôt que d'utiliser du chlorure de magnésium, tu peux utiliser la saumure provenant de la production du sel de mer. Il a l'avantage de contenir plus d'oligo-éléments que le simple chlorure de magnésium, mais à cause de la grande quantité de sulfate de magnésium qu'il contient, il est plutôt amer.

ATTENTION : Bien qu'un apport accru de magnésium soit bénéfique pour la plupart de gens, ceux aux prises avec de l'hypotension (basse pression) ont généralement besoin davantage de calcium. La pression normale est d'environ 120/80. Plus elle est basse, plus le besoin de calcium est élevé. Alors que ceux avec de l'hypertension ont avantage à prendre 2 fois plus de magnésium que de calcium, ceux avec de l'hypotension peuvent prendre 2 fois plus de calcium que de magnésium; les deux minéraux peuvent être pris en quantité relativement élevée. Les gens hypotendus (basse pression) et qui ont une tendance à l'inflammation doivent également réduire leur apport en phosphore. Un taux élevé de phosphore dans le sang a tendance à diminuer les taux de calcium et de magnésium.

Les gens souffrant de problèmes rénaux graves (insuffisance rénale sévère) doivent éviter les suppléments de magnésium et de calcium; un excédent de magnésium peut provoquer un affaiblissement chez les gens atteints de myasthénie grave. Trop de magnésium peut provoquer des faiblesses ou des crampes musculaires. Si cela se produit cesse de prendre le magnésium et prends davantage de calcium.

MSM - Soufre organique comme remède polyvalent : Le MSM (méthyl-sulfonyl-méthane) est naturellement présent dans beaucoup d'aliments frais, mais se dégrade lors de la transformation. Sa fonction première dans l'organisme est dans la synthèse du collagène et la formation de la peau, vaisseaux sanguins, cheveux et ongles. Il conserve l'élasticité des cellules, de la peau et des vaisseaux sanguins, qui sont les attributs de la jeunesse. C'est pourquoi le soufre organique est souvent considéré comme le « minéral de la beauté ». Les parois cellulaires restent perméables pour ainsi permettre aux nutriments d'y pénétrer librement et faciliter l'élimination des résidus et toxines.

Les chaînes d'acides aminés sont liées entre elles par des « ponts » de soufre flexibles. De plus, la production d'énergie par oxydation nécessite des composés de soufre réactifs. Donc, sans une quantité suffisante de soufre organique comme sous forme de MSM, les cellules et les structures corporelles perdent leur élasticité et leur souplesse. Ce qui en résulte sont les signes bien connus du vieillissement: une peau inélastique avec l'augmentation de rides, tissus cicatriciels, durcissement des artères (artériosclérose), varices et poumons « durcis », causant de l'emphysème. Un apport suffisant de MSM peut, de façon significative, renverser ces conditions, incluant l'emphysème. On croit que le MSM contenu dans l'aloès est l'ingrédient actif responsable de la réparation des dommages de la peau, une qualité attribuée à cette plante.

Les athlètes utilisent le MSM afin d'augmenter l'endurance et de minimiser les douleurs musculaires. Son utilisation est encore plus répandue avec les chevaux et les lévriers. Cet effet peut être attribuable à la capacité du MSM à augmenter considérablement la capacité de l'organisme à éliminer les résidus métaboliques, déchets et toxines hors des cellules. De la même façon, le MSM semble aider les gens atteints de fatigue chronique. Il favorise la récupération de l'épuisement physique et mental sévère. De plus, le MSM réduit les effets du stress et l'incidence des décès liés au stress chez les animaux.

Le MSM tend à réduire ou éliminer les réactions allergiques envers la nourriture, produits chimiques et allergènes inhalés. Il atténue également les réactions aux piqûres de moustiques, abeilles ainsi que d'araignées et serpents venimeux. Il réduit l'inflammation, la douleur, les raideurs et l'enflure causées par l'arthrite ou autres troubles du système musculo-squelettique et il aide également à normaliser la chimie sanguine de ces conditions. Il réduit aussi l'inflammation de la peau et des membranes muqueuses. Le MSM soulage les crampes aux jambes et au dos ainsi que les spasmes musculaires, suite à une période d'inactivité (crampes nocturnes) ou lors d'activités athlétiques.

D'autres conditions qui bénéficient souvent d'une supplémentation de MSM sont les bouffées de chaleur

ainsi que l'inconfort provenant du cycle mensuel, acné, asthme, maux de dos, candidose, constipation, diabète, diarrhée, diverticulose, ulcères gastro-intestinaux, hypertension, inflammations de toutes sortes, démangeaisons, migraines, nausées, douleurs, stress, coups de soleil et cicatrisation des plaies. On croit qu'il est utile avec d'autres conditions dégénératives ou inflammatoires chroniques, particulièrement la maladie d'Alzheimer, le cancer, la maladie de Crohn, la myasthénie grave et la maladie de Parkinson.

Les ongles et les cheveux ont une teneur élevée en soufre et leur état s'améliore en général avec une supplémentation de MSM. Il réduit également les infections parasitaires dans le tube digestif et urogénital. Le MSM semble aussi normaliser notre état mental. Les individus qui prennent du MSM ont tendance à témoigner d'un niveau accru d'éveil, une réduction des sautes d'humeur et moins de dépression. Il semble améliorer le système immunitaire et le sens du goût et de l'odorat. En outre, il neutralise la toxicité des anticholinestésiques (inhibiteurs de l'enzyme cholinestérase), offrant ainsi une protection contre l'ingestion ou l'exposition aux insecticides; il assiste également le foie dans la désintoxication de produits chimiques et, pour cette raison, est utile pour atténuer les symptômes de sevrage aux drogues.

En résumé, le MSM :

- Inhibe les impulsions douloureuses le long des fibres nerveuses (analgésie)
- Diminue l'inflammation
- Augmente l'apport sanguin
- Réduit les spasmes musculaires
- Assouplit les tissus cicatriciels

Comment utiliser le MSM : Contrairement à son proche parent le DMSO, le MSM est un ingrédient alimentaire naturel et est exempt de goût ou d'odeur déplaisants. Il serait complètement sécuritaire, même en très grandes quantités. En raison de sa composition inerte, il ne cause pas d'allergies ou d'effets pharmacologiques indésirables. Il peut même être utilisé pour diluer le sang de façon sécuritaire. L'organisme utilise ce qui lui est nécessaire et élimine l'excédent par les reins. Le MSM hydrosoluble (soluble à l'eau) est facilement absorbé et procure une source thérapeutique importante de soufre organique.

Le dosage de maintien quotidien varie habituellement entre 1 et 10 g, pris en 2 doses ou plus. Ajuste la dose selon ton bien-être ou les effets que tu observes. Au début, je te suggère de commencer avec 1 g en augmentant le dosage graduellement.

Tu peux également utiliser le MSM de façon externe afin de faire pénétrer d'autres nutriment ou remèdes dans la peau. Dans les cas d'arthrite ou de problèmes de tissus conjonctifs, par exemple, tu peux dissoudre de la glucosamine, du salicylate de cuivre et du MSM dans une petite quantité d'eau chaude et frictionne pour faire pénétrer sur la zone affectée.

Pour se procurer du MSM en grande quantité aux États-Unis, voir le site www.bulkmsm.com (anglais), où tu peux également trouver plus d'information sur le MSM. Si ton alimentation est déjà riche en soufre, par une grande consommation d'oignons et d'oeufs, il se peut alors que tu ne remarques aucune amélioration de ton utilisation de MSM.

ATTENTION : Les individus sensibles aux sulfites, souvent utilisés comme agent de conservation, ont tendance à avoir une sensibilité au MSM en raison d'une carence en molybdène, qui est nécessaire pour les enzymes hépatiques (du foie) afin de convertir les composés de soufre en sulfates.

Dans ce cas, supplémente avec 200 à 1 000 µg de molybdène et évite un apport élevé en cuivre.

CHAPITRE 25

ACIDES AMINÉS

ILS SONT LES PIÈCES MAÎTRESSES DE TOUTES NOS PROTÉINES.
UN NIVEAU ADÉQUAT EST ESSENTIEL POUR UNE BONNE SANTÉ.

Il y a 8 acides aminés essentiels qui doivent provenir de notre alimentation : isoleucine, leucine, lysine, méthionine, phénylalanine, thréonine, tryptophane et valine. Deux autres, l'arginine et l'histidine, sont essentiels pendant la première année de vie. Certains d'entre eux peuvent être utiles comme supplément afin de rehausser les fonctions décrites plus bas, mais généralement cela est nécessaire seulement dans les cas de malabsorption de nutriments, de maladies spécifiques ou dans le cadre d'une nutrition athlétique et sportive. Les quantités spécifiques à utiliser ne sont habituellement pas cruciales et peuvent varier considérablement d'un praticien à l'autre. À moins d'avis contraire de la part de ton professionnel de la santé, tu peux utiliser les quantités indiquées sur le contenant du produit. Cependant, dans la plupart des cas, plutôt que de prendre un seul acide aminé, je suggère de prendre de la spiruline ou de la chlorelle. Ils ont une teneur élevée en protéines (jusqu'à 70 %) et sont facilement digestibles.

Les acides aminés, comme beaucoup de vitamines, existent sous 2 formes qui sont chimiquement identiques, mais « repliés » (structurés) différemment. Ils sont appelés acides aminés de type D ou de type L. Les acides aminés présents dans notre organisme sont de type L. Il est donc déconseillé d'utiliser les acides aminés synthétiques de type DL, mais plutôt le type L, plus dispendieux, produit à partir d'enzymes. Une exception à cette règle est le type DL phénylalanine, s'il est utilisé comme analgésique. Si l'étiquette du contenant d'un supplément ne spécifie pas qu'il contient des acides aminés du type L, tu peux alors supposer qu'il s'agit plutôt du type DL, de moindre qualité que j'éviterais d'utiliser. De plus, deux acides aminés simples, la glycine et la taurine, existent seulement sous une forme et ne sont pas désignés D ou L.

Acide glutamique : L'acide glutamique est un neurotransmetteur cérébral majeur et doit être évité en supplément parce qu'il peut causer des déséquilibres chez les gens vulnérables. Le glutamate monosodique ou GMS (le sel sodique de l'acide glutamique) est un des principaux exhausteurs de goût utilisés dans la transformation alimentaire et apparaît sur l'étiquetage sous différentes appellations, tel que : protéine végétale hydrolysée, extrait de protéines de soja, extrait de levure, bouillon de bœuf, caséinate ou arômes naturels. Il est démontré qu'il peut tuer les cellules cérébrales chez les individus vulnérables.

- Importante pour la neurotransmission
- Métabolise les sucres et les graisses
- Désintoxique l'ammoniaque (lorsqu'utilisé avec la glutamine)
- Avec le glucose, elle est la principale source d'énergie du cerveau

Arginine : L'arginine est le précurseur de l'oxyde nitrique, un neurotransmetteur, qui aide à détendre et dilater les vaisseaux sanguins. Il est en équilibre antagoniste avec la lysine. L'arginine permet le passage des nutriments dans les tissus et favorise la régénération.

- Aide la désintoxication du foie
- Pourrait retarder la croissance des tumeurs et des cellules cancéreuses
- Aide à la libération d'hormones de croissance
- Aide au maintien d'un système immunitaire sain
- Important dans la formation des tissus cicatriciels et de la production du collagène

- Favorise la croissance des muscles et l'utilisation des graisses
- Utile contre la malaria
- Pourrait être utile dans les cas d'impuissance masculine

Note: Évite la supplémentation pendant la grossesse et l'allaitement, également dans les cas d'infections herpétiques (herpès).

Carnitine: La carnitine est produite dans un foie sain et est issue de la lysine, des vitamines B1, B6 et du fer. Les régimes alimentaires végétariens peuvent être carencés en carnitine, puisque celle-ci se trouve principalement dans la viande. La D-carnitine (carnitine de type D) est nocive. L'acétyl-L-carnitine est la forme la mieux adaptée pour le traitement des conditions neurologiques.

- Participe au transport des acides gras à longue chaîne aux mitochondries pour la production d'énergie
- Aide dans la perte de poids
- Améliore les capacités athlétiques par l'augmentation de la production d'énergie
- Rehausse l'efficacité des vitamines antioxydantes E et C

Créatine: Formée dans le foie, elle est issue des acides aminés arginine, glycine et méthionine ou est disponible dans la viande. Habituellement, des suppléments, à raison de 5 g par jour, sont surtout utilisés par les athlètes et culturistes.

- Améliore la production d'énergie dans les muscles et le cœur
- Utile pour les maladies musculaires, telles que la maladie des neurones moteurs
- Protège contre les lésions au cerveau et peut améliorer la mémoire

Cystéine: Elle est un acide aminé à haute teneur en soufre, produite dans le foie à partir de la méthionine; pour son bon fonctionnement, elle requiert la vitamine B6. Elle agit comme neurotransmetteur; des suppléments à fortes doses peuvent interférer avec les fonctions cérébrales chez les individus vulnérables.

- Aide à la désintoxication de l'organisme
- Précurseur du glutathionne, un antioxydant puissant
- Élimine l'excédent de métaux lourds, aide à brûler les graisses
- Augmente la croissance musculaire
- Décompose le mucus dans les voies respiratoires
- Utile pour la cicatrisation des blessures et brûlures
- Assiste dans l'approvisionnement de l'insuline

Glutamine: Comme mentionné, la glutamine est l'une des principales sources d'énergie, primordialement pour le cerveau et contribue à la régénération de la paroi intestinale. Face à un manque d'énergie et à une difficulté à prendre du poids (comme dans les cas de cancer avancé), 10 g ou plus peut être pris quotidiennement en doses séparées.

- Procure environ 80 % de la réserve en azote libre de l'organisme
- Réduit les envies excessives de sucre, alcool et autres drogues
- Améliore l'absorption des autres nutriments, important dans les cas d'incapacité de prendre du poids (cachexie).

- Utiles dans les cas d'impuissance, allergies, sénilité, fatigue, et les ulcères gastro-duodénaux
- Est convertie, dans le cerveau, en acide glutamique et en GABA, qui agissent comme neurotransmetteurs.

Glycine: Il est le plus simple des acides aminés. Il a un goût sucré et agit comme une réserve d'azote pour la synthèse des autres composés aminés.

- empêche ou ralentit la dégénération musculaire
- Requise pour la santé prostatique
- Aide aux fonctions du système nerveux central
- Utile avec l'épilepsie et la dépression
- Importante pour le système immunitaire, pièce maîtresse des acides aminés non essentiels

Histidine: L'histidine dilate les vaisseaux sanguins, réduit la pression sanguine et chélate les minéraux. Cet acide aminé est d'une importance particulière chez les nourrissons.

- Utile pour la croissance et la réparation des tissus
- Importante pour la digestion et la guérison des ulcères
- Contrôle l'acidité gastrique
- Importante pour la production des globules rouges et blancs
- Possiblement bénéfique pour l'arthrite rhumatoïde

Isoleucine: Un acide aminé essentiel et est l'un des trois acides aminés à chaîne ramifiée (AACR), qui forme une partie essentielle des protéines des tissus musculaires.

- Requise dans la production de l'hémoglobine
- Stabilise la glycémie et le niveau d'énergie

Note: à utiliser avec la leucine et la valine. Une carence en isoleucine peut entraîner les symptômes semblables à l'hypoglycémie

Leucine: Un acide aminé à chaîne ramifiée (AACR) essentiel important pour les protéines musculaires

- Réduit les niveaux élevés de glycémie
- Favorise la réparation des os, de la peau et des tissus musculaires

Note: À utiliser de façon équilibrée avec l'isoleucine et la valine. En quantité excessive, elle peut causer l'hypoglycémie.

Lysine: Un acide aminé essentiel qui doit provenir de l'alimentation.

- Une pièce maîtresse essentielle de toutes les protéines
- Requise dans la croissance normale et le développement des os chez les enfants
- Favorise l'absorption du calcium
- Maintien l'équilibre de l'azote
- Efficace contre le virus des boutons de fièvre (feux sauvages) et de l'herpès, peut être bénéfique envers d'autres virus
- Augmente la production d'anticorps

- Requise dans la production du collagène
- Aide au développement de la masse musculaire
- Réduit le taux de triglycérides sériques
- Une carence entraîne une baisse de l'énergie, incapacité à la concentration, irritabilité, retard de la croissance et perte de cheveux

Méthionine: Elle est un acide aminé soufré essentiel qui doit provenir de l'alimentation. Il peut être nocif sous forme de supplément, dans les cas de carence en vitamine B6 et donc prendre les deux simultanément.

- Requise pour le métabolisme des graisses
- Aide à la désintoxication du foie
- Impliquée dans la synthèse des acides aminés cystéine et taurine
- Aide à réduire les effets des sensibilités aux produits chimiques
- Collabore au processus digestif
- Impliquée dans la production de la choline
- Ornithine: L'ornithine est utile contre l'insomnie, possiblement en éliminant l'ammoniaque du cerveau
- Aide à la libération d'hormones de croissance
- Requise dans le fonctionnement du système immunitaire
- Favorise la guérison
- Désintoxique l'ammoniaque

Phénylalanine: Un acide aminé essentiel, de type D ou DL, la phénylalanine peut être utilisée dans le soulagement durable de la douleur. Ne pas prendre pendant la grossesse ou en cas de crises d'anxiété, hypertension ou phénylcétonurie (PKU).

- Utilisé dans le traitement de la dépression
- Essentielle pour la production des neurotransmetteurs
- Impliquée dans la formation de la mélanine (pigments de la peau et des cheveux)

Taurine: La taurine est un acide aminé soufré et un élément principal des sels biliaires, essentiel à l'absorption des graisses.

- Favorise la dissolution et l'absorption des graisses
- Aide à la régularisation du rythme cardiaque et des concentrations de minéraux dans le cœur
- Un inhibiteur (calmant) de neurotransmetteurs, utile dans les cas d'épilepsie

Thrénine: Elle est un des acides aminés essentiels

- Maintien l'équilibre protéinique
- Requise dans la formation du collagène et de l'élastine
- Collabore au métabolisme des graisses dans le foie
- Aide au contrôle de l'épilepsie

Tryptophane: Un autre acide aminé essentiel

- Important dans la production des vitamines niacine ou niacinamide
- Aide à prévenir l'insomnie et améliore l'humeur
- Contrôle l'hyperactivité chez les enfants
- Requise dans la production de la sérotonine et la mélatonine

Tyrosine: La tyrosine est un précurseur des neurotransmetteurs et hormones de stimulation, particulièrement l'adrénaline, la dopamine et la thyroxine.

- Impliquée dans la production de la mélanine (pigments de la peau et des cheveux)
- Important pour le fonctionnement des glandes surrénales, thyroïde et hypophyse
- Aide au contrôle de l'appétit et le niveau de gras corporel. Elle est un antidépresseur
- Pourrait collaborer dans l'élimination des drogues causant des dépendances
- Procure les matériaux de base dans la synthèse de l'épinéphrine (adrénaline) et la dopamine

Valine: Elle est un acide aminé essentiel pour les protéines musculaires

- Importante dans le maintien des tissus et de la coordination musculaire
- Stimule et favorise l'acuité mentale

CHAPITRE 26

ENZYMES DIGESTIVES

CES SUBSTANCES VITALES SONT ESSENTIELLES POUR LA DIGESTION,
MAIS DE MAUVAISES HABITUDES ALIMENTAIRES ET DE CUISSON PEUVENT EN ÉPUISER TES RÉSERVES.

Les enzymes digestives sont libérées de nos organes digestifs afin de décomposer les aliments en des molécules suffisamment petites pour être absorbées. Des carences en enzymes digestives sont très répandues et sont principalement causées par des excès alimentaires, une trop grande consommation d'aliments cuits, des allergies alimentaires et de mauvaises combinaisons alimentaires. Pratiquement tous les gens âgés et ceux aux prises avec des maladies chroniques dégénératives et des allergies ont des carences en enzymes digestives.

Les enzymes dans les aliments crus et fermentés aident au processus digestif, mais sont détruites par des températures supérieures à 49 °C (120 °C). De plus, plusieurs protéines, lorsque chauffées, deviennent difficiles à digérer et tu peux avoir besoin davantage d'enzymes pour y arriver. Certaines graines crues, fèves de soja, haricots, germes de blé et noix contiennent des inhibiteurs d'enzymes, mais les faire germer ou cuire désactive ces inhibiteurs.

En conséquence, efforce-toi d'améliorer le contenu en enzymes et la digestibilité de ta nourriture. Si tu te trouves dans un état de mauvaise santé chronique, il te sera très bénéfique de prendre des suppléments d'enzymes. Ceci est essentiel dans les cas de cancer et autres maladies dégénératives avancées, mais également si tu souffres d'allergies, à moins que tu suives déjà une diète composée primordialement d'aliments crus.

Plus importantes encore sont les enzymes pancréatiques, généralement connues sous le nom de pancréatines et disponibles en suppléments sous diverses marques. Dans le cas de maladies graves, prends de 4 000 à 5 000 mg de pancréatine, divisé en doses au cours de tes repas. Un comprimé peut contenir de 1200 à 1600 mg de pancréatine. Il se peut qu'il soit identifié sous le nom de pancréatine 4NF. Dans ce cas n'en prends que 300 à 400 mg. De plus, tu peux prendre 1 ou 2 comprimés d'une combinaison d'enzymes, contenant de la papaïne, bromelaïne, pepsine ou bile. La pepsine est indiquée pour la digestion des aliments protéinés en cas de faiblesse de l'estomac, alors que la bile est utile en cas de problème d'absorption des graisses. La papaïne et la bromelaïne sont utiles à la digestion des protéines.

Avec le vieillissement et dans les cas de maladies dégénératives, on observe fréquemment une carence en acide gastrique. Dans ce cas, tu peux prendre des comprimés d'acide chlorhydrique-pepsine, spécialement lors de la consommation de protéines animales cuites. Une autre façon est de diluer une partie de solution d'acide chlorhydrique commerciale (généralement à 20%) dans 9 parties d'eau. Incorpore 1 cuillère à thé (utilise du plastique) aux repas ou à un breuvage après le repas. En règle générale, les suppléments d'enzymes ne sont pas nécessaires avec les repas préparés sans cuisson.

Par ailleurs, les suppléments d'enzymes digestives ne sont pas nécessaires si des enzymes protéolytiques (qui digèrent les protéines) peuvent être obtenues par les aliments, tels que la bromelaïne provenant des ananas ou la papaïne des feuilles, fleurs non chauffées ou le fruit non mûr de la papaye. Le kiwi mûr est une bonne source d'enzymes. Utilise l'un de ceux-ci lors de repas protéinés. Tu peux également prédigérer la viande, le poisson ou autres aliments protéinés en les réfrigérant pendant la nuit, enveloppés ou mélangés avec des feuilles de papaye.

CHAPITRE 27

SUPPLÉMENTS NUTRITIFS

DES NUTRIMENTS CONCENTRÉS SOUS FORME DE COMPRIMÉS PEUVENT ÉLIMINER
LES CARENCES NUTRITIONNELLES ET PROCURER UNE SANTÉ OPTIMALE.

La plupart des individus suivant une alimentation riche en aliments raffinés et transformés ont soit des insuffisances ou carrément des carences nutritionnelles de divers vitamines, minéraux, enzymes et hormones. De façon générale, notre apport en nutriments essentiels laisse à désirer, nous rendant susceptibles à la maladie. Des carences sont davantage répandues parmi ceux qui souffrent de maladies chroniques ou sévères. Parfois, des individus ont eu à souffrir pendant des années et ont dû faire face à des coûts médicaux très élevés afin de recevoir des traitements conventionnels alors que quelques suppléments nutritionnels auraient très bien pu corriger leurs problèmes.

Les suppléments sont des plus importants pour les individus éprouvant un problème de malabsorption de nutriments et pour ceux dont l'alimentation est composée d'une part significative d'aliments transformés et raffinés et qui ne peuvent se procurer régulièrement des fruits et légumes de culture biologique dans un sol sain. Plus la maladie ou la détérioration de la santé est grave, plus l'apport de suppléments peut s'avérer bénéfique et plus important doivent être le dosage et la diversité des suppléments.

Les suppléments de calcium sont couramment utilisés dans l'alimentation conventionnelle et pourtant beaucoup de gens s'inquiètent de leur apport en calcium lorsqu'ils s'abstiennent de consommer des produits laitiers. Cette inquiétude est sans fondements. Le calcium provenant du lait de vache est mal absorbé, comme en témoigne l'incidence élevée d'ostéoporose chez les gens ayant une alimentation occidentale conventionnelle et que cela ne représente pas un problème dans les pays asiatiques où l'on ne consomme pas de lait. Les légumes et les graines germées ou fermentées ont une haute teneur en calcium utilisable; la teneur en calcium dans les jus d'herbes céréalières est plus élevée que dans le lait. Après tout, les vaches obtiennent leur calcium de l'herbe qu'elles mangent.

Les mêmes considérations s'appliquent pour le fer, qui peut facilement devenir nocif en supplément inorganique. Encore plus répandu et nuisible que les carences en calcium et fer, sont celles en chrome, magnésium, manganèse, sélénium et zinc.

Bon nombre de suppléments sont en fait des aliments naturels concentrés, mais les consommer n'est pas la même chose que la façon « prendre une pilule » des produits pharmaceutiques. Bien que j'estime la prise de suppléments inutiles pour les gens sains, qui ont adopté une alimentation de qualité supérieure et vivent dans un environnement sain et non pollué, je sais qu'à notre époque il est difficile de se maintenir en santé et encore plus difficile de guérir de maladies « incurables ». Des suppléments soigneusement choisis peuvent faire toute la différence lors de ces démarches, particulièrement pour ceux qui viennent tout juste de commencer à améliorer leur alimentation.

Je ne suis pas favorable à l'utilisation de multivitamines parce celles-ci contiennent souvent des formes synthétiques de vitamines A, D et E ainsi que de bêta-carotène. Au besoin, il est plutôt préférable d'utiliser un complexe B de faible puissance accompagné de vitamine C et de capsules d'huile de foie de morue ou de flétan. Les suppléments minéraux sont souvent plus importants que les vitamines et peuvent contenir environ 15 mg de zinc, 15 mg de manganèse, 100 à 200 µg de sélénium, 200 µg de chrome, 500 mg de magnésium et jusqu'au double de cette quantité de calcium pour ceux dont la pression sanguine est basse. Des doses beaucoup plus élevées, principalement de vitamines déterminées, peuvent être utilisées, au besoin, dans la recherche d'effets thérapeutiques.

En outre, tu peux utiliser des suppléments généraux, afin d'augmenter ton bien-être général et ta vitalité. D'un intérêt particulier pour ceux en manque d'énergie sont le ginseng, coenzyme Q10, gelée royale et le foie lyophilisé. Le pollen d'abeille et la spiruline ou la chlorelle sont mes préférés.

Tel que mentionné précédemment, les suppléments d'enzymes digestives et d'acide chlorhydrique peuvent aider ceux éprouvant des faiblesses digestives. Pour ceux aux prises avec des conditions de faiblesse extrême, des suppléments d'acides aminés et d'acide nucléique peuvent être bénéfiques, les acides aminés les plus importants étant la lysine, tyrosine, méthionine et glutamine.

Plusieurs suppléments tels que la gelée royale, la vitamine B12 et les glandes animales lyophilisées sont beaucoup plus efficaces lorsqu'ils sont partiellement absorbés sous la langue, légèrement mâchés et gardés en bouche aussi longtemps que possible.

La lécithine est bénéfique pour la plupart des gens et tu peux mélanger 1 cuillère à thé avec les repas ou avec des graines de lin moulues. Les acides gras essentiels oméga-3 sont universellement indiqués et contenus dans l'huile de lin, l'huile de foie de morue et autres huiles de poisson. Dans les cas de malabsorption, l'huile peut être frottée sur la peau. Ces huiles peuvent être utiles afin de réduire l'inflammation, la douleur et l'enflure attribuable aux allergies. Avec une alimentation pauvre en sel iodé et en fruits de mer, nous pouvons développer une carence en iode. Des comprimés ou granules de varech sont d'excellentes sources d'iode ainsi que d'autres minéraux. Dans le cas d'infections, utilise de grandes quantités de vitamines C, A et E, de zinc, de propolis d'abeille et d'échinacée.

Les composés soufrés, comme discuté plus tôt, désintoxiquent l'organisme et élimine les métaux lourds, les produits chimiques nocifs, les drogues et médicaments. Le MSM est particulièrement efficace. Le soufre est également un élément principal des tissus conjonctifs et donc, les suppléments sont bénéfiques pour toutes les maladies des tissus conjonctifs (l'arthrite, par exemple). Même la simple prise de soufre en poudre s'est avérée à accroître la formation de composés soufrés utiles. Tu peux prendre une capsule remplie de soufre chaque jour ou incorpores une pincée dans chaque repas. Les principaux acides aminés soufrés sont la taurine, L-cystéine et la L-Méthionine. Les principaux aliments contenant du soufre sont les œufs et les oignons.

En général, augmente et réduit de façon graduelle les doses élevées de suppléments, en particulier les vitamines et interromps ou réduit considérablement l'apport de suppléments lors de périodes de jeûnes ou de Nettoyage. La plupart des suppléments de vitamines/minéraux sont mieux absorbés et causent moins d'irritation gastro-intestinale s'ils sont mélangés aux repas sous forme de poudre, en écrasant les comprimés ou en ouvrant les capsules. L'autre façon est en prenant des comprimés vers le milieu du repas et évite les comprimés à libération prolongée. Par contre, prends les acides aminés avant les repas. Ceci s'applique également pour le calcium, qui est difficilement absorbé et tend à former des combinaisons insolubles (savons) avec les acides gras pendant la digestion.

Biologique, Organique ou Naturel vs Inorganique ou Synthétique: Il peut régner une confusion relativement à l'importance et à la signification des termes utilisés envers les aliments et leurs composantes. Le terme anglophone «*organic*» trouve son équivalent francophone avec le terme «*biologique*», qui signifie une culture agricole libre de toute intervention chimique ou qui est relatif à la vie organique. Le terme «*organique*», quant à lui, se rapporte soit d'un point de vue scientifique comme étant relatif aux organes ou du point de vue chimique, désignant les composés à base de carbone et qui ont des liaisons covalentes. À l'inverse, «*inorganique*» désigne les composés dépourvus de carbone et qui ont des liaisons ioniques. Le terme «*synthétique*» est relatif au résultat d'une synthèse. Bien que ce terme soit largement utilisé pour qualifier des éléments artificiels, la synthèse peut se produire de façon naturelle, comme dans la production d'oligo-éléments dans l'organisme.

Certains produits chimiques inorganiques, tels que le chlorure de sodium, le chlorure de magnésium et le chlorure de calcium, sont des ingrédients d'aliments naturels et biologiques et sont également des éléments essentiels de notre organisme. Par exemple, la moitié du calcium dans notre plasma sanguin se trouve sous forme ionisée alors que l'autre moitié est liée aux protéines. De cette façon, prendre certains minéraux dans leur forme inorganique peut rectifier des carences ioniques de ces minéraux.

De plus, une flore intestinale saine peut transformer des minéraux inorganiques en minéraux organiques alors que des minéraux inorganiques, pris avec de la gélatine ou du jus de légumes verts frais, peuvent facilement être incorporés dans des structures organiques. Ceci est d'une importance particulière en ce qui concerne les oligo-éléments. Malgré tout, il est plus sécuritaire de les utiliser directement dans leur forme organique, la meilleure source étant des légumes frais biologiques et des jus d'herbe, des concentrés de plantes ou d'aliments riches en minéraux ou encore liés à des acides aminés ou en tant que complexes stables tels que le salicylate de cuivre ou de zinc.

Il y a, par contre, un désavantage à ajouter régulièrement des minéraux inorganiques, tels que le sel de table, à notre nourriture. Nous pouvons utiliser des concentrations trop élevées et ainsi irriter la paroi intestinale et nous pouvons également causer des déséquilibres minéraux. En conséquence, il importe d'utiliser non seulement la bonne concentration, mais aussi les bonnes combinaisons d'ingrédients dans nos suppléments. Il est beaucoup plus simple de bien s'y prendre en utilisant des aliments naturels. Évidemment, la raison principale de recourir à des suppléments est que la nourriture commerciale possède une teneur minérale inadéquate. Même dans la plupart des aliments cultivés de façon biologique, la teneur en minéraux n'est pas aussi élevée qu'elle le devrait.

Une autre façon de rendre les minéraux plus sécuritaire et plus efficace est en les utilisant sous forme colloïdale. De cette façon, même les petits amas d'atomes métalliques peuvent être ingérés en toute sécurité. Des produits de colloïdes minéraux sont disponibles dans le commerce, fabriqués à partir de matériel végétal décomposé. Également bénéfique est l'apport des minéraux présents dans l'eau énergisée.

Après une remise en santé suffisante, tu pourrais considérer ne plus avoir besoin de la plupart des suppléments alimentaires. De concert avec un régime de maintien approprié, je conseille l'usage continu et indéfini des aliments nutritifs suivants ou leurs équivalents : plusieurs cuillères à thé chaque de pollen d'abeille, graines de lin moulues et de spiruline ou de chlorelle; ½ cuillère à thé de varech et 1 c. à table d'huile de foie de morue (émulsifiée avec de la lécithine et du jus frais); de plus, un peu de lécithine et de chlorure de magnésium avec les repas sera bénéfique.

Choisir ses suppléments vitaminiques: L'agriculture commerciale, la transformation alimentaire ainsi que les méthodes de cuisson occidentales ont pour effets de réduire la teneur en vitamines et minéraux des aliments à une fraction de ce qu'on retrouve dans les aliments frais, crus et cultivés de façon biologique. À titre d'exemple, le bromure de méthyle, un pesticide largement utilisé pour les céréales, détruit tout l'acide pantothénique (une vitamine B) dans les grains céréaliers.

De nos jours, malheureusement, plusieurs vitamines (particulièrement les vitamines C et B) ne sont pas disponibles en quantités suffisantes, tant dans les aliments que les suppléments naturels et nous devons donc souvent recourir à des suppléments synthétiques afin d'améliorer ou de maintenir notre santé. Les vitamines disponibles en concentrés naturels (A, D et E) doivent être évitées dans leur forme synthétique. La vitamine E naturelle est D-alpha tocophérol et sa forme synthétique est DL-alpha tocophérol. Un complexe de vitamine E, soit des tocophérols mixtes, est hautement recommandé.

Entrepose les suppléments de vitamines dans un endroit sec, frais et sombre. Les capsules d'huiles doivent être prises pendant un repas composé d'aliments oléagineux ou gras et de la lécithine. Par contre, chez les individus les plus en besoin de ces vitamines éprouvent des problèmes d'absorption et pour eux, les capsules d'huile sont inappropriées. En conséquence, je recommande généralement l'utilisation de comprimés de vitamine E naturelle plutôt que des capsules d'huile. En cas de doute quant à tes capacités digestives, prends de l'huile de flétan ou une autre huile de poisson en capsule au coucher et garde-la dans la bouche afin d'y être lentement absorbée durant la nuit. Sinon, prends tous tes suppléments pendant les repas ou incorporés dans la nourriture. De petites quantités prises au cours de plusieurs repas sont mieux absorbées qu'une grande quantité prise en une seule dose.

Certains comprimés contiennent du bêta-carotène en substitution de la vitamine A. Cependant, plusieurs individus ont de la difficulté à absorber le bêta-carotène et le convertir en vitamine A. Il est donc préférable d'utiliser des comprimés contenant de la vitamine A naturelle et non l'équivalent vitaminique qu'est le bêta-carotène.

Mâcher les suppléments de vitamines ou minéraux avec les aliments procure de bien meilleurs résultats que simplement les avaler. Des quantités appréciables de vitamine B12 peuvent être absorbées en gardant un comprimé sous la langue, même si elle ne peut être absorbée dans l'estomac en raison de l'absence du « facteur intrinsèque » (une substance habituellement présente dans l'estomac, qui est impliquée dans l'absorption de la vitamine B12).

En présence d'indices suggérant un besoin accru de nutriments particuliers, utilise-les en combinaison avec des suppléments d'un complexe de vitamine B. Dans la plupart des cas impliquant un manque d'énergie, fatigue extrême, anémie, hypotension et maladies dégénératives chroniques, la vitamine B12, tout d'abord administrée par injections puis par absorption buccale de comprimés (1 000 µg par jour), s'avère très utile.

La forme acide de la vitamine C (acide ascorbique) peut être prise avec les repas protéinés, spécialement si ton organisme est trop alcalin ou manque d'acide gastrique. En cas de prise régulière de plus de 3 à 5 g par jour de vitamine C, ceux aux prises avec de l'hypertension peuvent neutraliser partiellement l'acide ascorbique avec une quantité équivalente de lait de magnésie ou avec le tiers de la quantité de bicarbonate de potassium ou de carbonate de magnésium. En cas d'hypotension et possiblement d'hyperacidité, prends plutôt de l'ascorbate de calcium.

Les antioxydants sont d'une grande importance afin de minimiser les dommages oxydatifs des tissus et, par le fait même, éviter la maladie et ralentir le processus du vieillissement. Plus récemment, un apport important d'antioxydants est apparu crucial dans la prévention et l'élimination des infections virales. Les antioxydants principaux incluent les vitamines A, C et E, les minéraux sélénium et zinc en tant que composants des systèmes d'enzymes antioxydants, les pigments végétaux bêta-carotène, flavonoïdes et anthocyanes, de même que les phénols et catéchols que l'on retrouve dans les pépins de raisins, le thé vert et généralement dans les fruits et légumes colorés. D'autres antioxydants puissants sont l'acide alpha-lipoïque et l'hydrogène négatif, tel que dans la Microhydrie ou l'eau réduite par électrolyse (ERE), produite par des ioniseurs d'eau. Que tu prennes des antioxydants sous forme de suppléments ou faisant partie d'une alimentation de qualité supérieure, assure-toi d'en prendre suffisamment.

Est-ce que les suppléments nutritionnels sont dangereux? En général, les autorités sanitaires considèrent les produits pharmaceutiques comme étant sécuritaires et les remèdes naturels comme nocifs. Ils ont tendance à appeler les remèdes naturels des médicaments et soutiennent que les nutriment synthétiques ne sont pas différents que les naturels. Des recherches utilisant des produits synthétiques, tels que les vitamines A, D, E ou la bêta-carotène et qui affichent des résultats négatifs ou nocifs, sont ensuite utilisés comme « preuve scientifique » que les remèdes naturels sont inutiles, voire même dangereux.

Alors que de nombreux essais cliniques montrent des bénéfices pour la santé chez les individus ayant des niveaux élevés de bêta-carotène dans le sang, des essais cliniques avec du bêta-carotène synthétique et de la vitamine E synthétique montrent une augmentation du taux de mortalité lié au cancer.

Se basant primordialement sur des études utilisant la vitamine A synthétique, cette vitamine a été décrite comme étant le supplément le plus « dangereux ». On trouve des avertissements alarmants, qu'elle peut causer la mort à des quantités au-delà du AQR* (5 000 UI). Pourtant, beaucoup de gens prennent quotidiennement 25 000 UI sans problèmes et au mieux de ma connaissance, on n'a jamais enregistré de décès associé à la prise de suppléments de vitamine A aux États-Unis en 60 ans d'utilisation. Il semble y avoir un seul décès documenté en Angleterre dans les années 50, celui d'un chimiste ayant ingéré 2 millions UI par jour d'acétate de rétinol pendant 3 mois et qui est décédé de cirrhose du foie¹³.

Je n'ai pas connaissance d'un produit pharmaceutique affichant un tel bilan de sécurité. Même chez l'un des médicaments les plus sécuritaires, l'aspirine, on a répertorié près de 100 décès par année et davantage de cas d'intoxication¹⁴. À titre de comparaison, les cas rapportés d'intoxication (souvent facile à remédier) à la vitamine A aux États-Unis sont habituellement de 5 par année¹⁵.

Des attaques similaires sans fondements ont été menées envers les vitamines C et E. Pour de plus amples détails sur le sujet, voir le site web Life Extension Foundation au www.lef.org (anglais). Pour consulter des articles au sujet de thérapies méga vitaminiques, voir également www.doctoryourself.com (anglais).

Imagine un instant la frénésie médiatique qui serait déclenchée s'il y avait réellement des décès reliés à la vitamine A. Pourtant, il n'y a aucune inquiétude exprimée concernant la mort de milliers de patients, inutile selon moi, liés à la consommation de médicaments d'ordonnance. Du côté de la population, l'opinion a été modelée au fait que les décès causés par les médicaments d'ordonnance sont un petit prix à payer au bénéfice de la majorité. Ce bénéfice n'a jamais été démontré à long terme. L'approbation des médicaments est basée sur des essais à court terme et la vérité émerge seulement de façon fortuite quant aux dommages à long terme que causent ces médicaments, comme dans le cas des thérapies d'hormones de remplacement (hormonothérapie substitutive). Je crois qu'à long terme, par l'accumulation et l'augmentation de la charge chimique toxique de ces produits, tous les médicaments deviennent un fardeau pour le foie et les reins et peuvent accélérer le déclin de notre santé. En conséquence, face à n'importe quel ennui de santé, informe-toi de toutes alternatives possibles.

*Apport quotidien recommandé

CHAPITRE 28

HERBES

TU PEUX BÉNÉFICIER DE L'UTILISATION DE REMÈDES VÉGÉTAUX EN LIEU DE PRODUITS PHARMACEUTIQUES.

Toutes les herbes ne sont pas entièrement inoffensives, mais les dommages provenant des herbes couramment utilisées sont extrêmement rares, alors que les avantages sont généralement authentiques et de longue durée. Contrairement aux herbes culinaires, les herbes médicinales ne peuvent être utilisées sur de longues périodes que pour des raisons cliniques et non simplement parce qu'elles peuvent aider (des herbes appropriées pour une large gamme de problèmes de santé sont décrites dans la Section 6). Ici, je vais discuter de certaines herbes en rapport à des conditions courantes et montrer comment leur application peut être particulièrement importante dans ta quête d'une meilleure santé.

Remèdes d'herbes généraux: Une bonne combinaison afin de nettoyer les voies gastro-intestinales est un mélange de piments et de gingembre que tu mélanges ou écrases dans du jus de citron et de l'huile d'olive, que tu conserves au réfrigérateur, puis utilise le tout comme vinaigrette ou pour aromatiser les repas. Utilise une quantité suffisante pour apporter un goût épicé, mais non inconfortable. Augmente graduellement ta consommation jusqu'à la limite de ta tolérance, et ce, pendant quelques semaines. Tu peux ensuite poursuivre l'utilisation dans des quantités normales pour aromatiser ta nourriture. Dans le cas d'infections graves, d'inflammation ou de cancer des intestins, tu peux également y ajouter de l'ail frais jusqu'à ce que le problème se soit résorbé.

La tisane à la menthe poivrée est particulièrement efficace pour stimuler la digestion et remonter le moral, alors que la poudre d'orme rouge apaise le tube digestif. La sauge est hautement valorisée. Un vieux proverbe dit: « Pourquoi mourir (d'une maladie) puisque la sauge pousse dans ton jardin? » Tu peux la préparer en incorporant 2 cuillères à thé de sauge séchée à 1 litre d'eau bouillante. Après 3 minutes, retire du feu et laisse reposer pendant 10 minutes. La sauge peut être combinée à d'autres herbes. Les herbes odorantes ou feuillues, telles que la menthe poivrée ou le millepertuis peuvent être ajoutées pendant l'infusion des herbes. Le millepertuis est efficace contre la dépression.

Le système immunitaire peut être renforcé avec l'échinacée, propolis, gui, lys de Pâques et du reishi et autres champignons asiatiques. L'échinacée peut être ajoutée à toutes les combinaisons d'herbes. Par contre, certaines recherches sur l'échinacée indiquent qu'elle peut causer des problèmes si elle est consommée de façon ininterrompue pendant plusieurs mois. Il est donc recommandé d'en interrompre l'usage après un mois et de reprendre quelques semaines plus tard.

L'ail et l'absinthe sont excellents contre toutes sortes de parasites ainsi que pour la levure *Candida albicans*. Une combinaison d'hydraste du Canada, de gingembre et de la poudre d'orme rouge est bénéfique pour les inflammations gastro-intestinales et la sclérose en plaques. Le gingembre est également efficace contre le mal des transports. En plus d'être un excellent agent cicatrisant, la consoude est un détoxifiant. Tu peux boire une tasse de tisane de consoude de 2 à 3 fois par semaine.

Afin de favoriser la digestion, il est généralement bénéfique de prendre ½ tasse de tisane amère suite à un repas copieux ou cuit. Pour ce faire, des herbes appropriées sont la centaurée, le pissenlit (non grillé), la griffe du diable et la gentiane. Elles aident également à restaurer les fonctions hépatiques (du foie). Dans le cas de problèmes pulmonaires de tous genres, incluant le cancer du poumon, entreprends des séances quotidiennes d'inhalation de vapeur (avec une serviette couvrant la tête) de tisane chaude de camomille, possiblement en y ajoutant de l'huile d'eucalyptus, de mélaleuca ou d'oignon broyé.

Le maca est un légume racine provenant des Andes péruviennes que je considère comme le meilleur remède pour équilibrer les glandes endocrines et le système hormonal. Il semble agir directement sur les systèmes de l'hypothalamus et de l'hypophyse pour réguler les glandes thyroïdes, surrénales et sexuelles. Il est souvent efficace contre l'hypothyroïdie, comme alternative à la thérapie d'hormones de remplace-

ment et l'hystérectomie, à la diminution de production des hormones sexuelles reliée au vieillissement et avec les manques d'énergie en général. L'apport quotidien moyen est d'environ 1 g, mais commence avec une plus petite dose.

La réglisse a également un effet sur les hormones sexuelles, mais est davantage utile comme stimulant des fonctions surrénaliennes. En cela, elle peut élever la faible tension artérielle et les faibles niveaux d'énergie et est utile dans les cas de syndrome de fatigue chronique, ulcères gastroduodénaux, inflammations de la peau et le VIH/SIDA; elle augmente également les sécrétions pancréatiques. Par contre, elle cause une rétention de sodium et de faibles niveaux de potassium. Elle ne doit pas être utilisée en cas d'hypertension ou de maladies rénales ou pendant la grossesse. La dose thérapeutique normale se situe entre 2 g et 6 g par jour.

Herbes anti-cancer: Plusieurs herbes sont utiles dans le traitement du cancer, avant tout dans un rôle de soutien, mais parfois en tant que thérapie principale. Les herbes fréquemment utilisées sont l'aloès (en jus ou gel), chaparral, Pau d'arco, trèfle rouge et les feuilles de violettes. L'absinthe et le Pau d'arco, en quantité suffisante, sont particulièrement bénéfiques pour éliminer la forme fongique du microbe du cancer. La *Vinca Rosea*, une pervenche, possède un élément actif qui fut utilisé en chimiothérapie contre la leucémie.

Le chardon-marie et les herbes amères, telles que la bardane, chélidoine, centaurée, feuilles et racines de pissenlits, griffe du diable et la gentiane, favorise la stimulation du foie et la libération de la bile. La chélidoine ou grande chélidoine inhibe la division des cellules cancéreuses et stimule le système immunitaire. Un extrait, fabriqué à des fins d'injection, est disponible sous le nom d'Ukrain. Les feuilles du graviola, un arbre tropical communément appelé corossolier, sont également utiles.

Les herbes racines, telles que les plantes amères pour le foie, doivent être mijotées environ 30 minutes, alors que les feuilles ou les fleurs doivent mijoter ou infuser pendant seulement 5 minutes. Pour les effets secondaires de la radiation, le géranium herbe à Robert est utile. Pour les cas de cancer du poumon, utilise aussi le marrube, la lobelia, la molène et le millepertuis. Le mouron rouge sert en partie à se gargariser et en partie à boire par cuillères pour le cancer de la bouche, de la gorge et des glandes du cou.

Le gui est particulièrement efficace pour la leucémie et est souvent utilisé sous les noms Plenisol ou Iscador, des remèdes anthroposophiques injectés près des tumeurs et des glandes lymphatiques enflées. Pour le cancer de la prostate, prends également du palmier nain et/ou de l'épilobe (principalement l'épilobe à petites fleurs). Pour la leucémie, utilise avant tout des herbes pour renforcer le système immunitaire.

La racine de réglisse, prise en doses types de 500 à 1000 mg est fortement recommandée au lieu du Tamoxifène, relativement à tous les cancers liés à l'œstrogène, car elle bloque les propriétés de stimulation de la croissance de l'œstrogène. Elle favorise également la production d'hormones surrénaliennes anti-inflammatoires. Cependant, elle tend à retenir le sodium dans l'organisme et à expulser le potassium. Conséquemment, minimise ton apport en sodium et maximise le potassium en consommant beaucoup de jus de légumes; n'utilise pas de racine de réglisse si ta pression sanguine est dangereusement élevée ou s'il est évident que tu fasses de la rétention d'eau.

Tu peux sélectionner une gamme de ces herbes qui sont appropriées pour ta condition ou qui sont disponibles localement, et élabore ton propre mélange d'herbes. Alternativement ou en plus, tu peux utiliser des mélanges d'herbes anticancéreuses disponibles dans le commerce. Les plus connus sont: le mélange Jason Winter, la formule de Hoxsey, le thé des Amérindiens Ojibway ou Essiac (petite oseille, racine de bardane, orme rouge, racine de rhubarbe).

En général, la formule de Hoxsey doit être préparée individuellement, mais un herboriste local devrait pouvoir le faire. Les quantités exactes demeurent un secret et peuvent varier, mais une analyse indépendante a révélé les quantités suivantes, contenues dans 5 ml de tonic Hoxsey: Iodure de potassium (150 mg), racine d'euphorbe (10 mg), racine de bardane (10 mg), trèfle rouge (20 mg), écorce de nerprun bourdaine (20 mg), racine d'épine-vinette ou berbérís (10 mg), phytolaque (10 mg), écorce de frêne épineux (5 mg), réglisse (20 mg) et cascara amarga (5 mg). La cascara amarga est difficile à trouver et est souvent substituée par la cascara sagrada, et le mélange peut se préparer sans elle. Elle appartient à la famille des Rhamnacées et est également connue sous le nom d'écorce du Honduras. Ce tonique est vendu par la Clinique Hoxsey¹⁶, alors que des préparations individuelles consistent habituellement en un mélange d'herbes séchées infusées en tisane.

ATTENTION : L'utilisation d'herbes dans le traitement du cancer doit se faire seulement en consultation avec un professionnel de la santé accrédité.

Aloès : L'aloès est excellent pour des conditions cutanées de toutes sortes et est bénéfique dans le traitement du cancer, SIDA et autres maladies infectieuses. Il est également efficace contre l'irritation gastro-intestinale, l'inflammation et les ulcères. Cependant, les différents produits à base d'aloès sur le marché ne sont pas tous efficaces. Si rien ne semble se produire avec l'aloès que tu utilises, essaie une marque différente.

Utilise préférablement du gel d'aloès frais directement de la plante, en quantité aussi élevée que possible sans provoquer une diarrhée. Enlève la peau verte de la feuille et ingère seulement le gel, mais tu peux également mélanger une petite feuille entière dans du jus de fruits ou autres saveurs. Afin de traiter les plaies, il est habituellement préférable de trancher une partie d'une feuille en deux et d'en appliquer le gel en gardant la peau de la feuille vers le haut. Essaie d'éviter d'entrer en contact avec la base de la feuille et sa sève jaune, qui est un irritant et laxatif puissant. L'aloès est surtout bénéfique pour les individus ayant un groupe sanguin A ; pour ceux appartenant à un autre groupe sanguin, il s'agit de vérifier la compatibilité et d'observer les effets.

CHAPITRE 29

HOMÉOPATHIE

LES REMÈDES HOMÉOPATHIQUES SONT EFFICACES ET TU PEUX LES PRÉPARER TOI-MÊME.

L'homéopathie est un système médical basé sur le principe « le semblable guérit son semblable ». Une substance provoquant des symptômes de maladies chez des gens en santé sera, une fois proprement diluée et énergisée, curative pour des gens malades éprouvant des symptômes similaires. Par exemple, le jus d'oignon pur cause une irritation aux yeux, un larmolement et des éternuements, mais l'oignon homéopathique, hautement dilué et énergisé est utile dans le soulagement des symptômes d'irritation des yeux et du nez, comme avec le rhume des foins. Les essais cliniques et les données empiriques recueillies au cours de deux siècles d'utilisations quotidiennes démontrent que l'homéopathie est efficace, même si la communauté scientifique conventionnelle ne parvient pas à comprendre comment cela pourrait être possible.

C'est que l'homéopathie ne peut être expliquée par une approche basée sur les substances, telle que la médecine pharmaceutique ou l'herboristerie, dont les effets curatifs semblent être attribuables à des actions et réactions chimiques. Un simple calcul montre que dans les doses dites « plus puissantes », pas une seule molécule de la substance originale ne s'y trouve. Mais ces hautes dilutions sont souvent plus efficaces que les doses à basse dilution. Conséquemment, l'homéopathie ne peut être comprise uniquement comme un système fonctionnant par les énergies curatives.

L'explication est que chaque substance naturelle possède un champ éthérique ou d'énergie subtile autour de sa structure moléculaire. L'action de secouer énergiquement (succussions) ou dynamisation, utilisée dans l'homéopathie, sépare ces champs éthériques de leur substance matérielle. Ces dernières sont disposées et les énergies se trouvent concentrées. Les champs éthériques concentrés de cette façon sont beaucoup plus puissants que lorsqu'ils sont combinés à la matière. Des concentrés éthériques similaires peuvent être produits à l'aide d'instruments de radionique. L'effet curatif de ces concentrés dépend de leur fréquence vibratoire; pour cette raison, le terme « médecine vibrationnelle (ou vibratoire) » a été créé pour ces méthodes.

La sphère de l'action curative d'un remède homéopathique est d'abord déterminée en l'administrant en forte dose à une personne bénévole saine et en notant les réactions émotionnelles, pathologiques et physiologiques de ce remède. Ce test est appelé une « épreuve » et des centaines de substances ont été testées ou éprouvées de cette façon.

Conséquemment, les remèdes homéopathiques agissent sur une grande variété de désordres mentaux et physiques. La plupart des remèdes homéopathiques sont issus des plantes, minéraux, animaux ou produits chimiques; les remèdes provenant de microbes pathogènes humains sont appelés nosodes. Parfois, le produit d'une maladie est utilisé sous forme énergisée afin de traiter la même maladie; cette méthode est appelée isopathie.

Les homéopathes peuvent choisir d'entreprendre une approche classique ou la pratique clinique de l'homéopathie. Par cette approche classique, on administre une dose d'un seul remède à la fois et une autre dose ou un autre remède lorsque les effets du précédent se sont dissipés. Une méthode plus couramment utilisée consiste à prendre plusieurs remèdes combinés en plusieurs doses par jour.

Utilise tes propres fluides corporels: Bien que pour le traitement de symptômes communs il soit plus pratique d'utiliser des remèdes homéopathiques reconnus, afin de surmonter des problèmes tenaces individuels il est souvent plus efficace de préparer des remèdes à partir de tes propres fluides corporels. Ceci est une forme d'isopathie appelée autothérapie.

L'urine, par exemple, contient des traces de pratiquement tous les produits biochimiques de notre organisme, comme des enzymes et hormones et même des substances et virus étrangers et toxiques. Un échantillon de ton urine, proprement dilué, peut initier la correction de tout déséquilibre ou désordre biochimique. Voici donc un excellent moyen d'améliorer l'équilibre de ton système glandulaire, qui est difficile à influencer directement avec une autre méthode.

Ta trousse de remèdes maison

Voici une liste de 15 remèdes de base pour utiliser à la maison ou en voyage.

ACONIT 30C: Contrôle les symptômes d'un état agité qui apparaissent soudainement. Toutes conditions sévères à leurs premiers stades. L'aconit est indiqué lorsque le patient est effrayé ou même terrorisé lorsque vient l'obscurité.

A.G.E. 30C (Arsenicum iodatum, gelsenium, eupatorium): Un remède combiné contre le rhume et la grippe. Il contient un remède minéral et deux préparations à base de plantes afin de pallier à tous les stades du rhume ou de la grippe, dès l'apparition des premiers symptômes, jusqu'à leur pleine éclosion ainsi que leurs derniers stades qui semblent vouloir persister. Une dose bimensuelle réduira l'incidence de rhume commun et de la grippe. Cette combinaison de remèdes est également utile face à des états d'appréhension ou de peur. À utiliser aussi pour des problèmes d'estomac et d'intestins ainsi que pour des douleurs aux os et maux de tête qui s'améliorent après une transpiration.

ARNICA 30C: Il est le remède pour les accidents et les traumatismes. Il réduit les effets des blessures, de la fatigue et les états de choc mentaux et physiques. Il est indiqué pour les ecchymoses, fractures, cloques de sang, également pour les AVC et crise cardiaques et aussi pour les cas où le patient éprouve une peur d'être approché ou touché.

BELLADONNA 30C: Traite les conditions d'agitation plus violentes que celles traitées par l'aconit: symptômes à la tête et à la gorge tels que rougeurs, sécheresse, douleurs et sensation de brûlure; également indiqué pour les accès de colère et pour les patients dont l'état est aggravé par la lumière, le bruit ou les cacophonies.

CHAMOMILLA 30C: Pour les enfants qui percent leurs dents ou dans les cas où le patient est irritable. Conseillé pour les maux d'estomac; indiqué pour les enfants qui se calment dès qu'ils sont dans nos bras.

COCCULUS 30C: Utiles pour la nausée, les vomissements, mal des transports, nausées matinales, maux d'estomac et l'épuisement.

HYPERICUM 30C: Pour les nerfs endommagés et toutes blessures qui sont plus douloureuses qu'on s'y attendrait. Bon pour les chocs à la tête et au coccyx, doigts et orteils écrasés, blessures aux lèvres, oreilles ou aux parties génitales; fortes douleurs lancinantes et intolérables; ou douleurs persistantes suite à une blessure ou une chirurgie.

TEINTURE MÈRE HYPERICUM/CALENDULA (HYPER-CAL): Un antiseptique à utilisation topique (5 gouttes dans une tasse d'eau tiède) pour toutes blessures externes, coupures et éruptions. Ce mélange peut être utilisé afin de rincer la bouche suite à une extraction dentaire. Applique sur des brûlures et place une compresse imbibée de ce mélange sur les blessures requérant des pansements; en cas d'irritation aux yeux, utilise 1 goutte dans un bain oculaire.

IGNATIA 30C: Un réducteur de stress à base de plante pour les effets du deuil, chagrin, tension, inquiétude et peur. Il convient pour l'hypocondrie ainsi que pour les maladies réelles lorsque le patient est extrêmement inquiet de sa condition; il favorise le sommeil lorsque le patient est accablé de tristesse ou d'inquiétude.

LEDUM 30C: Utilisé pour les blessures par perforation, coupures et piqûres d'insectes. Fait suite à l'arnica pour les grosses ecchymoses, particulièrement autour des yeux; antitétanique. Afin de soulager la douleur des fractures et aux articulations, tourne-toi vers le ledum.

NUX VOMICA 30C: Pour les maux d'estomac après avoir trop mangé ou fait preuve de gourmandise avec des aliments riches ainsi que pour les conséquences d'une trop grande consommation d'alcool, tabac ou drogues. Indiqué pour l'irritabilité et le mauvais caractère ainsi que pour l'insomnie lorsque l'esprit est submergé de pensées. Utile dans les cas où le patient prends froid rapidement et ne peut être découvert. Également pour les rhumes de cerveau, s'étendant à la gorge et à la poitrine; ainsi que pour les éructations aigres, transpirations, vomissements et selles.

PULSATILLA 30c: Pour les conséquences d'une alimentation riche, maux d'oreille causés par l'eau et oreillons. Utile pour les patients à l'humeur changeante et qui pleurent facilement, ont des douleurs qui se déplacent et qui sont très affectés par une augmentation rapide de la chaleur ambiante. Indiqué pour plusieurs maladies infantiles lorsque l'aconit ne procure qu'un soulagement limité; également pour les problèmes menstruels.

RHUS TOX 30C: Pour de simples rhumatismes ainsi que pour les elongations, les entorses et les effets du surmenage. Utile quand le patient a été exposé à des conditions humides et froides; également lorsque agité et quand la douleur s'apaise si la région affectée est gardée en mouvement. Convenable pour la grippe non traitée par l'A.G.E.

RUTA GRAV 30C: Le Ruta est le meilleur remède pour les foulures à la cheville et les entorses au poignet. Il est excellent pour les claquages musculaires ainsi que pour les blessures aux os et les accidents où la gaine osseuse est endommagée; il procure un soulagement à la fatigue oculaire, névralgie, irritation aux yeux, faible vue et yeux larmoyants.

URTICA URENS 30C: Pour les brûlures, rougeurs, piqûres, allergies ainsi que toute condition avec lesquelles des douleurs brûlantes ou piquantes persistent. Prends-le de façon interne pour des brûlures légères ou graves, tout en utilisant l'Hypercal en externe. Utilise l'Urtica pour des problèmes de vessie, énurésie, urticaire et enflure avec douleur aux seins et organes génitaux.

Les autres fluides corporels pouvant être utilisés sont une goutte de sang dilué afin de traiter des désordres sanguins; du pus dilué, dans le cas de plaies infectées ou de furoncles; expectorations pour des problèmes de gorge et de bouche; larmes pour des problèmes oculaires; selles pour des maladies intestinales; écoulement auriculaire pour les maladies de l'oreille; et ainsi de suite. En plus d'équilibrer l'activité des glandes et de la chimie de l'organisme, cette méthode est reconnue comme étant très efficace pour stimuler le système immunitaire, qui est essentiel pour combattre le cancer et autres maladies dégénératives.

Comment préparer tes propres remèdes : Pour préparer des remèdes à partir de tes propres fluides corporels, dilue une partie d'échantillon 1:100 dans de l'eau pure. C'est à dire 1 partie d'échantillon dans 99 parties d'eau, par exemple, 1 cuillère à thé d'échantillon dans 99 cuillères à thé d'eau. L'eau doit être purifiée, c'est-à-dire distillée ou filtrée.

Agite énergiquement le mélange 40 à 50 fois, dans une bouteille ou contenant étanche, en effectuant de vigoureux mouvements vers le bas. Une autre façon est de frapper le récipient (pas en verre) sur une surface résistante, 40 à 50 fois. L'échantillon en est maintenant à sa première dilution, appelée 1C. Prends une partie de ce mélange et dilue-le dans 99 parties d'eau, agite comme précédemment et tu obtiens alors la dilution 2C. Répète cette procédure jusqu'à ce que tu obtiennes la dilution désirée.

Si la dilution se déroule en proportion de 1:10 au lieu de 1:100, la première dilution est désignée par 1X, la deuxième 2X et ainsi de suite. Une dilution de 12X correspond à 6C. À noter, le nombre de dilutions ainsi que la dilution globale sont importants pour la qualité du remède. Entreprends l'utilisation de tes propres fluides corporels malades par une dilution de 12C. Si après un certain temps tu n'obtiens aucune amélioration, essaie avec des dilutions plus élevées et plus faibles. Par contre, dilue l'urine à 6X, et débute avec les aliments auxquels tu penses être allergique à 4X avant d'augmenter à 5X ou 6X. Important: n'utilise les remèdes faits de tes fluides que pour toi-même et personne d'autre.

Afin de produire tes propres remèdes à partir d'herbes, prépare une « teinture mère » en faisant tremper un échantillon frais ou séché dans un alcool fort, comme la vodka ou du brandy. Une semaine ou deux plus tard, dilue une partie de la teinture mère, tel qu'expliqué plus haut, mais pour la première dilution à 1:10, utilise la moitié de la quantité d'eau et de l'alcool dans l'autre moitié. Avec cette méthode, tu n'as à acheter une teinture commerciale spécifique qu'une seule fois. Lorsque la bouteille est presque vide, dilue son contenant soit dans 9 ou 99 parties du mélange eau/alcool et agite quelques instants.

Tu peux même essayer une combinaison d'homéopathie et de phytothérapie (herboristerie). Les herbes semblent être souvent plus efficaces lorsqu'elles sont utilisées en tant que remèdes homéopathiques à basse dilution. De cette façon, tous les effets secondaires indésirables des herbes concentrées sont diminués, tandis que les effets curatifs, particulièrement les actions nettoyantes, sont grandement renforcés. Tu peux expérimenter en dynamisant 1 partie d'extrait d'herbe non chauffé ou de teinture avec 4 ou 9 parties d'eau.

Si tu utilises une teinture mère forte préparée à partir d'une herbe puissante, commence par prendre 1 ou 2 gouttes plusieurs fois par jour. Garde-les en bouche un certain temps et augmente la dose graduellement. Si l'extrait est faible ou s'il provient d'une herbe inoffensive, tu peux alors en prendre des cuillères ou même une pleine tasse à la fois. Tu peux préparer un extrait liquéfié d'herbe fraîche ou séchée dans un mixeur ou mieux encore, en mélangeant l'herbe sous forme de poudre ou de purée, dans l'eau. Alternativement, tu peux préparer une teinture en gardant l'herbe trempée dans l'alcool ou de la glycérine, dans un contenant pendant plusieurs jours.

Si le remède est conservé au-delà de quelques jours, utilise un mélange moitié vodka ou brandy et moitié eau dans la dernière étape. Ceci procure une solution avec une teneur en alcool à environ 30% et empêche la formation de bactéries ou de champignons. Garde le remède au frais, mais non au réfrigérateur parce qu'ainsi, en étant exposé aux champs électromagnétiques puissants du réfrigérateur, il peut perdre de son efficacité.

Comment prendre tes remèdes : Prends les remèdes homéopathiques dans une bouche propre, c'est-à-dire sans nourriture. Les meilleurs moments sont avant les repas (environ 30 minutes) et au coucher. La dose habituelle est de 3 à 5 gouttes dans un peu d'eau (environ 50 ml), que tu prends par petites gorgées pendant 5 minutes. Ou alors, place 3 gouttes avec un peu d'eau sous la langue. En général, prends 1 dose 4 fois par jour; dans les cas de conditions chroniques, 2 fois par jour et pour des conditions sévères et graves, toutes les 10 minutes jusqu'à ce qu'une amélioration se fasse sentir, puis réduit la fréquence par la suite. Si le patient est incapable

GUIDE DE RÉFÉRENCE POUR LA SÉLECTION DES FLEURS DE BACH

- **Aigremoine** : souffrances ou inquiétudes dissimulées derrière un sourire
- **Ajones** : désespoir, découragement, pessimisme
- **Avoine sauvage** : insatisfaction à ne pas avoir trouvé d'objectifs, incertitude
- **Bourgeons de marronnier** : lenteur d'apprentissage, irréfléchi, répétition d'erreurs
- **Bruyère** : égocentrisme, parle beaucoup, incapacité à écouter
- **Centaurée** : facilité à être influencé et exploité, faible volonté, timidité
- **Charme** : lassitude mentale et physique soudaine, procrastination
- **Châtaignier** : extrême angoisse, désespoir sans fin, perte de la foi
- **Chêne** : lutte incessante à tout surmonter, surmenage
- **Chèvrefeuille** : vivre constamment dans le passé, nostalgie, passéisme
- **Chicorée** : possessivité, apitoiement sur soi, égoïsme, recherche de l'attention
- **Clématite** : indifférence, rêverie, manque d'intérêt
- **Eau de Roche** : intransigeance, rigidité, abnégation
- **Églantier** : résignation, manque d'intérêt, apathie
- **Étoile de Bethléem** : séquelles de chocs et traumatismes
- **Gentiane** : découragement, doute de soi, attitudes négatives, dépression
- **Gnavelle** : incertitude, hésitation, indécision, manque d'équilibre
- **Hélianthème** : terreur, panique, peur extrême pour soi-même
- **Hêtre** : intolérance, arrogance, critique, jugement
- **Hottonie des marais** : solitaire, distant, antisocial
- **Houx** : envie, suspicion, vengeance, haine, jalousie
- **Impatiente** : impatience, irritabilité, tension mentale
- **Marronnier blanc** : pensées indésirables persistantes, inquiétudes
- **Marronnier rouge** : peur exagérée pour autrui
- **Mélèze** : attente de l'échec, résignation, sentiment d'infériorité
- **Mimule** : peur de choses connues, trac, timidité
- **Moutarde** : profonde tristesse ou dépression d'origine inconnue, mélancolie
- **Noyer** : difficultés avec les changements, à rompre les liens, influençable
- **Olivier** : épuisement mental et physique, au bout du rouleau, résignation
- **Orme** : sentiments occasionnels d'inaptitude, trop de responsabilités
- **Pin** : remords, culpabilité, mauvaise conscience, fausse humilité
- **Plumbago** : manque de confiance, doute, constante de demandes de conseils
- **Pommier sauvage** : impression d'être impur, honte, ne s'aime pas ; le remède nettoyant
- **Prunus** : tempérament incontrôlé, peur de perdre la raison et le contrôle
- **Saule** : ressentiment, amertume, attitude « c'est pas juste »
- **Tremble** : appréhension, peurs vagues d'origine inconnue
- **Verveine** : enthousiasme démesuré, cherche à convaincre tout le monde, fanatisme
- **Vigne** : domination, soif de pouvoir, inflexibilité
- **5 Fleurs « Urgence »** (un mélange de Prunus, Clématite, Impatiente, Hélianthème et Étoile de Bethléem) : utiliser pour les chocs, la terreur, le bouleversement, la frayeur, les accidents ; à être administré fréquemment lors de situations d'urgences ; de façon externe, à être appliqué sur les plaies.

d'avaler, humecte l'intérieur de la bouche et la langue avec le remède. Tâche d'éviter que le remède entre en contact avec le métal. Utilise une cuillère de plastique plutôt qu'en métal et évite également les breuvages et dentifrices très odorants et très aromatisés, parce que ceux-ci peuvent neutraliser le remède.

Si une réaction au remède se manifeste (parfois en une aggravation temporaire des symptômes), ceci est une indication que le remède est approprié, mais attends que la réaction se résorbe avant de prendre la dose suivante. Les surdoses des remèdes homéopathiques sont habituellement inoffensives, bien que chez les individus sensibles, il est possible que le remède réagisse comme en phase d'épreuve - voir apparaître les symptômes qu'il est censé apaiser. Range les remèdes homéopathiques à l'abri de la lumière et de la chaleur ainsi que loin des aimants et des champs électromagnétiques puissants. Afin d'obtenir les meilleurs résultats, tu ne devrais pas changer pas de remède trop fréquemment.

Si des granules sont utilisées, ne les touche pas avec les doigts, mais verse-les dans la capsule de la bouteille puis directement dans la bouche. Garde-les sous la langue jusqu'à dissolution complète. Par contre, dans les cas d'intolérance au lactose ou au saccharose, il est généralement déconseillé d'utiliser les remèdes homéopathiques en granules. Le fait de garder les granules sous la langue accentue ces intolérances et provoque des réactions allergiques plus fortes que lorsqu'elles sont avalées. Par contre, avaler les remèdes homéopathiques n'est pas souhaitable parce l'absorption se fait primordialement par la bouche.

Pour des prescriptions détaillées de remèdes homéopathiques et leur champ d'action, voir l'ouvrage *Matière Médicale* de William Boericke.

Quel niveau de dilution utiliser : Les dilutions les plus utilisées sont 6X, 12X, 12C, 30C, 200C, 1 000C (M), 100m (CM), 500M (DM) et 1 000M (MM). Parfois la lettre C est écartée et donc 30 et 200 sont utilisés au lieu de 30C et 200C. En Europe, D est utilisé plutôt que X. Après avoir déterminé le remède approprié selon tes symptômes, il est également important de déterminer la dilution appropriée. En règle générale, les basses dilutions agissent surtout sur les symptômes physiques alors que les hautes dilutions agissent sur les niveaux mentaux et énergétiques. Les remèdes à haute dilution peuvent être utilisés qu'une seule fois par jour ou par semaine ou suite à la disparition de réactions.

Dans le cas de problèmes de longue date, tu peux commencer par prendre un remède de basse dilution, disons 12X. Après 1 ou 2 semaines, augmente à 30C, puis à 200C et par la suite à M de façon intermittente. Si tu désires utiliser des dilutions de puissances plus semblables, essaie 12X et 30C. Tu peux également déterminer la dilution appropriée à l'aide de tests musculaires ou d'un pendule. Pour ce dernier, trace un demi-cercle sur lequel sont inscrites les différentes dilutions et vois vers laquelle pointe le pendule. Les dilutions M et MM ont été utilisées dans le but d'éliminer les métaux lourds de l'organisme suite à un empoisonnement sévère ou encore à une exposition chronique, comme dans le cas d'un empoisonnement chronique au mercure provenant des amalgames dentaires au mercure.

En plus de faire toi-même tes remèdes à partir d'aliments allergènes, tu peux également te procurer des remèdes M ou MM d'aliments auxquels tu es allergique. Si tu as subi plusieurs traitements aux rayons X, procure-toi un remède contre les rayons X (voir www.gdr.org/drrita.html (anglais)). Si tu es sensible à l'électricité, l'éclairage fluorescent ou la poussière domestique, utilise le remède correspondant. Tu peux cependant préparer toi-même ces remèdes. Expose de l'eau pure à des champs électromagnétiques puissants, de façon prolongée à l'éclairage fluorescent et dynamise-la, ou dynamise le contenu de l'aspirateur.

De même, il existe des remèdes commerciaux pour divers cancer (ex. : intestins, poumons, estomac) ainsi que pour des bacilles et autres agents infectieux. Il y a également des extraits de glandes, telles que surrénales et thymus, qui peuvent être utilisés afin de régulariser les fonctions glandulaires.

Des combinaisons de remèdes sont disponibles pour le traitement d'une grande variété de maladies et de maux communs. Si quelqu'un se fait piquer ou mordre par un serpent, une araignée ou autres créatures venimeuses, essaie d'obtenir un échantillon de venin en écrasant la tête de l'insecte sous l'eau ou en aspirant un peu de venin de la morsure ou encore utilise du sang de la blessure. Prépare et utilise une dilution de 30C. Un centre de santé pourrait mettre sur pied une banque de remèdes énergisés faits du venin des différentes créatures venimeuses de la région.

Sels biochimiques homéopathiques : Vers la fin du 19^e siècle, le médecin allemand W. H. Schuessler conçut un système thérapeutique qu'il nomma «thérapeutique biochimique», qui est basé sur 12 sels mi-

néraux essentiels ou sels biochimiques. Ceux-ci sont des préparations homéopathiques de sels minéraux habituellement présents dans l'organisme et couramment utilisées en granules 6X. L'inconvénient de ces granules est qu'elles sont à base de lactose, auxquelles plusieurs individus sont allergiques ou y réagissent négativement lors de tests musculaires. Ce facteur affaiblissant est accentué par la méthode habituelle de garder les granules sous la langue jusqu'à leur dissolution.

Néanmoins, pour ceux qui doivent d'éviter le lactose, les avantages des sels minéraux peuvent être obtenus en les utilisant sous forme de teinture homéopathique normale.

Les 12 sels biochimiques de Schuessler ainsi que leurs champs d'action principaux sont :

- *Calcarea fluorica* (fluorure de calcium) : paroi abdominale flasque, hémorroïdes, varices
- *Calcarea phosphorica* (phosphate de chaux) : anémie, mauvaise circulation, crampes, rhumatismes
- *Calcarea sulfurica* (sulfure de calcium) : furoncles, catarrhe, pus jaunâtre, escarre (croûte)
- *Ferrum phosphoricum* (phosphate de fer) : inflammations, faible fièvre, anémie, circulation, plaies
- *Kalium muriaticum* (chlorure de potassium) : croup, catarrhe, maladies de la peau accompagnées d'écoulement blanchâtre
- *Kalium phosphoricum* (phosphate dipotassique) : forte fièvre, paralysie, septicémie, névralgie, extrême fatigue
- *Kalium sulfuricum* (sulfate de potassium) : catarrhe, maladies de la peau accompagnées d'écoulement aqueux
- *Magnesia phosphorica* (phosphate de magnésie) : douleurs lancinantes, névralgie, spasmes, démangeaisons
- *Natrum muriaticum* (chlorure de sodium) : constipation ou diarrhée, mains ou pieds froids, somnolence, étourdissements
- *Natrum phosphoricum* (phosphate de sodium) : goutte et rhumatismes, hyperacidité, points noirs
- *Natrum sulfuricum* (sulfate de sodium anhydre) : maladies du foie et de la vésicule biliaire, hydropisie, migraine
- *Silicea* (silice) : furoncles, ulcères cutanés, catarrhe nasal, sueurs nocturnes, goutte

Ils peuvent être utilisés individuellement ou en combinaisons.

Remèdes floraux : Les remèdes floraux représentent une combinaison d'herboristerie et d'homéopathie. Leurs principaux effets thérapeutiques se situent au niveau émotionnel. Les plus connus sont les Fleurs de Bach, élaborées dans les années 1930 par le Dr Edward Bach, un médecin anglais. Plus récemment, des remèdes de fleurs sauvages d'Australie et des essences de fleurs de Californie sont également disponibles. Celles-ci sont offertes principalement dans les marchés d'aliments naturels et chez divers praticiens.

Les remèdes floraux sont plus efficaces lorsqu'ils sont accompagnés d'affirmations positives appropriées. Lors de situations cliniques, il est recommandé d'utiliser un questionnaire standard afin de déterminer les problèmes émotionnels du patient pour ainsi permettre une sélection plus rapide et précise des remèdes appropriés. Cette information peut alors être utilisée dans le cadre d'autres thérapies émotionnelles. Le « Remède de Secours » (Rescue) de Bach est d'une importance particulière et devrait faire partie de toutes les trousse de premiers soins. Chaque remède floral peut être combiné avec d'autres, selon la nature des symptômes. Dans la sélection des Fleurs de Bach, il est recommandé de combiner un maximum de 6 remèdes différents à la fois. Cependant, le Remède de Secours peut être considéré comme un seul remède.

Le dosage habituel est de 2 à 4 gouttes de remède (ou mélange de remèdes) dans une cuillère (plastique) d'eau et ce, au moins 4 fois

ATTENTION : N'utilise pas d'or, argent, cuivre ou zinc colloïdal si tu soupçonnes leur être sensible ou si des symptômes inattendus surviennent. En cas de doute, consulte un professionnel.

Je recommande l'utilisation de ces remèdes seulement dans des cas spécifiques et pendant une période limitée, tout au plus quelques mois à la fois.

par jour, prises avant les repas et spécialement comme premier et le dernier effectué chaque jour. Garde cette solution dans la bouche et sous la langue pendant au moins 2 minutes ; range les remèdes dans un endroit frais. Dans certains cas, pour le traitement de maladies chroniques, les remèdes floraux peuvent être pris pendant une longue période, alors que ceux pour les problèmes aigus (courte durée), ils sont utilisés seulement lorsque le problème se manifeste. Ces remèdes de courte durée peuvent être changés fréquemment, selon les changements d'humeur.

Bien que les remèdes floraux soient généralement sélectionnés relativement aux problèmes que tu désires surmonter, tu peux également les choisir en fonction de ce que tu veux accomplir, de ce que tu veux devenir.

Pour ce faire, tu peux prendre le remède opposé à la description donnée aux différents remèdes. Ce qui suit est une énumération des attributs que tu voudrais acquérir (les aspects négatifs à surmonter sont entre parenthèses) ainsi que leurs remèdes floraux correspondants.

- Compréhension (fanatisme): Verveine
- Confiance (doute de soi): Gentiane
- Courage (panique): Héliantheme
- Détermination (indécision): Gnavelle
- Dévotion (égocentrisme): Chicorée
- Force (faiblesse): Centaurée
- Humilité (condescendance): Hottonie des marais
- Patience (impatience): Impatiente
- Sagesse (étourderie): Plumbago
- Sérénité (anxiété): Aigremoine
- Sympathie (appréhension): Mimule
- Vigilance (être rêveur): Clématite

CHAPITRE 30

ARGENT, CUIVRE, ZINC ET OR COLLOÏDAL

UTILISE CES REMÈDES PUISSANTS À CHAQUE FOIS QUE TU AS UNE INFECTION OU UNE INFLAMMATION

À l'opposé des antibiotiques médicaux qui ne peuvent être utilisés que sur des microbes spécifiques, l'argent colloïdal possède un large rayon d'efficacité, éliminant autant les bactéries que les virus et les champignons. Contrairement aux antibiotiques médicaux, l'argent colloïdal n'est pas reconnu pour causer d'effets secondaires indésirables. Le zinc colloïdal peut être particulièrement efficace contre les virus. Les colloïdes de cuivre et d'or, quant à eux, sont des agents anti-inflammatoires puissants; de plus, le cuivre et le zinc peuvent être chélatés (liés) à l'acide salicylique pour ainsi obtenir des bénéfices similaires.

Dès le début de ton programme de remise en santé, tu peux utiliser l'argent colloïdal dans le but de nettoyer ton organisme des microbes indésirables. Dans le cas de conditions inflammatoires chroniques ou sévères, expérimente avec le cuivre et l'or. La plupart des maladies et des conditions douloureuses sont associées à l'inflammation et bénéficient donc de remèdes anti-inflammatoires. Un complexe de zinc/bore/salicylate est connu sous le nom de « Formule Schweitzer » (voir page 208) et est non seulement un anti-inflammatoire, mais il favorise et accélère le processus de guérison.

Argent colloïdal: l'argent colloïdal a une longue histoire médicale, en tant qu'antibiotique naturel. Il est très efficace dans l'élimination des bactéries, virus, champignons, parasites ainsi que du microbe du cancer et aucun effet secondaire sérieux provenant d'une surdose, n'a été rapporté.

L'argent colloïdal est disponible dans le commerce à une concentration de 5 atomes d'argent par millions de molécules d'eau ou 5 ppm, mais il peut être de 50 ppm dans des remèdes très concentrés. Par contre, la dimension des colloïdes s'avérerait être plus importante que le nombre de parties par millions.

Les particules colloïdales peuvent être composées de 10 à 5 000 atomes, et chacune de ces particules est une unité prête au combat. Donc, un colloïde composé des particules les plus petites est 500 fois plus efficace que ceux avec les plus grosses particules. De plus, les gros colloïdes sont instables et retombent plus facilement pour se déposer au fond du contenant. Ils sont également mal absorbés par l'organisme et ne sont pas efficaces contre les virus. En conséquence, lorsque tu achètes un produit ou si tu le fais toi-même, veille à toujours obtenir les plus petites particules.

Il n'existe pas de recherches concernant le dosage approprié, mais celui-ci varie selon la concentration et la dimension des particules. Tu peux prendre environ 1 cuillère à thé, 3 à 5 fois par jour. Fais-en l'essai avec des maladies infectieuses ou infections locales, poursuis jusqu'à résorption des symptômes, puis continue pendant quelques semaines avec 1 cuillère à thé par jour. Il est préférable de la garder en bouche un certain temps avant d'avaler. Au plus fort de l'infection, tu peux doubler, voire même tripler la quantité citée plus haut pendant quelques jours. Au début de tes efforts de remise en santé, de même que quelques fois par année, tu peux prendre de l'argent colloïdal pendant plusieurs semaines, afin de minimiser l'émergence de tous microbes indésirables dans ton organisme. Prends une petite gorgée ou 1 cuillère à table 3 fois par jour. Il est préférable de placer l'argent colloïdal dans une bouteille de verre brun sombre et la ranger dans un endroit frais et à l'abri de la lumière.

Il est difficile de déterminer lequel des remèdes commerciaux est le plus efficace ou même lesquels fonctionnent ou non. Je recommande donc de fabriquer ton propre générateur d'argent colloïdal. (Voir encadré ci-bas)

Les colloïdes d'or, de cuivre et de zinc sont utilisés à des fins expérimentales et semblent donner de bons résultats pour la santé. Ils possèdent tous de grandes propriétés anti-inflammatoires en plus d'avoir, à divers degrés, des effets antimicrobiens. De plus, on peut s'attendre à ce que les colloïdes de zinc et de cuivre aident à surmonter les symptômes de carence ou conditions issues d'un besoin nutritionnel accru. L'or, quant à lui, procurerait des effets bénéfiques sur la circulation sanguine et le système glandulaire. Le médium médi-

cal Edgar Cayce a dit que l'or et l'argent, si utilisés de façon appropriée, pourraient presque doubler notre espérance de vie actuelle. Il n'est pas certain de ce qu'il entendait par « de façon appropriée », mais je suppose que cela impliquait l'utilisation sécuritaire des colloïdes ou des médecines vibrationnelles.

Si tu désires expérimenter, tu peux produire ces colloïdes de la même façon que les colloïdes d'argent : tu n'as qu'à utiliser des électrodes de cuivre, de zinc ou d'or plutôt que d'argent. La façon la plus simple est d'utiliser des pièces d'or ou des languettes de cuivre ou de zinc. Puisqu'aucune recommandation n'existe relativement au dosage approprié, tu devras expérimenter en débutant par périodes de petites doses, entrecoupées de longues périodes sans prendre de colloïdes. Prends le temps de bien observer et noter les réactions et il est souhaitable que tu effectues des tests musculaires afin de déterminer les réactions de ton organisme. Rappelle-toi que tu dois assumer l'entière responsabilité de ces expériences.

Comment fabriquer ton propre générateur d'argent colloïdal :

Procure-toi 3 piles de 9 volts, que tu branches en série (pôles positifs aux pôles négatifs) et un fil isolé est soudé aux pôles d'extrémités. À l'autre bout des fils, soude deux pinces « crocodiles ». Utilise 2 fils d'environ 12 cm d'argent pur, préférablement à .999 et d'un grade 14 ou 1,64 mm. L'argent sterling n'est pur qu'à .9275. Utilise les pinces crocodiles pour retenir les fils d'argent.

Immerge les électrodes (fils d'argent) à environ 10 cm dans un verre d'eau. Généralement, l'argent colloïdal est produit à partir d'eau potable normale, souvent additionnée d'une goutte de solution saline. Un voile blanc se développe presque immédiatement. Il s'agit de chlorure d'argent largement inefficace. Par cette méthode, les particules colloïdales individuelles sont plutôt grosses et pas très efficaces.

Une meilleure façon est d'utiliser une l'eau distillée sans l'ajout d'une solution saline, ce qui produit des colloïdes très fins et beaucoup plus efficaces, mais qui demande plus de temps à se former. Un voile blanchâtre peut devenir visible après environ 20 minutes. Si tu remarques le voile blanc près d'une des électrodes, laisse 5 minutes de plus au processus. Si tu ne vois pas de voile blanc se former après 20 minutes, la prochaine fois ajoute un peu d'eau impure (du robinet) afin d'accélérer la formation des colloïdes. La concentration sera d'environ 5 ppm.

Après chaque usage, nettoie l'électrode positive oxydée jusqu'à ce qu'il brille. Lorsque de la production ou du rangement de l'argent colloïdal, protège-le de la lumière sinon l'argent sera précipité (se déposera au fond du contenant) et perdra son efficacité. Produis ton argent colloïdal frais chaque jour ou du moins, une fois par semaine.

Pour plus d'information sur la production et l'utilisation de l'argent colloïdal, visite le www.argent-colloidal.info

Certains sites internet offrent des générateurs d'argent colloïdal électroniques. Un de ces sites est le www.maestro-zapper.org.

Le cuivre - l'agent anti-inflammatoire : Le cuivre est en quelque sorte un minéral problématique. Parfois il y a trop de cuivre sous forme inorganique dans l'eau potable, qui est produit par une eau acidifiée circulant dans les conduites de cuivre. Il peut par la suite s'accumuler graduellement dans l'organisme et provoquer des symptômes de toxicité comme une surstimulation, une psychose et des dommages au foie. Par contre, le cuivre est excellent pour réduire l'inflammation, renforcer les tissus conjonctifs, restaurer de la couleur naturelle des cheveux, combattre les parasites et prévenir le cancer. Le cuivre ne doit pas être utilisé en présence d'un cancer existant (sauf de façon topique pour les cancers de la peau), parce qu'il favorise la formation de nouveaux vaisseaux sanguins dans les tumeurs (angiogénèse).

On remarque des niveaux de sérum de cuivre élevés dans les cas d'inflammations et de plusieurs maladies, parce que l'organisme mobilise tout le cuivre contenu dans les tissus dans le but de combattre la condition. Si tu donnes le choix à un animal entre de l'eau normale et une eau dans laquelle a trempé un tuyau de cuivre, ils préféreraient l'eau avec le cuivre, parce que celle-ci les aide à garder libres de parasites.

Les agents anti-inflammatoires les plus efficaces sont les complexes de cuivre et sont généralement des proches parents de l'acide salicylique, qui est présent dans plusieurs fruits et légumes. De plus, l'ascorbate de cuivre possède de fortes propriétés antivirales alors que le salicylate de cuivre a un meilleur effet anti-inflammatoire que la cortisone et sans ses effets secondaires. Il possède également de bonnes propriétés anticancéreuses, antitremblements et anticonvulsives, appropriées pour le traitement de l'épilepsie et possible-

ment de la maladie de Parkinson; même certaines fonctions cérébrales et hépatiques peuvent s'améliorer grâce au salicylate de cuivre. Il a empêché la croissance et la malignité de tumeurs animales¹⁷ et dans des cas de tumeurs de la peau, une seule application a résulté en une réduction de 55 % des tumeurs en 20 semaines¹⁸. Même des traitements à court terme de l'arthrite rhumatoïde ont résulté en des rémissions et améliorations à long terme¹⁹.

Le potentiel thérapeutique et l'innocuité des complexes de cuivres de l'aspirine (acide acétylsalicylique) et l'acide salicylique sont grandement supérieurs à l'aspirine elle-même ou le cuivre inorganique. Cela signifie que ces complexes de cuivre sont beaucoup plus sûrs et plus efficaces que l'aspirine ou le cuivre inorganique. Ces complexes sont de 5 à 8 fois plus efficaces que l'aspirine, mais moins toxiques et leur index thérapeutique (le rapport entre l'efficacité et la toxicité d'un produit) a été reconnu être significativement supérieur que les autres médicaments anti-inflammatoires.

Alors que l'aspirine cause ou aggrave les ulcères gastroduodénaux et les saignements, les complexes de cuivre possèdent de meilleurs effets curatifs sur les ulcères que les médicaments anti-inflammatoires communément utilisés dans le traitement d'ulcères. Les effets néfastes de l'aspirine et de médicaments similaires surviennent parce qu'ils semblent lier le cuivre dans l'organisme et causer ainsi une carence localisée en cuivre dans les tissus.

Malheureusement, le salicylate de cuivre ou d'autres complexes de cuivre efficaces ne sont généralement pas disponibles ou bien le sont dans de très petites doses. On peut supposer que c'est parce qu'ils ne peuvent être brevetés. Cependant, ils sont relativement faciles à produire pour ceux qui veulent se livrer à l'expérience. Procure-toi de l'acide salicylique dans une pharmacie et dissous-en 2 g ou environ ½ cuillère à thé dans 500 ml d'eau chaude. Utilise un récipient de verre que tu peux couvrir, de l'eau distillée ou désionisée dans laquelle tu immerges plusieurs pièces de cuivre de grande surface. Maintiens la chaleur de l'eau entre 60°C et 82°C pendant environ 10 heures, parfois même plus longtemps. Ajoute de l'eau au besoin et ajuste le volume final afin d'obtenir 500 ml. Lorsque prêt, il se développe une couleur verdâtre, range la solution dans une bouteille brune et dans un endroit sombre et frais.

Pendant l'entreposage et parfois vers la fin du processus de chauffage, un oxyde de cuivre noir commence à se former et s'accumule au fond du récipient. La raison est que le cuivre, dans sa forme de salicylate de cuivre univalent originale, se convertit en salicylate de cuivre bivalent; ici l'acide salicylique lie seulement la moitié du cuivre dissout et le reste devient de l'oxyde de cuivre. L'efficacité de la solution n'en semble pas être affectée et la quantité de cuivre dans le complexe n'est pas relative à sa puissance. Tu peux décanter la solution des dépôts d'oxyde de cuivre ou filtre-le à travers un papier absorbant ou encore un filtre à café en papier.

Le salicylate de cuivre univalent est un antioxydant puissant, excellent pour un usage externe comme en cataplasme ou pour frotter sur le site d'une inflammation ou sur la peau susceptible au cancer. Pour un usage interne face à une inflammation généralisée ou autres indications, des doses de 60 mg de salicylate de cuivre ont été administrées lors d'essais cliniques, prises 1 ou deux fois par jour et jusqu'à 4 fois par jour. Essaie 1 cuillère à thé (approximativement 25 mg de salicylate de cuivre) 3 fois par jour dans les liquides avec les repas, mais préférentiellement sous supervision médicale professionnelle.

Pour une utilisation à court terme, tu peux également doubler cette quantité. Lorsque survient l'effet désiré, retourne à une dose de maintien de 1 cuillère à thé par jour ou interromps l'utilisation pendant 2 semaines pour voir l'effet.

Il est possible que tu puisses te procurer du salicylate de cuivre bivalent chez un distributeur de produits chimiques fins ou de laboratoire. Dans ce cas, divise 1 cuillère à thé comble en 100 parties égales, chacune d'elle sera d'environ 50 mg. Par contre, je veux insister sur le fait que tout ceci est seulement à titre expérimental et nul autre que toi n'est responsable de ce que tu entreprends, donc procède avec prudence.

Afin d'obtenir un remède antiviral puissant, tu peux produire de l'ascorbate de cuivre. Le seul problème est que l'acide ascorbique peut s'oxyder au contact du métal. Donc tout l'air doit être retiré. Fais bouillir de l'eau distillée ou désionisée puis remplis complètement un contenant de verre ou de plastique rigide (d'une capacité d'environ 120 ml) dans lequel tu immerges une pièce de cuivre ainsi que 2 g ou ½ cuillère à thé d'acide ascorbique en poudre. Scelle hermétiquement le contenant et immerge-le dans l'eau chaude pendant une journée. Prends 1 cuillère à thé pleine, plusieurs fois par jour et garde au réfrigérateur.

Zinc et la Formule Schweitzer²⁰ : Le zinc possède de fortes propriétés anti-inflammatoires et antibiotiques, mais peut s'appauvrir avec un apport élevé en cuivre. Il est donc préférable d'augmenter l'apport des deux minéraux simultanément. Dans le cas d'un apport accru en cuivre, utilise des suppléments de zinc. Ceci peut être sous la forme de la Formule Schweitzer, un complexe composé de zinc (oxyde ou carbonate), de bore (acide borique) et d'acide salicylique. Elle est un excellent remède antibiotique, désinfectant, fongicide, anti-inflammatoire et curatif.

La Formule Schweitzer²⁰ a été développée en 1915 en Allemagne et est vendue à travers le monde depuis 1920. En plus de traiter les infections et inflammations de tous genres, elle fut utilisée dans le traitement du cancer afin d'améliorer la réponse immunitaire et l'oxygénation sanguine. En application externe, elle aide à la guérison des blessures et des maladies de peau, incluant l'acné, les cicatrices, varices et ulcères variqueux.

Tu peux facilement fabriquer la Formule Schweitzer toi-même. Dissous 9,2 g d'acide salicylique, 2,1 g d'acide borique et 2,7 g d'oxyde de zinc (ou 4 g de carbonate de zinc) dans 2 litres d'eau très chaude. Tu peux obtenir ces ingrédients dans certains commerces et sur internet et, si possible, les faire mesurer afin d'avoir les quantités exactes. Mais il est acceptable d'avoir des quantités approximatives. Tu peux donc prendre 2 cuillères à thé rase d'acide salicylique et ½ cuillère à thé d'acide borique et de même d'oxyde de zinc ou 1 cuillère à thé rase de carbonate de zinc.

Utilise de l'eau distillée ou désionisée et un contenant non métallique. Chauffe le mélange pendant environ 1 heure en remuant de temps à autres avec une cuillère non métallique jusqu'à ce l'oxyde ou le carbonate de zinc ne semble plus se dissoudre. Décante ou filtre alors le mélange dans un contenant de verre et range dans un endroit frais et sombre.

Tout excédent d'oxyde ou de carbonate de zinc non dissout indique que tout l'acide borique et salicylique a été utilisé. Cependant, un surplus d'acide borique serait bénéfique et te procurerait une quantité additionnelle de bore. Dans les préparations commerciales, la solution finale est lentement évaporée afin de cristalliser les ingrédients actifs. Lors de l'utilisation, ceux-ci sont alors dissouts dans une quantité appropriée d'eau.

Tout comme pour le salicylate de cuivre, il n'y a pas de balises exactes sur la quantité à prendre. Lors d'études, une dose de 1 cuillère à thé fut pris 3 fois par jour avec des breuvages ou des repas, pendant de longues périodes. Pour des périodes plus courtes, les doses ont été doublées. Il est également bénéfique de frotter sur la peau, particulièrement sur les régions problématiques.

Tu peux prendre un ratio de 1 c. à table de Formule Schweitzer et 1 cuillère à thé de salicylate de cuivre. Pour un usage à long terme, je suggère de prendre 1 c. à table de chacun quotidiennement. Je crois que l'utilisation à long terme de cuivre ou de zinc, doit être équilibrée en prenant également l'autre minéral, sous forme de complexe salicylique, colloïdes ou de remède conventionnel. Ma propre expérience suggère que les complexes ou les colloïdes de cuivre et de zinc sont plus sécuritaires et efficaces que l'utilisation à long terme d'aspirine et autres médicaments anti-inflammatoires.

Après une période d'utilisation, il est conseillé d'interrompre l'usage de ces remèdes pendant un certain temps et d'observer les réactions. Rappelle-toi, l'utilisation de ces remèdes pendant une longue période est strictement expérimentale et tu dois être prêt à prendre la responsabilité de tout effet secondaire inattendu.

CHAPITRE 31

OXYGÉNOTHÉRAPIE

L'OXYGÈNE, EN USAGE THÉRAPEUTIQUE, AIDE À SURMONTER RAPIDEMENT LES INFECTIONS.

En tant que soldat anti infections, l'oxygénothérapie est principalement utilisée sous forme d'ozone ou de peroxyde d'hydrogène. Elle est bénéfique pour une remise en santé générale ainsi que pour bon nombre de maladies, impliquant surtout des agents infectieux. Les infusions d'ozone sont très utilisées dans les cliniques de cancérologie d'Allemagne et du Mexique, mais sont illégales aux États-Unis, où elles sont remplacées par des infusions de peroxyde d'hydrogène.

Conséquemment, la plupart des victimes du cancer tentent de s'aider en prenant du peroxyde d'hydrogène ou de l'oxygène dit stabilisé. Ce dernier est un composé instable de chlore oxygéné qui libère facilement l'oxygène. La quantité usuelle utilisée est de 10 gouttes dans du jus, plusieurs fois par jour, mais débute avec une quantité beaucoup moindre, et en augmentant graduellement les doses. Tu peux combiner la prise de peroxyde d'hydrogène au lever et au coucher, en prenant de l'oxygène stabilisé avant les repas, ce qui est approprié pour les gens éprouvant de la difficulté à digérer une trop grande quantité de peroxyde d'hydrogène. Néanmoins, je considère le peroxyde d'hydrogène, non seulement comme étant le plus abordable, mais aussi le plus approprié des produits domestiques d'oxygénothérapie.

Une autre possibilité est d'utiliser un générateur d'ozone ou ozonateur. Les ozonateurs médicaux et pour usage interne peuvent être dispendieux. Note que les ozonateurs communs ozonisent l'air ambiant et produisent des oxydes d'azote potentiellement toxiques. Un ozonateur d'eau efficace (de type Beck) est disponible et approprié pour usage interne. Si l'ozone entre en contact avec l'eau, il forme alors du peroxyde d'hydrogène. Puisque cette transformation prends un certain temps pour se produire (environ 20 minutes pour que la totalité de l'ozone dissout dans l'eau se convertisse en peroxyde d'hydrogène), tu obtiens un mélange des deux (ozone et peroxyde) lorsque tu le bois immédiatement après la fin du processus.

L'ozone aurait l'avantage de libérer de l'oxygène actif sans le recours d'enzymes dans les systèmes biologiques, comme cela est requis pour le peroxyde d'hydrogène. L'ozone et le peroxyde d'hydrogène ont tous deux une molécule d'oxygène instable qui tend à se lier et oxyder ou peroxyder toute molécule appropriée. L'effet bénéfique semble être surtout la peroxydation des acides gras insaturés qui peuvent alors détruire les microbes et cellules malignes, pourvu que celles-ci ne soient pas protégées par une accumulation de vitamine E. Un système immunitaire sain produit naturellement du peroxyde d'hydrogène afin de tuer les microbes. C'est pourquoi je ne vois pas l'avantage d'utiliser de l'ozone à la maison et opterait plutôt pour la simplicité du peroxyde d'hydrogène.

Le miel non chauffé fut traditionnellement utilisé dans le traitement des plaies infectées et des ulcères de la peau et des jambes. Des recherches récentes ont démontré que le miel le plus efficace utilisé à des fins médicales est un miel possédant une teneur très élevée de peroxyde d'hydrogène. Tu peux donc incorporer quelques gouttes de peroxyde d'hydrogène à 35 % à du miel afin d'accroître ses propriétés curatives. En cataplasme, il est plus pratique d'utiliser du miel cristallisé plutôt que liquide.

Il est préférable d'utiliser du peroxyde d'hydrogène à 35 % de grade alimentaire, disponible chez certains naturopathes ou commerces de produits naturels. À défaut, utilise n'importe quel autre peroxyde à 35 %, à 3 % (10 volumes) ou 6 % (20 volumes) dans un supermarché ou en pharmacie. Pour un usage quotidien, il est préférable de diluer le peroxyde pour en faire une solution à environ 3 %. Pour ce faire, il suffit de mélanger 1 partie de peroxyde dans 10 parties d'eau. Commence par prendre quelques gouttes dans un verre d'eau, puis augmente graduellement à 1 cuillère à thé ou plus, 4 fois par jour, avant les repas et au coucher. Si tu y développes une aversion, diminue la dose jusqu'à un niveau plus confortable. Avale rapidement plutôt que de le prendre par petites gorgées. Afin de dissimuler l'arrière-goût prononcé, ajoute du gel d'aloès, saveurs de fruits, tisanes ou de l'eau aromatisée à la cannelle.

Tu peux suivre ce programme pendant plusieurs mois puis, lorsque le problème spécifique est sous contrôle, diminues l'apport de peroxyde à une seule fois par jour avant le petit déjeuner. De plus, tu peux utiliser le peroxyde d'hydrogène comme rince-bouche et gargarisant, matin et soir. Il aide à prévenir les rhumes, infections et la carie dentaire et est sans aucun doute plus efficace que le dentifrice.

Tu peux manipuler le peroxyde d'hydrogène à 35 % à l'aide d'un compte-goutte. Pour obtenir une solution à environ 3 %, ajoute 1 goutte de peroxyde dans 10 gouttes d'eau. Le nombre de gouttes requises pour obtenir 1 cuillère à thé (5 ml) dépend de la grosseur du compte-goutte, mais la proportion reste la même. Fais attention lorsque tu manipules le peroxyde à 35 %; dans l'éventualité d'un éclaboussement sur la peau ou les vêtements, rince ou plonge immédiatement la zone en question dans l'eau.

Il est bénéfique de faire tremper quotidiennement le site d'une infection ou d'une tumeur externe dans du peroxyde à 3 % ou mieux encore, recouvre-la d'un linge préalablement trempé de la solution de peroxyde. Ceci est particulièrement efficace pour les problèmes situés près de la peau, surtout si le peroxyde d'hydrogène est combiné à un cataplasme de miel. Renouvelle le cataplasme plusieurs fois par jour. Le cataplasme peut demeurer sur la peau la plupart du temps ou jusqu'à ce que celle-ci devienne rouge, douloureuse ou forme des cloques. Il s'agit d'un effet désirable, qui force l'expulsion des toxines. Lorsque cela se produit, couvre plutôt la peau avec une feuille de chou et nettoie-la uniquement avec du peroxyde. Tu peux également recevoir un massage corporel au peroxyde d'hydrogène à 3 %, qui est le plus propice après le bain ou la douche. Dans les cas de cancer du col utérin ou des intestins, procède à une douche vaginale ou un lavement deux fois par jour avec du peroxyde d'hydrogène proprement dilué, en le retenant à l'intérieur pendant un certain temps.

Dans les cas de cancer, il est conseillé d'avoir recours à cette pratique de destruction des tumeurs par oxydation, seulement au début et avec un apport minimum d'antioxydants. L'oxygène activé oxyde et peroxyde les biomolécules réactives, spécialement les acides linoléiques de type alpha et gamma contenus dans l'huile de lin, d'onagre et de bourrache qui à leur tour, oxydent et détruisent les cellules cancéreuses. Par contre, tel que mentionné, cet effet destructif peut être inhibé par un apport élevé en antioxydants, particulièrement les vitamines E et A qui paradoxalement, s'accumulent dans les tumeurs et les protègent. En conséquence, 1 ou 2 semaines précédant le début de ton oxygénothérapie, évite la vitamine E et les fortes doses de vitamine A et pendant les semaines de la thérapie, minimise ton apport en antioxydants. Par la suite, reprends l'apport à long terme de fortes doses d'antioxydants et de remèdes anti-inflammatoires (vois le Chapitre 46).

Le peroxyde de magnésium est maintenant disponible sous forme de poudre, en capsules ou en tant qu'un produit appelé Oxy-Mag, de l'oxyde de magnésium en poudre. Le peroxyde produit des radicaux d'oxygène hautement réactifs, qui sont plus agressifs que les molécules d'oxygène libérées par l'ozone, mais je ne peux affirmer, à ce moment-ci, lequel des deux est le plus efficace. Suis les instructions sur le contenant ou la fiche accompagnant le produit. Parfois, un simple oxyde de magnésium est conseillé afin d'oxyder le côlon. Bien qu'il soit adéquat comme laxatif léger, il ne libère pas d'oxygène et ne peut pas donc être utilisé dans le cadre d'une oxygénothérapie.

Les lavements par rétention de peroxyde sont d'un grand bénéfice. Suite à un lavement normal des intestins, insère dans le côlon 500 ml d'eau contenant 1 cuillère à thé de sel et 1 c. à table de peroxyde d'hydrogène à 3 %. Essaie de le retenir dans le gros intestin pendant 10 minutes ou davantage. Le jour suivant, ajoute 2 c. à table de peroxyde à ce mélange et continue d'augmenter la quantité de peroxyde chaque jour subséquent jusqu'à ce que tu détermines la concentration maximale que tu puisses retenir pendant environ 10 minutes. Tu peux également essayer d'augmenter la quantité d'eau à retenir.

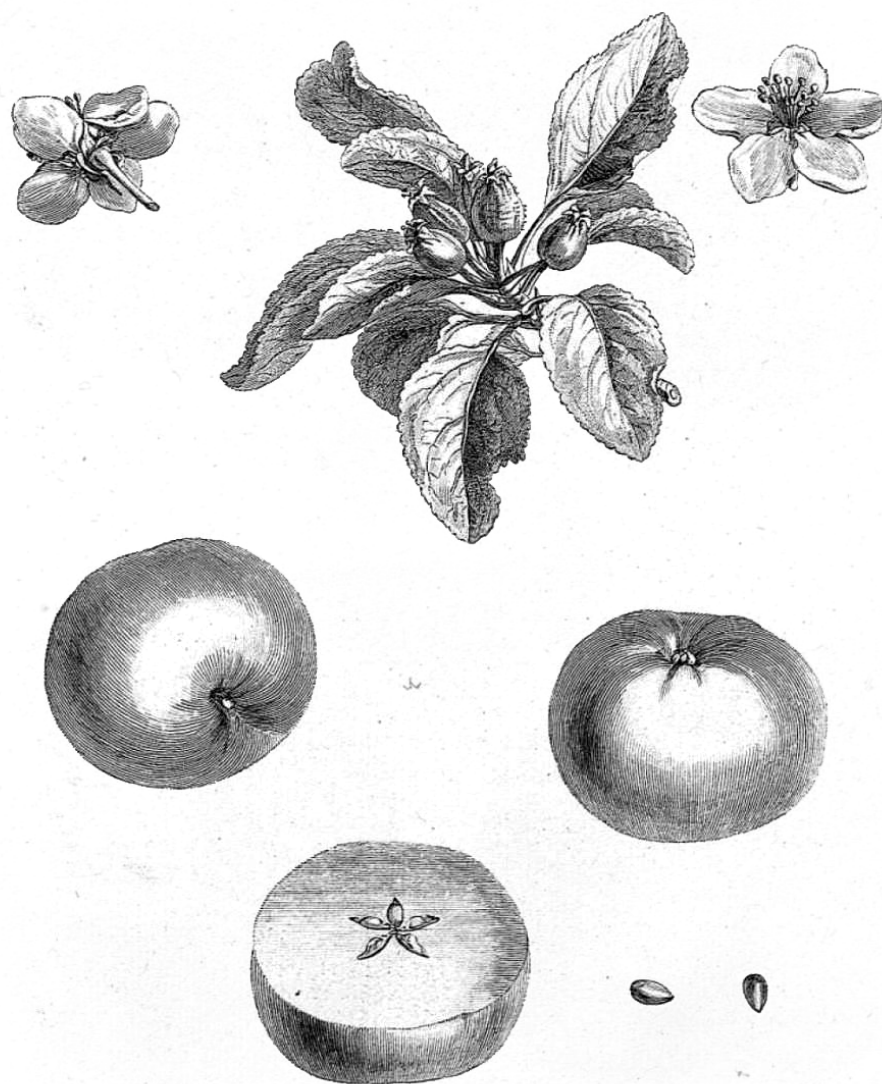
Si tu possèdes un ozonateur, tu peux utiliser l'ozone de façon similaire au peroxyde d'hydrogène. Tu immerges un tube dans l'eau afin de produire du peroxyde d'hydrogène; insère le tube dans le rectum (avec un deuxième tube plus court pour l'évacuation); irradie la peau au-dessus de la zone affectée à l'aide d'un entonnoir ou encore, enveloppe le corps (mais pas la tête) dans un sac dans lequel tu injectes de l'ozone. Pour plus d'information afin de se procurer, fabriquer et utiliser un ozonateur de qualité médicale qui n'oxyde pas l'azote, voir www.quantumbalancing.com (anglais). Et pour plus d'information sur l'oxygénothérapie, voir www.oxytherapy.com (anglais) ou les livres *Oxygen Therapies* ainsi que *Flood Your Body with Oxygen*, de Ed McCabe.

De nouvelles façons d'utiliser le peroxyde d'hydrogène: En 1928, le Dr Richard Simmons croyait avoir découvert que le rhume et la grippe s'immisciaient par le canal auriculaire et déclenchaient le processus

d'infection dans l'oreille moyenne. Plus récemment, on a avancé que les rhumes et la grippe peuvent être guéris en quelques heures en insérant du peroxyde d'hydrogène dans l'oreille, dès les premiers signes d'infection. D'abord, tu places quelques gouttes de peroxyde d'hydrogène à 3 % dans une oreille et lorsque le bouillonnement cesse, fais la même chose avec l'autre oreille. Répète l'opération à quelques reprises à des intervalles de 2 heures. De plus, gargarise-toi fréquemment avec du peroxyde d'hydrogène dans les cas d'infections dans la région de la tête et de la poitrine.

Ma compréhension est que le virus du rhume pénètre par le nez, mais que par la suite, il se multiplie dans les muqueuses accumulées dans les cavités crâniennes avant l'apparition des symptômes. Pour cette raison, les rhumes peuvent être freinés par l'introduction de peroxyde d'hydrogène dans ces cavités, mais aussi en délogant les congestions muqueuses.

Une solution de peroxyde d'hydrogène à 3 % peut être vaporisée directement dans la gorge plusieurs fois par jour et inhalée profondément dans les poumons, ce qui procure de bons résultats. Outre les problèmes respiratoires et les douleurs musculaires, ceci aurait également soulagé d'autres symptômes reliés au vieillissement. Je suppose que les résultats bénéfiques de cette méthode sont surtout attribuables à l'élimination de champignons et autres microbes présents dans les voies respiratoires.



Aubriet del

Apy.

Mesnil Sculp.

SECTION 4

ALIMENTS SANTÉ

La nutrition est l'outil principal auquel j'ai eu recours afin d'aider mes patients à surmonter une vaste gamme de maladies considérées comme médicalement incurables. L'alimentation non naturelle est l'une des causes majeures de la plupart des maladies, alors que l'alimentation naturelle est un agent tout aussi puissant d'assistance à la neutralisation de ces maladies et à la régénération de l'organisme. Ma formation et mon expérience en tant que chercheur chimiste, biochimiste, toxicologue, nutritionniste ainsi que naturopathe, m'a permis d'avoir une perspective qui n'aurait pas été possible si je n'avais œuvré que dans le milieu scientifique conventionnel ou uniquement comme naturopathe. L'une de ces perspectives est l'importance de l'alimentation.

Il y a actuellement une tendance, de la médecine conventionnelle, à admettre l'importance de l'alimentation dans la cause et le traitement des maladies. Les autorités sanitaires diffusent des campagnes d'intérêt public au sujet de la bonne alimentation. Bien que ce nouvel intérêt officiel soit quand même une bonne nouvelle, l'information véhiculée n'aura pas comme effet de réduire la prévalence des maladies chroniques²¹. L'information que je présente provient d'une expérience pratique dans la prévention et l'inversion de la plupart de nos maladies chroniques et médicalement incurables, et sera certainement plus utile.

La plupart des aliments que nous consommons couramment contribuent à la détérioration graduelle de notre santé et au développement de plusieurs maladies chroniques. C'est la raison principale de l'incidence si élevée des maladies chroniques dégénératives au sein de notre société. J'expliquerai en détail pourquoi et comment nos aliments problématiques habituels participent au développement de nos maladies et comment les aliments sains peuvent être utilisés afin de contrer ces maladies et régénérer notre corps.

Selon tes propres objectifs et problèmes de santé actuels, tu peux soit effectuer des ajustements graduels à ton régime alimentaire, ou te lancer à fond en expérimentant avec des diètes puissantes conçues pour inverser les maladies incurables et régénérer le corps et l'esprit. Les résultats relatifs à l'amélioration de ta santé sont généralement proportionnels aux efforts qui y sont consacrés.

Les règles alimentaires sont élaborées afin de nous guider vers des habitudes alimentaires plus saines. Il existe différentes écoles de pensée dans la nutrition qui ne partagent pas nécessairement les mêmes principes et vont parfois jusqu'à se contredire. Les « règles » alimentaires que je présente ici sont basées sur les principes du mouvement Nature Cure du 19^e siècle, mais modifiées selon les découvertes de la recherche moderne et mes expériences cliniques consacrées à surmonter les maladies.

Afin d'éliminer les maladies avec succès, j'ai découvert que plus la diète du patient laisse à désirer, plus les remèdes, suppléments et autres thérapies devront être spécifiques. À l'inverse, dans le cas où le patient a déjà une alimentation idéale, les interventions spécifiques peuvent être maintenues à un minimum. J'ai également observé que l'écart des besoins nutritionnels entre les individus tend à s'estomper lors de l'adoption d'une alimentation idéale.

Modifier notre alimentation pour la remplacer par une alimentation naturelle idéale demande une modification de nos habitudes de consommation ainsi qu'une rééducation de nos papilles gustatives. Cela nécessite également plus de temps consacré à la préparation de la nourriture. Pour la plupart d'entre nous, ce n'est pas tâche facile. Alors que certains d'entre nous entreprennent cette tâche avec enthousiasme, d'autres ont besoin d'être encouragés par l'espoir de surmonter une maladie invalidante; la plupart se contentent d'effectuer des ajustements alimentaires mineurs ou des améliorations graduelles comme moyens préventifs ou dans le but de surmonter un problème de santé existant. Conséquemment, j'utilise une approche par étapes, avec une alimentation de qualité supérieure visant une amélioration graduelle et le maintien d'une bonne santé et un régime d'aliments crus pour une remise en santé et une régénération maximale ainsi que le maintien d'une santé optimale à la vieillesse.

Je présente chaque diète dans sa forme pure. La plupart des individus ne pourront probablement pas adopter complètement une diète ou une autre, mais se dirigeront graduellement vers leur objectif alimentaire au fil des mois, voire même des années. Tu peux modifier un régime alimentaire selon tes propres besoins et pour ce faire, consulte la partie sur les types métaboliques et les groupes sanguins au Chapitre 43. Ultérieurement, il est préférable d'apprendre à faire confiance à ton corps et être à l'écoute de ce dont il a besoin.

Si tu n'es pas accro à un aliment particulier, mais que tu as très envie d'en manger, il est alors probablement bon pour toi. La fonction naturelle de nos papilles gustatives est de nous guider dans le choix et la quantité de notre apport alimentaire. En règle générale, la nourriture qui nous est favorable a bon goût, mais quand nous en avons mangé suffisamment, elle ne goûte plus aussi bon vers la fin du repas. Si nous mangeons trop, elle pourrait alors avoir mauvais goût pendant plusieurs jours ou semaines. Si nous avons consommé des aliments trop riches ou épicés, les fruits auront alors un goût attrayant, mais si nous consommons trop de fruits, un repas épicé, protéiné et riche en matières grasses aura soudainement bon goût.

Si nous consommons un aliment envers lequel notre organisme éprouve des difficultés, cela déclenche une réaction de stress avec la libération d'hormones de stimulation surrénalienne. Dans les cas de gens éprouvant des faiblesses aux glandes surrénales, cela résulte en une stimulation de leurs fonctions organiques et cause une dépendance envers l'aliment fautif ainsi qu'envers d'autres stimulants. À ce moment, les papilles gustatives cessent d'être des guides fiables et nos besoins corporels se trouvent sacrifiés afin de satisfaire le besoin de stimulation surrénalienne.

Alors que certains aliments causent des problèmes de santé (aliments problématiques), d'autres ont un effet bénéfique général sur notre santé (aliments santé). Selon mon expérience, les aliments possédant le plus grand potentiel curatif et régénérateur sont le pollen d'abeille, les graines germées, les aliments pourpres, les jus de légumes fraîchement pressés (spécialement de jeunes herbes) et les aliments lactofermentés. Ceux-ci représentent la base des diètes que je recommande et que j'expliquerai plus loin dans ce chapitre.

Nous devons réaliser que, dans une large mesure, nous avons le choix de décider de notre niveau de santé et de la durée de notre vie par le maintien de cette santé ou inversement, choisir quelles maladies sommes-nous prêts à accepter en échange de la satisfaction de nos envies alimentaires du moment et du maintien des habitudes de vie potentiellement néfastes. Bien entendu, d'autres facteurs ont également une influence certaine, tels que nos dispositions mentales et émotionnelles, l'environnement et la façon dont nous utilisons notre corps (ceux-ci sont expliqués plus loin).

CHAPITRE 32

RÈGLES ALIMENTAIRES GÉNÉRALES

COMPRENDRE LES PRINCIPES DE LA SÉLECTION, PRÉPARATION ET DES COMBINAISONS ALIMENTAIRES SAINES.

En bref, la règle alimentaire la plus importante est de manger des aliments les plus entiers, vivants et biologiques que possible et exempts de produits chimiques. D'autres règles importantes sont de bien les mastiquer, apprécier ce que tu manges, combiner les aliments correctement et de « sous-manger » délibérément plutôt que de manger de façon excessive.

Un aliment entier signifie que celui-ci a subi le moins de transformation ou raffinement possible. Par exemple, le riz brun naturel à grain entier est l'aliment entier de choix. Du riz blanc, on a retiré le son et le germe et avec eux, la plupart des vitamines et minéraux. La teneur en vitamine B1, par exemple, est environ 450 fois plus élevée dans le riz brun que dans le riz blanc. Ce qui veut dire que l'organisme ne peut utiliser efficacement un aliment déficient, ce qui peut conduire à des conditions de maigreur ou d'embonpoint ainsi qu'à une mauvaise régulation du glucose ; l'absence de fibres dans le riz raffiné contribue également à la constipation. À différents égards, les effets du raffinage s'appliquent également à d'autres aliments de consommation courante.

Au cours des millénaires, nos structures métaboliques et enzymatiques ont évolué à l'aide d'aliments entiers et se sont adaptées à certaines combinaisons d'éléments nutritionnels étant présents ensemble. Des facteurs protecteurs ou synergiques (coopératifs) sont présents dans les aliments entiers. Par exemple, la vitamine C est beaucoup mieux absorbée et retenue si elle est prise avec des flavonoïdes. Les deux nutriments sont naturellement présents dans les mêmes aliments. Les huiles polyinsaturées fragiles sont protégées de l'oxydation et des dommages structurels pourvu qu'elles demeurent dans les grains entiers. Ils sont aussi naturellement présents avec la vitamine E (qui joue un rôle de protection). Lorsqu'elles sont extraites et raffinées, ces huiles sont partiellement oxydées, et forment des acides gras trans nocifs.

Les animaux carnivores ne font pas que manger la viande, mais les os également. Ils auraient tôt fait de développer des carences en minéraux et des maladies s'ils ne consommaient pas les os. La même chose s'applique à nous si nous ne consommons que des viandes riches en phosphore ou des aliments pauvres en minéraux. Nous devons alors recourir à des suppléments minéraux ou alors développer des carences et devenir susceptibles aux maladies. En ce qui a trait aux légumes racines, « entier » signifie l'utilisation de la partie extérieure riche en vitamine et minéraux, couramment rejetée en tant que pelures, au même titre que les parties intérieures et même l'eau de cuisson. Jeter l'eau de cuisson revient à jeter les vitamines et les minéraux à la poubelle.

Une histoire, probablement véridique, fut publiée et concerne l'équipage d'un des premiers sous-marins. Suite à une longue traversée, tous étaient fatigués et susceptibles à la maladie. Ils avaient subsisté sur des aliments en conserve et déshydratés. Les autorités sanitaires étaient incapables d'en comprendre les causes, puisque les aliments contenaient toutes les vitamines connues à cette époque, en quantités suffisantes. Un thérapeute appartenant au mouvement « Nature Cure » prodigua des conseils qui, lorsqu'appliqués, ont tôt fait de corriger le problème. Ils leur dit de peler beaucoup de pommes de terre et les mettre de côté, mais de faire cuire les pelures. Ensuite, faire égoutter, jeter les pelures et consommer le bouillon. Combien d'entre nous procédons à l'inverse ?

Il y a tout de même un aspect négatif avec certains aliments entiers et certains grains. Les grains contiennent des protéines réactives appelées lectines, qui se trouvent principalement dans la coque extérieure ou dans le son ; les individus appartenant à certains groupes sanguins ont tendance à réagir à des lectines spécifiques. D'autres allergies alimentaires se développent principalement envers les parties externes des grains qui sont retirées lors du raffinage. Si les grains ne sont pas germés ou fermentés, les minéraux ont alors tendance à demeurer liés à des éléments chimiques présents dans ces parties externes et ne peuvent être absorbés. Donc, si tu as une digestion fragile et consommes des aliments qui ne te sont pas favorables, alors ironiquement

les aliments raffinés auront tendance à t'occasionner moins de problèmes immédiats que les aliments entiers.

Aliments vivants et biologiques : Les aliments vivants sont essentiellement la même chose que les aliments crus ou non cuits. Vivant signifie que l'aliment est encore riche en vitamines et en enzymes naturelles. Celles-ci sont endommagées lorsque l'aliment est chauffé au-delà de 400 °C et sont détruites au-delà de 490 °C. Bien que le lait puisse être chauffé afin de produire du yaourt, l'ajout de bactéries lactiques procure un complément d'enzymes qui ravive l'aliment, mais je préfère préparer mon yaourt à partir de lait non chauffé.

Les aliments ont divers stades de vitalité. Un grain viable déshydraté est vivant, mais dormant, les enzymes étant rendues inactives par des inhibiteurs. Pendant le trempage et la germination, le grain sort de sa dormance pour s'éveiller pleinement avec une abondance d'activités enzymatiques. Tel un embryon, il est à son apogée de ses fonctions vitales et réparatrices.

Une jeune plante ou feuille en croissance possède encore des niveaux élevés d'hormones de croissance et d'activités enzymatiques, mais dans une plante ou feuille ayant atteint sa pleine maturité, on trouve peu d'hormones de croissance et d'enzymes. La farine de grains entiers n'ayant pas été soumise à une chaleur indue pendant le processus de mouture, possède encore un peu de vie, mais des inhibiteurs bloquent les enzymes; l'activité enzymatique sera rehaussée et les féculents seront prédigérés lorsque le blé sera transformé en levain. Il y a un dicton en naturopathie : « mange des aliments qui se perdent rapidement, mais mange-les rapidement avant de les perdre ».

Le terme « biologique » est généralement compris comme étant un terme relatif à un aliment n'ayant pas été irradié et est libre d'éléments génétiquement modifiés et de tous produits chimiques habituellement utilisés durant sa croissance, son entreposage ou sa transformation. Un aliment dit de culture biologique signifie qu'il ait été certifié libre de produits agricoles toxiques et qu'il a été cultivé dans un sol sain, sans l'utilisation d'engrais hydrosoluble (mais dans le contexte de ce livre, « culture biologique » réfère uniquement à la méthode utilisée et non à une quelconque certification « juridique » accordée par les divers organismes NDT). Les engrais azotés, et particulièrement les nitrates sont très nocifs. Lors d'une expérience scientifique, des poules ont été nourries de bleuets n'ayant subi aucun engrais ou traités à l'engrais au nitrate. Les poules ayant consommé une grande quantité de bleuets traités au nitrate sont mortes en trois jours. Celles ayant consommé de petites quantités de ces baies ont produit des œufs présentant des défauts à la coquille. Les poules nourries aux bleuets non traités sont restées saines et ont produit des œufs normaux, et ce, quelle que soit la quantité ingérée. Qu'est-ce qu'une consommation de faibles doses, mais à long terme d'aliments traités de cette manière aura comme conséquences sur nous ?

Il est bien connu des agriculteurs bio que leurs plantes ainsi que les animaux qui s'en nourrissent, sont beaucoup plus résistants aux parasites et maladies que les plantes traitées aux engrais chimiques et les animaux qui se nourrissent de celles-ci. Il a été démontré que le bétail élevé sur une ferme biologique est demeuré sain alors que le bétail des propriétés environnantes était durement affecté par la fièvre aphteuse. Plus dommageables encore sont les résidus de pesticides sur les aliments ou l'interaction entre différents produits chimiques. Bon nombre de naturopathes soutiennent que les aliments de culture biologique sont une partie importante du succès des traitements des maladies dégénératives.

La cuisson des aliments : La nutrition humaine idéale en est une qui ne requiert aucune cuisson, telle que grains germés, pousses fraîches, grains mûrs (maïs sucré, pois verts), graines et noix oléagineuses, légumes racine sucrés et fruits. La cuisson endommage beaucoup de protéines. Elles se coagulent et durcissent et leur complément d'enzymes digestives est détruit, ce qui les rend davantage difficiles à digérer.

Par contre, la cuisson contribue à rendre certains aliments plus facilement digestibles en décomposant la cellulose des aliments végétaux et tissus conjonctifs dans la viande. Ceci permet à nos sucs digestifs d'atteindre plus facilement les nutriments, ce qui est particulièrement important pour ceux éprouvant des faiblesses aux organes digestifs. D'autres avantages de la cuisson sont la préservation des aliments, une mastication facilitée ainsi qu'un rehaussement des saveurs. Tout ceci veut dire que la cuisson des aliments est plus pratique et goûte meilleure, ce qui est, pour la plupart d'entre nous, plus important que toutes les autres considérations de santé à long terme.

Dans ce chapitre, j'explique comment les effets néfastes de la cuisson peuvent être atténués en combinant la méthode de cuisson la moins dommageable avec la forme plus acceptable de consommation d'aliments crus.

La cuisson à la vapeur est la méthode recommandée. Ajoute suffisamment d'eau pour couvrir le fond de la casserole, même sans équipements spécialisés de cuisson à la vapeur. De cette façon tu peux faire cuire la plupart des légumes, et si tu conserves l'eau de cuisson, rien ne se perdra. En ajoutant les légumes après que l'eau soit en ébullition, moins de vitamines seront détruites. Mais je ne vois pas d'inconvénient à cuire les légumes en les immergeant dans l'eau, pourvu que tu consommes également l'eau, préférablement peu après la cuisson.

Les vapocuisseurs (cocottes-minute) sont acceptables, leur seul désavantage étant qu'ils sont habituellement faits d'aluminium. Les fours à micro-ondes, lorsqu'en opération, émettent des radiations nocives. Ils peuvent également contribuer à la détérioration de la santé en altérant les délicates structures moléculaires des aliments de façons non naturelles. Donc évite ou minimise la nourriture ayant été exposée aux micro-ondes. Il est également plus sûr de rejeter les parties extérieures de la viande ou poisson grillé ou braisé.

Avant de faire cuire les grains ou les légumineuses, toujours les faire tremper pendant la nuit puis jette l'eau de trempage. De cette façon, tu ingèreras probablement moins d'antinutriments potentiellement nocifs, tels que des phytates qui freinent l'absorption des minéraux, des inhibiteurs de protéases qui interfèrent dans la digestion des protéines ou des lectines responsables de symptômes déplaisants chez certains groupes sanguins. Si les haricots provoquent des gaz, change l'eau 1 ou 2 fois pendant la cuisson.

Tel que mentionné, le principal désavantage de la cuisson est qu'elle détruit les enzymes alimentaires et certaines vitamines. Ceci contribue à un vieillissement plus rapide et au développement de maladies dégénératives, si le régime alimentaire est principalement composé d'aliments cuits. En conséquence, essaie de maintenir ta consommation d'aliments cuits à un minimum; les aliments les plus affectés par la cuisson sont les produits animaux et les huiles polyinsaturées; les moins affectés sont les féculents. Consomme ta nourriture, particulièrement les légumes, aussitôt que possible après un court temps de cuisson. Tente de minimiser l'échappement de vapeur ou de fumée lors de la cuisson. À l'exception des céréales cuites, évite les restants alimentaires d'un repas précédent.

Une grande quantité d'aluminium se dissout dans l'eau pendant la cuisson dans des casseroles en aluminium; plus l'eau de cuisson est acide, plus le phénomène se produit. Les casseroles en acier inoxydable représentent également un problème. Bien que l'acier soit plus résistant à l'acide, il peut quand même libérer des quantités nocives de nickel, qui est impliqué dans l'affaiblissement du système immunitaire et favorise l'émergence du cancer. Les casseroles en émail sont généralement inoffensives, à l'exception des importations asiatiques bon marché qui contiendraient des taux élevés de plomb; ceci est également un problème avec les casseroles de céramique. Le verre est la matière la plus sûre.

Voici d'importantes règles de cuisson :

- Évite le soda à pâte (bicarbonate de soude) lors de la cuisson ou la cuisson au four, parce qu'ils détruisent les vitamines B
- Ajoute du sel ou des minéraux après la cuisson afin de préserver les vitamines
- Garde et utilise l'eau de cuisson, elle est riche en vitamines
- Maintien le temps de cuisson au minimum
- Ne garde pas la nourriture chaude pendant une période prolongée. Fais refroidir rapidement pour la conserver
- Évite l'utilisation d'équipement de cuisson en aluminium et en acier inoxydable; utilise plutôt l'émail ou le verre
- Ne laisse pas les aliments acides en contact avec les surfaces métalliques
- Ne fais pas cuire ce qui peut être convenablement consommé cru
- Éviter la friture ou le chauffage des huiles ou des graisses.
- Évite la cuisson au four à micro-ondes

Mastiquer et apprécier les repas: Une bonne mastication est d'une importance capitale. Elle est nécessaire afin de broyer les aliments en une pâte fine et en même temps de les insaliver suffisamment pour une activité enzymatique adéquate. Les oligo-éléments ainsi que les vitamines sont partiellement absorbés par les tissus de la bouche et l'estomac nécessite un avis préalable adéquat de la composition des aliments et de leur quantité. Donc, même si l'aliment est déjà sous forme liquide (soupe ou bouillon), la mastication est importante. Garde et fais circuler de tels liquides dans la bouche pendant plusieurs secondes. Les aliments solides demandent d'être mastiqués jusqu'à ce qu'ils soient proprement liquéfiés. Enseigne à tes enfants, dès leur plus jeune âge, à bien mastiquer; tu pourrais vérifier leurs selles afin de voir s'il s'y trouve de gros résidus et grains complets, signes d'une mastication inadéquate.

Tu dois non seulement bien mastiquer, mais aussi manger lentement et de manière décontractée. Ceci améliore la digestion et aide à contrôler les quantités. L'organisme demande un certain temps à exprimer le signal de satiété. Donc, si tu te goinfres en très peu de temps, ton organisme ne peut t'avertir à temps que tu as trop mangé. Tu peux également dépasser cette limite en ne prêtant pas attention au fait que tu es en train de manger, mais plutôt à une entretienir une conversation, lire un livre ou regarder la télévision. Tu ne peux alors « entendre » ton corps te dire « assez ».

Il est également important d'avoir un esprit léger lors des repas. Avant un repas, détends-toi complètement pendant une minute ou plus avec les yeux fermés. Si tu peux méditer, élève ton éveil en un état méditatif joyeux. Pendant le repas, porte ton attention au processus de mastication et apprécie les différentes saveurs qui s'en développent.

Il est bénéfique d'apprécier ce que tu manges. Les aliments insipides sont mal digérés. Il est également mal avisé de persister à consommer un mauvais aliment simplement parce que tu en as développé une préférence. Pour plusieurs, il s'agit du problème le plus difficile à surmonter au cours d'une remise en santé. L'objectif est d'acquérir un goût pour ce qui est bon sur le plan nutritionnel.

Il ne fait aucun doute que les papilles gustatives peuvent s'adapter et être rééduquées, mais cela se fait graduellement. Donc, introduis des aliments et suppléments non familiers à ton alimentation, en très petites quantités seulement et entrecoupés d'aliments familiers. Fais preuve d'imagination et expérimente de nouvelles façons de préparer la nourriture. Ne mange pas si tu n'as pas faim, si tu es agité ou émotionnellement bouleversé, si tu es malade avec la fièvre ou un état comparable ou si tu es encore rassasié du repas précédent. Prépare toujours la nourriture avec amour.

Combinaisons alimentaires: Plusieurs années d'expérience avec des patients m'ont démontré l'importance des combinaisons alimentaires appropriées. Les aspects biochimiques fondamentaux relativement aux combinaisons alimentaires sont les suivantes :

- Les aliments protéinés courants (généralement contenant des huiles ou des graisses) requièrent des sucs gastriques fortement acides.
- Différents types d'aliments protéinés peuvent nécessiter différentes compositions de sucs gastriques pour la digestion.
- Les féculents requièrent la vitamine B, des chlorures, du calcium et du magnésium pour activer leurs enzymes.
- Les édulcorants et les sucres, de même que les acides, inhibent la digestion des féculents.

Faire fi de ces faits par des combinaisons alimentaires aléatoires peut contribuer au développement d'infections et de maladies dégénératives, particulièrement les allergies, l'arthrite, le cancer et les maladies auto-immunes.

Initialement, la plupart des gens ont un système digestif relativement fort et ne sentent pas d'effets néfastes, quoi qu'ils puissent consommer ou combiner. Ceci est aussi vrai si les réactions de l'organisme se sont émoussées en étant ignorées pendant plusieurs années. Par contre, tôt ou tard, les effets déplaisants et symptômes dégénératifs se manifesteront.

Il y a 3 groupes d'aliments principaux à considérer lorsque l'on veut déterminer des combinaisons alimentaires adéquates :

1. Protéines, aliments sucrés et acides, légumes sucrés, fruits
2. Aliments neutres tels que graisses et huiles, légumes non sucrés, avocats, olives et fromage à la crème
3. Féculents tels que céréales, pommes de terre et légumineuses

Les aliments neutres peuvent être combinés avec l'un ou l'autre des autres groupes alors que les groupes 1 et 3 doivent être tenus séparés. Observer cette simple règle peut permettre de prévenir des conséquences plus sérieuses issues de combinaisons alimentaires inadéquates.

Si l'on est en mauvaise santé ou pendant un programme de remise en santé, il est conseillé d'être encore plus prudent. Outre quelques exceptions, la plupart des aliments sont mieux digérés dans le cadre d'une monodiète modérée, c'est-à-dire que seulement des aliments d'un même groupe sont consommés ensemble, comme par exemple différents types de grains. Dans le cas de problèmes digestifs graves, l'on peut adopter temporairement une monodiète stricte, en consommant un seul type d'aliment par repas et en observant les effets.

La deuxième meilleure option est de consommer des aliments adéquatement combinés, mais tout de même séparés pendant le repas. Ceci est particulièrement important avec les viandes, poissons ou noix. Ceux-ci sont consommés préférablement au début du repas afin de permettre aux protéines d'être mêlées à des sucres gastriques puissants dans l'estomac. Le reste du repas, pourvu qu'il ne soit pas trop liquide, restera en couches distinctes par-dessus le tout. Rappelle-toi de cela si tu consommes des protéines et des féculents dans le même repas.

Tu peux mélanger une petite quantité de légumes aromatiques avec la viande ou le poisson, ou manger un fruit accompagné de noix. Il est généralement préférable de prendre soit du jus de légumes frais ou encore une petite quantité de légumes crus avant un repas cuit.

Pour ceux qui ont un métabolisme lent, une petite quantité d'aliments sucrés ou de fruits comme dessert après un repas protéiné fournira l'énergie pour la lente digestion qui est caractéristique de la combinaison protéines/gras. Ceci n'est pas conseillé pour les repas de féculents ou pour ceux aux prises avec des problèmes glycémiques. Le glucose et le maltose (comme le sucre d'orge) ne contiennent pas de fructose et, par conséquent, causent moins de problèmes, lorsque combinés à des féculents. Si tu as une digestion lente, une petite quantité d'acide de fruits, tel que du jus de citron, aspergée sur la viande ou le poisson ou encore de l'acide ascorbique pendant ou après un repas protéiné peut être bénéfique, tout comme une demi-tasse de tisane amère après le repas. Un fruit cuit, peu acide et faible en fructose, tel que la pomme, ne réagit pas de la même façon qu'un fruit sucré et riche en fructose. Donc, la plupart des gens n'éprouveront pas de problème à l'utiliser comme condiment dans des céréales ou des féculents comme, par exemple, de la purée de pomme avec du riz.

Les facteurs suivants font de la précision dans les combinaisons alimentaires moins nécessaire : un système digestif fort ; être actif physiquement ; une très bonne mastication ; ne manger que de petits repas. Les facteurs contraires, évidemment, augmentent le besoin de rectitude des combinaisons alimentaires. Le fait d'être capable de manger n'importe quoi n'est pas garant d'une grande capacité digestive ; ton système pourrait être trop faible pour réagir à des aliments inadéquats. Si tu es en bonne santé, tu peux passer outre les combinaisons alimentaires et omettre seulement un groupe alimentaire d'un repas varié - les féculents cuits ; la plupart des autres groupes s'accordent raisonnablement bien ensemble. Cependant, il est généralement acceptable de consommer les féculents à la fin d'un repas, séparé de la partie protéinée par un légume ou une salade germée ou par quelques légumes cuits. Si tu es sensible, alors la partie centrale du repas peut consister de légumes neutres plutôt que sucrés

La levure alimentaire avec une teneur en protéine de 50% ainsi que les légumineuses non grasses sont comptées parmi les féculents parce que leurs protéines grasses sont faciles à digérer et ne nécessitent qu'une légère acidité. Pour une représentation graphique des règles de base de la combinaison alimentaire, voir la Planche 4.1. Les aliments sont classés sous « protéines dures », « protéines souples » ou « féculents », selon

la quantité d'acide gastrique et de pepsine nécessaire à leur digestion. À cet égard, le pourcentage de protéines présentes dans un aliment devient moins important que la quantité de graisse, d'huile et de fibre enveloppant ces protéines.

Les viandes, noix et fèves de soja cuites, par exemple, sont difficiles à décomposer. Ils nécessitent la pleine puissance de l'acide gastrique et de la pepsine et, conséquemment, sont appelés « protéines dures ». Les œufs, protéines laitières non cuites, bouillons de viande et poisson, produits de soja fermentés, lait de soja et beurres de noix, quant à eux, nécessitent une acidité moins forte et peuvent être appelés « protéines souples ». Les protéines présentes dans le fromage fondu, dans le lait de vache consommé tel quel et spécialement lorsqu'il est ajouté dans le café ou le thé, sont très difficiles à digérer et deviennent donc des protéines dures. Les poissons faibles en gras, surtout lorsqu'ils sont marinés, sont faciles à digérer et sont pratiquement des protéines souples, alors que les poissons gras sont davantage comme des viandes relativement à leurs besoins gastriques.

Fermentation intestinale: Combiner des aliments riches en fibres avec des aliments sucrés causera assurément des gaz intestinaux. Cette perception engendra la règle fréquemment citée qu'il ne faut pas combiner les légumes et les fruits. Le cas échéant, le sucre provenant du fruit pourrait ne pas être absorbé, ce qui pourrait provoquer une hyperstimulation de l'activité bactérienne dans le gros intestin, causant des gaz, flatulences et ballonnements excessifs. Une certaine fermentation intestinale est souhaitable afin de maintenir nos bactéries bénéfiques heureuses et la meilleure façon d'y parvenir est par l'apport d'une quantité modérée de fibres dans notre alimentation. Celles-ci se décomposent lentement et aident grandement au maintien du transit régulier des selles molles.

Les problèmes nous guettent si l'on consomme une grande quantité de sucre, quelle qu'en soit la forme. C'est comme si l'on ajoutait de l'essence à un feu de broussailles contrôlé, qui devient alors un feu de forêt hors de contrôle. Ce qui se passe dans les intestins est très similaire. Les fibres restent longtemps dans le gros intestin et une fermentation excessive peut se produire si nous consommons des aliments sucrés quelques heures après une salade crue. La quantité de sucre que nous pouvons tolérer avec les fibres dépend de chaque individu. Plus nous absorbons efficacement les aliments que nous consommons, plus grande est la quantité de sucre que nous pouvons tolérer sans causer de problèmes digestifs.

Pour les individus aux prises avec un faible métabolisme glucidique, il est nuisible de consommer beaucoup de sucre sur un estomac vide, ce qui élève beaucoup trop le niveau de glycémie, suivi de symptômes d'hypoglycémie. Dans ce cas, il est préférable de séparer complètement les aliments riches en fibres et les sucres et prendre le repas de fibres après le repas sucré.

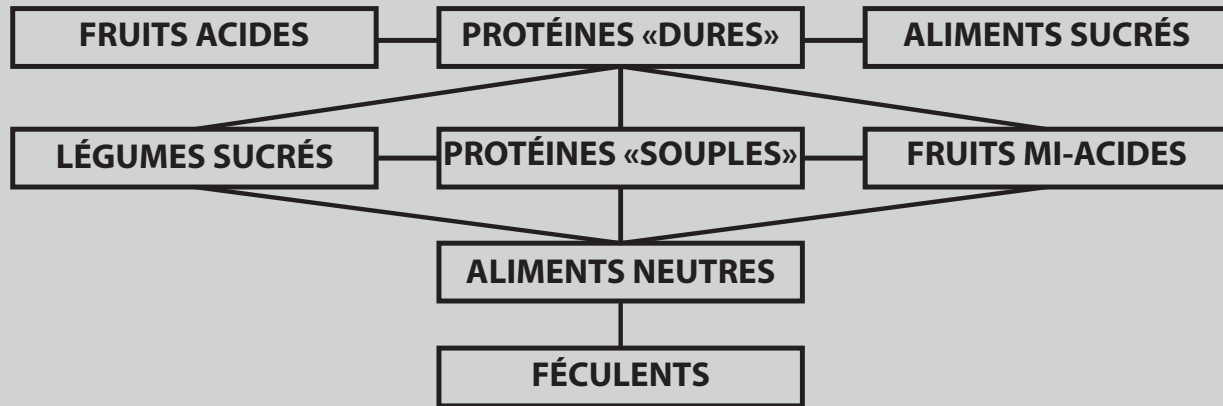
Donc, le meilleur petit déjeuner est modérément sucré, par exemple, en aromatisant du riz cuit ou du sagou avec des bananes ou de la purée de pomme. Le repas du soir est alors approprié sous forme de repas de fibres, comme la combinaison de pommes de terre et autres légumes non sucrés cuits avec une salade de légumes. Le déjeuner peut être un aliment protéiné avec des légumes sucrés tels que la citrouille.

Il peut également être acceptable de prendre une petite portion de fruit ou un jus de légumes sucrés frais (ex. : carottes) quelque temps avant un repas qui se termine par une salade de légumes ou autre aliment riche en fibre. Le jus frais ne contient pas beaucoup de fibres indigestes, ce qui ne devrait pas causer de problèmes de fermentation si l'on combine des légumes et fruits dans le même jus. Par contre, si un fruit riche en fructose est combiné aux légumes, le jus a alors une teneur élevée en glucose et en fructose, ce qui peut causer une forte réponse insulinaire et de l'hypoglycémie chez des individus vulnérables.

La règle de base dans tout ceci est de consommer les aliments à digestion rapide en premier et les fibres à digestion lente par la suite. Fais des essais afin de déterminer à quel degré de rigueur tu dois appliquer cette règle pour éviter des troubles intestinaux.

Lorsque tu consommes des fèves cuites, tu peux te heurter à des problèmes de fermentation similaires. Les fèves n'ont nullement besoin d'un ajout de sucre pour provoquer une forte fermentation. Elles sont riches en glucides à longue chaîne (oligosaccharides) qui ne sont pas absorbés dans l'intestin grêle, mais qui sont facilement décomposés par les bactéries du gros intestin. Pour éviter les problèmes avec les fèves, celles-ci peuvent être germées ou fermentées avant de les consommer ou tu peux renouveler plusieurs fois l'eau pendant la cuisson.

Planche 4.1: Diagramme de combinaisons alimentaires



Les liens directs entre les groupes indiquent une combinaison appropriée (ex. : féculents et aliments neutres). Les combinaisons ayant un degré de séparation entre elles sont acceptables (ex. : féculents et fruits peu acides). Les combinaisons ayant 2 séparations sont à éviter (ex. : féculents et aliments sucrés).

GROUPES ALIMENTAIRES

<i>Protéines «dures» :</i>	Viandes, poissons, noix, graines oléagineuses, fèves de soja.
<i>Protéines «souples» :</i>	Oeufs, protéines laitières, bouillon de poisson/viande, tofu, lait de soja, beurres de noix, de soja ou de noix fermentés.
<i>Fruits acides :</i>	Citrons, pamplemousses, ananas, baies acides
<i>Fruits peu acides :</i>	Abricots, pêches, poires, bananes, pommes cuites.
<i>Aliments sucrés :</i>	Édulcorants, nourriture additionnée de sucre, mélasse, miel, fruits séchés, oranges, figues et autres fruits et baies sucrés, jus de légumes sucrés.
<i>Légumes sucrés :</i>	Patates douces, citrouilles, oignons, carottes, panais, bette à carde, tomates, pois verts
<i>Aliments neutres :</i>	Graisses et huiles, légumes non sucrés (surtout les légumes verts), grains germés, avocats, olives.
<i>Féculents :</i>	Produits de grains, pommes de terre, légumineuses déshydratées, levure alimentaire, sagou et taro.

Planification des repas : Nos capacités digestives sont à leur mieux le matin et à leur plus faible le soir. Il est donc conseillé de consommer les aliments «difficiles» tels que la viande, noix, aliments sucrés et les grosses salades de légumes pendant la journée et prendre un repas léger en début de soirée. Ceci améliorera également ton sommeil, alors qu'un repas lourd de fin de soirée résulte souvent par un sommeil agité ou «comateux», laissant une sensation de fatigue au matin.

Si d'ordinaire tu n'as pas faim le matin, élimine le repas du soir pendant quelques jours et entreprends 30 minutes d'activité physique intense avant le petit-déjeuner. Si tu n'as pas à quitter la maison pour le travail, tu peux également passer 1 heure dans le jardin ou entreprendre toute autre activité extérieure avant le petit-déjeuner. En comptant le temps requis pour boire ton jus, tisane ou eau, il se passera de 1 à 2 heures avant que tu t'attables pour ton petit-déjeuner. Il est fortement déconseillé, particulièrement dans les cas d'une digestion paresseuse, de prendre un petit-déjeuner copieux sans avoir préalablement stimulé adéquatement ta circulation.

Avec une sous-performance de la glande thyroïde et des surrénales, il est évidemment plus ardu de s'activer le matin, mais avec un peu de détermination, il n'est pas si difficile d'y mettre l'effort. Immédiatement après le réveil, commence avec une autosuggestion positive. Puis fais-toi une image mentale de ce que tu voudrais

accomplir pendant la journée. Si nécessaire, promets-toi une récompense. Un manque d'enthousiasme peut s'avérer être un facteur important dans le ralentissement de ton rythme métabolique. Donc, tâche de développer un enthousiasme à propos de ce que tu fais, à propos de tout!

Fais des exercices de respiration profonde, d'étirements ou de contractions musculaires au lit avant le lever. Puis saute du lit et entreprends immédiatement une activité animée comme bouger les bras en cercle ou tapoter légèrement tout le corps. Également stimulante est la musique entraînante, brosser la peau avec des mouvements rapides et des applications d'eau froide.

Évite de précipiter le petit-déjeuner. Pour plusieurs, il s'agit du repas le plus important de la journée. Prends l'habitude de te lever suffisamment tôt afin de disposer d'au moins 2 heures avant de quitter la maison. Tu peux également diviser le repas et utiliser une portion de ton petit-déjeuner comme une collation d'avant-midi.

Une certaine quantité de nourriture consommée dans la matinée peut conduire à une perte de poids, alors que les mêmes aliments consommés en soirée ont plutôt tendance à être convertis en graisse et causer un gain de poids. Par conséquent, si tu es soucieux de ton poids, consomme tous tes aliments caloriques pendant la journée et prends seulement une petite quantité de légumes non féculents ou quelques pommes en soirée. Si, par contre, tu cherches à prendre du poids, prends un repas de féculents en soirée. Cependant, il y en a pour qui ces recommandations ne s'appliquent pas; il t'appartient de déterminer les meilleures conditions et habitudes à intégrer dans tes activités quotidiennes.

À teneur calorique égale, les glucides provoquent un gain de poids supérieur aux lipides/protéines. Aussi, plus la quantité de fibres est élevée (ex.: son de riz, graines de lin, légumes crus), plus grande est la perte de poids, quelle que soit le régime amaigrissant. Ces facteurs doivent être gardés à l'esprit dans la planification de tes repas.

Il est souhaitable de disposer d'environ 30 minutes de repos ou d'activité légère relaxante après un repas avant de commencer un travail manuel plus rigoureux ou une activité plus exigeante. Je suis d'accord avec le conseil d'Edgar Cayce: «Après le petit-déjeuner travaille un peu, après le déjeuner repose-toi un peu et après le dîner marche un mille». Essaie d'intégrer au moins 15 minutes de repos en position horizontale après le déjeuner; relaxe ou essaie de méditer ou de contempler. Si tu es en mauvaise santé, une sieste après le déjeuner est hautement souhaitable. Si tu te réveilles en te sentant fatigué, la prochaine fois formule des affirmations positives avant de t'endormir. Même après le petit-déjeuner tu ne devrais pas te précipiter immédiatement au travail. Une quelconque activité physique soutenue, telle que la marche ou le jardinage est conseillé après le repas. Mais ce qui est nocif est le stress - le sentiment d'être en retard pour l'école ou le travail - alors évite-le.

Équilibre alimentaire: La notion d'équilibre alimentaire provient du fait que les différents groupes alimentaires ont différents effets sur notre système métabolique, hormonal et nerveux, ainsi que sur nos émotions. L'équilibre alimentaire est différent de la consommation de repas équilibrés - protéines, glucides et graisses - tel que recommandé par les diététiciens conventionnels. Par exemple: La viande stimule les glandes surrénales et le système nerveux sympathique, ce qui augmente la tension et la prédisposition à passer à l'action. Les fruits ont l'effet opposé. Ils stimulent la libération d'insuline, qui neutralise l'effet des hormones surrénales. Alors que les légumes, particulièrement ceux riches en chlorophylle, ont un effet apaisant, les fruits nous rendent plus sensibles, tant physiquement qu'émotionnellement et psychiquement.

Les fruits et légumes augmentent tous deux notre sens d'intuition. La viande, quant à elle, nous rend plus insensibles et peut-être même plus matérialistes et moins émotifs et intuitifs. La viande rouge en particulier, a un puissant effet «terre à terre» et donc équilibrant pour les individus hypersensibles, très émotifs et susceptibles aux influences négatives psychiques ou occultes. Par contre, elle est inappropriée pour ceux déjà trop tendus ou insensibles, tant physiquement qu'émotionnellement, ou qui sont agressifs ou très matérialistes.

Entre la viande d'un côté du spectre et les fruits de l'autre, nous pouvons organiser nos aliments de base dans l'ordre suivant, selon leurs effets sensibilisants sur l'organisme et les émotions :

viande rouge
volaille et poisson
œufs et produits laitiers
graines oléagineuses
légumineuses, céréales
légumes verts
légumes sucrés
fruits peu acides
baies et fruits sucrés et acides

Les fruits acides et doux-amers ont l'effet le plus sensibilisant, alors que les fruits peu acides le sont moins et les avocats sont neutres. De cette façon, les citrons et les pamplemousses sont plus sensibilisants que les oranges, qui elles, sont plus sensibilisantes que les mandarines.

Les produits animaux sont plus appropriés pour ceux qui ne peuvent métaboliser efficacement le glucose, tels que les types « oxydatifs rapides » ou les hypoglycémiques, alors que les fruits et les légumes sucrés sont préférables pour ceux avec un métabolisme lent. Ceci signifie que ceux qui ont un métabolisme déséquilibré ne doivent généralement pas adopter un régime alimentaire équilibré conventionnel. Ils se rééquilibrent en sélectionnant des aliments qui se digèrent soit plus rapidement, soit plus lentement. Cependant, il n'est pas nécessaire pour les individus sensibles de consommer des produits animaux pour se rééquilibrer. Ils peuvent très bien y arriver avec des graines oléagineuses, légumineuses, céréales, légumes verts ainsi que des légumes sucrés crus, mais moins avec des légumes sucrés cuits.

Les céréales et les légumineuses ont un effet neutre sur notre métabolisme ainsi que nos systèmes glandulaires et nerveux. À cet égard, ils peuvent être regroupés au centre, entre la viande et les fruits. En tant que tels, ils sont équilibrés et ceci démontre la raison pour laquelle l'on peut se rééquilibrer à l'aide d'une diète de riz macrobiotique avec l'ajout de très peu d'autres aliments.

Un individu avec un métabolisme normal peut s'alimenter de façon équilibrée en consommant surtout des céréales et légumineuses neutres et en équilibrant des œufs et produits laitiers avec des légumes. Cependant, il est également possible d'équilibrer la viande, la volaille et le poisson avec des légumes sucrés et des fruits, en consommant très peu d'aliments intermédiaires. Une autre possibilité est de consommer une plus grande quantité d'aliments appartenant à un groupe alimentaire près du groupe neutre et en remplacement d'une quantité moindre d'un aliment moins équilibré. Par exemple, plutôt que d'équilibrer la viande avec des fruits, tu peux utiliser une plus grande quantité de légumes sucrés.

Cela dit, tu ne dois pas te soucier outre mesure de la précision de l'équilibre ou de la mesure des quantités. Ceci n'est pas une science exacte, mais plutôt une règle générale. Son importance première est de t'indiquer la direction à suivre dans le choix de ton alimentation si tu estimes que ta santé et tes émotions manquent d'équilibre.

CHAPITRE 33

GROUPES ALIMENTAIRES

APPRENDS À CONNAÎTRE LES CARACTÉRISTIQUES CURATIVES DES DIFFÉRENTS
GROUPES ALIMENTAIRES ET APPLIQUE-LES POUR TE SOIGNER.

Commençons par les glucides. Il y a 3 types de glucides: les féculents, les dextrines et les sucres. Les sucres consistent soit en une seule molécule de sucre, les monosaccharides, ou en une liaison de deux de ces molécules, les disaccharides. Le sucre blanc domestique consiste en une molécule de glucose et une de fructose, alors que le sucre du lait contient du glucose et du galactose. Dans la dextrine, jusqu'à 50 molécules de glucose sont liées et les féculents en contiennent plusieurs milliers.

Féculents: Les féculents sont décomposés en dextrines hydrosolubles par la cuisson, la germination ou la fermentation. Les dextrines sont naturellement présentes dans les légumes sucrés et dans les grains pendant leur germination et leur mûrissement (ex.: les pois verts et le maïs sucré). Les féculents de base sont les céréales, pommes de terre, sagou, taro, tapioca et dans une certaine mesure, les légumineuses non grasses. D'une part, les féculents sont d'excellents aliments à digestion lente, mais de l'autre, nos systèmes digestifs ne sont pas bien adaptés à une alimentation riche en céréales, particulièrement chez les individus appartenant au groupe sanguin O.

Dans notre société, l'utilisation du blé est prédominante. Par contre, le gluten, la protéine présente dans le blé, agit souvent comme du papier-émeri sur les villosités responsables de l'absorption dans l'intestin grêle, ce qui est une des principales causes de malabsorption, de l'inflammation intestinale et des allergies. Chacun d'entre nous est, dans une certaine mesure, affecté par le gluten et à cet égard, les produits dits complets ne sont guère mieux, et même parfois pire que la farine blanche raffinée. En conséquence, il est généralement recommandé que tu maintiennes ta consommation de produits du blé à un minimum et que tu sois prudent avec les autres céréales contenant du gluten, principalement le seigle, l'avoine et l'orge. L'avoine a une très haute teneur en gluten et donc pas vraiment préférable au blé. Les craquelins et les pains au levain de seigle sont généralement mieux tolérés que les produits du blé.

Le riz et le millet peuvent être utilisés comme céréales de base. Le maïs et les pommes de terre sont des ajouts précieux, surtout pour ceux qui sont allergiques au blé. Le sarrasin est généralement acceptable, mais est problématique envers certaines personnes allergiques au gluten. Les pommes de terre ne doivent pas être pelées, ou alors leur peau doit être retirée seulement après la cuisson. Les petites pommes de terre ou la partie externe d'une pomme de terre sont préférables à leur partie interne acidifiante.

Les légumineuses sont préférablement germées, parce que les fèves cuites causent souvent des gaz. Cet effet peut être atténué si tu jettes l'eau de trempage et que tu remplaces l'eau après 20 à 30 minutes de cuisson. Le sagou et le tapioca sont particulièrement appropriés pour les individus qui tolèrent mal les céréales. Ils sont généralement disponibles sous forme de féculs blanches granulées, dans les rayons spécialisés de certains supermarchés.

Aliments sucrés: Le terme «aliments sucrés», tel qu'utilisé dans ce livre, inclus les sucres, aliments additionnés de sucre, fruits séchés, fruits frais sucrés et le jus de légumes sucrés. Cela n'inclut pas les légumes sucrés eux-mêmes tels que carottes, oignons, poivrons, panais, ou betteraves rouges, puisque leur saveur sucrée provient principalement des dextrines qui libèrent lentement les sucres. Les sucres d'usage commun pénètrent rapidement dans la circulation sanguine et causent une énorme pression sur le système de régulation de la glycémie. Il est important pour notre bien-être de maintenir les fluctuations quotidiennes de notre niveau de glycémie aussi minimales que possible. Chez les gens ayant un faible métabolisme glucidique, cela signifie de restreindre la consommation d'aliments sucrés à un strict minimum.

Un faible métabolisme glucidique ne se limite pas qu'à une augmentation inappropriée du taux de sucre dans le sang. Un facteur tout aussi dangereux est un niveau d'insuline élevé, spécialement après l'ingestion

de saccharose et, dans une moindre mesure, de la combinaison du glucose et du fructose. Un niveau élevé d'insuline conduit soit à une baisse abrupte de la glycémie quelque temps après (hypoglycémie) ou à la conversion du sucre en graisse, ce qui cause de l'hyperacidité ou de l'embonpoint.

Une troisième conséquence est une augmentation de l'insensibilité à l'insuline et au développement du diabète de type II. Cependant, le maltose, ou le sucre d'orge, fait à partir d'orge germé, devrait avoir un effet moins nocif, s'il est utilisé pour édulcorer les féculents. Il consiste en une liaison de 2 molécules de glucose et n'induit pas de forte réponse insulinaire, mais il peut tout de même causer une augmentation de la glycémie plus marquée que les féculents non édulcorés. Certains des symptômes associés à un faible métabolisme glucidique sont de l'embonpoint voire de l'obésité ou un trop faible poids, hypertension ou hypotension, maladies cardiaques, arthrite, diabète et hypoglycémie, caries dentaires, rhumes, allergies, faible vue, extrémités froides, manque d'énergie, hypersensibilité et hyperacidité.

Les aliments sucrés sont nocifs pour la plupart des individus parce que le sucre est libéré trop rapidement dans l'organisme. Donc, un dessert sucré ou un édulcorant consommé avec un aliment protéiné ou gras est moins nocif qu'un aliment sucré tel que le jus de fruit pris sur un estomac vide ou des féculents édulcorés (ex. : gruau édulcoré, pain avec du miel, gâteau). Les individus les plus affectés sont ceux aux prises avec de la basse pression, sensibilité au froid et aux irritants cutanés ou encore étant émotionnellement instables; les individus non sensibles au sucre bénéficient généralement des aliments naturellement sucrés. Je considère les édulcorants artificiels, tels que l'aspartame, bien pires que tous les édulcorants naturels et suggère de les éviter complètement.

Un sucre naturel, qui semble être relativement inoffensif et peut-être même bénéfique s'il est consommé en petites quantités, est le xylitol. Il est naturellement présent dans les fruits tels que les prunes et les fraises et a le goût du sucre normal. Il aide également à prévenir la carie dentaire et possiblement les otites et est acceptable pour les diabétiques. Par contre, pris en plus grande quantité, il peut provoquer la diarrhée. Tu dois donc expérimenter afin de déterminer la quantité qui est acceptable pour toi.

Un autre sucre naturel, possiblement le meilleur sur le plan nutritionnel, est le sirop d'érable. Il s'agit de l'évaporation de la sève brute de l'érable pour en obtenir une concentration sous forme de sirop. Il est composé principalement de saccharose. Son apport en minéraux, notamment le manganèse et le potassium, ainsi qu'en antioxydants est des plus importants parmi les sucres naturels. Pour plus d'informations, consulte le site www.siropperable.ca.

Mais quelle que soit la qualité de l'édulcorant, il faut s'efforcer d'en faire une utilisation modérée, particulièrement pour ceux affectés par la Candidose (*Candida albicans*) ou des maladies chroniques.

L'index glycémique (I.G.): L'I.G. répertorie les aliments relativement à l'augmentation du taux de glucose dans le sang (glycémie) causé par leurs teneurs en glucides 2 ou 3 heures après avoir mangé. Un I.G. élevé signifie une hausse rapide de la glycémie et vice versa. Il est préférable de consommer principalement des aliments affichant un faible I.G., qui produisent une faible ou lente augmentation de la glycémie. Voici quelques exemples principaux: le pain blanc représente le taux standard avec un I.G. de 100; le glucose et la maltodextrine, 137; le saccharose (sucre blanc commun) et le pain de seigle, 92; le miel, 83; le fructose, 32. Les légumineuses et les noix ont généralement un faible I.G. De cette courte liste, tu peux voir pourquoi je n'ai pas confiance en l'I.G.: le pain de seigle et le sucre affichent le même I.G.! La raison est le faible I.G. du fructose.

Le saccharose consiste en 1 molécule de glucose et 1 de fructose. Le fructose produit une forte réponse insulinaire qui garde la glycémie basse, en partie par la conversion du sucre en graisse et aussi par le transport rapide du glucose dans les cellules musculaires. Selon le métabolisme de chacun, la combinaison du fructose et du glucose, en grande quantité, cause soit de l'embonpoint ou une hyperacidité. De plus, il conduit à une résistance croissante à l'insuline et au développement du diabète de type II.

Néanmoins, les nutritionnistes conventionnels soutiennent que le sucre n'est pas nuisible parce que son I.G. est aussi faible ou même plus faible que le pain. Je ne serais pas surpris s'il s'avérait que la notion d'I.G. a été élaborée à la demande de l'industrie du sucre. La plupart des aliments répertoriés dans l'I.G. sont des glucides transformés dont je déconseille l'usage de toute façon. Si tu choisis tes glucides selon les règles suivantes, alors tu n'auras pas à te soucier de l'I.G.:

- Mange principalement des légumineuses et de légumes
- Mange des fruits (frais) seuls et non avec ou après les repas
- Minimise les aliments, grains et céréales additionnés de sucre

Protéines: Les protéines animales sont surabondantes dans l'alimentation occidentale typique. Initialement, tu en ressens une stimulation – tu te sens énergique, voire même agressif mais, plus tard dans la vie, elles causent un épuisement enzymatique, une putréfaction du contenu intestinal, la toxémie, l'affaissement du système immunitaire, la goutte et le cancer. Ces problèmes ne proviennent pas des protéines elles-mêmes, mais plutôt par leur cuisson, qui détruit les enzymes et dénature leurs structures. Des carences en protéines, d'un autre côté, causent un retard de la croissance, de la fatigue et même de l'épuisement extrême.

De bonnes sources de protéines sont le jus d'herbe (fraîche ou séchée), pollen, spiruline, chlorelle, amandes, lentilles et autres légumineuses, produits de soja fermentés de façon traditionnelle, graines de tournesol et de sésame (tahini), jaunes d'œufs crus, yaourt et fromage de chèvre non pasteurisés et fermentés naturellement, poisson et foie (biologique) et autres abats. Moins ils sont chauffés, moins ils causeront de problèmes digestifs.

Utilise la viande rouge de source biologique, provenant d'animaux nourris d'herbes des pâturages et évite les espèces de poissons carnassiers. Les noix sont généralement difficiles à digérer, sauf si elles sont trempées ou germées. Les fèves de soja et autres fèves ne doivent pas être consommées crues, sauf si elles sont germées ou fermentées de façon traditionnelle. Les fèves de soja peuvent causer une indigestion, sauf si tu n'utilises pas l'eau de trempage pour la cuisson et que tu changes l'eau 1 ou 2 fois pendant la cuisson ; les produits de soja transformés ne sont pas recommandés à cause de leur teneur élevée en éléments antinu-tritionnels et la probabilité que la fève elle-même soit un produit issu d'une manipulation génétique (OGM).

Les besoins en protéines varient selon les individus, et un apport accru est nécessaire pendant la grossesse, l'enfance et la convalescence. Avec l'âge et dans le cas de maladies dégénératives, consomme les produits animaux sous une forme facilement digestible, telle que le bouillon de poisson, de foie ou de viande. Il est bénéfique de combiner des légumineuses avec les féculents comme, par exemple, des lentilles avec du riz brun. Cependant, il n'est généralement pas nécessaire de mélanger différentes protéines dans le but d'obtenir une meilleure combinaison d'acides aminés. Il est préférable de consommer des produits animaux tout au plus une fois par jour et évite les produits d'animaux provenant des parcs d'engraissement ou qui contiennent des stimulateurs de croissance.

Végétarisme: La plupart des individus peuvent rester en santé à l'aide d'une alimentation comprenant une quantité modérée de produits animaux ou en adoptant une alimentation végétarienne, ne consommant aucune chair animale. Par contre, une alimentation strictement végétalienne, excluant tous produits de provenance animale (œufs, fromage, miel, etc.), n'est conseillée que si aucun problème de santé obscure n'est présent, puisque certaines personnes nécessitent certains nutriments provenant de source animale, tels que la taurine, la carnitine ou la vitamine B12.

De façon générale, les gens sensibles ont une faiblesse aux glandes surrénales et se sentent plus énergiques et émotionnellement équilibrés par la consommation de produits animaux. Si ces aliments sont exclus, ces individus nécessitent un apport élevé de légumineuses et de glucides complexes (aliments à digestion lente) dans leur alimentation. Les gens avec des conditions alcalines et de non-sensibilité, quant à eux, bénéficieraient d'une alimentation partiellement végétarienne, incluant possiblement des fruits de mer et de la volaille. Une alimentation fruitalienne, basée sur les fruits, noix et baies, est appropriée en tant que diète de nettoyage temporaire ou prolongée pour les individus alcalins et non sensibles.

Plusieurs régimes alimentaires végétariens ne sont pas propices à l'atteinte d'une bonne santé en raison de leur apport élevé en aliments sucrés, produits laitiers, blé, avoine et inhibiteurs d'enzymes protéolytiques (qui digèrent les protéines) dans les régimes alimentaires à base de soja. De plus, les minéraux sont mieux absorbés si le repas inclut une portion de produit animal ou de gélatine. Une alimentation riche en noix, graines oléagineuses et céréales peut causer une carence en Lysine (un acide aminé essentiel) et prédispose à l'herpès et autres infections virales. Ceci peut être rectifié par un apport accru de légumineuses. Les individus appartenant au groupe sanguin O, sont d'abord des types carnivores et éprouvent beaucoup de difficultés avec une alimentation à base de grains. Mais au final, les végétariens ont tendance à être en meilleure santé que les carnivores.

Graisses et huiles : Je recommande de consommer des aliments procurant une grande variété de graisses et d'huiles, pourvu que celles-ci ne soient pas chauffées. Le meilleur apport en huiles se trouve dans les aliments où elles sont naturellement présentes. La plus recommandée est l'huile d'olive extra-vierge, sinon utilise une huile pressée à froid, gardée dans des bouteilles de verre brun. Évite les huiles « légères » parce que celles-ci sont plus raffinées, ainsi que les huiles vendues dans des bouteilles de plastique, puisque ces huiles peuvent s'imprégner des produits chimiques contenus dans le plastique. Range les huiles dans un endroit frais et sombre et en gardant les contenants pleins. Réfrigère les huiles d'utilisation quotidienne, à l'exception de celles qui se solidifient facilement.

Il est préférable d'utiliser seulement de petites quantités de gras saturé chauffé, qui sont solides à la température ambiante, tels que le gras dans le fromage à pâte ferme, le bœuf et le mouton. Le beurre non pasteurisé, comme tous les autres gras non chauffés, est un aliment sain. Évite tous les gras solidifiés chimiquement (hydrogénés), incluant la margarine. Utilise primordialement des huiles à haute teneur en acide oléique, telles que l'huile d'olive, d'amande et, dans une moindre mesure, l'huile d'arachide. Cette dernière aide à lutter contre l'arthrite, mais n'est pas appropriée pour les personnes alcalines et non sensibles, chez qui elle peut contribuer à la formation de dépôts graisseux dans les artères. L'huile de noix de coco non chauffée est bénéfique pour la plupart des individus, malgré qu'elle soit saturée et solide à la température ambiante. Sa haute teneur en acides gras à chaîne courte lui permet d'être facilement convertie en énergie sans provoquer de prise de poids.

Utilise les huiles polyinsaturées (à haute teneur en acide oléique) en bouteille avec modération. Il est préférable d'obtenir ces huiles directement par la consommation de graines oléagineuses. Ces huiles s'oxydent rapidement si l'apport en vitamine E est faible, ce qui peut contribuer au développement du cancer. Il est cependant recommandé de consommer davantage d'huiles de poisson ou d'acide linoléique telles que l'huile de lin, avec une quantité adéquate de vitamine E.

Les gens non sensibles et alcalins, aux prises avec des maladies cardiovasculaires, l'obésité, ou des maladies de peau et du foie, doivent être particulièrement prudents et éviter tous gras saturés et hydrogénés. Des suppléments de lécithine et de vitamines A et E leur seront particulièrement bénéfiques et si l'on soupçonne une malabsorption des lipides, des massages à l'huile de foie de morue sont également bénéfiques.

Fruits et légumes : Bien que les légumes soient bons pour tous, en tout temps et plus on en consomme mieux c'est (sauf ceux traités avec des pesticides), les fruits doivent être consommés avec prudence par ceux avec des conditions d'hyperacidité et de mauvaise régulation glycémique. Utilise surtout des fruits et légumes de saison et cultivés dans ta région. Incorpore beaucoup de légumes à feuilles vertes et augmente graduellement ton apport en légumes frais et crus, comme en salades.

Fais cuire ou râpe les légumes racines avec leur peau et utilise l'eau de cuisson. Parmi les légumes racines, les betteraves rouges sont particulièrement recommandées pour leurs effets bénéfiques sur la respiration cellulaire et la production d'énergie. Les fruits, particulièrement les fruits acides et les baies sont excellents pour les gens alcalins et avec des conditions d'insensibilité, incluant les maladies cardiovasculaires, le cancer et le diabète.

Par contre, les gens hyperacides (habituellement avec de l'hypotension, problèmes d'allergies, extrême fatigue et une tendance à contracter des rhumes) s'acidifient davantage s'ils consomment des fruits acides. Ils doivent minimiser leur apport en fruit et surtout utiliser des variétés moins acides ou mieux encore, neutraliser l'acide du fruit (comme expliqué dans le Chapitre 6 sous « alcaliniser avec le calcium et le magnésium »). Ils pourraient également mieux tolérer les fruits qui ne sont pas complètement mûrs. Les fruits oléagineux, tels que les avocats, sont généralement bien tolérés.

CHAPITRE 34

ALIMENTATION SANTÉ

ADOPTE UNE ALIMENTATION SANTÉ ADAPTÉE AUX BESOINS SPÉCIFIQUES DE TON ORGANISME.

Les régimes alimentaires adoptés dans un but de remise en santé sont différents de ceux pour la perte de poids, qui n'améliorent pas nécessairement la santé de ceux qui s'y soumettent. Par contre, dans le cas d'un régime alimentaire santé, on peut s'attendre à une perte de poids si tu fais de l'embonpoint, en plus d'une amélioration de ta santé. En règle générale, plus le régime auquel tu adhères est adapté à tes besoins, meilleure sera ta santé. Les régimes alimentaires proposés dans ce chapitre ont démontré leur efficacité, mais tu peux avoir à les modifier afin de déterminer les variantes individuelles relativement à ta constitution et tes problèmes de santé. Ton régime à long terme, de pair avec ton attitude mentale et ton style de vie, déterminera ton niveau de santé dans les années à venir. Donc, fais des choix judicieux.

Si tu observes actuellement un régime conventionnel, tu peux le modifier graduellement vers un régime de qualité supérieure (vois ci-dessous), un processus qui peut prendre des années, particulièrement si tu l'entreprends au sein d'une famille réticente au changement. D'autres peuvent adopter rapidement une diète d'aliments crus, spécialement lorsque confrontés à une maladie dégénérative avancée. Pratiquement tout le monde peut subsister sur des aliments crus en tant que mesure de nettoyage temporaire.

Si tu as une sensibilité anormale à un régime d'aliments crus et en développes des problèmes digestifs, tu peux consommer exclusivement du riz brun cuit pendant plusieurs jours ou semaines en tant que diète légère de nettoyage. Si le riz brun te cause également des problèmes, essaie le riz basmati ou blanc. Utilise seulement de l'huile d'olive et peut-être une petite quantité de sel, d'herbes, d'épices ou de légumes pour aromatiser. Observe attentivement comment tu te sens lors de la réintroduction d'autres aliments.

Tu n'as pas à craindre de ne plus jamais pouvoir manger ta nourriture préférée. L'impact à long terme sur notre santé provient de ce que nous mangeons au quotidien, non pas de nos transgressions occasionnelles. Lorsque tu manges à l'extérieur, prends ce qui est disponible. Si cela s'avère problématique pour toi, tu le sauras pour la prochaine fois. Souvent, notre organisme devient temporairement hypersensible à la nourriture que nous avons l'habitude de consommer. Nos réflexes étaient alors émoussés, mais maintenant notre corps nous renseigne sur ce qui est bon ou mauvais pour nous. Essaie d'être à l'écoute et deviens un allié de ton corps.

Le régime de qualité supérieure: Il s'agit d'un régime peu allergène et semi-végétarien basé sur des jus de légumes fraîchement pressés, graines germées, aliments pourpres fermentés, légumineuses, grains ne contenant pas de gluten ainsi qu'une grande consommation d'aliments crus. Dans ce régime, les aliments cuits sont surtout utilisés pour ajouter de la saveur ou dans le but de prendre du poids. La plus grande partie d'un repas typique est une salade de légumes et de graines germées. Utilise surtout des légumes racines colorés râpés. Si tu ne peux bien mastiquer, râpe-les finement ou réduis-les en purée. Des exemples de légumes racines appropriés consistent en betteraves rouges, carottes, navets, patates douces et courges; des tomates, concombres et céleris peuvent être ajoutés comme aromates.

Pour vinaigrette, tu peux utiliser de l'huile d'olive, jus de citron, herbes et épices. Par exemple, mélange des parties égales d'huile d'olive et de jus de citron dans un contenant. Puis ajoute 1 cuillère à thé de lécithine, une pincée de poivre de Cayenne puis de la marjolaine ou autres herbes. Tu peux également y ajouter un peu de zeste de citron ou d'orange (non aspergés de pesticides ou herbicides chimiques) ou un citron entier. Garde au réfrigérateur et remue avant l'utilisation. À défaut de citron, une petite quantité de vinaigre de cidre peut être utilisée.

N'utilise qu'un minimum de légumes feuillus et de choux de cultures commerciales puisque ceux-ci peuvent avoir été très exposés à des arrosages toxiques. Plutôt que de la verdure, tu peux utiliser des laitues de tournesol et de sarrasin cultivés dans des boîtes à semences. Tu peux également ajouter une petite quantité de pousses de blé très jeunes, hachée finement dans une salade. Si tu éprouves des difficultés de mastication

ou si les salades de légumes te causent de l'inconfort et tu préfères les éviter, prends de grandes quantités de jus de légumes frais produits dans un extracteur broyeur (non-centrifugeur).

Avant de faire cuire les légumineuses et les grains entiers, fais-les tremper pendant la nuit ou davantage afin de déclencher le processus de germination. L'enzyme phytase entreprends alors la conversion des phytates en inositol et libère des minéraux qui autrement ne seraient pas disponibles lors de la cuisson sans trempage préalable. Le trempage ainsi qu'un rinçage vigoureux avant la cuisson réduit également la présence de résidus de pesticides et mycotoxines provenant d'une contamination fongique. Utilise principalement des grains sans gluten, tels que le riz, le millet et le sarrasin ainsi que le sagou et le tapioca. Le maïs est acceptable si des tests montrent que tu n'y es pas allergique. Pour ceux appartenant au groupe sanguin O, je conseille d'utiliser principalement des légumes plutôt que des grains, dans la portion cuisinée de ton régime.

Les légumineuses ayant fait l'objet d'un trempage préalable ne demandent que quelques minutes de cuisson puisqu'elles sont déjà attendries, à l'exception des fèves de soja, qu'il est préférable de faire cuire pendant 2 heures. Si les légumineuses cuites causent des gaz, la prochaine fois, remplace l'eau de trempage ainsi que l'eau de cuisson. L'eau de cuisson des fèves de soja peut être changée plusieurs fois pendant la cuisson pour éviter ou réduire les gaz.

Les lentilles sont recommandées comme élément cuit d'un repas et peuvent être combinées avec du riz. Pour les individus sensibles au sucre, il est bien de consommer des légumineuses au petit-déjeuner afin de ralentir l'absorption du glucose de ce repas et même du repas suivant. À cet égard, le fenugrec est encore plus efficace. De préférence, utilise également l'eau de trempage. Il n'est pas nécessaire de faire cuire les légumineuses pour ralentir l'absorption du glucose et les légumineuses partiellement germées sont encore plus efficaces.

Un petit-déjeuner composé de graines de lin moulues, yaourt et bananes est approprié pour la plupart des individus. Pour plus de détails, consulte « Yaourt au lin » parmi les recettes au Chapitre 37. Pour les individus aux prises avec des problèmes de glycémie, il est préférable de consommer des légumes sucrés crus (ex.: carottes, citrouilles, navets et patates douces) plutôt que cuits. Si tu les fais cuire, fais-le avec précaution, avec d'autres légumes ou chaires animales.

Les produits animaux (viandes, poisson, abats, etc.) doivent être consommés avec modération. Les meilleurs produits animaux sont le foie (biologique) ainsi que les poissons d'eaux profondes, d'espèces non prédatrices ou les fruits de mer provenant de régions côtières non contaminées. Les poissons d'élevage présentent généralement des taux élevés de pollution et de faibles niveaux d'acides gras oméga-3, et sont donc peu recommandés (pour plus d'informations sur les taux de mercure dans certains poissons, consulte la page: http://www.notre-planete.info/actualites/actu_3653_poisson_mercure_sante.php). Idéalement, le poulet ou toute autre volaille est élevé de façon biologique ou libre de tous contaminants chimiques.

Les œufs que tu consommes doivent provenir de poules en liberté ou d'élevage biologique et non de poules alimentées de grains commerciaux. Le jaune d'œuf frais et cru est un aliment santé qui augmente la vitalité et améliore les fonctions immunitaires. Il peut être utilisé dans une vinaigrette. Il n'augmente pas les risques, mais aide à la prévention des maladies cardiaques. Optionnellement, les œufs peuvent être consommés à demi cuits (en cocotte ou légèrement pochés). À la lumière de la grande prévalence des allergies aux œufs, si tu en es un consommateur régulier, je recommande que tu effectues des tests d'allergies aux œufs sur toi-même, une fois l'an, après une période d'une ou plusieurs semaines d'abstention aux œufs.

Les meilleurs produits laitiers sont le yaourt, le fromage cottage et le fromage de chèvre. Le lait de chèvre cru peut également être utilisé dans sa forme surie ou caillé. Si tu n'as pas de sensibilité au lait de vache, ces produits sont acceptables s'ils sont produits à partir de lait de vache frais, cru et biologique. Par contre, en cas de présence de catarrhe ou autres problèmes au niveau des muqueuses, évite les produits laitiers.

Les amandes sont excellentes, mais les noix en général sont plus difficiles à digérer que les autres aliments et doivent être consommées avec prudence. Toutes les graines oléagineuses sont plus faciles à digérer si elles ont fait l'objet d'un trempage de plusieurs heures (durant la nuit). Les arachides doivent être rigoureusement lavées et rincées afin de réduire toute contamination fongique. Les noix et autres graines oléagineuses peuvent être utilisées sous forme de pâte ou de beurre. Le tahini ou beurre de graines de sésame est très bon et peut être dilué dans l'huile d'olive afin d'ajouter de la saveur à la nourriture. Malheureusement, ces graines sont couramment rôties avant d'être broyées, incluant les beurres d'arachides commerciaux. Chauffer les graisses et huiles

à haute température, comme lors de la friture ou la torréfaction, tend à oxyder les huiles et les faire rancir, ce qui contribue au blocage des artères et à des dommages causés par ce qu'on appelle les radicaux libres. Cependant, l'huile de sésame est plus résistante aux dommages de l'oxydation que les autres huiles.

Je considère l'huile d'olive extra-vierge comme la meilleure huile ou le meilleur gras pour un usage quotidien. Les huiles de sésame et d'amande sont également bien, mais généralement plus dispendieuses. Opte pour les huiles de couleur plus sombre et au goût plus prononcé. Les huiles dites « légères » ou « fines » ont probablement été chauffées lors du processus de raffinage et manquent de cofacteurs importants. Même les huiles pressées à froid peuvent avoir été chauffées pendant leur raffinage et plus elles sont légères, plus elles l'ont été. L'huile de lin de qualité supérieure est bénéfique pour plusieurs conditions, mais puisque de grandes précautions doivent être prises, afin d'éviter qu'elle ne rancisse, tu peux la garder au congélateur.

L'huile de noix de coco, quant à elle, est moins sujette au rancissement et semble procurer une bonne énergie et une chaleur corporelle sans causer de gain de poids. Si tu as accès à des noix de coco fraîches, tu peux découvrir que l'ingestion de la chair cause des gaz nauséabonds, accompagnés ou non d'indigestion. Les morceaux de chair de noix de coco sont difficiles à digérer et sont alors fermentés dans le gros intestin, ce qui libère des acides gras à chaîne courte odorants. Tu peux éviter cela en mélangeant la chair de noix de coco avec 1 tasse d'eau chaude, pendant une minute ou deux, puis l'essorer dans une passoire. Mets le liquide et le résidu au réfrigérateur et ajoute-les, en petite quantité ou de façon modérée, à tes repas avec d'autres aliments ou tels quels.

Les fruits doivent être consommés avec précautions. Les fruits et tomates cultivés de façon conventionnelle sont beaucoup plus exposés à des arrosages toxiques (pesticides, herbicides, etc.) que la plupart des autres aliments et leurs teneurs élevées en sucre et en acides sont souvent la cause de problèmes digestifs chez les individus sensibles. Minimise l'utilisation de fruits ainsi traités qui sont consommés avec leur peau, tels que les baies. Tu peux réduire la présence de résidus de ces arrosages en faisant tremper les fruits dans l'eau tiède légèrement savonneuse et en frottant des fruits à peau dure, comme les pommes puis les rincer abondamment. Les fruits, tels que les pommes ou les poires, peuvent également être pelés. Note que les cœurs de pommes ou de poires traités ont tendance à avoir une plus grande concentration de pesticides que leur chair.

Pour les individus ayant la peau sensible ou avec de l'hypotension, il vaudrait mieux maintenir la consommation de fruits à un minimum ou de neutraliser l'acide de fruits ingérés. Certains types de fruits, tels que la banane, la papaye ou la poire, sont idéalement consommés au début de leur mûrissement, lorsqu'ils sont moins sucrés. Les fruits très mûrs ne sont pas bien tolérés, bien que les pommes causent généralement moins de problèmes et les avocats sont habituellement convenables.

Les individus ayant la peau insensible et avec de l'hypertension, quant à eux, réagissent très bien aux fruits et peuvent prendre seulement des fruits en guise de repas, spécialement au petit-déjeuner. Le plus bénéfique étant des fruits acides, tels que des baies, pamplemousses, oranges acidulées et des ananas.

Les individus éprouvant des conditions de grande fatigue ou de fatigue extrême peuvent ne pas pouvoir manger des légumes crus. Dans de tels cas, utilise principalement du riz cuit ou autres grains sans gluten avec les légumes vapeur et autant de jus de légumes fraîchement pressés que tu puisses confortablement consommer. Cette diète est également appropriée pour ceux qui ont développé une hypersensibilité temporaire à une large gamme d'aliments ou qui veulent maintenir une diète de base stable pendant une période de tests d'allergies ou autres réactions négatives. Si le riz brun cause des réactions, prends alors du riz blanc ou du sagou.

Restrictions alimentaires : Restreins les aliments qui ont une influence négative sur ta santé et particulièrement si tu es déjà en mauvaise santé. Tu dois décider par toi-même du niveau de rigueur à adopter et de discipline que tu dois déployer afin de poursuivre ce régime de qualité supérieure.

Si tu as des fringales envers des aliments restreints, il est préférable de t'accorder des récompenses de temps à autre et de les manger lors d'occasions spécifiques et bien espacées plutôt que d'en grignoter chaque jour ou encore de délaisser l'ensemble de ton régime parce qu'il est trop difficile. En règle générale, plus ta condition est sévère, plus tu dois être strict dans l'observance de ton régime. Certains aliments restreints peuvent redevenir inoffensifs ou même bénéfiques après que tu te sois suffisamment rétabli.

La consommation des aliments suivants doit être initialement évitée et plus tard, minimisée :

- Produits de blé et les produits enrichis de gluten, céréales commerciales du petit-déjeuner
- Produits de lait de vache (sauf le beurre et le fromage non pasteurisé) et les produits additionnés de lactose
- Margarines, graisses alimentaires (shortening) et huiles polyinsaturées, particulièrement l'huile de canola
- Sucre et autres édulcorants. Tous les édulcorants artificiels comme ceux que l'on retrouve dans la « nourriture diète »
- Aliments marinés (en saumure) ou fumés et les aliments hautement transformés par l'ajout de produits chimiques.
- Aliments ayant subi une irradiation ou génétiquement modifiés
- Aliments cuits dans un four à micro-ondes ou encore chauffés à des températures supérieures au point d'ébullition

Par contre, même dans ce groupe très restrictif, les effets sur ta santé peuvent varier considérablement. Les pousses de blé ne constituent pas un produit du blé proprement dit et le germe de blé est généralement bénéfique sauf pour les gens allergiques au blé. Le germe de blé en lui-même a des aspects positifs, mais ses désavantages sont sa haute teneur en gluten, une forte inhibition enzymatique ainsi que le rancissement fréquent des produits commerciaux entreposés sans réfrigération.

Le blé germé est plus bénéfique que le blé entier cuit et les produits à base de farine sont moins bénéfiques que le blé entier. Le pain au levain de blé entier peut être bénéfique pour ceux qui ne sont pas allergiques au blé, alors que le pain blanc et les gâteaux sont dépourvus de vitamines et minéraux, et des produits chimiques y sont habituellement ajoutés. Cependant, les produits de grains entiers peuvent parfois occasionner certaines réactions de sensibilité alors que le même produit dans sa forme raffinée est toléré.

Les produits de lait de vache les moins néfastes sont la crème sure, le fromage cottage, le fromage issu d'une fermentation naturelle, le lait sûr ou caillé fait de lait cru frais, le lait acidophile, le yaourt nature fait uniquement de lait cru ainsi que le beurre, spécialement s'il est fait à partir de crème sure. Tous ces produits ne doivent pas être chauffés après leur fabrication et avant l'ingestion et doivent être faits à partir de lait biologique ou à tout le moins de lait non traité chimiquement.

Certains de ces produits ont divers aspects bénéfiques alors que leurs aspects négatifs incluent une propension à développer des allergies au lait de vache. Leur teneur en lactose, caséine et de gras saturés sont également problématiques. Cependant, même le beurre est préférable au fromage préparé (fromage fondu), au lait pasteurisé ainsi qu'à panoplie de produits faibles en gras avec leur haute teneur en lactose qui provoque une sécrétion de mucus. Les produits laitiers les plus néfastes sont la poudre de lait écrémé et le lait de longue conservation UHT (ultra haute température). Un autre aspect néfaste des produits laitiers gras est leur haute teneur en estrogène, qui peut agir comme promoteur de croissance chez certains cancers féminins.

Concernant les graisses, le beurre est préférable à la margarine et aux graisses alimentaires végétales hydrogénées (shortening) et traitées chimiquement. Évite l'huile de Canola parce qu'elle peut contenir des ingrédients potentiellement nocifs. Les huiles pressées à froid sont préférables aux huiles polyinsaturées usuelles, et celles contenues dans

Aliments suspects

Les aliments suivants doivent généralement être consommés avec précaution :

- les autres grains (que le blé) contenant du gluten (orge, avoine et seigle)
- produits contenant des arachides
- produits contenant des levures
- produits animaux
- produits salés
- légumes surgelés
- fruits séchés et jus de fruits
- produits de soja sauf ceux traditionnellement fermentés

des bouteilles de plastique doivent être évitées. Les huiles fragiles, telles que l'huile de lin de grade alimentaire, doivent être extraites dans un environnement azoté afin de prévenir l'oxydation et gardées au froid, à l'abri de la lumière, sinon elles risquent de devenir nocives. La seule façon saine d'obtenir des huiles polyinsaturées est en consommant des graines oléagineuses (qui contiennent des huiles).

Les édulcorants les moins néfastes sont le sucre d'orge ou maltose, le miel brut, le sirop d'érable et les dates moulues et trempées. Relativement à la santé, il n'y a pas de grandes différences entre le sucre blanc, brun ou brut; même le miel peut causer des problèmes de santé. En conséquence, n'utilise les édulcorants qu'en de rares occasions spéciales et en petites quantités. Évite les édulcorants artificiels, particulièrement l'aspartame (Nutrasweet®).

Chez les enfants et adultes éprouvant des fringales de sucre, un compromis peut être atteint en s'abstenant de sucre tous les jours de la semaine sauf un, où ils peuvent consommer autant de sucre qu'ils veulent. Puis ils peuvent graduellement être encouragés à abandonner les sucreries commerciales et consommer plutôt des fruits séchés et plus tard, des fruits frais.

Les seules céréales du petit-déjeuner acceptables, d'un point de vue santé, sont celles sans sucre ajouté et préférentiellement faibles en gluten. Le son peut avoir certains avantages en tant que laxatif, mais il réduit l'absorption des minéraux et j'en déconseille donc l'usage. Les graines de lin moulues sont préférables.

Les aliments marinés (en saumure) et fumés contiennent des éléments provenant de la dégradation des protéines qui peuvent déclencher des migraines, allergies et problèmes neurologiques. Les aliments fumés contiennent également des substances cancérigènes. Consulte les étiquettes et évite les aliments additionnés de produits chimiques à moins que ceux-ci soient des vitamines, minéraux ou carotènes. Sois vigilant, parce que pour certains produits, tels que le pain, il n'est pas requis d'indiquer tous les ingrédients chimiques utilisés. La nourriture en conserve est mauvaise pour la santé parce qu'elle est précuite et peut également contenir du plomb provenant de la soudure et autre métal provenant du contenant lui-même, spécialement si le contenu est légèrement acide.

Les excitotoxines sont des exhausteurs de goût ou de saveur qui libèrent des glutamates ou autres acides aminés agissant sur le cerveau tels que l'aspartame et la cystéine. Le plus connu est le GMS (glutamate monosodique). En grande concentration dans le sang, ils peuvent traverser la barrière hémato-encéphalique protectrice (barrière qui empêche les substances se trouvant dans le sang de traverser vers le cerveau ou système nerveux) et entraîner la mort de cellules cérébrales. Les acides aminés excitateurs sont la cause de problèmes, particulièrement lorsqu'ils se trouvent en grande concentration ou sous forme libre. Dans la plupart des aliments naturels, ils sont libérés lentement et donc inoffensifs. La plupart des aliments transformés contiennent des excitotoxines, notamment sous forme d'exhausteurs de goût ou de saveur commerciaux, tels que caséinate, protéines végétales hydrolysées, extraits de protéines de soja, extraits de levure ou bouillon de bœuf. Ceux-ci sont identifiés en tant que saveur naturelle et sont largement utilisés dans les soupes et les sauces.

Il y a beaucoup d'anti-nutriments dans les produits de soja, spécialement des inhibiteurs d'enzymes protéolytiques (qui digèrent les protéines), des phytates et des substances agglutinantes ou qui épaississent le sang. Ou bien le lait de soja commercial a été chauffé à très haute température afin de produire de l'extrait de protéine de soja ou bien il a été fabriqué à partir de fèves de soja entières et est alors rempli de ces anti-nutriments. De nos jours, il est de plus en plus inévitable de consommer des produits de soja ayant subi des manipulations génétiques, et ce, avec des conséquences inconnues.

Outre le blé, les céréales contenant du gluten (surtout l'avoine qui a une haute teneur en gluten) peuvent causer des problèmes chez ceux allergiques au blé ou au gluten. Le pain de seigle au levain est généralement acceptable, mais attention, plusieurs variétés de pain de seigle sont additionnées de blé déguisé sous l'appellation « farine à pâtisserie ». Les produits contenant des levures, tels que les pains, vins et bières peuvent accentuer les problèmes d'infections fongiques, comme la candidose, qui sont fréquemment chroniques dans les cas de maladies dégénératives. Les pains à levures sont une source de minéraux plus faible que ceux au levain et les procédés modernes de cuisson rapide contribuent davantage aux carences en minéraux en les gardant liés à l'acide phytique, ce qui les empêche d'être absorbés.

Les arachides contiennent des acides gras à longue chaîne qui sont bénéfiques pour l'arthrite, mais peuvent contribuer au développement de l'artériosclérose. Les arachides mal conservées peuvent développer

des moisissures toxiques qui peuvent infester également le beurre d'arachide. De telles moisissures peuvent généralement être éliminées en retirant la peau, lavant et en faisant tremper les arachides. Les arachides grillées contiennent des huiles oxydées nocives qui sont également présentes dans le beurre d'arachide. Il importe donc d'en minimiser la consommation. Le beurre d'arachide sans huile sur la surface est encore pire et est habituellement hydrogéné - évite-le. Certains commerces d'aliments naturels fabriquent un beurre d'arachide sain à partir d'arachides brutes.

Les produits animaux doivent être consommés avec modération. Manger de la viande requiert de bonnes capacités digestives, une activité musculaire adéquate afin de bien la métaboliser, des reins en santé afin de bien éliminer la grande quantité de résidus ainsi qu'une bonne activité intestinale pour éviter une putréfaction nocive. Il est souvent difficile d'obtenir des viandes exemptes de produits chimiques, selon la région où tu habites, et il faut éviter de manger des viandes provenant d'animaux en mauvaise santé. Les animaux élevés dans des parcs à bétail ou à volaille font partie de cette catégorie.

La viande transformée est encore plus contaminée par des produits chimiques et doit être évitée, ainsi que la viande de couleur rouge foncé, en raison de l'ajout de nitrates et de nitrites. Cependant, tu peux arriver à éliminer la plus grande partie de ces nitrates et nitrites en faisant tremper la viande, incluant la viande en cube ou hachée, dans l'eau tiède pendant un court moment. Jette ensuite l'eau de trempage. Il est convenable aux individus du groupe sanguin O d'inclure la viande dans leur diète. Ceux du groupe A bénéficient davantage d'un régime végétarien.

Les poissons prédateurs, tels que le thon et les crustacés présentent souvent des taux élevés de pesticides et de mercure et sont déconseillés comme aliments de consommation fréquente. Bien que les sardines soient plus sûres, elles ont l'inconvénient d'être mises en conserve. La meilleure option est un poisson non prédateur d'eau profonde, frais ou congelé ou autres fruits de mer provenant de régions côtières non polluées. Pour plus d'informations concernant les polluants présents dans les différentes espèces de poissons et des différentes régions, consulte le site : www.slowfood.com/slowfish (il y a un volet français).

Pour la plupart des maladies dégénératives, spécialement le cancer et l'hypertension, une alimentation riche en potassium et faible en sodium est indiquée. En conséquence, la nourriture ne doit pas être salée. L'absence de sel iodé dans l'alimentation peut occasionner des problèmes thyroïdiens, qui peuvent être évités par un apport accru de varech. Par contre, dans certaines conditions, lorsque les glandes surrénales sont près du point d'épuisement, comme dans les cas de fibrose kystique, glaucome et hypotension, un apport accru de sel est indiqué. Ceci s'applique également aux individus en déshydratation, aux prises avec la diarrhée ou qui transpirent abondamment.

La meilleure source de sel est de loin l'eau de mer. Tu peux faire évaporer l'eau de mer dans des contenants plats exposés au soleil pour ensuite en récolter le sel. Cette méthode procure environ 10 fois plus de magnésium et d'oligoéléments que le sel de mer commercial. Le sel de mer commercial non raffiné est un sel qui a été cristallisé par fractionnement et qui contient très peu d'oligoéléments normalement présents dans l'eau de mer. La plus haute teneur en magnésium et oligoéléments se trouve dans la saumure dans laquelle l'eau de mer a été cristallisée. Elle est parfois disponible sous forme liquide en tant que « minéraux marins » et est fortement recommandée comme supplément minéral. Le chlorure de magnésium, habituellement issu de l'eau de mer, peut également être utilisé.

Les légumes surgelés commerciaux sont précuits et contiennent des sulfites ou autres agents de conservation, tout comme les jus de fruits et les fruits séchés, qui ont tendance à perturber la régulation de la glycémie. Les fruits séchés sans ajout d'agent de conservation sont sujets à développer des moisissures. Il est préférable de faire tremper les fruits séchés ou les légumes surgelés et ensuite jeter l'eau de trempage afin de minimiser la présence d'agents de conservation ou de moisissures. Les pommes de terre contiennent de la solanine, un glycoalcaloïde toxique, dans leurs parties vertes et l'arthrite peut être soulagée en évitant la consommation des solanacées, qui incluent les pommes de terre. Le plus sain est les pelures de pommes de terre non vertes ainsi que le jus frais de pommes de terre crues. Évite également toutes les parties de peaux ou chaires vertes des tomates et utilise préférentiellement des capsicums (piments et poivrons) rouges plutôt que vert (bien que ces derniers ne soient pas aussi néfastes que les pommes de terre ou les tomates vertes).

Le thé et le café ont certains avantages, mais deviennent problématiques lorsqu'ils sont consommés de façon compulsive. Le même principe s'applique à l'alcool. Il peut être bénéfique sous forme de vin

rouge, à l'exception des vins additionnés d'agents de conservation à base de soufre (sulfites), qui peuvent déclencher des problèmes respiratoires chez des individus sensibles. Dans ces cas, essayez de vous procurer du vin sans agent de conservation. Certaines bières brassées de façon traditionnelle ainsi que certaines eaux-de-vie à base d'herbes peuvent être bénéfiques pour stimuler la digestion. Cependant, il est généralement préférable de minimiser la consommation d'alcool et d'effectuer des tests sur soi-même afin d'identifier les sensibilités possibles relativement aux différentes marques. Une allergie se développe habituellement envers un ingrédient ou un additif plutôt qu'envers l'alcool lui-même. Tout comme la candidose, l'alcool génère de l'acétaldéhyde qui entrave le métabolisme énergétique oxydatif. Pour les individus atteints de pyroluria ou de Candidose (la plupart des maladies chroniques) il est donc préférable de s'abstenir de consommer tout alcool.

Crudivorisme (alimentation vivante): D'après mon expérience thérapeutique ainsi que par la lecture d'une grande quantité de publications sur le sujet, il m'apparaît clair qu'une alimentation d'aliments crus ou vivants est non seulement la méthode la plus naturelle, mais aussi la plus efficace pour favoriser la guérison et la régénération. Bien que très peu de gens aient la détermination d'adopter un tel régime alimentaire à vie, il est bon pour tous d'entreprendre occasionnellement des périodes d'alimentation vivante uniquement.

Voici les principaux avantages biochimiques et nutritionnels des aliments crus ou vivants comparés aux aliments cuits.

- Une plus haute teneur en vitamines et minéraux
- Les minéraux se trouvent principalement sous forme de colloïdes bioactifs
- Une abondance d'enzymes bénéfiques et de bioénergie ou force de vie
- Résidus de protéines dans leur état naturel versus leur dénaturalisation
- Il n'y a aucune augmentation de globules blancs dans le tube digestif (leucocytose digestive) suite à la consommation d'aliments cuits; la leucocytose est une réponse immunitaire face à un intrus toxique ou microbien
- Leurs acides gras polyinsaturés et leur cholestérol ne s'oxydent pas, ne deviennent pas cancérogènes et ne contribuent pas au développement de maladies cardiaques, contrairement aux aliments cuits
- Le glucose est absorbé lentement, préservant ainsi la régulation de la glycémie
- N'occasionne pas d'embonpoint ou d'obésité
- Une quantité moindre de nourriture est nécessaire, en termes de calories
- On y trouve des propriétés nettoyantes, régénératives et anticancéreuses

Par contre, il y a certains risques associés au crudivorisme. Certains de ces aliments contiennent des inhibiteurs d'enzymes ou de vitamines, des goitrogènes (causant le goitre), des substances toxiques (dans certaines plantes exotiques), des parasites et des bactéries (dans la viande crue). De plus, au début de leur nouvelle alimentation, certaines personnes pourraient éprouver de fortes réactions attribuables au processus de nettoyage que ces aliments entraînent.

Des cas de graves perturbations digestives ont été rapportés suite à l'ingestion de grandes quantités de soja cru, de fèves, de noix et de germe de blé pendant une longue période. Ce problème est dû à la haute teneur en inhibiteurs d'enzymes protéolytiques (qui digèrent les protéines) qui protègent ces graines de l'autodestruction. En principe, chaque grain contient des inhibiteurs d'enzymes afin de protéger les éléments qui les composent, mais la plupart ne contiennent pas un tel surplus d'inhibiteurs pouvant causer des problèmes digestifs. Les pommes de terre, patates douces et le blanc d'œuf contiennent également des inhibiteurs d'enzymes.

Afin de tirer le maximum de bénéfice du crudivorisme, il est nécessaire de libérer la plupart des enzymes de leurs inhibiteurs. La cuisson détruit les inhibiteurs, mais également les enzymes. La meilleure solution est de faire germer ces grains ou du moins les faire tremper afin de déclencher le processus de germination. Jetez l'eau de trempage.

La trypsine, la principale enzyme protéolytique du pancréas, se trouve dans les grains. Dans le cadre d'une expérience scientifique, lors de la germination d'un grain, l'action de la trypsine s'est accrue de 7,5 à 60 unités après 24 heures, à 257 unités après 2 jours et à 333 unités après 3 jours. L'activité inhibitrice est passée de 100 % dans le grain sec à 0 % après 24 heures de germination.

La fermentation à l'aide de bactéries lactiques améliore également l'activité enzymatique dans les grains. Ce processus est similaire à la fabrication de yaourt ou de levain. Même le trempage des noix pendant une journée avant de les manger sera grandement bénéfique. Dans une certaine mesure, leurs enzymes digestives sont libérées de leurs inhibiteurs lorsque leur tissu est endommagé, comme nous pouvons le constater par le brunissement des pommes de terre râpées ou la détérioration de plantes ou fruits réduits en purée, en quelques heures à peine, à moins d'être réfrigéré. De même, les blancs d'œufs sont digérés plus facilement lorsqu'ils sont bien battus.

Les goitrogènes (qui causent le goitre), qui se trouvent dans certains aliments crus, interfèrent avec l'organisme dans son utilisation de l'iode et peuvent donc contribuer à la formation du goitre ou à une hypothyroïdie (faible activité de la glande thyroïde). Les goitrogènes se retrouvent principalement dans la famille des choux (brassicacées), également dans le soja et dans la peau rouge des arachides. Leur cuisson ou l'ajout de varech à la diète peut remédier à ce problème. Néanmoins, dans le cas d'une hypothyroïdie, il est préférable de ne pas consommer d'aliments goitrogènes crus.

La thiaminase est une enzyme présente dans le poisson cru et qui détruit la vitamine B, mais qui ne représente pas un problème si les aliments sont combinés adéquatement. L'avidine dans le blanc d'œuf cru se lie à la biotine (vitamine B8) et empêche son absorption, ce qui cause une carence seulement si une partie significative de ton alimentation quotidienne consiste en blanc d'œufs crus. De plus, le jaune d'œuf a une haute teneur en biotine ce qui ne diminue pas vraiment son apport si les œufs sont consommés entiers.

Ceux qui ont vécu toute leur vie en consommant des aliments conventionnels ont certainement accumulé une quantité importante de résidus métaboliques et toxines dans l'organisme. Ceux-ci seront libérés par une alimentation vivante et pourraient surcharger temporairement les organes d'élimination et occasionner des problèmes de peau, maux de tête, faiblesses et autres inconforts. Il est donc avisé d'introduire graduellement le crudivorisme à ton régime alimentaire actuelle ou encore de procéder à des périodes de nettoyage avec une alimentation vivante tout en stimulant les organes d'élimination.

La base conseillée du crudivorisme est le jus de légume frais ainsi que les aliments germés et fermentés. Les graines germées peuvent être utilisées en tant qu'ingrédient principal d'une salade de légume. Les betteraves rouges sont excellentes et peuvent être finement râpées dans une salade, accompagnée de carotte, panais, patate douce ou de citrouille. Une tomate et du concombre râpé peuvent être utilisés pour ajouter de la saveur, avec une vinaigrette d'huile d'olive extra-vierge, jus de citron, herbes et épices. En remplacement du jus de citron, tu peux utiliser du vinaigre de cidre, de l'acide ascorbique ou du cynorhodon (fruit de l'églantier) en poudre. Ajoute de la lécithine comme émulsifiant, remue bien le contenant et garde-le réfrigéré.

La qualité nutritive des amandes, noix et graines de tournesol s'améliore par le processus de germination. Autrement, tu peux les consommer entières après trempage, les broyer ou mieux encore fermentées sous forme de fromage de noix (affectueusement appelé « fauxmage ») - consulte le Chapitre 37.

Je déconseille la consommation d'œufs provenant de poules élevés dans des poulaillers industriels, même s'ils sont bien cuits afin d'éliminer la salmonelle, qui est courante dans les fermes industrielles. Ne consomme que des jaunes d'œufs crus provenant uniquement de poules en liberté ou d'élevage biologique. Fais cuire les blancs d'œufs afin de désactiver leurs puissants inhibiteurs de protéines, d'enzyme et de biotine. Le jaune d'œuf cru est facile à digérer s'il est bien mélangé à d'autres aliments ou boissons.

Les œufs fertilisés non réfrigérés perdent la plupart de leurs inhibiteurs après quelques jours. Tu peux facilement déterminer la fraîcheur d'un œuf en l'immergeant dans l'eau. S'il se tient au fond sur le côté, il est frais. Plus il est vieux, plus le bout arrondi tend à remonter à la surface. S'il se tient sur sa pointe, il est plutôt vieux et il serait mieux de le faire cuire. S'il flotte, il est pourri.

Si tu manges des produits animaux, tu peux faire mariner le poisson ou autres fruits de mer et même le foie et autres viandes, hachées ou émincées de préférence (voir les recettes). Ceci détruit les parasites et la consommation des chairs crues peut donc se faire sans risques. Tu peux aussi utiliser de la viande hachée crue,

aromatisée au goût avec de l'oignon râpé ou haché, tomate ou radis et avec du jus de lime ou de citron.

Utilise seulement de la viande d'élevage biologique, sinon de grande qualité provenant d'un éleveur de confiance. N'utilise jamais la viande provenant de parcs à bétail. Le porc est généralement déconseillé. La viande rouge la plus sûre semble être l'agneau. Comme mesure de précaution supplémentaire, entreprends périodiquement un programme antiparasitaire à base d'herbes (voir le Chapitre 44) et tu pourrais également utiliser un purificateur sanguin électronique (Chapitre 19). Suite à ces précautions, la viande crue devrait être saine et sécuritaire, alors que je considère la viande cuite comme étant plus ou moins mauvaise pour la santé, en raison de son absence d'enzymes, mais aussi à cause de la formation d'agents cancérogènes issus de la cuisson à des températures supérieures au point d'ébullition.

Pour plus d'information concernant la consommation de viande crue, consulte le site : www.vivre-paleo.fr. Tu peux également mélanger un jaune d'œuf de poule en liberté avec la salade ; si tu consommes le blanc cru, il est préférable de bien le battre.

Si tu n'as pas de problème au niveau des muqueuses, comme des rhumes occasionnels, congestions nasales, écoulements ou problèmes respiratoires, tu peux utiliser des ferments de lait de chèvre ou de lait de vache cru, sous forme de yaourt, lait caillé, fromage ou fromage cottage. Par contre, sois prudent avec les produits fermentés commerciaux, comme les yaourts, choucroute ou le poisson mariné. Le pain de riz ou le pain plat, préférablement fait à partir de riz germé ou par trempage et broyage de grains, avec l'ajout optionnel d'une amorce au levain, est approprié comme aliment de base. Il se solidifie et rend le pain plat croustillant à basse température ou même à l'exposition au soleil. Le riz germé peut être mélangé à de l'eau, du lait fermenté et peut-être aussi à de la banane comme base d'un repas.

Comme je le mentionne dans cette Section, les aliments les plus problématiques sont les fruits. Alors que les viandes ont un effet stabilisant, les fruits sont plutôt sensibilisants. Chez les individus non sensibles, spécialement ceux avec une pression sanguine élevée, il est bénéfique d'en consommer beaucoup, souvent comme repas. Les fruits acides comme les oranges ou les ananas sont particulièrement bons. Par contre, les individus sensibles s'en ressentent beaucoup mieux en neutralisant l'acide des fruits ou avec de petites portions de fruits peu acides entre les repas. Les individus non sensibles peuvent utiliser les fruits comme leur principale source d'énergie, alors que ceux plus sensibles peuvent utiliser du riz cuit à basse température et des graines germées.

La banane est un bon aliment soutenant pour la plupart des individus observant un régime crudivore (alimentation vivante). Les individus sensibles peuvent les consommer dans leurs premiers stades de murissement ou n'utiliser que les variétés de petite taille et non sucrées. Elles accompagnent très bien les petits déjeuners avec le yaourt de graines de lin (voir le Chapitre 37).

Dans ce régime crudivore, nul besoin de se soucier de la variété ou de changer d'aliments à chaque repas. Une salade germée contient tous les nutriments requis pour une bonne santé et surmonter efficacement la maladie. La plupart des gens se contentent de prendre la même salade de base à tous les repas, avec certaines variations selon ce qui est disponible sur le moment. La seule condition semble être que tu puisses surmonter ta dépendance aux aliments cuits en apprenant à préparer des salades crues savoureuses. Par temps froids, tu peux assaisonner un jus de légumes frais avec des épices, le faire chauffer doucement tout juste sous les 49°C et le boire comme un bouillon.

La plupart des crudivores sont satisfaits du fait qu'environ 90% de leur alimentation consiste en aliments crus, en gardant une certaine marge pour des aliments cuits en cas de sorties au restaurant ou pour d'autres occasions. Même le tahini (beurre de graines de sésame rôties) et le varech en poudre (d'usage courant dans les régimes crudivores) sont en fait cuits sinon chauffés. À l'exception des aliments envers lesquels tu as pu développer une dépendance, laisse ton organisme ou ton intuition te guider vers le bon choix des aliments ou la composition de tes repas.

Maigrir : Une alimentation de qualité supérieure, et à plus forte raison un régime d'aliments vivants, procure normalement une perte de poids graduelle chez les individus en surpoids, tout en optimisant l'amélioration de la santé. Je place toujours l'accent principal sur l'aspect santé d'un régime alimentaire plutôt que sur son potentiel de perte de poids. À mesure que notre santé s'améliore, nous atteignons automatiquement le poids idéal pour notre constitution. Par contre, un régime alimentaire différent ne sera d'aucune aide si tes troubles alimentaires ont une source émotionnelle. Tu dois d'abord guérir tes émotions.

Généralement, l'aspect diététique le plus important dans la perte de poids est d'éviter tous les produits céréaliers ou à base de grains ainsi que les aliments additionnés de sucre.

Essaie d'expérimenter avec les propositions suivantes :

- Prends une boisson protéinée (pour réduire l'appétit) 30 minutes avant les repas avec n'importe quelle combinaison des ingrédients suivants et dans les quantités à ta discrétion : poudre de jus d'orge vert, poudre de spiruline, graines de lin moulues, huile de lin ou d'olive. Prends cette boisson, chaude ou froide, pour garder calmer la faim pendant des heures.
- Environ 30 minutes avant les repas, ajoute 1 cuillère à thé de cosses de psyllium dans un verre d'eau et bois immédiatement. Si nécessaire, double la quantité à 2 cuillères à thé. Le psyllium gonfle jusqu'à 40 fois son volume et remplit ainsi l'estomac d'un gel léger, n'en abuse donc pas.
- Ne mange que des lentilles ou autres légumineuses, légumes verts et graines germées en plus de ce qui est décrit précédemment.
- Pour la cuisson, utilise principalement des légumineuses, des légumes non sucrés et sans amidon et les produits animaux. Comme féculents, opte pour une variété riche en fibre (ex. : riz brun, flocons d'avoine) et ajoute des graines de lin moulues.
- Entreprends une mono-diète : Une journée donnée, ne consomme que des aliments protéinés, la journée suivante, seulement des fruits et la troisième journée, des grains germés, des salades et jus de légumes. Répète cette séquence aussi souvent que nécessaire.
- Entreprends une diète nettoyante d'aliments crus composée principalement de jus de légumes et de verdure, de pousses et de fruits, de noix et des graines oléagineuses, peut-être d'œufs crus battus et de poisson mariné. Les individus sensibles devraient neutraliser l'acide des fruits (consulte le Chapitre 6).
- Pendant 2 semaines, ne consomme que des aliments protéinés et gras ainsi que des légumes verts, contenant moins de 40 g de glucides, par jour. Les graines de lin moulues sont le meilleur aliment protéiné gras.
- Multiplie les périodes où tu as recours au jus de légumes et d'herbe en complément de salades de légumes
- Évite tous les aliments sucrés puisqu'ils stimulent l'appétit et la synthèse des graisses. Tout particulièrement, ne consomme pas d'aliments contenant du fructose avec des féculents et mange les fruits frais seuls.
- Évite tous les produits céréaliers ; ceci est particulièrement bénéfique pour ceux du groupe sanguin O.
- Évite toutes les graisses et les huiles, à l'exception d'huile de lin fraîche non chauffée, qui ne causera pas de gain de poids. Expérimente avec l'ajout d'huile de noix de coco dans ton alimentation.
- De préférence, saute le repas du soir ou prends seulement une petite salade ou une pomme.
- Effectue quotidiennement des exercices légers, tels qu'une marche rapide de 15 minutes ou du jogging. Utilise un rebondisseur (mini-trampoline) ou effectue d'autres exercices aérobiques. Le rythme métabolique demeure élevé longtemps après l'exercice. Prends 1 ou 2 g de carnitine avant l'exercice afin de brûler plus de graisse.
- Adopte une alimentation hypoallergénique combinée avec les aliments appropriés pour ton groupe sanguin (consulte le Chapitre 43).
- Entreprends des thérapies axées sur l'esprit, telles que la visualisation et l'affirmation ; examine tes systèmes de croyances, libère tes émotions négatives et exprime tes besoins affectifs.

- Mange très lentement. Mastique tranquillement chaque bouchée jusqu'à ce qu'elle soit complètement broyée. Déguste les saveurs qui se développent pendant la mastication. Fais durer chaque bouchée environ 2 minutes.

Régime hypoglycémique : La plupart de gens qui éprouvent des sensibilités alimentaires, qui sont hyperacides, souffrent d'allergies, ou manquent d'énergie sont généralement hypoglycémiques, à un niveau ou à un autre, et tireront avantage de ce régime. L'hypoglycémie signifie un faible taux de sucre dans le sang (glycémie). Lorsqu'une personne hypoglycémique consomme des aliments sucrés, la glycémie s'élève trop fortement au début, mais s'abaisse sous la normale par la suite. Lors de cette baisse et tout le temps que le taux se maintient sous cette normale, une variété de symptômes peuvent affecter la respiration, la circulation, la digestion ou les dispositions émotionnelles et mentales.

Lorsque la glycémie augmente suite à l'ingestion d'aliments sucrés, le pancréas réagit en libérant de l'insuline, une hormone qui régularise la glycémie. Chez une personne hypoglycémique, le pancréas libère trop d'insuline, spécialement en réponse à l'ingestion de saccharose ou d'une combinaison de glucose et de fructose. L'excès d'insuline permet au glucose de pénétrer trop rapidement dans les cellules. Ceci provoque un manque d'oxygène à l'intérieur des cellules et, plutôt que de l'énergie, de l'acide lactique est produit dans un processus anaérobie (sans oxygène). Tout cela rend les tissus organiques hyperacides et les prive de minéraux et d'énergie.

Les bases du régime hypoglycémique sont :

- Céréales sans gluten : riz, millet, maïs, sarrasin, sagou, tapioca
- Grains à haute teneur en protéines : pois chiches, lentilles, fenugrec, pois, fèves, amandes, graines de tournesol
- Protéines animales : viandes blanches, rouges et abats, poissons (spécialement les sardines et le saumon), œufs, fromage de chèvre
- Grains et légumes germés : cuits, crus et en jus ; avocats, huile de noix de coco, huile d'olive extra-vierge

Mange les grains complets, plutôt que les produits à base de farines ou en flocons. Les grains grossièrement moulus peuvent être bénéfiques si consommés crus : fait-les tremper dans l'eau ou du lait de graines (ex. : tournesol, citrouille, chanvre) pendant une nuit. Le pain de seigle au levain et les biscottes de seigle peuvent être consommés après avoir procédé à des tests d'allergie (consulte le Chapitre 5). Des jaunes d'œufs provenant de poules en liberté peuvent être utilisés en vinaigrette. D'autres ajouts importants sont la spiruline, pollen d'abeille, graines de lin moulues, varech, lécithine, gélatine avec des légumes et des jus frais de légumes verts, spécialement le jus d'herbe, sous forme liquide ou en poudre, et peut-être de la levure alimentaire. Essaie l'huile de noix de coco et du foie lyophilisé afin d'augmenter ton niveau d'énergie.

La plupart des vitamines et minéraux se trouvent tout juste sous la peau du fruit ou du légume, alors ne jette pas la pelure des fruits et légumes racine appropriés. Les noix doivent être consommées avec parcimonie, sauf si elles sont germées ou transformées en fromage de graines (consulte le Chapitre 37). Ne consomme les légumes sucrés qu'avec un repas protéiné : les carottes crues, quant à elles, sont bonnes en tout temps.

Réintroduis prudemment les fruits à ton alimentation et en observant bien les réactions de ton organisme. Ne consomme que des fruits sucrés dans leurs premiers stades de murissement, avant qu'ils ne deviennent trop sucrés. Ceci s'applique, par exemple, aux bananes et papayes, mais non aux fruits qui sont amers avant qu'ils mûrissent. Les fruits peu acides, tels que les pommes, causent moins de problèmes que les fruits acides comme les oranges. Il est préférable de consommer des fruits occasionnellement et comme collation entre les repas et d'en neutraliser les acides (consulte le Chapitre 6). De plus, les bananes de variété non sucrées pas tout à fait mûres peuvent également être acceptables.

En règle générale, essaie d'éviter :

- Les aliments sucrés, incluant, au début, tous les fruits sucrés et acides ainsi que les jus de légumes sucrés.
- Les aliments contenant du lactose, principalement les produits laitiers. Mais le beurre peut être utilisé.

- Le vinaigre ou autre acide de fruits sauf s'ils sont neutralisés.
- Au début, abstiens-toi de blé et plus tard, n'en prends qu'occasionnellement après avoir effectué des tests d'allergies.
- Le tabac, l'alcool, les médicaments, les édulcorants artificiels, les aliments fortement transformés ou ceux additionnés de produits chimiques.

Le café et le thé peuvent être utilisés avec modération, mais seulement si tu ne leur es pas allergique ou dépendant. Les aliments légèrement salés peuvent être bénéfiques. Si possible, prends un petit-déjeuner protéiné, un repas du soir léger et prends du repos après le repas du midi. La meilleure source de protéines est les légumineuses germées comme ingrédient principal d'une salade. Selon la sévérité des symptômes, ce régime peut être observé de façon plus ou moins stricte, et de façon générale en l'intégrant dans une alimentation de qualité supérieure.

CHAPITRE 35

ALIMENTS SPÉCIAUX

BÉNÉFICIE DES PROPRIÉTÉS CURATIVES DU POLLEN D'ABEILLE, GRAINES GERMÉES, ALIMENTS FERMENTÉS ET DES ALIMENTS POURPRES.

Pollen d'abeille et aliments spéciaux: Divers aliments possèdent des qualités bénéfiques générales ou aident à surmonter des problèmes de santé spécifiques. Par exemple, les aliments riches en enzymes et en hormones de croissance améliorent la santé en général. Les graines germées, le pollen d'abeille, la spiruline, le jus d'herbe et les aliments lacto-fermentés se retrouvent dans cette catégorie, tout comme les fleurs comestibles telles que les capucines, les impatientes et la fleur de citrouille. Bien que l'étamine des fleurs de citrouille qui contient le pollen soit quelque peu amère, les pétales des plants mâles sont particulièrement riches en flavonoïdes, qui aident à combattre et prévenir les allergies et les inflammations.

Le pollen d'abeille est l'un des meilleurs aliments ou suppléments disponibles. Il s'agit d'un aliment vivant, riche en enzymes, hormones, vitamines et minéraux. Tu peux prendre 1 à 3 cuillères à thé de pollen d'abeille plusieurs fois par jour ou utilise-le pour aromatiser tes jus d'herbe ou de légumes préférés. Afin de le rendre plus facilement digestible, trempe le pollen dans un liquide pendant un certain temps avant l'ingestion. Il est également un bon ajout aux yaourts ou autres aliments à fermenter.

Une combinaison protéinée fortement recommandée est un mélange de pollen d'abeille, de spiruline et de graines de lin moulues. Prendre 1 cuillère à thé ou plus de chacun d'eux mélangés dans un jus ou autre liquide approprié, 3 fois par jour, procure jusqu'à la moitié de tes besoins quotidiens en protéines. La teneur moyenne en protéine de la spiruline est de 65 %, le pollen en possède 25 % et les graines de lin 22 %. La spiruline fournit un lien entre les protéines animales et végétales et elle est suffisamment riche en vitamine B12 que les végétaliens (végétariens qui ne consomment aucun produit animal) peuvent en subsister.

Les protéines présentes dans cette combinaison (pollen d'abeille, spiruline et graines de lin), parce que non cuites, sont facilement digérées et sont adéquates pour remplacer partiellement les protéines animales. Un autre avantage est un ratio calcium/phosphore positif ainsi qu'une haute teneur en minéraux, ce qui les rend alcalinisant plutôt qu'acidifiant dans l'organisme. Ajoutes-y une poignée de graines germées une ou deux fois par jour et tu obtiens les bases solides d'une alimentation saine, à laquelle tu peux incorporer de la viande comme accompagnement plutôt que comme aliment central.

La consommation d'aliments riches en soufre pourrait être augmentée afin d'améliorer la désintoxication. Ces aliments incluent le jaune d'œuf cru, oignon, raifort, cresson, navet et autres aliments crus de la famille des choux. La plupart d'entre eux sont également utiles dans le traitement d'ulcères gastroduodénaux. Le raifort peut être utilisé pour aider à traiter des problèmes de mucus. Un supplément riche en soufre organique appelé MSM (pour plus de détails, consulte le Chapitre 24) est disponible dans beaucoup de magasins de produits naturels.

Les bananes sont une bonne source d'énergie pour ceux avec une faible digestion. Par contre, la variété Cavendish (la plus répandue), très mûre, cause souvent des inconforts digestifs ou des allergies chez les individus sensibles. Le problème est attribuable à une surexposition des bananes encore vertes au gaz éthylène, peu de temps avant la mise en vente afin de le faire mûrir plus rapidement. La variété Ladyfinger ou autre variété de petite taille ne cause normalement pas de problèmes digestifs. En général, les individus sensibles devraient éviter les fruits trop mûrs. L'acide des agrumes est excellent dans l'amélioration des fonctions hépatiques (du foie) et de la diminution de la pression sanguine, de la glycémie, du cholestérol ainsi que du taux de lipide chez les individus non sensibles.

Les topinambours, consommés fréquemment et en petites quantités, sont bénéfiques pour les fonctions rénales ainsi que le diabète. Consomme-en un, de la grosseur d'un œuf, tous les 2 jours, et conserve les topinambours dans la terre et non au réfrigérateur. De plus, la consommation de foie biologique aide souvent les diabétiques, tout comme le font les avocats et haricots verts.

Graines germées: Les graines germées et les jeunes pousses telles que l'agropyre (pousse de blé) procurent une vitalité et une régénération à un niveau plus élevé que les autres aliments. Je recommande de placer la consommation de graines germées dans les fondements mêmes d'une saine alimentation. Les plus utilisées pour la germination sont les légumineuses telles que les lentilles, pois, fèves mungo, fenu-grec et les pois chiches, mais les amandes, arachides et graines de tournesol peuvent également être germées. Les graines de tournesol et de sarrasin donnent des salades savoureuses, quand celles-ci sont cultivées dans des boîtes à semences et coupées près des racines lorsqu'elles ont atteint entre 5 et 10 cm.

Les pousses de luzerne sont riches en saponine, une substance ayant des propriétés détersives, qui peut endommager les parois intestinales chez les individus sensibles. Il a été démontré qu'elles aggravent les maladies auto-immunes et possiblement le cancer. Pour les autres individus, elle peut être un bon aliment à consommer après confirmation suite à un test, que tu n'y es pas allergique. Les pousses de luzerne doivent être exposées à la lumière après l'apparition des feuilles, alors que d'autres pousses ont un meilleur goût avant le développement des feuilles. Les graines de luzerne pourrissent rapidement dans un environnement mouillé et la germination idéale se produit dans un contenant couvert d'un coton mousseline retenu avec un élastique.

Il est important d'utiliser des graines avec un fort potentiel de germination. Achète une petite quantité pour vérifier et si elles germent bien, et si tel est le cas, procure-toi une plus grande quantité de la même source et conserve-les dans un récipient hermétique. Les lentilles et les fèves mungo germent facilement. Fais-les tremper pendant la nuit puis rince-les plusieurs fois pendant une journée, essors-les bien, étends-les légèrement dispersées et garde-les couvertes. Lave-les bien juste avant de les consommer afin d'éliminer toute bactérie ou champignon qui pourrait s'y trouver. Si les graines sont de mauvaise qualité et se gâtent rapidement, consomme-les dès les premiers moments de germination, ou lorsqu'elles atteignent 2,5 cm, ce qui se produit environ en 3 jours.

Après le trempage, les fèves mungo pourraient garder des morceaux d'écailles qui peuvent endommager tes dents. Ceci peut être évité en versant de l'eau bouillante sur les fèves et en les laissant tremper dans cette eau. Les pois et les lentilles, quant à elles, apprécient la fraîcheur et les pousses se détériorent rapidement dans un environnement trop chaud. Les graines germées peuvent être réfrigérées dans un contenant fermé après avoir atteint la taille désirée. Les individus sensibles aux champignons et microbes peuvent laver les graines germées dans une solution de peroxyde d'hydrogène dilué, peu avant leur consommation. Si tu éprouves des difficultés de mastication ou si les graines germées occasionnent des gaz, essaie de les utiliser comme ingrédients dans tes jus frais.

Si les graines ont de la difficulté à germer, la cause est peut-être que :

- les graines ne sont pas actives, sont trop vieille ou ont mal été conservées
- la température pendant la germination est trop élevée ou trop faible
- les graines ont trop séchées ou ont été trop mouillées pendant la germination - expérimente et ajuste leur environnement en conséquence

Aliments fermentés: L'utilisation d'aliments fermentés était très répandue dans les siècles passés. Des exemples bien connus sont le yaourt, fromage, fromage cottage, bière, cidre et vinaigre de cidre, cornichons, miso, choucroute et pain au levain.

- Les avantages de fermenter les aliments sont nombreux :
- Rends les minéraux plus disponibles pour absorption dans l'organisme
- Élimine les inhibiteurs d'enzymes et autres anti-nutriments
- Augmente la quantité de vitamines dans l'aliment et crée des enzymes en abondance
- Conserve l'aliment et ajoute des saveurs délicieuses
- Rends la nourriture beaucoup plus facile à digérer en la pré-digérant et la rendant adéquate pour ceux aux prises avec une condition de fatigue extrême ou de faiblesse du système digestif.

De nos jours, la plupart de ces aliments fermentés traditionnels tels que vinaigres, cornichons, fromage, fromage cottage et produits de boulangerie sont fabriqués commercialement par des procédés chimiques. Cet avilissement du processus de fermentation dans la préparation de nos aliments de base pourrait très bien s'avérer être un facteur majeur dans la prévalence des maladies chroniques.

Il est primordial, dans le processus de fermentation, qu'il se développe une souche de bactéries bénéfiques. Cela dépend des bactéries déjà présentes ou introduites et aussi du niveau de température pendant le processus de fermentation. Ce que nous recherchons est des lactobactéries qui transforment le glucose en acide lactique. Afin de s'assurer du développement de bonnes cultures bactériennes, l'aliment est souvent soumis à la chaleur puis inoculé de la souche désirée. Cependant, je prétends qu'un produit est d'une qualité nutritive supérieure s'il n'est pas soumis à la chaleur. Il est préférable que les grains tels que le seigle, l'avoine, le millet, le blé et le riz brun ainsi que les légumes tels que le chou soient fermentés à température ambiante, alors que les cultures bactériennes présentes dans le yaourt ou bactéries acidophiles préfèrent une température se situant entre 29 °C et 38 °C.

Il y a une distinction à faire entre la fermentation de la levure et celle des lactobactéries. La fermentation des levures est utilisée dans la fabrication traditionnelle de la bière, du vin et du pain. À cause de la surutilisation d'antibiotiques depuis ces dernières décennies, nombre d'individus ont maintenant développé une allergie ou une sensibilité à la levure. Il est donc conseillé aux individus sensibles de restreindre leur consommation de produits contenant de la levure, et pour les autres, de s'en abstenir périodiquement ou suite à un traitement antibiotique et d'effectuer des tests d'allergies (consulte le Chapitre 5).

Lorsque la fermentation est incontrôlée, comme cela se produit dans la préparation de la choucroute, ou de l'eau dans laquelle des grains ont été immergés pendant plusieurs jours, un mélange de lactobactéries et de levures se développe. Ce mélange ne représente pas un problème pour plusieurs, mais les individus sensibles doivent être prudents et pourraient devoir l'éviter.

Dans la fabrication du yaourt, du lait caillé, de la crème sure et des fromages, la fermentation de l'acide lactique est la méthode de choix et est toujours largement utilisée dans la fabrication artisanale. Mais en raison de la propension du lactose au développement de mucus, ces produits doivent être utilisés avec précaution, particulièrement s'ils sont à base de lait de vache. Le caillé (lait caillé) occasionne moins de problèmes que le petit-lait (qui contient la majeure partie du lactose), et le lait de chèvre moins que celui de vache. La majorité des produits commerciaux de lait fermenté sont soumis à la chaleur et ont souvent une très haute teneur en lactose qu'il est préférable d'éviter.

Le fromage de graines (fauxmage) ou le yaourt de graines, tous deux des aliments santé, peuvent être utilisés. Ils sont habituellement fabriqués de graines oléagineuses telles que noix, amandes ou de graines de tournesol, trempées puis passées au mixeur, auxquelles sont ajoutées des cultures d'*acidophilus*. La contamination du fauxmage par des levures peut être minimisée en lavant les graines dans une solution de peroxyde d'hydrogène dilué, avant de passer au mixeur, en ajoutant une grande quantité de l'agent de départ (ou d'amorçage) et en laissant fermenter pendant une courte période. Le même procédé s'applique au pain au levain, qui est également conseillé.

Il est préférable de ne pas consommer les produits lorsque la fermentation est très active, mais attendre plutôt que la fermentation s'atténue. Jette tout aliment fermenté dégageant une mauvaise odeur ou ayant mauvais goût, stérilise ton équipement par la suite. L'eau utilisée pour la fermentation devrait être libre de chlore et de fluor, puisque ceux-ci empoisonnent les microbes et les enzymes libérés pendant le processus de fermentation.

La fermentation ou les produits fermentés ne doivent pas être préparés ou conservés dans des contenants métalliques, et évite qu'un ustensile métallique soit laissé immergé dans la préparation, car cela accroît ton exposition à des métaux toxiques. Les contenants de plastiques ne sont guère mieux; utilise plutôt des contenants de céramique ou de verre. La nourriture fermentée peut être réfrigérée pendant une semaine ou deux. Une partie de la préparation peut être utilisée comme agent de départ, pour en commencer une nouvelle, mais prends garde à la contamination aux levures. Il est particulièrement important de consommer des aliments fermentés pendant et après un traitement antibiotique et si tu es atteint de cancer ou autre maladie dégénérative.

Aliments pourpres: Le terme « aliments pourpres » tel qu'il est utilisé ici, inclut tous les aliments qui produisent du jus pourpre, lorsque cuits ou pressés avec leur peau (certains disent « mauve » ou « violet »). Les pigments colorés dans les aliments pourpres appartiennent à la grande famille des éléments chimiques naturels bioactifs que sont les flavonoïdes (ou flavonoides). Nous les trouvons dans les pigments rouges, bleus et pourpres de bon nombre d'espèces de fleurs, fruits et légumes, mais également dans la chair des agrumes. Deux flavonoïdes bien connus sont la rutine et la quercétine.

Un autre groupe de nutriments important est celui des caroténoïdes qui produisent les couleurs jaune, orange et rouge dans les fleurs et fruits, la mieux connue d'entre eux étant le bêta-carotène. Encore plus importantes pour la santé oculaire et la protection de la rétine contre la cécité causée par la dégénérescence maculaire, sont la lutéine et la zéaxanthine. Celles-ci se retrouvent dans les épinards, la laitue, le brocoli, les pois et le maïs. Le lycopène semble protéger la santé de la prostate. Des études ont démontré qu'il protège contre l'asthme provoqué par l'exercice. Tu peux le trouver dans les fruits et légumes rouges, tels que la tomate, le pamplemousse rose, la goyave, la papaye ainsi que le melon d'eau.

Si tu en as l'occasion, consomme souvent des pétales de fleurs ou mets-les dans l'extracteur à jus. Les grands pétales des fleurs mâles de citrouilles ou des impatientes ou des capucines entières sont appropriés. Pratiquement toutes les fleurs des légumes comestibles peuvent être utilisées. Si, par contre, tu ignores si une fleur est comestible ou non, ne la consomme pas avant de faire une recherche appropriée.

Les pigments des aliments pourpres sont très saturés et sont donc de puissants antioxydants. Une famille importante de pigments pourpres est celle des proanthocyanidines (PAC). Lorsque plusieurs molécules d'anthocyanidines individuelles se regroupent, elles sont également appelées oligo-proanthocyanidines (OPC). Un de ces composés, extrait de l'écorce de pin, est disponible dans le commerce sous le nom de pycnogénol. Une variante possédant des qualités similaires est offerte en tant qu'extrait de pépins de raisins. Les OPC ont perdu leur couleur pourpre, mais celle-ci est restaurée lorsqu'elles sont décomposées dans leurs éléments individuels dans l'organisme. Dans la nature, les anthocyanidines sont liées à différents sucres, et pendant la digestion, les sucres sont fractionnés, permettant leur libération pour être absorbés.

La couleur des raisins noirs, pourpres ou rouges des mûres, des bleuets, du vin rouge et du chou rouge, provient des anthocyanidines, les molécules individuelles actives des PAC. Le pigment des betteraves rouges appartient à un sous-groupe des anthocyanidines, les bétacyanines. Les deux groupes possèdent de fortes propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires et améliorent l'élasticité des vaisseaux sanguins et de la peau. Les PAC, anthocyanidines et bétacyanines aident à la restauration du métabolisme oxydatif normal ou respiration cellulaire.

Elles sont non seulement importantes pour la normalisation des cellules cancéreuses, mais aussi pour les conditions de fatigue chronique et des manques d'énergie en général, parce qu'elles assument le rôle de l'oxygène en tant qu'accepteurs d'électrons. Les aliments pourpres, ingérés en quantités suffisantes, peuvent améliorer l'élasticité de la peau et des vaisseaux sanguins. Combinés avec d'autres flavonoïdes, ils sont bénéfiques envers un bon nombre de maux et de maladies: allergies, inflammations, infections, parasites, cancer, maladies du foie, maladies vasculaires, thromboses (formation de caillots de sang), toxicité chimique et maladies coronariennes.

Les aliments pourpres doivent généralement être consommés avec leur peau, qui est habituellement la partie la plus colorée de la plante. Par contre, la peau extérieure des oignons rouge n'est pas comestible, mais peut être utilisée en tisane. Les raisins doivent être bien rincés avant de les consommer afin d'éliminer les champignons ou moisissures. Les individus sensibles et spécialement ceux atteints de candidose pourraient préférer faire tremper les raisins dans une solution de peroxyde d'hydrogène pendant un moment. Lorsque les raisins frais ne sont pas en saison, le jus de raisin noir aurait été utilisé avec succès dans le traitement du cancer. Pour ce faire, bois lentement de 650 à 700 ml de jus de raisin noir tout au long de la matinée, en ne prenant aucun autre aliment avant le repas du midi. Pour plus d'information, consulte le site: www.masantenaturelle.com.

La betterave rouge est le meilleur légume pourpre. Il a été démontré que le pigment de ces betteraves augmente et normalise la respiration cellulaire qui est la production d'énergie à base d'oxygène des cellules (oxydoréduction). La betterave rouge est l'un des aliments clés dans la prévention, et dans le cadre du traitement du cancer; elle est tout aussi importante dans le traitement d'autres maladies dégénératives, telles que le syndrome de fatigue chronique, qui est caractérisé par une faible respiration cellulaire.

Lorsque l'énergie cellulaire est produite via l'oxydation des nutriments, des ions d'électrons et d'hydrogène sont transférés à l'oxygène inhalé afin de produire de l'eau et de l'énergie. Dans les cellules cancéreuses, de même que dans les cas de conditions de fatigue chronique, les enzymes respiratoires qui s'assurent de ce transfert ont été affaiblies ou détruites. Les pigments de la betterave rouge (ainsi que les autres aliments pourpres) lient solidement les électrons et l'hydrogène, et peuvent réactiver la production d'énergie cellulaire par oxydation. Des chercheurs ont démontré que la production d'énergie des cellules cancéreuses peut être normalisée à l'aide d'une combinaison de betterave rouge, d'aliments vivants fermentés ainsi que de vitamine C²². La multiplication des cellules cancéreuses s'en trouve stoppée et les tumeurs redeviennent bénignes. Les essais cliniques utilisant la betterave rouge chez des patients atteints de cancer, ont révélé que souvent, les tumeurs s'atrophient et disparaissent. Lors de cette thérapie, 1 kilo de betterave par jour fut utilisé. Combiné avec d'autres aliments pourpres, beaucoup moins de betteraves seraient requises. Par exemple, combine 500 g de betterave rouge et 500 g de raisins foncés (bleu, noir, violet) ou 600 ml de jus de ces raisins.

Liste d'aliments laxatifs

Dans l'amélioration et le maintien d'une bonne santé, il est souhaitable d'avoir de 2 à 3 selles par jour. L'amélioration de notre mode de vie en général sera d'une grande aide à atteindre cet objectif, mais initialement, il peut être nécessaire de recourir à des aliments laxatifs. Voici quelques suggestions pratiques :

Aliments fraîchement fermentés : Ceux-ci ont souvent un effet fortement laxatif.

Cosses de psyllium : Elles sont préférables au son. Incorpore 1 cuillère à thé comble dans un grand verre d'eau et bois immédiatement, 30 minutes avant les repas, aussi longtemps que nécessaire, tant pour l'activité laxative que pour la perte de poids.

Eau : Boire une grande quantité d'eau pure en peu de temps a pour effet qu'une partie de l'eau rince l'intestin. Prends 1 litre ou plus d'eau chaude avant le petit déjeuner (consulte le Chapitre 36).

Graines de lin : Laxatif doux et apaisant pour les intestins irrités. À utiliser préférentiellement moulues. Sinon, 1 cuillère à thé de graines séchées avec de l'eau quelque temps avant les repas et au coucher. Bois tout d'un trait. Si les intestins sont irrités, ajoute du fenugrec ou de la poudre d'orme rouge aux graines de lin.

Graines de moutarde : Prends ½ cuillère à thé de graines entières séchées avec de l'eau, 2 fois par jour, quelque temps avant un repas; ne mâche pas. Ceci aide à fortifier l'activité intestinale et surmonter la formation de gaz. Pour-suis pendant 2 mois ou au besoin. N'utilise pas de graines de moutarde si tes intestins sont irrités.

Mélasses : À utiliser seule ou avec de la levure dans l'eau tiède.

Pruneau : Peuvent être consommés crus, trempés ou cuits.

Purge isotonique : Ajoute 9 g de sel (approx. : 1 c. à table comble) à 1 litre d'eau ou utilise 240 ml d'eau de mer diluée dans 710 ml d'eau fraîche. Bois le tout en quelques minutes, l'estomac vide, et ne prends aucune autre boisson ou aucun aliment pendant les 30 minutes suivantes. Ceci est un excellent moyen de nettoyer le tube digestif, mais il doit être proscrit si l'apport en sodium est strictement restreint en raison d'une autre condition.

Sels de magnésium : Incorpore 1 c. à table de sels d'Epsom dans un verre d'eau. Le lait de magnésie est excellent s'il est neutralisé avec de l'acide ascorbique. Ou encore, essaie le chlorure de magnésium, en commençant par de petites doses et en les augmentant jusqu'à l'effet recherché.

Séné : En poudre, les cosses ou les feuilles peuvent être ajoutées aux tisanes.

Son : Un laxatif doux, mais qui accroît les carences minérales et la perte de poids. Le son de blé n'est pas approprié pour ceux éprouvant une sensibilité au blé. Je déconseille le son de blé, mais tu peux expérimenter avec le son de riz, à condition de prendre des suppléments d'oligo-éléments avec des repas exempts de son.

Urine : Boire une pleine tasse de ton urine matinale diluée procure un bon effet laxatif.

Consomme amplement de betterave rouge, râpée dans les salades, en jus et cuite et rappelle-toi, la pulpe restante de l'extraction du jus peut être cuisinée. De temps à autre, une petite betterave peut laisser un arrière-goût âcre. Goûte aux betteraves douteuses avant de le mettre en salade ou d'en faire du jus. Les faire cuire est

tout à fait correct et les têtes peuvent également être cuites. Les betteraves en conserve ont perdu la majorité de leurs pigments et sont d'une valeur nutritive moindre.

Les betteraves rouges pourraient n'être disponibles qu'en saison, mais tu peux en entreposer une grande quantité, enfouie dans du sable humide. Garde-les dans un endroit sombre et frais en gardant les têtes exposées, en prenant soin de maintenir une bonne humidité afin d'empêcher la déshydratation. Après le développement d'un bon système racinaire, tu peux choisir de les laisser croître dans un sol sablonneux et bien drainé, ni trop humide, ni trop sec, afin d'éviter le pourrissement ou le développement de moisissures. Vérifie-les fréquemment.

Œufs crus: Les œufs frais crus, provenant de poules en liberté et nourries de verdure et de grains, possèdent des propriétés curatives et thérapeutiques. Cependant, les allergies aux œufs étant assez répandues, procède à un test d'allergie si tu en consommes régulièrement. Le jaune d'œuf n'augmente pas le taux de cholestérol et est riche en composés soufrés qui fortifient les tissus conjonctifs et désintoxique le foie. Il est reconnu depuis longtemps que le jaune d'œuf augmente ou régénère les énergies sexuelles requises pour les relations sexuelles, mais davantage pour les activités créatives en général ainsi que pour l'activité physique. Les blancs d'œufs très frais battus ont des propriétés germicides.

Les parois cellulaires des lymphocytes (globules blancs) deviennent plus rigides avec l'âge, dans les cas de SIDA et pendant les infections virales, en raison d'une augmentation du taux de cholestérol dans ces parois. Les lipides extraits de jaunes d'œufs normaliseraient la rigidité de parois cellulaires et restaureraient complètement les fonctions immunitaires. Des traitements aux lipides de jaunes d'œufs ont conduit à de grandes améliorations chez des patients sidéens.

Graines de lin et aliments soufrés: Avec les huiles de poisson, l'huile de lin est notre meilleure source d'acides gras essentiels oméga-3. Ces acides gras polyinsaturés sont importants pour les fonctions cérébrales et nerveuses, pour la fluidité de membranes cellulaires et pour la production énergétique cellulaire par oxydation. Des éléments de grande importance pour la production énergétique cellulaire par oxydation sont les lipoprotéines formées d'acides gras essentiels et d'acides aminés (cystéine, méthionine). Ceux-ci sont concentrés dans les tissus actifs tels que les glandes, le foie, le cerveau, les muscles et la peau, et sont nécessaires à la production énergétique par oxydation ou respiration cellulaire.

Les enzymes clés, formées de la cystéine et des acides gras essentiels, sont habituellement déficientes chez les individus aux prises avec des maladies dégénératives telles que le cancer, syndrome de fatigue chronique, diabète ainsi que plusieurs maladies de la peau et une dégénérescence du cœur, du foie et des reins. Celles-ci ainsi que d'autres maladies auraient été inversées par un apport important d'huile de lin de qualité supérieure et d'aliments riches en soufre.

L'huile de lin est très sensible à l'oxydation (rancissement) et des précautions sont requises afin d'obtenir et conserver le produit frais. L'huile de lin doit être fraîche lors de son achat, tout au plus quelques mois d'âge, et être produite dans une température inférieure à 50°C, à l'abri de la lumière et de l'oxygène; conserve-la dans un endroit frais, sombre et réfrigéré, avant et après l'ouverture. Elle ne doit jamais être chauffée.

Comme l'huile de lin de qualité supérieure est dispendieuse, il est généralement suffisant d'utiliser des graines de lin moulues plutôt que ou avec l'huile de lin. Les graines de lin contiennent 35 % d'huile et tu peux donc prendre plusieurs cuillères de graines par jour. Ceci a également un effet légèrement laxatif. Consomme-les fraîchement moulues dans un moulin à café ou sinon dans un mixeur, tamise-les et utilise les résidus plus gros dans le moulin avec la prochaine ration.

Les graines de lin moulues peuvent être réfrigérées pendant quelques jours, mais il est préférable de les conserver dans le congélateur. Chez les individus éprouvant des problèmes de malabsorption et pour ceux désirant améliorer l'état de leur peau, l'huile de lin peut être frictionnée sur la peau qui n'est normalement pas exposée au soleil. De plus, je recommande l'utilisation interne et topique d'huile d'olive extra-vierge non chauffée. Elle est une bonne source de squalène, un antioxydant puissant qui est également important pour la production d'énergie; il est une composante principale des propriétés curatives de l'huile de foie de requin.

Relativement aux aliments soufrés, les principaux acides aminés sont la L-cystéine et L-méthionine. Les œufs en une source appréciable, mais ils peuvent très bien provenir d'autres aliments riches en soufre tel que l'oignon. Tel que mentionné précédemment, le meilleur supplément en soufre organique est le MSM. Énoncé

dans sa thérapie contre le cancer, la Dre Johanne Budwig, une biochimiste allemande spécialisée dans les lipides, recommande l'usage de fromage cottage (« quark » en Allemand) fait à partir de lait cru écrémé fermenté, comme principale source d'acides aminés soufrés. Cependant, selon la théorie des régimes alimentaires relatifs aux groupes sanguins (expliquée plus loin dans ce livre), cette recommandation est appropriée seulement pour les individus des groupes B ou AB, et non pour les cancers hormonodépendant (reliés aux hormones, ex. : seins, utérus, etc.).

N'utilise pas la D-cystéine ou D-méthionine, mais utilise uniquement la forme « L » qui est de source naturelle. Bien que la cystéine soit très importante dans la désintoxication et la production d'énergie, de nouvelles études révèlent qu'elle peut également agir en tant que neurotransmetteur dans le cerveau et qu'en fortes doses, elle peut créer un déséquilibre cérébral chez les individus sensibles. En conséquence, il est préférable de l'obtenir ou de la synthétiser dans les aliments riches en soufre. D'autre part, de fortes doses de méthionine peuvent causer des problèmes chez les individus en carence de vitamine B6. Ces problèmes peuvent être évités par une supplémentation de cette vitamine.

CHAPITRE 36

EAU ET JUS

SOIGNE-TOI PAR LES JUS FRAIS DE LÉGUME ET D'HERBE.

Commençons par le sujet du rôle de l'eau dans ton alimentation. Il est important de prendre suffisamment d'eau pour le bon fonctionnement de nos processus métaboliques et spécialement afin d'éliminer leurs produits résiduels. Dans le cadre d'un état de santé normal et de l'observance d'une alimentation qui inclue des fruits et légumes frais, un apport liquide additionnel d'environ 1 litre par jour est adéquat. Par contre, selon les conditions suivantes, boire près de 2 litres par jour est souhaitable, et même davantage si tu fais de l'embonpoint :

- Si la majorité des aliments du régime alimentaire sont concentrés
- Si tu as une alimentation riche en protéine
- Si ton urine est trouble, a une forte odeur ou si elle est de couleur sombre
- Dans un environnement chaud
- Lors de l'allaitement
- Pendant les phases initiales d'un programme de remise en santé ou en périodes de nettoyage

Les bienfaits de l'eau : Ton apport en liquide peut consister en eau, jus dilués et tisanes. Les boissons concentrées telles que le café, lait ou thé fort ne comptent pas, puisque leur contenu en eau est nécessaire à l'élimination de leurs propres résidus. Assure-toi occasionnellement que tu produises près de 3 litres d'urine (sans odeur forte) par jour. Dans un climat chaud, on constate une forte incidence de maladies rénales parce que les gens ne boivent pas assez d'eau. Par exemple, la forte incidence de calculs rénaux d'oxalate parmi les troupes britanniques stationnées aux Indes pendant la Deuxième Guerre mondiale fut attribuée à la consommation excessive de thé.

Si tu bois beaucoup de fluides, tu dois consommer des quantités appropriées de vitamines et minéraux hydrosolubles (solubles dans l'eau), à défaut de quoi des symptômes de carence peuvent se développer puisque l'eau aura tendance à éliminer ces nutriments de ton organisme. Le moment choisi pour boire est également très important. Il faut faire attention de ne pas diluer les sucs gastriques pendant et après les repas, malgré que certains liquides, tels que les tisanes, peuvent être consommés à la suite d'un repas sec. Mais en règle générale, il est préférable de boire avant les repas et de prendre la majeure partie des fluides avant le petit déjeuner. Ceci est particulièrement important en cas de faiblesse du système digestif. Je considère comme étant hautement bénéfique pour les reins de les purger à l'aide d'une grande quantité de fluides, tels que 1 litre d'eau ou de jus dilué avant le petit déjeuner.

Il est préférable d'attendre environ 20 minutes, après la prise d'eau, avant un repas et de 30 à 60 minutes après avoir bu du jus, selon la quantité. Le matin, comme première chose après le lever, il est bénéfique de prendre un verre d'eau chaude ou de tisane afin de rincer le mucus et les résidus.

L'ajout de chlore et de fluor à l'eau potable est toujours nocif. Mais si l'eau a une haute teneur en calcium, le fluor devient alors moins nocif, parce que le fluorure de calcium est pratiquement insoluble et est mal absorbé. Par contre, si l'eau est douce ou si elle est riche en magnésium, fer ou soufre, le fluor peut alors être nocif. Évite l'eau chlorée ou fluorée pour la consommation ou la cuisson. Cependant, la majeure partie du chlore peut être éliminé en portant l'eau à ébullition et en la laissant refroidir avant de la boire.

Un poison puissant pour les enzymes, le fluor est particulièrement nocif pour les individus souffrant de maladies dégénératives chroniques. Dans les pays où la fluoration de l'eau est courante, nous pouvons supposer que toutes les boissons commerciales contenant de l'eau contiennent également du fluor. Celles-ci compren-

nent habituellement toutes les boissons gazeuses, le lait de soja et même les jus purs à 100 %, qui sont reconstitués en ajoutant de l'eau aux concentrés. L'eau potable des aqueducs municipaux contient également des produits chimiques ajoutés et l'usage d'un bon filtre à eau est recommandé.

Notre apport en magnésium a considérablement diminué depuis les années 1940, à cause de l'utilisation excessive d'engrais calcaire (calcium). Le taux de mortalité provenant de maladies cardiaques artérioscléroseuses et dégénératives est plus élevé dans les pays affichant les plus bas taux de magnésium dans l'eau potable, ce qui est notamment le cas en Australie. Le taux de mortalité le plus bas d'Australie se trouve à Perth, qui affiche le ratio magnésium/calcium de l'eau potable le plus élevé, alors que le taux de mortalité le plus élevé est à Sidney, qui affiche le ratio le plus bas des grandes villes australiennes²³. Aux États-Unis, dans six comtés du Missouri affichant un faible taux de magnésium dans l'eau potable, le taux de mortalité découlant du diabète était quatre fois plus élevé que dans les six comtés affichant le plus haut taux. L'eau riche en calcium est acceptable si elle est également riche en magnésium. Sinon, tu peux prendre des suppléments de magnésium.

L'eau de pluie peut être utilisée dans les régions rurales non polluées. Malheureusement, l'acier galvanisé, maintenant couramment utilisé, contient de l'aluminium dans son revêtement de zinc, ce qui pourrait augmenter la teneur en aluminium de l'eau collectée à partir des toits d'acier galvanisé modernes et aussi de l'eau conservée dans des réservoirs de ce même acier. J'ignore si la quantité d'aluminium dissout peut être significative, mais il vaut mieux d'être prudent. Les réserves d'eau potable sont couramment purifiées avec des composés d'aluminium. Une étude menée en Angleterre a révélé que lorsque les taux d'aluminium dans l'eau potable sont élevés, on observe une incidence tout aussi élevée de maladies d'Alzheimer.

Une eau riche en fer inorganique, qui laisse des résidus brunâtres, devient nocive si elle est utilisée sur de longues périodes. Du plomb et parfois du cuivre s'accumulent dans l'organisme et contribuent au développement de maladies chroniques. Donc, si tu es en mauvaise santé, évite de boire l'eau provenant d'un système de conduites de plomb, et sois prudent avec les conduites de cuivre neuves ou récentes. Les vieilles conduites de cuivre sont enduites d'oxyde de cuivre plus résistant. Les conduites de plastique peuvent également libérer des substances toxiques. Le meilleur métal à utiliser pour les systèmes de conduites d'eau potable est le zinc, comme avec des conduites d'acier galvanisé. La céramique peut également être utilisée.

Les réserves publiques d'eau potable sont généralement contaminées de produits chimiques et je les déconseille en tant que source directe d'approvisionnement pour la consommation ou la cuisson. L'eau du robinet est généralement faible en énergie ou force de vie. Utilise plutôt l'une des nombreuses variétés de filtres ou d'unité de distillation sur le marché.

L'eau de puits ou de source provenant de régions densément peuplées ou agricoles peut être utilisée sans risque, seulement si une analyse chimique démontre qu'elle n'est pas contaminée. Elle ne doit pas afficher des taux élevés de calcium, cuivre ou fer. Le cas échéant, un filtre à eau est de mise ou fais bouillir l'eau afin d'en éliminer l'excès de calcium. De loin, la meilleure eau est fraîchement puisée à même un ruisseau en cascade, peu profond, baigné de soleil et non contaminé. Si possible, essaie d'énergiser ton eau potable en l'exposant au soleil ou à d'autres sources de bioénergie (consulte le Chapitre 7).

Je déconseille la consommation de grandes quantités de jus de fruits, à l'exception de celui de raisins foncés (tel qu'expliqué précédemment). Le principal désavantage de la consommation de jus de fruits est l'assimilation rapide des sucres, qui exerce une pression sur la régulation de la glycémie. Cependant, certains jus de fruits peuvent être utilisés afin d'aromatiser l'eau potable, si désiré.

Je déconseille la consommation de lait, sauf peut-être le lait cru de chèvre ou de vache, lorsqu'il est encore chaud après la traite. Le café et le thé doivent être consommés avec modération. Bien qu'ils offrent certains avantages, ils causent des problèmes si l'on en devient accros. Il en va de même pour l'alcool, qu'il est préférable de consommer occasionnellement et en petites quantités. La bière favorise la formation de mucus. Le vin rouge sec est le breuvage alcoolisé le moins néfaste et le plus bénéfique. Il peut aider au processus digestif et procurer une certaine protection contre les maladies du cœur. Le jus de raisin offre une protection semblable, mais contient une plus faible concentration d'antioxydants. Plus la couleur est foncée, meilleure est la protection. Évite tout type de boisson gazeuse.

Jus d'herbe et de légumes : les légumes frais et crus sont riches en énergie vitale, enzymes et autres ingrédients qui nous maintiennent en santé. Donc, consommes-en beaucoup - 1 kg ou plus par jour si possible.

Pour plusieurs, spécialement les gens âgés, il est difficile de manger des légumes crus en quantité suffisante ou de les mastiquer suffisamment pour en extraire toutes les richesses nutritives. C'est ici que les jus viennent à la rescousse. De cette façon, tout le monde, incluant les enfants et ceux avec des prothèses dentaires, peut consommer des légumes crus en quantité.

Dans la mesure du possible, inclus de jeunes herbes fraîches, des feuilles et des pousses cultivées biologiquement dans un sol riche en minéraux, car celles-ci ont une abondance d'énergie vitale et d'enzymes. Je conseille fortement de boire un verre de jus de légumes fraîchement pressé avant la plupart des repas ou à tout moment opportun.

Essaie de bien varier les ingrédients, incluant des herbes ou des feuilles ainsi que des légumes racines, tels que carottes et betteraves rouges et peut-être une pomme afin d'ajouter de la saveur. La chlorophylle et les protéines contenues dans les feuilles, bien que bénéfiques en elles-mêmes, ralentissent l'absorption des sucres provenant des légumes sucrés et aides à la stabilisation de la glycémie. Tu peux également y inclure des graines germées, des fleurs comestibles (de légumes), de l'écorce de melon d'eau, la tête des racines de betteraves et autres items inhabituels. Fais preuve d'imagination et expérimente afin de déterminer ce qui plaît à tes papilles gustatives.

Si des légumes exempts de produits chimiques (pesticides, herbicides et autres) ne sont pas disponibles, évite au moins les légumes à feuilles vertes et utilise les légumes sucrés, qui sont généralement moins contaminés. Les courges et les melons d'eau ne sont habituellement pas traités. Pour les individus éprouvant des problèmes de glycémie (diabète, hypoglycémie ou des tendances à ces conditions), il est préférable d'utiliser principalement des jus verts de feuilles ou d'herbes avec seulement des petites quantités de légumes sucrés pour aromatiser. Tu peux également ralentir l'absorption des sucres des jus de légumes sucrés en y ajoutant un peu d'huile d'olive et de la lécithine ou des graines de lin moulues; ensuite, bois lentement et par intervalles.

Souvent, les enfants ainsi que certains adultes accepteront de boire le jus seulement s'il est aromatisé avec des pommes ou des ananas. Je recommande d'ajouter du gingembre au jus; tu peux utiliser du gingembre frais ou en jus, préalablement gelé dans des bacs à glaçons. Comme aromate, ajouter quelques cuillères de pollen d'abeille dans le jus est excellent.

Commence à boire le jus immédiatement après l'avoir préparé, mais lentement et par petites gorgées. Si ton estomac est sensible au jus, bois-le avec un peu de nourriture. Si tu consommes plusieurs jus au cours d'une journée, tu pourrais devoir nettoyer rigoureusement l'extracteur qu'après la dernière extraction, mais garde le module d'extraction séparé et dans le réfrigérateur entre deux préparations de jus. Tu peux congeler les surplus de jus pour usage ultérieur.

Si tu entreprends un tel régime parce que tu es en mauvaise santé, tu peux ressentir des nausées ou des réactions cutanées temporaires en raison de la libération des toxines accumulées. Dans un tel cas, diminue la quantité de jus pendant un moment, bois beaucoup d'eau et prends des aliments laxatifs. Débute par de petites quantités de jus d'herbe et de plantes adventices (mauvaises herbes) possiblement diluées et mélangées avec d'autres jus. Lorsque tu t'y seras acclimaté, le goût du jus vert seul pourrait être acceptable, mais évite ou minimise les feuilles très goûteuses comme celles du radis. Augmente graduellement jusqu'à l'équivalent d'un à trois verres pleins par jour, avant les repas - Plus tu en prends, mieux c'est. Bien que le jus frais soit préférable, si tu n'as pas le temps de te préparer plusieurs jus par jour, tu peux en réfrigérer ou congeler une partie pour plus tard. Ou encore, tu peux le faire refroidir et le mettre dans un thermos pour l'emporter au travail.

Si tu éprouves des difficultés à absorber les lipides, ajoute un peu de lécithine au jus afin d'améliorer l'absorption du bêta-carotène. Parfois, lors de la transformation en jus des graines germées, du centre des courges ou des feuilles mucilagineuses, les résidus semblent avoir conservé la majeure partie des nutriments, même après les avoir soumis à l'extracteur plusieurs fois. Dans ce cas, ajoute de l'eau à la pulpe afin de l'amollir et insère là de nouveau dans l'extracteur. Une autre façon d'en retirer le maximum de nutriment est d'utiliser la pulpe pour en faire un bouillon chaud: couvre la pulpe d'eau, laisse infuser pendant 10 minutes, passe au tamis ou à l'étamine et ajoute des herbes, des épices ou autres aromates.

Quels extracteurs à jus sont les plus appropriés: les centrifugeuses, qui sont couramment disponibles, ne sont pas appropriées pour les herbes et feuilles et elles sont même inférieures pour les autres légumes. De l'électricité statique s'accumule sur la paroi extérieure et décharge ou désactive les enzymes et les

suspensions colloïdales des protéines et minéraux. Les extracteurs broyeur procureraient de bien meilleurs effets sur la santé.

Un mixeur peut être utilisé, les herbes et autres légumes à feuilles pouvant être liquéfiés avec de l'eau et puis pressés dans un tamis. Malheureusement, l'air introduit dans le liquide favorise l'oxydation. Tu peux minimiser le processus en y ajoutant de l'acide ascorbique. Mélange des poignées d'herbe dans la même eau afin d'en obtenir un concentré. Une autre façon est d'utiliser un hachoir ou un moulin à grain ou à café en y introduisant l'herbe, une ou deux fois, puis en la compressant dans un tamis ou une étamine.

Des extracteurs d'herbe, à mouvement manuel ou électrique, sont offerts sur le marché et peuvent être offerts en tant que presse-fruits ou légumes (tu peux facilement obtenir des informations sur le sujet ou trouver des détaillants sur Internet). Ce type d'appareil est habituellement composé d'une presse spirale tournant à basse vitesse. Les extracteurs d'agropyre (pousses de blé) à mouvement manuel sont efficaces et bons pour entraîner les biceps, mais ne sont pas vraiment destinés pour ceux n'ayant pas l'énergie pour les utiliser quotidiennement. De plus, je n'aime pas l'idée que le jus soit en contact avec tant de métal. Les extracteurs en fonte sont beaucoup moins dispendieux que ceux en acier inoxydable.

En règle générale, plus le mouvement est lent, exprimé en tours par minutes (tr/min.), plus la qualité du jus est grande. Les extracteurs à basse vitesse sont offerts en modèles à vis unique ou à deux vitesses. Les deux broient très bien des herbes et des feuilles, à une vitesse habituelle entre 70 et 120 tr/min. À titre de comparaison, les extracteurs à vitesse moyenne tournent à environ 2 000 tr/min et les centrifugeuses à 8 000 tr/min alors que les extracteurs à basse vitesse produisent des jus de la plus grande qualité, ils sont également les plus lents à fournir une quantité donnée. Les extracteurs plus volumineux à deux vitesses peuvent être deux fois plus rapides que ceux à vis unique (pour comparer différents modèles d'extracteurs, consulte le www.rawnutrition.ca/fr).

L'usage d'un extracteur qui broie efficacement les herbes et feuilles, entraîne une utilisation réduite de légumes et conduit donc à des économies considérables. Tu peux utiliser une grande variété d'herbes, plantes adventices, persil, feuilles de carottes et autres feuilles qui ne peuvent être utilisés avec d'autres types d'extracteurs. Non seulement ceci entraîne des économies, mais procure également des jus d'une qualité nutritive nettement supérieure à ce qui peut être obtenu des légumes commerciaux. Par contre, il existe aussi un inconvénient avec l'utilisation d'extracteurs à basse vitesse et la culture de tes propres pousses de blé ou d'orge : cela demande un temps considérable.

Jus d'herbe et de plantes adventices (mauvaises herbes) : Bien que déplaisant pour les papilles, les jeunes pousses d'herbe et de plante adventices comestibles possèdent un potentiel curatif bien plus élevé que les légumes communément utilisés pour les jus. Notamment, leur teneur en énergie vitale et enzymes est bien plus élevée. Plutôt que de déployer des efforts considérables à entretenir un grand potager, je crois qu'il est plus simple et sain de laisser des herbes et adventices (mauvaises herbes) comestibles envahir une grande partie du potager. L'avantage supplémentaire des jeunes pousses d'herbe est le peu de temps et d'entretien qu'elles requièrent comparé à la culture de légumes. Tu peux récolter les herbes en 2 ou 3 semaines contrairement à plusieurs mois pour les légumes.

Afin de connaître quelles herbes et plantes adventices sont comestibles, demande à un ami, ou un voisin compétent, ou observe ce que les chèvres ou les poules mangent, ou encore mâche toi-même le bout de certaines feuilles. Si elles ne sont pas amères, il est peu probable qu'elles soient nocives, et de toute façon, il n'existe pas d'herbes empoisonnées. Si tu veux un jus très sain, utilise de l'herbe, des plantes adventices vertes ainsi que des fleurs de courges, que tu peux aromatiser avec des pommes, des betteraves rouges et des carottes.

Les jus faits de jeunes pousses d'herbes de céréales fraîches sont des plus bénéfiques. Ces jeunes pousses ont une grande vitalité et sont riches en enzymes et hormones de croissance, qui sont manquantes ou à faible niveau dans les plants matures, comme chez les humains âgés. Des clichés obtenus selon le procédé photographique Kirlian révèlent que la vitalité d'une feuille commence à se dégrader peu de temps après sa coupe et que la majeure partie est perdue après quelques heures, mais si elles sont réfrigérées dans un sac de plastique fermé, elles peuvent être conservées pendant une journée. La plupart des nutriments seront préservés dans les herbes séchées et réduites en poudre, telles que les pousses vertes d'orge, disponibles dans le commerce, mais les jus d'herbes fraîches ont une vitalité beaucoup plus élevée.

La plus connue est l'agropyre (pousses de blé), mais je soutiens que toutes les jeunes pousses d'herbes cultivées dans un sol riche possèdent des qualités curatives et régénératrices similaires, bien que les saveurs et textures puissent grandement varier. Les pousses d'orges sont plus vigoureuses que l'agropyre et ont meilleur goût. La jeune ivraie, cultivée par les fermiers pour les pâturages, peut te procurer plusieurs mois de récoltes répétées à partir d'un seul ensemencement.

Comment cultiver les herbes à l'intérieur

1. Fais tremper les semences pendant la nuit et sème-les très densément
2. Couvre-les légèrement dans une terre sablonneuse ou simplement avec du papier journal détrempé
3. Garde-les humides et expose-les à la lumière après l'apparition des feuilles
4. Lorsque l'herbe atteint 5 cm, tu peux commencer à la couper et à l'utiliser dans les salades ou tu peux mâcher l'herbe et recracher la pulpe. À 10 cm, tu peux commencer à l'utiliser dans les extracteurs. Tu peux parfois obtenir une bonne repousse après la première coupe.
5. La plus grande quantité de jus peut être obtenue lorsque l'herbe atteint de 12 à 20 cm.
6. Si tu as l'intention de les laisser pousser très haute, sèmes les semences moins densément.
7. Composte le chaume et autres matières organiques pour réutilisation dans les bacs à semence ou pour les plants extérieurs.
8. Ajoute de la poudre de roche, du varech ou des algues afin de minéraliser le sol.

L'exposition des bacs à semence à la lumière modérée du soleil est préférable, mais non essentielle. Protège les bacs d'une forte exposition prolongée au soleil et de la surchauffe derrière une fenêtre. Si les bacs se trouvent sur un balcon, tu peux les mettre à l'intérieur pendant les nuits fraîches ou les couvrir d'un papier journal. La meilleure condition de croissance est à température ambiante.

Lorsque les pousses atteignent 2,5 cm, il est préférable d'arrêter l'arrosage ou alors humecte les côtés, mais en gardant le centre au sec afin de minimiser les problèmes de moisissures et de pourrissement.

possible de toute façon. Dans ces circonstances, les pousses de blé ou d'orge peuvent être cultivées à l'intérieur derrière une fenêtre, sur un balcon ou dans une verrière, dans des bacs à semences (voir l'encadré ci-contre)

Les semences de blé produisent environ quatre fois leur poids en agropyre, qui à son tour, contient 80 % de ce poids en jus. Les herbes vivaces plus vigoureuses donnent environ 60 % de jus. La teneur en vitamines et minéraux des herbes et de leur jus, diffère grandement selon les espèces, mais spécialement selon les différentes conditions des sols. Le Tableau 4.1, contenant des données provenant de diverses publications, montre la teneur nutritive moyenne estimée de jus d'herbes cultivées dans un sol sain et riche en minéraux.

La teneur en protéines des jeunes herbes annuelles est d'environ 4 % et des herbes vivaces reconnues, environ 2 %. Les concentrations vitaminiques et minérales peuvent considérablement varier et sont plus élevées dans les herbes jeunes, cultivées dans des sols riches en minéraux et en matières organiques.

Bien que le jus d'herbe soit une source d'une grande quantité de protéines facilement digestibles ainsi

Expérimente avec différentes variétés d'herbes afin de déterminer celles qui poussent le mieux selon ton climat et la condition du sol, et sélectionne celles qui te plaisent. Lorsque tu utilises de l'herbe de pelouse, assure-toi que celle-ci provienne d'un sol riche et exempt de pesticides ou d'engrais chimique. Tu peux clôturer une portion de la pelouse à cet effet. On voit souvent de l'écume à la surface du jus, particulièrement avec l'agropyre. Cette écume est riche en chlorophylle et est bénéfique, alors ingère-la ou frictionne-la sur ta peau.

Je trouve le jus d'agropyre un peu trop sucré et préfère le mélanger à d'autres herbes. Comme les pousses d'orge ne sont pas sucrées, elles seraient peut-être préférables pour ceux éprouvant des problèmes de glycémie. Normalement, il est bon de mélanger les semences de blé et d'orge et de les cultiver ensemble dans le même contenant ou plate bande.

Dans des climats plus froids, il peut être difficile, voire même impossible, de cultiver des herbes à l'extérieur pendant l'hiver, alors que dans les climats tropicaux, la difficulté peut être pendant l'été, parce qu'il fait trop chaud ou que le sol est trop mouillé, les pousses de céréales pourrissent facilement de la tige. En milieu urbain, cela peut s'avérer im-

que des vitamines et minéraux de qualité supérieure, plus important encore sont les enzymes, les hormones de croissance et autres facteurs vitaux, incluant la coenzyme Q10 et le superoxyde dismutase (SOD). Dans des expériences menées sur des animaux, de vieux rats furent régénérés et des poulets ont grandi 15 % plus rapidement en consommant des herbes fraîches, ce qui ne fut pas le cas avec d'autres suppléments. Plusieurs patients attribuent la guérison de leur maladie « incurable » à leur grande consommation de jus d'herbes. Les jus d'herbes ont également été utilisés avec succès comme lavement de rétention dans les cas de cancer et autres conditions débilitantes, comme douche vaginale ou en application topique sur la peau. La pulpe de jus d'herbe est excellente sur des blessures et accélère la cicatrisation.

Il a été observé que le jus d'herbe freinait l'activité mutagène et cancérogène. Cet effet inhibiteur était plus marqué avec le jus de pousses de blé (agropyre) qu'avec du jus de carottes ou de persil; le jus de pousses d'orge aurait les mêmes propriétés. Les hormones de croissance nous sont nécessaires, non seulement pour grandir, mais aussi pour la division cellulaire, le remplacement des tissus et de la peau et de la cicatrisation de blessures. Avec l'âge, nous devenons déficients en hormones de croissance et celles contenues dans le jus d'herbe peuvent aider à nous régénérer.

La plupart des animaux subsistent par les herbes, directement ou indirectement. C'est l'aliment parfait, non seulement pour le bétail, mais aussi pour nous, les humains. L'extracteur à jus remplace le processus de digestion compliqué de la cellulose des animaux herbivores. Je considère le jus d'herbe comme étant l'aliment ayant le plus grand potentiel curatif et régénérateur. Il pourrait même nous permettre de survivre pendant une période de famine.

Tableau 4.1 : Valeur nutritive du jus d'herbe

Protéine	2 à 5 %	Fibre	3 à 6 %
Lipides	0,5 à 1 %	Kilojoules	250/100 ml
Glucides	6 à 11 %		
Vitamines/100 ml		Minéraux/100 ml	
Carotène	10 000 UI	Calcium	70 à 200 mg
Vitamine C	60 mg	Magnésium	50 mg
Vitamine E	6 mg	Phosphore	50 à 100 mg
Vitamine B1	0,2 mg	Potassium	400 à 1 600 mg
Vitamine B2	0,4 mg	Sodium	40 à 150 mg
Vitamine B6	0,2 mg	Fer	3 mg
Vitamine B12	1 µg	Zinc	0,5 à 2,5 mg
Acide pantothénique	0,4 mg	Manganèse	1 à 10 mg
Nicotinamide	1,5 mg	Cuivre	0,3 à 1 mg
Acide folique	150 µg	Molybdène	0,03 mg
Biotine	15 µg	Soufre	100 mg

CHAPITRE 37

RECETTES SANTÉ

TRANSFORME LES ALIMENTS SANTÉ EN REPAS SAVOUREUX

Je n'aime pas utiliser des recettes. La plupart d'entre elles semblent être conçues pour nous titiller le palais, en endommageant les nutriments présents dans la nourriture. Mais la recette la plus saine, disons pour la carotte, est de la retirer du sol, la nettoyer et bien la mastiquer. Toute transformation additionnelle a pour conséquence de la rendre moins nutritive. De plus, je favorise l'expérimentation en mélangeant ceci avec cela, tout en respectant les limites des règles de combinaisons alimentaires, et d'en découvrir le résultat. C'est dans cet esprit que je te propose les recettes et les trucs culinaires qui suivent, comme points de départ à tes propres découvertes alimentaires santé et savoureuses.

Si tu y es décidé, tu peux changer graduellement tes préférences gustatives et arriver à apprécier ce nouveau régime alimentaire de repas santé. Si ta vie n'est pas en danger immédiat d'une maladie grave, introduis lentement ces changements et entreprends la transition de façon graduelle, sur une période de quelques années, à partir de ton régime actuel jusqu'à une alimentation de qualité supérieure, allant possiblement jusqu'à l'adoption du crudivore.

Boisson protéinée : Elle est excellente pour un regain énergétique général, spécialement si tu éprouves des problèmes de glycémie ou de manque d'énergie, et elle est également excellente lorsque consommée 30 minutes avant un repas afin de réduire l'appétit si tu désires perdre du poids. Dans un mixeur, ajoute 1 cuillère ou plus de chacun des ingrédients suivant : pollen d'abeille, poudre d'orge verte, graines de lin moulues, spiruline et chlorelle ou toute combinaison de ceux-ci dans une boisson appropriée. Celle-ci peut être du lait de graines ou tout autre type de lait ou du jus, tel que raisin ou pomme.

Bouillon d'os : Utilise des os souples de volailles ou des os et des têtes de poissons. Ajoute une ou plusieurs c. à table de vinaigre, selon la quantité d'os dont tu disposes. Fais mijoter avec suffisamment d'eau, dans un contenant non métallique et non couvert, pendant au moins 3 heures ou jusqu'à ce que les os deviennent friables et que le liquide ait une acidité presque neutre. Avec de plus grandes quantités et un temps de cuisson plus long, tu peux ajouter de l'eau et du vinaigre à répétition.

Tu peux également utiliser un autocuiseur pendant 30 minutes, mais sans ajouter de vinaigre. Lorsque les os se sont ramollis, mélange le tout, tamise (optionnel) et congèle le liquide dans des bacs à glaçons. Utilise souvent le bouillon avec les repas, ajoute-le aux salades de légumes, car il est une excellente source de gélatine, calcium et autres minéraux.

Boules de fruits : Voici une gâterie pour des occasions festives. Hache finement n'importe lequel des ingrédients suivant : noix, graines de sésame, de tournesol ou de citrouille, noix de coco fraîche, fruits séchés tels que des abricots, dates, papayes et ananas. Mélange bien, ajoute du jus de citron au goût et ajoute également de la lécithine et aussi de l'huile pour lier le tout. Façonne des petites boules et roule-les dans de la noix de coco déshydratée. Pour varier les saveurs, ajoute de la poudre de caroube ou des épices au mélange.

Burgers végétariens : Fais tremper 1 tasse de pois chiches ou de lentilles pendant une nuit. Le matin suivant, remplace l'eau et passe-les au mixeur. Fais tremper 2 tasses de riz pendant la nuit et fais cuire. Combine les légumineuses mixées avec le riz cuit et ajoute un peu de farine de sarrasin ou un œuf afin de lier le mélange. Assaisonne avec une combinaison des ingrédients suivants : miso, sauce soja, persil frais, coriandre, cumin, gingembre frais, oignon et toutes autres herbes ou épices. Façonne en galettes et cuis au four jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes.

Choucroute : Utilise un baril de bois ou un récipient de terre cuite de n'importe quelle dimension. Place une couche 10 à 15 cm de chou râpé au fond du contenant. Saupoudre une petite quantité de sel et des graines d'herbe, telles que carvi, fenouil ou cumin ; d'autres légumes râpés peuvent être ajoutés pour aromatiser. Compacte bien cette première couche puis ajoute une autre couche de chou, d'herbe et ainsi de suite. Le chou

doit être complètement saturé de son jus et exempt de bulles d'air. Couvre d'une mousseline, ferme à l'aide d'un couvercle de bois et place une pesée comme une pierre lourde sur le dessus. Laisse le tout à température ambiante.

De temps à autre, après quelques jours, lève le couvercle et retire l'écume et les moisissures sur le dessus du mélange; la mousseline, le couvercle et la pesée et replace-les. Après environ 2 semaines, la choucroute devrait être prête à être consommée. Range le contenant dans un endroit frais, ou place la choucroute dans des pots au réfrigérateur. Consomme-la crue et bois le jus. La choucroute crue pourrait ne pas être convenable pour les individus sensibles, mais une fois cuite, elle ne devrait pas causer de problème.

Cette recette peut échouer à l'occasion si le baril est contaminé. Pour éviter ce problème, lave-le rigoureusement à la vapeur ou à l'eau bouillante avant usage. Pour faciliter le développement de bactéries bénéfiques, asperge les différentes couches de gouttes de vinaigre de cidre biologique ou ajoute de l'*acidophilus*.

Fauxmage et yaourt de graines: Fais tremper des graines oléagineuses (amandes, noix, sésame, citrouille, tournesol) pendant 8 à 12 heures. Réduis-les en purée à l'aide d'un mixeur électrique et ajoute des cultures d'*acidophilus*. Si tu n'es pas sensible aux levures, essaie plutôt avec l'ajout de Rejuvelac. Garde dans un endroit chaud pendant plusieurs heures, jusqu'à l'atteinte du niveau d'amertume désiré. Place au réfrigérateur et consomme dans les 3 jours suivants. S'il est trop amer ou s'il caille et le petit-lait se sépare, tamise et jette ce dernier; rince le caillé si nécessaire. Utilise le yaourt de graines dans la préparation de sauce à salade, pour aromatiser les repas, ou comme tartinaade sur du pain. Plus tu es sensible, moins il doit être amer lorsque tu le consommes. S'il sent ou goutte mauvais, jette-le.

Ferment de banane : utilise plusieurs bananes mûres pour un ferment quotidien. Tu peux les réduire en purée avec de l'eau dans un mélangeur, les piler à l'aide d'une fourchette, les couper en tranches minces ou les hacher finement. Plus les morceaux sont petits plus rapide est la fermentation. Même la peau de banane (biologique) peut être fermentée. Ajoute suffisamment d'eau, 1 tasse de liquide du ferment précédent et 2 cuillères à thé de sucre brun ou de canne brut pour chaque 500 ml d'eau. Garde dans la yaourtière ou un autre endroit chaud pendant 8 à 12 heures. La température optimale pour la fermentation de lactobactéries est de 35° à 40°C, alors qu'à température ambiante il se produit beaucoup plus de fermentation de levures. La préparation peut par la suite être laissée à température ambiante pendant un certain temps. Moins le goût est sucré et plus il est acide, meilleure est la préparation pour la santé. À l'aide d'une étamine, sépare les solides du liquide, que tu peux manger ou boire seuls ou mélangés à d'autres aliments; ils ont un goût plaisant et rafraîchissant. Procure-toi initialement des cultures probiotiques principalement à base d'*acidophilus* et autres lactobactéries issues de souches variées. Tu peux même y inclure quelques souches bénéfiques de levures.

Ferment de Dosa : Essaie des quantités égales de lentilles brunes et rouges, de fèves mungo et peut-être des pois et du fenugrec. Laisse tremper pendant la nuit. Change l'eau de trempage puis passe le tout au mélangeur. Verse le mélange dans un grand contenant de verre ou de terre cuite et garde de 8 à 12 heures dans un endroit chaud à environ 30°C. Aucun agent de départ n'est requis, mais une petite quantité du mélange précédent pourrait aider. Comme pour toutes les fermentations, garde suffisamment d'espace dans le haut du contenant afin de permettre la formation de bulles de gaz. Aussi garde couvert, mais pas hermétiquement. Prends plusieurs cuillères à table avant les repas, peut-être mélangées à d'autres ferments.

Gelées: Dissous 4 c à thé de gélatine blanche sans saveur dans 500 ml d'eau chaude. Verse sur des fruits coupés en dé ou sur des graines germées et légumes râpés ou coupés (ex.: concombre, tomate, carotte, oignon). Tu peux y ajouter des herbes, épices, varech et sel. Une autre façon est de dissoudre la gélatine dans une plus petite quantité d'eau chaude et mélange avec une quantité appropriée de jus de fruits ou de légumes frais. Place au réfrigérateur pour permettre à la gélatine de se solidifier. Plutôt que de la gélatine commerciale, un os gélatineux ou du bouillon de poisson est préférable. La gélatine aide dans l'absorption des vitamines et minéraux.

Humus: Ceci peut être utilisé comme tartinaade ou pour ajouter aux repas. Fais tremper des pois chiches pendant la nuit. Si celles-ci sont viables, fais-les germer, sinon utilise les crues ou fais-les cuire pendant quelques minutes seulement (mais jette l'eau de trempage et utilise une eau propre pour la cuisson, afin de réduire les gaz intestinaux). À l'aide d'un mixeur, réduis les pois chiches en purée et mélange le tout avec l'un ou l'autre des éléments suivants: huile d'olive, tahini, lécithine, poivre de Cayenne, varech, herbes, épices. Garde au réfrigérateur.

Jus de bœuf, bouillon de foie, jus de foie : Pour faire un bouillon de foie, fais mijoter des morceaux de foie (biologique) pendant 2 heures, essore et ajoute-le à des légumes sucrés, cuits ou crus. Pour faire du jus de bœuf, découpe 500 g de bœuf maigre en dé de 1,5 cm. Place-le dans un bocal ou un pot sans toutefois ajouter d'eau, referme le couvercle sans trop serrer, de façon à ce que la chaleur puisse s'échapper. Dans une casserole, place un linge au fond (afin d'éviter un contact direct avec le fond de la casserole et le bocal, ce qui le ferait craquer) et ajoute de l'eau jusqu'à ce que le contenant soit immergé d'environ la moitié. Porte à ébullition et laisse mijoter pendant 3 heures. Récupère le jus accumulé et essore la viande dans une passoire pour en retirer tout le jus. Place-le au réfrigérateur pendant un maximum de 3 jours, ou au congélateur. Sirote lentement 1 cuillère à thé, de 5 à 10 fois par jour et garde-le en bouche pendant un certain temps. Prépare ce jus frais chaque semaine. Occasionnellement, ce jus peut être préparé avec du foie plutôt que de la viande. Le jus de bœuf est indiqué dans les cas de fatigue musculaire grave.

Jus de légumes chauds : Normalement, tu bois les jus de légumes froids. Par contre, par temps froids, tu pourrais apprécier de les prendre chauds et assaisonnés comme un bouillon. Utilise une poignée de feuilles vertes fraîches, ajoute du chou, céleri, tomate, concombre, bref, tout ce qui est disponible, ajoute un peu de carottes tranchées, de la citrouille ou de la betterave. Mélange le tout dans un mixeur électrique, avec un liquide chaud approprié, par exemple de la tisane, bouillon d'os ou de l'eau. Égoutte dans une passoire en pressant la pulpe. Essaie de maintenir la température du bouillon sous les 490 C.

Plutôt qu'un mixeur, tu peux utiliser un extracteur à jus ou encore mélanger le liquide chaud avec du jus fraîchement pressé. Assaisonne au goût. Tu peux utiliser des herbes, épices, miso, varech, huile, lécithine, jaunes d'œufs, levure alimentaire ou mélasse, dans quelque combinaison qui te plaise. Bois immédiatement, en sirotant. Une autre possibilité est de faire mijoter la pulpe restante de l'extraction, dans l'eau pendant 10 minutes, égoutte, ajoute des aromates et bois-le chaud.

Lait de graines : Fais tremper des amandes, du riz, ou des graines de tournesol pendant la nuit ou environ 12 heures. La méthode la plus simple est de changer l'eau, mettre les graines au mixeur et les essorer dans une passoire. Tu peux boire le liquide immédiatement ou le réfrigérer. Tu peux faire cuire la pulpe de riz et ajouter la pulpe des graines oléagineuses à toutes préparations du petit-déjeuner (essai d'enlever la peau des amandes avant de les mélanger). Mais une bien meilleure méthode consiste à attendre que les graines commencent à germer. Ceci élimine tous les inhibiteurs d'enzymes et procure une saveur sucrée naturelle ainsi que des enzymes au lait. Tu peux aussi utiliser des graines de tournesol ou de citrouille décortiquées pour préparer le lait.

Légumes sucrés : Tu peux combiner n'importe lequel des ingrédients suivants : courge ou citrouille tranchée, patate douce, oignon, navet, betterave, carotte et tomate. N'ajoute qu'un minimum d'eau pour qu'à la fin, elle se soit presque toute évaporée. Les légumes dont le temps de cuisson est plus court peuvent être ajoutés plus tard afin d'en préserver leurs saveurs. Le sel, varech, huile, cari, poivre de Cayenne, herbes et épices sont préférablement ajouté à la fin de la cuisson.

Pains (les) : La meilleure méthode pour cuire le pain est celle où les enzymes présentes dans les ingrédients demeurent vivantes. Cela signifie chauffer la pâte à pain sous les 49° C. Il est préférable de débiter avec des grains entiers, trempés ou germés, qui sont riches en enzymes plutôt que les farines commerciales qui ont vu leurs enzymes détruites pendant les opérations de broyage des grains et peuvent être contaminées de mycotoxines. À ce jour, la seule solution pratique que j'ai pu trouver est d'utiliser du riz. Après avoir fait un mélange de riz trempé et germé, la pâte continue d'absorber l'eau et se raffermir d'elle-même pratiquement sans chaleur. Je n'ai retrouvé cette propriété dans aucun autre grain. Tu pourrais devoir expérimenter avec différentes variétés de riz afin de déterminer celle qui offre la meilleure germination.

Fais tremper le riz brun pendant une nuit puis rince-le pendant 2 ou 3 jours, jusqu'à ce que les pousses apparaissent, sinon utilise le riz après le trempage. Si tu es sensible aux champignons, immerge le riz dans l'eau pendant plusieurs minutes, en y ajoutant du peroxyde d'hydrogène, puis rince-le bien et passe-le au mixeur avec un minimum d'eau. Si le riz ainsi mélangé n'a pas la consistance d'une pâte, ajoute de la farine de riz ou retire l'excédent d'eau. Couvre légèrement le fond d'une plaque avec de la farine de riz ou de papier parchemin et étales-y la pâte. Laisse-la exposée au soleil de préférence, ou à une faible chaleur comme dans un four éteint, mais tiède, jusqu'à ce que la pâte se soit solidifiée, ce qui prends normalement quelques heures.

Tu peux expérimenter avec des ajouts tels que du varech en poudre, ou parfois de la poudre de caroube

et des fruits séchés pour les enfants et peut-être des cultures d'*acidophilus* ou de levain comme agent de départ si tu désires un pain d'une forme plus conventionnelle. L'ajout de tout autre grain, qu'il soit trempé ou germé, rendra difficile la solidification de la pâte. Tu peux préparer des pains plats dans le four, à basse température, à partir d'un mélange d'une variété de farines ou de froments, tels que pois, lentilles, pois chiches, riz et seigle. Tu peux ajouter de la farine de sarrasin à tout mélange dans le but de lier plus efficacement la pâte.

Si tu utilises des grains germés, l'ajout d'un agent de départ, comme l'*acidophilus* ou du levain, n'ajouteras pas de valeur nutritive au pain, mais donnera seulement une texture plus légère. Par contre, si tu ne fais que tremper les grains ou, plus important encore, si tu utilises principalement de la farine, alors la fermentation lactique améliorera grandement la valeur nutritive, en plus de donner une texture plus légère.

Tout autre grain, qu'il soit trempé, germé et passé au mixeur, peut être utilisé pour en faire des pains plats en les cuisant à une température entre 71° C et 82° C avec ou sans agent de départ. Rappelle-toi qu'il est conseillé d'étendre la pâte sur une surface enfarinée afin d'absorber l'excès d'humidité. Pour varier les saveurs, tu peux également ajouter d'autres ingrédients comme de la banane ou de la pulpe de carotte. Jusqu'à 5 heures ou plus de cuisson pourrait être nécessaire avant que la pâte ne se solidifie. Les enzymes ne survivent pas à ces températures et, contrairement à la pâte de riz cuite au soleil, le produit n'est plus considéré comme un aliment vivant. Cependant, la structure des protéines demeure généralement intacte et la consommation de ce pain ne provoque pas de leucocytose digestive (augmentation de globules blancs dans la paroi intestinale). Tu peux réfrigérer une partie du levain pour utiliser comme agent de départ à la prochaine préparation, mais si tu es sensible aux levures, il est préférable que tu utilises des cultures d'*acidophilus* fraîches à chaque fois.

Pour un pain plus conventionnel, je recommande du levain de seigle. Plus tu ajoutes d'*acidophilus* et plus la solidification de la pâte est lente, plus elle devient acide et vice versa. Mélange 1 tasse d'*acidophilus*, comme agent de départ, avec de la farine de seigle, de l'eau, des aromates (ex.: graines de carvi) ainsi que 1 c. à table de miel ou de mélasse pour nourrir les bactéries. Couvre le contenant pendant la nuit et laisse dans un endroit chaud. Avant d'y ajouter du sel, mets de côté, au frigo, 1 tasse de ce mélange comme agent de départ pour la prochaine préparation. Ajoute davantage de farine, pétris, forme la pâte et couvre-la d'un linge humide et laisse-la lever dans un four légèrement chauffé pendant plusieurs heures. Puis fais-le cuire à température modérée pendant 90 minutes; place un plat creux rempli d'eau chaude pour créer une bonne humidité dans le four.

Pâte de curcuma : Cette pâte est habituellement préparée à l'aide de poudre de curcuma, mais l'on peut également utiliser du curcuma frais broyé ou moulu.

- Mélange ½ tasse de poudre de curcuma dans 1 à 1,5 tasse d'eau chaude
- Ajoute 1,5 cuillère à thé ou 7,5 ml de poivre noir fraîchement moulu ou congelé
- Ajoute environ 70 ml d'huile de noix de coco ou d'olive extra-vierge, mélange bien
- Peut être réfrigérée pendant une semaine ou deux, ou congelée pendant beaucoup plus longtemps
- Comme traitement intensif, prends plusieurs cuillères à thé par jour avec les repas
- Comme dose de maintien, utilise selon tes préférences gustatives
- Débute avec de faibles doses puis augmente graduellement

Poisson mariné : Coupe le poisson en dé et arrose de jus de citron ou de vinaigre de cidre dilué ou un mélange des deux et place au réfrigérateur pendant la nuit. Ajoute des oignons crus ou cuits ou des herbes et épices, et peut-être un peu de jus, de feuilles ou de peau verte de papaye. Mange-le avec des légumes ou une salade germée. Tu peux également faire mariner du foie, de la viande hachée ou des coupes de viande tendre.

Pommes de terre râpées : Amène 1 tasse d'eau à ébullition, garde la température maximale, ajoute des pommes de terre grossièrement râpées et remue pendant 2 à 3 minutes. La pomme de terre demeure mi-cuite avec une saveur distincte. Ajoute du varech, de l'huile et ainsi de suite et mange avec des légumes ou de jeunes pousses.

Rejuvelac (boisson de graines fermentées) : Rince 1 tasse de grains entiers (préférentiellement de cul-

ture biologique) et recouvre de 2 tasses d'eau tiède. Le riz, le millet, le seigle et autre grains sont convenables. Garde-les dans un contenant de verre ou de porcelaine dans un endroit chaud. Retire le liquide la journée suivante ou lorsque le goût devient légèrement amer. Prends cette boisson rafraîchissante seule, mais non avec ou après les repas. Les grains peuvent alors être cuits ou germés. Utilise le ferment des grains seulement s'ils ont un goût ou une odeur agréable, sinon jette-le. Le Rejuvelac pourrait s'avérer inapproprié pour les individus sensibles ou allergiques aux levures.

Riz (plat de): Cuire le riz jusqu'à ce qu'il soit presque mou et que l'eau se soit presque toute évaporée. Ajoute une petite quantité de pomme, couvre, fais cuire jusqu'à ce que les pommes soient tendres et réduis le tout en purée. Ajoute de la cannelle, de l'huile, de la lécithine et du varech. À manger froid comme dessert. Comme variante, tu peux ajouter de la purée de pomme au riz cuit. Tu peux également prendre le riz nappé d'une sauce à base de carottes crues et autres légumes sucrés et de banane, passée au mixeur.

Meilleur pour la santé que le riz cuit, est le riz germé et passé au mixeur. Rince et fais tremper une variété de riz brun propre à la germination. Après la germination, passe le riz au mixeur et ajoute d'autres ingrédients aromatiques, tels que bananes, huile d'olive, varech, caroube, lécithine ou des dates dénoyautées, pour obtenir un repas sucré. Mélange de nouveau et mange comme substitut aux céréales habituelles du petit déjeuner. Si le mélange a une texture trop granuleuse, essore la purée de riz après le premier broyage au mixeur et fais-la cuire.

Salade de pousses: Mélange une variété de graines germées fraîchement rincées avec une combinaison de légumes frais crus, en utilisant tout ce qui est disponible. Les pousses de fèves mungo, lentilles, graines de tournesol et le fenugrec conviennent le mieux avec des betteraves, carottes, navets ou radis hachés finement. Les tomates et le concombre (essaie-le râpé) ajoutent de la saveur. Si tu éprouves des difficultés de mastication, tu peux mettre le tout dans un hachoir ou si tu es dans un état de grande faiblesse, tu peux le liquéfier et le boire.

La clé d'une bonne salade de pousses est dans sa vinaigrette. Essaie différentes combinaisons. Pour ma part, je conseille de l'huile d'olive extra vierge, jus de citron ainsi que du citron entier émincé, vinaigre de cidre ou du cynorrhodon (fruit de l'églantier) en poudre, herbes ou épices fraîches ou séchées et une pincée de poivre de Cayenne. Tous ces ingrédients peuvent être ajoutés individuellement dans la salade ou la vinaigrette peut être préparée séparément puis ajoutée par la suite et conservée au réfrigérateur. Aromatise l'huile d'olive en y mélangeant 1 part de tahini et 3 à 10 parts d'huile, jus de citron et lécithine.

Pour favoriser davantage la bonne santé, ajoute des graines de lin moulues et du varech à la salade. Commence par de très petites quantités de varech jusqu'à ce que tu y prennes goût. Le jaune d'œuf cru est un bon ajout à la vinaigrette, tout comme le fauxmage (fromage de graines) ou le lait sûr. Tu peux également y ajouter plus de saveur avec du tofu ou du yaourt.

Smoothie à la papaye: Celui-ci peut être utilisé comme aliment santé spécial dans le but de favoriser la digestion, tout comme pour dissoudre les tumeurs ou autres excroissances indésirables. Dans un mixeur, incorpore de la papaye verte mature (juste au moment où elle commence à jaunir et les pépins sont déjà noirs), avec la peau, les pépins et la chaire, une banane ou tout autre fruit de saison et une quantité suffisante de liquide approprié, comme du jus ou du yaourt. Consomme-le seul ou avec un repas.

Tartinade de beurre: Dans le but de diminuer ta consommation de beurre, chauffe légèrement un peu de beurre et ajoutes-y une quantité égale d'huile d'olive. Ajoute de la lécithine, de l'oignon haché, du varech, des herbes et épices au goût. Comme remplacement de l'huile d'olive ou en accompagnement à celle-ci, le beurre peut-être mélangé à de la gélatine chaude assaisonne au goût et garde la tartinade au réfrigérateur.

Yaourt, lait caillé, fromage cottage: Il est essentiel de repeupler tes intestins de lactobacilles bénéfiques, spécialement en *L. acidophilus* dans l'intestin grêle et en *bifidobacterium* dans le gros intestin. Au lieu ou en plus de prendre des suppléments concentrés d'*acidophilus*/*bifidobacterium*, sous forme de capsules ou poudre, tu peux utiliser des produits fermentés ou du yaourt fait maison. Ils peuvent être faits de lait de vache cru frais (non pasteurisé), lait de chèvre, de riz, de soja fait maison ou d'un mélange d'ingrédients à base de pollen d'abeille et de miel. Le yaourt de lait de vache *acidophilus*/*bifidobacille* commercial (biologique ou biodynamique de préférence) peut être utilisé comme agent de départ.

Le yaourt à base de lait de vache couramment utilisé est problématique parce que bon nombre

d'individus sont allergiques ou sensibles à certaines composantes du lait de vache. Il occasionne souvent la formation de mucus et est également riche en œstrogène, ce qui est néfaste pour les différents cancers féminins. Selon l'approche diététique relative aux groupes sanguins, le lait de vache n'est acceptable que pour ceux du groupe B et possiblement AB. Mais si tu n'y éprouves pas de sensibilité, le yaourt fait de lait de vache cru peut être bénéfique, s'il est consommé avec modération.

Tu peux utiliser du riz comme base à ton yaourt. Fais cuire du riz brun (biologique) préalablement trempé, dans une bonne quantité d'eau. Après avoir refroidi, passe au mixeur et essore-le; ajoute la culture bactérienne, comme agent de départ, et 2 cuillères à thé de miel brut à l'eau de riz essoré. Le yaourt de riz ne se solidifie pas, donc bois-le au moment où il devient légèrement aigre ou qu'il dégage une légère odeur de fermentation. Tu peux faire du lait de riz en mixant et essorant du riz brun germé. Il a un goût plutôt sucré en lui-même, donc aucun autre édulcorant n'a besoin d'y être ajouté.

Une boisson fermentée peut être préparée à base de pollen d'abeille et de miel. À 1 litre d'eau et additionnée d'un agent de départ, ajoute de 5 à 10 cuillères à thé de pollen, 2 ou 3 cuillères à thé de miel brut, 1 ou 2 cuillères à thé de varech en poudre et si désiré, plusieurs cuillères de spiruline, chlorelle ou de poudre d'herbes céréalières. Expérimente et utilise des quantités plus ou moins exactes de celles indiquées ainsi que d'autres ingrédients. Tout comme le lait de riz, il ne se solidifie pas et il est préférable de le consommer lorsqu'il commence à mousser et a un goût quelque peu acide.

Comme agent de départ initial, utilise 1 cuillère à thé chacun de culture *acidophilus* et bifidus, une culture d'un mélange de ceux-ci sous la forme de capsules à forte concentration ou un yaourt commercial qui en contient. N'utilise pas de yaourt commercial ou d'agent de départ contenant uniquement des bactéries bulgaricus et thermophilus. Subséquemment, utilise 1 tasse de la préparation précédente comme agent de départ pour celle-ci. Il est préférable d'utiliser le liquide, ou petit-lait, comme agent de départ parce celui-ci contient la plus grande part de bactéries. Plus la quantité d'agent de départ est grande et plus il fait chaud, plus rapide sera la préparation du yaourt.

Si tu ne possèdes pas de yaourtière, mélange 2 à 3 tasses de tout type de lait ou de préparation liquide pollen/miel avec 1 tasse d'agent de départ que tu conserves dans un pot placé dans un récipient contenant de l'eau chaude du robinet. Le yaourt ne prends habituellement que quelques heures à se solidifier, malgré qu'avec des cultures en poudre, cela peut prendre de 6 à 10 heures. Par temps froid, renouvelle l'eau chaude chaque heure ou garde le pot dans un endroit chaud. Optionnellement, le pot de lait peut être gardé au chaud en le plaçant dans une boîte ou dans un petit espace avec une ampoule électrique ou une autre source de chaleur. Place le yaourt au réfrigérateur au moment où il commence à figer, parce qu'il continue sa solidification et devient plus acide avec le temps. S'il devient trop amer, utilise moins de petit-lait comme agent de départ et mange seulement le caillé essoré ou alors neutralise les acides.

Afin obtenir du lait sûr (caillé), laisse du lait cru non chauffé dans un bol plat dans un endroit chaud pendant 1 ou 2 jours jusqu'à ce qu'il surisse et coagule, puis ajoute du yaourt ou de l'*acidophilus* comme agent de départ. Pour faire du fromage cottage ou fromage blanc, attends que le caillé et le petit-lait se soient séparés et essore ou égoutte le lait caillé à l'aide d'une étamine.

Yaourt de lin: La combinaison suivante peut être utilisée comme collation, avant ou entre les repas ou comme substitut de repas. Il est particulièrement bon comme petit déjeuner. Mélange ½ tasse de graines de lin moulues avec 1 ou 2 c. à table d'huile de lin, d'olive ou de noix de coco fondue, 1 c. à table de pollen d'abeille, 1 cuillère à thé de spiruline, une banane coupée ou en purée, des granules de lécithine et suffisamment de yaourt, de fauxmage (fromage de graines) ou lait de graines afin d'obtenir une consistance crémeuse. Tu peux également y ajouter des fruits ou baies coupés. Comme élément liquide, essaie des jus frais de légumes, raisin ou pommes, ou tout autre liquide.



SECTION 5

ALIMENTS PROBLÈMES & PROBLÈMES D'ALIMENTS

Cette section explique en plus amples détails les raisons derrière les recommandations alimentaires énoncées dans la Section 4. La plupart des aliments problèmes sont ceux utilisés à grande échelle et qui conduisent à des problèmes de santé chez plusieurs personnes. La soi-disant malbouffe ainsi que les aliments fortement transformés et « chimicalisés » (transformés ou traités chimiquement) font partie de cette catégorie. Plusieurs aliments révévés par les adeptes de la santé naturelle, tels que le miel, les fruits séchés, le yaourt et le pain à grains entier, appartiennent également à cette catégorie.

Les principaux facteurs qui rendent un aliment problème sont la présence d'un ou plusieurs éléments qui peuvent causer des problèmes métaboliques ou digestifs s'ils sont utilisés sans discernement. Nous avons consommé et consommons encore les aliments problèmes en excès, et notre métabolisme s'en est trouvé affaibli à un point tel qu'il ne peut plus métaboliser la moindre quantité de certains aliments sans en être perturbé. Ceci peut être démontré en effectuant des tests musculaires concernant ces aliments.

Par contre, chez les individus jouissant d'un métabolisme adéquat, la plupart des aliments problèmes peuvent être acceptables et parfois même bénéfiques s'ils sont consommés avec modération. Ceci ne s'applique pas aux aliments fortement « chimicalisés ». Il est avisé pour presque tous de minimiser leur consommation d'aliments problèmes. Il est également préférable de simplement éviter les aliments problèmes décrits dans ce chapitre et dont tu sais, par expérience personnelle, qu'ils te causent des problèmes de santé.

Les principaux aliments problèmes sont :

Le lactose et les produits de lait de vache

Le gluten et les produits du blé

Les sucres et aliments sucrés

La viande rouge et les gras

Les aliments « chimicalisés », les stimulants et les levures ou moisissures

Certains aliments problèmes provoquent fréquemment des allergies en se présentant comme l'allergène primaire ou comme agent causal nous sensibilisant à une grande variété d'allergènes différents. Ceci s'applique spécialement au gluten de blé et aux protéines du lait de vache. Lorsque l'organisme est encore jeune ou qu'il est hyperacide et sensible, il tend à réagir fortement à ces aliments. Qui plus est, les aliments problèmes ont des effets encore plus graves quand l'organisme est âgé, alcalin et insensible, puisque dans ces cas, il n'y a aucune réaction d'alerte, telle qu'une allergie alimentaire, pour nous prévenir. Ceci conduit au développement de maladies dégénératives chroniques telles que les maladies auto-immunes, cardiovasculaires et le cancer.

En plus de problèmes de santé spécifiques causés par des aliments particuliers, l'impact général de la consommation courante d'aliments problèmes sur nos glandes surrénales a pour effet d'élever très fortement notre niveau de stress général. Tout autre facteur de stress ou problème d'ordre émotionnel ou social additionnel, même relativement petit, peut déclencher de sévères réactions. Celles-ci peuvent inclure asthme, épilepsie, migraines, dépression, irritabilité, hyperactivité, phobies, dépression nerveuse et maladies mentales. De plus, le fait que nous fassions cuire beaucoup trop de nos aliments et, par conséquent, avons un apport d'enzymes insuffisant, contribue au développement de maladies dégénératives chroniques et à un vieillissement prématuré.

CHAPITRE 38

PRODUITS DE LAIT DE VACHE ET LACTOSE

REGARDE DE PLUS PRÈS LES PRODUITS DE LAIT DE VACHE ET LE LACTOSE.

SOUS CERTAINES FORMES ILS PEUVENT ÊTRE BÉNÉFIQUES, MAIS DANS LEUR UTILISATION ACTUELLE, ILS ONT TENDANCE À OCCASIONNER BEAUCOUP DE PROBLÈMES DE SANTÉ.

Les trois composantes problématiques des produits laitiers sont le lactose (sucre du lait), la matière grasse ainsi que la caséine (et autres protéines). Alors que le lactose peut représenter un problème chez tous les laits animaux, incluant le lait de chèvre, la difficulté rencontrée avec les protéines et la matière grasse est spécifique au lait de vache.

Nourrir les bébés au lait de vache est un geste lourd de conséquences. Plus tôt remplace-t-il le lait maternel, plus grands sont les dommages qu'il cause. Le système digestif d'un nourrisson n'est pas encore arrivé à maturité et requiert les enzymes provenant du lait maternel. Il ne peut digérer adéquatement le lait de vache, particulièrement s'il est pasteurisé et ne contient aucune enzyme. De plus, dans les premières semaines ou mois de la vie, les parois de l'intestin grêle du nourrisson ne sont pas complètement développées et permettent à des protéines partiellement digérées de les traverser, créant ainsi des allergies.

Lors d'une étude clinique, tous les nourrissons ainsi que la plupart des enfants plus âgés évalués présentaient des anticorps contre le lait de vache dans leur sang²⁴. Ceci signifie qu'ils y étaient allergiques, même en l'absence de symptômes apparents. Par contre, certains symptômes « non spécifiques » étaient couramment présents, tels que de l'agitation et pleurs pendant la nuit, dermatite, sensibilité à l'abdomen, crises de colère, faiblesse oculaire, manque d'énergie, hyperactivité, indigestion ainsi qu'une forte incidence de rhume et d'infections aux yeux et oreilles. Un facteur contribuant à rendre beaucoup de bébés susceptibles aux infections est l'absence d'agents immunoprotecteurs dans le lait de biberon qui sont présents dans le lait maternel, spécialement dans le colostrum.

Il est courant que les bébés nourris au lait maternisé commercial souffrent d'une carence en zinc. Le zinc est essentiel dans l'activation du système immunitaire. La teneur en zinc dans le lait de vache est en fait plus élevée que celui du lait maternel, mais dans le lait de vache, le zinc est lié à une protéine dont le système digestif immature de l'enfant est incapable de libérer. D'autres oligo-éléments provenant du lait de vache sont également difficiles à absorber pour le bébé; le fer est particulièrement problématique. La carence en fer qui en résulte chez les bébés contribue au développement de l'anémie, un affaiblissement du système immunitaire ainsi qu'à un retard du développement cognitif et mental.

Une allergie au lait de vache et la congestion muqueuse pulmonaire qui en découle, combinée aux carences en zinc et en fer du système immunitaire, sont cause fréquentes de rhumes et d'infections respiratoires chez les bébés. Ceci, à son tour, appauvrit le bébé en vitamine C. La conséquence de tout cela est une incidence élevée du syndrome de mort subite du nourrisson chez les enfants nourris au biberon, qui peut survenir peu de temps après une immunisation. La vaccination peut drainer davantage les réserves déjà dangereusement basses de vitamine C. Le docteur Archie Kalokerinos, dans le livre *Every Second Child* relate que dans certaines communautés aborigènes d'Australie, chaque deuxième enfant ayant reçu une vaccination est décédé du syndrome de mort subite du nourrisson, mais lorsque nourris de fortes doses de vitamine C avant et après la vaccination, pas un seul enfant n'est décédé. Est-ce une coïncidence que la Nouvelle-Zélande montre les taux les plus élevés d'asthme et de syndrome de mort subite du nourrisson au monde, mais également la plus grande consommation de lait de vache?

Les syndromes de mort subite du nourrisson sont rares chez les enfants nourris au sein. Par contre, même ces enfants peuvent développer des allergies si la mère a une consommation élevée de produits de lait de vache ou si elle y est elle-même allergique. Les bébés nés à terme, dans leurs deux premières semaines ou encore les bébés prématurés, pendant le premier ou deuxième mois, peuvent devenir allergiques à presque tous les substituts au lait maternel. Si l'allaitement par la mère est impossible pendant ce temps et qu'une nourrice n'est pas disponible, alors le lait cru et frais de chèvre ou de mouton est l'alternative la moins nocive.

Problèmes relatifs au lactose: La plupart des adultes, à l'exception des Caucasiens, ne peuvent décomposer le lactose en ses deux composantes, le glucose et le galactose. Après l'âge de 3 ans, une carence de l'enzyme lactase, qui a pour fonction de dégrader le lactose, se développe et peut causer des indigestions et diarrhées sévères si le régime alimentaire comprend des quantités appréciables de lactose. Cette condition est connue comme une intolérance au lactose.

Les gens intolérants au lactose peuvent mieux le tolérer si le lait utilisé est fermenté, comme sous la forme de yaourt ou kéfir, où le lactose est partiellement dégradé sous l'action des lactobactéries. Comme alternative, des enzymes ayant la capacité de dégrader le lactose sont maintenant offertes dans le commerce. Mais l'intolérance au lactose n'est qu'un problème mineur comparé à la gravité des problèmes de santé causés par le galactose. L'intolérance au lactose apparaît comme une sage précaution de la nature plutôt que comme un accident regrettable parce qu'il nous protège d'un véritable danger qu'est une saturation de galactose.

Le galactose nous est à la fois utile et inutile. La plupart des adultes et enfants plus âgés d'Europe qui ont la capacité de digérer le lactose sont incapables d'utiliser le galactose efficacement. Les nourrissons ont besoin de galactose comme matériau important dans le développement du cerveau, le système nerveux central et de plusieurs protéines. Donc, le lait maternel a une teneur en galactose plus élevée que le lait animal afin d'assurer un apport en galactose suffisant pour le bébé. Plus tard dans la vie, nos besoins en galactose sont très faibles et il peut facilement être synthétisé à partir d'autres sucres. Donc, en petite quantité, la plus grande partie ou même la totalité du galactose ingéré est convertie en glucose par le foie et utilisée comme carburant par l'organisme, mais en grande quantité, et même avec un foie sain, les enzymes se trouvent surchargées et ne peuvent prendre en charge tout le galactose. L'excédent est donc déversé dans le sang.

Cette conversion est un processus lent et complexe qui nécessite l'action de 4 enzymes différentes. L'une d'entre elles est parfois manquante à la naissance, engendrant une condition connue sous le nom de galactosémie. L'alimentation prolongée de lait (même le lait maternel) mène à une accumulation de galactose chez l'enfant et peut causer des cataractes, cirrhose du foie et de la rate ainsi qu'un retard mental. Si le foie est en mauvaise santé, il lui devient plus difficile de convertir le galactose. Ce fait est d'ailleurs parfois utilisé comme critère lors d'examen cliniques sur les fonctions hépatiques. Si du galactose est injecté à un individu auquel on suspecte un foie malade, presque tout le galactose se retrouvera dans l'urine, confirmant ainsi le diagnostic de dysfonction hépatique.

Acide mucique et mucus: Dans des conditions normales, seulement une partie du galactose est évacuée par l'urine. En cas de carence en antioxydants protecteurs, le reste s'oxyde pour devenir de l'acide galactarique, communément appelé acide mucique. Le grand danger de l'acide mucique pour la santé vient du fait qu'il est insoluble. L'organisme ne peut le laisser s'accumuler dans des régions vitales et bloquer le fonctionnement d'organes ou la circulation sanguine. Il agglomère l'acide mucique en une substance visqueuse en suspension dans l'eau appelée mucus. L'acide mucique est donc une composante principale du mucus pathogène (qui cause des maladies).

La fonction du système lymphatique est d'éliminer les substances dangereuses, comme le mucus, des régions d'importance vitale en les transportant vers les organes d'élimination. Le mucus est trop dangereux pour être éliminé par les reins ou le foie (avec de la bile), mais possède une affinité particulière pour les membranes muqueuses qui tapissent les parois de nos orifices corporels. Ici, sont d'une importance capitale les poumons, voies respiratoires, cavités crâniennes, sinus et trompes d'Eustache (passage entre la bouche et l'oreille interne).

Le mucus s'accumule dans ces cavités jusqu'à ce que des facteurs externes favorisent une sensibilisation suffisante des membranes muqueuses pour permettre au mucus d'être expulsé. Ce processus est relativement facile à accomplir chez les jeunes et ceux avec un faible métabolisme des glucides, parce que tous deux ont des niveaux élevés d'histamine, d'acidité et de cytokines inflammatoires. Même une irritation mineure des membranes muqueuses, qu'elle provienne de l'air froid, de la pollution de l'air, du pollen ou de germes, les sensibilisera afin d'expulser une partie du mucus, comme avec des éternuements.

Une telle expulsion de mucus peut se produire périodiquement sous la forme de rhume, rhume des foins, toux grasse ou écoulement nasal. Chez d'autres, l'accumulation de mucus, qui représente un terreau fertile pour les germes, cause des infections chroniques dans des régions spécifiques, comme les sinus, l'oreille moyenne, les voies respiratoires et les poumons. Ceci peut permettre un écoulement de mucus permanent à travers les membranes muqueuses affectées. De plus, une dent frontale dévitalisée (ayant habituellement subi un traitement de canal) peut être responsable de problèmes de sinus chroniques.

Il est courant qu'avec un apport élevé de lactose, les canaux et glandes lymphatiques se trouvent également congestionnés de mucus. Ceci permet à la grippe et autre infection de se propager à partir des membranes muqueuses sensibilisées, passant par les cavités creuses pleines de mucus jusqu'au système lymphatique, causant ainsi une inflammation et gonflement des glandes lymphatiques. J'ai découvert que chez plusieurs personnes, le nombre d'épisodes de grippe, rhumes et autres infections respiratoires peut varier, à volonté, de zéro à plusieurs fois par année, simplement en variant l'apport en lactose. La congestion muqueuse est également la cause principale d'infections aux oreilles et troubles de l'ouïe, particulièrement chez les enfants.

Dans la plupart des cas, la présence excessive de mucus n'est pas attribuable à une allergie, mais plutôt à une surcharge de galactose. Alors que pour ceux souffrant d'une allergie au lait de vache, une quantité accrue de lactose peut être tolérée s'il provient de lait de chèvre. Pour la plupart de gens, le lactose contenu dans le lait de chèvre ou dans des comprimés, conduit à la formation de mucus, dans des quantités semblables à celles attribuables au lait de vache.

Produits laitiers et asthme: Lorsque davantage de mucus s'accumule dans les poumons qu'il peut en être expulsé, l'asthme est appelé à se développer. Les congestions pulmonaires sont souvent associées à une peur subconsciente puissante qui peut provenir, par exemple, de l'insécurité ou d'un manque d'affection subit pendant la petite enfance. Un autre facteur possible est l'hypoglycémie combinée à une faiblesse des glandes surrénales.

Plusieurs cas semblent, de façon prédominante, être d'origine muqueuse. J'ai traité une patiente qui adorait le yaourt et, pour des raisons de santé, le préparait avec de la poudre de lait écrémé. Ceci produit un yaourt avec une teneur en lactose beaucoup plus grande que le yaourt de lait gras (voir le Tableau 5.1). Lorsque je l'ai persuadé de restreindre sa consommation de yaourt et de le préparer uniquement avec du lait entier sans l'ajout de poudre de lait écrémé, son asthme disparu de façon permanente. Ce yaourt de lait écrémé qui lui causait son asthme, lui procurait environ 50 g de lactose par jour, alors qu'elle était libérée de son asthme en consommant un yaourt de lait entier avec environ 5 g de lactose par jour.

L'irritation pulmonaire causée par l'accumulation de mucus signifie également que les poumons sont plus susceptibles d'être affectés par des allergies alimentaires et des produits chimiques. Ceci peut conduire à une inflammation des bronches. L'accumulation de mucus dans les poumons permet l'infiltration de bactéries. Certaines souches de ces bactéries convertissent les sucres en acide alginique, un autre mucus collant. Souvent, il y a également présence de candidose ou d'infestation fongique, qui sensibilise les membranes muqueuses aux moisissures en suspension dans l'air. Dans ce contexte, les rhumes provoquant l'expulsion du mucus peuvent être vus comme une bénédiction, du moment qu'ils ne soient pas traités à l'aide d'antibiotiques. De plus, les dents dévitalisées peuvent provoquer une grande quantité de mucus à cause d'infections chroniques des racines dentaires et de la mâchoire, tel qu'expliqué au Chapitre 8.

Les membranes muqueuses des asthmatiques, qui sont très sensibilisés à l'acide mucique, réagissent fortement aux polluants atmosphériques tels que la fumée, le pollen et le dioxyde de soufre. Une faiblesse des glandes surrénales est commune et les niveaux d'histamines sont élevés à cause des allergies et d'une alimentation riche en sucre. Afin de surmonter l'asthme, nous devons inverser ces conditions négatives par l'adoption d'un régime à faible potentiel allergique avec un minimum d'aliments sucrés ou qui provoquent la formation de mucus, tout en dégagant périodiquement les voies respiratoires de tout mucus. Des exercices respiratoires peuvent également améliorer cette condition.

Produits laitiers et maladies dégénératives chroniques: Une conséquence grave d'une congestion du système lymphatique par le mucus est le développement de la leucémie. Celle-ci survient lorsque le système immunitaire devient suffisamment endommagé par de fréquentes infections relatives au mucus, combiné à d'autres facteurs tels que des produits chimiques toxiques, une alimentation riche en sucres, des allergies ainsi que des carences en vitamines/minéraux.

Il ne s'agit peut-être pas d'une coïncidence que Nathan Pritikin, célèbre pour sa populaire diète conçue pour guérir des maladies cardiovasculaires, a développé la leucémie. La diète Pritikin originale est riche en produits laitiers écrémés ce qui impose une très grande surcharge de galactose sur l'organisme. La leucémie ou autre maladie dégénérative relative au galactose est plus apte à se développer, comme effet à long terme d'une grande consommation de produits laitiers écrémés. Il est important de noter que les maladies cardiovasculaires peuvent être évitées ou même surmontées de façon naturelle, sans causer d'autres problèmes de santé comme la leucémie.

Tableau 5.1 : teneur en lactose des produits laitiers

Beurre	0,5 %
Fromage, fromage cottage	2 - 4 %
Lait de chèvre	4,3 %
Lait de vache	4,9 %
Poudre de lait écrémé	52 %
Poudre de petit-lait	70 %
Yaourt et crème glacée (avec de la poudre de lait écrémé)	5 - 25 %

La leucémie se situe entre les infections muqueuses sévères de l'enfance et des maladies dégénératives chroniques communes qui se développent avec le poids des années. Au ralentissement de notre métabolisme, lors du vieillissement ou si notre alimentation est beaucoup trop riche en viande, l'organisme devient graduellement trop alcalin ce qui cause une plus grande sensibilité des membranes muqueuses. Lorsque cette condition survient, l'expulsion du mucus par le rhume ou autre infection respiratoires se fait rare et la plus grande partie de l'acide mucique est emmagasinée dans l'organisme.

Une intolérance au lactose, et par conséquent l'abstinence forcée des aliments contenant du lactose, peut également nous protéger d'autres maladies comme les cataractes. Même les enfants peuvent développer des catarac-

tes s'ils ne peuvent convertir le galactose en glucose, et la surcharge de galactose est une cause importante de cataractes chez les adultes. De plus, les niveaux élevés de glucose et de fructose dans le sang peuvent également y contribuer. Ces sucres simples sont transformés en sucre-alcool et causent une opacification du cristallin (lentille). Une autre forme de cataracte est principalement causée par une carence chronique de vitamine A, B2, C, D et E et des minéraux chrome et sélénium. L'exposition aux radiations et l'usage de certains médicaments et drogues peuvent également être la cause de cataractes.

Outre les cataractes, d'autres maladies, considérées normales pour un corps vieillissant, surviennent également chez des bébés atteints de galactosémie. Celles-ci incluent une dégénérescence du foie, œdèmes, réduction de la mémoire et sénilité (cette dernière étant l'équivalent d'un retard mental chez les bébés atteints de galactosémie).

Le cancer (carcinomes) pourrait être imputable à la galactosémie. Une étude clinique révèle que des femmes qui consommaient du yaourt affichaient un taux de cancer ovarien plus élevé que le groupe témoin qui consommait la même quantité de lactose, mais provenant de produits laitiers différents²⁵. En raison de l'action des bactéries lactiques, le yaourt a une concentration de galactose plus élevée que les autres produits laitiers.

Un mal fréquent est une surdité grandissante avec infection et inflammation subséquentes causées par la congestion muqueuse des trompes d'Eustache et de l'oreille interne. Chez les enfants, cette condition est appelée otite. Celle-ci est très problématique chez les enfants de descendance non européenne parce qu'ils peuvent absorber le lactose, mais ne peuvent convertir facilement le galactose en énergie, spécialement s'il provient de lait de vache.

Une étude scandinave a démontré qu'aucun enfant ayant été nourri uniquement au sein n'a développé d'infections de l'oreille interne et que de tels enfants en étaient protégés plus tard dans la vie. Et à l'inverse, l'introduction précoce du lait de vache prédispose à ces infections, ce qui a été observé exclusivement chez les enfants ayant consommé du lait de vache avant l'âge de 6 mois²⁶.

Avec la congestion muqueuse provoquée par le lactose, il peut se développer des maladies pulmonaires dégénératives telles que l'emphysème. Bien que le tabagisme soit considéré comme le plus grand danger face au cancer du poumon, la surcharge de galactose pourrait très bien être son égal; les plus à risque étant les grands fumeurs qui ont les poumons congestionnés de mucus. Parfois les poumons se remplissent de mucus. J'ai connu un patient qui est décédé parce que ses poumons et voies respiratoires étaient remplis de mucus visqueux. Il s'y est littéralement noyé. À chacune de ses respirations, je pouvais entendre l'air bouillonner à travers le mucus.

Une combinaison de l'accumulation de mucus dans les poumons et dans le système digestif est observée dans les cas de fibrose kystique. Cette maladie est principalement due à une surproduction de mucopolysaccharides anormaux, des glucides à longue chaîne qui fournissent normalement les besoins physiologiques de mucus de l'organisme. Ceux atteints de fibrose kystique peuvent également ne pas être en mesure de convertir le galactose et, puisqu'ils manquent habituellement d'antioxydants protecteurs, ils peuvent produire de grandes quantités d'acide mucique. Tout comme la surcharge de galactose, la fibrose kystique est une maladie typique des Caucasiens.

La formation excessive de mucus provient en partie d'une infestation bactérienne dans les poumons, qui produit une quantité anormale d'acide alginique visqueuse. Ici, l'aspect important est que l'acide alginique soit synthétisé à partir d'un sucre simple (mannose) que ces bactéries peuvent convertir à partir d'un excédant de n'importe quel autre sucre, comme le galactose, le fructose ou le glucose. Donc, les aliments favorisant la formation de mucus ainsi que les aliments sucrés doivent être évités.

Le lactose dans les aliments: Empêcher l'accumulation excessive de mucus dans l'organisme est beaucoup plus simple que de tenter de l'éliminer par la suite. Si tu es soucieux de ton bien-être futur, il serait sage de réduire ton apport en lactose à un minimum, en commençant dès aujourd'hui. Consulte le Tableau 5.1 afin de constater la teneur en lactose des produits laitiers communs et voir lesquels tu peux éviter.

Avec une teneur en lactose à 52 % de la poudre de lait écrémé, tu peux maintenant réaliser le danger de la tendance actuelle des produits faibles en gras, comme la crème glacée, yaourt, fromage cottage et autre, plutôt que les produits avec leurs pleines matières grasses. Ces aliments faibles en gras sont fabriqués avec la poudre de lait écrémé et contiennent de 3 à 5 fois plus de lactose que leurs équivalents pleins gras. La poudre de lait écrémé est même parfois ajoutée au beurre. Alors, lis bien les étiquettes de ces produits et évite tous ceux qui portent la mention « solides de lait écrémé » dans la liste d'ingrédients.

La poudre de lait écrémé est également un additif de prédilection dans plusieurs autres aliments commerciaux tels que pains et autres produits de boulangerie, saucisses et margarine. L'industrie des aliments naturels aime bien ajouter du lactose à plusieurs produits tels que le lait de soja et le café de pissenlit. Le lactose est souvent utilisé comme agent de remplissage dans les comprimés blancs; les comprimés de sels minéraux ne sont pratiquement que du lactose pur. Essaie d'éviter les comprimés de couleur blanche si l'étiquetage ne précise pas qu'ils sont sans lactose ou qu'ils soient peu allergènes.

J'estime que la quantité quotidienne moyenne de lactose tolérable par les adultes sains, sans danger d'une surcharge de galactose à long terme, est de moins de 10 g, soit l'équivalent d'un verre de lait. Par contre, ceux aux prises avec des problèmes de mucus occasionnels ou qui sont affligés d'une maladie relative au galactose, devraient plutôt limiter leur apport en lactose bien en deçà de 10 g par jour. Dans le cas d'allergie au lactose, il est souvent nécessaire d'éviter complètement le lactose pendant plusieurs mois, voire même des années.

Caséine, protéines laitières et lipides: La caséine est la principale protéine du lait de vache, qui constitue environ 3 % de son volume. Le lait maternel, quant à lui, n'en contient que 0,5 %. La haute teneur en caséine dans le lait de vache provoque la formation d'une masse caillée caoutchouteuse et très solide dans l'estomac; la caséine lie alors le calcium du lait en un sel insoluble. Il devient donc très difficile à digérer et est une cause fréquente d'indigestion. Le lait maternel et le lait de chèvre, quant à eux, forment des petits grumeaux dispersés que les enfants peuvent facilement digérer.

Il est donc fréquent que la protéine du lait de vache ne soit que partiellement digérée et devienne une source majeure de putréfaction intestinale et de toxémie. Les protéines non complètement digérées peuvent traverser les parois de l'intestin grêle et provoquer des allergies. La présence de vers chez les enfants est souvent attribuable à une putréfaction intestinale causée par le lait de vache non digéré. Le lait maternel, qui contient des niveaux élevés de lipase ainsi que d'autres enzymes lipolytiques (qui digère les graisses), se digère pratiquement par lui-même dans l'abdomen du bébé, contrairement au lait de vache pasteurisé, qui est très difficile à digérer.

Lors d'une étude à double insu, 24 de 27 bébés sujets à des coliques se sont vus libres de symptômes après avoir éliminé les protéines de lait de vache de leur alimentation. Lorsque du lait de vache fut donné à ces bébés, leurs pleurs persistaient pendant une moyenne de 3,2 heures par jour et suite à l'élimination du lait de vache, ils pleuraient seulement pendant 1 heure²⁷. Par contre, je crois que les bébés nourris au sein et qui ont tous leurs besoins comblés pleurent très rarement. Les mères sujettes aux allergies transmettent les allergènes à leur enfant par le lait maternel. Leur allergénicité est souvent causée par le bêta-lactoglobuline, qui se trouve dans le lait de vache. Lorsque ces mères évitent le lait de vache (et par conséquent ses protéines), les coliques de leur bébé disparaissent.

Les coliques sont causées par une inflammation de la paroi intestinale qui, à son tour, est déclenchée par une réaction allergique envers les protéines du lait de vache. Cette inflammation chronique érode les microvil-

losités (sorte de petits tubes) intestinales à travers lesquels les nutriments sont absorbés, ce qui résulte en une malabsorption. Les protéines partiellement digérées peuvent également traverser les parois intestinales jusque dans le flux sanguin et ainsi causer différentes réactions allergiques comme la dermatite ou l'irritation cérébrale.

Une conséquence générale d'une telle allergie au lait de vache est un affaiblissement du système immunitaire qui, chez les bébés, est exacerbé par un manque d'éléments protecteurs immunitaires qui sont normalement transmis par le lait maternel. C'est pourquoi les nourrissons nourris au lait de vache sont plus souvent atteints de rhumes et d'infections respiratoires. Cet affaiblissement immunitaire peut conduire au syndrome de mort subite du nourrisson ou de maladies immunodéficientes plus tard dans la vie.

Le lait de vache semble perturber le métabolisme du calcium. Le calcium se trouve piégé dans la caséine non digérée, alors que les acides gras à longue chaîne forment des savons calciques insolubles. De plus, le lait de vache a un ratio phosphore/calcium défavorable par rapport au lait maternel.

Bon nombre d'études révèlent que les patients cancéreux ont tendance à consommer plus de lait de vache que les groupes témoins équivalents. Professeure Jane Plant, auteure de l'ouvrage *Votre vie entre vos mains*, pourrait bien avoir découvert le lien entre le lait de vache et le cancer. Son cancer du sein s'était répandu dans tout son corps et elle avait abandonné la lutte et se préparait à mourir. À ce moment, elle découvrit que le taux de mortalité du cancer du sein en Chine était de 1 sur 10 000 comparativement à 1 sur 10 dans la plupart des pays occidentaux et que les Chinois n'utilisent pas de lait animal ou ses produits dérivés. Additionnant ces deux données, elle évita tous produits laitiers. Ses tumeurs ont fini par disparaître et depuis 13 ans maintenant elle demeure libre de cancer.

Puisque les Chinois affichent des taux « normaux » des autres cancers, il doit y avoir un facteur particulier en cause dans la faible prévalence du cancer du sein. Aussi, les Japonais, qui consomment très peu de lait, affichent également de faibles taux de cancer du sein, mais lorsque les femmes chinoises ou japonaises adoptent un mode de vie à l'Occidental, les taux de cancer du sein augmentent, approchant ceux des pays occidentaux. Des études relient maintenant la consommation de lait et le cancer du sein et de la prostate.

Le problème semble être attribuable à une protéine particulière appelée facteur de croissance analogue à l'insuline (ou insulino-mimétique) de Type I, ou IGF-1. Cette protéine stimule la division cellulaire d'influence hormonale et en particulier, elle stimule la croissance des tissus mammaires pendant la puberté et la grossesse; elle affecte également la prostate. Des études cliniques démontrent que des niveaux élevés de IGF-1 dans le flux sanguin sont non seulement un facteur de risque important dans le développement du cancer du sein chez les femmes, mais également, chez les hommes, dans le développement du cancer de la prostate. Cependant, les niveaux de IGF-1 étaient faibles dans les conditions bénignes²⁸. L'élément primordial est que le lait de vache est très riche en IGF-1 et il est également présent dans la viande de vaches laitières. La production laitière à haut rendement, communément obtenue par le recours aux hormones de synthèses, augmente les niveaux de IGF-1 dans le lait.

Une autre protéine ou fragment de protéine est associé au diabète juvénile (type I). Il semble que ce soit un problème attribuable au lait provenant uniquement de vaches frisonnes (qui produisent du lait de type A1), alors que des races à rendements laitiers moindres produisent du lait de type A2. La grande majorité du lait consommé aujourd'hui est de type A1.

Le diabète juvénile est beaucoup plus répandu chez les enfants ayant été nourris au biberon plutôt qu'au lait maternel et est moins présent dans les communautés qui consomment peu de produits à base de lait de vache. Des études menées auprès d'enfants ayant reçu un diagnostic de diabète depuis peu ont révélé, chez chacun d'eux, une réponse immunitaire face à ce fragment de protéine dans le lait de vache et on a constaté que celui-ci a la même composition qu'un autre fragment appelé P69 présent dans les cellules bêta. Le P69 est généralement à l'abri à l'intérieur des cellules bêta du pancréas et ne remonte à la surface qu'en temps d'infections microbiennes et virales. À ces occasions, le système immunitaire peut penser qu'il s'agit de protéines de lait de vache et l'attaquer tout en détruisant, par le fait même, les cellules bêta. Les enfants nourris au biberon sont très sujets aux rhumes et aux infections respiratoires et gastro-intestinales. Il est considéré comme « normal » qu'ils contractent six infections ou plus par année, même si elles s'avèrent très peu fréquentes chez les enfants ayant été allaités.

En conséquence, les enfants nourris au biberon subissent fréquemment des traitements antibiotiques, ce qui favorise l'infestation de microbes indésirables dans les intestins ainsi qu'une propension à développer une pancréatite chronique. Un type de bactérie *E. coli*, bien qu'innoffensive dans le gros intestin, a le potentiel de causer de grands dommages dans l'intestin grêle, parce qu'elle produit une molécule très similaire à l'insuline. Lorsque le système immunitaire s'active à la présence de cette molécule, il peut également diriger son attaque contre les éléments similaires des cellules bêta.

Ceci démontre qu'une combinaison de deux facteurs peut déclencher une attaque sur les cellules bêta produisant l'insuline : un premier facteur amène la P69 à la surface de la cellule bêta et un autre stimule le système immunitaire à l'attaquer. Comme premier facteur, nous avons les rhumes fréquents des enfants nourris au biberon, et si des antibiotiques sont utilisés, cela favorise également l'infestation de microbes pathogènes dans l'intestin grêle, incluant l'*E. coli* comme deuxième facteur. Le tout est renforcé avec l'alimentation au lait de vache, qui intensifie les attaques envers les cellules bêta et conduit éventuellement au diabète juvénile.

Les produits de lait de vache fermentés, sous la forme de yaourt naturel, kéfir et fromage naturel, produisent un caillé fin et causent moins de problèmes de santé que le lait non fermenté. Par contre, même ces produits doivent être utilisés avec prudence et seulement s'ils ne causent pas d'allergies, ni de problèmes de mucus. En général, ces mêmes produits, fabriqués à partir de lait de chèvre ou de mouton, sont de loin préférables. Le produit laitier le moins nocif est le fromage cottage fait à partir de lait fermenté de chèvre ou de mouton.

L'aspect le plus dommageable des produits laitiers commerciaux, outre la surabondance de facteurs de croissance, de lactose et de caséine dans l'organisme, est la destruction des enzymes naturelles par la pasteurisation du lait. Le beurre cru, par exemple, fut jadis utilisé dans le traitement du psoriasis, mais le beurre pasteurisé lui, le provoque ou l'aggrave. L'effet curatif du beurre cru est attribuable à sa haute teneur en lipase, une enzyme digérant les lipides. Il en va de même pour les problèmes cardiaques et au foie, qui sont en partie causés ou aggravés par les produits de fromage fondu et les matières grasses du beurre.

De tels problèmes de santé étaient inconnus des habitants du Caucase et de Bulgarie avec leur grande consommation de produits de lait cru. Jadis, le cholestérol ne causait pas de dommages, à l'époque où tous les produits laitiers n'étaient pas chauffés ; les maladies cardiovasculaires étaient pratiquement inconnues. Le lait cru était autrefois utilisé pour traiter la tuberculose, mais le lait pasteurisé risque plutôt de la provoquer. En général, la crème et le beurre crus sont, de loin, bien meilleurs pour la santé que les huiles raffinées polyinsaturées ou la margarine.

CHAPITRE 39

BLÉ ET GLUTEN

LE BLÉ EST PEUT-ÊTRE LE PILIER DE L'ALIMENTATION HUMAINE,
MAIS POUR PLUSIEURS PERSONNES IL EST CONTRAIRE À LA BONNE SANTÉ.

Le gluten est un amalgame de deux groupes de protéines, les gliadines et les glutélines. Le blé a la plus haute teneur en gluten, particulièrement le blé dur, qui permet la fabrication du pain à levure et de gâteaux. Sous l'effet de la cuisson, le gluten forme un réseau de molécules, semblable à un filet métallique. Ce filet de molécules piège les bulles de dioxyde de carbone et les empêche de s'échapper, ce qui rend le produit moelleux et facile à mastiquer. Cependant, cette façon de faire cause un problème à la digestion parce que ce filet de gluten est plus difficile à dégrader. Il n'est donc que partiellement digéré, particulièrement si la nourriture n'est pas bien mastiquée. Ceci est l'une des principales causes de l'inflammation intestinale et des allergies au blé.

Problèmes de malabsorption attribuables au blé : Le gluten affaiblit sérieusement la paroi intestinale. Son effet sur les villosités (minuscules tubes responsables de l'absorption des nutriments) de l'intestin grêle peut être comparé à celui de papier de verre sur le bois. L'expérimentation animale démontre que les villosités intestinales sont longues et minces avant d'entrer en contact répété avec les protéines de blé. Après, elles s'atrophient et s'élargissent et ont une capacité très réduite d'absorption des nutriments.

Donc, les gens ayant une alimentation contenant du blé absorbent moins efficacement les nutriments que ceux l'ayant exclu. Ces premiers contribuent à l'incidence très répandue de malabsorption et de carences alimentaires. Chez de telles gens, non seulement les villosités sont-elles atrophiées, mais l'irritation causée par l'effet abrasif du gluten produit un revêtement muqueux protecteur sur la paroi intestinale. Ceci rend encore plus difficile le passage des nutriments dans la paroi intestinale pour y être absorbé.

Ainsi nous trouvons que le gluten, spécialement le gluten de blé est mis en cause dans le développement des troubles communs de malabsorption, tels que la fibrose kystique, maladie cœliaque et sprue nostras, mais qui est aussi fréquemment associé aux maladies auto-immunes comme le diabète, l'arthrite, la sclérose en plaques et la schizophrénie. L'irritation causée par le gluten est un facteur principal dans le développement de l'appendicite, les colites ainsi que l'inflammation de l'intestin grêle (ex.: Maladie de Crohn) en plus d'ulcères gastriques et duodénaux.

Il est estimé qu'environ 90 millions d'Américains souffrent d'une sensibilité au gluten et il est déterminé que la prévalence de la maladie cœliaque, une forme sévère de malabsorption causée par le gluten, est 50 fois plus importante que l'on croyait et qu'environ 1,5 million d'Américains en souffriraient. La maladie cœliaque apparaît souvent non seulement chez les patients présentant des symptômes gastro-intestinaux, mais également chez d'autres membres de la même famille ainsi qu'autres personnes ayant de nombreux désordres de santé, même en l'absence de symptômes gastrointestinaux²⁹. Il existe beaucoup de ressources pour se renseigner davantage sur la maladie cœliaque. En voici quelques-unes : www.celiac.ca, www.mauxdeventre.org, www.celiac.com (anglais).

Le niveau de dommage à la paroi intestinale est proportionnel à la quantité de gluten consommé. Mais même chez des bénévoles considérés « normaux » et sains, lors d'évaluations de régimes alimentaires riches en gluten, on a observé une détérioration de leur paroi intestinale et une capacité réduite d'absorption des nutriments.

La malabsorption des nutriments est davantage problématique par la consommation de pain blanc, parce que celui-ci perd environ 80% de sa teneur en vitamines et minéraux, en comparaison aux pains de grains entiers. Pires encore sont les méthodes de préparation industrielle modernes ; plutôt que laisser fermenter la pâte de 4 à 7 heures, elle est maintenant pétrie avec des produits chimiques pendant 2 minutes. Les quelques minéraux encore présents restent donc liés à l'acide phytique et ne peuvent être absorbés par l'organisme.

Allergie au gluten: Lorsque la paroi intestinale se détériore, elle devient perméable et les molécules plus volumineuses que la normale peuvent la traverser. Ceci permet aux protéines partiellement digérées et aux toxines bactériennes de pénétrer dans la circulation sanguine, provoquant des allergies et une détérioration du système immunitaire. Conséquemment, le gluten est l'élément qui cause le plus d'allergies. Sans l'affaiblissement de la paroi intestinale, d'autres allergènes alimentaires potentiels seraient incapables de pénétrer dans la circulation sanguine, à l'exception des bébés ayant des parois intestinales encore immatures.

Les nourrissons sont également incapables de digérer les féculents. Les nourrir de produits à base de blé, ce qui est très commun, mène presque automatiquement à une allergie au blé. Donc, les allergies alimentaires les plus répandues dans notre société sont les allergies au lait de vache et au blé. Non seulement elles précèdent le développement d'autres allergies, mais leur présence initiale facilite le développement d'allergies secondaires.

Tous les problèmes causés par le gluten sont grandement intensifiés par l'entrelacement rigide de molécules, formé lors de la cuisson des produits à base de farines riches en gluten. Lors des siècles passés, seul du blé faible en gluten était disponible; le blé riche en gluten est une innovation moderne. De plus, la consommation de produits du blé, particulièrement ceux additionnés de gluten, a considérablement augmenté comparativement aux siècles passés, tout en voyant nos capacités digestives s'affaiblir.

Alors que cette tendance se manifeste depuis plusieurs générations, la plupart d'entre nous sommes maintenant, dans une certaine mesure, sensibles au gluten du blé et les produits à base de blé sont devenus des aliments problématiques chez la plupart des individus. Ceci n'inclut pas seulement le pain blanc, mais également le pain à grains entiers. Nos ancêtres utilisaient principalement le millet, le seigle et l'avoine comme céréales de base en plus du blé faible en gluten et l'épeautre. De plus, ils utilisaient ces céréales sous la forme de gruau ou de gaufres plutôt que sous forme de pains levés. Le pain qu'ils consommaient était principalement au levain, sauf dans les villes où l'utilisation de levure prenait graduellement de l'ampleur.

Le seigle et l'orge contiennent moins de gluten que le blé et la composition des protéines y est légèrement différente. Donc si tu as développé une allergie au blé, tu pourrais tout de même pouvoir consommer ces céréales. Mais cela s'avère souvent impossible et il devient préférable de les éviter pour une longue période si tu as une allergie au blé, en optant plutôt pour des grains sans gluten que sont le riz, le millet et le maïs. Le sarrasin n'est pas une céréale - il appartient à la famille de la rhubarbe - mais il contient une protéine semblable au gluten, ce qui requiert d'effectuer un test d'allergie chez ceux qui sont allergiques au gluten.

Les aliments transformés, incluant les comprimés pharmaceutiques ainsi que la sauce soja, contiennent souvent des amidons de blé ou du gluten. Si tu as une allergie au blé et consommes des aliments transformés, examine attentivement la liste des ingrédients. L'agropyre (pousses de blé), par contre, est sans danger, mais l'huile de germe de blé doit être soumise à un test d'allergie afin de déceler des réactions possibles.

Diagnostic de l'iris afin de déceler une susceptibilité au blé: Les individus aux yeux bleus ayant une intolérance au blé ou au gluten présentent souvent une coloration blanchâtre dans la zone réflexe de l'iris correspondant aux intestins (consulte le Chapitre 12). Cette zone réflexe qui contourne la pupille indique une irritation et un enduit muqueux dans la paroi intestinale. Fréquemment, cette coloration blanchâtre s'étend aux autres parties de l'iris, surtout aux zones réflexes de la tête et du cerveau, qui sont dans la partie supérieure de l'iris (entre les positions de 10 et 2 heures). Ceci indique une congestion de mucus à la tête ainsi qu'une irritation des tissus cérébraux provoquée par le gluten.

Ces personnes sont vulnérables à l'irritabilité émotionnelle, des accès de colère, et dans le cas d'allergie cervicale, à l'épilepsie et à la maladie mentale. Elles ne peuvent se détendre facilement, et prendre part à des ateliers de contrôle émotionnel ou consulter une aide psychiatrique apportera peu de changements permanents si la cause nutritionnelle du problème n'est pas corrigée. Ces individus ont souvent des organes sensoriels hypersensibles et ont tendance à l'hypermétropie (presbytie). Tant qu'il n'y a pas de congestion sévère de mucus dans la tête, les sens accrus procurent une bonne vision et une excellente ouïe. Les désavantages sont un goût et un odorat trop sensible ainsi qu'un inconfort face aux bruits forts.

Des suppléments de magnésium vont être bénéfiques, mais n'élimineront pas la cause sous-jacente. Plus tard dans la vie, la congestion de mucus pourrait causer une surdité et de maladies oculaires. Si, en plus d'une intolérance au blé ou au gluten, il y a des difficultés à digérer les graisses, la zone blanchâtre de l'iris deviendra de plus en plus jaune.

Les produits de blé, spécialement combinés à du sucre, sont les aliments les plus engraisants pour les individus vulnérables. Le métabolisme de ces individus devient inefficace et l'amidon de blé est principalement converti en gras corporel plutôt qu'en énergie. Il est fréquent que les individus allergiques au blé, au gluten et à la bière affichent un abdomen distendu (bedaine de bière).

Pour plusieurs individus, les produits contenant du gluten, particulièrement le blé et la bière, favorisent grandement la formation de mucus. Généralement, plus l'iris est blanc, plus le gluten consommé est cause de formation de mucus. Le blé et le gluten représentent souvent un problème pour ceux atteints d'asthme et de rhume des foins. Si tu as un problème de mucus, évite tous les produits contenant du gluten et ceux contenant du lactose. Après une amélioration suffisante, tu peux réintroduire de petites quantités de seigle et d'avoine dans ton alimentation et fais des essais afin de déterminer quelles quantités de ceux-ci ton organisme peut tolérer.

La plupart des pains «santé» de fabrication commerciale sont additionnés de gluten, de poudre de lait écrémé ou des grains entiers séchés, qui sont pires que le pain à grains entiers «ordinaire». Je conseille le pain de seigle au levain et le pain plat de seigle; par contre, le pain de seigle au levain contient souvent du blé ajouté sous l'appellation de farine à grains entiers ou panifiables, donc sois vigilant.

L'avoine est riche en protéines et en acide nucléique, alors que sa fibre (son d'avoine) est utile pour lier et éliminer les surplus de cholestérol des intestins. L'orge a un effet réducteur sur le cholestérol encore plus important, et tous deux, l'avoine et l'orge, sont supérieurs au blé. Par contre, l'avoine a également une haute teneur en gluten et cause les mêmes problèmes que le blé chez les individus sensibles au gluten. Il n'est pas surprenant que l'Écosse possède le plus haut taux de sclérose en plaques, avec une diète traditionnellement riche en avoine et faible en vitamine D, à cause d'un faible ensoleillement.

CHAPITRE 40

ALIMENTS SUCRÉS

TON GOÛT POUR LE SUCRE PEUT CONDUIRE À TA PERTE, ALORS PENSE À EN RÉDUIRE TA CONSOMMATION.

Le problème principal avec les aliments sucrés est que le sucre est absorbé trop rapidement. L'organisme s'efforce de maintenir un niveau glucidique relativement constante de 100 mg de glucose pour 100 ml de sang, mais cela devient difficile avec la consommation régulière d'aliments sucrés.

Lorsque nous prenons un repas de féculents, plusieurs heures sont nécessaires pour la conversion de l'amidon en glucose. L'absorption par la paroi intestinale se fait graduellement et le foie peut facilement régulariser le niveau de glycémie en formant du glycogène ou gras, à partir du glucose excédentaire. Il est tout aussi sûr de consommer du chou cru ou des carottes crues, qui peuvent contenir des quantités de sucre équivalentes à une cuillère de miel. Là encore, plusieurs heures sont nécessaires pour que le glucose des légumes crus pénètre dans le flux sanguin, alors que celui du miel ou des jus de fruits requièrent moins de 30 minutes.

Cependant, lorsque des aliments sucrés sont consommés pendant ou après un repas de protéines, le sucre est absorbé beaucoup plus lentement. Le même principe s'applique également à des aliments sucrés combinés à des graisses. Par contre, le gruau additionné de sucre, les biscuits ou gâteaux occasionnent des problèmes digestifs et métaboliques et il est déconseillé d'en consommer sur une base régulière. En fait, cela signifie qu'en consommation occasionnelle, le chocolat seul pourrait être plus sécuritaire que le gâteau au chocolat.

Au cours des siècles passés, les aliments sucrés n'étaient disponibles qu'en quantité limitée dans le centre et le nord de l'Europe. La consommation d'aliments sucrés était plus répandue dans les pays méditerranéens, et les descendants de ces peuples ont généralement un métabolisme glucidique plus robuste. De plus, à ces époques, le travail physique rigoureux était beaucoup plus commun et de cette façon, le glucose était utilisé aussi rapidement qu'il pénétrait dans le flux sanguin après un goûter sucré. La nourriture n'était pratiquement pas transformée et était riche en ces vitamines et minéraux qui aident au maintien de la régulation de la glycémie et au métabolisme des glucides.

Trois minéraux sont nécessaires à le métabolisme des sucres : le zinc (une composante de l'insuline et de plusieurs enzymes), le chrome (élément du facteur de tolérance au glucose (FTG) qui permet au glucose de pénétrer dans les cellules) et le manganèse (un important facteur enzymatique). En plus de ces oligo-éléments, nous avons besoin de quantités suffisantes de potassium et de magnésium pour produire de l'énergie à partir du sucre. Les vitamines d'importance capitale dans la production d'énergie à partir du glucose sont les B1 et B2.

Contrairement aux siècles passés, beaucoup d'individus souffrent maintenant de carences en vitamines et minéraux qui rendent la régulation de la glycémie presque impossible et affaiblissent sérieusement le métabolisme énergétique. En plus de cela, de grandes quantités d'aliments sucrés sont consommées quotidiennement et le seul « travail » que beaucoup de gens exécutent après un goûter sucré est de lever un verre ou de fixer le téléviseur. L'effet combiné de tous ces facteurs négatifs est un niveau erratique de glycémie. Il s'élève de plus en plus haut après l'ingestion d'aliments sucrés et s'abaisse de plus en plus bas et de plus en plus rapidement par la suite.

Dépendamment de sa propre constitution métabolique, les effets peuvent être différents que ceux observés chez d'autres.

En consultant le Tableau 5.2, tu peux être surpris de la variété des symptômes possibles et du nombre de maladies chroniques pouvant découler d'un mauvais métabolisme des sucres. La raison pour laquelle le sucre peut causer une telle variété de problèmes est que le glucose a un rôle central dans nos besoins énergétiques quotidiens. Si nos cellules ne peuvent produire efficacement de l'énergie, tous nos organes et fonctions organiques s'en trouvent affectés.

Tableau 5.2 Symptômes d'allergies et de problèmes glycémiques

Les allergies et les problèmes glycémiques se renforcent mutuellement et peuvent causer les mêmes symptômes ou contribuer aux mêmes maladies chroniques.

agressivité	douleurs aux articulations	maux de tête
alcoolisme	douleurs musculaires	migraines
anémie	eczéma	myopie
angine	engourdissements	nervosité
anxiété	épilepsie	névralgies
arthrite	épuisement	névroses
asthme	épuisement surrénal	obésité
basse pression	étourdissements	œdème
brûlures d'estomac	faiblesse oculaire	palpitations
cancer	faiblesses	pertes de conscience
carie dentaire	fatigue	pertes de mémoire
coliques	glaucome	phobies
confusion	gonflement	problèmes de peau
congestion de mucus	hémorroïdes	problèmes digestifs
conjonctivite	hyperactivité	problèmes respiratoires
constipation	hypertension	rhume des foins
convulsions	indigestion	rhumes
crampes musculaires	indigestion chronique	saignements de nez
crises cardiaques	infections	schizophrénie
crises de larmes	inflammations	sensation de brûlure aux yeux
déficience immunitaire	insomnie	sinusites
dépendances	instabilité émotionnelle	tachycardie
dépression	irritabilité	toux chronique
diabète	irritations cutanées	transpiration
diarrhée	maigreur	ulcères buccaux (aphtes)
douleurs à l'estomac/ulcères	mains et pieds froids	varices
douleurs à la poitrine	maladie auto-immune	veines distendues
douleurs à la vésicule biliaire	mauvaise circulation	vomissements
douleurs abdominales	maux de dos	vue brouillée

Comment le diabète entre en jeu : la maladie la plus largement associée au dérèglement de la régulation de la glycémie est le diabète. Lorsque le diabète se développe durant l'enfance ou chez les jeunes adultes (Type 1), le problème principal est habituellement une carence de l'hormone insuline. Produite dans le pancréas, l'insuline est nécessaire pour acheminer le glucose sanguin dans les cellules. En conséquence, une carence en insuline mène à une augmentation du niveau de sucre dans le sang.

De nos jours, l'opinion médicale ne voit pas de corrélation entre la surconsommation d'aliments sucrés et le développement du diabète. Cependant, des expériences ont démontré que la sensibilité à l'insuline décroît avec la consommation fréquente d'aliments sucrés. En commençant par une diète d'aliments vivants excluant tous aliments sucrés ainsi que d'autres aliments problématiques, j'ai pu aider des diabétiques des deux types à améliorer la régulation glycémique au point où des injections ou des médicaments ne furent plus nécessaires.

Avec le diabète de l'adulte (Type 2), la disponibilité en insuline est généralement suffisante, mais son efficacité est grandement réduite. La raison principale est « l'effet disaccharide » ainsi qu'une carence en chrome, qui fait partie du FTG (facteur de tolérance au glucose). L'insuline correspond avec le FTG telle qu'une clé dans la serrure, afin de faire pénétrer le glucose dans les cellules, mais une carence en chrome empêche le glucose de le faire.

La raison d'une carence en chrome est la consommation régulière d'aliments raffinés et sucrés. Les aliments raffinés sont faibles en chrome, alors que consommer des aliments sucrés augmente non seulement le niveau de glycémie, mais également le niveau de chrome dans le sang; ceci fait en sorte que davantage de chrome est éliminé dans l'urine. Une autre conséquence d'une carence en chrome chez les diabétiques et les autres, est la formation excessive de cholestérol après la consommation d'aliments sucrés et le développement subséquent d'artériosclérose.

Les mêmes facteurs mènent à la formation de cataractes. Une diète riche en fructose est particulièrement impliquée dans le développement de maladies oculaires chez les diabétiques. Le fructose et le glucose sont les deux composantes du saccharose - le sucre de table - ainsi que du miel. Le fructose (préférentiellement obtenu exclusivement des fruits) peut pénétrer dans les cellules sans nécessiter de l'insuline et peut donc aider à normaliser le métabolisme diabétique, mais son utilisation est risquée si au même moment, les carences en minéraux ne sont pas corrigées, spécialement les carences en magnésium, zinc et chrome.

Lors d'expériences menées sur des animaux, un apport excessif de sucre a résulté en une hypertrophie considérable du pancréas et de l'hypophyse, tous deux impliqués dans la régulation de la glycémie. Un groupe d'aborigènes diabétiques d'Australie qui ont consommé de la nourriture «de brousse» pendant plusieurs semaines ont tôt fait de retrouver une régulation glycémique normale. De façon similaire, des Indigènes du Natal (Afrique du Sud) consomment beaucoup de sucre et affichent des taux élevés de diabète et de maladie du cœur comparativement aux habitants de l'Inde qui utilisent très peu de sucre et affichent des taux très bas de ces maladies.

Les diabétiques de Type 2 sont couramment traités à l'aide de comprimés qui abaissent le niveau de sucre dans le sang. Tout comme l'insuline, ces médicaments hypoglycémiques ne protègent pas le patient contre les nombreuses complications néfastes du diabète à long terme, tel que changements oculaires dégénératifs, spécialement à la rétine, dégénération du système nerveux périphérique et artériosclérose, affectant particulièrement les jambes et le cœur. Bien au contraire, des études semblent indiquer que ces médicaments accélèrent de tels changements dégénératifs.

Les Drs W. H. Philpott et D. K. Kalita soulignent, dans *Victory Over Diabetes*, les preuves accablantes de certaines études récentes qui révèlent une diminution de l'espérance de vie et d'autres complications sérieuses provenant de l'utilisation de médicaments antidiabétiques. En fait, le taux de mortalité est doublé chez ceux qui sont sur médication antidiabétique orale. La plupart de ces médicaments sont encore utilisés de nos jours. D'un point de vue biochimique, cela apparaît tout à fait logique et prévisible, parce que si les niveaux de sucre sont réduits sans les convertir en énergie, ils doivent alors être convertis en lipides et en cholestérol (collectivement appelés lipides), ce qui par la suite cause plusieurs de ces problèmes.

Alors que le foie et le flux sanguin sont déjà saturés de lipides, il devient difficile de convertir l'excédent de glucose en lipides additionnels. En conséquence, les individus obèses ou en surpoids éprouvent une sensibilité très réduite à l'insuline, mais celle-ci devient beaucoup plus efficace s'ils perdent du poids. D'autres études montrent que le maintien de la régulation de la glycémie se fait le plus efficacement avec une alimentation riche en fibre végétale, spécialement les légumineuses, et qu'un apport important en glucides (sucres) simples tend à rendre l'insuline moins sensible (active).

On a constaté que du sucre, introduit dans l'alimentation d'animaux de laboratoire ou accru dans l'alimentation de bénévoles en bonne santé, perturbe le métabolisme des glucides et cause des maladies oculaires, rénales et aux vaisseaux sanguins. Même lorsque jumelé à une alimentation riche en fibres et faible en gras, le sucre ajouté affecte tout de même la tolérance au glucose. Par contre, les études à moyen terme peuvent ne pas pouvoir démontrer les effets nocifs à long terme du sucre dans le développement du diabète de Type 2. Ceci parce que le sucre de table ou saccharose consiste en une molécule de glucose et une de fructose. Seul le glucose élève la glycémie de façon normale, alors que le fructose ne l'affecte que légèrement. Donc, dans l'index glycémique, tel que discuté au Chapitre 33, qui mesure les effets immédiats des différents aliments sur le niveau de glycémie, le saccharose y est mentionné comme étant un bon aliment.

Cependant, le danger du fructose est dans le déclenchement d'une réponse insulinaire exagérée, principalement lorsqu'il est combiné avec du glucose dans un même repas, que ce soit sous la forme de saccharose, miel ou même des féculents. Dans une certaine mesure, cela se produit même lorsqu'il est consommé seul comme édulcorant. Par contre, le fructose présent dans les fruits frais est généralement sûr, du moment qu'il

n'est pas consommé peu de temps avant ou après un repas contenant des féculents.

Examinons maintenant l'habitude générale de consommer des féculents additionnés de sucre, comme le pain avec de la confiture, marmelade ou miel, des biscuits, du muesli ou céréales du petit-déjeuner. Le fructose contenu dans ces repas cause une forte hausse du niveau d'insuline dans le sang. Au même moment, une grande quantité de glucose provenant de la dégradation des féculents pénètre dans la circulation sanguine. L'excès d'insuline dirige rapidement le glucose dans les cellules musculaires, qui sont à ce moment surchargées de glucose. Seule une petite quantité est requise pour la production d'énergie, le reste peut être converti en acide lactique, causant ainsi une hyperacidité, ou en graisse. Graduellement, les cellules apprennent à se protéger en devenant moins réactives à l'insuline, rendant difficile l'absorption du glucose.

Jusqu'en 1980, le taux d'obésité et de diabète de Type 2 est demeuré relativement stable. Par contre, lorsque les autorités sanitaires américaines se sont mises à vilipender les aliments contenant des matières grasses et du cholestérol et à recommander plutôt la consommation de glucides, le taux d'obésité est passée de 13 % à 14 % chez la population adulte américaine, à 25 % dans l'espace d'une décennie et il continue d'augmenter. Le diabète de Type 2 est également devenu épidémique. De surcroît, pour la première fois de l'histoire, un nombre important d'enfants obèses ont développé le diabète de Type 2. Pour cette raison, on ne s'y réfère plus sous le nom de diabète adulte³⁰.

Bien qu'une réponse insulinaire excessive et la perte de sensibilité à l'insuline qui en résulte soient plus prononcées chez les individus obèses, ils se manifestent également de façon graduelle chez d'autres, après une utilisation prolongée de saccharose. Les dommages sont plus graves si de grandes quantités de saccharose sont consommées en épisodes de fringales plutôt qu'en petits repas espacés.

Étonnamment, le saccharose a un effet plus néfaste que si l'on consomme ses deux composantes, le glucose et le fructose, séparément dans un même repas. Cela s'appelle l'effet disaccharide et il s'applique également aux autres sucres ayant deux composantes, tel que le maltose avec deux molécules de glucose. Une hormone située dans le duodénum libère plus d'insuline après l'ingestion de disaccharides plutôt que de monosaccharides comme le glucose ou le fructose.

Bien que des niveaux élevés d'insuline soient souhaitables chez les diabétiques de Type 1, pour ceux du Type 2, cela ne signifie que davantage de glucose est converti en lipides et cholestérol. Il y a cependant un moyen d'augmenter naturellement la sensibilité des cellules musculaires à l'insuline, comme avec l'exercice aérobique régulier. Ceci permet au glucose de pénétrer dans les cellules musculaires sans l'aide de l'insuline. De plus, le xylitol, un sucre-alcool à cinq carbones, peut être utilisé par les diabétiques des deux types sans pour autant augmenter le niveau de glycémie, mais de grandes quantités peuvent causer la diarrhée.

Hyperactivité et TDA: Encore plus répandu que le diabète ou hyperglycémie est la condition opposée d'un faible niveau de glycémie ou hypoglycémie. Sa forme légère la plus commune est l'hypoglycémie réactive dans laquelle la réponse glycémique suite à l'ingestion d'aliments non sucrés reste normale, mais lorsqu'un aliment sucré est consommé, incluant des fruits sucrés, une trop grande quantité d'insuline est relâchée et le glucose inonde les cellules.

Le glucose ne peut être entreposé dans les cellules et doit être métabolisé. La façon pour s'y prendre dépend de ton métabolisme. Les premières étapes sont simples et résultent dans la division de la molécule de glucose. Ce processus est anaérobique et ne requiert donc pas d'oxygène. Par contre, des enzymes oxydatives sont nécessaires pour la prochaine étape, mais les adultes aux prises avec cette condition s'en trouvent souvent en carence. Les enfants, quant à eux, ont souvent des réserves raisonnables de ces enzymes et sont aptes à convertir la majeure partie du glucose en énergie.

Ceci provoque une poussée soudaine d'énergie, qu'elle soit nécessaire ou non, et qui doit être utilisée. Cela résulte en une agitation extrême: les muscles doivent s'activer afin d'utiliser le surplus d'énergie et le cerveau s'active de même façon. Lorsque le « feu de paille » de l'excès d'énergie s'épuise, il reste une quantité insuffisante de glucose afin de soutenir une activité et une attention normales. Un épuisement mental et physique s'en suit, jusqu'à ce qu'un goûter sucré allume un autre feu de paille d'hyperactivité.

L'accélération temporaire du cycle énergétique est exagérée, et dans d'autres cas il est déclenché par divers facteurs, causant du stress sur les systèmes nerveux et hormonaux. La cause la plus fréquente d'un tel stress est une allergie cachée aux additifs alimentaires et à des aliments communs tels que le blé et le lait de

vache. Souvent, les aliments préférés d'un enfant sont également à blâmer. D'autres déclencheurs peuvent être l'éclairage fluorescent, regarder la télévision, une forte radiation électromagnétique, des émanations pétrochimiques, la fumée de cigarette, le *Candida albicans* et le stress émotionnel.

Chez les adolescents et les adultes, de telles poussées d'énergie, surtout lorsqu'elles sont combinées avec une exposition à des allergènes ou des stimulants alimentaires, peuvent mener à des périodes de violence incontrôlées. Plusieurs études impliquant des milliers de garçons délinquants ont montré une baisse considérable du comportement antisocial chez ceux à qui on a fait suivre une diète faible en sucre et en allergènes. Alors que l'amélioration moyenne a presque atteint 50 %, chez les délinquants récidivistes on a noté une amélioration de plus de 80 % et leur taux de suicide a chuté de 100 %.

Les femmes, en raison de leur faible niveau d'adrénaline, sont moins sujettes à un comportement violent. Au contraire, les effets des grandes fluctuations de la glycémie suite à l'ingestion d'aliments sucrés sont davantage intérieurs. Chez les individus sensibles, l'émotivité suit de près les changements de la glycémie, allant de haut en bas en successions rapides, passant de l'exaltation à la déprime.

Problèmes de l'hypoglycémie: La rapidité du métabolisme qui résulte en hyperactivité et en comportement violent explique pourquoi le terme « oxydant rapide » a été créé pour ceux qui brûlent les sucres très rapidement. « Oxydant rapide » et « hypoglycémique » ont la même signification: une personne dont la glycolyse (dégradation du glucose dans les cellules) est accélérée, ce qui résulte en une glycémie plus faible que la normale.

Contrairement aux enfants hyperactifs, la plupart des adultes hypoglycémiques ont une carence d'enzymes oxydantes, ce qui interrompt la production d'énergie au terme de la glycolyse. Plutôt que de l'énergie, c'est de l'acide lactique qui est produit lors d'une étape finale anaérobie. Nous n'obtenons donc que 20 % de l'énergie totale que nous pourrions disposer si la totalité du glucose était entièrement oxydée en dioxyde de carbone et de l'eau en serait produite.

Ceci résulte en une hyperacidité et un manque d'énergie chronique, qui est commun chez les hypoglycémiques qui consomment des aliments sucrés. Davantage d'énergie est nécessaire afin d'éliminer l'acide lactique par les reins. L'acide lactique doit être partiellement neutralisé, ce qui appauvrit l'organisme en ions positifs, particulièrement le calcium. Une autre conséquence de l'hyperacidité est un taux d'histamine élevé, ce qui nous rend susceptibles à de fortes réactions allergiques et à des inflammations fréquentes, alors que la peau devient hypersensible aux piquûres d'insectes et à toutes formes d'irritation.

Des taux élevés d'histamine, combinés à une carence en calcium, causent une hypotension (basse pression), ce qui contribue davantage à un manque d'énergie ainsi qu'à une mauvaise circulation, caractérisée par des extrémités froides (mains et pieds). Le calcium est retiré des vaisseaux sanguins, résultant en des varices. Une carence en calcium occasionne des problèmes menstruels et affaiblit la vue et provoque la myopie.

En fait, la myopie résulte en une carence de deux minéraux, le calcium et le chrome et ces carences sont causés par une consommation élevée de sucre. La carence en chrome provient d'une trop grande consommation de produits raffinés qui manquent de ce minéral ainsi que d'une élimination accrue de chrome dans les urines, qui se produit suite à la consommation d'aliments sucrés lorsque notre glycémie est élevée en réponse à un taux élevé d'insuline.

Les muscles ciliaires des yeux nécessitent du chrome pour l'ajustement de la lentille pour la vision rapprochée. Si les muscles ciliaires perdent de la force à cause d'une carence en chrome, combinée à des activités prolongées nécessitant un focus rapproché, les yeux pallient alors à cette tension musculaire en augmentant la pression intraoculaire. À son tour, cette pression se traduit par un allongement du globe oculaire et donc par une myopie.

Mais une pression intraoculaire accrue ne cause un allongement du globe oculaire que chez les jeunes, alors que l'organisme a un grand besoin de calcium. Avec l'âge, les tissus se calcifient et deviennent plus rigides. À ce moment, le globe oculaire ne peut s'adapter à la pression intraoculaire, ce qui peut causer le glaucome.

Des études scientifiques ont démontré que l'élimination de calcium dans les urines est jusqu'à 4 fois plus élevée chez ceux ayant une forte réponse insulinaire après avoir consommé de grandes quantités de sucre; ceci en raison des niveaux élevés de calcium plasmatique suite à l'ingestion de sucre. La source la plus importante

du calcium éliminé est celles des os et des dents. Ceci contribue au développement de l'ostéoporose et de la carie dentaire. Chez les gens âgés, les niveaux élevés de calcium plasmatique accélèrent également l'amalgame irréversible du calcium avec le collagène ainsi qu'avec les structures élastiques des protéines, menant à une rigidité grandissante et des déformations osseuses caractéristiques de l'artériosclérose et de l'arthrite. Une concentration élevée de calcium dans l'urine conduit à un risque accru de calculs rénaux ainsi qu'à des dommages aux reins dus à la calcification du mécanisme de filtration.

La formation d'acide lactique, qui se produit suite à la consommation de sucre, contribue à de fortes inflammations comme dans le cas d'arthrite rhumatoïde et de gingivite (inflammation des gencives). Normalement, la salive affiche un pH pratiquement neutre, qui est moins propice à la croissance de bactéries causant la plaque dentaire que la salive acide des hypoglycémiques. Les sucres sont la seule source d'énergie de ces bactéries. Lorsque nous suivons une diète stricte d'aliments non sucrés, ces bactéries sont privées d'énergie et ne peuvent se multiplier, ce qui prévient efficacement la carie.

Par contre, abandonner les aliments sucrés est extrêmement difficile pour les enfants ainsi que pour plusieurs adultes parce qu'ils en ont développé une dépendance. Cette dépendance est essentiellement la même que celles développées plus tard envers les drogues et autres stimulants. Une autre conséquence de l'hyperacidité générale est l'incapacité d'alcaliniser le contenu gastrique lorsqu'il entre dans le duodénum. Ceci a pour effet de rendre inefficace les enzymes pancréatiques, qui nécessitent un médium alcalin et, avec le temps, peut mener à des carences et des problèmes digestifs (consulte la partie « Problèmes d'acidité » dans le Chapitre 6).

Le fructose et l'effet disaccharide : Il a été estimé qu'environ la moitié de tous les glucides ingérés aux États-Unis sont sous la forme de saccharose, le sucre de table commun, qui procure normalement de 15 à 20 % des calories totales d'un régime alimentaire. La moitié d'une molécule de saccharose est composée de fructose et l'autre moitié de glucose. Le fructose est métabolisé plus lentement que le glucose et provoque une réponse insulinaire plus marquée chez les gens vulnérables, particulièrement en présence de glucose. Cela signifie que l'hypoglycémie réactive se produit principalement lorsqu'un repas est composé en partie de fructose.

Un autre effet d'un niveau d'insuline constamment élevé est une diminution graduelle de la sensibilité des niveaux de glucose sanguin à l'insuline. Des niveaux accrus d'insuline causent également une perte plus importante de chrome dans l'urine. Ce qui en résulte est le développement graduel du diabète de Type 2. Plus les niveaux d'insuline sont élevés, plus les sucres sont convertis en lipides et en cholestérol. Des échantillons de biopsies de foies humains ont révélé que le fructose fut converti en acides gras au rythme de 3 à 24 fois plus rapide que le glucose. Les niveaux de lipides, suite à la consommation de fructose, augmentent de façon importante chez ceux qui sont sujets à l'artériosclérose; cela peut mener à des complications diabétiques et des maladies cardiovasculaires. Les effets négatifs d'une grande consommation de fructose peuvent également se produire suite à l'ingestion de saccharose. D'autres problèmes de santé provenant du fructose contenu dans le saccharose sont une pression artérielle élevée, des caries dentaires, des niveaux élevés d'acide urique et obésité.

Relativement au sucre en général, des expériences menées sur différentes espèces animales ainsi que sur des sujets humains volontaires révèlent des élévations de la pression sanguine non seulement suite à l'ingestion de sucre à long terme, mais également après une seule dose. Si consommé à jeun, la pression sanguine s'est élevée de 9 à 10 mm/Hg pendant une à deux heures. Après l'ingestion de saccharose, on observe également une augmentation des niveaux d'acide urique. L'acide urique est produit dans le foie à partir de la dégradation des composantes du fructose. Un niveau élevé d'acide urique dans le sang est une caractéristique de la goutte, certaines formes d'arthrite et de maladie du cœur. Les hommes produisent généralement plus d'acide urique que les femmes.

Des études expérimentales menées sur des animaux et des humains ont démontré que le saccharose est possiblement la substance de notre diète qui favorise le plus la carie dentaire. La bactérie de la plaque dentaire transforme le saccharose en polymère qui se colle aux dents. Certains individus ont une intolérance héréditaire au fructose et doivent éviter tous fructose et saccharose. Il est intéressant de noter que ces gens ont considérablement moins de caries dentaires que la population en général.

Diverses études animales et humaines ont également démontré qu'une alimentation riche en saccharose peut conduire à une plus grande accumulation de graisse chez les individus vulnérables, généralement ceux qui ont une forte réponse insulinaire. Des singes, à qui on a fait suivre une diète riche en saccharose, ont produit trois fois plus de dépôts graisseux que ceux qui ont ingéré une quantité équivalente de glucose.

Étonnamment, l'ingestion d'une certaine quantité de saccharose provoque une réponse insulínique plus importante que l'ingestion d'une même quantité de fructose et de glucose mélangés. Cela est aussi vrai pour le maltose, qui consiste en deux molécules de glucose, et autres disaccharides (les disaccharides sont composés de 2 sucres simples). L'effet insulínique accru des disaccharides comparativement à celui de leurs composantes élémentaires respectives est appelé « l'effet disaccharide », comme mentionné précédemment. La raison de cet effet semble être que les disaccharides libèrent environ le double des hormones gastriques, appelées peptide inhibiteur gastrique (GIP - gastric inhibitory polypeptide), que le font les sucres simples.

Autrement dit, cela signifie que pour la plupart d'entre nous, il est nocif de consommer du fructose et du glucose dans un même repas. Voici des exemples de cette combinaison : muesli et miel, fruits séchés ou fruits frais ajoutés aux céréales ou féculents, desserts et cafés ou thés sucrés après les repas. Les plus nocifs sont les féculents sucrés, tels que les gâteaux, biscuits ou craquelins ainsi que les céréales sucrées du matin. Fais particulièrement attention à ne pas combiner le fructose avec des féculents si tu veux perdre du poids.

Problèmes avec les aliments sucrés naturellement : Malheureusement, les aliments sucrés naturellement tels que le miel, fruits séchés ou jus de fruits ne sont pas plus préférables pour les diabétiques ou les hypoglycémiques, que le sont les aliments additionnés de sucre blanc. Ce qui semble important est la quantité d'aliments sucrés consommés et la vitesse avec laquelle le sucre pénètre dans le flux sanguin. Les fruits acides comme les fruits sucrés pourraient être encore pires que le sucre de table, particulièrement pour les hypoglycémiques, parce que l'acide des fruits intensifie l'hyperacidité existante. Par contre, en neutralisant l'acide des fruits, il peut devenir bénéfique de manger un fruit entier plutôt que d'en boire uniquement le jus. Le miel brut possède une forte concentration d'amylase, une enzyme bénéfique qui digère l'amidon des féculents, qui est absente dans le miel commercial qui est chauffé ; les fruits séchés au soleil sont préférables aux fruits séchés à l'air chaud du commerce.

Bien que le fructose contenu dans les fruits soit utile pour les diabétiques de Type 1, chez les hypoglycémiques il ne fait qu'augmenter la surcharge d'acide lactique. La surproduction d'acide lactique provenant de l'effet combiné d'une activité musculaire vigoureuse et l'ingestion d'aliments sucrés est également responsable de cas rapportés de réactions allergiques après une séance de jogging. L'hyperacidité qui en résulte ne fait qu'exposer au grand jour des allergies existantes mais cachées. Outre la perte de calcium, un autre effet secondaire de l'accumulation d'acide lactique est une tendance à l'anxiété, aux névroses, phobies et attaques de panique.

D'un point de vue santé, il est préférable de ne consommer des aliments sucrés qu'occasionnellement et avec une collation ou un repas protéiné. Retirer la saveur sucrée de la langue le plus rapidement possible aide à minimiser la réaction excessive de l'insuline.

Les édulcorants alternatifs tels que le mannitol, le sorbitol et le xylitol, des sucres-alcools, ne doivent être consommés qu'en petites quantités. En trop grande quantité, ils peuvent occasionner la diarrhée ou perpétuer les fortes envies de sucre ce qui, avec le temps, conduit à une autre fringale d'aliments sucrés.

Les feuilles de la plante stévia ont depuis longtemps été utilisées comme édulcorant dans les cultures traditionnelles. Elles sont de 15 à 30 fois plus sucrées que le sucre et un extrait peut être jusqu'à 300 fois plus sucré. On ignore si l'ingestion de grandes quantités de stévia sur une période prolongée cause des effets secondaires indésirables, mais je le considère comme plus sûr que l'aspartame ou autres édulcorants artificiels. Il est acceptable de l'utiliser en petites quantités, mais ne l'utilise pas d'une manière compulsive comme avec le sucre. D'autres édulcorants, tels que la saccharine et l'aspartame (NutraSweet), peuvent provoquer des allergies ou même pire. Le fructose est le sucre le plus goûteux, suivi du saccharose. Le glucose et le maltose sont moins sucrés, mais relativement plus sûrs pour la plupart des gens, spécialement s'ils sont combinés à des féculents. Le maltose est disponible sous le nom de sucre d'orge. Il est préférable d'utiliser le maltose plutôt que le saccharose pour édulcorer les féculents.

En règle générale, pour la plupart des individus il est préférable de s'offrir des aliments sucrés comme de rares gâteries lors d'occasions spéciales plutôt que de les utiliser en tant qu'aliments réguliers. Cependant, si tu n'éprouves pas de fortes envies d'aliments sucrés, il est alors probable que cela ne représente pas un problème pour toi. Ceux qui affichent une faible glycémie lorsqu'à jeun (se sentent faible ou étourdis avec l'estomac vide) se doivent d'être plus stricts que les hypoglycémiques réactifs et seraient avisés d'éviter tous aliments sucrés pendant plusieurs années, le temps que le métabolisme des glucides puisse récupérer.

CHAPITRE 41

VIANDES ET GRAISSES

LA SURCONSUMMATION DE VIANDES ET DE GRAISSES PEUT CAUSER DE SÉRIEUX PROBLÈMES DE SANTÉ.
ESSAIE DE LIMITER LEUR UTILISATION.

Ceux qui consomment beaucoup de viandes rouges ont tendance à développer les caractéristiques et problèmes de santé opposés à ceux qui ont une diète riche en sucres. La viande rouge a un effet stimulant sur le système nerveux sympathique et les hormones surrénales. Cela améliore la capacité à se dépasser et procure un élan tel que les grands consommateurs de viande peuvent afficher une grande détermination, voire même devenir agressifs. Un autre effet de la consommation de viande rouge est une tendance à l'augmentation de la pression sanguine. De toutes les viandes, le bœuf est celle qui possède la plus grande influence sur la pression sanguine.

Tout cela peut être bénéfique pour les hypoglycémiques aux prises avec de l'hypotension (basse pression), un manque d'entrain et une faiblesse des glandes surrénales, mais pour les autres, particulièrement les hommes stressés, cela peut mener à de l'hypertension et des problèmes rénaux. Les problèmes de santé associés à la consommation de viande se retrouvent en trois catégories : ceux associés à toutes les viandes ; ceux associés aux viandes cuites ; et ceux associés à la viande issue d'élevage industriel.

Commune à toutes les viandes est une haute teneur en phosphore avec un ratio phosphore/calcium défavorable (pour plus de renseignements sur le ratio phosphore/calcium, consultez le Chapitre 6 – L'équilibre acido-basique). La haute teneur en phosphore stimule les glandes parathyroïdes (associées à la glande thyroïde) et augmente les niveaux de calcium sanguin, parfois en activant et soutirant le calcium des os. En combinaison avec une alcalinité excessive prévalente, cela conduit à la formation de calculs (tels que des calculs rénaux ou pierres aux reins), dommages rénaux, artériosclérose, raideurs aux articulations, ankylose et déformations osseuses dues à l'arthrite.

On a observé que les grands consommateurs de viande éliminent jusqu'à quatre fois plus de calcium par l'urine que la normale ; ceci est une cause de calculs rénaux et autres dommages aux reins. C'est encore pire lorsque la grande consommation de viande est combinée à un apport important de sucre. La perte de calcium ainsi que les dommages rénaux correspondants peuvent s'en trouver multipliés pas dix fois au-dessus de la normale, tout en accélérant grandement l'ostéoporose et la calcification des tissus, comme l'artériosclérose³¹. Les animaux carnivores à l'état sauvage n'éprouvent pas les problèmes de cette consommation excessive de phosphore parce ceux-ci mangent également les os qui sont riches en calcium. Nous aussi pouvons éviter ce problème en consommant des bouillons d'os ou autres aliments et suppléments riches en calcium.

La viande, à cause de sa haute teneur en acide phosphorique, est considérée comme un aliment acidifiant. Par contre, chez les consommateurs de viandes ou ceux avec un faible système digestif, la stimulation métabolique et hormonale, résultant de la consommation de viande, diminue graduellement et conduit lentement vers un ralentissement du métabolisme. Ces individus sont appelés des « oxydatifs lents ». Avec un métabolisme lent, une carence en acides métaboliques se développe et rend tout l'organisme trop alcalin. Avec une alcalinité excessive, l'histamine demeure solidement liée aux protéines des tissus ainsi qu'à la peau. Chez de telles personnes, même les émotions se trouvent ralenties et elles semblent être souvent indifférentes et peu démonstratives.

Avec de faibles niveaux d'histamine, la réponse inflammatoire, qui est nécessaire dans plusieurs processus d'auto guérison de l'organisme, est refoulée. À la longue, les allergènes qui pénètrent dans la circulation sanguine cesseront de provoquer les alertes immunologiques que sont les réactions allergiques. Face à une invasion continue d'allergènes, ce sont plutôt des maladies auto-immunes qui sont plus susceptibles de se développer. L'histamine dilate les vaisseaux sanguins, diminuant ainsi la pression sanguine, ce qui est un problème pour les hypoglycémiques. Par contre, l'absence d'histamine chez les oxydants lents contribue de façon importante au développement de l'hypertension.

Une alimentation riche en viandes, combinée à une faiblesse rénale, conduit souvent à l'accumulation d'acide urique dans les muscles, causant la goutte et des rhumatismes. Une alcalinité excessive générale mène à un manque d'acide gastrique plus tard dans la vie, résultant en une mauvaise absorption des minéraux et une digestion incomplète des protéines. De la putréfaction intestinale et possiblement le cancer peuvent s'en suivre, favorisés par une constipation chronique et un appauvrissement des réserves d'enzymes pancréatiques.

Un problème relatif à une alimentation riche en viandes, et en fait de toutes les régimes alimentaires riches en protéines, est l'accumulation de fragments de protéines dans les espaces entre les tissus cellulaires. Ceci favorise ou cause de la rétention d'eau ou de l'œdème, de plus, les capillaires s'en trouvent obstrués, empêchant le transport adéquat des nutriments dans les tissus. Les glandes lymphatiques obstruées par des fragments de protéines deviennent des foyers de prolifération bactérienne, ce qui affaiblit le système immunitaire. Toutes ces complications favorisent le développement de maladies dégénératives et le cancer.

Les problèmes mentionnés (lenteur métabolique qui cause une alcalinité excessive, l'accumulation d'acide urique et les fragments de protéines) peuvent survenir dans tous les régimes alimentaires trop riches en protéines et sont plus présents chez les individus ayant un mode de vie sédentaire plutôt que chez ceux plus actifs. Ces problèmes peuvent être atténués ou évités avec un apport accru en acides de fruits et en enzymes digestives, en plus d'entreprendre des périodes de jeûnes ou de nettoyage avec un apport important en fluides.

Mais, dans une large mesure, ces problèmes ne proviennent pas du fait de consommer de la viande, mais plutôt de la consommer cuite. La viande crue contient des niveaux élevés d'enzymes protéolytiques (qui digèrent les protéines) tels que la cathepsine. Laisse à elle-même, la viande tend à s'autodigérer. Les Inuits et autres peuples traditionnels se sont maintenus en santé par une alimentation riche en viandes, pourvu que cette viande ait été consommée crue.

Avec un régime alimentaire généralement composé d'aliments cuits et plus spécifiquement avec la consommation de viande, on a observé une augmentation du poids du pancréas. Le pancréas des animaux suivant une alimentation d'aliments cuits s'est accru de 300 % relativement à ceux suivant une alimentation de viande crue. Ma conclusion est que le pancréas s'élargit parce que face à une alimentation d'aliments cuits, il doit produire 300 % plus d'enzymes digestives qu'avec des aliments crus. La viande cuite est plus difficile à digérer et requiert des sucs gastriques particulièrement puissants. Un organisme vieillissant ou en mauvaise santé ne pourra pas soutenir cette production excessive d'enzymes digestives et un appauvrissement de la production d'enzymes et une détérioration de la santé sont les conséquences à prévoir.

Alors que les animaux consommant de la viande crue demeurent en santé, ceux consommant de la viande cuite ont tendance à développer une variété de maladies dégénératives communes aux humains. Afin de rester en santé, les chats et les chiens ont besoin d'une alimentation crue qui inclut des abats et des os. Les carnivores à l'état sauvages mangent non seulement leurs viandes crues, mais aussi les os et abats, ont un mode de vie actif et éliminent efficacement les résidus métaboliques. Si nous désirons rester en santé tout en gardant une alimentation riche en viandes, nous devons alors adopter des pratiques similaires.

Les problèmes causés par la cuisson des aliments et le manque d'enzymes sont aggravés par l'accumulation de produits chimiques et d'hormones toxiques. Ceci est attribuable à l'activité agricole industrielle. La contamination par les produits chimiques est beaucoup plus grave chez les bœufs nourris au grain et élevés dans des parcs à bétail que ceux vivant dans les pâturages. Il existe plusieurs études qui attestent des effets nocifs des résidus de pesticides, antibiotiques et agents de croissance.

Si nous ne pouvons obtenir une viande de qualité provenant d'animaux sains et libres de produits chimiques et la consommer principalement crue (ex. : hachée ou marinée) ou en utilisant des enzymes digestives et en entreprenant des périodes de nettoyage appropriées, il est alors préférable pour notre santé de n'en consommer que de façon sporadique.

Graisses et huiles : Les lipides sont une importante source d'énergie et certaines de leurs composantes, les acides gras polyinsaturés et les facteurs lipotropiques, sont essentiels à notre santé. Les graisses et les huiles sont composées d'acides gras, chimiquement liés avec du glycérol (un sucre alcool à trois carbones). Alors que dans un certain sens toutes les graisses et les huiles sont souvent regroupées sous la même appellation de gras ou lipides, nous appelons normalement « graisses » lorsqu'elles sont sous forme solide à température ambiante et « huiles » lorsqu'elles sont liquides à température ambiante.

Les acides gras sont de longues chaînes de carbone (contenant de 4 à 26 atomes de carbone) avec des atomes d'hydrogène liés à chaque carbone ainsi qu'un groupe d'acides organiques à leur extrémité. Dans les acides gras saturés, les carbones sont remplis - saturés - d'hydrogène, alors que les acides gras insaturés ont une double liaison réactive entre deux atomes de carbone. S'il y a deux ou trois de ces doubles liens, nous les appelons alors polyinsaturés.

Les acides gras polyinsaturés d'origine naturelle sont repliés (processus physique nécessaire à leur bon fonctionnement) d'une façon particulière et sont appelés « acides gras cis ». Lorsque chauffée, leur structure se transforme en acide gras trans, plus stable. Les acides gras cis sont une composante structurelle importante de la membrane cellulaire et facilitent la production d'énergie oxydative, mais les acides gras trans peuvent perturber ce fonctionnement.

Les graisses animales consistent principalement en des acides gras saturés à longue chaîne avec un point de fusion élevé. Le bœuf et le mouton ont les gras les plus solides et les points de fusion les plus élevés. Le beurre est passablement plus mou, de par son point de fusion moins élevé.

Une grande consommation de ces gras solides soulève deux problèmes. Si aucun effort n'est entrepris pour utiliser suffisamment d'huiles polyinsaturées qui procurent les acides gras essentiels (AGE) ainsi que les facteurs lipotropiques (ex. : lécithine, vitamine E), il est alors probable que des carences en ces éléments se développent. L'autre problème est que le foie pourrait être incapable de métaboliser les excédents d'acides gras saturés à longue chaîne.

Les AGE et les facteurs lipotropiques sont importants dans la formation des parois cellulaires, pour le système immunitaire ainsi que pour l'agrégation plaquettaire pour la coagulation sanguine et empêcher les saignements et la coagulation inutile. Ils forment également des hormones tissulaires appelées prostaglandines ainsi que d'autres éléments biochimiques importants. Des carences en ces nutriments peuvent causer les problèmes suivants : faiblesse immunitaire, maladies cardiovasculaires et des vaisseaux sanguins, caillots sanguins causant des infarctus, paralysie, AVC (accident vasculaire cérébral), problèmes de peau débutant souvent par une desquamation et incluant eczéma, acné et psoriasis, ralentissement de la croissance, troubles de reproduction et maladies bronchiques.

Plusieurs maladies dégénératives ont été associées à un excès de gras saturés et à une carence subséquente en AGE. Celles-ci incluent l'artériosclérose, troubles nerveux et cérébraux, schizophrénie, psychoses et névroses, arthrite rhumatoïde et sclérose en plaques. Cependant, une surabondance d'huiles polyinsaturées peut également présenter des dangers, spécialement si tu éprouves une carence en vitamine E. Les huiles polyinsaturées s'oxydent rapidement au contact de l'air, formant des oxydes et des peroxydes au potentiel cancérogène et des dommages rénaux. Le plus grand danger est lorsque ces huiles sont raffinées et chauffées, comme lors de la friture.

Les problèmes des gras saturés : Les principaux problèmes de santé issus d'une grande consommation de gras saturés proviennent de deux facteurs : la lipase et les mitochondries. Pour le maintien de notre santé, nous sommes très dépendants des enzymes dans notre nourriture, particulièrement en ce qui a trait aux graisses et aux protéines. L'enzyme principale des graisses est la lipase. Elle est requise non seulement pour l'absorption des graisses, mais aussi pour leur stockage et leur métabolisme. Habituellement, la destruction des lipases que nous consommons provoque, avec l'âge, une carence en lipase qui met le foie sous tension et conduit au développement de maladies relatives aux graisses.

Anciennement, les habitants du Caucase et les Bulgares subsistaient sur une alimentation très riche en graisses sans pour autant développer des maladies relatives aux graisses. Ils consommaient de grandes quantités de produits de lait entier, mais étaient reconnus pour leur santé et leur longévité. Ils consommaient des graisses non chauffées, ce qui fait toute la différence. Voici un autre exemple de l'importance de lipase naturelle dans notre alimentation. Le psoriasis, une maladie de la peau, s'aggrave généralement par les aliments gras et leur consommation doit être minimisée. Cependant, au début du XXe siècle, on rapporte qu'un médecin américain guérissait régulièrement le psoriasis avec l'apport de 2 livres (1kg) de beurre cru par semaine, pendant six semaines et avec des quantités moindres par la suite. Le beurre pasteurisé de fabrication moderne aggrave assurément le psoriasis, mais le beurre cru le guérit. Quelle est la différence? Le beurre cru provenant de vache en liberté est très riche en lipases et le beurre pasteurisé en est privé. La différence est donc la lipase.

Les mitochondries sont les centrales énergétiques de nos cellules qui produisent l'énergie par l'oxydation des nutriments, et particulièrement les graisses (voir la Planche 5,2 au chapitre 43). En raison d'un mauvais usage des antibiotiques, les mitochondries de la plupart des individus sont maintenant défectueuses en raison de l'acétaldéhyde produit par la *Candida albicans* et autres champignons. L'acétaldéhyde est une petite molécule hydrosoluble qui se déplace dans le sang et entrave les mitochondries partout dans l'organisme, mais particulièrement dans le cerveau et les muscles, ou tout endroit du corps éprouvant une faiblesse importante. Ici, les graisses ne peuvent être métabolisées en énergie, mais sont plutôt stockées dans les cellules adipeuses ou converties en quantité excessive de cholestérol. Au fait, les graisses ne proviennent pas seulement des aliments gras; un excès de glucides sera converti en gras saturés. Puisque seulement une petite quantité de glucides peut être stockée sous forme de glycogène, toute énergie excédante provenant d'un repas de glucides est stockée sous forme de graisse.

Pour le contrôle de la candidose et la pyroluria, il existe un gras saturé qui est très utile dans cette tâche: l'huile de noix de coco. Ceci est attribuable à sa haute teneur en acides gras à chaîne moyenne qui peuvent être oxydés dans le but de produire l'énergie même en présence de mitochondries endommagées. Ceci est d'une aide considérable dans les cas de plusieurs maladies mentales et du cerveau qui sont causées ou aggravées par des carences énergétiques dans des parties spécifiques du cerveau. Les acides gras à chaîne longue des autres graisses et huiles, à l'opposé, requièrent la L-carnitine pour ce processus, et l'acétaldéhyde entrave l'utilisation de la carnitine. Avec l'ajout d'huile de noix de coco, nous bénéficions généralement d'un surcroît d'énergie sans gain de poids.

Les acides gras à chaîne moyenne sont oxydés dans le foie en acides cétoniques hydrosolubles, et lorsqu'ils se dirigent vers d'autres organes, ils n'obstruent pas le sang comme c'est souvent le cas après un repas riche en gras provenant d'autres graisses et huiles. Le sang plus visqueux conduit à un ralentissement de la circulation sanguine. Ceci cause une réduction de l'oxygénation des tissus, une susceptibilité accrue au développement de douleurs arthritiques, de douleurs cardiaques ainsi que d'essoufflements, alors que l'apport sanguin au cerveau est réduit, causant de la fatigue et une diminution de la vivacité d'esprit.

L'excédent de graisses et de cholestérol dans le sang peut alors réagir avec des niveaux élevés de calcium et ainsi former de la plaque, également appelé bourbe graisseuse, dans les vaisseaux sanguins. Des dépôts se développent principalement là où la paroi des vaisseaux est infiltrée de champignons et de microbes pléomorphes et sont la cause de l'artériosclérose, de l'athérosclérose et des maladies cardiovasculaires. Non seulement les gras animaux, mais également les arachides et l'huile d'arachide ont la propriété de causer l'athérosclérose: l'huile d'arachide contient des acides gras saturés à chaîne anormalement longue, notamment l'acide arachidique et béhénique. Par contre, ces acides gras semblent être bénéfiques pour les douleurs arthritiques, surtout frictionnés sur la peau.

Certains des effets néfastes des aliments gras proviennent d'une carence en lécithine dans la nourriture. La lécithine est un émulsif naturel des graisses; elle peut être synthétisée dans le foie, mais la carence se développe fréquemment parce que la lécithine ou la choline naturelle est absente dans les aliments raffinés. Cela est une cause fréquente de la dégénérescence graisseuse du foie, qui peut être inversée à l'aide de pratiques d'assainissement de l'organe, de jus de citron et de lécithine. Chez ceux ayant la peau sensible, particulièrement pendant l'adolescence, l'organisme tente de se nettoyer lui-même en éliminant la bourbe graisseuse des gras saturés via les glandes sébacées, causant ainsi l'acné et une peau grasse. La consommation d'aliments sucrés est autant à blâmer que l'apport en graisses. La graisse dans les pieds, par exemple, a un point de fusion à 0,5°C, alors que la graisse intra abdominal (autour des organes internes) fond à 45,5°C. Si l'alimentation contient une trop grande quantité de gras saturés et d'aliments sucrés, le point de fusion de la graisse «extérieure» (sous-cutanée) sera plus élevé. Dans les parties plus froides de la peau, tel le visage, la graisse se durcit à l'intérieur des glandes sébacées et empêche l'évacuation des huiles normales de la peau. Ceci cause une inflammation au niveau de ces glandes, d'où l'apparition de l'acné et autres problèmes de peau.

Bien plus nocif que le gras saturé naturel est le gras saturé chimiquement comme, par exemple, la margarine et la mayonnaise. Pendant le processus d'hydrogénation, il se forme des acides gras trans non biologiques qui ne peuvent être adéquatement métabolisés et qui interfèrent dans l'utilisation des acides gras essentiels.

Cholestérol: Le cholestérol est désormais décrit comme le grand malfaiteur médical qui est la cause des maladies cardiovasculaires et des crises cardiaques en bloquant les artères, particulièrement les artères

coronariennes du muscle cardiaque, avec de la bourbe graisseuse. Par contre, le cholestérol est un élément biochimique extrêmement important. Il est à la base des hormones stéroïdiennes et de la vitamine D, et se trouve en grande concentration dans le cerveau, le foie, les glandes surrénales et les nerfs. Les gens hypoglycémiques ou oxydants rapides ont généralement de faibles quantités de ce nutriment important et des études récentes ont associé des faibles niveaux de cholestérol et le risque élevé de cancer.

L'excès de cholestérol est normalement évacué avec la bile, mais des calculs biliaires peuvent se former en cas de manque de lécithine et de l'acide aminé taurine, nécessaires dans la formation des sels biliaires. La teneur en cholestérol dans les aliments n'est habituellement pas un problème en soi. La majeure partie du cholestérol dans l'organisme est produite dans le foie à partir des produits de la dégradation des gras saturés. Plus nous consommons de cholestérol avec nos aliments moins il est synthétisé par l'organisme. Donc, le niveau global de cholestérol demeure généralement stable.

Tu as probablement lu au sujet du HDL et du LDL relativement au cholestérol et les maladies du cœur. HDL (*High Density Lipoprotein*) signifie « lipoprotéines de haute densité » et LDL (*Low Density Lipoprotein*) signifie « lipoprotéines de basse densité ». Les lipoprotéines sont des biomolécules composées de protéines et de lipides. Elles peuvent être utilisées pour le transport du cholestérol du foie vers cellules tissulaires. Celles responsables du transport du cholestérol des cellules jusqu'au foie sont les lipoprotéines de haute densité, considérées comme bénéfiques. Leur cholestérol est appelé cholestérol HDL. Les lipoprotéines de basse densité transportent le cholestérol LDL du foie jusqu'au cellules tissulaires. Un faible niveau de celles-ci est préférable.

L'objectif de l'intervention médicale est d'augmenter le niveau de cholestérol HDL et abaisser le niveau de cholestérol LDL dans le sang. Par contre, je ne suis pas convaincu de la validité des stratégies médicales utilisées dans la réduction ou la guérison des maladies cardiovasculaires. Conséquemment, je suis plutôt enclin à ne pas tenir compte des données relatives au HDL, LDL et au cholestérol ainsi que l'emploi d'interventions spécifiques dans le but d'en normaliser les niveaux, mais me concentre plutôt sur l'adoption d'un mode de vie naturel afin d'améliorer notre niveau de santé.

La surproduction de cholestérol provient principalement d'un excès de gras saturés et d'une carence en chrome. L'organisme tente désespérément d'abaisser les niveaux d'acides cétoniques et de lipides dans le sang et le foie, et la surproduction de cholestérol apporte une solution temporaire. Même les niveaux élevés de glucose et de fructose peuvent être diminués par leur transformation en cholestérol. De cette façon, les aliments sucrés contribuent au développement de maladies cardiovasculaires. L'ingestion de sucre augmente le niveau d'insuline ainsi que la production d'une enzyme principale de la synthèse du cholestérol qui est en fait régulée par l'insuline et donc, plus l'apport en sucre est élevé, plus la production de cholestérol par le foie est grande.

Pour les hommes, un apport accru en huiles polyinsaturées peut conduire à une diminution des niveaux de cholestérol. Par contre, chez les femmes il augmente le risque de développer des maladies cardiovasculaires. Lors d'expériences menées sur des animaux, il a été déterminé que des régimes alimentaires riches en sucre sont moins dommageables en la présence de gras saturés, tels que le suif de bœuf ou l'huile de noix de coco. Malgré des efforts considérables, la recherche médicale n'a pu, jusqu'à présent, établir de façon concluante qu'une alimentation riche en cholestérol ou des niveaux élevés de cholestérol dans le sang causent des maladies cardiaques. Comme nous pouvons le constater dans la littérature scientifique publiée, le contraire est souvent plus véridique.

- Des essais médicaux supervisés concernant des régimes alimentaires faibles en cholestérol ont échoué à montrer une diminution des niveaux de cholestérol sanguin ou des risques de maladies cardiaques.
- Un faible niveau de cholestérol dans le sang ne signifie pas être à l'abri de maladies cardiaques. Certains traitements visant à réduire le cholestérol ont résulté en une augmentation des taux de maladies cardiaques.
- Environ 50 % des hommes qui décèdent de crises cardiaques avant l'âge de 55 ans n'ont pas des taux élevés de cholestérol ni d'autres facteurs de risques tels que l'hypertension, le tabagisme, l'obésité ou le diabète.

- Certains groupes ethniques affichent de faibles risques de maladies cardiaques malgré une grande consommation de cholestérol. Les populations occidentales partageaient cette particularité avant l'avènement de la pasteurisation compulsive de produits laitiers et de la chloration de l'eau potable

Une évaluation fut récemment publiée, portant sur 6 essais cliniques majeurs visant à réduire le cholestérol dans le sang chez des dizaines de milliers d'individus sur une période s'étalant sur plusieurs années. On y apprend que la réduction moyenne du cholestérol ne fut que d'environ 10 % et que la diminution du taux de décès relatifs aux maladies coronariennes ne fut que de 14 %. En contrepartie, le nombre total de décès était considérablement plus élevé chez les patients ayant vu leur niveau de cholestérol réduit comparativement au groupe contrôle. Ceci incluait non seulement une augmentation de la mortalité due au cancer, mais aussi une augmentation moyenne de 67 % de morts violentes, telles que des accidents, meurtres et suicides. Ce taux élevé de morts violentes fut observé dans chacun de ces essais cliniques.

En cherchant une raison pour expliquer cette augmentation de violence, lors d'une autre étude, les chercheurs ont découvert que des singes soumis à une alimentation faible en cholestérol et en gras saturés sont devenus agressifs. Des études sur des humains montrent de faibles niveaux de cholestérol chez les criminels et les individus au comportement agressif ou violent ou qui ont peu de contrôle sur eux-mêmes. Ceci est probablement dû à une plus grande perturbation du métabolisme des glucides qui survient lorsque le cholestérol et les lipides sont réduits de façon inappropriée. Les fluctuations erratiques de la glycémie ont tendance à provoquer des sautes d'humeur incontrôlables, incluant des comportements agressifs. On a souvent observé un métabolisme du sucre erratique de type hypoglycémique chez les criminels et les individus agressifs.

Après des décennies de consommation régulière de sucre et de viandes, le niveau d'insuline augmente de façon permanente, en raison d'une efficacité réduite de la régulation des niveaux de glucose. Les niveaux de cholestérol demeurent également chroniquement élevés. Dans cette situation, la réduction du cholestérol à l'aide de médication signifie qu'une quantité moindre de sucre est convertie en cholestérol. En conséquence, la glycémie devient plus erratique et le comportement plus agressif. Une alimentation faible en cholestérol est donc appropriée, mais seulement si elle est également faible en aliments sucrés.

Il existe un lien entre la consommation de cholestérol et le développement de l'artériosclérose et des maladies cardiaques. Si le cholestérol contenu dans les aliments est chauffé en présence d'oxygène, le cholestérol s'oxyde devenant de l'oxycholestérol qui endommage les vaisseaux sanguins et provoque des lésions artérioscléreuses. Dès l'apparition de ces lésions, le cholestérol normal combiné à des niveaux élevés de calcium peut également contribuer à une accumulation additionnelle de plaque. Lors d'expériences menées sur des animaux, il a été démontré que l'apport important de cholestérol ou d'oxycholestérol, la dégénérescence artérioscléreuse se produisent uniquement avec l'oxycholestérol, et non avec le cholestérol.

L'oxycholestérol est cancérigène. La forte présence des maladies cardiovasculaires ainsi que du processus de vieillissement artérioscléreux peut être retracée à la cuisson (spécialement la friture) de la viande, des œufs et des produits laitiers, qui libèrent de l'oxycholestérol. Éviter cela, en plus de l'eau chlorée, et en utilisant de grandes quantités d'antioxydants, pourrait t'assurer que le cholestérol ne s'oxyde pas dans l'organisme.

En conclusion afin d'éviter les problèmes de santé relatifs au cholestérol :

- Minimise la consommation d'aliments sucrés, de graisses et huiles chauffées ainsi que d'eau chlorée.
- Maximise l'apport en graisse et huiles non chauffées, en antioxydants et aliments crus et frais
- Diminue tes niveaux élevés de cholestérol à l'aide de périodes de nettoyage et d'une bonne quantité de jus de citron.

Acides gras Oméga-3: Il y a deux groupes d'acides gras essentiels ou AGE. Les huiles provenant de graines issues des climats chauds (tournesol, carthame) contiennent principalement la série des AGE Oméga-6, composée d'acide linoléique avec deux liaisons insaturées ou double liaison. Les plantes des climats plus froids ainsi que les huiles de poisson, quant à eux, contiennent principalement des acides gras oméga-3. L'acide linoléique des graines de lin avec 3 doubles liaisons possède la chaîne carbonée la plus courte de ce groupe. Dans les huiles de poisson, l'ADH (acide docosahexaénoïque) et l'AEP (acide eicosapentaénoïque) prédominent.

Les acides gras oméga-3 ont généralement été négligés dans la nutrition moderne. Ceci a conduit à l'apparition très répandue de symptômes de carences et de maladies chroniques. Leur importance fondamentale peut être perçue dans le fait que l'ADH est l'acide gras insaturé principal de la rétine ainsi que du cerveau et qu'il est exceptionnellement élevé dans le thymus et les glandes reproductrices, spécialement les testicules. L'ADH est évidemment essentiel pendant la grossesse et la petite enfance pour le développement du cerveau et des glandes. Sa teneur est jusqu'à 30 fois plus élevée dans le lait maternel que dans le lait de vache ou le lait maternisé. Cela pourrait suggérer un lien avec l'épilepsie ou la faiblesse oculaire chez les nourrissons et une carence a également été associée aux coliques, inflammations des poumons, du tube digestif, des articulations et des reins, syndromes de mort subite du nourrisson, maladies de la peau, ainsi qu'une prédisposition aux infections fréquentes. Une étude scientifique récente rapporte un quotient intellectuel supérieur de 8 points chez les bébés prématurés nourris au sein comparativement à ceux nourris au lait maternisé ou de vache. En guise d'explication, une carence en ADH dans le lait de vache fut avancée.

Les huiles de poisson sont maintenant utilisées dans la prévention des maladies cardiaques, alors que l'huile de lin, avec sa teneur en acide alpha-linoléique à 45 %, est utilisée avec succès dans le traitement d'une variété de maladies mentales. On rapporte que même des cas sévères de schizophrénie ou de maladies maniaco-dépressives auraient été surmontés ou contrôlés avec l'ingestion d'huile de lin. 1 ou 2 cuillères à table d'huile de lin par jour peuvent aider à surmonter la dépression, mais le double de cette quantité peut causer un épisode maniaque avec un flot de pensées très rapide. Alors en prendre une trop grande quantité a des inconvénients.

Mais en général, cette dose peut être augmentée jusqu'à 10 fois avant l'apparition de symptômes négatifs. Les sautes d'humeur, l'irritabilité et l'anxiété peuvent être soulagées, la tension prémenstruelle et autres problèmes menstruels ainsi que la sécheresse vaginale suite à la ménopause s'améliorent et l'hypertrophie de la prostate, l'arthrite, les problèmes oculaires, les désordres immunitaires, la perte de cheveux (alopécie en aires), l'obésité et les problèmes de peau sont également fréquemment atténués.

Les AGE et plus particulièrement les acides gras oméga-3 (tel que les ADH et les AEP) régulent la fluidité ou la souplesse des membranes cellulaires. Une carence se manifeste par un durcissement de la peau, sous forme de sécheresse, desquamation, eczéma, acné ou une sensibilité au soleil. Le plus répandu est la phrynodermie, avec une peau rugueuse et dure sur les fesses, cuisses et bras. Plus le climat est froid, plus le besoin en acides gras oméga-3 est important afin de préserver la souplesse membranaire.

La série des oméga-6 forme principalement des prostaglandines qui accentuent l'inflammation et avec elle, la douleur ressentie dans bon nombre de maladies. Les oméga-3 forment des prostaglandines anti-inflammatoires. Autrement dit, les acides gras oméga-6 aggravent les réactions allergiques, incluant l'asthme et l'arthrite rhumatoïde, alors que les acides gras oméga-3 les atténuent. Une autre fonction importante des deux groupes d'AGE est la production d'énergie par oxydation. De plus, la « graisse brune » qui est produite et qui régule notre température corporelle est principalement stimulée par les acides gras oméga-3. Ceci est particulièrement important pour les individus en surpoids qui désirent transformer leur gras corporel actuel en chaleur corporelle et pour ceux qui ont habituellement les mains et pieds froids.

Alors que les individus éprouvant des symptômes de carence en AGE oméga-3 nécessitent un apport accru pendant un certain temps, il est généralement estimé qu'une alimentation normale doit fournir de 2 à 3 % de calories provenant des oméga-3 et de 5 à 10 % des oméga-6. En comparaison, le régime alimentaire moderne moyen procure environ 0,4 % de calories provenant des oméga-3 et 10 % des oméga-6. Tu peux clairement voir le déséquilibre.

Bien qu'il fut démontré que l'utilisation d'huiles polyinsaturées, plutôt que des gras saturés, réduisait les niveaux de cholestérol et l'incidence des maladies cardiovasculaires, le taux de cancer a augmenté, probablement dû à la combinaison d'un effet anti-inflammatoire, de carences en antioxydants et le rancissement des huiles raffinées. Le dommage biologique peut résulter de l'action des peroxydes et radicaux libres (fragments moléculaires hautement réactifs) formés à partir des acides gras polyinsaturés, et les huiles de graines usuelles ont également une influence inflammatoire importante par leur tendance à former des hormones tissulaires pro-inflammatoires. Non seulement cela augmente-t-il les réactions allergiques et l'inflammation arthritique, mais cela favorise également la croissance de tumeurs³². De plus, les personnes atteintes de mélanome auraient un taux d'acides gras polyinsaturés dans leur peau plus élevé que des personnes non affectées.

Un apport élevé d'huiles polyinsaturées nécessite également un apport accru d'antioxydants, spécialement

la vitamine E. Par contre, les huiles raffinées, tout comme notre alimentation habituelle, sont très pauvres en vitamine E. Ceci, en plus d'un faible apport en flavonoïdes et caroténoïdes, est probablement un facteur principal dans la prévalence élevée actuelle de cancers de la peau.

Des problèmes de santé additionnels sont provoqués par la production inadéquate d'huiles polyinsaturées. Ces huiles sont des substances très délicates qui doivent être produites et entreposées dans des températures froides et dans des environnements qui excluent l'oxygène et une forte luminosité. Mais au lieu de cela, elles sont habituellement extraites à l'aide de solvants chimiques ou cuites et pressées à chaud puis raffinées, blanchies et désodorisées à de très hautes températures. Même bon nombre d'huiles pressées à froid sont raffinées de cette façon. Cela cause des dommages oxydatifs à ces huiles ainsi qu'une modification structurale par laquelle une grande portion des acides gras cis naturels forment des acides gras trans anormaux. Conserver les huiles dans des bouteilles de plastique transparent plutôt qu'en verre brun expose le produit à la lumière et peut permettre la libération de produits chimiques du plastique, contaminant ainsi l'huile.

Une huile, bien que raisonnablement riche en acides gras oméga-3 doit être quand même évitée. Il s'agit de l'huile de canola ou colza. Il existe des mises en garde médicales qu'une composante appelée acide érucique peut agglomérer les globules rouges et pourrait contribuer à une perte de vision ou à la cécité, à l'emphysème et autres troubles respiratoires, à l'anémie ainsi qu'à des problèmes au système nerveux central et périphérique.

CHAPITRE 42

LES PRODUITS CHIMIQUES DANS TON ASSIETTE

MINIMISE TON EXPOSITION AUX PRODUITS CHIMIQUES TOXIQUES, AUX ADDITIFS DANS L'EAU
AINSI QU' AUX LEVURES ET MOISSURES - TON CORPS T'EN REMERCIERA.

Pratiquement tous nos aliments contiennent, à divers degrés, des éléments chimiques non biologiques. Cela commence avec des engrais hydrosolubles qui sont surutilisés en agriculture et qui causent des perturbations minérales et des carences en oligo-éléments dans les plantes cultivées. Cela se poursuit avec l'utilisation à tout va d'herbicides, pesticides, et de fumigants. Bon nombre d'entre eux laissent des résidus sur les aliments que nous consommons. Utiliser des engrais hydrosolubles sur nos cultures vivrières cause un désordre similaire envers le métabolisme de la plante, tout comme une alimentation riche en sucre affecte une personne possédant un métabolisme hypoglycémique. Les cellules sont submergées de certains nutriments alors que d'autres en manquent.

Alors que nous retrouvons de grandes quantités d'éléments chimiques non biologiques dans nos aliments, les nutriments essentiels de ces aliments eux, se font rares. John D. Hamaker dans son ouvrage *The Survival of Civilization* nous donne l'exemple suivant concernant les carences en oligo-éléments provoquées par l'utilisation d'engrais. En 1948, la plus grande concentration de fer dans les choux s'est avérée être à 94 ppm (parties par million) et la plus faible à 20 ppm. En 1963, la valeur moyenne a chuté à 4 ppm. L'histoire se répète pour les autres légumes. La conclusion générale est que la teneur moyenne des oligo-éléments dans les légumes en 1963 était près de ou même inférieure à la concentration la plus faible de 1948.

Les derniers résultats montrent que les concentrations en vitamines et minéraux sont encore plus faibles aujourd'hui. Les tableaux alimentaires datant de l'an 2000, du département de l'agriculture des États-Unis, montrent que la teneur moyenne en vitamine C dans le brocoli, le chou-fleur et les épinards n'est seulement qu'à la moitié de ce qu'elle était en 1963. De plus, la teneur en vitamines A, B1 et B2 a chuté considérablement depuis et celle du calcium dans le maïs a diminué de 78%.

Dans certains légumes d'un même genre, la teneur en oligo-éléments peut varier jusqu'à 100 fois, dépendamment de la qualité du sol dans lequel ils sont cultivés. Il fut constaté que la teneur en sélénium dans le blé varie de 0,6 µg/100 g dans certaines régions de la Nouvelle-Zélande à 130 µg/100 g au Canada. La teneur en vitamines peut fluctuer de façon similaire. Les valeurs vitaminiques et d'oligo-éléments inscrites dans les tableaux alimentaires sont donc complètement inutiles, particulièrement si les valeurs originales sont vieilles de quelques décennies. Le contenu en oligo-éléments dans les terres arables est maintenant extrêmement faible et décline davantage en raison de l'agriculture intensive qui ne prend pas le temps de remplacer ce qu'elle retire du sol.

Les oligo-éléments dans le sol proviennent de la désintégration des pierres. Afin de reminéraliser nos terres, il faudrait y répandre de la pierre broyée. Des conditions agricoles optimales doivent être maintenues en redonnant au sol tout ce qui en a été extrait, par le compostage et des méthodes d'agriculture biologique.

L'utilisation massive d'engrais hydrosoluble permet de cultiver dans des sols pauvres, mais les plantes deviennent carencées et n'ont que très peu de résistance face aux maladies et aux attaques des insectes. Ceci justifie alors l'utilisation à outrance de produits chimiques agricoles très toxiques, dont des résidus demeurent sur les plantes et les fruits que nous consommons éventuellement. Les produits les plus affectés par ces méthodes sont les fruits de cultures industrielles. Les produits chimiques agricoles peuvent alors s'accumuler dans l'organisme, spécialement dans les tissus gras et ils peuvent également endommager le foie. Les insecticides organophosphorés, par exemple, peuvent causer des faiblesses, tremblements musculaires, sueurs froides (un signe précoce de dommages au foie), irritabilité, sensation d'oppression de la poitrine (asthme), nausées ainsi que des douleurs abdominales. Les insecticides organochlorés, qui incluent le DDT, le lindane, le 2,4-D et le 2,4,5-T sont encore plus toxiques pour les humains. Ils affectent principalement le système nerveux et peuvent causer une grande variété de symptômes tels que convulsions, engourdissements des extrémités,

agitation incontrôlée, appréhensions, allergies et des malformations congénitales.

Plus récemment, des pesticides et herbicides d'usage agricole et domestique sont de plus en plus associés aux maladies neurologiques, telles que la maladie d'Alzheimer et de Parkinson. Le développement de symptômes provenant d'une exposition constante de faible intensité est graduel, mais certains chercheurs ont suggéré qu'une exposition à long terme aux produits chimiques, à des doses sous les niveaux de toxicité, est beaucoup plus susceptible de conduire à des désordres neurologiques qu'à des maladies d'ordre physique. Lors d'expériences menées sur des animaux, l'exposition chronique systémique à des pesticides a conduit à l'apparition des particularités de la maladie de Parkinson.

Les personnes qui utilisent des pesticides dans leur domicile sont deux fois plus sujettes à développer la maladie de Parkinson que ceux qui ne sont pas exposés à des pesticides domestiques. De plus, une combinaison de différents pesticides est plus apte à causer des problèmes de toxicité plus importants qu'une exposition à ces produits individuellement.

Le paraquat, un herbicide populaire ainsi que le manèbe, un fongicide également couramment utilisé, n'ont pas affecté les souris qui furent exposées à l'un ou l'autre de ces produits. Par contre, lorsque ces deux produits furent utilisés conjointement, les neurones dopaminergiques (cellules cérébrales nécessaires à la régulation des mouvements musculaires volontaires), face à une faible exposition ou à une fraction de ce qui est considéré comme toxique, ont commencé à mourir. Une exposition continue conduit à une neurotoxicité progressive.

Il existe beaucoup de combinaisons de résidus à faible toxicité dans nos aliments et dans l'eau et personne ne connaît les effets qu'ils peuvent avoir sur notre santé. Mais, nous pouvons l'imaginer. Il y a à peine 100 ans, le cancer et la maladie de Parkinson étaient relativement rares et n'affectaient que les personnes âgées. Ces maladies sont maintenant à des niveaux épidémiques et même les enfants et adolescents développent ces maladies dégénératives. Les cancers, particulièrement le cancer du sein, ont été étroitement associés à l'accumulation de pesticides dans l'organisme.

Certains fumigants très populaires peuvent représenter un risque additionnel pour notre santé. Des bromures organiques, spécialement le bromure de méthyle, détruisent l'acide pantothenique (une vitamine B importante) dans les grains fumigés et peuvent causer de sérieux désordres dus aux carences. Peu après, ces fumigants peuvent ne pas être détectables dans le grain, qui est alors considéré comme étant complètement « sécuritaire ». Cependant, les capacités de germination de ces grains peuvent être très affaiblies, ce qui indique qu'ils ont été endommagés.

Nos méthodes de raffinage, de transformation et de cuisson malsaines, nous assurent que nous ne recevons qu'une fraction des vitamines et oligo-éléments que nous obtiendrions des aliments non transformés et cultivés dans un sol fertile. Mais malheureusement, ces faibles données sont maintenant considérées comme « normales » par les autorités sanitaires parce que les symptômes sévères classiques des carences graves sont encore absents chez la plupart des gens. De toute évidence, aucune attention n'est portée sur les effets à long terme de carences subcliniques (qui ne montre pas de symptômes apparents) multiples.

La viande, la volaille et les œufs peuvent contenir des résidus d'antibiotiques, de pesticides et d'hormones synthétiques agissant comme promoteurs de croissance. Les hormones sont censées être détruites lors de la digestion et sont donc considérées comme inoffensives. Mais ce n'est peut-être pas le cas des hormones synthétiques ou en cas de faiblesse du système digestif. De plus, une quantité surprenante de nutriments peuvent être absorbés par les tissus de la bouche, incluant les énormes molécules comme la vitamine B12. Ce type d'absorption peut également inclure les hormones qui ne seraient pas absorbées autrement. Par exemple, des changements sexuels secondaires ont été observés dus à la consommation régulière de poulets traités aux hormones.

Outre la dégénérescence du foie, diverses formes d'allergies, de leucémie et de surcharge de produits chimiques ont été associés au syndrome de fatigue chronique, EM (encéphalomyélite myalgique) la maladie des neurones moteurs. Les individus aux prises avec ces maladies semblent avoir un foie moins efficace pour la détoxification des substances chimiques non biologiques.

Éléments chimiques ajoutés aux aliments: Un danger sanitaire encore plus grave est la multitude de substances chimiques ajoutées aux produits alimentaires. Ceux-ci incluent agents de conservation, colo-

rants, saveurs, émulsifs, stabilisateurs et encore plus. Ces substances doivent être détoxifiées par le foie, mais la quantité normalement ingérée peut contribuer à des dommages hépatiques. Plusieurs de ces substances sont liposolubles et sont emmagasinées dans les tissus adipeux. Lors de jeûnes prolongés ou de maladies qui résultent en une perte de poids, ces substances peuvent être libérées en quantités excessives dans la circulation sanguine et provoquer des symptômes pénibles.

Des nitrates et des nitrites sont ajoutés à la plupart des produits transformés à base de viande. Ils peuvent endommager le sang ainsi que la glande thyroïde et le fœtus, dans le cas des femmes enceintes. Ils peuvent également causer des carences sévères en vitamines et minéraux et peuvent être transformés en nitrosamines cancérigènes dans les intestins. Les sulfites (ex.: dioxyde de soufre et métabisulfite) sont utilisés à grande échelle dans la transformation des aliments, tels que les aliments congelés, fruits séchés, jus de fruits, vin, bière et les aliments préparés des restaurants. Chez les individus vulnérables, ils peuvent provoquer l'enflure des mains, des pieds et du larynx, des dermatites, des douleurs abdominales et des problèmes respiratoires qui affectent particulièrement les asthmatiques.

Les substances chimiques ajoutées aux aliments causent fréquemment des allergies et déclenchent l'hyperactivité. Ceci s'applique spécialement aux colorants synthétiques. Les édulcorants artificiels et particulièrement l'aspartame, ont été associés à une prévalence élevée de tumeurs cérébrales, complications métaboliques et neurologiques sérieuses chez des diabétiques, épilepsie, toxicité dans la glande thyroïde et désordres émotionnels. Bien que la plupart de ces substances chimiques ne soient ajoutées que par souci de simplicité de la part des fabricants, l'industrie alimentaire pourrait très bien utiliser les vitamines C et E, tout comme la lécithine et autres substances chimiques biologiques en tant qu'antioxydants, agents de conservation et émulsifiants.

Un autre groupe d'additifs alimentaires appelés excitotoxines agit comme neurotransmetteurs (composés chimiques du cerveau qui transmettent les signaux nerveux) et surexcite le cerveau des individus vulnérables. Les excitotoxines sont des exhausteurs de goût ou de saveur qui libèrent de l'acide glutamique ou du glutamate. L'acide aspartique et la cystéine sont également des acides aminés ou excitotoxines qui stimulent le cerveau. L'exemple le plus connu est le GMS ou glutamate monosodique, un sel de l'acide glutamique. Des niveaux sanguins élevés de GMS peuvent traverser la barrière hématoencéphalique protectrice.

Le glutamate est un neurotransmetteur et n'est présent dans le fluide extracellulaire qu'en faibles concentrations. Si les niveaux sont accrus de façon inappropriée par l'ingestion d'aliments, les neurones s'activent alors de façon anormale et à des niveaux élevés de contamination, les cellules cérébrales commencent à mourir. Une carence en oxygène et un manque de carburant (hypoglycémie) interfère dans la production d'énergie des cellules cérébrales et les rend sujets à des dommages causés par les excitotoxines. Ceci peut être un facteur important dans le développement de maladies neurologiques.

Les acides aminés excitateurs occasionnent des problèmes principalement lorsqu'ils sont utilisés soit en grande concentration ou en forme libre. Lorsqu'ils sont liés, comme c'est le cas pour la plupart des aliments naturels, ils sont libérés lentement et sont donc inoffensifs. La plupart des aliments transformés contiennent des excitotoxines, spécialement si un quelconque exhausteur de goût ou de saveur y a été ajouté, tels que protéines végétales hydrolysées, extrait de protéine de soja, extrait de levure, bouillon de bœuf ou caséinate. Les soupes commerciales et les sauces sont les plus touchées. Soit vigilant, parce que sur l'étiquette, chacun de ces produits peut être appelé « saveur naturelle ». Les protéines vieilles, viandes transformées, fromages et purées de tomates ont les plus hauts niveaux de glutamate libre, mais les tomates fraîches sont acceptables. Les individus sensibles doivent éviter tous les produits contenant des excitotoxines et les autres doivent en minimiser l'utilisation.

Chloration de l'eau: La chloration de notre eau potable est un autre exemple de l'ajout de produits chimiques (chlore) néfastes pour notre santé. Outre les micro-organismes présents dans l'eau, toutes les autres matières organiques qui s'y trouvent seront chlorées. Ceci produit une grande variété de substances chimiques chlorées ayant de propriétés cancérigènes ou favorisant le développement d'autres maladies.

Avec réticence, les autorités sanitaires admettent aujourd'hui l'existence de problèmes de santé, mais minimisent la chose en insistant seulement sur les trihalométhanes (THM). Ceux-ci sont de minuscules composés consistant en un atome de carbone sur lequel sont liés plusieurs atomes de chlore ou de brome. La forme la plus répandue de ceux-ci est le chloroforme (trichlorométhane), un THM cancérigène pour les rats et les souris.

Tu ne peux te protéger des THM, parce qu'ils sont absorbés par la peau si tu te baignes dans une piscine traitée au chlore ou lorsque tu prends un bain ou une douche avec de l'eau chlorée, comme dans la grande majorité des systèmes d'aqueducs municipaux. Une douche chaude peut augmenter le niveau de THM dans le sang, dix fois plus que si l'on boit un litre d'eau chlorée.

Bien qu'une grande quantité d'études ont découvert une association entre l'eau chlorée et les produits de chloration secondaire avec un risque accru de cancer, spécialement le cancer de la vessie, je considère tout ceci comme n'étant que la pointe de l'iceberg. L'association des THM avec le cancer de la vessie montre qu'ils sont relativement inoffensifs, parce qu'ils sont éliminés. Je prétends que le principal dommage pour la santé est causé par les produits chlorés à longue chaîne qui demeurent dans l'organisme.

La quantité de chlore utilisée dans le traitement de l'eau est environ 100 fois supérieure à celle des THM. Il ne fait aucun doute que le chlore agit sur la matière organique, mais plus particulièrement sur les substances biochimiques fragiles comme les huiles polyinsaturées, le cholestérol et les vitamines. Cette réaction survient lorsque les aliments sont lavés ou cuits, lors de la cuisson du pain, de la préparation des jus de fruits ou de lait de soja commerciaux et elle se produit dans ton organisme lorsque tu bois de l'eau chlorée. Ces produits chlorés ont de longues chaînes de carbone et demeurent stockés dans l'organisme, tout comme les insecticides chlorés (ex.: DDT), avec lesquelles elles sont étroitement apparentées. De la même façon que les autorités sanitaires ne croyaient pas que l'ingestion de pesticides causait des problèmes de santé, elles croient maintenant que ces produits chlorés à longues chaînes ne causent pas de problèmes de santé. Je considère cela comme de la complaisance et de l'incompétence de la part des instances de protection de la santé publique.

Tous, ou presque tous les composés organiques chlorés soumis à des études ont montré qu'ils étaient nocifs pour la santé. C'est aussi un fait que notre foie n'est pas équipé pour détoxifier les substances chimiques chlorées. Considérer tous ces faits mène à l'inéluctable conclusion que l'eau chlorée est dommageable pour notre santé, et à un degré considérable, bien qu'inconnu. Au prochain chapitre, je vais expliquer en plus amples détails, la corrélation entre l'eau chlorée et les maladies cardiovasculaires.

En portant toute leur attention uniquement sur les THM, les autorités sanitaires allèguent que les avantages antimicrobiens de la chloration de l'eau compensent pour leurs dangers envers notre santé, et qu'il n'existe aucune alternative valable afin d'assurer la pureté des réserves d'eau potable. Je suis en désaccord total. Je ne considère pas « pure » une eau qui cause le cancer et qui contribue très probablement au développement de la plupart des autres maladies chroniques liées au vieillissement. Il y a des milliers d'usines de traitement des eaux en Europe qui fournissent une eau saine sans l'usage de chlore, en utilisant plutôt l'ozone, la lumière ultraviolette, des membranes filtrantes et filtres lents à sable. Bien que le coût initial soit considérablement plus élevé que l'utilisation du chlore, en termes de prévention des maladies chroniques, il en sera immensément plus abordable pour les individus, ainsi que pour les finances publiques.

Mais entre temps, tu dois te protéger des dangers de l'eau chlorée. Si tu habites en campagne, tu pourrais avoir accès à de l'eau de pluie ou de puits artésiens, sinon utilises des filtres ou l'osmose inversée afin de purifier l'eau pour boire et pour la cuisson et installe un filtre pour la douche. L'eau distillée nécessite un filtre à charbon additionnel pour éliminer le chlore et les THM. Comme alternative temporaire, si ceux-ci ne sont pas disponibles, tu peux éliminer la plus grande partie du chlore et des THM en faisant bouillir l'eau brièvement et l'utiliser lorsqu'elle est refroidie. Aussi, un bain peut être rempli d'eau chaude en faisant ventiler la salle de bain quelque temps avant d'entrer dans le bain. La peau au contact de l'eau chlorée favorise non seulement l'absorption des THM, mais vieillie plus rapidement. Tu peux contrebalancer par la suite en frottant la peau avec de l'eau ionisée réduite ou une solution diluée de vitamine C.

Fluoration de l'eau : Tout aussi insensée est la campagne officielle de fluoration des réserves d'eau potable. La dentisterie moderne tente de retarder la prolifération des bactéries de la plaque causant les caries par des moyens mécaniques et par l'empoisonnement des bactéries par le fluor. Le fluor est un poison enzymatique puissant. Lorsque présent en concentrations suffisantes pendant le développement de la dentition, il est incorporé principalement sous forme de fluorure de calcium soluble. L'acide lactique produit par les bactéries de la plaque après l'ingestion d'aliments sucrés dissout les traces de fluorure de calcium des dents et empoisonne leur système enzymatique, retardant ainsi le développement de caries.

Mais la fluoration de nos réserves d'eau potable et l'utilisation abondante de dentifrices fluorés introduits des concentrations dangereusement élevées de fluor sous une forme très active et toxique. Ceci menace nos

systèmes enzymatiques et contribue largement à un affaiblissement du système immunitaire chez bon nombre de personnes et donc, au développement d'allergies, arthrite, cancer et hypoglycémie. Une exposition excessive au fluor a également été associée aux fractures de la hanche, à l'hypothyroïdie, la maladie d'Alzheimer et à une réduction du quotient intellectuel. La majeure partie de la recherche scientifique démontre que l'ajout de fluor ne protège pas les dents des adultes ou des enfants.

Dans les eaux souterraines naturelles, comme dans un puits ou une source, on trouve suffisamment de fluor (jusqu'à 1 ppm), principalement sous la forme de fluorure de calcium. Bien qu'insolubles en grandes concentrations, les quantités infimes requises pour la protection des dents sont suffisamment solubles. Sous cette forme et aussi lorsque le niveau de calcium sanguin est élevé, le fluor est moins toxique. Le fluor est plus dommageable dans un organisme carencé en calcium, soit habituellement les enfants et les hypoglycémiques ou les oxydants rapides.

Les fruits de mer et spécialement le varech sont riches d'une forme sécuritaire de fluor. Par contre, consommer ceux-ci, en plus de dentifrices et eau fluorés, pourrait excéder les niveaux sécuritaires de fluor absorbé. La carie dentaire ainsi que les problèmes de santé attribuables à la fluoration artificielle peuvent être évités par l'utilisation de varech et en limitant la consommation d'aliments sucrés.

Les États-Unis sont l'un des rares pays qui promeuvent encore la fluoration de l'eau. La plus grande partie de l'Europe de l'Ouest l'a bannie, et même la majorité des communautés américaines, lorsqu'appelées à voter, ont rejeté la fluoration. Cela s'est produit dans plus de 50 pays depuis 1999 (pour plus d'information concernant les dangers du fluor sur la santé, consultez le www.fluoraction.com).

Aluminium: Un autre minéral nocif pour notre santé qui est ajouté à notre eau potable afin de précipiter les impuretés est l'aluminium. Il n'est pas un métal lourd comme tel, mais il cause tout de même des problèmes de santé. Nous pourrions même en consommer avec certaines marques de poudre à pâte, sel de table ou d'antiacides d'hydroxyde d'aluminium, mais par-dessus tout, nous l'absorbons généralement par l'utilisation de batteries de cuisine et d'ustensiles en aluminium. Le plus nuisible à notre santé est les aliments acides qui sont laissés en contact avec des surfaces en aluminium. L'aluminium se dissout facilement au contact d'acides faibles, qui sont présents dans les fruits, concombres, rhubarbe et les betteraves. Même en chauffant de l'eau dans une casserole en aluminium on a observé l'ajout de 1600 µg d'aluminium par litre d'eau, ce qui est 3200 % plus élevé que le niveau recommandé par l'Organisation mondiale de la santé, qui établit la limite à 50 µg par litre³³.

Dans l'organisme, l'aluminium agit comme une neurotoxine, causant des désordres cérébraux, mais les symptômes apparaissent lentement. Ils peuvent inclure la démence sénile (maladie d'Alzheimer), la maladie de Parkinson, perte de mémoire, retard d'apprentissage, maladie du motoneurone, hyperactivité des glandes parathyroïdes et fatigue. L'aluminium accroît la perméabilité de la barrière hématoencéphalique et permet le passage d'autres substances chimiques nocives et augmente l'incidence de crises d'épilepsie. Tu peux te protéger de l'ingestion d'aluminium en utilisant de l'eau filtrée et une batterie de cuisine en verre, céramique ou émail. Je déconseille l'usage de l'acier inoxydable parce que du nickel peut s'échapper pendant la cuisson, spécialement avec une eau ou des aliments acides, et le nickel est reconnu comme étant cancérigène.

Mercur: L'empoisonnement chronique au mercure peut provenir de certains pesticides et fongicides, laxatifs au calomel, poissons prédateurs et plus particulièrement des amalgames dentaires (plombages). Ces amalgames libèrent du mercure à partir de fragments qui se sont détachés et se dissolvent dans l'estomac, et aussi de l'évaporation dans la bouche provoquée par la pression exercée sur les amalgames lors de la mastication. Les vieux amalgames sont donc plus légers que les plus récents parce ces premiers ont perdu la plus grande partie de leur mercure. Les aliments acides augmentent le rythme de dégradation des amalgames au mercure. La perte de mercure de plusieurs amalgames sur une période de 10 ans a été calculée à environ 560 mg, soit 150 µg par jour, et pratiquement tout le mercure est absorbé et stocké dans les tissus adipeux, plus particulièrement dans le cerveau.

Les symptômes d'empoisonnement au mercure incluent: fatigue, léthargie, dépression, irritabilité, timidité, perte de mémoire à court terme, allergies, infections respiratoires, diminution de la réponse immunitaire, augmentation de la salivation, gingivite, dents branlantes, ulcères buccaux, problèmes cardiaques d'origine nerveuse, problèmes digestifs, dermatites ainsi que des changements dans l'audition, la vision, l'élocution et l'écriture. Mais des désordres du système nerveux et de sérieuses perturbations mentales sont les plus répandus.

Plusieurs symptômes sont en fait les mêmes que ceux de la sclérose en plaques. L'actuelle épidémie d'autisme a été associée par certains chercheurs, à un taux élevé de composé de mercure organique utilisé comme agent de conservation dans certains vaccins infantiles.

Des rapports de cas de patients, après avoir fait retirer leurs amalgames dentaires, mentionnent la guérison de la leucémie et de la maladie de Hodgskin, recouvrement de la vue après 23 ans de cécité, guérison de maux de tête modérés à sévères qui persistaient depuis 50 ans, guérison de l'arthrite et une inversion d'état de malaise généralisé accompagné de fatigue et de dépression. Minimise les problèmes de santé relatifs aux amalgames dentaires en refusant tout nouveau plombage contenant du mercure et considère faire remplacer tous les vieux amalgames. Pour ce faire, consulte un dentiste holistique³⁴. Pour plus de détails sur la santé dentaire, révise le Chapitre 8. Un chercheur indépendant, Bernie Windham, a compilé des centaines d'études sur les problèmes causés par les amalgames dentaires et les métaux nocifs dans son livre *Les effets du mercure sur notre santé*. Pour plus d'information concernant les effets du mercure ou des métaux nocifs sur la santé, consulte les sites : www.non-au-mercure-dentaire.org et www.contaminations-chimiques.info

L'exposition au mercure provenant de la consommation de poisson s'est grandement accrue depuis quelques décennies. Même les autorités sanitaires admettent maintenant que nous faisons face à un problème et conseillent d'éviter les gros poissons prédateurs, spécialement chez les femmes enceintes. Certaines études démontrent qu'en moyenne, l'accumulation de mercure est plus importante avec le poisson qu'avec les amalgames dentaires. Les mêmes problèmes de santé causés par le mercure dentaire surviennent également avec le mercure provenant du poisson. Seuls les poissons non prédateurs ou les prédateurs de petite taille sont relativement sécuritaires pour une consommation régulière. Tu peux vérifier le niveau de sécurité des espèces de poissons couramment utilisés en consultant le www.notre-planete.info/actualites/actu_3653_poisson-mercure_sante.php.

Les pour et les contre de la cuisson : La cuisson des aliments est caractéristique de la civilisation. La cuisson dégrade la cellulose des légumes et les tissus conjonctifs de la viande, rendant ces aliments plus faciles à mastiquer et plus goûteux. Du coup, les bactéries sont détruites, rendant ces aliments plus sûrs à consommer, mais seulement si ceux-ci sont consommés immédiatement après la cuisson. Pendant leur conservation, les aliments crus demeurent beaucoup plus résistants à la contamination microbienne que les aliments cuits.

Le prix à payer pour cette commodité est une perte de vitamines et minéraux, la destruction des enzymes et hormones végétales, la dénaturation des protéines, l'oxydation des lipides, la perte de vitalité ou force de vie et la formation de substances chimiques nocives à des températures au-dessus du point d'ébullition. Les vitamines sont détruites par l'action combinée de l'oxygène et de la chaleur ; les minéraux réagissent à la chaleur d'une façon qui les rend plus difficiles à absorber ; et tous deux (vitamines et minéraux) sont perdus si l'eau de cuisson est jetée.

Lorsqu'un aliment est chauffé au-delà de 82°C, ses protéines se dénaturent et deviennent non physiologiques ; leur structure interne (la façon dont elles sont repliées) se modifie et le système immunitaire réagit comme s'il était attaqué par une substance étrangère. Le système digestif est immergé de globules blancs après l'ingestion de cet aliment. Cet effet est appelé leucocytose digestive : les globules blancs ou leucocytes tentent d'empêcher les toxines alimentaires d'atteindre la circulation sanguine. Plus la température de cuisson est élevée, plus l'aliment est raffiné et plus forte est la leucocytose. Cette réaction défensive envers des aliments toxiques ne se produit pas après l'ingestion d'aliments crus. La leucocytose représente un effort continu pour notre système immunitaire et est un facteur aggravant de la leucémie et des immunodéficiences. Les animaux et les humains ont évolué avec une alimentation uniquement crue. À l'échelle de l'évolution, la cuisson des aliments n'est qu'une invention récente.

Lorsque les aliments sont chauffés au-delà du point d'ébullition, des réactions se produisent et créent des substances chimiques toxiques dans les aliments. Il est connu depuis longtemps que des substances cancérigènes se développent dans la viande soumise à des hautes températures, mais la récente découverte de substances chimiques similaires dans les produits céréaliers ou de grains a créé une onde de choc au sein de l'industrie alimentaire. Lorsque les aliments sont chauffés au-delà du point d'ébullition, des Produits Terminaux de la Glycation (PTG) se forment, dont certains sont connus sous le nom d'acrylamides. Ces produits toxiques résultent d'une réaction entre les glucides et les protéines. À basse température, cette réaction se produit plus lentement, mais en grandes quantités lorsque les aliments sont chauffés à haute température, comme avec la friture ou la cuisson au four. Les acrylamides sont reconnus pour être cancérigènes chez les animaux et pour causer des dommages à l'ADN par des mutations génétiques.

On a de plus découvert que les acrylamides favorisent l'inflammation. Plus la quantité de ces substances est élevée, plus l'inflammation est importante. Presque toutes les maladies sont associées avec l'inflammation, incluant l'arthrite, le cancer, le diabète et les maladies cardiaques. Plus il y a d'inflammation, pire est la maladie et la douleur qui y est associée. Cela peut être la raison pourquoi, les maladies s'atténuent grandement, et la douleur chronique tend à disparaître avec une alimentation vivante ou crue.

Les PTG sont de couleur jaune-brunâtre, tout comme un autre groupe de produits chimiques liés à la chaleur et l'oxydation, les lipofuscines, qui sont composé de graisses oxydées et de débris de protéines. Ensemble, ces déchets chimiques s'accumulent dans les cellules nerveuses ainsi que celles de la peau et interfèrent dans leurs fonctions. On les appelle communément taches de vieillesse ou taches brunes.

Tout aussi dommageable est la destruction complète de toutes les enzymes dans les aliments cuits. Les aliments crus contiennent leurs propres enzymes conçues spécifiquement pour leur digestion. Les féculents contiennent de grandes quantités d'amylases, une enzyme qui digère l'amidon; les aliments gras et huileux contiennent la lipase afin de digérer les graisses alors que les aliments protéinés contiennent la cathepsine pour s'occuper des protéines. Selon les combinaisons alimentaires, il peut y avoir un mélange de celles-ci ainsi que d'autres enzymes.

Si les enzymes présentes dans les aliments sont détruites, nous devons produire une quantité considérable d'enzymes digestives, et notre capacité générale de production d'enzymes décroît beaucoup plus rapidement avec le vieillissement qu'elle ne le ferait avec une alimentation crue. Conséquemment, nous vieillissons plus rapidement et développons des maladies dégénératives qui autrement pourraient être évitées. Non seulement les enzymes alimentaires et digestives dégradent les aliments pour les rendre absorbables, mais elles préservent également l'organisme de l'accumulation inappropriée de graisses et de protéines et nous aide à éviter ou inverser l'artériosclérose et le cancer. De fortes doses de suppléments d'enzymes protéolytiques (qui digèrent les protéines) sont souvent utilisées dans le cadre de thérapies naturelles contre le cancer dans le but de dissoudre les tumeurs.

Des expériences menées sur des animaux démontrent un développement important de maladies dégénératives provenant d'une alimentation d'aliments cuits et qu'une bonne santé et la longévité sont le résultat d'une alimentation vivante ou crue. Il existe bon nombre de rapports de guérisons de toutes sortes de maladies dégénératives - incluant le cancer avancé - avec un régime alimentaire composé d'aliments crus de culture biologique. Mes propres succès dans le traitement de mes patients aux prises avec des conditions avancées et difficiles ont souvent été attribuables à un changement vers une alimentation crue.

Les aliments modernes transformés combinent généralement les effets de la cuisson, du raffinement et de la « chimicalisation » des aliments, qui sont tous nocifs pour la santé. Les aliments en conserve, par exemple, provoquent davantage de leucocytose que ceux cuits normalement, indiquant qu'ils sont plus toxiques. Tout aussi nocifs sont les aliments soumis aux fours à micro-ondes, parce que ceux-ci perturbent et déforment violemment les délicates structures moléculaires. Dans certaines études, des changements anormaux au niveau du sang et du système immunitaire ont été observés suite à l'ingestion d'aliments cuits au four à micro-ondes.

Mais heureusement, il est facile de se protéger des dangers associés à la cuisson: évite ou minimise l'usage d'aliments transformés; ne chauffe les aliments qu'au point d'ébullition et maximise ta consommation d'aliments frais, crus et de culture biologique. Peu avant de manger des aliments chauffés ou cuits, prends des aliments frais et crus et davantage avec les aliments cuits. De cette façon, la leucocytose digestive peut être minimisée ou même éliminée.

J'ai remarqué que pour plusieurs personnes, éliminer les céréales est une chose très difficile à faire. Celles-ci sont cause de problèmes chez beaucoup d'individus, contribuant au surpoids, au diabète et à l'hypoglycémie. Par contre, certains individus et thérapeutes affirment que les grains bruts ne semblent pas causer ces problèmes. Conséquemment, si tu veux, tu peux expérimenter avec l'ajout de grains sans gluten, préalablement trempés, à ton petit déjeuner ou dans les salades.

Mauvaises habitudes alimentaires: La façon dont nous mangeons nos aliments peut aussi avoir des effets négatifs sur notre santé. Constamment, nous ne mastiquons pas suffisamment nos aliments, notre esprit étant occupé à autre chose. Donc, notre nourriture n'est pas adéquatement broyée et mélangée avec l'amylase, une enzyme digérant les féculents présente dans la salive. Ceci ajoute au fardeau du pancréas, qui est déjà ex-

cessivement sollicité. La composition des sucres digestifs nécessaires est transmise de la bouche au pancréas pendant la mastication des aliments, mais si ceux-ci sont avalés trop rapidement, spécialement les aliments cuits, les signaux transmis sont erronés, et aussi nous ne recevons pas le signal de satiété à temps, ce qui nous porte à manger à l'excès.

Trop manger est mauvais pour la santé parce que cela mène à de l'embonpoint, mais aussi à cause de la formation de quantités excessives de résidus métaboliques qui exercent un stress sur nos systèmes enzymatiques et nos organes d'élimination. De plus, des aliments partiellement digérés demeurent dans nos intestins, ce qui favorise la putréfaction et la prolifération de microbes nocifs. Les conséquences peuvent être non seulement une espérance de vie réduite, mais aussi l'apparition précoce de maladies dégénératives. Plusieurs études animales confirment que l'espérance de vie, de même que la santé peuvent être grandement améliorées si la consommation de nourriture est limitée. Selon certaines études, les rats, par exemple, ont doublé leur longévité par la consommation de la moitié de leur alimentation normale et les lombrics (vers de terre) ont vécu 16 fois plus longtemps en étant soumis à une alimentation très limitée.

Un exemple célèbre d'une vie longue et saine, caractérisée par une alimentation limitée, est celui de Luigi Cornaro, un notable italien, qui vécut il y a environ 400 ans. Il est né avec une santé fragile et à l'âge de 40 ans, il était gravement atteint d'arthrite et de beaucoup d'autres maux et fut près de mourir. Il se guérit lui-même en l'espace d'une année en se restreignant à ne consommer que 340 grammes d'aliments par jour, qui consistait en pain, viande, jaune d'œuf et soupe. Il maintint sa bonne santé jusqu'à l'âge de 78 ans où, devant l'insistance de sa famille, il se laissa convaincre d'accroître son apport de nourriture de 56 grammes. En quelques jours il est devenu très malade. Il échappa encore à la mort en retournant à ses habitudes alimentaires frugales. À partir de ce moment, il vécut en bonne santé, conservant d'excellentes facultés mentales, sans ressentir d'épuisement, et ce, jusqu'à l'âge de 99 ans. À ses dernières années, il écrivit une comédie et rédigea des traités sur la longévité et la santé.

Manger de la viande ou un gros repas dans la soirée est particulièrement mauvais pour la santé parce que nos capacités digestives sont beaucoup plus faibles qu'en matinée. Ce que nous consommons pendant la journée est habituellement converti en énergie afin d'exécuter les activités du moment, mais le repas du soir est principalement converti en dépôts graisseux ainsi qu'en accumulation additionnelle de résidus.

Tout aussi nocives sont les combinaisons alimentaires aléatoires. Les aliments riches en protéines tels que la viande nécessitent des sucres digestifs différents de ceux requis pour digérer un repas de féculents. La digestion de ceux-ci qui s'amorce avec l'amylase présente dans la salive est freinée si le féculent est consommé avec de la viande dans un même repas. L'amylase est également freinée lorsque les féculents sont mélangés à des acides et la sécrétion de l'amylase salivaire est refoulée par la consommation de féculents sucrés. Combiner des aliments incompatibles surcharge le pancréas et affecte notre santé.

Les avantages et désavantages des stimulants: Les stimulants tels que le café, thé, cacao et diverses drogues sont largement utilisés et souvent abusés. Je ne suggère pas d'éviter les stimulants complètement, mais tout comme les aliments sucrés, je prétends qu'il est préférable pour notre santé d'en restreindre l'usage.

Si un stimulant est nocif ou non pour toi et jusqu'à quel point dépend largement de ton état de santé et de la fréquence d'utilisation. Une personne qui a l'habitude de prendre un stimulant plusieurs fois par jour en sera très affecté et il est même probable qu'elle y soit allergique et accro. Ceci s'applique aussi bien au café et au thé qu'à l'alcool, le tabac et autres drogues stimulantes. Alors que les dangers de l'alcool et du tabac sur la santé sont très publicisés et généralement bien reçus, la prévalence des allergies au café et au thé est souvent sous-estimée. Les symptômes les plus connus sont les maux de tête, migraines, irritabilité et problèmes menstruels.

Par contre, le café et le thé peuvent également contribuer à notre santé, pourvu que nous ne leur soyons pas accros ou allergiques. Le thé, particulièrement le thé vert est riche en antioxydant et est utile dans la prévention du cancer. Les thés noirs et verts stimulent le système respiratoire et sont utiles avec les problèmes respiratoires, tels que l'asthme. Le café, quant à lui, agit principalement sur le cerveau, non seulement pour nous garder éveillés, mais il peut également nous protéger d'une migraine. Les buveurs de café semblent être moins sujets à développer la maladie de Parkinson. Prendre un verre de vin rouge sec avec un repas peut être bénéfique, et la bière, avec modération, est acceptable (pourvu que tu ne sois pas sensible au gluten ou aux levures). Malheureusement, les bières et plusieurs vins modernes sont « chimicalisés » et ne sont pas bénéfiques.

La marijuana (cannabis) n'est probablement pas plus néfaste que d'autres drogues dites récréatives et elle possède des propriétés médicinales utiles, en plus de ses puissants effets relaxants et analgésiques sur l'organisme et stimulants sur certaines régions du cerveau. Un usage régulier est des plus néfaste chez ceux qui sont déjà trop relax et sans grand entrain ou enthousiasme. Ces gens ont généralement une faible régulation de la glycémie, manquent d'énergie et ont une faible pression sanguine. L'utilisation prolongée de marijuana pourrait causer des modifications génétiques et de l'infertilité chez la progéniture.

Des signes de dépendance à des stimulants sont une envie très prononcée pendant les périodes d'abstention, ou se goinfrer lorsque l'occasion se présente. Afin d'améliorer ta santé, évite les stimulants pouvant créer une dépendance, et ce, préférablement pendant plusieurs années. Les gens en mauvaise santé, particulièrement si leur système est acide et qui ont un métabolisme du sucre perturbé, développent facilement des dépendances et allergies à tous stimulants utilisés pendant une période prolongée.

Si tu es raisonnablement en bonne santé, l'usage modéré de stimulants ne sera pas trop dommageable. Une personne en bonne santé développe rarement des dépendances. Ce qu'il faut surveiller est que cela ne devienne pas une habitude ou une fringale et d'éviter les excès d'alcool. Mais le tabagisme relève presque tout le temps d'une dépendance et ne possède aucun bénéfice pour la santé.

Si tu consommes régulièrement un stimulant, plus d'une ou deux fois par semaine, je conseille que tu en cesses l'usage pendant 1 semaine tous les 2 ou 3 mois et que tu observes attentivement, pendant la semaine d'abstention et aussi au moment de sa réintroduction, la présence de signes de fortes envies, d'inconfort ou d'allergie. Par contre, pour les fumeurs réguliers, ceux qui consomment des drogues dures ou qui s'adonnent à des beuveries, ce conseil ne s'applique pas. Pour ceux-ci l'abstinence permanente est la seule solution. Les femmes enceintes ou qui allaitent doivent s'abstenir de toute consommation d'alcool, de tabac et de drogues.

Levure et moisissures: Les moisissures et les levures sont également des champignons. Les levures sont largement utilisées en pâtisserie et dans le brassage de la bière et aussi comme extraits concentrés de levure et levures alimentaires. Les moisissures sont utilisées dans la fabrication de certains fromages et dans la production d'antibiotiques. Nous avons tous des cellules de levures qui résident dans nos intestins. Celles-ci sont normalement inoffensives parce que les bactéries intestinales les maintiennent sous contrôle. Par contre, l'usage abusif de médicaments ainsi que des changements alimentaires inadéquats contribue à la prolifération massive de ces champignons.

La prolifération des levures est stimulée par les pilules anticonceptionnelles ainsi que par la consommation d'aliments sucrés, le sucre étant la seule source d'énergie des levures. Mais la principale raison pour laquelle la situation est devenue un problème sanitaire très répandu actuellement est l'usage généralisé d'antibiotiques et de médicaments qui suppriment le système immunitaire. Les antibiotiques déciment les bactéries intestinales normales, mais n'affectent pas les cellules de levures, leur permettant ainsi de proliférer et envahir l'espace normalement occupé par les bactéries intestinales. À partir des voies intestinales, les cellules de levures peuvent envahir d'autres membranes muqueuses, spécialement celles du vagin, de la bouche et des poumons. Elles peuvent également traverser la paroi intestinale et pénétrer dans la circulation sanguine.

La forme la plus commune de levures intestinales est le *Candida albicans*, dont la prolifération cause des gastrites, colites, cystites, ballonnements, candidoses buccales (muguet), infestations vaginales, problèmes menstruels et asthme. Lorsque ces levures traversent la paroi intestinale, il se développe des allergies accompagnées d'une grande variété de symptômes. En plus de problèmes respiratoires et de peau, il est commun d'observer de sévères réactions mentales et émotionnelles, particulièrement la dépression. L'autisme, des névroses et des maladies mentales incluant la schizophrénie auraient été guéris à l'aide de thérapies antifongiques. Comme cela apparaît habituellement dans de tels cas, le patient présente un historique de problèmes de *Candida* et d'usage d'antibiotiques. La toxicité du *Candida* pour le système nerveux est grandement attribuable à la production excessive d'acétaldéhyde. Cette substance se forme lorsque les cellules de levures métabolisent les sucres dans un environnement pauvre en oxygène.

Un autre aspect important de l'infestation fongique systémique est une détérioration sévère du système immunitaire, conduisant au développement de maladies auto-immunes et de conditions d'immunodéficience, incluant le lupus érythémateux, l'arthrite rhumatoïde et plus probablement, le SIDA. Après que le système immunitaire ait été sévèrement endommagé par ce champignon, il est facile pour les bactéries et virus d'envahir l'organisme et provoquer des maladies sérieuses, voire même mortelles.

Les levures alimentaires et les moisissures augmentent les difficultés des individus fragiles, causant de fréquentes réactions allergiques et des poussées d'infections de *Candida*. Certaines moisissures peuvent endommager le foie, telles que les alphatoxines provenant de moisissures qui se propagent fréquemment sur les arachides et qui sont présentes dans le beurre d'arachide. Les moisissures se développent aisément sur les fruits séchés, sur les grains et noix mal entreposés, sur les feuilles extérieures des choux et sur la peau de divers fruits frais.

Une étude menée en 1977 au Royaume-Uni montre que les moisissures et leurs toxines nocives (mycotoxines) étaient présentes dans la totalité des 318 échantillons de farines testés. On attribua cette contamination aux moisissures à un temps de séchage insuffisant dans le processus de moissonnage-battage des grains. La farine de grains entiers, le son ainsi que le germe de blé sont davantage affectés par les moisissures que la farine blanche. Le riz est aussi fréquemment contaminé.

Même si les champignons sont détruits pendant la cuisson, le produit de leur décomposition peut tout de même causer des allergies. Laver les grains entiers, les noix ainsi que les fruits et légumes sujets à la moisissure, avant la cuisson ou l'ingestion, aide à les éliminer. Les faire sécher au soleil détruit les champignons et empêche leur développement. Il est également préférable d'éliminer les moisissures environnementales, comme celles sur les murs et carreaux de la salle de bain, parce qu'elles peuvent être inhalées et causer des problèmes pulmonaires et respiratoires chez les individus fragiles (asthmatiques).

Des antibiotiques sont couramment ajoutés à la nourriture pour animaux destinés à la production de viande. Ceci s'applique particulièrement aux poulets et aux porcs. Des résidus d'antibiotiques peuvent endommager la flore intestinale du consommateur et ainsi favoriser la prolifération du *Candida albicans*. De plus, la viande elle-même peut être infestée de *Candida albicans* ou autres champignons, à cause de l'usage prolongé d'antibiotiques sur ces animaux. Des souches résistantes de bactéries nocives peuvent également être présentes. Je déconseille la consommation régulière de ces viandes. En général, je conseille d'éviter la viande provenant de parcs d'engraissement commerciaux.

CHAPITRE 43

TYPES, VOIES ET ALIMENTATION MÉTABOLIQUES

DÉCOUVRE TON TYPE MÉTABOLIQUE PERSONNEL ET TES BESOINS ALIMENTAIRES SPÉCIFIQUES.

Certains aliments, comme la viande ou les aliments sucrés ou acides, sont bénéfiques pour certaines personnes, alors que chez d'autres leurs effets sont contraires. Afin de mieux comprendre ce phénomène et d'acquérir une connaissance des origines alimentaires des maladies, examinons le métabolisme.

Notre métabolisme est le résultat des millions de réactions biochimiques et enzymatiques qui se produisent dans notre organisme à tout moment. Certaines réactions requièrent de l'énergie pour la construction (anabolisme) de structures plus complexes à partir des nutriments assimilés, alors que d'autres libèrent de l'énergie par la dégradation (catabolisme) de molécules plus complexes.

Bien que des facteurs additionnels et des influences concomitantes soient également en jeu, nous pouvons généralement affirmer que nos voies métaboliques sont fortement influencées par notre alimentation, que nos systèmes glandulaires sont principalement affectés par nos émotions et que notre système nerveux répond avant tout à l'activité cérébrale et mentale. Ensemble, ces trois facteurs - nutrition, système glandulaire et système nerveux - régule notre métabolisme.

Des variations, transmises ou acquises, de ces facteurs de régulation se réunissent pour produire un ensemble unique pour chaque individu qui appelle à des besoins spécifiques dans l'atteinte d'une santé optimale. Cependant on retrouve des facteurs clés communs et nous pouvons distinguer plusieurs groupes arborant des caractéristiques semblables. Chaque groupe représente un type métabolique, que je décris plus loin. Mais avant tout, deux concepts doivent être expliqués: le système nerveux autonome et le cycle de tension-relaxation.

Le système nerveux autonome: Le système nerveux autonome (SNA) a une grande influence sur notre métabolisme. Il régule les fonctions de notre organisme qui normalement s'effectuent automatiquement sans aucun contrôle conscient de notre part, tels que les battements du cœur, les processus digestifs, réflexes nerveux et ainsi de suite. Il comprends deux aspects ayant des caractéristiques opposées: le système nerveux sympathique (SNS) et le système nerveux parasympathique (SNP).

La fonction principale du SNS est de préparer le corps pour l'action: de l'épinéphrine s'écoule dans la circulation sanguine; les muscles se contractent; la pression artérielle, le pouls et la respiration s'accroissent, tout comme le rythme des processus cataboliques en général. Par contre, la digestion se trouve ralentie ou est interrompue. Le SNS est activé par les émotions comme la colère ou la peur, par l'intention de passer à l'action, mais aussi par certains aliments, dont la viande rouge qui a la plus forte influence.

Le SNP détend les muscles, améliore la digestion et diminue la pression artérielle, le pouls et la respiration. Le SNP est dominant pendant le sommeil et lors des conditions de détente corporelle et mentale. Les terminaisons nerveuses du SNP libèrent de l'acétylcholine lorsqu'elles sont stimulées, alors que celles du SNS libèrent de la norépinéphrine, une hormone semblable à de l'épinéphrine et qui a des effets opposés de ceux de l'acétylcholine. Une dominance du SNS mène à des niveaux sanguins élevés de glucose et d'acides gras (diabète, maladies coronariennes), alors que dans le cas d'une dominance du SNP, ces niveaux sont faibles (hypoglycémie).

Le cycle tension-relaxation: Généralement, chaque fonction de l'organisme doit être équilibrée entre les forces opposées du SNS et du SNP. Par contre, à un moment ou à un autre, l'une de ces forces domine habituellement sur l'autre; pendant les périodes d'activité, le SNS domine et pendant le repos, le SNP prend le dessus. Un corps sain n'est pas statique, mais en équilibre dynamique, tel un pendule en mouvement.

Les problèmes surviennent lorsque le cycle tension-relaxation n'est plus en équilibre, mais tend davantage d'un côté. Pendant le travail, la tension peut être excessive, alors que la période de repos qui suit ne procure pas une relaxation complète. Si une telle condition devient chronique, d'autres symptômes, relatifs au stress,

peuvent se développer, tels que l'hypertension ou l'agitation. Afin de retrouver cet équilibre, des « remèdes » influant sur le SNP peuvent être appliqués, comme des exercices de relaxation, une alimentation végétarienne ou la prise de suppléments de magnésium. Si au contraire l'organisme est trop détendu, trop faible ou trop flasque pour faire face aux tâches quotidiennes, et que l'esprit et les émotions ne peuvent être stimulés, des influences favorisant la tension par le SNS peuvent être appliquées, telles que la consommation de viandes ou la prise de suppléments de calcium.

Tableau 5.3 : Caractéristiques des types métaboliques

Type-S	Type-P
Tendance à l'hypertension, pouls et respiration rapides	Tendance à la basse pression, pouls et respiration lente
Élancé, ossature frêle, visage étroit, torse plat	Structure osseuse forte, visage large, torse arrondi
Bouche sèche; oreilles et gencives pâles; peau sèche et jaunâtre	Salive abondante, teint, oreilles et gencives roses, rougit facilement
Rêve peu	Rêve beaucoup
Type sprinteur, pas beaucoup d'endurance, mordu de l'entraînement physique	Coureur de fond, travailleur fiable, bonne endurance
Faible appétit, digestion faible et lente	Appétit vorace, digestion rapide et efficace
Apprécie les fruits et légumes, n'aime pas les aliments gras	Aime la viande, les féculents et les aliments gras
Émotionnellement stable, démontre volontiers ses émotions	Émotionnellement stable
Prompt à prendre des décisions	Peu hâtif à prendre des décisions, prudent
Rarement triste, mélancolique ou solitaire	Tendance à la tristesse, dépression, solitude, mélancolie
Extraverti, se met rapidement en colère, s'irrite facilement	Introverti, rarement en colère ou irrité
Intense, enjoué, nerveux, réactif	Détendu, calme, lent ou léthargique
Fortement déterminé, agressif	Ne s'affirme pas, aucune agressivité
Haine, envie, abus verbal	Ressentiment, culpabilité, inquiétude, doute
Oxydants lents	Oxydants rapides
Pression sanguine accrue ou élevée	Basse pression
Forte constitution et travaille fort manuellement	Souvent en surpoids ou trop maigre et en manque d'énergie
Souvent trop alcalin, insensibilité au froid et aux irritants cutanés	Hyperacide, mains et pieds froids, peau très sensible
Aime la viande et les aliments riches, mais aussi les fruits et les aliments sûrs	A des fringales pour le sucre, mais se sent mieux après avoir consommé des protéines et aliments salés
Émotionnellement absent, pas démonstratif	Émotionnellement instable, irritable, crises, timidité, rancœur
Attrape rarement des rhumes, infections, allergies ou inflammations; susceptible aux infections chroniques, problèmes de foie et de reins, cancer, maladies cardiovasculaires, AVC	Susceptible aux rhumes, allergies, inflammation, infections sévères, arthrite rhumatoïde, anémie, maladies des glandes lymphatiques, leucémie

Types métaboliques de base : À partir des caractéristiques de notre SNA, nous pouvons identifier trois types métaboliques : le type-P qui a une dominance du SNP ; le type-S, dominé par le SNS ainsi qu'un type équilibré. Des groupes de populations, au fil des millénaires, ont développé des prédominances de l'un de ces types, dépendamment du climat et de la disponibilité de la nourriture. Ces caractéristiques métaboliques transmises de nos ancêtres demeurent relativement stables tout au long de notre vie et forment notre matrice métabolique fondamentale sur laquelle sont superposés nos traits métaboliques acquis.

La différence fondamentale entre les types-P et les types-S peut être illustrée si nous comparons les généralités ou stéréotypes que nous entretenons au sujet des Amérindiens avec les Arabes du désert.

L'Amérindien est réfléchi et modéré dans ses actions et paroles, stoïque, et affiche rarement ses émotions. Il ou elle possède un corps puissant et un visage large, est un chasseur et consomme relativement peu de glucides. Voici une représentation typique des aspects positifs du type-P. Nous retrouvons les mêmes caractéristiques, ajustées à un climat plus froid, chez les Inuits. L'Arabe du désert typique, quant à lui, est agile, animé, énergique et réagit rapidement sur ses impressions et émotions. Il ou elle est mince, avec un visage étroit et peut (ou du moins pouvait anciennement) subsister longtemps en consommant seulement des dates et maintenir tout de même une endurance remarquable. Cette illustration montre les aspects positifs du métabolisme de type-S.

Le déséquilibre apparent du SNA de chaque type est en fait équilibré par l'influence opposée de l'alimentation traditionnelle. Donc, le régime alimentaire riche en viande de l'Amérindien stimule le SNS et la production d'épinéphrine, alors que le régime alimentaire primordialement végétarien de l'Arabe apaise le SNS et la réponse de l'épinéphrine. Si l'Amérindien et l'Arabe venaient à échanger leur alimentation, ils se retrouveraient en déséquilibre, leur métabolisme énergétique deviendrait progressivement inefficace et leur santé se détériorerait. Ils afficheraient alors les caractéristiques négatives de leur type métabolique.

Les autres races et sociétés qui sont primordialement de type-P sont les Européens du nord, Écossais, Russes, Polynésiens et les Maoris de la Nouvelle-Zélande, ces derniers étant une société de chasseurs traditionnels dans un climat chaud. On retrouve les type-S concentrés principalement autour de la Méditerranée et dans les régions tropicales et subtropicales de l'Asie. Généralement, les types-P proviennent des climats froids qui offrent un approvisionnement continu en produits animaux, mais très peu de plantes comestibles pendant l'hiver, alors que les type-S ont évolué avec un approvisionnement important et continu de plantes comestibles. Par contre, il n'y a aucune population ancestrale qui a subsisté exclusivement sur des produits animal ou végétal.

La plupart de ceux ayant des ancêtres originaires d'Europe centrale appartiennent au type métabolique équilibré, étant aisément capable d'utiliser les trois voies métaboliques : glucides, lipides et protéines. Mais à l'époque de la conception métabolique de ces populations, les aliments sucrés étaient relativement rares et réservés aux occasions spéciales.

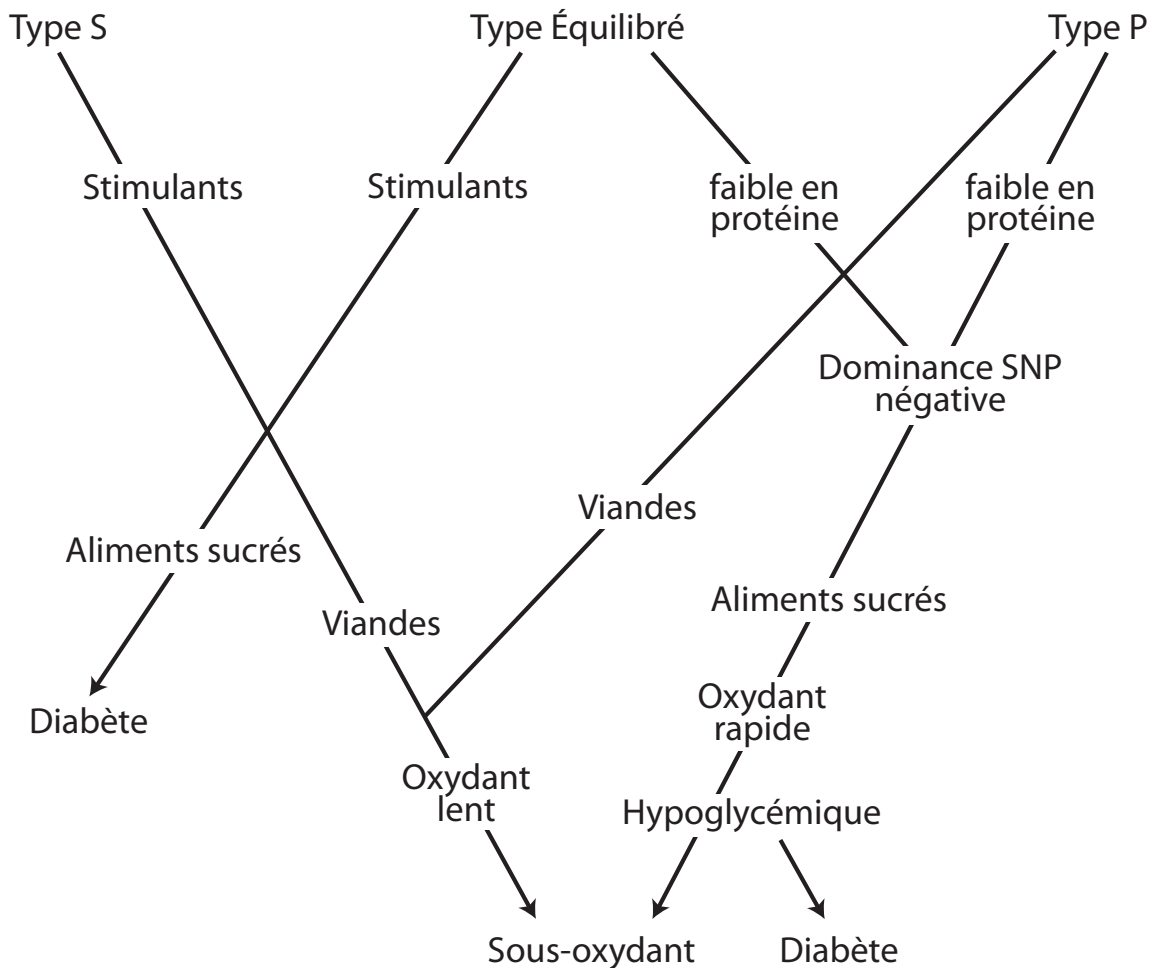
Le Tableau 5.3 énumère les caractéristiques des types P et S. Ceux du type équilibré se situent généralement entre ces opposés. Les caractéristiques positives du type-P sont décrites comme étant détendu, fiable, calme, prudent, et émotionnellement stable, avec une bonne circulation au niveau de l'épiderme, un teint rose ainsi qu'une bonne endurance. Le poulx, le rythme respiratoire et la pression sanguine tendent vers le bas. Les traits de base du type-S sont des individus avec beaucoup d'entrain, qui démontrent facilement leurs émotions, sont énergiques, déterminés et prennent rapidement des décisions. Leur corps a tendance à être élancé, leur poulx, respiration et pression sanguine peuvent être élevés.

Conversion du type métabolique : Des faiblesses héréditaires et une santé faiblissante peut avoir des effets d'une portée considérable sur nos caractéristiques métaboliques, parfois même au point d'adopter une alimentation opposée à notre type de base. La cause véritable de tels changements peut être une stimulation excessive de notre SNS ou des glandes endocrines ; cela peut également provenir d'un blocage partiel de nos voies métaboliques en raison de carences en vitamines et minéraux. Mais plus fréquemment, notre métabolisme se détériore parce que nous abusons d'aliments problématiques.

Oxydants lents : Dans nos sociétés modernes, peu d'individus affichent toutes les caractéristiques positives de leur type métabolique de base. La plupart d'entre nous vivons dans un environnement social stimulant et consommons des aliments stimulants en même temps, tels que la viande rouge, des épices, de l'alcool,

du café, thé, tabac ou des drogues. Tous ces facteurs stimulent le SNS ainsi que nos glandes endocrines. En raison d'une pression sanguine élevée et d'une tension musculaire permanente, nous devenons nerveux, agités, insomniaques, colériques et agressifs à l'excès. De tels individus sont maintenant de dominance SNS négatif et peuvent être désignés comme type-S négatif, même si à l'origine ils avaient un métabolisme équilibré ou de dominance SNP.

Planche 5.1 : Relations entre types métaboliques



D'autres caractéristiques négatives peuvent se développer, comme une grande maigreur, une bouche sèche, la peau de teinte jaunâtre, un manque d'appétit avec une faible digestion, une instabilité émotionnelle ou un tempérament incontrôlé. La détérioration des fonctions hépatiques et rénales, combinée à une grande consommation de viande, peut mener à une accumulation d'acide urique et causer la goutte et des rhumatismes. De l'irritation ou des ulcères au tube digestif peuvent survenir et des migraines peuvent parfois se développer. Si une telle surstimulation persiste pendant une longue période, spécialement lorsqu'accompagnée d'une alimentation riche en viande rouge et en gras, alors le foie et le système glandulaire s'affaiblissent graduellement et le métabolisme ralentit. Ce qui décrit l'état d'un oxydant lent.

Les caractéristiques principales des oxydants lents sont une pression sanguine élevée et des fluides corporels alcalins. En plus de niveaux élevés de calcium sanguin, cela conduit fréquemment à la formation de calculs rénaux. Souvent les oxydants lents sont originellement des type-P et sont des travailleurs manuels, comme des fermiers et des ouvriers, des gens à forte constitution et ossature et qui sont habituellement de grands mangeurs de viande.

La peau des oxydants lents est généralement insensible au froid et aux irritants cutanés. Ce sont des gens

émotionnellement stables, voire même impassibles et distants. Ils éprouvent et démontrent peu de sentiments et d'émotions fortes. Ils sont lents, dignes de confiance et fiables. S'ils sont originellement du type-S, ils sont minces et démontrent plus facilement leurs émotions. Les problèmes de santé communs sont l'hypertension et les maladies cardiovasculaires, les infections chroniques, les maladies dégénératives du foie et des reins, les infarctus et le cancer.

Oxydants rapides: Le type métabolique opposé est exprimé par ceux du type équilibré et du type-P qui subsistent sur une alimentation végétarienne faible en protéines ou qui sont carencés en protéines en raison de malabsorption ou de problèmes hépatiques. Ils deviennent des type-P négatifs, démontrant les traits négatifs d'une dominance SNP. Ils perdent leur agressivité, leur enthousiasme et leur confiance en eux-mêmes, et deviennent amorphes, apathiques et soumis. Ils peuvent se couper de toutes leurs émotions et ne démontrent aucun intérêt pour les événements autour d'eux. L'usage de marijuana (cannabis) aggrave cette condition.

Ce type métabolique est très répandu dans plusieurs pays sous-développés, mais également chez des groupes ayant choisi des modes de vie alternatifs au sein des sociétés occidentales. Les femmes sont plus sujettes à cette condition que les hommes à cause de leurs niveaux naturellement bas d'épinéphrine. D'autres aspects négatifs pouvant se développer sont une basse pression accompagnée d'un manque d'énergie, un poids corporel trop élevé ou trop faible, une propension à la tristesse, la mélancolie ou la dépression et une difficulté à prendre des décisions. Il peut y avoir présence d'anémie.

Alors que les individus de type-S peuvent développer du diabète si leur alimentation est riche en aliments sucrés, ceux du type-P ont tendance à devenir hypoglycémique. La glycolyse (la dégradation du glucose dans les cellules) est accélérée et c'est la raison pour laquelle ces individus sont appelés oxydants rapides.

Les oxydants rapides ont habituellement de l'hypotension (basse pression) avec de faibles niveaux d'énergie, particulièrement suite à la consommation d'aliments sucrés et de fruits. Ils sont pris de fringales envers des aliments sucrés, mais se sentent beaucoup mieux après avoir consommé des protéines. Des allergies, des dépendances et de l'hyperacidité sont communes, de même qu'une disposition à contracter des infections et des inflammations sévères. La circulation sanguine est faible, ce qui résulte en des extrémités froides. Des infections aux voies respiratoires et autres maladies des muqueuses sont communes, tout comme l'arthrite rhumatoïde ainsi qu'une tendance à la leucémie. La fluctuation de la glycémie, combinée à des allergies, cause une instabilité émotionnelle. Les individus deviennent irritables avec des accès de colère occasionnelle, et parfois même de la violence, mais plus souvent ils sont timides et éprouvent de ressentiment, ils s'inquiètent fréquemment ou se sentent coupables.

Sous-oxydants: Avec l'âge ou la détérioration de la santé, les deux aspects du SNA ont tendance à s'affaiblir et toutes les facettes du métabolisme perdent leur efficacité. Ceci décrit l'état des sous-oxydants, qui est commun pour tous les types métaboliques dont la santé s'est détériorée.

Il semble être rare pour notre santé de se détériorer de façon linéaire, d'un type équilibré positif jusque dans le versant négatif du sous-oxydant. Cela inclut habituellement la condition de l'oxydant rapide ou lent, parfois même un amalgame des deux, débutant comme oxydant rapide et ensuite comme oxydant lent.

Les oxydants lents représentent les conditions typiques de la vieillesse dans notre société. Le système endocrinien est au bord de l'épuisement, le système immunitaire est affaibli et la digestion est déficiente, avec une malabsorption et un manque d'acide gastrique et d'enzymes digestives. Le métabolisme est inefficace et l'organisme est habituellement trop alcalin. La pression sanguine peut être trop élevée ou trop basse. La circulation se fait très difficilement avec un manque prononcé d'énergie et même une fatigue extrême. On retrouve plusieurs problèmes de santé chroniques et fréquemment une maladie dégénérative grave, telle que l'arthrite à son stade déformant, la sénilité ou le cancer.

Consulte la Planche 5.1 pour un aperçu des relations entre les divers types métaboliques. Les directions opposées à celles indiquées dans le diagramme représentent le chemin typique parcouru pendant un programme de remise en santé. Afin de déterminer ton propre type métabolique, tu peux considérer une pression sanguine de 120/80 et un pouls de 70 battements/minute en position assise, comme point de référence normal chez un adulte; les enfants ont habituellement une pression sanguine plus basse et un pouls plus rapide.

La biochimie et la nutrition sont couramment enseignées comme si les voies métaboliques de base pour la production d'énergie sont utilisées de façon identique par tous, sauf peut-être dans de rares cas de carences

hormonales ou enzymatiques. Mais ceci est une approche beaucoup trop simpliste qui laisse le thérapeute, tout comme son patient, sans indications précises quant à l'utilisation de la nutrition pour surmonter la maladie et le maintien de la santé.

Une étude plus précise sur notre métabolisme énergétique (la façon utilisée par nos cellules pour produire de l'énergie) procure un point de vue fascinant sur les raisons pour lesquelles certains régimes alimentaires, diètes et nutriments sont bénéfiques ou néfastes envers diverses maladies et les différents types métaboliques. Bien que certaines parties de cette étude puissent paraître plutôt techniques et difficiles à comprendre, l'effort en vaut la peine parce que ce qui est expliqué ici est la base de tous les effets néfastes ou curatifs de la nutrition.

La glycolyse et le cycle de l'acide citrique: Le mécanisme principal de production d'énergie de nos cellules est le cycle de Krebs ou cycle de l'acide citrique. Ce mécanisme est une série d'étapes enzymatiques par lesquelles une molécule de deux carbones (acétyle ou acétate) est oxydée pour produire du dioxyde de carbone et de l'eau. Les 3 principales composantes alimentaires – glucose, acides aminés et acides gras – peuvent être utilisées à cette fin.

Normalement, le glucose est la molécule énergétique la plus importante. Par le biais de plusieurs réactions le long de la voie glycolytique, il est divisé en deux pour ainsi former de l'acide pyruvique. La niacinamide et la vitamine B1, en tant que coenzymes, sont les vitamines nécessaires à ce stade du processus; le magnésium est également requis. La glycolyse procède par voie anaérobie, c'est-à-dire sans oxygène. Consultez la Planche 5.2 pour un diagramme du métabolisme énergétique cellulaire. L'étape suivante peut procéder dans l'une de deux directions, et c'est ici que se développent la plupart des problèmes énergétiques intracellulaires. L'acide pyruvique peut se lier au dioxyde de carbone et devenir de l'acide oxaloacétique, ou bien il peut perdre le dioxyde de carbone et former l'acétyl-coenzyme A. La liaison avec le dioxyde de carbone nécessite une grande quantité d'énergie ainsi que de la biotine, de la nicotinamide et du manganèse. La direction inverse requiert de l'oxygène et du magnésium ainsi que les vitamines B1, niacinamide et acide pantothénique.

Si le métabolisme est en bonne condition, les deux réactions se produisent alors de telle façon à ce que l'acide oxaloacétique et l'acétyl-coenzyme A soient toujours disponibles en quantités égales. Les deux molécules se combinent alors pour former de l'acide citrique, constituant la première étape du cycle de l'acide citrique. Au bout de plusieurs étapes additionnelles de ce cycle, en plus d'autres réactions qui leur succèdent, l'acétyle est complètement oxydé en deux molécules de dioxyde de carbone et d'eau, alors que l'oxaloacétate est reconstitué et prêt à entreprendre un nouveau cycle.

Cependant, dans la pratique, habituellement une carence en acide oxaloacétique se développe, parce que cette molécule très utile est requise dans le cadre d'un grand nombre de réactions comme dans la formation des acides aminés ou des acides nucléiques. L'organisme pallie à cette carence en transformant une quantité appropriée d'acide pyruvique en acide oxaloacétique. Les vitamines B1, B2 et la niacinamide en plus du magnésium et de l'oxygène sont des éléments importants dans le fonctionnement de ce cycle.

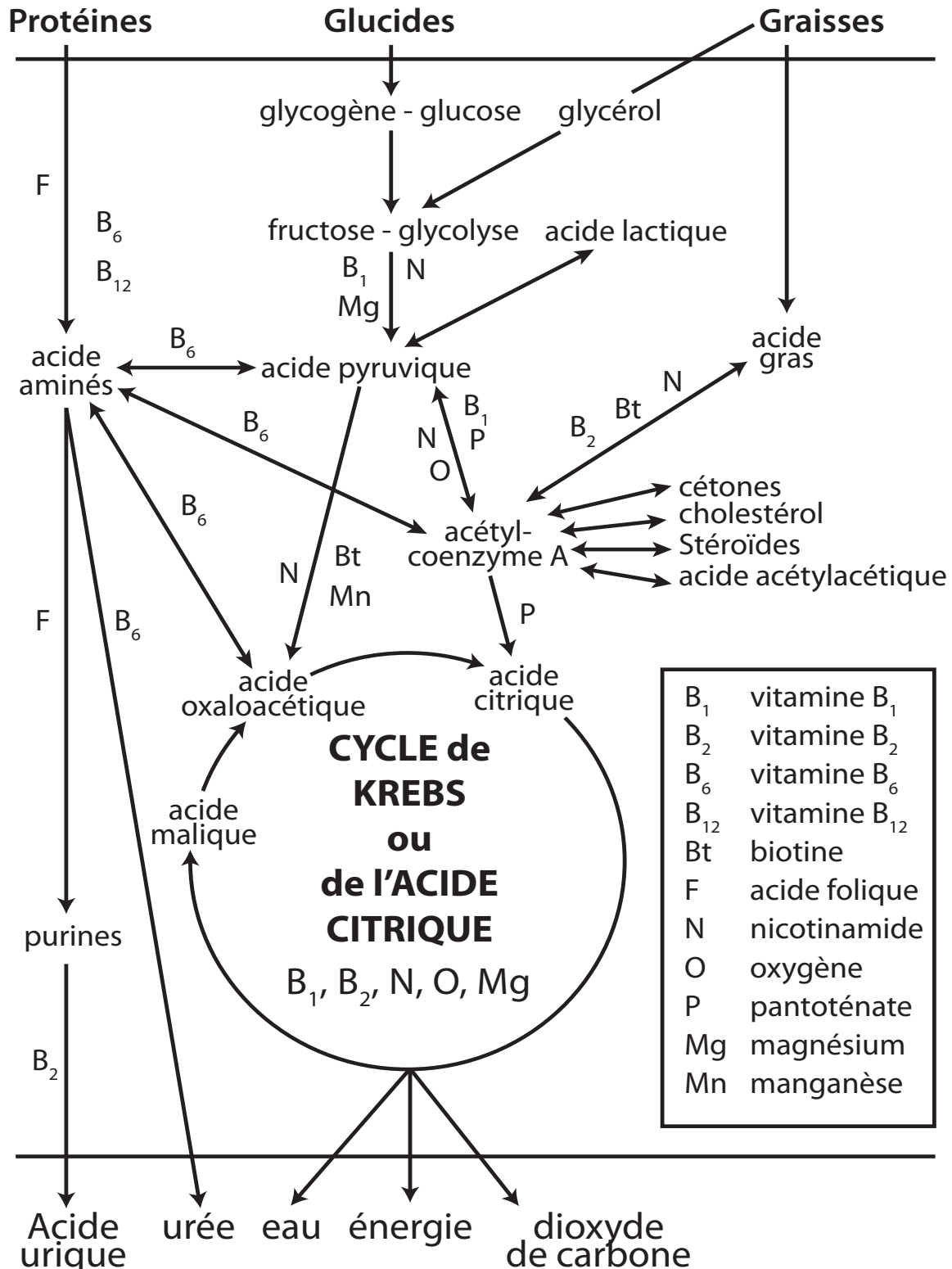
De cette façon, un individu de type-S (Arabe du désert) peut obtenir toute l'énergie nécessaire en brûlant des glucides. Le type-P (Amérindien), quant à lui, produira très peu d'énergie de cette façon. Son énergie est produite principalement en formant de l'acétyl-coenzyme A directement des lipides (ce qui requiert de la vitamine B2, niacinamide et biotine) et des acides aminés (nécessitant de la vitamine B6). La plus grande partie des glucides consommés sera convertie en oxaloacétate.

Le type équilibré est apte à utiliser efficacement les deux voies principales et produit son énergie à partir d'une combinaison de glucides, de protéines et de lipides. La troisième voie, la conversion de l'acide pyruvique en acide lactique est une mesure d'urgence qui peut être utilisée par tous les types métaboliques. Il s'agit d'une étape anaérobie, qui dans la plupart des cas, est déclenchée par une quantité insuffisante d'enzymes oxygénantes, soit en raison d'une activité musculaire intense ou résultant d'une réaction allergique. Chez les oxydants rapides, l'accumulation d'acide lactique peut également être causée par une accumulation d'acides métaboliques (acide citrique ou acide malique) dans les cellules. L'acide lactique est partiellement neutralisé et éliminé dans l'urine et partiellement reconverti en acide pyruvique dans le foie, en présence d'une quantité suffisante de nicotinamide.

Métabolisme anormal du sucre: Avec une alimentation riche en sucres et faible en protéines et en lipides, le type-P et le type équilibré ont tendance à devenir des oxydants rapides et hypoglycémiques. La plus grande partie de l'apport protéique est utilisé comme élément de base et une très petite quantité est destinée

à la production d'énergie. La capacité à convertir l'acide pyruvique en acétyl-coenzyme A est faible chez les individus de type-P. En conséquence, l'acide oxaloacétique est produit en trop grande quantité, alors que l'acétyl-coenzyme A empêche le cycle de Krebs de fonctionner à son plein potentiel. Ce blocage du cycle de Krebs conduit à un manque d'énergie et une hyperacidité provenant de l'accumulation d'acides métaboliques et d'acide lactique.

Planche 5.2 Métabolisme énergétique cellulaire



Une consommation accrue de protéines et de lipides (l'huile d'olive est la meilleure) est la solution, les lipides étant la meilleure source d'acétyl-coenzyme A. Mais cela s'avèrera problématique en cas de malabsorption des graisses. Les huiles polyinsaturées, quant à elles, nécessitent des étapes métaboliques additionnelles et ne sont pas bien adaptées pour la production d'énergie. De plus, l'acide linoléique peut contribuer à une hypersensibilité fréquente chez les oxydants rapides en formant certaines prostaglandines qui augmentent l'activité inflammatoire.

Chez les type-S négatifs, chez qui le régime alimentaire est riche en viandes et en graisses, nous faisons face à un problème opposé. Initialement, ces aliments procurent un carburant supplémentaire, et combinés à des niveaux élevés d'épinéphrine, cela contribue à énergiser la personnalité. Par contre, il existe une relation inverse entre le niveau d'épinéphrine et l'efficacité de l'insuline, de telle sorte que lorsque le niveau d'épinéphrine est élevé, relativement à l'alimentation, l'efficacité de l'insuline s'en trouve réduite.

Diabète: L'insuline régule la vitesse avec laquelle le glucose pénètre dans les cellules. Avec un faible niveau d'insuline, les cellules se trouvent privées de glucose et peuvent « mourir de faim ». Des quantités insuffisantes d'acide oxaloacétique sont formées et combinées à de grandes quantités d'acétyl-coenzyme A, qui sont produites de façon interne ou via une alimentation riche en graisses. Chez ceux à forte dominance du SNS, cela peut conduire au développement du diabète. Le glucose s'accumule dans le sang, augmentant la glycémie et se déverse dans l'urine.

La Planche 5.2 montre les solutions nutritionnelles à ce problème. Nous devons apporter davantage d'acide oxaloacétique au cycle de Krebs. Dans un premier temps, nous réduisons toutes les influences stimulantes de notre environnement telles que la viande rouge, alcool, café, thé, tabac, médicaments ou drogues. Ceci favorise la réduction du niveau d'épinéphrine et accroît l'efficacité de l'insuline. Ensuite, nous prenons du zinc en abondance, qui est nécessaire à la production de l'insuline et du chrome, qui fait partie du facteur de tolérance du glucose, qui aide l'insuline à acheminer le glucose à travers la paroi cellulaire.

L'acide oxaloacétique est un composé instable qui ne peut être ingérer comme tel, mais nous pouvons prendre de l'acide malique (l'acide présent dans les pommes acidulées), qui est facilement converti en acide oxaloacétique. Nous pouvons également nous procurer de l'acide citrique des fruits acides. Ceci peut également être converti en acide oxaloacétique par le cycle de Krebs et qui procure une énergie appréciable.

Un autre groupe alimentaire pouvant facilement être converti en acide oxaloacétique est les protéines. La plupart des acides aminés peuvent être transformés à l'aide de l'acide pyruvique ou en entrant directement dans le cycle de l'acide citrique. L'acide aspartique est celui qui se convertit le plus facilement. Seuls quelques acides aminés sont cétogènes (relatifs au métabolisme des graisses) et produisent de l'acétyl-coenzyme A: leucine, isoleucine, lysine, phénylalanine, tryptophane et tyrosine. Incidemment, une excellente protéine énergétique pour les diabétiques, avec près de 90 % d'acides aminés utiles, est la gélatine.

Le fructose provenant des fruits, peut pénétrer dans les cellules musculaires sans l'aide de l'insuline pour former de l'acide pyruvique. Toutefois, il doit entrer lentement dans la circulation sanguine (par exemple, en consommant des aliments crus et de petits repas) sans quoi, des acides gras, du cholestérol et du sucre-alcool favorisant la formation de cataractes, peuvent être produits. Cependant, les diabétiques de Type 2 doivent faire attention de ne pas mélanger le fructose avec du glucose, tel que mentionné au Chapitre 40, relativement à l'effet disaccharide.

Parfois, le glucose ne peut être utilisé et s'accumule dans le sang puisque que la conversion de l'acide pyruvique en acide oxaloacétique est entravée ou trop lente. Cette conversion requiert du manganèse, de la biotine et de la nicotinamide. Ceux-ci, ainsi que d'autres vitamines et minéraux nécessaires pour le métabolisme énergétique, doivent être fournis en grande quantité sous forme de suppléments.

L'importante accumulation d'acétyl-coenzyme A est réduite dans le foie par sa conversion en acides gras saturés et en cholestérol, lesquels contribuent au développement de l'artériosclérose. Dans les cas de diabète non contrôlé, un excédent de lipides mène à la production de cétones et de l'acide cétonique est formé à partir d'acétyl-coenzyme A (les cétones sont des éléments chimiques organiques composés d'un atome d'oxygène doublement lié à un atome de carbone; l'acide cétonique a, en plus, un groupe d'acide organique). Les cétones, telles que l'acétone, peuvent, dans une certaine mesure, être utilisées par les muscles pour former de l'acide

oxaloacétique via l'acide pyruvique et donc de maintenir le cycle de l'acide citrique en mouvement. Toutefois, cette conversion est lente et cause l'accumulation d'une grande quantité d'acide acétylacétique, acidifie grandement les diabétiques non contrôlés. Le foie peut métaboliser le glucose sans l'aide de l'insuline et s'il est submergé d'une grande quantité de glucose, cela cause une forte accumulation d'acide lactique. La consommation d'aliments sucrés contribue donc à un état d'hyperacidité générale.

Une bonne hygiène intestinale, éviter le saccharose, effectuer des tests d'allergie et/ou une alimentation faible en allergènes sont les principaux éléments de la normalisation de la production d'insuline chez les diabétiques insulino-dépendants. Un programme nutritionnel adéquat est la seconde ligne de défense et peut donner de bons résultats, même avec des cas tenaces comme une tumeur au pancréas.

Métabolisme anormal des graisses: Les problèmes métaboliques des oxydants lents sont similaires à ceux des diabétiques. Mais les carences en glucose dans les cellules sont beaucoup moins sévères chez les oxydants lents et nous n'observons donc pas d'hyperacidité résultant d'une surproduction d'acides cétoniques. Au lieu de cela, l'excédent d'acétyl-coenzyme A est principalement converti en acides gras saturés et en cholestérol, qui causent l'athérosclérose, les maladies cardiovasculaires, la dégénérescence graisseuse du foie ainsi que l'embonpoint. Chez les oxydants lents, l'embonpoint est avant tout le résultat d'une trop grande consommation de gras, alors que chez l'oxydant rapide, l'embonpoint résulte principalement de la consommation d'aliments sucrés et de produits du blé. Dans les deux cas, la glande thyroïde tend à être peu active.

La réponse à ces problèmes est dans l'accélération de la glycolyse et la production accrue d'acide oxaloacétique. Cela peut être effectué par une consommation abondante d'acides de fruits et de toutes les vitamines et minéraux requis pour le métabolisme de leur sucre. Diminuer l'apport de lipides et de sucre freinera la surabondance d'acétyl-coenzyme A et diminuera les niveaux d'épinéphrine et, en l'absence de stress et de consommation de viande, l'activité insulinaire augmentera. Ceci est également la clé du nettoyage des artères athérosclérotiques.

Sous-oxydants et cancer: Les sous-oxydants ont un métabolisme inefficace et, d'une certaine façon, combinent les problèmes des oxydants rapides et lents. Plusieurs sous-oxydants sont aux prises avec le cancer ou des conditions précancéreuses. Avec le cancer, le métabolisme de tous les aliments est grandement affecté. La production énergétique des cellules cancéreuses est similaire à celle des hypoglycémiques non contrôlés: tous deux produisent surtout de l'acide lactique plutôt que de l'énergie. Bien que cela rend la tumeur hyperacide, le reste de l'organisme peut être trop alcalin en raison de la très grande lenteur du métabolisme.

La Planche 5.2, sur le cycle de l'acide lactique révèle également comment nous pouvons faire mourir une tumeur. Nous devons réduire au strict minimum tous les nutriments à l'exception des acides de fruits. De cette façon la tumeur est complètement privée d'énergie, alors que les cellules normales de l'organisme peuvent récupérer de l'énergie à partir du métabolisme des acides ainsi que des acides gras provenant des dépôts graisseux dans le corps.

La méthode éprouvée utilisée en médecine naturelle, pour ceux ayant des réserves suffisantes de graisses, est un jeûne d'une durée de plusieurs semaines à ne consommer que des fruits, principalement des variétés acides. La « Cure de raisin » est devenue célèbre à cet égard; les pommes sûres et les agrumes peuvent également être utilisés. Pendant cette période, il est essentiel de purger quotidiennement les intestins (en utilisant du sel d'Epsom et des irrigations coloniques, par exemple). Sinon, les toxines générées par la désintégration de la tumeur peuvent provoquer de graves problèmes et même la mort. À d'autres moments, utilisez beaucoup de betteraves rouges crues, en jus ou cuites. Le pigment rouge des betteraves accroît considérablement la capacité d'oxygénation des cellules et normalise le métabolisme.

Types de régime alimentaire: Bien comprendre comment ton organisme produit de l'énergie et comment surmonter des problèmes nutritionnels communs peut t'aider à choisir une alimentation adaptée à tes besoins individuels. Les oxydants lents ont des besoins alimentaires semblables à ceux au métabolisme de type-S, qui est un régime végétarien ou semi-végétarien. Les oxydants rapides et les individus de type-P, quant à eux, se portent mieux avec une alimentation non végétarienne ou alors végétarienne, mais riche en légumineuses, qui dans un cas comme dans l'autre, doit être faible en sucres. Ceux du type équilibré peuvent utiliser une alimentation mixte qui n'est ni riche en protéines et en gras, ni en aliments sucrés. Voici quelques recommandations:

Tableau 5.4 : Aliments relatifs aux groupes sanguins

Type	A	AB	B	O	Type	A	AB	B	O
Agneau/mouton	évite	OK	OK	OK	Huile d'olive	OK	OK	OK	OK
Amande	OK	OK	OK	OK	Huîtres	évite	évite	évite	OK
Ananas	OK	OK	OK	OK	Igname	évite	OK	OK	OK
Arachide	OK	OK	évite	évite	Lait (chèvre)	OK	OK	OK	évite
Avocado	OK	évite	évite	évite	Lait (vache)	évite	évite	OK	évite
Bacon/jambon/porc	évite	évite	évite	évite	Lapin	évite	OK	OK	OK
Banane	évite	évite	OK	OK	Lentilles	OK	OK	évite	évite
Betterave rouge	OK	OK	OK	OK	Maïs	OK	évite	évite	évite
Bière	évite	OK	OK	OK	Maquereau	OK	OK	OK	OK
Blé	évite	OK	évite	évite	Millet	OK	OK	OK	OK
Bœuf	évite	évite	OK	OK	Moules	évite	OK	évite	OK
Broccoli	OK	OK	OK	OK	Navet	OK	OK	OK	OK
Canard	évite	évite	évite	OK	Nois de Grenoble	OK	OK	OK	OK
Carotte	OK	OK	OK	OK	Noix de cajou	évite	OK	évite	évite
Céleri	OK	OK	OK	OK	Noix du Brésil	évite	OK	OK	évite
Chou-fleur	OK	OK	OK	évite	Oeufs	évite	OK	OK	OK
Choux	évite	OK	OK	évite	Oignon	OK	OK	OK	OK
Choux de Bruxelles	OK	OK	OK	évite	Orange	évite	évite	OK	évite
Citron	OK	OK	OK	OK	Orge	OK	OK	évite	OK
Citrouille	OK	OK	évite	OK	Papaye	évite	OK	OK	OK
Concombre	OK	OK	OK	OK	Patate douce	évite	OK	OK	OK
Courgette (zucchini)	OK	OK	OK	OK	Pêche/poire	OK	OK	OK	OK
Dinde	OK	OK	OK	OK	Pieuvre	évite	évite	évite	évite
Épautre	OK	OK	OK	OK	Pois	OK	OK	OK	OK
Épinard	OK	OK	OK	OK	Pois chiches	évite	évite	évite	OK
Fèves de Lima	évite	évite	OK	OK	Pomme de terre (blanche, rouge)	évite	OK	OK	évite
Foie (veau)	évite	OK	OK	OK	Pommes	OK	OK	OK	OK
Fraise	OK	OK	OK	évite	Prune	OK	OK	OK	OK
Fromage cottage	évite	OK	OK	évite	Raisin	OK	OK	OK	OK
Fromages (la plupart)	évite	OK	OK	évite	Riz	OK	OK	OK	OK
Graine de sésame/ tahini	OK	évite	évite	OK	Sarasin	OK	évite	évite	OK
Graine de tournesol	OK	évite	évite	OK	Sardine	OK	OK	OK	OK
Graines de lin	OK	OK	OK	OK	Saumon	OK	évite	évite	OK
Gruau	OK	OK	OK	OK	Seigle	OK	OK	évite	OK
Hareng (frais)	évite	OK	OK	OK	Soja	OK	OK	OK	OK
Haricot blanc	évite	OK	OK	évite	Tapioca	OK	évite	évite	OK
Haricot mungo	OK	évite	évite	OK	Thon	OK	OK	OK	OK
Haricot vert	OK	OK	OK	OK	Tofu/tempeh	OK	OK	évite	OK
Haricots	évite	évite	OK	évite	Yaourt	OK	OK	OK	évite
Homard	évite	évite	évite	OK					

Régime alimentaire pour type-S et oxydants lents: Les protéines doivent provenir principalement des légumineuses, de la spiruline, des amandes et autres graines oléagineuses, idéalement sous forme de fauxmage (fromage de graines, comme expliqué précédemment au Chapitre 37), mais la consommation d'arachides doit être restreinte. Le poisson et autres fruits de mer, les œufs (non frits ou cuits durs), certaines volailles et des produits de lait crus sont généralement acceptables. Prends des fruits en quantité, spécialement les fruits acidulés, de fréquents repas de fruits et des journées de fruits seulement. Des variétés de légumes sucrés sont bénéfiques, particulièrement les betteraves rouges et les graines germées.

Les huiles polyinsaturées proviennent principalement des fruits de mer, du soja fermenté, des graines de tournesol et graines de lin fraîchement moulues. Les viandes, graisses et huiles transformées doivent être consommées avec parcimonie. Le repas du soir doit être léger. Des suppléments utiles sont la lécithine, les enzymes digestives, l'huile de foie de morue ou autres huiles de poisson, le varech, les vitamines B, la vitamine E, l'acide ascorbique, le magnésium, potassium, chrome, cuivre, sélénium et zinc. Le principe est de consommer des aliments qui se digèrent rapidement.

Régime alimentaire pour type-P et oxydants rapides: Ce régime, riche en légumineuse, est souvent combiné avec du riz brun et autres grains comme le millet et le sarrasin (aussi, le sagou, le taro, l'arrow-root et le tapioca, disponibles dans les commerces d'aliments naturels). Prends un petit-déjeuner copieux. Les chairs animales sont généralement bien tolérées. Ce type métabolique devrait utiliser des grains entiers – germés ou cuits, plutôt que des produits contenant de la farine. De plus, utilise beaucoup de graines germées. Les légumes riches en amidon et les légumes verts sont les plus appropriés pour la cuisson. Utilise des variétés sucrées, principalement crues, avec beaucoup de betterave rouge, crue, cuite ou en jus. Utilise du sel si ta pression sanguine est basse.

Des huiles faibles en acide linoléique devraient être utilisées. Les meilleures étant l'huile d'olive et d'amande, mais essaie également l'huile de noix de coco. Minimise la consommation d'aliments sucrés, de fruits sucrés et acides et de produits contenant du lactose. Neutralise les acides des fruits avec de la dolomite. Les suppléments utiles sont la spiruline, l'huile de foie de flétan en gélules, l'ascorbate de calcium, les vitamines B en faibles doses, le MSM, chrome, cuivre, sélénium et zinc. L'idée est de consommer des aliments qui se digèrent lentement.

Régime alimentaire pour sous-oxydants: Les gens de ce type métabolique peuvent adopter une alimentation mixte d'aliments facilement digestibles. La viande peut être sous forme de bouillon ou de ragoût, mais non frite ou grillée. Les noix et graines oléagineuses doivent être trempées, germées ou sous forme de fauxmage. Les sous-oxydants peuvent consommer des graines germées et beaucoup de jus d'herbe. Ils peuvent également prendre du jus de bœuf, du foie lyophilisé et beaucoup de spiruline et de pollen d'abeille. Prends des enzymes digestives, un supplément d'acide chlorhydrique ou de l'acide ascorbique lors des repas protéinés. Tous les vitamines et minéraux, particulièrement les oligo-éléments, doivent être pris en suppléments. Mélange de la lécithine avec tous les repas. Frotter la peau avec de l'huile de foie de morue peut être utile. L'idée est de consommer des aliments qui se digèrent facilement.

Régime alimentaire pour la régulation des sensibilités: Certains nutriments rendent la peau, et parfois le cerveau, plus sensible et doivent être minimisés si la peau réagit rapidement à un irritant et en présence d'une instabilité émotionnelle et mentale. Des facteurs et aliments sensibilisants incluent: aliments et fruits acides et sucrés, des allergènes et une alimentation riche en phosphore et faible en calcium et magnésium. Les protéines, les lipides, les glucides complexes, le calcium et le magnésium aident à protéger les individus fragiles d'une sensibilité inutile. Les individus non sensibles, quant à eux, bénéficieraient d'un apport élevé en aliments et fruits acides, de lécithine, acide folique et d'une alimentation faible en calcium, mais riche en magnésium. Les huiles polyinsaturées communes ainsi que la lécithine (riche en phosphore) augmente les sensibilités; l'acide linoléique (lin) et les huiles de poisson les normalisent.

Type métabolique et groupes sanguins: Le médecin naturopathe Peter D'Adamo, N.D., est l'auteur d'une série de livres populaires traitants de la relation entre l'alimentation, la santé et les groupes sanguins, notamment «*4 groupes sanguins, 4 régimes*» et «*Le régime génotype*». Il démontre que les individus des différents groupes sanguins ont des besoins alimentaires optimaux différents. Il soutient que des protéines particulières appelées lectines, qui sont présentes dans des aliments qui ne sont pas traditionnellement consommés, causent de fréquentes réactions immunitaires à la paroi intestinale et peuvent éventuellement conduire à une grande variété de maladies.

La relation entre les trois types métaboliques et les groupes sanguins est directe. Le groupe O est le plus ancien. Il provient de l'époque de chasseurs-cueilleurs et correspond au type-P ou au type non végétarien. Le groupe A ressemble le plus au type-S ou le type végétarien granivore, alors que le groupe B est le type lactovégétarien et le plus similaire au type équilibré. Le groupe AB possède les caractéristiques des groupes A et B.

Mon opinion clinique est qu'il est bénéfique de connaître quels aliments seraient bons ou mauvais pour ton propre groupe sanguin, mais il n'est pas nécessaire d'adhérer strictement aux règles correspondantes. Certains des aliments qui sont suggérés à être évités ne causent pas de dommages au sang et ont été mentionnés pour d'autres raisons qui peuvent ne pas s'appliquer à tous. Par contre, quiconque étant en mauvaise santé devrait se soumettre à des tests d'allergies puis combiner les résultats avec les recommandations alimentaires relatives à son groupe sanguin.

Si des symptômes de sensibilité alimentaire se manifestent, j'évitais alors l'aliment fautif, même s'il est censé être bénéfique pour ton groupe sanguin. Mais si tu es raisonnablement en bonne santé et que les tests d'allergies s'avèrent négatifs, mais que des tests musculaires montrent de fortes réactions positives, tu peux alors, avec prudence, consommer un aliment «à éviter», surtout s'il y a des raisons additionnelles de le consommer. Un exemple est la noix de coco et ses produits, que le Dr D'Adamo suggère à tous les groupes sanguins d'éviter. Mais je trouve que le lait et l'huile de noix de coco me sont personnellement bénéfiques, tout comme pour beaucoup d'autres personnes.

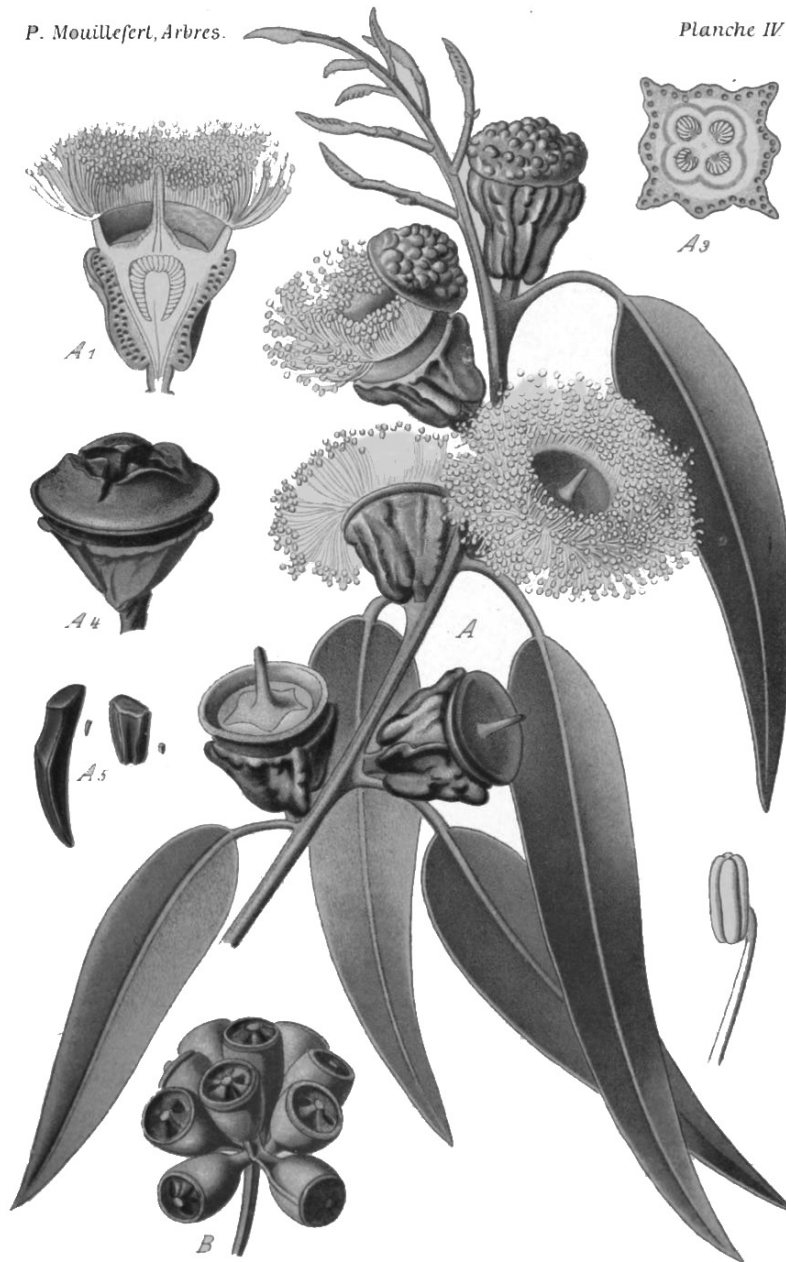
Bien que l'on puisse s'attendre à ce que la plupart des allergies alimentaires proviennent des aliments contraires à notre groupe sanguin, ce n'est pas toujours le cas. Ce qui se produit dans l'organisme dépend largement de la qualité de notre système digestif, de la quantité et la digestibilité des aliments douteux et de leur interaction avec les autres composantes de notre alimentation.

Il se peut que nous réagissions différemment aux aliments cuits et aux aliments crus. Les graines germées semblent être plus acceptables et possiblement plus bénéfiques, même si ces mêmes graines devraient être évitées lorsque cuites. Dans le meilleur des cas, les lectines potentiellement nocives sont alors transformées en acides aminés et deviennent donc inoffensives; sinon, nous devons alors améliorer notre condition ou éviter ces aliments. Essaie de développer ton intuition alimentaire et d'être à l'écoute de ton corps. Il te fera savoir, par tes envies et tes préférences gustatives, quels aliments consommer.

Le Tableau 5.4 énumère certains aliments communs relativement aux groupes sanguins. En principe, il n'y a que deux classifications: les aliments qui provoquent une réaction et qui doivent être évités, et ceux qui ne provoquent rien et peuvent être consommés. Le Dr D'Adamo classe les aliments «permis» sous les termes «neutre/évite», «neutre», «neutre/bénéfique» ou «bénéfique». Un aliment «neutre» signifie que celui-ci ne cause pas de problème relativement aux groupes sanguins, mais n'offre aucun autre avantage spécifique.

P. Mouillesfert, Arbres.

Planche IV



A. *Eucalyptus globuleux.* *Eucalyptus globulus*, Labill.
B. *Eucalyptus robuste.* *Eucalyptus robusta* Smith.

SECTION 6

PROBLÈMES DE SANTÉ SPÉCIFIQUES

Ce chapitre offre des conseils afin de surmonter certains problèmes spécifiques de santé. Il est cependant essentiel d'incorporer ces recommandations spécifiques à un programme holistique d'amélioration général du bien-être. Débute avec les principes de base: entreprends le premiers chapitres de la Section 1 le plus assidument possible. Ta maladie ou ton problème de santé pourrait disparaître sans même recourir à une autre thérapie. Dans certains cas, lorsqu'une de ces étapes de base s'avère d'une importance particulière, elle peut être mentionnée relativement à une maladie spécifique, mais toutes les autres étapes doivent également être entreprises.

En plus des suppléments mentionnés spécifiquement pour ton problème dans ce chapitre, prends des antioxydants, de la spiruline, du pollen d'abeille, de l'huile de foie de morue, de la lécithine, du varech ou des minéraux colloïdaux ainsi que d'autres nutriment utiles. Aussi, utilise les autres méthodes décrites dans ce livre, même si elles ne sont pas mentionnées spécifiquement, comme la réflexologie, la thérapie par les méridiens, par les aimants ou par la couleur et la visualisation. Plus tu déploies d'efforts dans l'application de ces mesures d'appoint, meilleurs seront les bénéfices sur ta santé.

Un concept important, particulièrement avec des conditions inflammatoires (qui sont présentes dans la plupart des maladies), est le stress chronique. Cela peut être attribuable à plusieurs facteurs individuels, comme des allergies alimentaires et sensibilités à des produits chimiques, des infections chroniques provenant d'une dent dévitalisée, la pollution électromagnétique ou le stress émotionnel. Chacun de ces facteurs stimule les glandes surrénales qui libèrent des hormones inflammatoires. Parfois, l'élimination d'un ou plusieurs de ces facteurs ne procure qu'un léger soulagement; mais, lorsque tous ceux-ci sont éliminés, tu peux soudainement ressentir une grande amélioration. Si ta condition n'est pas mentionnée spécifiquement ou si elle est plutôt sévère, en plus de l'application des mesures préconisées, adopte temporairement une diète d'aliments crus, combinée à une thérapie appropriée axée sur le mental.

CHAPITRE 44

AUTO-THÉRAPIES POUR PROBLÈMES DE SANTÉ

SI TU AS UNE MALADIE EN PARTICULIER, CE RÉSUMÉ DE PROTOCOLES
DE TRAITEMENTS TYPIQUES PEUT T'INDIQUER LA MARCHÉ À SUIVRE.

Les conseils qui suivent, énoncés dans le but de surmonter certains problèmes de santé spécifiques, contiennent, de façon condensée, des éléments importants ou spécifiques d'une approche naturelle. Cependant, il est essentiel d'incorporer ces conseils dans le cadre d'un programme holistique visant à améliorer le bien-être entier d'une personne.

La plupart des maladies modernes sont causées par ou sont associées à la dysbiose – déséquilibre intestinal en raison d'une prolifération de microbes pathogènes et particulièrement le *Candida albicans*, dû à l'usage d'antibiotiques et de médicaments semblables. Ces microbes endommagent la paroi intestinale, causant le syndrome de l'intestin perméable, qui conduit à son tour au développement d'allergies, de l'affaiblissement du système immunitaire ainsi que l'invasion d'autres parties du corps par des champignons et microbes pléomorphes (qui peut prendre plusieurs formes), ce qui constituent la base des maladies auto-immunes, du cancer et la détérioration générale de la santé. De plus, la pyroluria, une condition qui y est associée, atteint des proportions épidémiques (consulte la rubrique « Pyroluria » plus loin dans ce chapitre). Si la candidose ou la pyroluria ne sont pas corrigées, les autres thérapies peuvent alors ne pas fonctionner. Après un assainissement intestinal, avoir entrepris une thérapie antimicrobienne systémique, un programme de nettoyage et adopté une alimentation de qualité supérieure, ta maladie ou ton problème de santé pourrait tout simplement disparaître sans avoir à entreprendre des thérapies additionnelles.

En plus de suppléments spécifiques mentionnés relativement à ton problème, tu peux également prendre des comprimés de multivitamines et minéraux ou du complexe B, ascorbate/MSM, antioxydants, lécithine et autres nutriments utiles. Fais également usage des autres méthodes décrites dans ce livre, telles que la réflexologie, thérapie par les méridiens, magnétothérapie, chromothérapie et la visualisation, dans le but de soigner les organes affectés et favoriser la guérison. Plus tu t'appliques à employer le plus grand nombre de méthodes possibles, meilleurs seront les résultats.

Allergies: Mets l'accent sur l'assainissement intestinal et le contrôle de la candidose. Détermine tes sensibilités ou allergies envers certains aliments et produits chimiques, par procédé d'élimination alimentaire, après un jeûne à l'eau de 5 jours ou un Nettoyage de Base. Il est aussi possible de procéder par rotation, en consommant le même aliment une seule fois aux 5 jours. Prends de petits repas et mastique bien. Utilise des enzymes digestives, de l'acide chlorhydrique, des vitamines du complexe B, de la vitamine C concentrée, glutamine et MMS. Alcalinise ton organisme à l'aide de bicarbonate de sodium et de potassium, neutralise les acides de fruits avec de la dolomite. Évite ou minimise la consommation d'aliments sucrés et acides ainsi que les additifs alimentaires. Prépare un remède homéopathique avec l'allergène en cause.

Anémie: Mets l'accent sur le traitement de la pyroluria et la candidose. Consomme des jus d'herbe céréalières, foie biologique (semi-cuit et lyophilisé) et des graines germées. Prendre de l'acide chlorhydrique avec les protéines et aliments cuits et minimise la consommation d'aliments sucrés. La Vitamine B6 (P5P), B12 et E, l'acide folique et les flavonoïdes sont utiles tout comme le fer, le cuivre, le zinc, le manganèse, le chrome et le sélénium, dans leur forme organique ou chélatée (seulement pour les femmes préménopausées). Entreprends une cure anti-parasitaire et essaie une chromothérapie à la couleur rouge (voir le Chapitre 17). Adonne-toi à des activités extérieures avec une faible exposition au soleil. Traite toutes pertes menstruelles excessives et évite l'usage à long terme de médicaments anti-inflammatoires, particulièrement l'aspirine.

Arthrite: ALIMENTATION: Débute avec le Nettoyage de Base suivi de tests d'allergies et instaure une alimentation composée principalement d'aliments vivants/crus. Utilise des graines de lin moulues, huiles de

poisson, d'arachides pressées à froid, d'olive ainsi que des jus d'herbe et graines germées en quantité. Si tu as les ongles souples, prends de l'acide chlorhydrique avec les repas, puis du bicarbonate de sodium trois heures après l'acide chlorhydrique. Évite ou minimise la consommation d'aliments gras, sucrés et acides ainsi que les produits du blé, le gluten, le lait, le fromage, les huiles de cuisson commerciales, les agrumes, les aliments transformés et les aliments appartenant à la famille des solanacées (ex.: pomme de terre, tomate, poivrons/piments et aubergine).

SUPPLÉMENTS: En plus de prendre des multivitamines, prends de la vitamine B6/P5P (particulièrement si tu as des problèmes aux mains) et de la nicotinamide. Prends 500 mg ou plus de magnésium, du bore (au moins 10 mg par jour, préférablement sous forme de borax), du zinc, et de l'ascorbate/MMS. Pour la douleur et l'inflammation, essaie du salicylate de cuivre en solution topique. De l'*acidophilus*, des enzymes digestives, de la glucosamine, de la chondroïtine ainsi que du bouillon de têtes de poisson.

THÉRAPIES ADDITIONNELLES: Frictionne de l'huile d'arachide chaude ainsi que du DMSO à 70 % sur les articulations affectées. Essaie également des agents vésicants (qui provoquent des ampoules ou des cloques) ou des cataplasmes ou bains chauds de sels d'Epsom ou de chlorure de magnésium, suivis de périodes de sudation enveloppé dans des couvertures. Essaie une chromothérapie à la couleur bleue sur des zones douloureuses et orange sur des articulations rigides et calcifiées (voir le Chapitre 17). Essaie aussi la magnétothérapie, des massages musculaires en profondeur; faire extraire les dents dévitalisées et les amalgames dentaires au mercure; mets l'accent sur un assainissement intestinal et la thérapie antimicrobienne.

Asthme: Les causes principales sont la dysbiose et l'infestation de *Candida albicans* et de microbes pléomorphes, portes-y attention. Évite ou minimise la consommation d'aliments sucrés et acides, le blé, le gluten et le lactose et les produits laitiers (à l'exception du beurre). Évite également les vaccins, l'aspirine, les aliments transformés et les sulfites qui sont utilisés dans plusieurs aliments et médicaments comme agent de conservation. Maintien une bonne hygiène intestinale et effectue des tests d'allergies. Utilise des graines de lin moulues, des huiles de poissons et d'olive et évite les autres huiles commerciales. Des capsules d'huile de flétan ou autres sources de vitamine A (mais non du bêta-carotène), les vitamines E, C, B1, B6, du L-lysine, molybdène, magnésium, manganèse, MMS, sélénium et zinc sont utiles. Prends de l'acide chlorhydrique avec les repas protéinés si tes ongles sont souples, puis du bicarbonate de sodium 3 heures plus tard. Maintiens ton urine alcaline. Consomme des aliments riches en antioxydants, flavonoïdes et caroténoïdes, incluant le thé vert, de l'extrait de pépins de raisin et des aliments pourpres

Effectue des exercices de respiration: inspire par l'abdomen et expire le plus lentement possible. Effectue cet exercice régulièrement pendant les activités sédentaires. Après une expiration normale, retiens ton souffle le plus longtemps possible. Comme autre exercice, tu peux gonfler des ballons. De préférence, habite dans un climat sec et chaud ou en altitude. Évite les endroits humides, les moisissures et champignons dans l'air et les aliments. Utilise un matelas de fibres naturelles ou bien enveloppe les matelas de mousse dans des draps de polyéthylène en laissant une petite ouverture au-dessous.

Essaie d'expulser du mucus après avoir placé des cataplasmes d'oignons chauds sur la poitrine. Sécurise émotionnellement les enfants atteints. Les adultes peuvent entreprendre des thérapies de libération émotionnelle. Utilise la Technique de Libération Émotionnelle décrite au Chapitre 63.

Certains asthmatiques prétendent avoir été guéris par l'inhalation régulière de peroxyde d'hydrogène à 3 % aspergé directement dans la bouche à l'aide d'un flacon atomiseur, alors que d'autres auraient, avec succès, inhalé de grandes concentrations d'ions négatifs produits par des ioniseurs d'air de type médical ou par l'inhalation d'un jet d'une solution à 10 % d'ascorbate de sodium. Le peroxyde d'hydrogène est probablement le meilleur agent contre les infestations fongiques et comme antioxydant, en vaporisateur, contre l'inflammation et les dommages oxydatifs. Essaie les deux, mais privilégie l'usage des antioxydants.

Blessures et brûlures: ALIMENTATION: adopte une alimentation riche en protéines facilement digestibles (telle que des boissons protéinées – consulte les recettes au Chapitre 4), jus frais de légumes verts, aliments riches en arginine (tels que des amandes, et graines de tournesol, préférablement sous forme de fauxmage) et lentilles.

SUPPLÉMENTS: Prends de fortes doses des vitamines C, A, B1, D3 et E, des flavonoïdes, du manganèse, MSM, zinc, de la glucosamine, du salicylate de cuivre, des enzymes protéolytiques et racine de consoude. Utilise le remède homéopathique Arnica et/ou les fleurs de Bach «Urgence», de façon interne et topique;

et aussi la bardane, camomille, consoude, échinacée et achillée, en tisane ou en application topique. Également efficace pour les blessures et brûlures est de les asperger d'une solution d'ascorbate et MSM et les couvrir de DMSO de 50 % à 70 %.

THÉRAPIES ADDITIONNELLES: Rafrachi les brûlures avec de la glace; asperge les blessures et brûlures avec une solution d'acide ascorbique à 1 % et de propolis; ou encore, applique une faible solution d'acide tannique. Après avoir asséché le site, applique de l'huile de vitamine E et enduis-le d'un gel d'aloès, de miel à consistance épaisse ou d'un onguent contenant de la propolis, de la vitamine E et de l'oxyde de zinc. Le principe est de sceller la blessure ou la brûlure hermétiquement avec une préparation antiseptique jusqu'à sa guérison. Donc, applique de nouveau le gel ou l'onguent afin d'en maintenir l'étanchéité. Remets du miel 2 fois par jour; ajoute quelques gouttes de peroxyde d'hydrogène au miel. Si la blessure a besoin d'être nettoyée, le mieux est d'utiliser une solution de chlorure de magnésium. Plus tard, applique de l'huile camphrée et de la vitamine E afin d'empêcher la formation d'une cicatrice. Comme mesure alternative, les blessures peuvent être couvertes de feuilles vertes fraîches broyées (chou, pulpe de jus d'herbe). Place le pôle Sud d'un aimant sur une blessure fraîche, plus tard place les pôles opposés de chaque côté, et finalement le pôle Nord. Utilise une chromothérapie topique par le vert; turquoise s'il y a des signes d'infection ou d'inflammation et plus tard, du jaune ou jaune citron.

THÉRAPIE PAR PRESSION: Immédiatement après t'être blessé, s'il s'agit d'une coupure, applique une forte pression du pouce sur celle-ci pendant au moins 7 minutes. Pour les parties partiellement sectionnées, on peut appliquer une pression et les maintenir en place avec les mains ou à l'aide d'un bandage fermement fixé. Ceci freine habituellement le saignement et accélère la guérison.

Cancer: Je crois que le cancer est surmontable à tous les stades, mais plus les thérapies médicales entreprises ont été toxiques, plus il est difficile de le surmonter. Mes prétentions à propos du cancer sont :

1. La cause sous-jacente de tous les cancers malins est la prolifération de « microbes du cancer » pléomorphes (de plusieurs formes) qui affaiblissent le système immunitaire et entrave la production énergétique oxydative dans des groupes de cellules qui deviennent alors malignes.
2. La croissance des tumeurs est fréquemment déclenchée par des chocs émotionnels, le stress, l'inflammation et autres événements qui désactivent le système immunitaire.
3. Le cancer est une dégénérescence des cellules corporelles vers une forme fongique. Conséquemment, de puissants fongicides sont très efficaces et peuvent être curatifs.
4. Le facteur décisif qui influence le résultat ultime est notre état d'esprit combiné à des thérapies holistiques appropriées.

Consulte également le Chapitre 46.

Candidose: Consulte le Chapitre 48.

Cœur (problèmes cardiaques): Le magnésium, le zinc, la taurine, le P5P, l'huile de noix ce coco, le poivre de Cayenne sont recommandés. Consulte également le Chapitre 49.

Dépendances: Utilise le Nettoyage de Base (Chapitre 4) suivi de tests d'allergies alimentaires et adopte une alimentation basée sur les jus d'herbe et de légumes additionnés d'eau pour un apport élevé en fluide. Prépare un remède homéopathique composé de la substance allergène qui te pose problème. Pratique une hygiène intestinale; alcalinise ton organisme; prends un complexe B et de la glutamine à haute concentration; pratique l'affirmation et la visualisation; participe à des activités extérieures et joins-toi à des groupes d'entraide. Détoxifie-toi à l'aide de saunas et de bains chauds.

Dépression: Les principales causes sont la candidose et la pyroluria. Entreprends une thérapie antimicrobienne puissante et adopte une alimentation de qualité supérieure, faible en allergènes. Dans le cas d'une peau sensible et d'instabilité émotionnelle, consomme principalement des aliments à digestion lente, et dans les cas de conditions d'insensibilité (physique), consomme beaucoup de fruits. Évite les aliments auxquels tu pourrais être accro ou envers lesquels tu pourrais avoir des fringales, tel que chocolat, café, thé et alcool. Permetts-toi une gâterie de temps à autre, mais en évitant les aliments sucrés ou la malbouffe. Les huiles de poisson (l'huile de foie de morue est la meilleure) et l'huile de lin provenant de graines fraîchement moulues

sont très importantes.

Les vitamines les plus importantes sont la B6 sous forme de P5P, B12, C, niacine ou nicotinamide et l'acide folique. Les minéraux les plus importants sont le zinc, le magnésium, le MSM ainsi que le bore/borax. Essaie des acides aminés : jusqu'à 2 g de L- (ou D,L-) phénylalanine et la L-tyrosine, tous deux pris avant les repas, ou alors jusqu'à 2 g de L-tryptophane. Tu peux également prendre la phénylalanine et la tyrosine uniquement avant le petit déjeuner et prendre le tryptophane au coucher. La glutamine peut être utilisée comme carburant supplémentaire pour le cerveau. L'adrénaline et la dopamine dans le cerveau sont formées par la phénylalanine et la tyrosine, alors que la sérotonine est produite à partir du tryptophane.

La dépression est souvent associée à une faiblesse des fonctions thyroïdiennes et surrénales. Afin de déterminer l'état de ta thyroïde, prends ta température sous l'aisselle avant le lever matinal. Les femmes doivent la prendre pendant les 10 premières journées de menstruation ou avant l'ovulation. Si la température se situe sous les 36,5°C, essaie de l'iode. De plus, du sélénium est requis pour activer les hormones thyroïdiennes ; prends 200 µg par jour.

Le trouble affectif saisonnier, ou dépression saisonnière, est attribuable à une exposition insuffisante au soleil. Expose-toi, de 1 à 2 heures par jour, tous les jours, à un éclairage électrique intense à spectre complet, préférablement le matin. Si possible, reste à l'extérieur pendant les journées ensoleillées et sans lunettes de soleil. De plus, effectue une chromothérapie à la couleur jaune ou orange, et ce, pour toutes les formes de dépression. Aussi, fixe la source de lumière (consulte le Chapitre 17). Porte des vêtements de couleurs claires. Effectue des exercices de respiration profonde ; dance au son d'une musique entraînante et remue tout le corps pendant une minute en respirant rapidement.

Pratique la prière, l'affirmation, la méditation, la visualisation afin d'alléger tes pensées et résoudre tes problèmes. Apprends à faire confiance à ton guide intérieur et demande-lui de s'occuper de tes problèmes. Fréquente des gens et adhère à un groupe avec qui tu partages des intérêts. Pardonne-toi et aux autres pour toutes erreurs ou méfaits.

Diabète : Le diabète de Type 1 est causé par une combinaison de dysbiose intestinale, candidose, syndrome de l'intestin perméable, pyroluria ainsi qu'une allergie à la caséine dans le lait de type A1 (le lait communément utilisé dans les produits). Ceci cause alors une infestation pléomorphe au pancréas et au foie qui détruit les cellules productrices d'insuline. Le diabète de Type 2 est principalement causé par une alimentation riche en sucres, de produits à base de farine et de graisses chauffées, et probablement combinée à la candidose et la dysbiose.

Douleur : La douleur est un signal d'alerte indiquant que quelque chose ne tourne pas rond. Il est donc très important d'en déterminer et corriger les causes sous-jacentes. Les mesures qui suivent sont secondaires à celles-ci (consulte la rubrique « Arthrite » ou « Infections et Inflammations si la douleur est attribuable à ces conditions). Généralement, les meilleurs remèdes contre la douleur sont le bicarbonate de sodium afin de bien alcaliniser l'organisme, du Cannabidiol ou CBD (maintenant légal aux États-Unis), ainsi qu'une solution de chlorure de magnésium ou de DMSO, frictionnée sur les régions douloureuses.

ALIMENTATION : Adopte un régime alimentaire faible en allergènes ou pour hypoglycémiques, avec de petits repas, beaucoup de légumes crus ainsi que leur jus, et des acides gras oméga-3, accompagné de périodes de nettoyage. Évite les aliments sucrés et les produits laitiers (lactose), évite ou neutralise les acides et effectue des tests d'allergie. La douleur tend à s'estomper ou à disparaître avec l'adoption d'une alimentation d'aliments crus. L'introduction de certains aliments cuits peut réactiver la douleur.

SUPPLÉMENTS : Généralement, des niveaux élevés de calcium-magnésium ainsi qu'une alcalinité sanguine accrue augmentent le niveau de tolérance à la douleur (le point auquel la douleur se fait sentir ; ce qui veut dire que tu ressens moins de douleur), alors que les acides, le phosphore et le potassium le diminue. En conséquence, alcalinise ton organisme. Tu peux ajouter un peu de bicarbonate de sodium aux acides neutralisés par la dolomite afin d'amener le pH de la solution à 7. Les vitamines A, B1, B6, C et E peuvent être utiles. Des injections de vitamine B12 sont efficaces sur les douleurs nerveuses, tout comme le manganèse, le MSM et le zinc. La DL-phénylalanine ralentit la dégradation des opiacés analgésiques naturels du cerveau et améliore d'autres mécanismes du soulagement de la douleur. Elle agit lentement et est utilisée dans le contrôle de la douleur à long terme. Applique de façon topique, une solution de DMSO de 50 % à 70 % et de chlorure de magnésium (= huile de magnésium). 100 mg de vitamine B2 4 fois par jour aide avec les migraines.

THÉRAPIES ADDITIONNELLES : Avec le cancer, migraines et autres maladies, la douleur et l'inconfort sont souvent le résultat d'une congestion du foie, qui est généralement résolue par un lavement au café et autres mesures pour assainir le foie. Améliore la circulation lymphatique aux endroits douloureux (consulte la Section 1 pour les détails). Maintiens l'urine alcaline.

Place le pôle Sud d'un aimant sur le site de la douleur et/ou appliques-y un éclairage bleu, accompagné de compresses froides ou de glace. De plus, applique des cataplasmes de miel, feuilles de chou ou de sel de magnésium. Ajoute de 50 à 80 ml (plus ou moins le creux de ta main) de bicarbonate de sodium à l'eau du bain afin d'alcaliniser l'organisme. Pratique la respiration rythmique, la méditation et des exercices de relaxation, visualise une énergie bleue afin d'éteindre la « boule de feu rouge » de la douleur. Concentre-toi sur ton ressenti de la douleur, son intensité, sa durée, son rythme et autres caractéristiques. Si tu portes attention suffisamment longtemps à ta douleur, elle pourrait tout simplement disparaître. Aussi, demande à ta douleur ce qu'elle cherche à te faire comprendre et tente de ressentir le message.

Essaie la forme suivante de thérapie énergétique : sur les zones indiquées, touche du bout du pouce et des deux premiers doigts de la main droite, fermement, mais sans appliquer de pression sur les tissus. Maintiens le toucher pendant 3 minutes ou jusqu'à ce que le patient (ou toi) ressente des picotements au bout des doigts. Concentre ton attention sur la zone douloureuse avec l'intention de soulager cette condition. Voici quelques variantes :

Pour des douleurs...

- à la tête ou au cou : place les doigts tout juste derrière et sous l'oreille gauche, en ligne horizontale avec la bouche.
- à la poitrine, aux bras ou au haut du dos : place les doigts à la base de la nuque, sur le côté gauche de la colonne vertébrale.
- à l'abdomen, le dos, les côtés ou les hanches : place les doigts à la gauche de la colonne, entre les omoplates.
- aux jambes ou aux pieds : place les doigts à la gauche de la colonne, tout près du centre.

Épilepsie : effectue des traitements pour la candidose, le syndrome de l'intestin perméable et la pyroluria. Une alimentation faible en allergène est suggérée. Au début évite, et plus tard minimise, la consommation d'aliments sucrés, blé, lait, fromage et additifs alimentaires, spécialement les exotoxines (ex. : GMS). Évite la contamination par le cuivre (nouvelles conduites d'eau), aluminium (ustensiles de cuisson), mercure (amalgames dentaires) et plomb. Prends de fortes doses de vitamine B6 sous forme de P5P, complexe B, vitamine E, borax, ascorbate/MSM, zinc et magnésium. Alcalinise ton organisme avec du bicarbonate de sodium ; suçote fréquemment des comprimés d'orotate de magnésium ; la marijuana (cannabis) est également utile, spécialement si elle est riche en cannabidiol (CBD). Prends de la lécithine, glutamine, MSM, taurine, actée à grappe et du salicylate de cuivre. Essaie aussi avec du jaune d'œuf, et envisage une alimentation cétogène (à très basse teneur en glucides).

Fais-toi faire un ajustement chiropratique de la nuque, effectue des exercices de la tête et du cou ; assainis ta chambre à coucher ; minimise le stress émotionnel ; réduis ton exposition à l'éclairage fluorescent ou scintillant, la télévision et les jeux vidéo. Essaie une magnétothérapie en plaçant les pôles Sud d'aimants sur les tempes.

Foie et vésicule biliaire (problèmes de) : Porte une attention particulière à l'assainissement intestinal (chapitre 3) et au contrôle de la pyroluria et de la candidose. Détoxifie ton organisme à l'aide du Nettoyage de base (chapitre 4) et répète périodiquement les premières étapes de ce Nettoyage. Pendant trois jours, ne consomme que des pommes ; en soirée, active ton foie à l'aide de cataplasmes d'huile de ricin ; au coucher, prends ½ tasse d'huile d'olive avec de la lécithine et peut-être un peu de jus d'orange et le lendemain matin, un verre d'eau tiède avec 1 c. à table de sel de magnésium. Ceci aide à éliminer les calculs biliaires et les dépôts de cholestérol dans le foie et la vésicule biliaire. Adopte une alimentation faible en aliments sucrés et gras, utilise principalement de l'huile d'olive extra-vierge et ne la fait pas chauffer.

Minimise ton exposition aux produits chimiques et médicaments et assaini tes intestins. Des nutriments utiles sont la lécithine, l'inositol, le TMG, le chardon-marie ou la silymarine, les antioxydants, vitamines B

(particulièrement la B6/P5P et B12 si tu manques d'énergie), du magnésium, sélénium et zinc. De fortes doses d'ascorbate/MSM; la L-cystéine et la L-méthionine aident à détoxifier. Stimule le foie à l'aide de tisanes amères; prends ½ tasse après les repas, ou prends des capsules de centauree, pissenlit, griffe du diable, gentiane, hydraste du Canada ou de romarin. Dans le cas d'hépatite, utilise le traitement conseillé pour les infections virales, dans la rubrique « Infections et Inflammations » ci-dessus.

Dans le cas de problèmes persistants, poursuis les cataplasmes d'huile de ricin. La réflexologie, acupuncture auriculaire et des méridiens sont également efficaces. La jaunisse peut être causée par des médicaments et des produits chimiques, une infection au foie, une obstruction du canal biliaire ainsi que la destruction accélérée des globules rouges (protège-les avec un apport important en vitamine E). Tente alors de découvrir la cause de la jaunisse. Traite systématiquement avec une chromothérapie à la lumière bleue (consulte le Chapitre 17).

Fractures: Des repas de jus de légumes frais, bouillons de têtes de poisson et d'os peuvent aider, ainsi que la vitamine C, capsules d'huile de flétan, manganèse, bore, zinc, magnésium et racine de consoude. Applique le pôle Nord d'un aimant au-dessus de la fracture (plus près du tronc) et le pôle Sud d'un deuxième aimant sous la fracture (plus près des extrémités). Essaie également des champs magnétiques pulsés sur le site de la blessure. Voir la rubrique « ostéoporose » ci-dessous.

Gynécologiques (problèmes): La cause principale est une infestation de *Candida albicans* et de microbes pléomorphes. Un assainissement intestinal ainsi qu'une thérapie antimicrobienne sont essentiels. Ce qui est important ici, est une alimentation faible en aliments sucrés, en gras et en sel, ainsi qu'une diète végétarienne de nettoyage, spécialement dans les cas de pertes abondantes et de ménopause difficile. Il est également conseillé de consommer des graines germées, salades de légumes, jus d'herbe ainsi qu'adopter une alimentation riche en flavonoïdes et caroténoïdes qui proviennent d'aliments colorés, spécialement les jaunes, oranges, rouges et pourpres. Dans les cas de pertes abondantes, les cerises noires sont les plus efficaces. Si elles ne sont pas disponibles, tu peux prendre des raisins noirs ou pourpres, du jus de raisin foncé ou de betterave rouge, mûre ou bleuet.

SUPPLÉMENTS: Prends des vitamines du complexe B, particulièrement la B6/P5P et l'acide folique, de la rutine et des flavonoïdes, de la vitamine E (1 000 à 2 000 UI par jour) et du sélénométhionine, spécialement si les seins sont douloureux et pour les bouffées de chaleur de la ménopause. Neutralise l'acide des fruits avec de la dolomite, qui procure également un apport élevé de calcium et de magnésium. Prends davantage de calcium en cas de saignement excessif et de fatigue et plus de magnésium en cas de tension et d'irritabilité. Le zinc, manganèse, MSM, gelée royale, pollen d'abeille, l'huile d'onagre, vitamines A et C et fer organique sont également utiles. Dans les cas de caillots menstruels, davantage de vitamine K est requise; utilise des légumes vert foncé et peut-être même des injections de vitamine K1 (dérivée de plantes). La maladie fibrocystique du sein et les kystes ovariens disparaissent fréquemment après la prise de 6 à 8 gouttes de solution de Lugol ou peut-être une solution saturée d'iodure de potassium (SSKI) dans un peu d'eau, pendant 2 à 3 mois.

HERBES: Pour la ménopause: camomille, aubépine, trèfle rouge, et sauge. Dans les cas de saignement abondant: écorce de cirier, framboise rouge, bourse à pasteur et hamamélis. Dans les cas d'absence de menstruation: camomille, cataire, fenouil, menthe pouliot et menthe poivrée. De façon générale, essaie l'agripaume, l'angélique de Chine, les pousses de framboisier et le gattilier. Pour la dépression, prends du millepertuis et pour les douleurs menstruelles, de l'actée à grappe. Le maca est utile pour toutes les conditions, il est d'une aide appréciable suite à une hystérectomie, il est plus sécuritaire que les thérapies aux hormones de remplacement et il est également conseillé dans le cas de déclin des fonctions sexuelles lié à l'âge.

THÉRAPIES ADDITIONNELLES: Applique des pressions sur les zones réflexes situées aux talons. Utilise une lumière bleue pour freiner les saignements et orange pour les augmenter. Place des cataplasmes d'huile de ricin sur le bas-ventre et le bas du dos, ou des cataplasmes de sel d'Epsom/chlorure de magnésium. Effectue de l'acupression, des manipulations et ajustements chiropratiques au bas du dos, du tapping aux vertèbres lombaires ou des irrigations coloniques.

INFECTIONS VAGINALES À LEVURES: Il est préférable que tu insères une grosse capsule de borax au coucher pendant 2 semaines. Fais-toi des douches vaginales en utilisant soit une solution de peroxyde d'hydrogène dilué ou d'ail à laquelle peuvent être ajoutées plusieurs gouttes de mélaleuca (bien remuer avant usage) et effectue également un traitement fongicide intestinal (consulte la rubrique « Candidose »). Ces traite-

ments aident également les cas d'endométriose.

Hyperactivité (TDA et TDAH): Les principales causes sont la candidose, la pyroluria ainsi que la toxicité du mercure provenant d'amalgames dentaires et de la vaccination. Des tests d'allergies et une alimentation faible en allergène sont conseillés. Minimise la consommation d'aliments sucrés, spécialement le chocolat, le lait de vache, fromage, œufs, porc, boissons gazeuses, colorants alimentaires et aromates artificiels, exotoxines (ex. : GMS), agents de conservation, aérosols chimiques, émanations pétrochimiques, détergents, parfums forts, fumée, stimulants et aspirine. Évite les éclairages fluorescents et scintillants et les jeux vidéo, la télévision, ainsi que les situations stressantes. Minimise la pollution électromagnétique (consulte le Chapitre 8). Concernant les édulcorants, évite le saccharose ou le fructose combiné au glucose (consulte la rubrique « Le fructose et l'effet disaccharide » au Chapitre 40).

Dans plusieurs essais cliniques, les sujets, ayant évité les allergènes alimentaires et chimiques, ont affiché un taux de guérison de 100 %. La prolifération de *Candida albicans* dans les intestins (habituellement suite à un traitement aux antibiotiques) est fréquemment la cause première d'allergies multiples. Il importe donc d'entreprendre des traitements contre le *Candida albicans*. Des suppléments de zinc et de magnésium sont utiles, tout comme les vitamines C, MSM, B6/P5P et B12, l'acide pantothénique, la nicotinamide, l'acide folique. Dans les cas de déficit d'attention, essaie du ginkgo biloba.

Hypertension: Consulte le Chapitre 49 – Maladies Cardiovasculaires

Infections et inflammations: Les infections peuvent être locales, par exemple au foie ou à la gorge, ou généralisées comme dans les cas de maladies infectieuses (incluant les IST - infections sexuellement transmissibles). Celles-ci peuvent être sévères avec de soudaines et fortes inflammations et fièvres ou elles peuvent être chroniques et de longue durée. Les rhumes surviennent lorsqu'il y a congestion muqueuse, et sont souvent bénéfiques pour éliminer l'excès de mucus. Accélère la guérison en t'efforçant activement à expulser le mucus de tes poumons et cavités crâniennes, incluant les sinus. Les rhumes peuvent être évités avec une alimentation qui ne favorise pas la congestion muqueuse ou en expulsant délibérément le mucus (consulte la rubrique « mucus »). Comme thérapie principale, utilise une grande variété de remèdes antimicrobiens décrits au Chapitre 3. Dans le cas d'inflammation, il est très efficace de s'alcaliniser - prends suffisamment de bicarbonate de sodium et de citrate de potassium pour maintenir l'urine alcaline (consulte le Chapitre 6). De plus, expérimente avec les méthodes suivantes.

ALIMENTATION: Lors de conditions sévères, observe un jeûne partiel avec seulement des jus de légumes et d'herbe, spiruline et pollen d'abeille, bouillon de légumes, eau de riz et fruits (neutralise les acides si l'organisme est sensible). Plus tard, consomme des aliments de qualité supérieure facilement digestibles tels que des pousses, jaunes d'œuf cru, légumes en salades ou cuits, riz et bananes. Sélectionne des aliments arborant un ratio calcium/phosphore favorable (consulte le Chapitre 6). Évite les produits contenant du gluten, transformés, soumis aux micro-ondes et génétiquement modifiés, ou tous aliments auxquels tu es allergique ou sensible. Dans les cas d'inflammations, maximise ton apport en acides gras oméga-3 (huiles de poisson et graines de lin moulues), et minimise les oméga-6 (huiles de graines polyinsaturées).

SUPPLÉMENTS: Dans le cas de condition sévère, prends des doses jusqu'à tolérance intestinale de vitamine C (consulte le Chapitre 23) sous forme d'ascorbate de calcium, ou alors de 1 g à 10 g de vitamine C par jour, du chlorure de magnésium si disponible, de la propolis, du salicylate de cuivre et de la lactoferrine. La vitamine A est particulièrement efficace contre les infections respiratoires; le zinc est plus efficace sous la forme de pastilles de sulfate de zinc. Fortifie le système immunitaire avec de l'acide pantothénique, de l'acide folique, de la vitamine B6, du manganèse, du sélénium, du chrome et des cultures d'*acidophilus*.

Dans le cas d'infection virale, prends de fortes doses d'antioxydants en plus de sélénium et de zinc. Prends 2 g par jour ou des niveaux jusqu'à tolérance intestinale d'ascorbate de sodium; 15 à 20 mg de zinc trois fois par jour; 200 µg de sélénium; jusqu'à 2 g de L-lysine trois fois par jour; jusqu'à 200 mg d'acide alpha-lipoïque trois fois par jour (l'acide alpha-lipoïque est également appelé acide thioctique. Un apport prolongé de plus de 100 mg peut demander un apport additionnel de biotine). De plus, prends 1 c. à table d'huile de foie de morue, d'autres antioxydants tels que de l'extrait de pépins de raisin et du Microhydrin® ou une eau réduite par électrolyse. Dans le cas d'hépatite, prends aussi de la silymarine (substance contenue dans les graines du chardon-marie). Une solution saturée d'iodure de potassium (SSKI) est un agent antimicrobien complet. À titre préventif lors de voyages, prends environ 10 gouttes dans un petit verre d'eau, et davantage, de façon temporaire, dans le

cas d'une infection sévère. **Attention :** des quantités élevées, prises pendant plusieurs semaines peuvent freiner les fonctions thyroïdiennes.

Dans les cas d'infections thoraciques, en plus des mesures citées ci-dessus, prends, de façon temporaire, 50 000 IU ou plus de vitamine A (sous supervision professionnelle). Essaie d'expectorer le mucus après l'application d'un cataplasme d'oignon sur la poitrine (consulte le Chapitre 21).

HERBES : Celles-ci incluent l'échinacée, l'hydraste du Canada, le souci, les feuilles d'olivier, le Pau d'Arco, le frêne épineux et l'absinthe, aussi la camomille, la fleur de sureau et la menthe poivrée. Dans les cas d'infections respiratoires, essaie l'inhalation de vapeur de camomille. Gargarise-toi avec une tisane de mélaleuca dilué. Utilise des huiles aromatiques efficaces pour les infections : bornéol, citron, clou de girofle, eucalyptus, lavande, menthe ou thym.

ANTIBIOTIQUES : La principale cause des infections fongiques destructrices est les antibiothérapies. Le *Candida albicans* est normalement présent chez presque nous tous, mais est habituellement gardé sous contrôle par les bactéries bénéfiques. Si ces bactéries sont détruites par les antibiotiques, les champignons ont l'occasion de se propager et vont sérieusement affaiblir le système immunitaire, contribuant ainsi au développement de diverses maladies immunodéficientes, incluant le cancer.

D'autres désavantages des antibiothérapies prolongées sont des carences en vitamines B et en vitamine K ainsi que la malabsorption, qui est causée par la destruction de la flore intestinale. Des réactions allergiques peuvent également survenir ou des furoncles peuvent se développer en tant que réaction de guérison, même après des semaines voire même des mois. Pour ces raisons, si possible, les antibiotiques devraient être utilisés seulement dans les cas où des infections sévères ne peuvent être contrôlées par des thérapies naturelles. Lors d'une antibiothérapie, adopte une alimentation riche en aliments crus, prends des suppléments de vitamines et minéraux, des cultures bactériennes probiotiques ainsi qu'un fongicide naturel, comme l'ail frais.

FIÈVRE : La fièvre est un moyen important pour combattre les infections en détruisant les germes sensibles à la chaleur tout en renforçant la réponse immunitaire. Maintiens la température du corps élevée à l'aide de bains chauds, tisanes chaudes et en transpirant. Une température corporelle au-delà de 40,5° C peut être réduite à l'aide de compresses froides appliquées autour des chevilles et d'écorce de saule blanc (aspirine).

PROPOLIS : Voici un excellent antibiotique naturel provenant de l'abeille. Afin d'en tirer les meilleurs résultats, la propolis doit être appliqué le plus souvent possible directement sur le site de l'infection. Dans le cas de mal de gorge, garde constamment un peu de propolis dans la bouche (entre la gencive et la joue) et gargarise-toi avec une solution de propolis. Dans les cas de maux de dents, façonne-la en une pâte et applique-la sur la dent douloureuse ; pour les problèmes de sinus, aspire-en par le nez ; pour des douleurs aux oreilles, insères-en dans l'oreille ; pour des infections cutanées, appliques-en directement sur la peau ; pour des infections internes, évidemment, tu dois l'avalier. Observe ta réaction, puisque que certaines personnes sont allergiques à la propolis. Tu peux fabriquer ta propre teinture de propolis. Fais sécher à froid de la propolis brute (provenant d'une ruche), broie-la et garde-la dans l'alcool, exposée au soleil pendant 1 à 2 semaines. Remue-la fréquemment.

THYMUS : Situé dans la poitrine, le thymus est la glande principale de notre système immunitaire. Les substances favorisant le plus le renforcement du thymus sont la propolis, le manganèse et l'extrait de thymus lyophilisé. Afin de renforcer le thymus, tapote fréquemment du bout des doigts l'extrémité supérieure du sternum. Garde une bonne posture et marche avec de longues enjambées en balançant les bras. Applique une chromothérapie à la couleur jaune citron (jaune-vert) sur le haut du sternum. (Consulte le Chapitre 17).

SULFATE DE CUIVRE (VITRIOL BLEU) : Disponible dans les commerces d'articles de jardinage, il possède des propriétés antiseptiques et anti-inflammatoires puissantes. Récupère une partie des sécrétions d'un organe infecté ou enflammé ou d'une blessure, que tu immerges dans une solution moyenne/forte de vitriol bleu et garde-la ainsi pendant plusieurs jours. Ces sécrétions peuvent provenir de mucosités, pus, bandages souillés, décharges vaginales ou nasales ou urine (dans les cas infections à la vessie ou aux reins). Ceci peut favoriser la guérison par voie de contact secondaire et peut également être préparé à partir d'une dent extraite ou toute partie du corps, coupée ou sectionnée. Cette méthode agit sur le même principe que la radionique et la télépathie, soit avec un échange d'information bidirectionnel entre le corps et toute partie retirée.

THÉRAPIES ADDITIONNELLES : Utilise de l'argent ou du cuivre colloïdal, l'oxygénothérapie, un zap-per électronique ou même un générateur d'impulsions magnétiques (consulte le Chapitre 19). Tu peux égale-

ment prendre un bain chaud (avec du sel de magnésium), suivi d'une sudation; un bain de pieds chaud avec de la poudre de moutarde ou poivre de Cayenne; des compresses froides sur l'abdomen et autour des chevilles. Dans les cas de rhumes ou grippes, immerge tes mains et avant-bras dans l'eau chaude pendant 30 minutes en maintenant la chaleur de l'eau. Tu peux également appliquer de la glace couverte de sel sous les gros orteils. La lumière bleue, dirigée sur le site de l'infection est généralement utile, tout comme boire de l'eau « irradiée » de bleu. Essaie également des purges de sel de magnésium, des sudations, induire le vomissement, des irrigations coloniques, des cataplasmes de feuilles de choux ou de sel de magnésium sur les sites infectés ou enflammés. L'autosuggestion et la visualisation ou des exercices pour l'hémisphère droit du cerveau. Demande à ton système immunitaire de produire amplement de cellules T et B efficaces.

Insomnie: ALIMENTATION: Prend les repas du soir tôt et légers en ne consommant les protéines animales que modérément. Minimise les aliments sucrés, le sel, l'alcool, la caféine et autres stimulants consommés pendant l'après-midi ou en soirée. Effectue des tests d'allergies.

SUPPLÉMENTS: Les vitamines B6 et C, nicotinamide (1 g au coucher, surtout si tu as de la difficulté à t'endormir après t'être réveillé), inositol, lécithine, 1 cuillère à thé de lait de magnésie ou de chlorure de magnésium au coucher sont conseillés. Garde un comprimé d'orotate de magnésium dans la bouche lorsque tu es incapable de dormir, prends du L-tryptophane (un acide aminé, 500 mg) ou de la mélatonine (1 à 3 mg) au coucher. La vitamine B12 peut aider à normaliser le rythme circadien. Essaie la passiflore, la valériane, du thym ou du houblon dans un sac de mousseline (ex.: coton à fromage ou étamine) placé sur la poitrine ou l'oreiller. Il est déconseillé d'utiliser la valériane pour une période prolongée.

THERAPIES ADDITIONNELLES: Prends un bain chaud relaxant, peut-être avec du sel de magnésium avant le coucher ou une compresse froide sur l'abdomen en tentant de t'endormir. La température corporelle doit s'abaisser pendant le sommeil. Utilise donc des couvertures relativement légères et garde la chambre à coucher fraîche (mais pas froide). Dors avec la tête orientée vers le Nord ou Nord-Est. Utilise des draps, couvertures, rideaux et pyjamas de couleur bleue; un éclairage bleu, violet ou pourpre au coucher; dors dans l'obscurité totale sur un matelas de fibres naturelles; retire les médicaments et les produits chimiques de la chambre à coucher et minimise les polluants électromagnétiques (consulte le Chapitre 8). Expose-toi à une source lumineuse forte après le lever (la lumière du soleil est la meilleure), mais minimise l'exposition à un éclairage fort (incluant la télévision et l'écran d'ordinateur) pendant la soirée.

Afin de favoriser le sommeil, fais de l'autosuggestion lorsque tu te couches ou effectue des exercices de relaxation ou visualise une scène apaisante. Effectue une Respiration 8-2 (consulte le Chapitre 9) ou inspire par le nez et expire par la bouche. De façon répétitive, prends 3 grandes respirations puis retiens la troisième le plus longtemps possible. Puis reprends de lentes et courtes respirations afin de retenir plus de dioxyde de carbone.

Le plus efficace est de s'adonner à beaucoup d'activités extérieures, idéalement effectuées sans porter de verres correcteurs (lunettes). Prends de longues marches en fin d'après-midi ou tôt en soirée ou bien entreprends d'autres activités reposantes, telles que l'écoute de musiques douces ou la méditation. Ne lis rien qui puisse susciter un intérêt marqué, ne t'implique pas dans une activité mentale trop absorbante ou ne regarde pas de films trop stimulants, fais le vide de tes inquiétudes. Demande à ton auxiliaire intérieur (ton subconscient) de coopérer. Dis-lui de cesser de réfléchir à un problème en particulier, que tu vas t'en occuper pendant la journée et fais-le. Garde un crayon et du papier tout près du lit pour y inscrire toutes pensées ou idées importantes à s'occuper le jour suivant.

Si tu aimes expérimenter, fait l'essai les écrans Eeman: Place des grilles ou treillis métalliques (approx. 40 cm par 25 cm, chez un quincailler), un sous ta tête et l'autre à la base de ta colonne vertébrale. Les écrans peuvent être insérés dans des taies d'oreillers. À l'aide d'un fil électrique, relie l'écran sous la tête à un tube métallique que tu tiens de la main gauche, et l'écran au bas du dos à un autre tube que tu tiens de la main droite. Utilise les écrans de 10 à 30 minutes au coucher, étendu sur le dos en croisant les chevilles.

Ceci équilibre notre potentiel bioélectrique interne et procure un état méditatif et une grande tranquillité qui conduit au sommeil. En fait, tu peux obtenir cet effet sans l'aide des écrans en plaçant ta main droite au bas de ton dos, la paume vers le haut et la paume de la main gauche sur ta nuque. Mais puisque les muscles de tes bras sont partiellement contractés pour maintenir cette position, ce n'est pas aussi relaxant qu'avec les écrans.

Malabsorption: La malabsorption des aliments est fréquemment associée aux maladies chro-

niques dégénératives, à l'extrême fatigue et l'insuffisance pondérale (maigreur) ou une difficulté à prendre du poids. Ceci résulte en des selles flottantes, volumineuses, pâles et nauséabondes avec beaucoup de gaz. Les causes communes et leurs solutions vont comme suit :

- Allergie au gluten : évite le gluten
- Carence en acide gastrique, pancréatine, bile ou bicarbonate de sodium : prends des suppléments appropriés, réduis ta consommation de gras, utilise plutôt de l'huile d'olive extra-vierge et renforce les organes correspondants.
- Inflammation de la paroi intestinale : Les individus ont habituellement l'intérieur des iris blanchâtres comme pour l'allergie au gluten ; effectue un assainissement intestinal (voir la rubrique « Troubles Digestifs ».
- Prolifération bactérienne ou fongique dans l'intestin grêle : effectue un assainissement intestinal ainsi qu'une thérapie antimicrobienne, décrits au Chapitre 3.
- Alimentation riche en fibres : utilise du feuillage vert frais réduit en purée à l'aide d'un mixeur.
- Vers ou autres parasites : entreprends une diète d'aliments crus de 3 jours ainsi qu'un nettoyage au psyllium ; périodiquement de fortes doses de borax ou d'essence de térébenthine.
- Ténia (ver solitaire) : prends de l'essence de térébenthine ; de plus, essaie un jeûne de 3 jours à l'eau suivi de suffisamment d'huile de ricin pour pouvoir l'expulser.

RÈGLES GÉNÉRALES : Mange de petits repas composés d'aliments facilement digestibles, par exemple du bouillon d'os, bouillon ou jus de viande, pain de seigle au levain plutôt que du pain à levure. Ajoute du pollen, de la spiruline ou de la chlorelle et peut-être des suppléments d'acides aminés et d'acide nucléique si tu éprouves une extrême fatigue. Ajoute de la lécithine à tous les repas. L'acide aminé glutamine aide à l'amélioration de la paroi intestinale. Mastique très soigneusement tous tes aliments et garde-les en bouche le plus longtemps possible en portant une attention aux saveurs qui se développent avec chaque bouchée. Frictionne fréquemment ton corps avec de l'huile d'olive extra-vierge, en plus d'y ajouter des nutriments liposolubles (solubles dans les graisses), tels que l'astaxanthine, l'huile de foie de flétan, la vitamine D et l'huile de vitamine E. Émulsifie les huiles à être utilisées (particulièrement l'huile d'olive extra-vierge et l'huile de foie de morue) en les remuant dans un bocal, avec de la lécithine et du jus.

Mâche tous les suppléments appropriés et garde-les sous la langue, tels que le foie lyophilisé, gelée royale, vitamine B12 et huile de foie de flétan. La plupart des comprimés peuvent être broyés et les capsules ouvertes et mélangés aux repas. Dans le cas de situations difficiles, les nutriments peuvent être absorbés par le gros intestin avec des lavements de jus d'herbes. Essaie un Nettoyage du foie, prends du bicarbonate de sodium afin de maintenir l'urine alcaline.

Maladie d'Alzheimer et démence : Mets l'accent sur l'assainissement intestinal, la thérapie antimicrobienne, anti-candidose et contre la pyroluria, une alimentation crue et le nettoyage du foie. Augmente graduellement jusqu'à 10 g d'ascorbate/MSM, de P5P (forme active de la vitamine B6) en plus du complexe B riche en niacinamide, de la vitamine D3 (5 000 UI) et E, borax/bore, iode, magnésium, sélénium et zinc. Des jus verts/chlorophylle frais ou mélangés, frictionne une solution de DMSO à 50-70 % sur la peau (ex. : abdomen) ; nettoie les vaisseaux sanguins et élimine les déchets protéinés à l'aide de nattokinase, serrapeptase, bromélaïne et papaïne, comme expliqué au Chapitre 49. Évite le paracétamol (également appelé acétaminophène) ainsi que les aliments problématiques décrits au Chapitre 5, fait retirer les amalgames dentaires au mercure et les dents dévitalisées ou ayant subi des traitements de canal.

Maladies auto-immunes : Dans le cas de maladies auto-immunes, le système immunitaire s'attaque à des cellules défectueuses, probablement en raison d'une infestation de microbe ou aux toxines qu'ils libèrent. Les causes communes sont des dents dévitalisées et les infections à la mâchoire qui en résulte, l'infestation du tube digestif par des microbes pathogènes et certains chercheurs évoquent même la vaccination.

Les maladies auto-immunes incluent le diabète de Type 1, le lupus, la sclérose en plaques, la myasthénie grave, l'arthrite rhumatoïde, la sclérodermie et la thyroïdite. Les principales thérapies sont l'assainissement

intestinal, thérapies antimicrobiennes intensives, le traitement de la pyroluria et la prise d'ascorbate/MSM; évite également les produits contenant du gluten et des substances auxquelles tu es allergique ou sensible, les aliments sucrés, génétiquement modifiés ou soumis à des micro-ondes ainsi que tous les aliments transformés en général. L'adoption temporaire d'une diète d'aliments crus est de loin la meilleure option. Consulte toutes autres mentions concernant la maladie auto-immune spécifique que tu as développée.

Maladie de Parkinson: Le plus important est d'entreprendre une puissante thérapie antimicrobienne et contre le *Candida albicans*, utilisant de fortes doses d'ascorbate/MSM, de magnésium et borax/bore. Effectue un assainissement intestinal, minimise le stress, adonne-toi à des activités extérieures et consomme des aliments verts crus.

ALIMENTATION: Les aliments utiles sont les fruits de mer, jaunes d'œufs crus, aliments lactofermentés, aliments pourpres, graines germées, légumes crus (finement râpés, idéalement avec de la gélatine) tels que haricots verts, carottes, betteraves (incluant les têtes), chou, pois verts (frais, non en conserve ou congelés) et épinards. Si les légumes sont cuits, utilise l'eau de cuisson. De préférence, prends des jus de légumes et d'herbe avant les repas; entreprends de fréquents nettoyages avec de tels jus et peut-être même avec des jus de fruits. Sélectionne tes aliments selon ton type métabolique.

Les haricots germés sont très riches en lévodopa, le précurseur du neurotransmetteur dopamine, manquant chez les gens atteints de Parkinson. Essaie de 5 à 15 haricots germés avec le petit déjeuner et consomme-les crus ou incorporé dans du jus, si cuits, consomme également l'eau de cuisson. Effectue des tests d'allergie et assainis tes intestins. Si possible, consomme des aliments de culture biologique. Évite les additifs alimentaires, incluant les agents de conservation, arômes (exitoxines), colorants, aliments génétiquement modifiés et aspartame. Évite les contacts avec l'aluminium et les métaux lourds, spécialement le plomb, le mercure et le fer.

SUPPLÉMENTS: Prends des doses élevées de toutes les vitamines, particulièrement des antioxydants, B12 en injections et la vitamine E naturelle (1 000 UI) ainsi que les minéraux bore, magnésium, sélénium, zinc et chrome. Essaie également le salicylate de cuivre. Prends suffisamment de magnésium, sous forme de chlorure et d'orotate (garde sous la langue) afin d'empêcher les tremblements et favoriser la relaxation musculaire. Prends des enzymes digestives, du pycnogénol ou de l'extrait de pépins de raisin, de la lécithine, des huiles de poisson ainsi que des graines de lin moulues, de l'huile d'onagre, du varech, du MSM, de la gelée royale et de la glutamine. Essaie de la tyrosine avant le petit-déjeuner et du tryptophane avant le repas du soir. Pour ce qui est des herbes, essaie une combinaison de renouée à fleurs nombreuses (fo-ti), hydrocotyle, réglisse (mais pas dans les cas d'hypertension), Pau d'Arco, sauge et scutellaire. Le lévodopa est habituellement utilisé en combinaison avec le carbidopa ou la sélégiline, puis la vitamine B6/P5P peut être prise plusieurs heures après la prise de ces médicaments. Si toutefois tu prends du lévodopa sans carbidopa ou de sélégiline, alors ne prends pas de vitamine B6.

THÉRAPIES ADDITIONNELLES: L'assainissement et le renforcement de tous les organes et glandes à l'aide des méthodes décrites dans ce livre sont conseillés. Le tapping vertébral, des ajustements chiropratiques, exercices de régénération, exercices de contractions musculaires et de respiration et exercices psychocorporels (pour le corps et l'esprit) sont également utiles. Essaie des thérapies de régression afin de libérer des peurs refoulées. Imagine-toi réagir correctement à des situations de panique. Utilise des méthodes de libération émotionnelle et de contrôle de l'esprit. Améliore et harmonise les flux énergétiques dans les méridiens d'acuponcture, spécialement ceux de l'estomac, de la vésicule biliaire et de la vessie ainsi que du méridien gouverneur (vaisseau gouverneur), par le traçage des méridiens et par le biais de traitements d'acuponcture. Effectue des exercices où tu te secoues de façon intentionnellement exagérée et accompagnés de respirations vigoureuses. Fais extraire les dents dévitalisées et remplacer les amalgames dentaires au mercure.

Avant le petit déjeuner, prends un café fort et de la tyrosine. Avec le petit déjeuner, prends du pollen d'abeille, spiruline, graines de lin moulues, haricots germés, ginkgo biloba, ginseng et autres mesures de stimulation. Réintroduis le lévodopa le plus tard possible dans la journée. Si la lévodopa devient inefficace, prends un « congé de médicament » - cesse de l'utiliser pendant une semaine ou plus. Consulte la « Cure d'amour » (Chapitre 61) et apprends à méditer et à énergiser le cerveau. Si tu ne prends pas de lévodopa, fais appel à ta volonté et utilise la visualisation afin de bouger les muscles. Tâche de vivre sans stress et dans un environnement naturel.

Maux de Dos: Adopte une alimentation faible en allergène. Prends de la vitamine C, E ainsi qu'un

complexe B et de fortes doses de bore, manganèse, zinc et magnésium. La réflexologie offre de très bons résultats, tout comme les cataplasmes de sels d'Epsom, de chlorure de magnésium ou de DMSO à 70 % en solution topique. Dans le cas d'atrophie discale, étire la colonne et fais-y frictionner de l'huile de Millepertuis. Reçois un massage musculaire profond ou des pressions sur les muscles tendus; consulte un chiropraticien pour effectuer des ajustements à ta colonne vertébrale. Si tu as des douleurs au bas du dos, suspends-toi par les pieds, en position inversée. Fais des exercices d'étirement, dors sur un matelas ferme et les femmes devraient éviter de porter des chaussures à talons hauts. Améliore tes fonctions digestives et les organes mal en point, les douleurs dorsales étant souvent une conséquence de problèmes aux organes internes. Essaie également la magnétothérapie ainsi que les autres conseils mentionnées à la rubrique « Arthrite » et consulte le Chapitre 20: Massage et Thérapie vertébrale.

Maux de tête et migraines: Effectue un Nettoyage de Base, suivi de tests d'allergies et adopte une alimentation faible en allergènes. Minimise la consommation d'aliments sucrés, produits laitiers, blé et autres produits contenant du gluten, des œufs, oranges, tomates, additifs alimentaires, aliments gras, chocolat, noix du Brésil, noix de coco séchée, fromage vieilli, champignons, harengs marinés, porc, exotoxines tel que le glutamate monosodique (GMS) et la fumée du tabac. Évite la pollution environnementale, chimique et électromagnétique; assainis tes dents (consulte le Chapitre 8). Entreprends des traitements contre la candidose et la pyroluria.

Prends du magnésium si ta pression sanguine est élevée, ou du calcium et des aliments salés si elle est basse. Prends un café fort, dès l'apparition de symptômes (si tu n'y es pas accro). La grande camomille, une plante herbacée, peut aider. Corrige toute constipation ou inflammation intestinale. Effectue des exercices pour la tête et le cou; donne-toi ou fais-toi donner des « massages pression » aux muscles du cou et des épaules ainsi que sur le contour de la base de tes gros orteils; fais-toi faire des ajustements chiropratique au cou et effectue des exercices des muscles du cuir chevelu. Évite le stress, repose-toi, prends de l'air frais, prends de longues marches et fais des exercices de respiration profonde. Lors d'une migraine, imagine tes bras devenir chauds, ou tu peux les tremper dans l'eau chaude. La riboflavine (vitamine B2), jusqu'à 100 mg quatre fois par jour, s'est avérée bénéfique à la prévention de la plupart des migraines; accompagne-la d'un complexe B.

Mucus (problèmes de): Ceux-ci incluent la plupart des maladies respiratoires, rhumes récurrents, toux, sinusites, écoulement nasal, infections de la gorge et plusieurs problèmes de l'oreille. Mais il peut y avoir du mucus qui recouvre la paroi de l'intestin grêle, causant une malabsorption ainsi que la pire des maladies relatives au mucus, la fibrose kystique. Le mucus d'origine pathologique résulte soit d'une surcharge de lactose/galactose ou de l'irritation des membranes muqueuses. Une telle irritation peut être attribuable à des aliments, comme le gluten, des allergies alimentaires ou à des sensibilités chimiques; elle peut résulter de l'inhalation persistante d'irritants ou d'infestations microbiennes ou parasitaires chroniques. Efforce-toi d'en déterminer la cause et de l'éliminer.

ALIMENTATION: Le fenugrec est bon; minimise les aliments sucrés et gras. Les fruits peuvent être consommés selon tes sensibilités. Les aliments qui favorisent le plus la formation de mucus sont le lactose (lait écrémé ou poudre de petit lait). Les produits laitiers en général, selon leur teneur en lactose, la bière, le gluten de blé principalement, et dans une moindre mesure, le gluten de seigle et d'orge; les moisissures et les champignons, les aliments fermentés à la levure ou tout aliment auquel tu es allergique. Neutralise l'acide des fruits avec de la dolomite.

Initialement, évite tous les aliments causant la formation de mucus. Après que tu aies évacué tout ton mucus, réintroduis un à un, séparément sur plusieurs semaines, les aliments fautifs ou les groupes alimentaires en observant attentivement les effets sur ton organisme. Certains aliments provoquent la formation de mucus, même en petites quantités, alors que d'autres peuvent être tolérés jusqu'à un certain niveau. Cependant, le potentiel de formation de mucus des différents aliments peut être cumulatif.

HERBES: Dans les cas d'inflammation et d'infection des membranes muqueuses, utilise l'hydraste du Canada, la guimauve, la salsepareille, l'orme rouge en poudre, le thym et l'achillée (pour renforcer). Pour expulser le mucus, utilise le tussilage, le marrube, la pulmonaire, la molène, l'ortie, la verveine et la violette. La plus recommandée étant le raifort.

HUILES AROMATIQUES: Dans le cas de sinusite, inhale celles-ci: cannelle, citron, eucalyptus, lavande, pin, romarin ou thym. Dans le cas d'inflammation des sinus et de problèmes respiratoires: inhale des vapeurs

d'huile d'eucalyptus pendant la nuit (placée dans un contenant plat près du lit). Pour des maux de gorge, gargarise-toi avec du citron, du géranium, de l'hysope, de la sauge et du thym. Comme antiseptique interne, utilise du mélaleuca dilué. Ajoute quelques gouttes dans un contenant ou une bouteille à demi remplie d'eau, remue vigoureusement pendant quelques secondes, puis dépose une goutte sur ta langue. Si elle n'est pas trop irritante ou déplaisante, tu peux ingérer le reste.

THÉRAPIES ADDITIONNELLES: Dans le cas de problème nasal et de sinus ou de rhume des foin, injecte fréquemment de l'eau de mer diluée dans 3 parties d'eau tiède, par les narines (une à la fois) et recrache l'eau. Si l'eau de mer n'est pas disponible, dissout 1 cuillère à thé de sel de mer dans ½ litre d'eau, tu peux également ajouter une petite quantité de sel de magnésium. Dans les cas de conditions sévères, injecte des tisanes faites des herbes mentionnées ci-haut, préférablement en ajoutant une solution de propolis; place un cataplasme d'huile de ricin sur les sinus. Place une goutte de DMSO dilué dans chaque narine. Effectue des exercices de la tête et du cou, tel qu'expliqué au Chapitre 9. Afin de dégager les cavités crâniennes du mucus (ex.: sinus): agenouille-toi en plaçant la tête au sol et fais de grands bruits de ronflements et de reniflements du fond du nez. Crache le mucus; continue ainsi pendant 10 minutes. Fais retirer tout amalgames dentaires au mercure ou dents dévitalisées.

Dans le cas de problème à la gorge, gargarise avec les tisanes mentionnées ci-haut, en ajoutant des agents antimicrobiens en cas d'infection. Applique des cataplasmes d'huile de ricin et une lumière bleue sur la gorge. Dans le cas de conditions chroniques, adonne-toi au chant et à la thérapie vocale. De façon générale, renforce les intestins et effectue des irrigations coloniques. Edgar Cayce conseillait de porter une pièce d'acier au carbone (ou un petit aimant), préférablement dans une poche près de l'aîne, afin d'améliorer les membranes muqueuses du nez et de la gorge et de résister adéquatement aux rhumes et à la congestion. Utilise, de façon systémique, une chromothérapie à la couleur jaune-vert (citron) afin de déloger et expulser la glaire en concentrant la couleur sur la poitrine et le haut du dos.

LA CURE DE SUCRE: Garde 1 cuillère à thé de sucre dans la bouche jusqu'à dissolution complète, recrache-la puis reprends une autre cuillère comble. Répète ce procédé, par intervalle, pendant 1 heure ou deux et recommence dans les jours ou semaines subséquentes au besoin. Le sucre attire le mucus dissout vers le liquide lymphatique à partir des glandes lymphatiques, et décongestionne graduellement les cavités crâniennes. Cette méthode peut freiner un rhume en quelques heures. **Attention:** ceci peut causer une baisse de la glycémie chez certains individus hypoglycémiques.

NETI: Il s'agit d'une technique de yoga conçue pour rincer les sinus. Utilise une théière ou cafetière munie d'un long bec verseur, d'un pot neti ou d'un sac à lavement rempli d'eau salée tiède. Penche-toi au-dessus d'un évier et tourne la tête de côté puis insère le bout du tube de lavement ou du bec verseur dans la narine supérieure et laisse l'eau s'écouler par l'autre narine. Lorsque la moitié de l'eau est utilisée, tourne la tête de l'autre côté et fait couler l'eau par l'autre narine. Ensuite, bouche une narine à la fois et souffle vigoureusement afin d'extraire toute l'eau des sinus.

Myasthénie grave: **ALIMENTATION:** Essaie une alimentation faible en allergènes et inclus-y du bœuf, sous forme de ragoût, bouillon ou jus ou du foie. Adopte une alimentation faible en aliments sucrés, graisses, et huiles polyinsaturées. Consomme principalement de l'huile d'olive extra-vierge, des légumes poussant sous la terre et en particulier des betteraves rouges, et des salades additionnées de gélatine (bouillon de têtes de poisson). Effectue des tests d'allergies pour les aliments; les jaunes d'œuf ainsi que les graines germées et jus d'herbe sont bénéfiques.

SUPPLÉMENTS: Je recommande de fortes doses de toutes les vitamines, avec 2 000 UI de vitamine E en comprimés, acide folique, rutine et de la vitamine B12 en injections ou sublinguale. L'apport en manganèse est des plus important. Initialement, prends 20 mg de manganèse chélaté avec chaque repas, puis réduis la dose après avoir noté une amélioration. Prends également du zinc, sélénium, ascorbate de calcium (5 à 10 g) ainsi de l'orotate de calcium (800 mg). Les suppléments de magnésium peuvent causer un affaiblissement. L'extrait de thymus, l'octacosanol, la lécithine, les enzymes digestives (bromélaïne, papaïne) ou la papaye verte, la glycine ou gélatine ainsi que les cultures d'*acidophilus* et *bifidobacterium* sont utiles.

HERBES: Pour un renforcement musculaire, utilise l'aigremoine, baies de genévrier et le romarin. Utilise également de la griffe du diable ainsi que des herbes tonifiantes telles que le ginseng.

THÉRAPIES ADDITIONNELLES: Concentre tes efforts sur le thymus. Applique des cataplasmes de feuilles

de chou et d'huile de ricin. Effectue du tapping sur le haut du sternum avec tes doigts (consulte la mention du thymus dans la rubrique « Infections et Inflammations »). À l'aide d'un ruban gommé, place un comprimé de manganèse chélaté dans le creux juste au-dessus du sternum. Effectue du tapping vertébral, spécialement à la base du cou (vertèbres C7 et D1). Fais extraire toutes tes dents dévitalisées et remplacer tous les amalgames dentaires au mercure.

Applique des cataplasmes d'huile de ricin sur le foie et l'abdomen ainsi que sur les yeux (d'une oreille à l'autre) dans le cas de faiblesses oculaires. Effectue un assainissement intestinal, des massages, des exercices de contractions musculaires avec respirations profondes, des exercices psychocorporels (pour le corps et l'esprit) ainsi que des méthodes d'autosuggestions et de visualisation. Médite afin d'atteindre un état de calme, mais de détermination. Prends de fréquentes périodes de repos, évite le stress, reste calme, ne prends pas de douches ou de bains chauds et ne consomme pas d'aliments chauds. Pratique systématiquement une chromothérapie à la couleur jaune.

Mets l'accent sur une thérapie antimicrobienne puissante. Si tu ne prends pas de corticostéroïdes, alors un nettoyage aux aliments crus peut être curatif. Mais si tu prends de ces stéroïdes, prolonge la thérapie antimicrobienne et anti-inflammatoire en plus de t'alcaliniser fortement tout en minimisant la prise de médicaments. Essaie de réduire la prise de stéroïdes de 10 % de la dose originale chaque deux semaines. Si le problème prends de l'ampleur, augmente temporairement la dose.

Obésité et Embonpoint: La cause principale de l'embonpoint est la dysbiose intestinale provoquée par la prolifération de *Candida albicans* qui empêche la production énergétique oxydative des cellules. Conséquemment, les acides gras ne peuvent être convertis en énergie et s'accumulent dans l'organisme. Ceci entraîne des fringales pour des glucides facilement digestibles comme source d'énergie, exactement ce dont la *Candida albicans* a besoin pour se multiplier. Consomme beaucoup de ferments probiotiques et entreprends des thérapies antimicrobiennes comme celles décrites au chapitre 3; utilise également beaucoup d'huile de noix de coco. De plus, expérimente avec les mesures suivantes:

- Prends un breuvage protéiné, qui réduit l'appétit, 30 minutes avant un repas, composé de n'importe quelle combinaison des ingrédients suivants et dans la quantité qui te convient: spiruline ou chlorelle en poudre, orge vert ou agropyre en poudre, graines de lin moulues, huile de lin ou d'olive. Tu peux également prendre ce breuvage de façon répétée pendant la journée et ainsi retarder la faim pendant plusieurs heures.
- 30 minutes avant les repas, mélange 1 cuillère à thé de cosses de psyllium avec 1 cuillère à thé de bicarbonate de sodium dans un verre d'eau et bois immédiatement. Bois un peu plus d'eau par la suite.
Le psyllium gonfle jusqu'à 40 fois son volume et remplit l'estomac d'une gelée légère.
- Ne consomme que des lentilles, légumes verts et graines germées. Les végétariens peuvent également expérimenter avec des combinaisons de différents grains entiers et légumineuses sans gluten.
- Adopte une monodiète: un jour, ne mange que des aliments protéinés, le lendemain des fruits et le troisième jour des graines germées et salades de légumes. Répète cette séquence aussi souvent que nécessaire.
- Adopte temporairement une alimentation crue/vivante (consulte le Chapitre 34).
- Pendant 2 semaines, ne consomme que des aliments gras protéinés et des légumes verts. Les graines de lin moulues ainsi que les protéines vertes en poudre dans des jus (verts) ajoutés d'huile d'olive sont de bonnes protéines grasses.
- Entreprends des périodes répétées de consommation de jus d'herbe et de légumes ainsi que des salades de légumes.
- Évite tous les aliments sucrés, parce que ceux-ci stimulent l'appétit et la synthèse des lipides. Plus particulièrement, garde les aliments contenant du fructose loin des féculents et mange les fruits séparément. Les édulcorants alternatifs comme le stévia et le xylitol sont acceptables.
- Évite tout produits céréaliers et les céréales, spécialement si tu es du groupe sanguin O.

- Adopte une alimentation riche en gras non chauffés et huiles pressées à froid, telles que l'huile d'olive extra-vierge, huile de lin (ou graines de lin moulues), huile de poisson, avocats, noix et amandes trempées et réduites en purée et huile de noix de coco. Normalement celles-ci ne causent pas de gain de poids. Évite toutes graisses ou huiles chauffées.
- Saute préférablement le repas du soir ou ne prends qu'une petite salade ou une pomme.
- Adonne-toi à des exercices légers quotidiens, tels qu'une marche rapide ou un jogging de 15 minutes, ou utilise un mini-trampoline ou autres exercices aérobiques. Le rythme métabolique est accéléré pendant une longue période après l'exercice.
- Utilise une alimentation faible en allergènes combinée à l'une ou l'autre de ces suggestions.
- Entreprends une thérapie axée sur l'esprit, comme la visualisation et l'affirmation. Examine et, au besoin, remet en question tes systèmes de croyances. Libère tes émotions négatives et exprime tes besoins émotionnels. Utilise la Technique de Libération Émotionnelle au Chapitre 63, afin de surmonter tes fringales alimentaires.
- Mange très lentement et paisiblement. Mastique chaque bouchée pendant environ 2 minutes, jusqu'à ce que la nourriture soit liquéfiée. Apprécie les saveurs qui se développent dans ta bouche pendant que tu mastiques.

Ostéoporose: Effectue des tests d'allergie et adopte une alimentation faible en saccharose, acide et phosphore. Sélectionne des aliments ayant un ratio calcium/phosphore favorable. Alcalinise ton organisme s'il est trop acide et neutralise les acides des fruits ou le vinaigre avec de la dolomite. Prends des suppléments d'acide chlorhydrique si tes ongles sont souples ou si tu notes d'autres indications d'une carence en acide gastrique. Ajoute fréquemment des bouillons d'os ou de têtes de poisson à tes repas. Prends régulièrement des jus d'herbe et de légumes. Les vitamines et minéraux les plus importants sont les vitamines C et D3 (5 000 UI), le manganèse, le zinc, le calcium, le magnésium et le bore. Le plus important est 100 mg ou plus de borax procurant 10 mg ou plus de bore; afin de bien mesurer cette quantité, dissout 1 cuillère à thé rase de borax dans 1 litre d'eau puis prends 1 cuillère à thé du mélange au moins 3 fois par jour avec les repas. Expose fréquemment, mais modérément, ta peau à la lumière du soleil sans utiliser de crème solaire. La vitamine K est également importante et est présente dans les légumes vert foncé. Utilise du chlorure de magnésium de façon orale et transdermique. Effectue des exercices isométriques (ex. : pousser contre un mur), poids et haltères et utilise un rebondisseur.

Parasites: Les infestations de parasites, tels que vers intestinaux et protozoaires (malaria et giardiose) se joignent aux champignons, tels que le *Candida albicans* pour compromettre grandement ta santé à long terme. La plupart de ces parasites peuvent être éliminés à l'aide d'essence de térébenthine, de borax ou d'absinthe, qui agissent plus efficacement lorsqu'ils sont combinés à d'autres herbes. L'absinthe est également efficace contre le *Candida albicans*.

Voici comment: Pendant plusieurs semaines, prends jusqu'à 1 cuillère à thé, une fois par jour, d'absinthe en poudre dans du jus avant un repas. Tu peux y ajouter jusqu'à ¼ cuillère à thé de clou de girofle et d'ail émincé. Si l'un ou l'autre de ces ingrédients est trop déplaisant à prendre, tu peux l'insérer dans une ou plusieurs capsules de gélatine. Après la période de remède antiparasitaire, entreprends une période de cultures d'*acidophilus* et de bifidobacterium. À titre préventif, tu peux répéter le traitement antiparasitaire 1 ou 2 fois par année. Il est préférable de prendre les remèdes antiparasitaires mentionnés ci-haut en plus ou pendant un Nettoyage de Base et particulièrement un Nettoyage au psyllium de 4 jours comme décrit au Chapitre 4.

Dans les élevages d'animaux, des doses élevées de cuivre sont efficaces pour l'élimination des parasites et donc garde les bêtes libres de ceux-ci. Bien que les animaux semblent être en mesure de bien tolérer les sulfates de cuivre comme suppléments de minéraux, ceux-ci ne sont pas appropriés pour les humains et je conseille plutôt l'usage de cuivre colloïdal ou de salicylate de cuivre. Lors de traitements antiparasitaires ou pour la candidose, bois beaucoup de liquide afin de favoriser l'élimination de résidus toxiques. En plus du cuivre et des remèdes végétaux, utilise un purificateur sanguin électronique et peut-être aussi un générateur d'impulsions magnétiques sur toutes glandes ou organes enflés ou infectés.

Peau (problèmes de): Les principales causes des problèmes de peau sont les champignons et parasites, accumulations de résidus et toxines, réactions provoquées par l'assainissement, allergies non traitées et

carences en nutriments essentiels.

ALIMENTATION: Adopte un régime alimentaire pour hypoglycémiques et faible en allergènes, avec des graines de lin fraîchement moulues, huiles de poisson, huile d'abricot, huile d'amande, amandes, graines de tournesol, jaune d'œuf cru (soufre), chou cru, raifort, graines germées, jus d'herbe et de légumes, oignons crus et bouillon de têtes de poisson. Évite les gras saturés, la margarine, le beurre d'arachide, tous les aliments hydrogénés et frits, les produits laitiers, le gluten et les aliments sucrés. Entreprends un Nettoyage de Base, des tests d'allergie et maintiens une hygiène intestinale.

SUPPLÉMENTS: Prends les vitamines A, C, D3 (5 000 UI) et E (jusqu'à 2 000 mg par jour), complexe B, essaie le P5P, flavonoïdes, biotine, glucosamine, acide chlorhydrique (si tes ongles sont souples) et 1 c. à thé de lécithine avec les repas. La tyrosine et le varech ou l'iode sont utiles en tant qu'activateurs cutanés: ils ont des propriétés nettoyantes, mais peuvent aggraver temporairement les symptômes, particulièrement avec l'acné. Prends des doses accrues de magnésium, huile d'onagre (spécialement dans le cas de psoriasis), zinc, manganèse, soufre (préféablement sous forme de MSM), sélénium, silicone comme celui contenu dans la prêle, enzymes digestives et gélatine (bouillon de têtes de poisson), particulièrement pour le psoriasis.

HERBES: Pour usage interne et externe: aloès, bardane (pour le psoriasis), calendula, chaparral, échinacée, hydraste du Canada, prêle, Pau d'Arco, salsepareille, sassafras, millepertuis et verveine.

THERAPIES ADDITIONNELLES: Entreprends de fréquentes périodes de Nettoyage; régularise ton activité intestinale; effectue des irrigations coloniques. Bois beaucoup d'eau ainsi que des jus de légumes verts; prends des douches chaudes puis froides; brosse ta peau afin de l'activer, mais évite les régions affectées; provoque une sudation après un bain chaud additionné de sels de magnésium (sel d'Epsom) et de bicarbonate de sodium pendant une thérapie antimicrobienne. Frictionne la peau avec une solution d'ascorbate et MSM; du DMSO dilué, jus d'aloès et la glycérine sont efficaces pour la plupart des conditions de la peau.

Stimule tes reins, poumons, circulation sanguine, intestin grêle (particulièrement dans le cas de psoriasis), foie, vésicule biliaire et glandes endocrines, spécialement la thyroïde; fais ou demande à ce qu'on te fasse un drainage lymphatique par massage. Ne fais qu'un usage minimum (de temps à autre) de savon et celui-ci doit être d'une marque « d'antan » (pas de savon moderne), à base d'huile d'olive ou d'amande et neutralisé si possible (la plupart des savons sont trop alcalins). Évite les détergents et les produits cosmétiques. Applique une chromothérapie à la lumière jaune ainsi qu'une exposition contrôlée au soleil des parties affectées de la peau. Ceci est particulièrement efficace contre l'acné. Reçois de fréquents massages et frictions à l'huile d'olive extra-vierge, d'arachide, d'amande, d'abricot, préféablement en y ajoutant des nutriments liposolubles.

Les éruptions cutanées sont généralement causées par des allergies une réaction au nettoyage (frottage). Accepte tes problèmes de peau en les considérant comme un processus de nettoyage bénéfique, par l'élimination des impuretés et énergies négatives intérieures. Exprime de l'amour envers les imperfections de ta peau et il est plus que probable qu'elles disparaissent d'elles même. Régénère ta peau en la visualisant baignant dans une énergie teintée de rose. Utilise la visualisation et imagine avoir une peau parfaite.

Acné: Applique un mélange d'environ 10 % de mélaleuca et de 90 % de gel ou jus d'aloès, ou un mélange de trois parties égales d'huile camphrée, d'hamamélis et de vitamine E, frictionné sur les zones d'éruptions cutanées. Minimise la consommation de sucre, gras saturés et aliments gras.

Cancer de la peau: Si tu soupçonnes un cancer de la peau, applique le liquide laiteux d'une tige d'herbe anti radiation ou euphorbe. Répète l'application au besoin; une forte réaction cutanée peut se produire, suivie d'un rétablissement. Utilise également ce procédé pour les verrues, grains de beauté, imperfections et autres. Dans les cas de conditions sévères, incluant les mélanomes et tumeurs près de la peau, des crèmes escarotiques à base de chlorure de zinc et de sanguinaire du Canada sont disponibles. Sur les régions enflammées et les cancers de la peau, tu peux également utiliser le pôle Sud d'un aimant et une lumière bleue. Essaie également les remèdes mentionnés pour les verrues et grains de beauté. La cause principale du cancer de la peau est la candidose, souvent combinée à une carence en antioxydants.

Démangeaisons: Applique une solution de bicarbonate de sodium ou encore des extraits de bourrache, écorce de nerprun, baies de genévrier, stellaire (mouron blanc), marjolaine, menthe pouliot, grand plantain, phytolaque ou hamamélis. Baigne également la peau dans une eau ajoutée de flocons d'avoine (cuits ou trempés) ou de bicarbonate de sodium. Entreprends une chromothérapie à la couleur bleue; traite le foie et la vésicule biliaire si la peau devient jaune (jaunisse). Prends un bain chaud avec du sel de magnésium (sels d'Epsom) et du

bicarbonate de sodium; frictionne avec du mélaleuca ou de l'hamamélis; alcalinise l'organisme; ne consomme pas d'aliments sucrés ou acides; effectue des tests d'allergie.

Eczéma suintant : Il est important de le maintenir au sec, soit en l'exposant à l'air et au soleil ou couvre-le de poudre d'orme rouge. Pour guérir, après que l'infection se soit atténuée, applique de la vitamine E, du jus vert frais ou des feuilles fraîches, préférablement de chou.

Furoncles : Afin de l'attirer à la surface, enduis-le d'un mélange de miel et d'huile de foie de morue. Une fois éclaté, traite-le comme pour un ulcère. Un nettoyage interne est la thérapie principale pour ce problème.

Infections fongiques sur la peau : Utilise une solution concentrée de magnésium ou de salicylate de cuivre, des remèdes antimicrobiens décrits au Chapitre 3, spécialement une solution chaude saturée de borax, d'huile de mélaleuca ou autres herbes et huiles fongicides. Un cataplasme de l'un de ces fongicides, appliqué sur une longue période, est des plus efficace. Si l'un s'avère inefficace, essaies-en un autre. Dans tous les cas de présence de champignons sur la peau, entreprends également une thérapie interne contre le *Candida albicans*.

Peau sèche : Spécialement si tu as de la difficulté à prendre du poids, vérifie s'il ne s'agit pas de malabsorption, qui est souvent due à une allergie au gluten. Les selles peuvent être pâles ou de couleur rappelant celle de l'argile. Pour la peau sèche, frictionne-la fréquemment avec de l'huile d'olive extra-vierge additionnée d'astaxanthine et de vitamines A, D et E. Par voie interne, prends de l'huile de lin, de krill ou de poisson.

Psoriasis : Cette condition est étroitement liée à la pyroluria et conduit à l'accumulation de résidus irritants relatifs aux pyrroles ou de champignons/microbes pléomorphes dans la peau. Activer le système immunitaire comme avec la vitamine C peut aggraver cette condition. N'augmente l'apport de P5P, zinc, magnésium, ascorbate et MSM que lentement et prudemment. La présence de candidose est également courante. Travaille à améliorer les fonctions du foie et du métabolisme des graisses, à entreprendre un assainissement intestinal et une thérapie antimicrobienne, des périodes de Nettoyage de jus verts et de légumes feuillus frais. Adopte une alimentation stricte de qualité supérieure comme décrite au Chapitre 34, huiles de lin, de krill/poisson, tests d'allergie (évite le gluten et les protéines de lait de vache), alcalinise l'organisme, évite les moisissures ainsi que les aliments de la famille des solanacées (ex. : pommes de terres, tomates). Attention : Il est fréquent qu'un remède efficace provoque initialement une aggravation.

La glycérine aide à la maturation des cellules de la peau, réduisant ainsi une inflammation de la peau issue d'une surproduction de cellules immatures. Elle est fréquemment appliquée à pleine concentration sur les régions enflammées de la peau, mais ceci peut également causer une aggravation initiale. D'autres utilisent plutôt un mélange à 1:1 avec de l'hamamélis sans alcool ou du jus d'aloès, ou bien avec de l'eau puis aspergé sur les régions sensibles.

Régénération de la peau : Frictionne vigoureusement et fréquemment la peau avec quelques-uns ou tous les ingrédients suivants, dissouts dans du gel d'aloès ou de l'eau énergisée : vitamine C en poudre, chlorure de magnésium, glucosamine, salicylate de cuivre, Microhydrin® et MSM. La quantité individuelle des ingrédients importe peu. Par la suite, tu peux couvrir légèrement la zone d'huile de vitamine E naturelle, et possiblement de vitamine A et D. À d'autres occasions, tu peux te faire un masque facial à l'aide de la pulpe fraîche restante de la préparation de jus de légumes ou d'herbe, que tu humectes avec suffisamment de jus pour le rendre collant. Une autre possibilité est de frictionner légèrement la peau avec de l'huile d'olive extra-vierge additionnée de vitamines A, D, E et d'astaxanthine.

RÈGLES GÉNÉRALES DE CHROMOTHÉRAPIE POUR LES PROBLÈMES CUTANÉS : Le traitement initial est avec du vert. Les traitements subséquents pour les problèmes de peau sèche et squameuse se font avec du jaune citron (jaune-vert). Pour les cas persistants, utilise du jaune et orange. Lorsque les gales tombent et la peau neuve apparaît, traite avec du turquoise, tout comme avec les problèmes de peau suintants ou humides. Dans le cas de problèmes sévères, utilise du bleu ou de l'indigo. Dans les cas d'abcès, furoncles et anthrax, utilise de façon systémique du jaune, et de façon locale, du orange. Lorsque la suppuration et les pulsations apparaissent, utilise le jaune jusqu'à ce que la zone problème éclate. Utilise alors le vert jusqu'à ce que le pus se draine et laisse une cavité rouge. Finalement, utilise le turquoise et l'indigo. En cas d'acné et surtout de psoriasis, couvre la région d'une cellophane bleue (double épaisseur) et expose-la à la lumière du soleil ou aux ultra-violets.

Tissus cicatriciels : Pour enlever, frictionne fréquemment avec de l'huile camphrée, solution de Lugol,

une solution de MSM ou de DMSO et de la vitamine E. De plus, les cicatrices peuvent être traitées à l'aide d'une thérapie neurale. Un anesthésique (xylocaïne) est injecté dans les tissus cicatriciels qui provoqueraient des champs d'interférence électriques dans d'autres régions du corps. Parfois un problème de santé de longue date disparaît instantanément après une injection. Pique la cicatrice à l'aide d'une aiguille fine afin de relâcher la tension dans la zone. Pique les longues cicatrices en plusieurs endroits et laisse les aiguilles en place pendant 10 à 20 minutes, enfoncées d'environ 2 mm à chaque bout de la cicatrice. Avant et après chaque séance de piquage, applique un antiseptique approprié, tel que le mélaleuca.

Ulcères et infections de la peau: Nettoie la région avec du chlorure de magnésium dilué ou une solution de sel d'Epsom puis applique l'un ou l'autre des remèdes antimicrobiens décrits au Chapitre 3. Utilise également de la pulpe ou du jus frais de feuilles de chou ou de légumes verts. Le gel d'aloès est excellent pour sceller les plaies; couvre la peau de miel non chauffé, mélange-y quelques gouttes de peroxyde d'hydrogène et renouvelle deux fois par jour. Appliquer un mélange de 10 % de mélaleuca et 90 % de gel d'aloès est également efficace. En présence de tissus nécrosés, à vif ou gangrénés, applique des enzymes protéolytiques (bromélaïne, papaïne), mais particulièrement l'intérieur de la peau, la sève blanche et le jus de feuilles brut d'une papaye verte ou de l'urée (consulte également le Chapitre 22: Urinothérapie ou amaroli (urine et urée)).

Verrues et grains de beauté: Pour enlever, frictionne doucement de l'huile de foie de morue ou de ricin, le matin et le soir. Pour un effet plus puissant, mélange du bicarbonate de sodium et de l'huile de ricin pour obtenir une pâte épaisse et applique sur les zones affectées. Laisse en place pendant une nuit et répète le procédé jusqu'à ce que cela devienne douloureux. Puis applique de l'huile de vitamine E, jus vert ou miel pendant plusieurs jours avant de poursuivre avec l'huile de ricin. Sois prudent avec les grains de beauté. Si un grain de beauté devient malin, couvre-le d'ail cru broyé, que tu changes 2 ou 3 fois par jour. Lorsqu'il devient douloureux après quelques jours, couvre-le de miel pendant 5 jours. Répète ce procédé d'alternance entre l'ail et le miel aussi longtemps que nécessaire. Alternativement, continue d'appliquer du DMSO à 50-70 %, une solution de Lugol ou une solution concentrée d'ascorbate et MSM.

En fait, la présence de grains de beauté indique que les systèmes d'élimination ne fonctionnent pas adéquatement. Un grain de beauté protubérant peut également être enlevé en y attachant un cheveu très serré autour, puis à tous les 2 ou 3 jours, en nouant un autre cheveu un peu plus serré que le premier. Les grains de beauté « actifs » peuvent également être enlevés à l'aide d'une crème escarotique, mais ceci causera une inflammation forte et douloureuse pendant plusieurs jours.

Prostate (problèmes à la): ALIMENTATION: Une alimentation composée principalement d'aliments crus, tels que légumineuses germées, salades de légumes, fruits frais et beaucoup de jus de légumes et d'herbe, est conseillée. Les jaunes d'œufs crus, tomates, graines de tournesol et de citrouille sous forme de fauxmage, aliments riches en flavonoïdes et caroténoïdes ainsi que des aliments pourpres sont également acceptables. Effectue des tests d'allergie et assainis tes intestins. Évite le gluten et les protéines laitières, à l'exception des isolats de protéines de petit-lait (lactosérum).

SUPPLÉMENTS: Prends les vitamines A, D3 (5 000 UI), E (incluant de préférence du gamma-tocophérol), C (ascorbate/MSM) et B6-P5P; du magnésium de façon orale et sous forme de chlorure de magnésium par voie transdermale, bore/borax, iode, sélénium, zinc (30 à 50 mg divisés en plusieurs doses), flavonoïdes, quercétine, varech, enzymes protéolytiques (qui digèrent les protéines), spiruline et du pollen d'abeille. Essaie l'épilobe, épilobe à petites fleurs, palmier nain, prunier d'Afrique (*Pygeum Africanum*) et extrait d'ortie ou de grande ortie.

THÉRAPIES ADDITIONNELLES: La pratique d'exercices de yoga, marches prolongées fréquentes, l'exposition modérée au soleil et s'asseoir sur le pôle Sud d'un aimant puissant est utile. Essaie également la réflexologie sur les mains et les pieds aux points réflexe de la prostate, du tapping au bas de la colonne vertébrale ainsi que des cataplasmes d'huile de ricin ou de sel de magnésium au bas-ventre et au bas de la colonne. Adonne-toi à des activités sexuelles satisfaisantes ou sois satisfait même en l'absence de telles activités. Consulte également le Chapitre 56: Sexualité. Un assainissement intestinal et une thérapie antimicrobienne; de fortes doses de Nattokinase et de serrapeptase afin de dégager les vaisseaux sanguins, alcalinise ton organisme.

Pyroluria: Cette condition hépatique est avant tout héréditaire, mais elle peut également être développée. Il s'agit d'un désordre métabolique maintenant de plus en plus courant dans la synthèse de l'hème (structure comprenant un atome métallique) dans lequel le pyrrole, un élément clé de l'hémoglobine et de l'hème musculaire, est surproduite dans le foie. L'excédent se lie à la vitamine B6 et au zinc dans leur forme active

et est éliminé dans l'urine. Ceci cause de graves carences en B6 et zinc ainsi qu'en certains autres nutriments, bien que dans une moindre mesure, tel que niacinamide, acide gamma linolénique (AGL) et biotine, conduisant à un affaiblissement des tissus conjonctifs, des vaisseaux sanguins ainsi qu'à des problèmes dans la production d'enzymes et neurotransmetteurs.

Selon les conditions, ceci peut être une cause principale, non seulement de faiblesse des tissus conjonctifs et de diabète de Type 1, mais également de la plupart des troubles mentaux-émotionnels, incluant les troubles de la dépression et de l'anxiété. De plus, les résidus relatifs au pyrrole causent une faiblesse et une congestion des vaisseaux sanguins, affectant particulièrement les capillaires de la peau, du cerveau et autres organes. La cause principale de la pyroluria semble être une infection hépatique provenant d'une prolifération de *Candida albicans*, de microbes pléomorphes (qui changent de formes) et de la maladie de Lyme, et antérieurement possiblement aussi de la syphilis.

Atteint de pyroluria, le foie ne peut transformer la vitamine B6 ou pyridoxine dans sa forme activée, le pyridoxal-5-phosphate (P5P) qui doit alors être obtenu sous forme de supplément. Les carences qui en résultent peuvent initialement demander un apport important de ces nutriments (ex. : la biotine à partir du jaune d'œuf et de l'acide gamma linolénique de la spiruline). Les symptômes de la pyroluria et de la candidose s'entrecroisent à bien des égards.

Pour tous les cas de maladies chroniques, utilise la thérapie suivante contre la pyroluria comme traitement de base en plus de remèdes spécifiques.

Les acides gras à chaîne moyenne de l'huile de noix de coco peuvent être absorbés même si la vésicule biliaire et le pancréas ne fonctionnent pas. Ils peuvent même être utilisés par le foie afin de produire de l'énergie, même si la conversion énergétique oxydative de toutes les autres graisses et huiles est entravée dans les mitochondries à cause de l'acétaldéhyde dû aux microbes ou à la candidose. Dans les cas de conditions graves et sévères, augmente graduellement ton apport en huile de noix de coco jusqu'à 5 fois 1 cuillère à table (environ 70 ml) quotidiennement avec les repas. Comme dose de maintien, essaie la moitié de cette quantité répartie tout au long de la journée. Ceci est particulièrement utile dans les cas de maladies mentales et du cerveau ainsi que pour l'amélioration des fonctions musculaires affaiblies (ex. : le muscle cardiaque).

Prends environ 50mg de P5P, 30mg de zinc et un comprimé de complexe de vitamine B avec le petit-déjeuner afin de permettre la synthèse de protéines essentielles. De plus, prends ½ cuillère à thé ou g de taurine (un acide aminé soufré) et de N-acétyl-carnitine avec la nourriture en appui au métabolisme des graisses. La bile est principalement produite à partir de taurine et de produits du cholestérol, alors que la carnitine achemine les acides gras dans et hors des mitochondries.

Reins (problèmes aux) : Il te faut une alimentation faible en protéines, sel, additifs alimentaires, qui devrait correspondre à ton groupe sanguin et être faible en allergènes. Minimise l'usage de médicaments et évite les drogues. À l'exception de présence de calculs rénaux, garde ton urine alcaline. Le recours à la dialyse peut être évité et parfois même abandonné en prenant 1 cuillère à thé de bicarbonate de sodium 3 fois par jour dans un grand verre d'eau avant les repas. Consomme primordialement des aliments crus avec beaucoup de graines germées et de jus de légumes (principalement verts), graines de lin moulues et huiles de poisson; essaie un jeûne de melon d'eau. Les antioxydants, la spiruline et la coenzyme Q10 sont utiles. Dans le cas de calculs rénaux, utilise du jus de citron et de pamplemousse, acide ascorbique, vitamine B6, magnésium et zinc, mais limite ton apport en calcium. Des herbes utiles sont le buchu, la barbe de maïs, le pissenlit et la busserole. Comme diurétique, prends des baies de genévrier, de sureau ou des feuilles de pêchers. Des irrigations coloniques avec de l'eau faible en minéraux retardent les périodes de dialyse. Tu dois avoir un apport en fluide suffisamment important pour produire environ 4 litres d'urine par jour. Très efficace dans le cas de conditions sévères est l'urinothérapie (consulte le Chapitre 22).

La méthode que je préfère pour réactiver les fonctions rénales est de boire lentement et en intervalles, environ 3 litres d'eau pure de grande qualité (sans chlore ni fluor) avant le petit déjeuner. Pour chaque litre, ajoute 1 tasse d'urine fraîche (ceci stimule les fonctions rénales) et si disponible, le contenu d'une capsule de Microhydrin® ou Microhydrin Plus®. Si tu dois subir des dialyses, prends alors de l'eau distillée ou désionisée, puis augmente graduellement la quantité d'eau au cours de jours successifs afin d'égaliser la quantité d'urine produite. Plutôt que du Microhydrin®, tu peux également utiliser une eau fortement réduite par électrolyse (ERE). Bien que l'ajout de Microhydrin® ou d'ERE ne soit pas essentiel, ils procurent une forte activité antioxydante qui favorise la régénération des fonctions rénales.

Rhumes: Les rhumes sont un moyen bénéfique d'élimination de la congestion muqueuse. Alors pour éviter les rhumes, évite les congestions muqueuses et les aliments qui les provoquent. Ceux-ci sont principalement le lactose et les produits de lait de vache (à l'exception du beurre), les aliments sucrés, les moisissures et les aliments qui en contiennent ainsi que tous les aliments ou produits chimiques auxquels nous pourrions être allergiques ou sensibles. D'autres facteurs sont les amalgames dentaires au mercure, traitements de canal et autres foyers d'infections chroniques ainsi que la prolifération de *Candida albicans* et de dysbiose intestinale (bactéries pathogènes).

Tente de corriger ces conditions et consulte la rubrique « Mucus » plus bas, pour des façons de soulager la congestion muqueuse. J'ai observé des rhumes sévères disparaître en quelques heures en effectuant une Cure de Sucre (voir Mucus). Également très efficace et d'alcaliniser fortement à l'aide de bicarbonate de sodium afin de maintenir l'urine à un pH près de 8. D'autres remèdes utiles incluent des doses très élevées de remèdes antimicrobiens et vitamine C (ascorbate de sodium). De plus, tu peux dissoudre dans la bouche un comprimé contenant une petite quantité de sulfate de zinc ou mieux encore, d'acétate de zinc. Une autre méthode utile est de dissoudre 1/3 d'ascorbate de sodium dans 2 cuillères à thé d'eau et insère, de temps à autre, plusieurs gouttes dans chaque narine et place également quelques gouttes de DMSO à 50 % dans les narines.

Les rhumes peuvent également être endigués si, dès les premiers signes de l'apparition d'un rhume, quelques gouttes de peroxyde d'hydrogène à 3 % sont placées dans chaque oreille. Étends-toi sur un côté lorsque tu places les gouttes dans l'oreille du côté opposé, attends quelques minutes, tourne-toi sur l'autre côté puis place les gouttes dans l'autre oreille. De plus, gargarise-toi fréquemment avec du peroxyde d'hydrogène dilué et avales-en une petite quantité. Consulte la rubrique « Infections et Inflammation » plus bas.

Sclérose en plaques: Les facteurs contribuant à son développement sont des problèmes de foie (pyroluria, désordres du métabolisme des graisses), la candidose et des microbes pléomorphes, une malabsorption et une mauvaise circulation sanguine.

ALIMENTATION: Beaucoup de fruit de mer à faible teneur en mercure, bouillon de têtes de poisson et d'os et peut-être aussi du jaune d'œuf cru (après avoir effectué des tests d'allergie), graines de tournesol, amandes et autres graines oléagineuses (préférentiellement germées ou sous forme de fauxmage [fromage de graines]), graines de lin fraîchement moulues ou également sous forme d'huile, beaucoup de jus d'herbe et de légumes ainsi que des graines germées (mais pas de graines contenant du gluten). Essaie les haricots germés. Consomme davantage de légumes qui poussent dans le sol plutôt qu'au-dessus. Consomme souvent des légumes crus auxquels est ajoutée de la gélatine (bouillons de têtes de poisson ou d'os). Fais tremper ou germer des lentilles et fèves avant de les faire cuire. Consomme des tomates, fruits frais, huile d'olive extra-vierge et poivre de Cayenne.

Effectue des tests. Tente d'obtenir des aliments de culture biologique et prends de petits repas. Le sagou, tapioca, taro et arrow-root sont acceptables, mais minimise ta consommation de riz, millet et maïs, et évite les graisses animales, saturées et hydrogénées, les produits de lait de vache, les produits contenant du gluten, le blanc d'œuf, les viandes fumées, transformées ou en charcuterie, les arachides et aliments sucrés, les fruits et légumes en conserves ou congelés, le sel et les additifs alimentaires chimiques, spécialement les colorants et l'aspartame. Adopte une alimentation stricte faible en gras.

SUPPLÉMENTS: Des fortes doses de toutes les vitamines, particulièrement la vitamine C (10 g ascorbate/MSM), E (2000 UI), B1, B6/P5P, de la nicotinamide, de l'acide pantothénique, de la biotine, de la choline et de l'inositol et de la vitamine B12 (en injection ou par voie sublinguale) ainsi que l'extrait de pépins de raisin. Prends du bore/borax, du magnésium (préférentiellement sous forme de chlorure et d'orotate), du zinc, du salicylate de cuivre, du manganèse, du chrome, de l'iode et du sélénium. Mais le plus important pourrait être la vitamine D provenant de la lumière du soleil et 5000 UI de vitamine D3; les huiles de poisson, l'huile de krill, l'astaxanthine et peut-être également de l'EAP calcium, 3 comprimés 3 fois par jour. Prends de l'acide chlorhydrique et des enzymes digestives avec des protéines ou un repas principal. Prends également de la lécithine, du foie lyophilisé, du pollen, de la spiruline, de la chlorelle, de la poudre de pousses de blé ou d'orge ainsi que de l'huile d'onagre ou de bourrache (mâche la capsule). L'acide aminé glycine (10 g 4 fois par jour) est utile, mais non nécessaire si tu prends de la gélatine, ou mieux encore, des bouillons gélatineux de têtes de poisson. De fortes doses de Nattokinase et de Serrapeptase afin de dégager les vaisseaux sanguins.

HERBES: Les herbes suivantes sont particulièrement puissantes et ont des propriétés anti-inflamma-

toires: hydraste du Canada, orme rouge en poudre et gingembre et aussi griffe du diable, ginseng, hydrocotyle (gotu kola), Pau d'Arco et sauge.

THÉRAPIES ADDITIONNELLES: Assainissement intestinal et thérapie antimicrobienne, comme expliqués au Chapitre 3. Également utiles sont les cataplasmes d'huile de ricin appliqués sur l'abdomen et au bas du dos. Renforce le foie, la vésicule biliaire, les reins ainsi que les glandes endocrines. Exerce des pressions sur les zones réflexes plantaires correspondant à la glande pinéale. Maintiens l'urine alcaline.

Accorde-toi de fréquentes périodes de repos, évite le stress, expose fréquemment ta peau aux rayons du soleil, mais de façon modérée. Fais extraire toutes les dents dévitalisées; fais remplacer tous les amalgames dentaires au mercure. Protège-toi de l'ingestion de cuivre et plomb inorganique (ex.: aliments en conserves, conduites d'eau et gaz d'échappement des voitures). Effectue fréquemment des exercices de contraction musculaire accompagnés de respirations profondes. Effectue aussi des exercices psychocorporels (pour le corps et l'esprit), la chromothérapie à la couleur jaune, visualisation et autosuggestion. Libère ta rancœur. Médite sur le sentiment d'amour et la détermination (consulte le Chapitre 61).

Schizophrénie: Beaucoup de gens étant catégorisés comme atteints de maladies mentales sont en fait émotionnellement instables et sujets à des influences psychiques (perceptions extra-sensorielles) et, plus que tout, ont besoin de soutien et d'accompagnement. Parfois, les symptômes de la schizophrénie disparaissent pendant les jeûnes à l'eau. Pour tous les types de schizophrénie, suite à un jeûne, effectue des tests d'allergie, adopte une alimentation faible en allergènes et entreprends un assainissement intestinal. Si des tests d'allergie ne peuvent être effectués, adopte une alimentation faible en allergènes qui exclue toutes les protéines présentes dans le gluten et le lait de vache. Mets l'accent sur la pyroluria, la candidose, la thérapie antimicrobienne ainsi que de prendre jusqu'à 10 g chacun d'ascorbate et de MSM, séparés en petites doses prises au cours de la journée.

D'un point de vue biochimique, nous pouvons distinguer trois types de schizophrènes. Le type hypohistaminique (faible en histamine) est un oxydant lent et est également appelé « histapénique »; le type hyperhistaminique (surabondance d'histamine) est un oxydant rapide et aussi appelé « histadélique »; et l'oxydant équilibré ou stable avec des niveaux d'histamine normaux. De plus, chacun de ces types peut, de temps à autre, afficher des symptômes d'hyperactivité ou de léthargie. En cas de doute quant au statut histaminique, prends (ou donne), à jeun, 50 mg de niacine avec de l'eau. S'il se développe de vives rougeurs au visage, les niveaux d'histamine sont élevés. S'il y a peu ou pas de rougeur, les niveaux sont donc probablement normaux ou faibles. Dans ce cas, prends 250 mg de niacine de la même façon. Si malgré cela il y a peu ou pas de rougeur, les niveaux d'histamine sont faibles.

Le type hypohistaminique: Ce type est le schizophrène « typique ». Insensible à la douleur et aux influences externes; les infections et réactions cutanées sont rares; les niveaux de calcium sont élevés; le pH tend à être plutôt alcalin. Parfois, il y a présence d'allergie cérébrale, causant un pouls rapide (90 à 100). Le rythme des pensées est grandement accéléré.

ALIMENTATION: Adopte une alimentation principalement végétarienne, raisonnablement riche en protéines. Consomme fréquemment du fauxmage et des boissons protéinées comme décrits à la Section 4. Consomme des fruits de mer, huiles de poisson, huile de lin, graines de lin moulues et fruits acides, mais évite le gluten et les produits laitiers. Entreprends de longs jeûnes supervisés de jus de légumes et d'herbe.

SUPPLÉMENTS: Essaie les vitamines du complexe B à haute concentration, de fortes doses d'acide folique avec chaque repas, inositol et vitamine B12 (par injections ou absorbés sous la langue). Prends également plusieurs grammes de niacine et niacinamide par jour, jusqu'à 10 g par jour d'ascorbate et MSM, divisés en quelques doses; en plus de chlorure de magnésium, manganèse et zinc; de fortes doses d'huile d'onagre et lécithine, glutamine, histidine et tryptophane; de l'acide chlorhydrique et des enzymes digestives (pancréatine) avec les repas principaux; les remèdes de fleurs de Bach appropriés selon ta condition émotionnelle.

THÉRAPIES ADDITIONNELLES: Utilise un éclairage bleu pendant les périodes trop intenses et à d'autres moments, du orange ou rouge. Consomme beaucoup de fruits acides, tels que les agrumes.

Le type hyperhistaminique: Ce type schizophrénique affiche une personnalité hypoglycémique et est très susceptible aux réactions allergiques. Les principaux symptômes sont: dépression suicidaire, pensées récurrentes obsessionnelles, égarement de l'esprit, périodes d'excitation excessive et troubles de la pensée, maux de

tête fréquents ainsi qu'étourdissements; la pression sanguine tends à être basse et le pH trop acide; la peau est sensible et peut présenter des vaisseaux sanguins dilatés (joues rouges).

Une alimentation hypoglycémique stricte, qui minimise la consommation d'aliments sucrés et acides, est recommandée. Prends de fortes doses de toutes les vitamines et minéraux; les acides des fruits sont neutralisés avec de la dolomite ou de l'ascorbate/MSM. Un apport en cuivre peut être bénéfique, mais préférablement sous forme de salicylate. Également utiles sont les injections de vitamine B12, nicotinamide (jusqu'à 10 g par jour, pas de niacine), L-méthionine, glutamine, acide folique et lécithine. Alcalinise l'organisme (consulte le Chapitre 6). Dans le cas de dépression chronique, utilise du tryptophane ou de la tyrosine; si un supplément s'avère inefficace, essaie l'autre.

La schizophrénie provoquée par le stress: Les individus aux prises avec la schizophrénie provoquée par le stress tendent à avoir une meilleure compréhension de leur condition et répondent plus favorablement aux traitements. En plus des symptômes classiques de la schizophrénie, cette forme de la maladie présente de fortes indications de pyroluria avec une carence en zinc et vitamine B6; avec également des marques blanches sur les ongles, la perte de la mémoire des rêves, une odeur d'haleine légèrement sucrée, vergetures, une incapacité à bronzer et une sensibilité à la lumière du soleil, douleurs occasionnelles au haut de l'abdomen, possibilité de tremblements, spasmes, amnésie, impuissance, irrégularité menstruelle et anémie.

Un régime alimentaire pour hypoglycémiques et la candidose est habituellement utile, tout comme la vitamine B6/P5P, zinc (10 mg) avec chaque repas, vitamine B12 en injections, de grandes quantités de dolomite neutralisée, davantage de magnésium, les vitamines et minéraux conseillés au type hyperhistaminique ainsi que les fleurs de Bach. La dolomite se neutralise en y ajoutant un acide tel que du jus de citron ou du vinaigre jusqu'à ce qu'il cesse de bouillonner ou en ajoutant la poudre de dolomite dans un acide jusqu'à ce qu'il cesse de bouillonner.

CONSEILS GÉNÉRAUX POUR TOUS LES TYPES: Vis au sein d'un groupe bienveillant dans un environnement naturel paisible. Essaie des thérapies de régression et de libération émotionnelle (consulte le Chapitre 63). Évite la contamination aux métaux lourds; assainis ta dentition; applique systématiquement une chromothérapie à la lumière violette; effectue des traitements contre les parasites et le *Candida albicans*; utilise le millepertuis en teinture pendant la dépression.

Sclérodermie: Une thérapie antimicrobienne telle que décrite au Chapitre 3. Applique des traitements externes aux régions affectées de la peau sous forme de friction, cataplasme ou d'immersion en utilisant du mélaleuca mélangé à du gel d'aloès, essaie du chlorure de magnésium, une solution de salicylate de cuivre ou d'ascorbate avec MSM par voie orale ou topique et la lumière bleue. Afin d'éliminer les microbes responsables de cette condition, garde la région affectée en contact avec du mélaleuca jusqu'à ce que la peau devienne rouge, enflammée et douloureuse. Puis cesse le mélaleuca et expose la peau à la lumière bleue, au salicylate de cuivre et autres mesures anti-inflammatoires. Les remèdes internes incluent tous les antioxydants, flavonoïdes, salicylate de cuivre, échinacée, chlorure de magnésium, Pau d'Arco, propolis, absinthe et zinc. Le Nettoyage de Base, des tests d'allergie et un assainissement intestinal sont également recommandés.

SIDA: Une alimentation composée principalement d'aliments vivants ou crus, incluant de grandes quantités de graines germées et de jus de légumes fraîchement pressés faits principalement d'herbes céréalières et d'aliments pourpres, est utile. Essaie également l'oxygénothérapie en alternance avec un apport important en antioxydants (ascorbate/MSM), de nettoyage intestinal (Nettoyage de Base), d'une thérapie antimicrobienne systémique, des thérapies axées sur les émotions et l'esprit.

Syndrome de Fatigue Chronique, Fibromyalgie, Polymyalgie: Dans le cas de ces conditions, la production d'énergie cellulaire par oxydation est bloquée par des produits chimiques non biologiques ou par des endotoxines provenant d'une infection microbienne chronique telle que la maladie de Lyme, la candidose et les microbes pléomorphes. Les procédures à entreprendre incluent des tests d'allergie et une alimentation faible en allergènes; consomme beaucoup d'aliments pourpres (betteraves rouges, choux rouges, oignons, raisins bleu ou noir, cassis, mûres, bleuets ou des jus de l'un ou l'autre de ceux-ci) et jus vert, ou en alternative, de la poudre d'agropyre (pousses de blé) ou d'orge verte, spiruline ou chlorelle. Dans les cas d'hypotension (basse pression), consomme des aliments salés et épicés; sélectionne des aliments affichant un ratio calcium/phosphore favorable; neutralise l'acide des fruits avec de la dolomite. Prends du bicarbonate de sodium afin d'alcaliniser ton urine (consulte le Chapitre 6).

SUIPLÉMENTS: Utilise des niveaux élevés d'antioxydants avec 10 g ou plus d'ascorbate de sodium et MSM divisés en petites doses, des émulsions de vitamine A, de la vitamine E naturelle, de l'acide alpha-lipoïque, de l'extrait de pépins de raisins, du Microhydrin® ou une eau fortement réduite par électrolyse, complexe de vitamine B, P5P, bore/borax, magnésium, sélénium, zinc, coenzyme Q10, L-glutamine et maca. Initialement, essaie avec des injections hebdomadaires de vitamine B12 ou faire dissoudre des comprimés de B12 sous la langue, quotidiennement.

THÉRAPIES ADDITIONNELLES: Un assainissement intestinal et une thérapie antimicrobienne puissante, traite la pyroluria. Minimise le stress de source électromagnétique, assaini tes dents et élimines-y le mercure (consulte le Chapitre 8).

Syndrome de Sjogren : Les bains de bouche à l'huile de noix de coco sont très efficaces. (Voir le chapitre 4).

Thyroïde (problèmes de): Afin d'obtenir des indications sur l'état de ta thyroïde, prends ta température avant la sortie du lit le matin. Prends-la sous la langue, pendant trois jours consécutifs. Pour les femmes préménopausées, la prendre pendant la première moitié du cycle précédant l'ovulation, dans la première semaine suivant le début d'une nouvelle menstruation. La température devrait être de 36,5°C ou plus. Dans le cas contraire, la thyroïde est probablement sous-performante. Cependant, assure-toi de ne pas avoir une température élevée en raison d'une infection.

En cas d'hypothyroïdie, essaie les mesures suivantes: Prends un supplément de tyrosine, un acide aminé, 500 mg trois fois par jour avant les repas. Il est préférable de la prendre avec un comprimé de varech ou d'algue marine comme source d'iode. De la thyroïde lyophilisée et une vitamine du complexe B sont également utiles. Le sélénium est nécessaire afin d'activer les hormones thyroïdiennes. Le remède le plus utile pour normaliser les fonctions thyroïdiennes est le maca, une racine tubéreuse péruvienne similaire à l'igname sauvage, mais qui est plus efficace.

D'autres mesures utiles consistent à appliquer des pressions sur les zones réflexologiques des pieds correspondant à la thyroïde (consulte le Chapitre 15), l'utilisation d'un générateur d'impulsions magnétiques sur la glande thyroïde (consulte le Chapitre 19) et l'assainissement de la dentition (consulte le Chapitre 8). Les causes principales des problèmes thyroïdiens, à l'exception d'une carence en iode, sont la candidose et la pyroluria, les dents dévitalisées (ex.: traitements de canal), infections de la mâchoire et le mercure présent dans les amalgames dentaires. Ils peuvent également provoquer des conditions toxiques ou une hyperactivité thyroïdienne (consulte la rubrique « Maladies auto-immunes » dans ce chapitre)

Troubles Digestifs: La plupart des troubles digestifs sont causés par la dysbiose intestinale et la candidose. Traite-les à l'aide d'un assainissement intestinal et une thérapie antimicrobienne. Un nettoyage avec du psyllium est très efficace, comme décrit aux Chapitres 3 et 4. Effectue des tests d'allergie, et adopte une alimentation faible en allergènes avec de petits repas. Mastique bien et lentement, combine adéquatement tes aliments; adopte une alimentation appropriée pour ton type métabolique. Si tes ongles sont souples, ajoute de l'acide chlorhydrique à tes repas, en prenant du bicarbonate de sodium 3 heures plus tard.

Prends des enzymes digestives ou un smoothie à la papaye avec les repas (consulte la recette à la Section 4). Place des cataplasmes d'huile de ricin sur le foie et l'abdomen, entreprends des séances de réflexologie ou d'acuponcture. Les herbes favorisant la digestion sont l'anis, le carvi, la fenouil, le fenugrec, la menthe ou la menthe poivrée. Prends une demi-tasse de plantes amères pour le foie après le repas. Dans les cas d'indigestion sévères, provoque le vomissement. Dans les cas de diarrhée, essaie une purge du tube digestif avec de l'ail broyé et 1 c. à table comble de sel d'Epsom.

Dans les cas d'ulcères et de colon irritable (maladie de Crohn), essaie de la poudre d'orme rouge avant les repas. Les repas contenant de l'arrow-root peuvent être apaisants, et utilise souvent du gingembre avec les repas. L'hydraste du Canada et la camomille sont utiles en raison de leur effet anti-inflammatoire. Dans le cas de maladie de Crohn, prends de bonnes quantités de borax et autres remèdes antimicrobiens, un nettoyage de 5 jours au psyllium, des remèdes anti-inflammatoires et frictionne l'abdomen avec une solution de DMSO à 70%.

Utilise le générateur d'impulsions magnétiques et le pôle Sud d'un aimant puissant sur les zones enflammées et inconfortables. Dans les cas d'ulcères de l'estomac, inclus des pommes de terres crues dans les jus de légumes, et du jus de choux dans les cas d'ulcères duodénaux. Les ulcères d'estomac sont douloureux après

les repas alors que les ulcères duodénaux le sont avant ou entre les repas. Prendre un verre d'eau additionné de 6 gouttes de mélaleuca est très efficace. Prends cette eau avant le petit déjeuner pendant 3 jours. Commence par prendre une goutte afin de voir si tu n'y es pas trop sensible.

Dans le cas de constipation, prends suffisamment de magnésium (chlorure ou sulfate) afin de provoquer des selles et prends 1 cuillère à thé ou plus de graines de lin moulues avec les repas. Prends de longues marches, consomme de grandes quantités de salade de légume, va à la selle en position accroupie (consulte le Chapitre 21). Dans les cas de ballonnement ou de gaz excessifs, évite les aliments sucrés avec ou après avoir consommé des légumes ou aliments riches en fibres. Assure-toi de bonnes combinaisons alimentaires avec une alimentation faible en allergènes. En plus de prendre du chlorure de magnésium, effectue un assainissement intestinal. Le ballonnement est primordialement causé par la candidose.

Dans le cas d'une hernie hiatale (avec des symptômes d'éruptions (rots), brûlures d'estomac et indigestions), assieds-toi au bout d'une table de massage (ou de quelque chose de similaire), les jambes allongées sur la table. Un assistant retient tes jambes alors que tu te penches vers l'arrière, le plus loin possible. Contracte tes muscles abdominaux afin de te remettre lentement en position assise. Un deuxième assistant peut t'aider. Dans la plupart des cas, cette technique replace l'estomac dans sa position normale.

Vaccination (dommages issus de): Malgré le refus de l'establishment médical conventionnel d'étudier les effets à long terme de la vaccination infantile, des recherches indépendantes sont de plus en plus rendues publiques. Celles-ci associent le taux de vaccination à l'épidémie d'asthme juvénile, ainsi qu'au syndrome de mort subite du nourrisson, au syndrome du bébé secoué, à l'hyperactivité, au trouble du déficit de l'attention, à l'autisme et au diabète juvénile. Depuis les années 1990, on assiste à une explosion des cas d'autisme (1 000 %), une augmentation qui a été associée, par certains chercheurs, au mercure que l'on retrouve habituellement dans les vaccins infantiles et qui sert d'agent de conservation.

On a établi une corrélation entre l'augmentation très importante du diabète juvénile et des séquences vaccinales spécifiques ainsi qu'au nombre de vaccin administrés. Dans certaines communautés aborigènes australiennes, chaque deuxième enfant décédait peu de temps après une vaccination. De plus, la propagation explosive originale du SIDA en Afrique correspond avec la tenue d'une campagne de vaccination contre la variole sur le même territoire. En fait, la plupart des composantes de la plupart des vaccins sont hautement toxiques et celles-ci sont introduites par des moyens non biologiques dans la circulation sanguine des bébés, chez qui le système immunitaire n'est pas complètement formé.

Alors que les dangers de la vaccination sont grandement minimisés par la plupart des autorités sanitaires, les bienfaits véhiculés sont largement exagérés. Par exemple, l'incidence des quatre maladies infantiles les plus mortelles - diphtérie, coqueluche, fièvre scarlatine et rougeole - avait déjà diminué de 90 à 97 % avant l'introduction de la vaccination, en raison de l'amélioration des conditions sanitaires et hygiéniques³⁵.

Une autre controverse concerne le « syndrome du bébé secoué ». Des chercheurs indépendants affirment que la vaccination peut causer des hémorragies localisées (hématomes sous-duraux) au cerveau et dans la rétine qui ressemblent aux blessures infligées en secouant violemment un bébé³⁶. Proportionnellement à l'augmentation de la vaccination, il y a maintenant une épidémie de syndrome du bébé secoué. Un article récent publié dans le magazine *New Scientist* cite un membre du *U.S. Child Protection Service* (service de protection des enfants aux États-Unis) qui prétend qu'il y a 3 millions d'abus d'enfants par année³⁷ et, s'il était connu que d'autres conditions peuvent également causer le syndrome du bébé secoué (incluant la maladie sanguine rare lymphohistiocytose hémophagocytaire), des abuseurs d'enfants pourraient alors rester en liberté. Je crois que pendant des milliers d'années beaucoup de parents, dans des situations de jeux, ont occasionnellement secoué légèrement leurs enfants sans pour autant leur causer du tort, et seulement aujourd'hui cela leur causerait des lésions sévères au cerveau.

Je ne dis pas ici qu'il est acceptable de secouer, vigoureusement ou non, son enfant, je ne fais qu'illustrer l'attitude de la médecine conventionnelle qui semble vouloir faire diversion face aux dommages causés par la vaccination. D'innombrables parents innocents pourraient être inutilement condamnés et jetés en prison et il serait approprié de la part des autorités sanitaires d'enquêter sur la possibilité que certains vaccins puissent causer une fragilité capillaire chez certains bébés.

Chaque état a des politiques vaccinales différentes, certains la rendant obligatoire pour tous les enfants. Renseigne-toi sur les politiques vaccinales de la région où tu habites. Si tu ne peux éviter la vaccination pour

ton enfant, donne-lui alors de fortes doses de nutriments protecteurs plusieurs jours avant et pendant plusieurs semaines après le vaccin, particulièrement la vitamine C et du MSM, pour aider à une détoxification rapide. La cause la plus commune de décès ou de dommages reliés à la vaccination est une sévère carence en vitamine C (scorbut) causant des hémorragies internes.

Yeux (problèmes aux): Ce qui est utile ici est une alimentation faible en allergènes avec amplement de jus d'herbe et de légumes. Évite ou minimise la consommation de produits laitiers, gras hydrogénés, huiles commerciales et aliments sucrés. Pour toutes les conditions oculaires, y compris les cataractes et la dégénérescence maculaire, il est conseillé de prendre de fortes doses de vitamines B2, A (capsules d'huile de flétan; dans les cas de malabsorption des lipides, utilise la vitamine A sous forme d'émulsion), en plus du complexe B, C et de l'extrait de pépins de raisin. Il est nécessaire d'avoir des périodes sans apport additionnel de vitamine E parce que celle-ci peut amenuiser les niveaux sanguins de vitamine A. Par contre, dans les cas de dégénérescence maculaire dans sa forme « humide » (exsudative), essaie de fortes doses de vitamine E.

Les caroténoïdes, particulièrement la lutéine et la zéaxanthine, sont importants pour la macula. On les retrouve dans les fruits et légumes de couleur jaune, orange, rouge et vert foncé, comme les tomates, courges, maïs et épinards. Prends de grandes quantités d'un large éventail de flavonoïdes. Utilise les herbes euphrase et myrtille de façon interne et aussi de façon topique, comme rinçage oculaire. Les minéraux importants sont le magnésium, chrome, manganèse, sélénium et zinc.

Le chrome, le calcium, la vitamine D3 (5 000 UI) ainsi qu'une alimentation faible en sucres sont importants dans les cas d'hypermétropie (presbytie), alors que le magnésium est indiqué pour la presbytie. Une alimentation à teneur élevée en sel est bénéfique pour le glaucome, tout comme l'ascorbate de sodium, jusqu'à 30 g par jour (divisé en 5 doses), afin de drainer l'excès de fluide dans les yeux. Un nettoyage intensif (périodes fréquentes de nettoyage intestinal accompagnées d'une diète d'aliments crus) combiné à une fortification ou stimulation des yeux par des exercices oculaires afin de dégager les canaux de drainage congestionnés, sont conseillés, en plus de fortes doses de Serrapeptase et Nattokinase, et ce, pour tous les problèmes oculaires. Améliore les fonctions hépatiques (ex.: pyroluria). Dans le cas de rougeur oculaire ou de conjonctivite, rince les yeux à l'aide d'une faible solution d'acide borique, qui peut être accompagnée d'euphrase et de camomille (*Chamaemelum nobile*) infusées en tisane.

Dans les cas d'infections virales aux yeux, prépare une solution de 2500 UI d'émulsion de vitamine A et 250 mg d'ascorbate de sodium par millilitre d'eau. Place 1 ou 2 gouttes dans chaque œil toutes les 3 ou 4 heures. Si la solution pique trop les yeux, dilue-la davantage. Garde-la au réfrigérateur et prépare-en une nouvelle mixture chaque semaine. Combiné à une quantité suffisante de vitamine B2 (jusqu'à 100 mg, 3 fois par jour), ceci allège les problèmes oculaires provoqués par les allergies. Dans les cas d'artères bloquées à l'arrière des yeux (constaté par un optométriste), nettoie les capillaires, tel qu'expliqué dans la rubrique « Maladies Cardiovasculaires ».

Dans les cas de faiblesse oculaire, utilise une pomme de terre crue râpée dans de la gaze et des cataplasmes d'huile de ricin chaude. Tu peux également placer 1 goutte d'huile de ricin dans chaque œil au coucher, pour un renforcement graduel. Sois à l'extérieur le plus souvent possible, sans lunettes ou verres fumés. Regarde le ciel bleu, mais évite de te forcer la vue. Minimise le temps passé à regarder la télévision, à fixer un écran d'ordinateur et la lecture à l'aide d'un éclairage électrique. Lors de la lecture, retire souvent les yeux de la page, regarde autour et couvre tes yeux avec tes paumes. Il est préférable d'utiliser un éclairage naturel ou des ampoules à spectre complet. Minimise l'exposition à l'éclairage fluorescent sauf si celui-ci est de type « daylight » (lumière du jour). Presse les muscles sensibles dans la nuque.

Des cas de cataractes ont été soulagés à l'aide de gouttes de DMSO dilué, ou d'un mélange de MSM et d'ascorbate, ou avec du N-acétylcarnosine. Ajoute une petite quantité de glycérine dans l'une ou l'autre de ceux-ci; expérimente afin de trouver une concentration qui ne pique pas trop les yeux ou que tu puisses garder moins d'une minute.

Effectue des exercices oculaires: regarde vers le haut, le bas, de côté, diagonalement en de rapides successions, en cercle, et en regardant un objet tout près et un autre éloigné, en alternance. Effectue des exercices pour la tête et le cou, de la réflexologie ou cligne rapidement des yeux face au soleil lorsqu'il se trouve très bas vers l'horizon. Fixe fréquemment en alternance une ampoule de couleur orange ou rouge de 25 watts et une bleue de 40 watts, dans une pièce assombrie, puis fixe pendant plusieurs minutes une ampoule verte de 40 watts.

CHAPITRE 45

SYMPTOMES DE CARENCES

CONSULTE CETTE LISTE DE SYMPTÔMES AFIN DE DÉTERMINER

SI TU ES EN CARENCE DE NUTRIMENTS ESSENTIELS — ET COMMENCE À LES REMPLACER.

Les symptômes au niveau des cheveux, des ongles, de la bouche et de la peau sont parmi les premiers signaux d'alerte visibles de carences en vitamines et minéraux. Le tableau suivant peut t'aider à identifier et traiter ces carences. Cependant, les besoins métaboliques élevés relatifs à une carence peuvent persister longtemps après la disparition de ces symptômes visibles. Certains de ces symptômes peuvent être causés ou aggravés par des allergies et problèmes au niveau du métabolisme du sucre et des graisses. Consulte les Tableaux 6.1 à 6.4.

La colonne de droite énumère les carences principales puis celle de gauche, les traitements. Des traitements additionnels ou les causes sont indiqués entre parenthèses. Pour chaque condition seuls les nutriments principaux sont mentionnés. Par contre, tous les nutriments habituels doivent être pris en quantités accrues pendant le traitement pour toutes les conditions. La plupart des conditions de la peau bénéficient d'une application externe, autant qu'interne, des nutriments indiqués. AGE signifie « acides gras essentiels », principalement l'acide linoléique (oméga-3) et l'acide linoléique (oméga-6); Les graines de lin moulues, l'huile de poisson et l'huile d'onagre sont recommandées. Les problèmes à la bouche sont souvent attribuables aux amalgames dentaires au mercure, aux allergies ou à la candidose (muguet).

Tableau 6.1 : Symptômes de carences - yeux

Symptômes	Carence/Traitement/Cause
Cataractes (la lentille devient opaque)	Vitamines B2, C, E, antioxydants (évite le lactose)
Cécité nocturne (héméralopie)	Vitamines A (B2, B6, zinc)
Conjonctivite	Vitamines A, B2, C (B6, zinc)
Daltonisme	Vitamine A
Détachement de la rétine	Zinc, vitamines B6, B2, C, E, A
Glaucome	Sel, Vitamine C en forte dose (Nettoyage)
Globe oculaire sec et durci (xérophtalmie)	Vitamine A
Hémorragie rétinienne (rétinite, aussi dégénérescence maculaire)	Vitamines B6, E, C, B2, zinc, cuivre, magnésium, flavonoïdes, glucosamine, cartilage
Infection et ulcération oculaire (kératomalacie)	Vitamine A (C, B2, B6, zinc, lumière bleue)
Myopie	Vitamines C, E, D, calcium, protéines, chrome
Points noirs devant les yeux	Vitamines B2, B6, C, zinc (problèmes de foie)
Presbytie (hypermétropie)	Magnésium, potassium
Sautillement de la paupière	Vitamines B2, B6, zinc, magnésium
Sensibilité, phobie de la lumière forte (photophobie)	Vitamines B2, A

Strabisme (loucher)	Vitamines E, C, B1 (tests d'allergie)
Taches de Bitôt (taches brumeuses sur la conjonctive)	Vitamine A
Vaisseaux sanguins rouges dans la sclère	Vitamine B2
Vision trouble	Vitamines B2, B6, acide pantothénique
Vue faible (amblyopie)	Vitamines B1, C, b12 (tests d'allergie)
Yeux irrités et larmoyants. Sensation granuleuse dans les yeux	Vitamine B2
Yeux protubérants	Vitamine E, nicotinamide, iode
Yeux rouges	Acide borique contre l'infection fongique, lumière bleue

Tableau 6.2 : Symptômes de carences - peau

Symptômes	Carence/Traitement/Cause
Acné	Vitamines A, B2, B6, C, niacine, biotine, zinc, huile de foie de morue
Ampoules	Vitamine E
Angiome stellaire (petites veinures rouges au visage, cou et poitrine)	Antioxydants, glucosamine, cartilage, aliments pourpres, flavonoïdes, cuivre, zinc (alcalinise l'organisme), huile de foie de morue
Bouffées de chaleur	Vitamine E, bore, maca, pollen (crème d'igname sauvage)
Bronzage important, spécialement dans les plis de la peau, aux cicatrices, coudes, genoux, taches de rousseur sur le dos	Tous les minéraux, enzymes digestives (tests d'allergie, évite le stress)
Cancer de la peau	Vitamines A, C, E, B6, propolis, zinc, chlorophylle, flavonoïdes, lumière bleue, produits escarotiques
Décoloration brunâtre autour des petites articulations	Vitamine B12
Décoloration rouge-brun souvent symétrique de la peau exposée au soleil qui se développe en ulcères	Niacine ou nicotinamide (acide folique)
Démangeaisons	Vitamines B, C, AGE, alcalinisants (tests d'allergie)
Démangeaisons vaginales	Vitamines B12, E, C, (traitement contre la candidose, évite les sous-vêtements en fibres synthétiques)
Dermite séborrhéique autour des yeux, du nez	Vitamine B6, zinc
Dermite séborrhéique infantile avec des pustules inflammées autour des orifices corporels	Vitamine B6, zinc (tests d'allergie)
Dermite squameuse	Biotine

Doigts blancs, engourdis, atteints de raideurs, enflés (maladie de Raynaud)	Vitamines B6, zinc, huile de foie de morue (aussi vitamine C, magnésium, calcium, alcalinise l'organisme)
Eczéma écailleux autour du nez, oreilles, scrotum, vulve	Vitamines B2, B6, zinc
Eczéma infantile	AGE, zinc, vitamine B6
Eczéma, ulcères cutanés	Vitamines C, B2, B6, niacine, PABA, AGE, zinc, magnésium
Enfléments (ex. : au visage)	Zinc, magnésium, vitamines B6, B12
Gangrène	Vitamines C, E, B1, chlorure de magnésium
Hémorragies sous-cutanées (ecchymoses, hématomes, taches rouges ou violacées, peau qui marque facilement)	Vitamine C, flavonoïdes et rutine, extraits de pépins de raisin, glucosamine, cartilage, alcalinisants
Hypersensibilité au soleil	Vitamine B6, zinc, PABA, carotène, flavonoïdes, antioxydants, alcalinisants, aliments pourpres
Ichtyose (apparence d'écailles de poisson)	Vitamine A, acide rétinoïque en application topique
Infections cutanées (furoncles, feu sauvage (herpès), impétigo et autres)	Vitamines C, A, B6, zinc, magnésium (cataplasme chaud de sel d'Epsom et de mélaleuca, propolis)
Infections fongiques (ex. : pied d'athlète, dermatomycose)	Vitamines B (cataplasme de mélaleuca, assainissement intestinal)
Irritation cutanée	Test d'allergie, alcalinisants, vitamine C, calcium
Jaunisse	Vitamines C, E, B6, B12, A, lécithine, magnésium, zinc (chromothérapie à la lumière bleue, assainissement du foie)
Maladie d'Addison (insuffisance surrénalienne)	Toutes les vitamines B, particulièrement l'acide pantothénique (B5), vitamine C
Miliaire cutanée (boutons de chaleur)	Vitamine C
Gedème	Vitamines B6, B1, magnésium (moins de sel/protéines)
Peau blême	Biotine, acide folique, vitamines B6, B12 (anémie)
Peau d'apparence de chair de poule (couche cornée)	Vitamine A (possibilité de malabsorption des lipides)
Peau huileuse, boutons blancs	Vitamine B2
Peau jaune citron	Vitamine B12
Peau rouge et rugueuse aux grandes articulations (ex. : genoux, coudes)	Zinc (B6)
Peau sèche	Vitamines A, C, AGE (malabsorption des lipides)
Plaies de lit	Vitamines C, E
Plis de la peau rouges, infectés	Niacine
Psoriasis	Voir Acné, aussi vitamine E, lécithine, lumière bleue, soleil (tests d'allergie, évite le gluten)

Rides ou peau vieillissante	Vitamines C, E, A, AGE, MSM (trop de soleil)
Rosacée (rougeur dans certaines régions de la figure)	Vitamine B2
Sclérodémie (durcissement et enfllement de la peau)	Vitamines E, C, A, PABA, magnésium, MSM (zapper, herbes antiparasitaires, cataplasme de mélaleuca).
Séborrhée	Vitamine B2
Sensibilité aux piqures d'insectes	Vitamine C, calcium, alcalinisants, vitamine B1
Taches brunes	Vitamine C, E, antioxydants (problèmes au foie)
Taches rouge-brun ou rouge foncé	Manganèse
Tissus cicatriciels	Vitamine E, MSM, huile camphrée
Urticaire (marques rouges)	Vitamine B6, zinc, vitamine C (alcalinisants, allergie)
Vergetures	Vitamines E, B6, zinc
Verrue, grains de beauté	Vitamines C, A, E, flavonoïdes, antioxydants
Vitiligo (taches blanches)	PABA, acide pantothénique, vitamine B6, zinc
Zona	Complexe B, vitamines B12, C, A, E, lysine
Zones de couleur violacée ou bleu-noir	Vitamines C, B2, flavonoïdes

Tableau 6.3 : Symptômes de carences - cheveux et ongles

Symptômes	Carence/Traitement/Cause
Cheveux drus et cassants	zinc
Cheveux gras	Vitamine B2
Cheveux grisonnants	Acide folique, acide pantothénique, biotine, cuivre (faiblesse circulatoire/surrénale, évite les aliments sucrés, allergie alimentaire)
Cheveux secs	Vitamine A, zinc
Cuticules ou lèvres gercées	Biotine, vitamine B2
Ongles opaques, taches/bandes blanches	Zinc, Vitamine B6
Ongles qui se dédoublent	Vitamines A, C, calcium
Pellicules	Vitamines B2, B6, zinc, magnésium, biotine
Perte de cheveux	Zinc, vitamine B6, soufre/MSM, sélénium, biotine
Reculons (petite peau saillante sur le côté de l'ongle)	Vitamine C, acide folique, protéines
Stries longitudinales sur les ongles	Vitamine A, protéines (anémie, mauvaise circulation, déséquilibre glandulaire)
Stries transversales sur les ongles	Protéines (fièvre, infection, problèmes menstruels)

Tableau 6.4 : Symptômes de carences - bouche et langue

Symptômes	Carence/Traitement/Cause
Bout ou côtés de la langue rouge. Carence sévère avec toute la langue rouge vif et douloureuse	Niacine (vitamine B6)
Halitose (mauvaise haleine)	Vitamine B6, zinc, magnésium, propolis, (nettoyage, assainissement intestinal)
Langue couverte de blanc	Assainissement intestinal (putréfaction intestinale)
Langue crevassée	Vitamine B1, acide pantothénique
Langue de couleur jaune-brunâtre	Problèmes de foie ou de vésicule biliaire
Langue douloureuse, sensation de brûlure	Vitamines B2, B6, B12, niacine
Langue épaisse et volumineuse	acide pantothénique
Langue luisante, lisse, épaisse. Premiers signes : bout et côtés écarlates	Vitamine B12, acide folique
Langue trop petite ou trop grosse	Niacine, acide pantothénique
Lèvre ou langue violacées ou rouges	Vitamine B2
lèvres et coins de la bouche fissurés	Vitamines B2, B6, acide folique
Cedème ou marques de dents sur la langue	Niacine/nicotinamide
Papilles proéminentes ou effacées	Niacine/nicotinamide
Plaques blanches sur la langue	Vitamine B12 et autres vitamines B (allergies)
Récession gingivale	Vitamine C, flavonoïdes, calcium, alcalisants
Ulcères buccaux, aphtes	Acide folique, vitamine B6, zinc (hyperacidité, allergie)
Veines violacées et distendues sous la langue	Vitamine B2 (mauvaise circulation, congestionné)

CHAPITRE 46

CANCER

SI TU ES ATTEINT DE CANCER, VOICI CE QUE TU PEUX FAIRE.

Je crois que l'on peut surmonter un cancer quel que soit son stade, mais plus les thérapies employées sont toxiques, plus il peut être difficile de le surmonter. Ma position sur le cancer est la suivante :

- La cause sous-jacente de tous les cancers malins est une prolifération de « microbes du cancer » pléomorphes (de plusieurs formes) qui affaiblit le système immunitaire et empêche la production énergétique oxydative au sein de groupes de cellules qui deviennent alors malignes.
- La croissance des tumeurs est souvent déclenchée par un choc émotionnel, le stress, l'inflammation ou autres événements qui diminuent le système immunitaire.
- Les tumeurs ne sont pas le cancer, mais plutôt un symptôme de sa présence et sont relativement inoffensives. Par contre, la plupart des décès liés au cancer sont dus au microbe du cancer.
- Le facteur décisif, déterminant le dénouement final, est notre attitude en combinaison avec une thérapie holistique appropriée.

Comme pour la plupart des autres maladies chroniques, le cancer débute habituellement par la prise d'antibiotiques conduisant à une prolifération de *Candida albicans*, au syndrome de l'intestin perméable, l'affaiblissement du système immunitaire, une infestation sanguine de microbes pléomorphes et affectant principalement des régions affaiblies ou hautement stressées de l'organisme. Celui-ci tente alors de limiter l'infestation en l'encapsulant.

Le microbe du cancer produit des toxines qui empêchent la production d'énergie oxydative au sein des cellules affectées. Celles-ci commencent alors à produire l'énergie de façon anaérobie d'une manière semblable à celle des champignons, et les cellules tumorales se mettent à ressembler, se comporter et se multiplier comme des cellules fongiques. La tumeur est alors maligne, mais toujours confinée. Plus la production d'énergie oxydative est bloquée, plus d'acide lactique est produit, plus les tumeurs deviennent malignes et plus elles grossissent et se métastasent rapidement. Par contre, et ceci est d'une importance vitale, les tumeurs ne peuvent se développer dans un environnement alcalin.

Lorsque les tumeurs se trouvent sous la pression d'une présence microbienne aggravante, d'un liquide lymphatique acide ou d'un traitement médical agressif, elles deviennent localement envahissantes et forment des métastases distantes.

À l'inverse, la médecine conventionnelle croit que la tumeur elle-même est le cancer, qu'il provient d'une altération de l'ADN dans le noyau d'une cellule anormale, et qui peut être guéri en retirant la tumeur. Mais il n'y a pas de preuves convaincantes de cette croyance parce que seuls les cancers métastatiques sont mortels et il n'a pas été démontré que l'ablation d'une tumeur primaire et des ganglions lymphatiques infectés empêche la formation des métastases. Il est cependant prouvé que les traitements médicaux eux-mêmes provoquent des métastases.

La tendance au sein de la médecine moderne est d'extraire même les plus petites tumeurs. Ceci peut contribuer à améliorer les statistiques, même si plusieurs petites tumeurs ne représentent pas un réel danger. Mais des micrométastases dormantes déjà existantes pourraient être activées plusieurs années plus tôt qu'elles ne l'auraient fait en d'autres circonstances, menant souvent à une mort hâtive, spécialement chez de jeunes individus aux prises avec de fortes réactions inflammatoires. Que les traitements conventionnels eux-mêmes conduisent ou non à la formation de métastases ne dépend pas de la taille de la tumeur ou du stade conventionnellement attribué ou malignité (stade 1, 2, 3 ou 4), mais plutôt sur la condition microbienne du sang et particulièrement sur le pH lymphatique (acidité). Si le traitement conventionnel a réussi à long terme, cela signifie que la tumeur était inoffensive de toute façon, relativement à la présence microbienne.

Par contre, normalement, même les métastases ne sont pas mortelles. Les tumeurs ne tuent directement que si elles exercent une pression sur les structures vitales, ce qui arrive rarement, mais plutôt indirectement si elles sont attaquées par des traitements visant à les détruire, ou par un système immunitaire amélioré et qui libère de grandes quantités de toxines. Ceci cause alors la mort par une inflammation massive, résultante souvent par des infections pulmonaires ou insuffisances cardiaques ou hépatiques fatales. L'utilisation de thérapies conventionnelles ou naturelles est sans importance dans l'apparition de ces inflammations. La plupart des patients cancéreux avec métastases qui ont survécu aux traitements initiaux meurent, quelques années plus tard, de cachexie – perte de poids excessive et atrophie musculaire en raison d'une anémie progressive provenant de la destruction des érythrocytes (globules rouges) par des microbes sanguins de type fongiques.

Pour une plus grande compréhension, regarde les vidéos «*Humoral Pathology*» (www.grayfieldoptical.com/humoral-pathology.html) et «*Symbiosis or Parasitism*» (www.grayfieldoptical.com/symbiosis-or-parasitism.html). Bien que ces vidéos soient en anglais, ne porte pas attention aux détails scientifiques, mais bien à ce qui est présenté. Visionne-le une deuxième fois afin de bien saisir.

Consulte également le Sanguinogramme de Olbrich (www.grayfieldoptical.com/files/sanguinogramm.pdf) afin de voir le cycle de développement de ces microbes pléomorphes. Dans la tête de ces microbes en forme de massue, de nouveaux virus ou spores se développent. Lorsque la structure atteint une certaine taille, la tête éclate et libère un lot de virus dans le sang. Les phagocytes ou cellules immunitaires les absorbent, mais si leur nombre est trop important, ils ne font que se développer davantage à l'intérieur des phagocytes. Éventuellement, ces substances éclatent à nouveau avec de grosses têtes remplies de virus qui sont libérés dans le sang.

Deux facteurs qui contribuent grandement à l'émergence du microbe du cancer sont les dents dévitalisées (ex. : traitement de canal) et la prolifération de microbes pathogènes dans l'intestin.

Équilibre acido-basique: Les microbes du cancer sont la cause principale du développement des tumeurs et de leur malignité, mais l'équilibre acido-basique de notre système lymphatique détermine si ces tumeurs se développeront, diminueront, se propageront ou si elles resteront dormantes.

Afin qu'une tumeur puisse se propager, il lui faut dissoudre les tissus conjonctifs environnants, mais cela n'est possible que si le tissu est suffisamment acide pour activer les enzymes protéolytiques (qui digèrent les protéines) de la tumeur. La recherche sur le cancer a démontré qu'un apport suffisant de bicarbonate de sodium empêche non seulement la croissance des tumeurs et la formation de métastases spontanées, mais réduit également le niveau d'implication des ganglions lymphatiques et les métastases hépatiques.

Les tumeurs se développent seulement là où le liquide lymphatique est acide, mais restent dormantes ou même diminuent de taille lorsqu'elles sont enveloppées dans un fluide alcalin. Dans certaines études, de l'eau additionnée de bicarbonate de sodium fut consommée au cours de la journée. La plupart des décès liés aux traitements sont causés par l'inflammation provoquée par la décomposition de tumeurs. Mais dans ce cas-ci, le bicarbonate alcalinise le liquide lymphatique et empêche l'inflammation qui fait que la régression de la tumeur ne cause pas de problème, du moment que le niveau d'alcalinité est maintenu.

Promoteurs et inhibiteurs de croissance: Afin de maintenir la stabilité d'une tumeur, il est également important de minimiser les promoteurs de croissance. Le promoteur de croissance principal est l'inflammation qui peut être contrôlée à l'aide de thérapies antimicrobiennes, alcalinisation, jeûnes, enzymes protéolytiques, antioxydants et herbes anti-inflammatoires.

Les promoteurs de croissance communs sont les huiles polyinsaturées, les phosphates ou aliments riches en phosphore et en sucre, jus sucrés, produits céréaliers particulièrement ceux hautement raffinés, parce que tous ceux-ci alimentent les microbes du cancer et augmentent l'inflammation. Plus de glucose signifie plus d'acide lactique et une acidité accrue, et à son tour cela signifie plus d'inflammation et une croissance tumorale accrue.

Un autre promoteur de croissance est le facteur de croissance 1 ressemblant à l'insuline ou IGF-1 (insuline-like growth factor-1), présent dans tous les laits animaux et les viandes. Bien qu'il puisse stimuler la croissance de tous les types de tumeurs, il affecte spécialement celles des seins, de la prostate, des poumons et du côlon. Un promoteur de croissance universel est le stress chronique de tous genres, qu'il soit d'origine émotionnelle, nutritionnelle ou environnementale.

Les légumes frais ainsi que leur jus, particulièrement les légumes feuillus verts, les betteraves et le jus de pousses de blé ou d'orge ont la propriété d'améliorer le métabolisme de l'oxygène des cellules cancéreuses et de les rendre moins malignes et peut-être même normales. Cependant, les effets les plus marqués sont obtenus par un apport important d'ascorbate de sodium et MSM. Ceux-ci libèrent de l'oxygène hautement réactif dans les cellules cancéreuses ce qui détruit les microbes et réactivent le métabolisme de l'oxygène, transformant ainsi les cellules cancéreuses en cellules normales.

Causes de mortalité liée au cancer : Savoir pourquoi nous pouvons succomber au cancer nous donne une meilleure compréhension sur la façon de l'éviter. La façon de loin la plus fréquente est que les gens atteignent la phase terminale du cancer avec des métastases dans tout le corps et le microbe du cancer hors de contrôle. La prolifération microbienne dans le sang, spécialement sous sa forme fongique, est le véritable tueur, et non la présence de métastases.

Le système immunitaire devient dysfonctionnel; la plupart de globules rouges ont été détruits par l'invasion de microbes et ne peuvent plus transporter l'oxygène. Ceci cause une anémie sévère, un manque d'énergie, une atrophie musculaire et une toxémie. Cela est la cachexie mentionnée plus tôt. Environ 90 % des survivants du cancer à long terme tendent à décéder de cette façon.

Un autre groupe décède beaucoup plus tôt en raison des toxines produites par la décomposition de grosses tumeurs. Cela peut être attribuable aux traitements de chimiothérapie et de radiothérapie qui sont eux-mêmes également toxiques. Ceci donne un sérieux coup de main à la propagation du microbe du cancer. Tous ces facteurs combinés peuvent accabler quelqu'un déjà très affaibli, particulièrement si le foie est incapable de détoxifier adéquatement, que ce soit à cause de la présence de tumeurs ou autres problèmes au foie.

Cependant, la décomposition d'une grosse tumeur peut également tuer un patient qui utilise des thérapies naturelles, si l'alcalinisation, la protection antimicrobienne et la détoxification ne sont pas adéquates. Ceci peut se produire par la destruction d'une tumeur au sein à l'aide de Pommade Noire, hyperthermie ou même par l'utilisation de jus crus frais comme avec la thérapie de Gerson. De telles méthodes peuvent provoquer de l'inflammation « de guérison », ce qui entraîne une décomposition tumorale plus rapide que la capacité du foie à la gérer, puis la mort survient, due à la toxémie et aux fortes inflammations. Finalement, environ 5 % des décès liés au cancer sont estimés se produire par une pression exercée par une tumeur sur une structure vitale, souvent le cerveau.

PROGRAMME DE BASE DU CANCER

Surmonter le cancer requiert plusieurs étapes essentielles :

1. Alcaliniser et oxygéner l'organisme dans le but d'inhiber la douleur et la progression du cancer.
2. Éliminer les microbes nocifs afin de renforcer le système immunitaire.
3. Nettoyer l'organisme des déchets et toxines accumulés.
4. Adopter une diète de qualité supérieure pour accroître la vitalité.
5. Corriger les problèmes émotionnels – améliorer l'état d'esprit.
6. Entreprendre des mesures afin de prévenir les métastases.

Ce qui suit est un aperçu de ces 6 étapes :

1. Alcaliniser l'organisme

Comme premier pas, alors que tu t'informes et planifie ton programme, entreprends d'alcaliniser ton organisme. Quand le liquide lymphatique est alcalin, la croissance des tumeurs, comme l'inflammation et la douleur sont inhibées. Donc, utilise suffisamment de bicarbonate de sodium et de citrate de potassium afin de maintenir ton urine à un pH de 7 la plupart du temps et préférablement à plus de 7,5. Lorsque le pH de l'urine est maintenu au-dessus de 8 pendant 4 à 7 jours, les tumeurs ont tendance à rétrécir. Essaie périodiquement cette thérapie fortement alcalinisante : prendre un bain chaud additionné de 1 tasse de bicarbonate de sodium.

Ceci amène habituellement le pH au-delà de 8.

De plus, prends de l'ascorbate de sodium et augmente graduellement l'apport jusqu'à environ 2 cuillères à thé comble ou 10 g et de MSM jusqu'au double de cette quantité, que tu prends par petites doses au cours de la journée afin de tuer les microbes présents dans les tumeurs et améliorer leur apport en oxygène. Ceci est également essentiel dans les cas de manque d'énergie et de cachexie.

Cependant, dans le cas de grosses tumeurs dans le cas de cancer très avancé, il y a une perte importante de potassium, ce qui rend l'urine très alcaline même si tu n'utilises pas de produits alcalinisants mais la région tumorale, elle, demeure hyperacide. Dans ce cas, tu ne peux te fier au pH de l'urine. Continue néanmoins à t'alcaliniser le plus possible et considère même d'entreprendre une thérapie au chlorure de césium, pas nécessairement pour détruire la/les tumeurs, mais afin de freiner leurs croissances et stabiliser la situation.

2. Éliminer les microbes nocifs

Tous les cancers sont associés aux microbes pléomorphes qui se propagent de plus en plus et qui prennent des formes bactériennes et fongiques encore plus malignes à mesure que le cancer progresse. Quelques-uns des suppléments importants visant à renforcer le système immunitaire sont le sélénium, le zinc, le bore, le magnésium, les antioxydants et les vitamines A et D3.

Nous pouvons supprimer la prolifération microbienne par l'assainissement de la voie gastro-intestinale afin d'éliminer les microbes nocifs, spécialement les types fongiques et de les remplacer par des lactobactéries probiotiques. Puis nous utilisons des remèdes antimicrobiens adéquats, tels que l'iode, MSM, hydrocarbures, borax, peroxyde d'hydrogène, extrait de feuille d'olivier et autres remèdes d'appoint tel que décrits au Chapitre 3.

3. Nettoyer l'organisme

Un long Nettoyage d'environ 6 semaines à l'aide de petites quantités de jus frais ou de raisins pourpres est très efficace. Fréquemment, ceci permet à l'organisme de digérer non seulement les résidus accumulés dans les cellules, mais aussi tous types de tumeurs avec un minimum d'effets secondaires déplaisants. Si tu n'as pas suffisamment d'énergie pour entreprendre un Long Nettoyage, entreprends plutôt une série de Nettoyages plus courts et à d'autres moments, adopte une diète d'aliments crus riche en vitalité et en enzymes. Améliore également les fonctions du foie, de la vésicule biliaire, des intestins et des reins. Le foie requiert du soufre afin d'éliminer les toxines, comme avec le MSM, le DMSO, l'acide alpha lipoïque, acides aminés soufrés et légumes riches en soufre.

4. Diète de qualité supérieure

Consomme amplement d'aliments crus et frais, riches en enzymes et dans des formes facilement digestibles afin d'accroître la vitalité et réactiver la production d'énergie au sein de la mitochondrie obstruée. De plus, utilise des aliments et nutriments spéciaux qui renforcent le système immunitaire et inhibent la croissance tumorale. Les minéraux bore, l'iode, le magnésium, le sélénium et le zinc, tout comme les vitamines naturelles C, D3 et E, le MSM, le carotène astaxanthine, l'acide alpha lipoïque, la betterave et les baies avec des jus pourpres sont tous bénéfiques; la niacinamide ou la vitamine B3 aide à accroître l'énergie.

5. Améliorer l'état d'esprit

Ton attitude et tes émotions sont des éléments centraux afin de surmonter le cancer. Fais tout ce qui est nécessaire pour que tu puisses te sentir bien avec toi-même et avec le monde. Libère tous les chocs de conflits émotionnels ainsi que les émotions négatives persistantes et concentre-toi sur les positives. Les moyens conseillés sont la relaxation, la méditation et presque toutes les techniques de visualisation. Développe une attitude et une approche spirituelle de la vie.

6. Prévenir les métastases

Maximise la prévention des métastases. Celles-ci sont favorisées par le stress, les toxines, l'inflammation et les promoteurs de croissance, commençant habituellement dès le premier traitement médical. L'inflammation est un facteur principal et est avant tout attribuable à la candidose, au microbe du cancer, la chirurgie et l'hyperacidité. Un effet secondaire grave attribuable à l'inflammation chronique est la formation de caillots sanguins, un phénomène appelé «hypercoagulation», qui entrave considérablement la circulation sanguine.

Cela est attribuable à une surproduction de fibrine qui rend le sang plus visqueux et favorise l'apparition des métastases.

Afin de contrer ces influences néfastes, utilise des enzymes fibrinolytiques (consulte le Chapitre 49), des aliments crus, entreprends des périodes de Nettoyage à l'aide d'aliments crus, alcalinise l'organisme, contrôle le microbe du cancer, évite les fractions de petit-lait (IGF-1) et au début, évite également la viande; garde les niveaux de glycémie et d'insuline bas, prends des remèdes anti-inflammatoires et entreprends des thérapies émotionnelles appropriées. Ignore la présence de toutes tumeurs primaires; n'essaie pas de les détruire activement, mais simplement les garder stables ou les faire rétrécir graduellement.

DIFFÉRENTS PROBLÈMES AU SUJET DU CANCER

Les 6 étapes du programme de base du cancer sont les mêmes pour tous les cancers, mais peuvent être modifiées selon la sévérité de la condition. De plus, certains remèdes sont bénéfiques et conseillés dans le cadre de tous les cancers alors que certains autres sont d'un bénéfice particulier pour des cancers spécifiques.

Il est tout aussi important d'éviter ou minimiser les facteurs qui favorisent le développement et la propagation du microbe du cancer et ceux qui stimulent la croissance de tumeurs. La plupart de ces facteurs favorisent également la formation des métastases.

La recherche conventionnelle démontre qu'en fait, toutes les thérapies couramment utilisées favorisent le développement des métastases et la croissance tumorale, principalement en augmentant les niveaux de stress, la prolifération fongique et l'inflammation. Conséquemment, porte une attention spéciale à ces facteurs lorsque tu entreprends des thérapies conventionnelles.

Les principales sources d'inflammation sont la chirurgie, la radiation, les aliments chauffés à plus de 100°C, les acides gras oméga-6 des graines oléagineuses et les infestations microbiennes. De plus, les niveaux élevés d'insuline provoqués par le sucre et les grandes quantités de fructose favorisent fortement le développement des tumeurs, tout comme le facteur de croissance IGF-1. Celui-ci est présent dans la viande et dans la fraction de petit-lait d'origine animale et est des plus nocifs dans le cas du cancer du sein.

Contrôler les tumeurs: Fréquemment, les tumeurs diminuent par elles-mêmes en raison de l'alcalinisation, l'oxygénation et à l'assainissement de l'organisme, ainsi qu'aux thérapies antimicrobiennes et de l'esprit. De plus, certaines mesures ciblent spécifiquement les tumeurs comme de fortes doses d'enzymes protéolytiques afin de les digérer, du bicarbonate de sodium ou du chlorure de césium afin de rendre la tumeur trop alcaline et un Long Nettoyage pour inciter la tumeur à s'autodigérer.

Cibler les tumeurs pour les détruire ne contribue pas à la guérison ultime ou à la survie et est de loin la partie la plus dangereuse de la thérapie contre le cancer, peu importe si les méthodes employées sont conventionnelles ou naturelles. Même la chirurgie cause de fortes inflammations en favorise la propagation du microbe du cancer et des métastases. Si les métastases sont déjà présentes, l'inflammation sévère causée par une chirurgie provoquera alors leur croissance et leur propagation tel un feu de broussailles.

La façon la plus sûre et habituellement la plus confortable de faire régresser les tumeurs est en le faisant très lentement, en combinant la thérapie antimicrobienne avec l'alcalinisation, l'oxygénation avec du MSM et du bicarbonate de sodium ainsi que des périodes répétées de Nettoyage de 1 à 2 semaines chacune. De plus, adopte une alimentation adéquate, prends les suppléments et remèdes conseillés ainsi qu'une thérapie axée sur l'esprit afin de remplacer les émotions négatives avec des positives. Plus tu es heureux et plus ton cancer est « malheureux ». Peut-être que la meilleure façon est de vivre le plus sainement possible et d'oublier que tu as reçu un diagnostic de cancer.

Réaction et douleur: Au cours de la thérapie, tu pourrais faire face à des réactions de guérison répétées. La première est souvent la pire et peut s'avérer plutôt intense. Tu pourrais développer des nausées, vomissements, diarrhée, faiblesses, fièvres, indigestions, douleurs aiguës, enflures et réactions cutanées. Ces réactions montrent que ton système immunitaire combat activement le microbe du cancer. D'autres problèmes surviennent lorsqu'une tumeur régresse et génère plus de toxines que le foie peut éliminer. Il s'agit d'une phase dangereuse du traitement du cancer, spécialement si le foie est affaibli ou est atteint du cancer.

Afin de soulager cette réaction, cesse d'utiliser toute thérapie visant à détruire la tumeur et augmente tes efforts pour alcaliniser ton organisme et autres thérapies anti-inflammatoires et consomme principalement

des légumes cuits. Se remettre de ces réactions peut être long, particulièrement si la tumeur continue à se décomposer. Les réactions sont généralement moins sévères ou même absentes lorsque tu t'alcalinises intensément, ou pendant le Long Nettoyage ou lors d'un jeûne, puisque à ce moment la majeure partie de la tumeur en décomposition se fait plutôt digérer et l'inflammation tend à disparaître.

RÉGIME ALIMENTAIRE POUR LE CANCER

La base de ce régime est une alimentation principalement fraîche, crue et de culture biologique. Ne consomme des légumes cuits qu'au repas du soir ou pendant les périodes de réactions.

Le cancer et la douleur active se contrôlent plus facilement en consommant principalement des aliments crus pendant la journée et en ne consommant des légumes cuits qu'en soirée. Élabore ce régime à partir de graines germées, fruits et légumes frais en salade, jus et purées, en plus de protéines en poudre telles que la spiruline, chlorelle à coquille brisée, pollen d'abeille, graines de lin moulues, protéines de pois et poudre de pousses de blé ou d'orge.

Au début, consomme beaucoup de fruits pourpres, jus de betterave et de jus de feuilles vertes, comme des pousses et feuilles de blé ou d'orge. Tu peux également consommer, en petites quantités espacées, des raisins pourpres ou noirs, mûres, bleuets, cassis ou boire leur jus lentement et par petites gorgées.

Afin de réduire la réponse insulémique et améliorer l'absorption des antioxydants liposolubles, ajoute de petites quantités de graisses ou huiles non chauffées aux fruits ou jus, comme des avocats, huile de noix de coco, huile d'olive extra-vierge ou de lin en plus des poudres protéinées.

Attention : Les huiles provenant de graines (à l'exception de l'huile de lin) sont riches en acide linoléique, qui est un promoteur de croissance pour les tumeurs. Ceci s'applique également à l'acide arachidonique dans le jaune d'œuf, la viande et la volaille. Donc au début, évite-les ou minimise-en la consommation. Les graisses et huiles commerciales transformées contiennent en plus des acides gras trans qui favorisent l'inflammation.

Une diète riche en phosphore et faible en magnésium augmente l'inflammation et la douleur. Les aliments riches en phosphore sont la viande, poissons, œufs, et graines non trempées ou germées. Donc, minimise la consommation ou évite-les pendant que le cancer est toujours actif.

Mélange protéiné en poudre : Utilise comme collation ou en remplacement de repas. Mélange 1 ou 2 cuillères à thé de spiruline, peut-être aussi de la chlorelle (à coquille brisée), 2 cuillères à thé ou plus de poudre de pousses de blé ou d'orge, graines de lin moulues et peut-être du pollen d'abeille et de protéine de pois dans un liquide approprié tel que l'eau, lait d'amande, yaourt de graines, jus de légumes frais, jus de raisin noir ou bleu ou un *smoothie*. Tu peux également y ajouter de la papaye, banane, des baies ou autres fruits, huile d'olive extra-vierge et mélange le tout pour que tu puisses le boire ou le manger comme un gruau.

Herbes et autres nutriments : Gingembre, lécithine, maca, MSM et curcuma ; enzymes fibrinolytiques ; acide chlorhydrique et enzymes protéolytiques (bromélaïne et papaïne) au besoin.

Vitamines : A, C, D, E, B12 et niacinamide

Minéraux : Bore, iode, magnésium, sélénium, soufre (MSM, DMSO) et zinc.

Thérapies additionnelles : Presque aussi importante que les thérapies spécifiques contre le cancer est la mise en place de conditions de vie saine et en particulier éviter ou minimiser les nombreuses influences négatives et néfastes qu'ont notre mode de vie moderne sur notre santé.

Les principales influences négatives sont la pollution électromagnétique et chimique, la radiation et les procédures dentaires nocives ainsi que les matériaux utilisés. L'endodontie (traitement de canal) et autres dents dévitalisées, tout comme les amalgames dentaires au mercure sont les plus dommageables. Fais de ta demeure et de ton corps un sanctuaire le plus sain possible. Il est particulièrement important d'assainir ta chambre à coucher.

CHAPITRE 47

CHOCS ÉMOTIONNELS ET PSYCHOLOGIQUES

LE SECRET DE LA PRÉVENTION DES MALADIES EST DE DÉSAMORCER
LES CHOCS QUI DÉSÉQUILIBRENT L'ORGANISME.

L'information qui suit est controversée et n'est pas confirmée par des recherches scientifiques indépendantes, mais j'estime qu'il est important que tu la connaisses. Tu pourras alors décider par toi-même de sa pertinence.

Le Dr Ryke Geerd Hamer (né en 1935), un chercheur médical allemand, a développé une thérapie contre le cancer basée sur les émotions. Il s'attribue un taux de succès d'environ 95 %, ce qui est de loin le plus élevé de toutes les thérapies anticancéreuses. Pendant l'un de ses nombreux procès, l'avocat de la poursuite (à Wiener Neustadt, Autriche) a dû admettre qu'après 5 ou 6 ans, 6 000 patients sur 6500, atteints principalement de cancers avancés et qui ont été traités selon cette approche, étaient encore vivants.

Le Dr Hamer débuta ses recherches sur le cancer après qu'il eu contracté le cancer suite à la mort de son fils, tué par balle par le Prince de Savoy, fils du dernier roi d'Italie. Il se demanda si le choc causé par la mort de son fils pouvait être la cause de son cancer. Subséquemment, il étudia et documenta plus de 15 000 cas de cancer et remarqua la présence constante des mêmes caractéristiques, qu'il appela la « *loi d'airain du cancer* » :

1. Tous les cancers et maladies correspondants débutent par un DHS ou Dirk Hammer Syndrome (nommé d'après son fils). Il s'agit d'un choc-conflit traumatisant puissant, auquel nous ne sommes pas émotionnellement préparés et qui est vécu dans un isolement psychique. Il se manifeste simultanément sur trois niveaux : psychique, cérébral et organique.
2. La caractéristique du choc-conflit psychique détermine la zone cérébrale touchée ou Foyer de Hamer et la cible organique du cancer.
3. L'évolution du choc-conflit psychique correspond au développement du Foyer de Hamer dans le cerveau et de l'évolution du cancer dans l'organisme.

Au moment du choc-conflit, un court-circuit se produit à un endroit prédéterminé dans le cerveau. Ceci peut être démontré à l'aide d'une tomодensitométrie (scan) et apparaît en des cercles concentriques comme sur une cible de tir. Plus tard, si le choc-conflit se résout, le scan reflète le changement et montre la présence d'un œdème et finalement de tissu cicatriciel.

L'incident suivant montre à quel point ces lésions sont spécifiques et précisément localisées dans le cerveau. Après avoir donné une conférence, un médecin présenta le scan d'un patient au Dr Hamer et lui demanda de l'expliquer. À partir de ce cliché, le Dr Hamer diagnostiqua avec succès un carcinome à la vessie en phase de guérison, un vieux carcinome prostatique et un autre pulmonaire, un diabète ainsi qu'une paralysie sensorielle à un endroit spécifique, en plus des conflits émotionnels correspondants.

Le Dr Hamer a démontré qu'au même moment où apparaissent les lésions concentriques au cerveau, un scan des organes correspondants révèle également de telles lésions concentriques. Selon le Dr Hamer, cela se produit instantanément lorsque le choc psychique atteint le niveau subconscient et ce même instant marque le début du cancer. De plus, d'autres maladies peuvent être causées par ce même mécanisme. La sévérité de la maladie dépend de la sévérité et la durée du choc-conflit, alors que sa nature et sa localisation sont déterminées par le contenu émotionnel du choc.

Le Dr Hamer croit que la corrélation entre les événements des chocs émotionnels clés, les zones cérébrales cibles et les organes correspondants s'est développée par l'adaptation de programmes similaires dans le monde animal. Lorsque nous vivons une détresse émotionnelle inattendue, un programme d'urgence de protection est activé, soit un programme de conflit biologique destiné à aider l'individu afin de retrouver un état normal.

Le Dr Hamer donne l'exemple suivant: une mère voit son jeune enfant avoir un grave accident. Comme les enfants se rétablissent plus rapidement lorsqu'ils reçoivent davantage de lait, le programme de conflit biologique tente de stimuler la production de lait en augmentant le nombre de cellules mammaires. Si la mère est droitnière, le choc va immédiatement provoquer l'apparition d'un Foyer de Hamer dans une zone spécifique dans l'hémisphère droit du cerveau, qui à son tour, correspond au sein gauche. Lorsque l'enfant sera rétabli, la résolution du conflit commence et l'excédent de lait n'est plus requis. La mère développe une forme bénigne de tuberculose dans le sein affecté, qui dégrade l'excédent de cellules mammaires. Par contre, si les mycobactéries nécessaires à ce processus sont insuffisantes, la région pourrait alors simplement se calcifier et demeurer en tant que tumeur dormante.

Le même processus s'applique aux animaux. Une brebis qui perd son agneau aux griffes d'un loup est susceptible de développer un cancer du trayon; le côté dépend de si la brebis est droitnière ou gauchère. Habituellement, la brebis résout ce conflit en portant un nouvel agneau.

L'exemple suivant illustre le caractère autoprotecteur original de ce mécanisme. Disons qu'un lion poursuit une antilope. L'antilope doit immédiatement mobiliser toutes ses ressources pour survivre. Le système nerveux sympathique prends le contrôle et en plus, la zone cérébrale spécifique qui stimule l'activité pulmonaire entre en action. Après avoir fui le danger avec succès, l'animal se détend de nouveau et le système nerveux parasympathique redevient dominant afin de normaliser les fonctions cérébrales et organiques.

Lorsqu'un humain reçoit un diagnostic de cancer, même si ce diagnostic est erroné, le même programme biologique se met en marche par le même instinct de survie qui a permis à l'animal de s'enfuir. Le niveau de stress bondi et active le lien cerveau-poumon, mais là, il n'y a nulle part où s'enfuir. Jusqu'à la résolution du conflit, qui peut prendre jusqu'à 10 ans, il y aura un stress constant et une stimulation cérébrale afin d'augmenter la capacité pulmonaire par la division incessante de cellules.

Ce processus ne peut être arrêté qu'en désactivant le déclencheur cérébral en désamorçant le choc-conflit original. Cela se produit lorsque le patient subit une chirurgie ou entreprends une thérapie naturelle, et croit fermement que cela va conduire à une guérison. Par contre, le même processus chez un patient qui entretient des doutes quant à l'efficacité des traitements, gardera le conflit intact et laissant cours à l'évolution de la maladie. Grâce au travail du Dr Hamer, il est maintenant possible de vérifier cette hypothèse à l'aide d'un scan. L'endroit où se focalise le conflit est déterminé par association subconsciente. Par exemple, les conflits biologiques concernant l'eau ou autres fluides, tels que le lait ou l'huile, conduisent au cancer des reins; la peur de la mort au cancer des poumons; et, de façon imagée, avoir les yeux plus gros que la panse (le ventre), au cancer de l'estomac ou des intestins.

Dans le monde animal, cela peut être littéralement un excès de nourriture, mais pour nous, cela peut être la prise des responsabilités financières ou autres obligations au-delà de nos capacités. La cible n'est pas déterminée par l'événement lui-même, mais plutôt par la signification psychologique qu'il représente à nos yeux au moment où survient l'événement traumatique. Le Dr Hamer illustre ce point avec cet autre exemple: une femme trouve son mari au lit avec une autre femme. En tant que conflit de frustration sexuelle, un cancer de l'utérus peut se développer. Mais si cela est plutôt vécu comme un conflit de partenaire, alors pour une femme droitnière, cela conduit à un cancer dans le sein droit. Si le conflit prends la forme de peur et de révolus, cela cause alors de l'hypoglycémie et si cela résulte en un manque d'estime d'elle-même, un cancer du bassin peut se développer.

Si la perte d'estime de soi provient d'un échec au niveau sportif, le problème se serait plutôt manifesté dans un bras ou une jambe ou peut-être même dans les doigts ou l'épaule requis pour l'activité sportive. Les autres situations typiques qui peuvent causer des conflits biologiques sont les situations de perte, d'un être cher, un emploi, un bien précieux ou un territoire.

Le Dr Hamer croit que la plupart des métastases ou des tumeurs secondaires sont causées par la peur du cancer ou de la mort, découlant de l'annonce du diagnostic de cancer ou d'un pronostic négatif. Dans ce cas, le choc-conflit qui en résulte peut ne pas être la peur de la mort, mais la colère, le ressentiment ou un conflit de séparation (d'un partenaire ou d'un enfant), et les tumeurs apparaîtront alors à différents endroits. Un diagnostic d'un cancer du côlon conduit à des métastases au foie en raison d'une peur subconsciente de la famine.

Relativement aux expériences menées sur des animaux, le Dr Hamer considère que l'augmentation des

taux de cancer causés par l'exposition à des substances cancérogènes est d'origine émotionnelle. Cela se produit lorsque la peau est irritée par une substance toxique. Il cite également des recherches antérieures concernant la fumée du tabac qui démontrent que des hamsters qui y furent exposés vivaient plus longtemps que ceux qui n'y étaient pas. Il croit que les hamsters, en tant qu'animaux vivants en terriers, ne craignent la fumée et sont donc protégés de ses effets nocifs. Les souris, quant à elles, vivent dans les maisons et ont très peur de la fumée, qui les mènent à développer le cancer des poumons lorsqu'elles sont exposées à la fumée de tabac.

De façon générale, le désespoir, le découragement et le sentiment d'être inutile causent un stress chronique et entravent la guérison du cancer et autres maladies, mais ils n'en sont pas la cause. Selon, le Dr Hamer, la cause réelle du cancer et autres maladies provient d'un choc traumatique inattendu envers lequel nous ne sommes pas émotionnellement préparés.

Voici les liens émotionnels relatifs à certaines autres maladies, selon le Dr Hamer :

Angine de poitrine : Causée par un combat concernant un territoire ou son contenu dans sa phase active, suivi d'infarctus dans la phase de guérison.

Diabète et hypoglycémie : Une femme droitère développe une hypoglycémie par de l'anxiété et de la révulsion. Si elle est gauchère, elle développe un diabète insulino-dépendant. Un homme droitier développe ce même type de diabète par un conflit de résistance ou de lutte envers quelque chose. S'il est gaucher, il développe l'hypoglycémie.

Hémorroïdes : Une femme droitère avec un conflit d'identité et un homme gaucher avec une colère territoriale en phase de guérison, peut développer des hémorroïdes

Sclérose en plaques et Paralyse : Incapacité à se libérer ou de persévérer, ou à s'accrocher ou à ne pas savoir quoi faire.

Paralyse faciale : Peur de « perdre la face », d'être ridiculisé par d'autres.

Psoriasis : Conflit de séparation concernant la mère, le père, la famille, la maison, les amis ou les animaux domestiques.

Psychoses : Un Foyer de Hamer ou plus dans chacun des hémisphères du cerveau.

Rhumatisme : Un conflit de séparation brutal et douloureux.

Vitiligo et leucodermie : Un conflit de séparation brutale ou terrible

En ce qui concerne le SIDA, le Dr Hamer constate que personne n'en meurt sans avoir préalablement été informé qu'ils étaient séropositifs ou qu'ils croyaient l'être. Ce qui implique qu'il s'agit principalement de l'impression négative associée au SIDA qui cause ses effets dévastateurs.

Les individus gauchers développent des problèmes aux côtés opposés des individus véritablement droitiers. On peut déterminer la main dominante en observant les applaudissements; les droitiers ont généralement la main droite au-dessus. Chez les droitiers, tous les muscles du côté droit sont relatifs aux partenaires et autres individus et les muscles du côté gauche, aux enfants et à sa propre mère. Ces conditions peuvent changer dans le cas de changements hormonaux, la pilule contraceptive ou la ménopause.

La phase de guérison : Le début du Syndrome de Dirk Hamer, où l'expérience de choc-conflit, est différente des autres conflits que nous vivons dans notre quotidien, dit le Dr Hamer. Il cause un stress continu, résultant en une tendance d'avoir les extrémités froides, un manque d'appétit et perte de poids, manque de sommeil ainsi qu'un ruminement constant sur le contenu du conflit. Si le conflit n'est pas résolu rapidement, il conduira à des symptômes de maladies spécifiques.

Lorsque le conflit est résolu, le patient n'étant plus préoccupé par les éléments du conflit, l'appétit revient, les mains et les pieds retrouvent leur chaleur, le sommeil redevient normal, mais il peut y persister une faiblesse, de la fatigue et un besoin de repos. Ces effets montrent que le système nerveux parasympathique a repris le contrôle et la phase de guérison a débuté.

Pendant la partie initiale de la phase de guérison, il y a de la rétention d'eau ainsi que de l'inflammation et la tumeur cesse de grossir. Cela mène éventuellement à une crise de guérison, ce que le Dr Hamer appelle une

Tableau 6.5 : Correspondances entre les organes cibles et émotions conflictuelles

Bouche : ne peut l'obtenir ou le garder
Bronches : conflit territorial
Canal galactophore (lait maternel) : conflit de séparation
Cœur : conflit perpétuel
Col de l'utérus : grande frustration
Côlon : conflit terrible, inacceptable
Cortex surrénal : mauvaise direction, égarement
Estomac : colère indigeste, trop enduré
Foie : peur de la famine
Glande mammaire : impliquant prendre soin de quelqu'un ou le manque d'harmonie
Glande thyroïde : sentiment d'impuissance
Glandes lymphatiques : perte d'estime de soi associée à la région affectée
Intestins : colère inacceptable
Larynx : conflit de peur ou de terreur
Mélanome : sentiment d'être sale, souillé
Œsophage : ne peut le prendre ou l'avaler
Oreille interne : incapacité d'obtenir de l'information vitale
Os : manque d'estime de soi, sentiment d'infériorité
Pancréas : conflit d'anxiété et de colère envers une membre de la famille, héritage
Peau : perte d'intégrité
Poumons : peur de la mort ou par suffocation, incluant la peur pour quelqu'un d'autre
Prostate : conflit terrible ayant des liens ou connotations sexuelles
Psychoses : un Foyer de Hamer ou plus dans chacun des hémisphères du cerveau
Rate : choc provenant d'une blessure physique ou émotionnelle
Rectum : peur d'être inutile
Reins : veut en finir avec la vie, conflit d'eau ou de fluide
Rhumatisme : un conflit de séparation brutal et douloureux
Sein droit (gauchère) : conflit avec le partenaire ou une autre personne
Sein gauche (droitière) : conflit concernant les enfants, la maison ou la mère
Testicules et ovaires : conflit de perte
Utérus : conflit sexuel
Vésicule biliaire : conflit entre rivaux
Vessie : conflit terrible, coups vicieux
Vitiligo et leucodermie : un conflit de séparation brutale ou terrible

crise épileptique ou épileptoïde, parce qu'elle est causée par un oedème dans la lésion cérébrale du Foyer de Hamer. Ces crises affichent des symptômes uniques pour chaque maladie.

Plus tard, l'organisme élimine le surplus d'eau accumulé, le patient retrouve graduellement la force et les fonctions corporelles redeviennent normales. À ce moment, les tissus conjonctifs du cerveau, la névroglie ou cellules gliales, commencent à réparer le Foyer de Hamer. Les radiologistes conventionnels peuvent interpréter ce processus comme une tumeur cérébrale à croissance rapide et traitée en conséquence. Le Dr Hamer estime que 99 % des événements cérébraux, tels que des AVC, hémorragies, kystes et tumeurs sont attribuables aux conséquences de la guérison des Foyers de Hamer et sont temporaires et autolimitatives, à moins d'une intervention médicale inappropriée. La mesure d'appui la plus importante dans ces situations est dans la réduction des oedèmes cérébraux.

Pendant la crise de guérison, le patient peut ressentir, de façon temporaire, le conflit psychologique original avec les mains et sueurs froides. Ceci est utile pour supprimer et éliminer l'oedème dans la lésion cérébrale, qui permet alors à d'autres conditions de l'organisme à se normaliser. Le moment le plus risqué survient juste avant la fin de la crise de guérison où l'on constate si l'organisme est en mesure ou non d'éliminer la maladie. Dans des cas difficiles où les conflits sont puissants et de longue durée, des oedèmes cérébraux massifs peuvent se développer. Le Dr Hamer administre alors des injections de cortisone. En naturothérapie, nous utilisons plutôt des produits diurétiques, tels que l'urée, ainsi que des thérapies anti-inflammatoires.

Les crises épileptiques peuvent être perçues comme des crises cardiaques, embolies pulmonaires, infections aux poumons ou hépatites. Généralement, pendant la phase de guérison, le patient ressentira plus d'inconfort qu'à la période où la tumeur évoluait activement. Dans la première partie de la phase de guérison, la plupart des problèmes sont attribuables à la rétention d'eau, aux inflammations ainsi qu'à l'enflure des tissus, ce qui cause beaucoup de douleur. Néanmoins, le Dr Hamer considère les oedèmes, situés dans le cerveau ou dans le corps, comme une indication positive de guérison.

Réparation des tissus : Après la crise de guérison, les carcinomes sont éliminés par des champignons et mycobactéries, alors que le virus de l'hépatite peut apporter une aide dans la régénération du foie. Les bactéries, virus et champignons qui aident à la décomposition des tumeurs et à la réparation des tissus endommagés provoquent également de l'inflammation, douleur et fièvre.

Si tu trouves bizarre que le Dr Hamer considère les microbes comme des amis essentiels et des alliés dans la guérison du cancer, il a développé une hypothèse encore plus surprenante. Dans son système de tumeurs et de maladie équivalentes au cancer, il distingue deux processus opposés pendant la phase active du conflit. Dépendamment de la localisation du Foyer de Hamer dans le cerveau, il peut se produire soit une prolifération ou une destruction cellulaire.

Le premier groupe voit une prolifération cellulaire et une croissance tumorale pendant la phase de conflit puis, à l'aide de microbes, l'élimination des cellules excédantes à l'aide de microbes pendant la phase de guérison. Chez l'autre groupe, il y a destruction cellulaire pendant la phase de conflit qui résulte en des ulcères, nécroses (mortification des tissus) et perforations des tissus, affectant, par exemple, les os (ostéoporose), les reins, la rate ou les ovaires.

Pendant la phase de guérison, le second groupe tente de remplir ces perforations via une prolifération cellulaire. Les bactéries réparent les tissus nécrosés et les ostéolyses (dissolution des tissus osseux) en formant tout d'abord des abcès, qui sont par la suite remplis de tissus cicatriciels et plus tard, de tissus granuleux afin de former des ostéosarcomes, lymphomes, fibromes ainsi que des kystes bénéfiques. La leucémie survient pendant la phase de guérison suite aux dommages issus de la radiation, des produits chimiques ou du cancer des os.

Selon le Dr Hamer, ces conditions, généralement autolimitatives, deviennent hors de contrôle seulement lorsque des chocs-conflits additionnels surviennent, si l'organisme est trop vieux ou trop faible ou trop endommagé par l'utilisation de méthodes médicales conventionnelles. Quant à elles, les méthodes thérapeutiques naturelles visent à soutenir l'organisme et à l'esprit pendant cette période éprouvante. La plupart des guérisons se produisent sans problèmes majeurs, mais environ 10 % des cas requièrent l'assistance soutenue d'un thérapeute d'expérience, particulièrement pendant les crises de guérison.

Résoudre le conflit psychique : La tâche principale dans tous les cas de cancer est de trouver l'événement traumatique émotionnel original et de s'assurer qu'il soit bien résolu ou en voie de l'être. Dans beaucoup de cas, il se corrigera de lui-même et le patient souffrira d'un effet de la phase de guérison.

Par exemple, quelqu'un a perdu sa ferme ou son entreprise, et est maintenant passé à une autre situation satisfaisante. En conséquence, il peut y avoir une tumeur qui devient graduellement dormante ou qui se désintègre éventuellement. Le Dr Hamer estime qu'environ 40 % des tumeurs découvertes lors d'examen médicaux de routine sont vieilles et inoffensives, dormantes et calcifiées. Mais des complications peuvent tout de même survenir si une intervention médicale cause un choc-conflit, comme celui impliquant la peur de la mort, provoquant ainsi la croissance de la tumeur ou le développement d'une nouvelle.

Néanmoins, dans certains cas, le conflit original peut être toujours actif ou il peut y avoir un deuxième conflit en action. Puisque nous l'ignorons, nous devons examiner chaque cas afin de découvrir le conflit original et tous autres conflits potentiellement actifs. Nous devons examiner le passé, spécialement dans les 2 années avant l'apparition du problème et analyser l'historique émotionnel pendant cette période ainsi qu'avant et après. La méditation et une thérapie de régression peuvent être utiles afin de découvrir les chocs-conflits.

Si nous éprouvons toujours une forte réponse émotionnelle lorsque nous découvrons les éléments du conflit, nous avons alors la certitude que celui-ci n'est pas résolu. Dans la mesure du possible, il est préférable de le résoudre de façon naturelle. Par exemple, s'il est causé par la perte d'un conjoint, la résolution pourrait se trouver dans une nouvelle relation; si tu as perdu un enfant, tu pourrais enfanter à nouveau, adopter ou encore te procurer un animal de compagnie; si tu as perdu ton emploi, tu pourrais le résoudre en t'en trouvant un nouveau ou t'adonner à un passe-temps. Cependant, la résolution n'est pas dans le fait d'avoir un nouveau conjoint, un enfant ou un passe-temps, mais plutôt qu'il permet de dissoudre le conflit intérieur et, sur le plan émotionnel, de poursuivre la vie que nous avons choisie.

Si une solution naturelle s'avère impossible, utilise alors la visualisation, qu'elle soit effectuée seule ou avec l'aide d'un partenaire ou d'un thérapeute approprié. Dans un état méditatif et de relaxation, recrée et revit le conflit aussi intensément que possible, puis remplace la conclusion négative par une positive, désirable

et acceptable. Crée et ressens cette conclusion aussi vivement que possible et dans tous ses moindres détails; vois-la, vis-la et si possible, entends et goûte-la. L'événement original pourrait avoir implanté des souvenirs de détails indépendants de ton épreuve (traces) envers lesquels tu réagis maintenant sous forme d'allergies. Tu peux également les surmonter par la même technique de visualisation.

Si ces méthodes te sont impossibles parce que tu juges que tu dois poursuivre dans la présente situation ou épreuve pour une quelconque raison, alors seul un travail de compréhension et d'acceptation spirituelle pourrait t'aider. Mais dans les deux cas, sois conscient de tes vulnérabilités et évite tous autres chocs-conflits, mais si cela se produit tout de même, exprime-toi le plus rapidement possible, ne le réprime pas.

Je crois fermement que l'on peut désactiver tous les conflits actifs et entamer la phase de guérison lorsque nous parvenons à ressentir de forts sentiments d'amour et de pardon en nous-mêmes puis de les projeter vers les autres, spécialement vers ceux qui pourraient nous avoir blessé. Nous pouvons alléger davantage la phase de guérison en la visualisant courte, simple et qui mène à une guérison complète.

Selon le Dr Hamer, les animaux sauvages développent des cancers par les mêmes programmes de chocs-conflits. Cependant, 80 à 90 % d'entre eux survivent et en sont peu conscients, parce que la phase de guérison suit son cours naturel. Ceux qui en meurent sont avant tout de vieux animaux qui ne peuvent résoudre leur conflit, comme regagner le territoire perdu au profit d'un rival ou remplacer la perte d'un rejeton.

Cela est différent dans notre société, parce que le processus naturel de guérison est régulièrement perturbé. Cela commence par la prise de tranquillisants ou d'antidépresseurs pendant la phase active du conflit, ce qui nous empêche de la combattre efficacement et de regagner le terrain perdu. Ceci peut alors conduire en un diagnostic de cancer qui à son tour, cause un conflit actif additionnel, qui se termine par la prise de morphine, qui à son tour paralyse complètement notre réponse immunitaire.

Bien que le Dr Hamer ne croit pas qu'une alimentation saine, des remèdes naturels, nettoyages ou un mode de vie sain en général puisse guérir du cancer, il mentionne que ceux-ci sont importants afin de survivre l'épreuve de la phase de guérison. Le Dr Hamer considère que toutes les maladies sont composées de 2 phases: une phase active au début, suivie (le cas échéant) par une phase de guérison qui inverse le programme de conflit. Il ne les qualifie pas de «maladies», mais plutôt de «programmes biologiques spéciaux». Il affirme avoir travaillé auprès de plus de 31 000 patients et a constaté que sa théorie se confirmait dans chacun de ces cas, sans exception. Il fait valoir que dans l'ensemble, cette approche a un taux de réussite de 95 % envers le cancer.

Persécuté pour son succès thérapeutique: Siemens, le fabricant d'équipement d'imagerie médicale a, de façon indépendante, validé l'existence des Foyers de Hamer dans le cerveau, que les radiologistes ont déclaré être des artefacts. De plus, leur pertinence diagnostique fut confirmée en 1998 à l'Université de Trnava en Slovaquie. Malgré cela, le Dr Hamer fut la cible d'une persécution exceptionnelle. Cela inclus s'être fait retirer le droit de pratiquer la médecine en Allemagne pour ne pas s'être rétracté au sujet de ses théories et ne pas avoir prêté allégeance aux principes de la médecine orthodoxe; des tentatives d'assassinat; des efforts pour le faire interner en institution psychiatrique; ainsi que de nombreuses apparitions dans les tribunaux et même le faire jeter en prison.

Bien que nombre de médecins, incluant des professeurs de médecine, ont affirmé avoir validé les principes de la «Nouvelle Médecine» du Dr Hamer, jusqu'à présent aucune université allemande n'a accepté des les vérifier. En Europe, les médecins et naturopathes qui pratiquent selon les principes de la Nouvelle Médecine font maintenant face à la persécution. Seuls les tribunaux espagnols ont judicieusement déclaré qu'il ne leur appartenait pas de décider entre les théories médicales conflictuelles et les thérapies. Le Dr Hamer vit et pratique maintenant en Espagne.

En 2001, une éminente neurologue, Dr Therese Von Schwarzenberg a ouvertement défendu le Dr Hamer en publiant un livre sur la Médecine Nouvelle, dans lequel elle demandait que ses théories soient officiellement examinées. Elle a déclaré que le Dr Hamer a raison et qu'il mérite un prix Nobel. Néanmoins, la réponse provenant d'éminents oncologues est qu'il est absurde de prétendre que les émotions soient significatives dans la cause et la guérison du cancer et que donc, les affirmations du Dr Hamer ne doivent pas être considérées. Pour de plus amples informations sur le Dr Hamer et la Médecine Nouvelle, consultez le www.germanique-nouvelle-medecine.com ainsi que www.jean-jacques-crevecoeur.com où vous pouvez également vous procurer un DVD concernant le Dr Hamer et ses travaux, *Seul contre tous*.

Réflexions sur la Médecine Nouvelle: Ma compréhension et expérience personnelle ne me laisse aucun doute sur l'influence de premier plan qu'ont nos émotions et croyances sur la cause et guérisons de nos maladies. Les écrits du Dr Hamer laissent l'impression d'un chercheur sérieux et méticuleux dont les conclusions ont vraisemblablement été confirmées par plusieurs institutions scientifiques et médecins, incluant des professeurs de médecine.

Conséquemment, je n'ai aucun doute sur la validité des prémices de base qui affirment que les maladies, et en particulier le cancer, sont associées à des lésions visibles situées dans des régions spécifiques du cerveau et à des expériences psychologiques spécifiques. Son postulat est que la maladie a un processus en deux temps, dans lequel la phase de guérison est l'inversion de la condition pathologique originale, ce qui est un concept de base des thérapies naturelles.

Par contre, le Dr Hamer semble réticent à élargir ou modifier sa théorie et prendre d'autres facteurs en considération. Au fond, le Dr Hamer postule une communication unidirectionnelle, de la psyché à l'organe via le cerveau. Je suggère plutôt une communication bidirectionnelle, de la psyché à l'organe, ainsi que de l'organe au cerveau et à la psyché. Supposons qu'un organe est atteint de stress chronique, que ce soit dû à une accumulation de pesticides, de facteurs de croissance inappropriés ou des endotoxines provenant de microbes, cela cause alors une irritation de faible niveau aux tissus et aux zones cérébrales correspondantes. Il y a donc maintenant deux possibilités :

- La zone cérébrale sensibilisée nous amène à réagir plus fortement à tout conflit émotionnel ; il devient donc plus facile de développer un Foyer de Hamer et la maladie correspondante.
- Un conflit subaigu existant, combiné au stress chronique des tissus, peut causer un développement graduel d'un Foyer de Hamer ou alors son apparition soudaine lorsqu'un certain seuil est atteint.

De cette façon, tout facteurs environnementaux peuvent être considérés dans le développement d'un Foyer de Hamer en combinaison avec les conflits émotionnels. Et inversement, une thérapie appropriée appliquée sur un organe atteint pourrait transmettre un message à la zone cérébrale correspondante afin de traiter le Foyer de Hamer et conduire à la résolution du conflit émotionnel.

Une confirmation de l'interconnectivité suggérée entre les émotions, les nutriments, le cerveau et les organes se retrouve dans la kinésiologie. Des recherches via des tests musculaires ont révélé une correspondance entre les différents nutriments et les émotions avec des organes et muscles spécifiques, via le système des méridiens d'acupuncture. Une implication directe du cerveau a été démontrée en plaçant un nutriment « radiomarké » (d'un isotope) dans le fond de la bouche. En quelques secondes, l'isotope fut détecté dans le cerveau. Récemment, une autre preuve à l'appui de la Médecine Nouvelle a émergée : des chercheurs ont découvert un promoteur de croissance tumoral (GDNF) qui est produit par les cellules gliales dans le cerveau.

Les théories du Dr Hamer n'ont pas encore été testées par la science officielle, mais les principaux éléments de la médecine conventionnelle et naturelle non plus. Si tu trouves raisonnables les théories du Dr Hamer et ne veux plus attendre 10 ou 20 ans de plus afin qu'elles soient acceptées, je suggère alors de les incorporer dans ta démarche de santé holistique.

Que faire ? : Sois conscient de tes faiblesses et évite tout choc-conflit additionnel. Mais si cela se produit malgré tout, ne le laisse pas t'envahir et évacue-le le plus tôt possible, ne le réprime pas. Par exemple, si tu viens juste d'éprouver un grand choc, minimise ou désamorce son potentiel à causer une maladie en utilisant un ou toutes les méthodes suivantes :

- Prends des remèdes appropriés, tels que le remède d'urgence (fleur de Bach) et l'Arnica (homéopathie).
- Développe une réconciliation intérieure par la méditation et la prière.
- Applique la technique de libération émotionnelle (consulte le Chapitre 63).
- Effectue une visualisation afin de recréer l'expérience du choc avec une conclusion acceptable.
- Essaie de trouver une solution naturelle envers ton expérience traumatique ; par exemple, après avoir échappé à la noyade, retourne te baigner le plus tôt possible.

CHAPITRE 48

CANDIDOSE

SI TU ÉPROUVES UNE PROLIFÉRATION DE CANDIDA ALBICANS, VOICI CE QUE TU PEUX FAIRE.

En raison d'un usage inapproprié et très répandu d'antibiotiques, les problèmes liés à la candidose on prit des proportions épidémiques ces dernières décennies. La candidose est surtout connue comme étant responsable des démangeaisons dues au muguet, mais ce n'est que la pointe de l'iceberg. Beaucoup plus sérieux sont les problèmes gastro-intestinaux qu'elle cause en plus d'un large éventail de maladies et conditions lorsqu'elle pénètre dans la circulation sanguine.

La plupart du temps nous ne réalisons pas que nos problèmes de santé sont causés par la candidose, les microbes et parasites qui y sont associés, parce que la candidose peut se présenter sous le couvert d'un nombre effarant de maladies ou de symptômes. Les maladies auto-immunes, allergies, asthme, arthrite, fatigue chronique, anxiété et dépression, hyperactivité, déficit d'attention, maladies mentales, faiblesses et douleurs musculaires, problèmes cardiaques, thyroïdiens et circulatoires, maigreur ou embonpoint persistant, problèmes gynécologiques et même le cancer sont tous intimement reliés à la candidose et aux microbes pléomorphes ou microbes similaires.

La raison principale de la grande variété de ces effets est que lorsqu'elles se trouvent sous pression, le *Candida albicans*, cellule ronde relativement inoffensive, se transforme en une forme fongique munie de longs filaments qui envahit la paroi intestinale, causant de l'inflammation et le syndrome de l'intestin perméable. Ceci, à son tour, est la principale cause des allergies, l'invasion microbienne dans le sang ainsi qu'une faiblesse ou une hyperactivité du système immunitaire. Davantage de problèmes sévères, spécialement au niveau du cerveau et des muscles, sont causés par des toxines fongiques, particulièrement l'acétaldéhyde (éthanal) et l'acide tartrique.

Étroitement liées à la prolifération de *Candida albicans* sont les infections à mycoplasmes. Celles-ci sont des organismes pléomorphes sans parois cellulaires. « Pléomorphe » signifie qu'elles peuvent changer de forme; d'éléments ou spores protéinés à des formes virales, bactériennes ou fongiques, selon l'état de santé de l'organisme dans lequel elles vivent. Les mycoplasmes s'avèreraient être un facteur principal dans le développement et la progression du cancer et des maladies auto-immunes.

Un simple test de salive pour la candidose

Après avoir rincé la bouche, avant de manger ou boire quoi que ce soit, remplis un verre transparent avec de l'eau à température ambiante. Crache de la salive dans le verre. Puis vérifie de temps à autre pendant 1 heure afin de voir ce qui se passe avec la salive. S'il y a présence de candidose, tu observeras l'une de trois choses, ou une combinaison de celles-ci.

- Il peut y avoir de petits filaments vers le fond du verre provenant de la salive qui flotte à la surface
- Une quantité de salive « brumeuse » s'accumule au fond du verre
- De petits amas « brumeux » sont en suspension dans l'eau

Plus les filaments se forment rapidement, plus ils sont robustes et plus la salive se dépose rapidement au fond, plus il y a présence de candidose dans l'échantillon de salive. S'il n'y a pas de filaments et que la salive reste en surface après 1 heure, tu n'as probablement pas de candidose orale ou systémique, mais tu pourrais avoir un problème localisé ou léger dans les intestins ou le vagin et tu pourrais quand même être aux prises avec une dysbiose ainsi qu'une infestation d'autres microbes pathogènes.

Principes de traitements

Le traitement principal pour la candidose et le syndrome antibiotique vise à assainir la voie gastro-in-

testinale. Ceci est combiné à une diète faible en allergènes qui est également faible en glucides simples. De plus, les moisissures et les levures doivent être évitées, car leur dégradation pourrait causer des réactions immunitaires déplaisantes. De cette façon, la plupart des problèmes sérieux peuvent être surmontés en quelques semaines alors que les articulations ou organes détériorés peuvent entreprendre une voie plus lente vers leur rétablissement.

Un effet secondaire déplaisant de la plupart des méthodes utilisées pour réduire la prolifération de microbes pathogènes dans les intestins et le sang est une réaction de *Herxheimer* – une aggravation soudaine des symptômes provenant des toxines libérées par la destruction des microbes. Cette réaction est parfois utilisée comme outil diagnostique, spécialement dans les cas de candidose.

Afin d'éviter ou minimiser les effets secondaires déplaisants, je recommande, au début, de purger la voie gastro-intestinale avec la prise de remèdes antimicrobiens. Ceci expulse immédiatement les microbes morts ou mourants hors de l'organisme et minimise grandement l'inconfort. Après quelques jours, les purges ne sont plus nécessaires. Généralement, la première réaction est la plus intense.

Il est également bénéfique de prendre 1 cuillère à thé de cosse de psyllium dans un grand verre d'eau avant le petit déjeuner. Ceci tend à lier le *Candida albicans* et les toxines bactériennes et aide à leur élimination dans les selles. Le psyllium peut également fournir une nourriture aux bifidobactéries bénéfiques dans les intestins afin de favoriser leur multiplication.

Tu peux également débiter avec de faibles doses d'agents antimicrobiens, que tu augmentes très lentement. De cette façon les symptômes liés à la destruction des microbes sont moins sévères, mais demeurent beaucoup plus longtemps. Avec cette méthode, il est particulièrement important d'observer un régime strict.

Les individus hautement sensibles et aux prises avec de multiples allergies doivent procéder très lentement, avoir une alimentation stable faible en allergènes, utiliser des remèdes anti-inflammatoires tels que la poudre d'orme rouge avant les repas et du gingembre avec les repas et introduis des probiotiques, aliments lactofermentés et des antimicrobiens de façon très graduelle.

Produits antimicrobiens

Tous les remèdes antimicrobiens mentionnés au Chapitre 3 sont également de bons fongicides. Le borax a l'avantage supplémentaire qu'il n'apporte pas un goût désagréable lorsqu'il est ajouté à la nourriture, et à des doses plus élevées, il continue son bon travail même après avoir été absorbé dans l'organisme, et ce, tout au long du tube digestif et est également efficace contre les parasites. Une grosse capsule remplie de borax est des plus efficaces contre les vaginites et problèmes fongiques au rectum et autour de l'anus : insère une capsule au coucher pendant 1 ou 2 semaines, répète au besoin dans les mois subséquents. Dans le cas de muguet buccal, rince la bouche et gargarise avec un fongicide approprié pendant plusieurs minutes, tel que la Solution de Lugol ou 1 cuillère à thé de solution de borax ou de MMS.

Le peroxyde d'hydrogène (grade alimentaire) et le MMS sont des plus utiles pour nettoyer l'intestin grêle et éliminer l'invasion fongique de la paroi intestinale qui cause le syndrome de l'intestin perméable. Le kérosène et l'essence de térébenthine ainsi que de fortes doses de Solution de Lugol nettoient toute la voie gastro-intestinale.

Certains microbicides peuvent également endommager nos lactobactéries intestinales bénéfiques. Ceci s'applique principalement à de fortes doses de MMS acidifié et d'argent colloïdal, alors que d'autres ont peu d'effet sur les lactobactéries. De plus, si nous avons préalablement réétabli une flore intestinale saine à l'aide d'un assainissement intestinal, les bactéries bénéfiques seront alors simplement renouvelées après chaque dose de remèdes antimicrobiens.

Par contre, si la candidose reste active dans la voie intestinale, c'est plutôt le *Candida albicans* qui se régénérera après chaque dose et il sera beaucoup plus long à contrôler. Comme le *Candida albicans* est naturellement présent en petite quantité, il n'est pas nécessaire de l'éliminer entièrement des intestins. L'élément à retenir est que l'espèce dominante restera dominante jusqu'à ce que nous fassions quelque chose qui détruit les bactéries bénéfiques, mais qui laisse les champignons intacts.

Même après une thérapie couronnée de succès, les spores de *Candida albicans* ainsi que les microbes

dormants demeurent dans l'organisme et peuvent refaire surface dans des conditions de stress chronique. En conséquence, répète cette thérapie à chaque fois que les symptômes de la candidose réapparaissent ou alors reste sur un programme de maintien à long terme.

Biofilms

Dans un environnement hostile, le *Candida albicans*, comme les autres microbes, forme des biofilms pour se protéger des attaques à l'aide d'une couche impénétrable de fibrine, chitine, calcification et de mucus lourd, qui colle à la paroi intestinale et autres membranes muqueuses. Ils ont la capacité de rester à l'état dormant lorsqu'ils sont sous attaque et d'entrer en action plus tard, lorsque les conditions s'améliorent.

Donc, une candidose établie de longue date ne peut être éliminée à l'aide de courtes périodes de fongicides ou une alimentation de qualité, à moins d'éliminer le biofilm qui la protège. Des remèdes appropriés sont le kérosène, Solution de Lugol (ou iode moléculaire), thiosulfate de sodium ou l'ail ainsi que le MMS. Ceux-ci contiennent ou produisent des solvants ou gaz fongicides capables de pénétrer le mucus. Aussi l'iode liquéfie le mucus collant.

Le kérosène est particulièrement efficace parce qu'il traverse tout le tube digestif, alors que la plupart des autres remèdes fonctionnent principalement dans l'intestin grêle puis sont absorbés. Mon remède favori est un mélange de 2 parties chacun de kérosène à faible odeur et d'huile de paraffine et 1 partie d'essence de térébenthine. À défaut d'huile de paraffine, l'huile d'olive peut être utilisée.

Une autre méthode efficace est un Nettoyage de 5 jours avec psyllium tel que décrit au Chapitre 4. Les intestins se remplissent de psyllium mou qui adhère à la paroi intestinale et qui amollit les plaques durcies ainsi que le mucus collant dans lequel les microbes se cachent. Après avoir finalement tout purgé de l'intestin, les biofilms se délogeront également, laissant la paroi intestinale propre tout en laissant les *Candida albicans* et parasites exposés aux remèdes antimicrobiens subséquents. Ceci est également efficace contre le cancer des intestins, la maladie de Crohn et autres maladies inflammatoires de l'intestin.

Finalement, il existe un remède qui bloque la formation de la chitine dans la forme fongique du *Candida albicans*. Il ne cause aucun autre effet secondaire et est disponible en tant que produit contre les puces pour les chiens. Il est vendu sous le nom de Lufénurone et en sachets de 9 g, sur internet. Il est maintenu dans les tissus graisseux et est libéré graduellement. La dose normale est 1/3 de sachet pris avec un repas gras ou huileux, pendant 3 jours consécutifs.

Ceci peut être répété toutes les 2 semaines si tu notes une amélioration. Si aucune amélioration n'est observée, cesse l'utilisation après quelques sachets. Le problème principal est chez les individus aux prises avec une malabsorption des lipides et ayant peu de gras corporel. Ceux-ci peuvent essayer avec de petites quantités de poudre dans l'huile d'olive. La Lufénurone est également soluble dans de petites quantités de DMSO à 100 % qui peuvent être frictionnés non dilués sur les régions affectées.

Candidose – diète faible en glucide

Consomme principalement des aliments à digestion lente. Élabore ta diète initiale sur une base de légumineuses et légumes en plus d'aliments contenant des lipoprotéines, tels que viandes, poissons, œufs, et graines oléagineuses. Évite ou minimise les produits céréaliers et préférablement, prends un petit déjeuner à base de légumineuses – essaie les lentilles rouges fendues ou du dahl (soupe épicée indienne).

Utilise principalement des légumes verts, tels qu'épinards et ceux de la famille des choux, plutôt que des pommes de terre et légumes racines cuits comme des carottes. Cependant, les carottes crues ainsi que les salades de légumes crues se digèrent lentement et sont fortement recommandées, spécialement en combinaison avec des légumineuses germées telles que lentilles, fèves mungo, pois verts et pois chiches (également appelés haricots ou fèves garbanzo).

Une façon particulièrement efficace d'affamer le *Candida albicans* est par une diète ou un jeûne d'une semaine ou plus où tu ne consommes aucun glucide. Ceci peut consister de viandes, poissons, poulet ou dinde, en coupes maigres, émincés et crus, de l'eau (énergisée) ou urine diluée. Il est cependant acceptable d'utiliser un peu de jus de citron.

Le traitement principal contre la candidose et le syndrome antibiotique est axé sur l'assainissement de la voie gastro-intestinale. Celle-ci est combinée avec une alimentation faible en allergènes, qui est également faible en glucides simples. De plus, des moisissures ou des levures dans les aliments doivent être évitées puisque les produits issus de leur décomposition peuvent causer des réactions immunitaires déplaisantes. De cette façon, la plupart des problèmes sévères peuvent être surmontés en quelques semaines, alors que les articulations ou les organes peuvent entreprendre une route plus lente vers leur rétablissement.

Un effet secondaire déplaisant de la plupart des méthodes utilisées dans le but de réduire la prolifération de microbes pathogènes dans les intestins et le sang est ce qu'on appelle une réaction de *Herxheimer* (une aggravation soudaine des symptômes attribuable à la libération de toxines provenant de microbes morts ou mourants). Ceci est parfois utilisé comme un outil diagnostique, spécialement dans les cas de candidose. Cette réaction peut être grandement réduite par l'adoption d'une diète d'une semaine exempte de glucides.

De plus, tu peux éviter ou minimiser les effets secondaires déplaisants en commençant par purger la voie gastro-intestinale lorsque tu utilises des remèdes antimicrobiens. Ceci élimine immédiatement les microbes morts ou mourants hors de l'organisme et minimise grandement l'inconfort. Après quelques jours, les purges pourraient ne plus être nécessaires. Généralement, la première réaction est la plus intense.

Il est également bénéfique de prendre 1 cuillère de cosses de psyllium dans un grand verre d'eau avant le petit-déjeuner. Ceci tend à lier les toxines bactériennes avec celles de la candidose et les éliminer dans les selles. Le psyllium peut également procurer des nutriments aux bactéries bénéfiques dans les intestins et favoriser leur multiplication.

Les individus hautement sensibles aux prises avec des allergies multiples devraient généralement procéder très lentement, garder une alimentation stable faible en allergènes, utiliser du psyllium et des remèdes anti-inflammatoires, tels que la poudre d'orme rouge avant les repas et du gingembre avec les repas, puis introduire des probiotiques, aliments lactofermentés et produits antimicrobiens, de façon très graduelle.

Suppléments

Comme mesure d'appoint générale, utilise des comprimés de multivitamines ou mieux encore, un complexe-B avec du P5P (50-150 mg), vitamine E, magnésium, sélénium et zinc. Utilise également des huiles de poisson, sous plusieurs formes (avec de la vitamine E), pour leurs propriétés anti-inflammatoires. Des enzymes digestives avec les aliments cuits aident à minimiser les réactions allergiques et sont particulièrement importantes dans le cas du syndrome de l'intestin perméable.

De fortes doses de niacinamide ou de vitamine B3 peuvent grandement augmenter les niveaux d'énergie et sont spécialement bénéfiques dans les cas de faiblesse musculaire, confusion mentale et extrémités (mains et pieds) froides. La quantité efficace est généralement 500 mg, 2 ou 3 fois par jour, avec les repas. La vitamine B5 est bénéfique dans les cas de faiblesse des glandes surrénales.

Les antioxydants aident à protéger contre les dommages des réticulations (liaisons transversales) comme avec l'arabinose. Utilise généralement une grande variété de suppléments et d'aliments antioxydants. Essaie 10 à 12 mg par jour d'astaxanthine. Il s'agit d'un des antioxydants les plus puissants et est spécialement bénéfique pour le cerveau et la peau.

Il est préférable d'utiliser la vitamine C et le MSM ensemble, comme jusqu'à 10 g d'ascorbate de sodium ou vitamine C tamponnée, 10 à 20 g de MSM ainsi que du DMSO à 50 % -70 %, que tu frictionnes sur la peau aux endroits qui posent problème. Utilise préférentiellement toute la quantité, mais en périodes espacées durant la journée et augmente les quantités très graduellement afin de minimiser la possibilité de diarrhée et autres réactions. Diminue la quantité si des problèmes surviennent. Tu peux mélanger les poudres avec les boissons ou la nourriture ou dissous-les dans 1 litre d'eau ou de jus et bois de petites quantités fréquemment pendant la journée.

Vigilance continue

Bien que ce programme puisse être efficace en quelques mois et éliminer la plupart des problèmes reliés à la candidose et autres infestations microbiennes et parasitaires, il ne s'agit pas d'une victoire permanente pour autant. La candidose peut demeurer dans les organes, les muscles et la peau dans une forme dormante et

pourrait se réactiver au moment où notre immunité est compromise.

Ceci peut survenir en raison d'une hyperacidité persistante, de carences en vitamine ou minéraux, stress émotionnel, accumulation de toxines provenant de médicaments ou drogues, pesticides ou autres produits chimiques ou pollution, inflammation chronique, dents dévitalisées, infections virales ou bactériennes ou une faiblesse du système immunitaire.

Conséquemment, maintiens un programme de soutien antifongique minimal plus ou moins indéfiniment, et entreprends une version simplifiée ou plus courte d'un programme plus intensif, une fois l'an et à tout moment où tu ressens une réapparition de tes problèmes originaux.

Afin de maintenir le *Candida albicans* sous contrôle de façon permanente, les spores et les virus en dormance perpétuelle, adopte un mode de vie sain.

Bien que ces informations soient en elles-mêmes la clé du succès contre la candidose, il serait préférable que tu te renseignes davantage sur la candidose et son traitement en te procurant le livre *Overcoming Candida**, sur mon site : www.the-heal-yourself-series.com/OvercomingCandida.htm.

*. **Note du traducteur :** Ce livre n'est, pour le moment, disponible qu'en version originale anglaise. Dans un avenir rapproché, je travaillerai à sa traduction et il sera disponible en français. Je t'invite à consulter régulièrement notre site pour t'informer sur la progression : www.grandlivresante.com.

CHAPITRE 49

MALADIES CARDIOVASCULAIRES

GÈRE TON CHOLESTÉROL ET AMÉLIORE TA SANTÉ CARDIAQUE – QUELQUES CONSEILS PRATIQUES.

Depuis plusieurs années, nous avons été submergés de messages anti-cholestérol et soudainement, nous pouvons lire ou entendre une étude scientifique après l'autre affirmant qu'après tout, le cholestérol est bon pour nous.

Le premier choc majeur pour la théorie cholestérol/maladie du cœur est venu en 1990, sous la forme d'un article paru dans le *British Medical Journal*³⁸. Il s'agissait d'une analyse de 6 essais d'intervention majeurs impliquant des dizaines de milliers de personnes pendant plusieurs années. Les résultats furent inattendus. On nota en effet une légère réduction d'environ 10% des taux de cholestérol et une réduction de 14% du taux de mortalité attribuable aux maladies du cœur chez les groupes ayant fait l'objet d'un suivi médical avec médication et des régimes alimentaires faibles en cholestérol.

Toutefois, le taux de mortalité total des patients ayant réduit leur cholestérol par des moyens médicaux était significativement plus élevé que celui des groupes contrôle. Cela incluait non seulement un taux plus élevé de mortalité due au cancer, mais étonnamment, en moyenne, un taux plus élevé de 67% de mort violente, telle qu'accidents, meurtres et suicides. Cet important taux de mortalité par causes violentes fut observé dans chacun de ces essais, ce qui ne pouvait être une coïncidence.

Dans la recherche d'une explication, les chercheurs ont découvert que les singes devenaient plus agressifs si leur alimentation était faible en cholestérol et gras saturés, et les études sur les humains ont démontré que les criminels affichaient en moyenne des taux faibles de cholestérol. Ceci s'appliquait généralement aux individus au comportement agressif ou violent ou ayant un contrôle limité sur eux-mêmes et ceux impliqués dans des meurtres ou des suicides.

Une autre publication scientifique émet des inquiétudes concernant le fait qu'environ la moitié des hommes ayant succombé à de soudaines attaques cardiaques, n'affichait aucun des facteurs de risque normalement associés aux maladies du cœur, tels qu'un taux élevé de cholestérol, l'hypertension, le diabète, l'obésité ou le tabagisme. Ceci suggère que la cause principale des crises cardiaques reste inconnue de la médecine.

Dans le cadre d'une étude finlandaise, on a suivi pendant 15 ans 1 222 hommes d'affaires d'Helsinki considérés comme étant à risque élevé de subir une crise cardiaque. La moitié fut soumise à un programme intensif de régime alimentaire et autres traitements alors que l'autre moitié servait de groupe témoin. Après 15 ans, au sein du groupe à faible cholestérol il y avait 67 décès, dont 34 de maladies cardiaques. Au sein du groupe témoin, on a observé la moitié du total des décès, soit 14 liés aux maladies cardiaques. À la lumière de ce résultat, le directeur médical du British Heart Foundation admit que les recommandations en vigueur suggérant de réduire le cholestérol n'avaient aucune base scientifique définitive. Mais alors, sur quelle base s'appuyaient-elles?

Une autre étude médicale récente confirme l'innocuité générale des taux élevés de cholestérol sanguin. Au sein d'un large groupe de personnes âgées avec de l'hypertension et des taux élevés de cholestérol, ceux ayant le plus de cholestérol vivaient plus longtemps alors que ceux avec moins de cholestérol affichaient le taux de mortalité le plus élevé. Une nouvelle au sujet du cholestérol qui a fait les manchettes en 2001 annonçait que pour les hommes âgés, il est préférable d'avoir un taux « normal » de cholestérol sanguin parce que les taux élevés, comme les faibles, conduisent à un taux élevé de crises cardiaques.

Pourquoi nous avons besoin de cholestérol: La saga du cholestérol a commencé il y a plusieurs décennies lorsque les chercheurs ont découvert que les gens qui décèdent de maladies cardiaques avaient également fréquemment un taux de cholestérol sanguin élevé et de plaques graisseuses appelées « athéromes », qui obstruent les artères du cœur. Ces athéromes consistent en des cellules musculaires lisses qui prolifèrent frénétiquement, remplies et entourées de bourbe graisseuse contenant des taux élevés de cholestérol.

Les autorités médicales ont cru que la réduction de notre apport en cholestérol réduirait notre niveau de cholestérol sanguin et donc, réduirait les risques de maladies du cœur. Mais les biochimistes étaient sceptiques à cette idée. Après tout, le foie produit lui-même la majeure partie de nos besoins en cholestérol. Quotidiennement, approximativement 1 g de cholestérol par jour est synthétisé à partir des produits de la dégradation des gras saturés et des sucres, et moins d'un demi-gramme est absorbé via notre alimentation. Plus nous absorbons de cholestérol, moins il est produit par le foie. Par ce procédé, notre niveau global de cholestérol demeure relativement stable et tout excédent de cholestérol est normalement excrété avec la bile.

Le cholestérol est une substance très utile et précieuse. Il fournit les structures de base dans la synthèse des hormones stéroïdiennes et la vitamine D et est une composante majeure des membranes cellulaires; il est particulièrement abondant dans le cerveau et le système nerveux. Dans le foie, il est transformé en acides et sels biliaires nécessaires à la digestion et à l'absorption de tous les lipides (graisses et substances relatives aux graisses). Si toutefois nous manquons de l'émulsifiant lécithine ou d'acides aminés soufrés, le cholestérol peut s'accumuler sous forme de calculs biliaires.

Tu peux donc constater qu'il nous est très important d'avoir suffisamment de cholestérol. En fait, certaines maladies dégénératives, telles que le cancer, sont associées à une carence en cholestérol, et les hypoglycémiques affichent fréquemment de faibles taux de cholestérol.

Comment nous produisons trop de cholestérol: Mais alors pourquoi certaines personnes ont des niveaux élevés de cholestérol sanguin si le foie est censé en stabiliser les niveaux? De toute évidence, quelque chose doit perturber le mécanisme de régulation dans le foie.

Une des causes est un apport élevé de gras saturés. Ceux-ci sont décomposés dans le foie en acides cétoniques qui sont normalement utilisés dans la production d'énergie dans les cellules musculaires. À cet effet, les acides cétoniques requièrent les sous-produits du métabolisme du sucre (glycolyse). Si tu as couramment un niveau élevé ou une sensibilité à l'insuline (ex.: diabète), ces métabolites des glucides se trouvent en quantités insuffisantes, ce qui peut causer une accumulation d'acide cétonique. De plus, une carence en chrome interfère avec le métabolisme des graisses. Le foie essaie alors d'éliminer les acides cétoniques en les transformant en cholestérol excédentaire.

Il existe un autre mécanisme responsable de la surproduction du cholestérol impliquant le sucre. Lorsque tu ingères du sucre, ton niveau d'insuline sanguin augmente. Une enzyme clé de la synthèse du cholestérol est en fait régulé par l'insuline, ce qui signifie qu'un apport élevé de sucre génère des niveaux élevés d'insuline qui à son tour augmente les niveaux de graisses et de cholestérol.

Le terme « sucre » ne désigne pas simplement le « saccharose », notre sucre de table. Il y a différentes formes de sucres. Le saccharose est une combinaison de glucose et de fructose. Chez les individus sensibles, le fructose a une plus grande influence sur l'insuline que le glucose. Des enzymes encore présentes dans des échantillons de biopsie de foie humain ont transformé du fructose en acides gras et en cholestérol de 3 à 24 fois plus rapidement que le glucose, la transformation la plus rapide se produisant chez des gens ayant une prédisposition à l'athérosclérose.

Un effet encore plus marqué sur l'insuline (plus marqué que l'ingestion de quantités égales de glucose et de fructose) se produit lors de l'ingestion de ces sucres simples liés chimiquement sous forme de saccharose. Cela est appelé l'effet disaccharide. Lors d'une étude, des singes ont produit trois fois plus de dépôts lipidiques avec une diète riche en saccharose que de glucose seulement.

Cholestérol oxydé: Nous pouvons maintenant voir qu'une diète riche en sucre et en graisses est la cause principale des taux élevés de cholestérol, alors que la teneur en cholestérol dans notre alimentation s'est avérée avoir peu d'impact. Mais tout ceci ne prouve toujours pas qu'il y ait une corrélation entre des niveaux élevés de cholestérol et les maladies du cœur.

Cependant, une telle corrélation a été établie dans le cas d'oxycholestérol. Si le cholestérol des aliments est chauffé, particulièrement s'il est en contact avec l'air ambiant, il est alors oxydé sous forme d'oxycholestérol. Des études animales avec un apport important de cholestérol pur ou d'oxycholestérol ont démontré une dégénération athérogène uniquement avec ce dernier et non avec le cholestérol lui-même.

Cela signifierait qu'un des principaux facteurs contribuant à notre taux élevé de maladies du cœur est

notre habitude à chauffer et frire à l'excès la viande, les œufs et les produits laitiers. Mais lorsque nos artères sont endommagées, les niveaux élevés de cholestérol pourraient ou non contribuer aux dépôts de bourbe graisseuse.

Davantage d'indices peuvent être trouvés dans l'histoire des maladies du cœur. Les crises cardiaques étaient rarissimes au cours des siècles passés et même au début du 20^e siècle. Un manuel de médecine publié en 1912 décrit l'angine de poitrine, une forme bénigne de crise cardiaque, comme étant très rare et un éminent cardiologue américain n'observa sa première crise cardiaque qu'en 1920. Dès les années 1920, la hausse explosive de l'incidence des maladies du cœur au sein des pays occidentaux fut amorcée.

Puisque la Chine et autres pays moins développés demeuraient libres de maladies du cœur, nous pouvons alors demander : qu'est-ce qui a changé si profondément le mode de vie des sociétés occidentales à cette époque ? Deux importants changements ont eu lieu : la pasteurisation des produits laitiers et la chloration des réserves publiques d'eau potable.

La pasteurisation des produits laitiers : Avant l'avènement de la pasteurisation, certains médecins conseillaient le lait comme traitement de plusieurs maladies. Les traitements au lait cru étaient populaires au début du 20^e siècle. Anciennement, les gens consommaient beaucoup de crème, de beurre et de repas riches préparés avec ceux-ci, et en Bulgarie et le Caucase ils établissaient des records de bonne santé et de longévité avec une alimentation de produits laitiers entiers. Un médecin américain aurait guéri du psoriasis des patients qui, sur instructions du médecin, consommaient 1 kg de beurre par semaine. Malgré toute cette nourriture grasse, les crises cardiaques étaient virtuellement inconnues.

Maintenant, le lait n'est plus un traitement pour les maladies. Au contraire, les naturopathes considèrent le lait comme étant responsable de maladies, le beurre est reconnu pour aggraver le psoriasis et les maladies du cœur ont atteint de niveaux endémiques. Quelle est la différence ? Les enzymes présentes en abondance dans le lait cru sont détruites par la pasteurisation.

Certaines maladies qui jadis s'atténuaient avec le lait cru peuvent maintenant être traitées efficacement à l'aide de suppléments d'enzymes de qualité supérieure. Spécifiquement, il s'agit de la lipase, une enzyme digérant les lipides, qui effectue la majeure partie de ce travail miraculeux. Dans le cas des maladies cardiovasculaires, il y a pénurie de lipase dans le sang. La lipase sécrétée par le pancréas aide à la digestion des lipides (graisses) alors que celle présente dans la circulation sanguine aide à la dégradation des dépôts graisseux indésirables.

Il y a, par contre, des graisses et des huiles qui sont sans doute pires que le beurre pasteurisé. Celles-ci sont des huiles à forte teneur en acides gras trans artificiels, comme la margarine, le shortening et les huiles et graisses hydrogénées et même, dans une certaine mesure, nos huiles à salades et de cuisson habituelles. Les acides gras trans sont non seulement produits par procédé d'hydrogénation, mais également en chauffant ces huiles. Les lipides ainsi que le cholestérol sont transportés dans le sang sous forme de lipoprotéines, et les acides gras trans produisent des lipoprotéines ayant des caractéristiques plus défavorables qu'aucun autre gras.

J'ai récemment entendu un producteur de fromage dire qu'il avait soumis quelques-uns de ses fromages artisanaux non pasteurisés à des tests. Ils étaient complètement libres de bactéries pathogènes, contrairement à des produits pasteurisés qui contiennent couramment des microbes nocifs, jusqu'à la limite légalement permise. La raison de cette innocuité supérieure des fromages de lait cru est leur haute teneur en lactobacilles. Celles-ci détruisent les microbes nocifs, alors que dans les produits pasteurisés, tous les contaminants survivants peuvent proliférer sans obstacle. Donc, les produits laitiers, fermentés de façon appropriée à l'aide d'acide lactique, sont non seulement sains, mais aussi sécuritaires, contrairement à leurs contreparties pasteurisées.

La chloration des réserves publiques d'eau potable : L'utilisation expérimentale du chlore visant à détruire les bactéries présentes dans les réserves publiques d'eau potable a commencé aux environs de 1900 et a été généralement acceptée par les pays occidentaux dès les années 1920. Une partie du chlore réagit au contact d'impuretés organiques pour former des composés organochlorés (le DDT est un organochloré), alors que le reste demeure à l'état résiduel libre dans l'eau. Il peut alors interagir avec les produits chimiques ajoutés aux aliments ou avec certaines régions de notre voie intestinale.

Dès 1920, l'augmentation explosive de l'incidence des maladies cardiovasculaires ainsi que les crises car-

diaques fatales ont débuté, mais seulement au sein de pays qui s'adonnaient à la chloration de l'eau potable. Ces maladies demeuraient inconnues, par exemple, en Chine, au Japon, en Afrique et en Asie. Cependant, les Japonais qui émigraient à Hawaï, où l'eau était chlorée, étaient victimes de crises cardiaques dans les mêmes proportions que les Américains, et la population afro-américaine des États-Unis affiche le même taux de crises cardiaques que la moyenne, mais pas celle de leurs semblables en Afrique.

En 1967, un chercheur américain, le Dr J. Price, effectua une expérience décisive. Avec un groupe de 50 poulets de trois mois, il ajouta $\frac{1}{3}$ cuillère à thé d'agent de blanchiment au chlore à environ 1 litre d'eau dans leur nourriture, alors qu'un autre groupe de 50 poulets servaient de groupe témoin. Sept mois plus tard, plus de 95 % du groupe chloré était atteint d'athérosclérose avancée, alors qu'aucun des poulets du groupe témoin ne montrait de tels effets. Au cours des années subséquentes, le Dr Price répéta cette expérience plusieurs fois avec toujours les mêmes résultats. Récemment, des chercheurs, financés par la *U.S. Environmental Protection Agency*, confirmèrent les effets athérosclérotiques chez d'autres animaux, incluant des singes, lorsqu'exposés à de l'eau chlorée.

Les autorités sanitaires prétendent faussement que la chloration de l'eau est essentielle pour contrer la contamination microbienne. Les réserves publiques d'eau potable peuvent être assainies à l'aide d'ozone ou à l'exposition aux rayons ultraviolets, à des coûts semblables à ceux du chlore. Même les rayons du soleil sont très efficaces, où 99,9 % des coliformes (bactéries pathogènes) furent détruits en 90 minutes lors d'une expérience. Dans le but de stériliser notre réserve d'eau individuelle, nous pouvons simplement ajouter 1 cuillère à thé de peroxyde d'hydrogène à 3 % (grade alimentaire) à 4 litres d'eau potable ou l'exposer au soleil dans un contenant peu profond ou des bouteilles de verre transparent pendant plusieurs heures.

Conseils pratiques: D'autres facteurs contribuant aux maladies cardiovasculaires consistent en des carences en vitamines B6 et en magnésium, des niveaux élevés de ferritine ou de fer et un faible apport en acides gras essentiels oméga-3. Le Dr Kilmer S. McCully³⁹, âgé de 66 ans, a découvert, dans les années 1960, que dans les cas de carences en vitamine B6, il se développe un produit toxique issu de la dégradation de l'acide aminé méthionine. Cette substance chimique, l'homocystéine, cause des dommages aux artères par les radicaux libres. Même de jeunes enfants ayant des carences en vitamine B6 sont décédés du développement rapide de l'athérosclérose. En conséquence de cette découverte, le Dr McCully, perdit son poste de professeur à la faculté de médecine de l'université Harvard en 1979 et s'est vu refuser 51 offres d'emploi au cours des deux années suivantes. Il a depuis été réintégré et sa découverte est maintenant acceptée en tant que théorie médicale reconnue.

Le Dr Moses M. Suzman, un neurologue de Johannesburg en Afrique du Sud, se spécialisait dans le traitement de patients cardiaques avec 200 mg quotidiennement de vitamine B6 et de complexe B. Il obtint un succès remarquable et des taux très faibles de récurrence d'infarctus. Les chercheurs ont découvert que l'acide folique abaisse les niveaux d'homocystéine, particulièrement lorsqu'il est combiné à la vitamine B12; des taux élevés de fer ont été fortement liés aux dommages artériels par les radicaux libres et la formation subséquente de plaque. Ces dernières années, il a été démontré que les gens aux prises avec le pyroluria, une condition hépatique, ne peuvent activer correctement la vitamine B6 et, tout comme le zinc, en élimine de grandes quantités dans l'urine. Ils devraient utiliser le P5P, la forme activée de la vitamine B6. Pour plus de détails, consultez le Chapitre 44.

L'inflammation chronique s'est avérée être fortement impliquée dans le développement de la plaque artérielle. Cette inflammation est fréquemment due aux infections bactériennes chroniques. Un apport élevé d'antioxydants, incluant divers flavonoïdes et caroténoïdes ainsi que les acides gras essentiels oméga-3 présents dans l'huile de lin (ou graines de lin moulues) et les huiles de poisson, protègent les parois des artères à l'aide de leurs propriétés anti-inflammatoires et anticoagulantes. Une excellente herbe anti-inflammatoire à usage quotidien est le curcuma.

Il est maintenant démontré que l'inflammation des parois artérielles est attribuable à l'invasion de microbes fongiques et pléomorphes. Ceci demande un assainissement intestinal ainsi que de puissantes thérapies antimicrobiennes.

Pour une bonne santé cardiaque, évitez les aliments gras ou huileux qui ont été soumis à de hautes températures, spécialement s'ils ont été chauffés en contact à l'air ambiant, comme avec la friture. Non seulement les graisses animales chauffées sont nocives lorsqu'elles forment de l'oxycholestérol, mais les huiles polyin-

saturées oxydées et peroxydées le sont également. Utilise de l'huile végétale n'ayant pas été chauffée à plus de 45° c. En général, je n'ai confiance qu'en des huiles de lin et d'olive de qualité supérieure qui ont conservé leur lipase. De plus, il existe d'excellentes huiles spécialisées, dont l'étiquetage indique que celles-ci n'ont pas été chauffées à plus de 450 c. Les huiles pressées à froid offertes dans les commerces d'aliments naturels ne sont pas nécessairement toutes dignes de confiance, mais sont tout de même meilleures que celles offertes dans les supermarchés conventionnels.

Réduis ta consommation d'aliments sucrés, particulièrement le saccharose et minimise la consommation de féculents combinés à du sucre, en raison de la réponse insulínique accentuée ainsi que tous ses effets nocifs. Au fond, cela signifie de manger des fruits seuls avant les repas ou en tant que repas.

Les huiles de poisson, ainsi que l'huile de lin, sont riches en acides gras oméga-3 qui sont également anti-inflammatoires et protègent contre le blocage des artères. Divers nutriments spécifiques ont de tels effets protecteurs, comme le gingembre, thé vert, extrait de pépins de raisin, vitamines C et B6, vitamine E naturelle ainsi que le magnésium, préférablement sous forme de chlorure de magnésium. Tous les aliments colorés sont bons et spécialement les aliments pourpres, incluant le vin rouge. En plus de propriétés anti-inflammatoires, ces nutriments ont des effets anticoagulants et freinent la formation de dangereux caillots sanguins. Dans les cas de patients très malades, la « Thérapie de Pauling » est utile : En plus des nutriments conseillés, prends 5 g à 10 g de vitamine C, 5 g à 6 g d'acide aminé L-lysine et 2 g de L-carnitine par jour, le tout divisé en 4 doses prises au cours de la journée.

La réflexologie décrit une correspondance entre le cœur et le pouce gauche tout juste sous le coussin et avant la jointure. Dans le cas de problème au niveau du cœur, cette partie sera sensible lorsque pressée. Les problèmes cardiaques et spécialement les conditions sévères peuvent souvent être atténués en exerçant des pressions répétées et de longues durées à cet endroit du pouce gauche. Des crises cardiaques auraient été arrêtées à l'aide de cette technique. En cas d'urgence, appuie aussi fort que tu le peux et à d'autres moments, jusqu'à la limite d'une douleur raisonnable. Graduellement, alors que la condition s'améliore, la sensibilité à la base du pouce gauche ira en s'atténuant.

Restaurer la santé cardiovasculaire

Les pontages et les stents ont peu d'impact quant à la santé du système cardiovasculaire. Si la qualité de la diète ne s'améliore pas, les artères ne feront que continuer de se boucher, et il n'y a pratiquement aucun bénéfice général pour les patients qui subissent ces procédures médicales.

1. Entreprends un jeûne au jus de citron de plusieurs jours: de 10 à 12 fois pendant la journée, à intervalles d'une heure, bois un grand verre d'eau purifiée ou de tisane, additionné de jus de citron à 1 partie de jus pour 9 parties d'eau, et sans aucune autre nourriture. Il est tout de même préférable d'y ajouter ¼ cuillère à thé de spiruline en poudre (idéal) ou bien de ½ à 1 cuillère à thé de pousse de blé ou d'orge en poudre. Ceci est également une bonne façon de restaurer la sensibilité à l'insuline, de normaliser la régulation de la glycémie ou si tu désires perdre du poids.
2. Plutôt que du jus de citron, tu peux également prendre des pommes. Entreprends une diète de pommes pendant plusieurs jours, en utilisant une variété acidulée telle que la *Granny Smith*, préférablement de culture biologique, et consomme-les tout au long de la journée plutôt qu'en portions repas. Si tu ne peux te procurer de pommes, tu peux manger de petites salades crues additionnées de seulement de jus de citron, huile d'olive extra-vierge, herbes et épices (consulte le Chapitre 4).
3. Une méthode plus douce te permet de poursuivre ton régime alimentaire sain, en prenant chaque jour un mélange d'ail et de citron. Mélange les items suivants, dans un mixeur à vitesse moyenne (pour obtenir une légère purée): environ 30 gousses d'ail, 5 citrons avec la peau (coupé en petits morceaux) et un peu d'eau. Après avoir bien mixé le tout, ajoute un peu plus d'eau afin de rincer le mixeur, puis amène le mélange à ébullition dans une casserole non métallique. Laisse refroidir, passe au tamis et garde dans une bouteille et au réfrigérateur. Vise à obtenir environ 1 litre de liquide, et plus il est crémeux, meilleur il est. Prends un petit verre à mesure ou environ 30 ml du mélange 1 ou 2 fois par jour avec un repas, et ce, pendant 3 semaines. Tu peux poursuivre pour plus longtemps ou jusqu'à ce que tu estimes que tes vaisseaux sanguins se soient suffisamment améliorés, ou interromps pendant quelques semaines puis reprends le procédé. Continue ainsi jusqu'à ce que tu juges

que tes artères soient saines. Comme méthode alternative (que je préfère), tu peux mixer la moitié d'un citron et une gousse d'ail à la fois, passe au tamis et réfrigère sans faire chauffer. Prends de la même façon que précédemment.

4. Trois fois par jour, pendant un repas, prends 1 cuillère à thé de poivre de Cayenne dans une petite quantité d'eau que tu prends en une seule rasade. Prends immédiatement plus autre eau ou un liquide approprié et mange aussi quelque chose. Une grande quantité de poivre de Cayenne n'est normalement pas plus irritante qu'une quantité moindre. Le poivre de Cayenne est excellent pour restaurer la santé de la circulation sanguine. Pour plus d'informations concernant les avantages du poivre de Cayenne, consulte le <http://www.herballegacy.com/cayenne.html> (anglais). Le Dr Christopher affirme que le poivre de Cayenne normalise la pression sanguine et que prendre une cuillère comble dans un verre d'eau peut freiner rapidement une crise cardiaque.

Vitamine C et MSM

Une carence en vitamine C semble être la cause principale du blocage des vaisseaux sanguins par le cholestérol. Beaucoup d'individus affichant un taux élevé de cholestérol sanguin ne présentent pas de dépôts de cholestérol dans les artères, alors que de fortes doses de vitamine C dégagent et renforcent les vaisseaux sanguins. Le MSM contribue à ce processus en fournissant du soufre et de l'oxygène.

De cette façon, la vitamine C et le MSM peuvent prévenir et corriger les problèmes circulatoires tels que l'artériosclérose ou l'athérosclérose, les maladies cardiovasculaires, prévenir les crises cardiaques et les AVC, également l'acrosyndrome conduisant au développement de varices, thrombose veineuse profonde, ulcères aux jambes et aux pieds caractéristiques aux diabétiques ainsi qu'une mauvaise circulation sanguine au cerveau. Nombre de conditions telles que l'arthrite, les changements oculaires dégénératifs, les migraines et la sclérose en plaques sont aggravés par une mauvaise circulation. Des carences en vitamine C, soufre, vitamine B6/P5P, cuivre et zinc sont les causes principales du vieillissement et de la faiblesse des tissus conjonctifs tels que les vaisseaux sanguins, la peau ainsi que les cheveux.

Il est préférable d'utiliser ensemble la vitamine C et le MSM, comme avec 2 cuillères à thé comble chacun d'ascorbate de sodium et de MSM. Tu peux aussi ajouter les poudres aux repas ou aux boissons ou les dissoudre dans ½ à 1 litre d'eau, de jus ou de tisane en y ajoutant un peu de jus de citron, que tu sirotes fréquemment au cours de la journée. N'augmente ou ne diminue les doses que graduellement. Tu peux périodiquement prendre la dose maximale et la diminuer de moitié par la suite, pendant un certain temps avant de l'augmenter à nouveau. Procède ainsi pendant environ une année ou jusqu'à ce que tu te sentes en pleine santé et continue indéfiniment avec une dose de maintien de 1 à 5 g.

Hypercoagulation

La fibrine est une protéine fibreuse collante. Par effet de réticulation (liaison transversale), elle forme les caillots sanguins afin de sceller les plaies et arrêter le saignement. Par contre, la fibrine peut également se lier à de l'inflammation sans présence de saignement. Habituellement, de telles inflammations proviennent du *Candida albicans* et autres microbes et toxines présents dans l'intestin et le sang.

L'excès de fibrine réticulée forme des microcaillots qui entravent la circulation sanguine dans les capillaires, et adhèrent également aux parois des vaisseaux sanguins et rétrécissent leur diamètre, ce qui pousse les cellules sanguines à s'agglutiner dans un processus appelé hypercoagulation. La viscosité sanguine semble être une condition préalable pour les tumeurs à développer des métastases, pour le cholestérol à boucher les artères et est également un facteur commun conduisant à l'hypertension, aux infarctus, AVC, thromboses veineuses profondes, maladies du rein, douleurs musculaires comme dans les cas de fibromyalgie et de fatigue chronique, problèmes circulatoires comme dans les cas de diabète, évanouissements, mémoire défaillante et démence.

L'agglutinement peut être observé lors d'analyses sanguines en temps réel, lorsque les érythrocytes (globules rouges) s'amoncellent, ayant parfois l'apparence de pièces de monnaie s'accumulant l'une à la suite de l'autre, en une formation dite «rouleaux». Ce sang très épais ne circule pas librement comme le ferait un sang en santé et ne peut transiter par les capillaires, causant beaucoup d'organes à être privés de nutriments. Jusqu'à une amélioration suffisante à l'aide de thérapies antimicrobiennes et de Nettoyage, les enzymes fibrinolytiques peuvent diminuer la viscosité du sang et dégager les vaisseaux sanguins congestionnés ou bouchés.

Nattokinase: Provenant du natto (soja fermenté traditionnellement utilisé au Japon), il pourrait être l'enzyme fibrinolytique la plus efficace. Il est généralement offert en capsules de 2 000 FU (unités d'activité fibrinolytique). La dose de maintien normale est de 1 capsule au petit déjeuner et au repas du soir ou au coucher, idéalement dans un breuvage non protéiné.

Cependant, afin de dégager des vaisseaux sanguins déjà obstrués et pour dissoudre les caillots, de fortes doses, jusqu'à 12 capsules par jour peuvent être prises pendant plusieurs mois ou jusqu'à ce que la circulation se soit suffisamment améliorée. Comme forte dose, tu peux prendre 2 ou 3 capsules, 3 ou 4 fois par jour, avant les repas et au coucher. Un avertissement de mise est de faire preuve d'une grande prudence lors de l'utilisation du nattokinase par des individus ayant des troubles de coagulation sanguine conduisant à des saignements excessifs et lors de l'utilisation de médicaments anticoagulants comme la warfarine.

Serrapeptase: Provenant originalement des vers à soie, il est un peu moins efficace pour dissoudre les caillots, mais il dissout également d'autres tissus inertes, tels que tissus cicatriciels, adhésions et kystes. Il est habituellement offert de 20 000 à 80 000 unités/capsule, mais même une concentration de 250 000 unités/capsule est disponible. La dose maximale quotidienne est de 400 000 unités/capsule. Il peut être pris avec le nattokinase.

Bromélaïne: Cette enzyme dégrade des résidus de protéines indésirables de toutes sortes. Son activité est mesurée par Unités de Dissolution de Gélatine ou UDG, normalement 2 000 UDG/gramme. Prends jusqu'à 6 000 UDG par jour en plusieurs doses sur un estomac vide, préférablement séparé du nattokinase et du serrapeptase (au moins 20 minutes plus tard) car ceux-ci peuvent être digérés par la bromélaïne ou la papaïne.



Toque

SECTION 7

ÉNERGIES

Ce chapitre aborde principalement les énergies non physiques ou subtiles, que certains appellent force de vie, bioénergie, prana, chi, od, énergie orgone⁴⁰ ainsi que plusieurs autres noms. Il s'agit de ce niveau d'énergie que l'on peut percevoir dans le champ aurique (de l'aura) le plus près des êtres vivants et que l'on peut parfois ressentir de diverses façons, tel que sous forme de chaleur ou de picotements dans le corps, particulièrement lors de transfert d'énergie comme dans le cas « d'imposition des mains » ou de Reiki. Elle est également l'énergie qui anime notre sexualité et que nous ressentons le plus fortement au moment de l'orgasme.

Cette énergie circule le long de notre système méridional d'acuponcture et ses vortex forment notre système de chakras (centres d'énergie subtils). Elle est non seulement à la base de la plupart des phénomènes psychiques ou paranormaux, mais est également l'agent curatif de plusieurs thérapies naturelles. L'homéopathie ne peut être comprise que comme phénomène bioénergétique, ce qui explique pourquoi elle est rejetée si farouchement par la science conventionnelle, malgré certaines preuves scientifiques qui démontrent qu'elle fonctionne vraiment. Bien que cette bioénergie demeure inconnue de la science orthodoxe, elle est ressentie quotidiennement par beaucoup de thérapeutes et personnes sensibles. Tout comme les énergies électromagnétiques ont une large gamme de longueurs d'onde ou fréquences, il en est de même pour les bioénergies. D'un côté du spectre, les bioénergies chevauchent celui des énergies électromagnétiques, et à l'autre extrémité elles s'amalgament aux énergies émotionnelles.

En plus de nourriture, d'eau et d'air, nous nécessitons un apport équilibré d'énergies électromagnétiques. Celles-ci incluent la lumière du soleil, les couleurs, le champ magnétique terrestre ainsi que le champ magnétique se trouvant entre l'ionosphère et le sol. La lumière du soleil est en fait une combinaison d'énergie électromagnétique et de bioénergie, et de cette façon nous recevons la plupart de notre bioénergie par le soleil.

CHAPITRE 50

ÉNERGIES ÉLECTROMAGNÉTIQUES

PROTÈGE-TOI DES EFFETS NÉFASTES DE LA RADIATION ÉLECTROMAGNÉTIQUE
ET FAIS DE LA LUMIÈRE DU SOLEIL, UNE ALLIÉE.

Les champs électriques puissants d'environ 50 cycles par secondes (hertz ou Hz) nous sont néfastes. Ces champs existent autour des lignes électriques, outils électriques, cuisinières, appareils de chauffage, bouilloires, congélateurs et téléviseurs, lors de leur utilisation et irradient sur plusieurs mètres autour de l'appareil. Évite-les dans la mesure du possible. L'utilisation d'un fer à repasser, d'un clavier ou travailler avec des outils électriques à main peut facilement drainer tes énergies. Nous pouvons réduire les effets nocifs de l'électricité sur notre organisme en tenant nos mains sous un jet d'eau courante, de temps à autre lorsqu'on utilise de l'équipement électrique, et aussi en prenant une douche pendant la soirée. Pour de plus amples détails sur ce sujet, consulte le Chapitre 8.

Le champ DC de la terre: Nous vivons dans un champ naturel DC (*Direct Current* - courant direct). La surface de la Terre a une charge électrique négative et l'ionosphère loin au-dessus de nos têtes, a une charge positive d'environ 50 000 volts. Cependant, les courants électriques en action ici sont très faibles. Près de la surface de la Terre, le voltage varie beaucoup; il est plus élevé dans les montagnes et dans des conditions sèches où il peut atteindre 1 000 volts par mètre, alors qu'en basse altitude et dans des conditions humides, il chute sous les 50 volts. Ceci signifie que le voltage entre un point près du sol et un autre à 1 mètre au-dessus peut se situer entre 50 et 1 000 volts, mais le courant est si faible que nous ne le sentons pas. Il a néanmoins un effet notable sur notre bien-être. Les populations jouissant d'une longévité exceptionnelle semblent toujours habiter dans les régions montagneuses, comme dans les Andes, l'Himalaya et le Caucase.

Dans les constructions avec des toitures métalliques, des matériaux d'isolation recouverts d'aluminium ou du béton armé (de tiges d'acier), le champ électrique est pratiquement à zéro. Il a été démontré que ceci diminue notre concentration et notre bien-être. Il peut même y avoir des contre-courants causés par l'électricité statique provenant des matériaux de plastique et tapis synthétiques. Pires encore sont les habitations ayant des murs métalliques, qu'ils soient faits de tôle ondulée, recouverts ou isolés de matériaux contenant de l'aluminium, des grillages métalliques, ou du béton armé. Ventiler les pièces par de l'air frais à travers les fenêtres améliore quelque peu les conditions.

Dans un champ DC de forte intensité, notre bien-être et nos facultés mentales sont accrus, alors que dans un champ faible, nous nous fatiguons facilement et notre capacité de concentration s'amenuise. Des électrodes produisant des champs de 1 000 à 2 000 volts et placées à l'intérieur de bureaux et d'habitations ont donné de bons résultats en Allemagne. Si tu habites dans une maison conventionnelle, aie au moins une chambre à coucher ou un endroit où dormir exempt d'interférence métallique, ou bien dors dans la véranda durant l'été. Ceci est particulièrement important pour ceux aux prises avec une maladie chronique grave. En tant qu'espèce, nous avons vécu si longtemps dans ce champ DC naturel, que la distribution des ions et les champs électriques naturels de notre corps s'y sont adaptés. Nous éprouvons un sentiment de bien-être lorsque nous sommes exposés à ce champ. C'est l'une des raisons pour lesquelles marcher pieds nus dans l'herbe fraîche nous semble si agréable, alors que le port régulier de chaussures avec des semelles de caoutchouc ou plastique affaiblit davantage.

Le champ magnétique de la terre est d'environ 0,5 gauss, bien qu'il ait été beaucoup plus élevé dans le passé et qu'il soit présentement en déclin. Généralement, les êtres vivants sont plus gros, plus vigoureux et vivent plus longtemps dans un champ magnétique plus fort. Beaucoup de gens disent se sentir mieux lorsqu'ils dorment avec la tête orientée vers le Nord, même si une orientation vers l'Est est parfois bénéfique; par contre, une orientation vers l'Ouest est souvent affaiblissante. Dans l'Hémisphère Sud, tu peux également essayer de dormir la tête vers le Sud. Fais des expériences afin de découvrir la position de sommeil qui te convient le mieux.

Lumière du soleil : Relativement aux énergies, la lumière du soleil est notre principale source de vie. Une exposition légère ou modérée au soleil est bénéfique. À l'exception de l'hiver, ne te fais pas bronzer durant la période de la mi-journée. Il est préférable d'exposer tout ton corps aussi souvent que possible pendant quelques minutes au soleil du matin ou en fin d'après-midi. Ceci peut se passer au jardin, dans la véranda ou même à l'intérieur à travers une fenêtre ouverte. Il est également bénéfique de s'asseoir, habillé de vêtements légers dans des endroits mi-ombragés, comme sous un arbre, où nous pouvons absorber les bioénergies du soleil à travers nos vêtements.

Bien qu'une exposition modérée au soleil soit vivifiante, des bains de soleil prolongés, spécialement à la plage, sont affaiblissants et contribuent au vieillissement de la peau et peuvent causer le cancer de la peau. Ils peuvent également provoquer une hyperactivité des glandes parathyroïdes. Des suppléments vitaminiques peuvent nous protéger de ces dangers : En plus du PABA et autres vitamines B, nous avons grand besoin de beaucoup d'antioxydants, flavonoïdes et de caroténoïdes afin de se protéger du soleil. À l'exception des crèmes de zinc ou d'une solution de PABA, je désapprouve l'usage de crèmes solaires. Comme protection, utilise plutôt des vêtements appropriés. Les crèmes solaires contiennent des éléments chimiques non biologiques, et il a été établi que la plupart des crèmes solaires commerciales détruisent les cellules de la peau et peuvent donc causer des dommages cutanés à long terme.

La recherche démontre qu'il y a une forte corrélation négative entre la disponibilité de la lumière solaire et le taux de mortalité lié au cancer du sein, signifiant que les endroits baignés de soleil sont associés à de faibles taux de cancer. Même le cancer de la peau est freiné par une faible exposition régulière au soleil ; seuls les coups de soleil et l'exposition excessive au soleil sont des promoteurs importants du cancer de la peau. Il a été observé que les tendances de la littérature épidémiologique suggèrent qu'approximativement 30 000 décès liés au cancer aux É.U. pourraient être évités chaque année si le public en général s'exposait au soleil de façon modérée. Une étude portant sur les ouvriers électriciens a démontré que ceux s'exposant le plus au soleil affichent les taux les plus faibles de cancer de la peau et de mélanomes. D'autres études montrent un lien étroit entre l'exposition à long terme à l'éclairage fluorescent et les mélanomes ; les mélanomes surviennent fréquemment à des endroits où la peau n'est pas exposée au soleil.

Les individus sensibles, particulièrement ceux avec une basse pression, un manque d'énergie et une tendance à développer des allergies alimentaires et des sensibilités aux produits chimiques, devraient s'exposer à la pleine lumière du soleil, mais pour de courtes périodes seulement ; les endroits semi-ombragés, comme sous les arbres, sont préférables. Les individus non sensibles, quant à eux, avec une peau insensible et souvent aux prises avec l'hypertension, bénéficient d'une exposition plus longue qui leur permet de développer une plus grande sensibilité.

Les yeux sont un important point d'entrée de l'énergie solaire. John N. Ott, dans son ouvrage *Heat and Light* (anglais), a démontré, lors de ses recherches, l'importance que nous recevions le spectre complet de la lumière solaire par nos yeux. Cela est impossible si nous nous tenons derrière une fenêtre ou si nous portons des lunettes. Ceux-ci filtrent les fréquences essentielles de la partie ultraviolette du spectre. Des carences de ces radiations ultraviolettes causées par notre vie derrière les fenêtres contribuent largement au développement de maladies dégénératives telles que l'arthrite, le cancer ainsi que la leucémie, les maladies oculaires, l'hyperactivité et les problèmes sexuels. Ces effets nocifs sont renforcés si le verre est teinté de façon inappropriée, bloquant ainsi une partie du spectre visible également.

M. Ott a démontré que le premier effet de la lumière pénétrant par nos yeux est sur les glandes endocrines du cerveau. Il a également démontré que l'éclairage coloré a une grande influence sur le ratio mâle/femelle lors de l'élevage d'animaux. La plupart des types d'éclairage fluorescent est particulièrement malsains, et davantage s'il est d'une teinte rosée. Encore plus néfaste est la lumière émanant des écrans couleur des télévisions et d'ordinateur. Cet effet est dû à la composition artificielle des couleurs.

Cependant, si tu as les yeux sensibles, garde tes lunettes de soleil si la lumière est intense et éblouissante et réduit graduellement l'usage au fur et à mesure que tes yeux s'améliorent. Les meilleures lunettes de soleil, si nécessaires, sont d'une teinte spéciale de gris qui réduit uniformément l'intensité de toutes les couleurs. À propos, la plupart des plastiques ne filtrent pas les rayons ultraviolets, et tu peux donc obtenir le spectre complet de la lumière solaire en étant derrière une fenêtre de plastique. Mais le désavantage est que tu peux même attraper un coup de soleil derrière ces fenêtres.

Le manque de soleil pendant l'hiver, ou si l'on est alité, nous rends susceptibles à la dépression. Tu peux traiter ce trouble affectif saisonnier en regarder une source lumineuse brillante le matin, préférablement la lumière du soleil ou un éclairage diffusant le spectre complet de la lumière du jour.

La lumière du soleil est également nécessaire afin de convertir le cholestérol en vitamine D. La sclérose en plaques, par exemple, est inversement relative à la quantité de lumière solaire dans une région donnée. Donc plus cette région est près de l'équateur, moins il y a d'incidence de la maladie. Ceci est similaire au taux de cancer qui diminue également à mesure que l'on se rapproche de l'équateur. Un autre aspect important de la lumière du soleil est son apport indirect via des fruits et légumes gorgés de soleil. Ces aliments absorbent la bioénergie ainsi que les fréquences lumineuses du soleil, mais ces bienfaits énergétiques s'amoiendissent graduellement si ces aliments sont entreposés à la noirceur. Dans ce cas, il est bénéfique de les exposer à nouveau au soleil quelque peu avant de les manger.

Éclairage coloré: S'exposer à un éclairage d'une certaine couleur procure véritablement des effets sur nos émotions et notre organisme. La couleur la plus équilibrée est le vert, et c'est pourquoi contempler les pâturages verts et la verdure des arbres a un effet équilibrant sur notre organisme et notre esprit. Le bleu et le rouge, quant à eux, sont les principaux opposés qui aident à réajuster l'organisme en déséquilibre. Le rouge et particulièrement le orange sont utilisés comme stimulants lorsque nous éprouvons de la fatigue et avons besoin d'énergie. Par contre, une trop grande quantité nous rendra nerveux et irritables. Le bleu, évidemment, est apaisant, davantage que le vert, non seulement pour l'esprit, mais aussi pour le corps, en cas de douleurs, fièvre ou inflammation.

Il y a plusieurs façons par lesquelles nous pouvons nous soigner à l'aide de couleurs. La façon la plus naturelle est de regarder des couleurs distinctives dans notre environnement. En plus de regarder les pâturages et les arbres pour leurs verts apaisants, nous pouvons regarder le bleu du ciel pendant de longues périodes afin d'acquérir un sentiment de paix et de quiétude. Et comme stimulants, nous pouvons fixer une rose rouge ou toutes autres fleurs rouges baignant au soleil.

Une autre possibilité est de peindre une pièce, ou y appliquer du papier peint de couleurs appropriées dans une pièce et de porter attention aux couleurs de nos tapis et rideaux. Nous pouvons également choisir des couleurs appropriées pour nos vêtements. Nous exprimons habituellement notre état d'esprit du moment par la couleur de vêtements que nous portons. Par exemple, nous portons du noir ou du gris lorsque nous sommes déprimés, renfonçant ainsi notre disposition négative. Mais si nous désirons améliorer notre condition émotionnelle, nous devons choisir des couleurs opposées à notre état d'esprit négatif. Afin de dissiper la dépression, par exemple, porte du rose ou une autre couleur éclatante et stimulante.

Nous pouvons utiliser des ampoules, des abat-jours ou de la pellicule cellophane de différentes couleurs. Mais l'exposition à une source lumineuse de couleur unique ne doit être que temporaire, aussi longtemps qu'elle te procure des effets bénéfiques à ta condition. Trop de bleu, par exemple, peut conduire un individu vulnérable à passer d'un état paisible à un état dépressif (il a le *blues*). Il est généralement préférable d'utiliser un mélange de couleur à l'intérieur de la maison et sur nos vêtements, avec peut-être une couleur dominante qui équilibre notre condition de base. Pour de plus amples informations, consulte le Chapitre 17 – Chromothérapie (Thérapie par la couleur).

CHAPITRE 51

BIOÉNERGIES

LA BIOÉNERGIE EST LA VÉRITABLE ÉNERGIE DE LA GUÉRISON.
POUR UNE SANTÉ OPTIMALE, APPRENDS À LA CONNAÎTRE LE PLUS POSSIBLE.

La bioénergie est à la base de toutes les manifestations biologiques. Elle est également appelée prana, ki ou chi, od, orgone, éther ou simplement force de vie. Notre plus grand apport de cette énergie vitale est durant le sommeil profond, par le système de chakra, de la respiration, des aliments crus ou vivants, ainsi que du soleil et du transfert d'énergie provenant d'autres personnes. Dans l'air, elle est généralement appelée prana, alors que dans notre corps nous nous y référons sous le nom de bioénergie. Pour les Chinois, elle est le chi qui circule dans les méridiens d'acupuncture dans tout le corps. La bioénergie apparaît généralement sous la forme d'un brouillard gris-bleu; son mouvement est lent et onduleux; elle peut être accumulée et transportée par la matière organique et l'eau; et elle peut être séparée en deux opposés, l'une ayant une couleur bleutée et l'autre d'un rouge-jaune. L'air est faible en bioénergie lors des jours de pluie et pendant la nuit. La planète est enveloppée dans un champ d'énergie d'orgone et la plupart du temps ce champ peut être observé se déplaçant de l'Ouest vers l'Est.

Notre corps physique est imprégné de bioénergie. Une partie de cette énergie circule par les méridiens d'acupuncture alors que le reste irradie vers l'extérieur, formant un champ éthérique ou aura, qui nous protège des radiations environnementales nocives ou de microbes. Relativement à l'organisme, la bioénergie détient la matrice qui guide la croissance et l'intégrité de toutes structures corporelles; elle est la « colle » qui retient les cellules ensemble, l'énergie organisationnelle.

Les points d'acupuncture sont comme des transformateurs ou des points de transit de bioénergie provenant des méridiens jusque dans les structures tissulaires. Si ce flux d'énergie, le long des méridiens et dans les muscles, est interrompu, le membre devient léthargique et se paralyse, même si la circulation sanguine et les influx nerveux demeurent intacts. Nous pouvons contrôler et modifier ce flux bioénergétique avec notre esprit afin de nous soigner. Nous pouvons généralement augmenter notre réservoir interne de bioénergie en habitant dans une région avec un environnement possédant un fort potentiel bioénergétique. Nous pouvons trouver cela dans des endroits très ensoleillés, où entourés d'une végétation abondante, surtout composée d'arbres, et dans un lieu surélevé – idéalement une colline boisée ou un plateau montagneux dans des régions subtropicales.

Soigner à l'aide de bioénergies: En 1973, des chercheurs de l'University of California at Los Angeles (UCLA), ont reproduit avec succès une expérience russe dans laquelle une feuille fraîche fut coupée en deux et une photographie Kirlian (procédé à haute fréquence) a révélé le faible contour de la feuille entière, incluant la partie manquante. Ceci peut être considéré comme la première preuve scientifique visible de l'existence de l'aura entourant les êtres vivants. Antérieurement, le professeur Harold Saxton Burr, de l'Université de Yale, a mesuré de façon détaillée les champs électriques autour des objets vivants et a démontré que ces « L-Fields » (*Life-fields* – champs vivants) préexistent comme dans un œuf fécondé et guident le développement de l'être qui y grandit.

Je prétends que le prana, la bioénergie ou la force de vie est un facteur majeur du processus de guérison, malgré le déni de son existence par la médecine conventionnelle. Les chances de recouvrer la santé sont grandement accrues lorsque l'on s'expose régulièrement à de fortes concentrations de prana.

Par exemple, Wilhelm Reich, dans son ouvrage *The Cancer Biopathy*, décrit ses recherches sur l'effet du prana sur le développement et le traitement du cancer. À l'aide d'un puissant microscope (grossissement 4000X), il a pu observer comment les cellules cancéreuses se forment à partir de cellules saines en manque de prana et comment ces cellules cancéreuses sont détruites par les globules rouges chargés de prana. Il dit que les globules rouges sains ont un champ puissant, bleu et pulsatoire. Ses recherches l'ont amené à croire que le cancer est en fait une carence sexuelle chronique ou plus précisément un blocage de l'énergie sexuelle en raison d'une tension musculaire ou blindage musculaire de source émotionnelle. Ceci est seulement une autre

façon de dire que le cancer est principalement dû à un manque de bioénergie ou un blocage bioénergétique dans l'organisme.

Le prana est abondant dans les espaces verts et spécialement dans les collines boisées et les montagnes. Il est abondant dans l'air lors de journées ensoleillées, mais pauvres pendant les jours sombres et pendant la nuit. Il est particulièrement concentré dans l'eau de pluie recueillie après une forte pluie passagère lors d'une journée ensoleillée. Utilisez une telle eau de pluie énergisée pour boire et te laver. Dans des endroits pollués, purifiez-la à l'aide d'un filtre au charbon de type carafe avant l'ingestion. De plus, l'eau de pluie, spécialement une pluie tombée pendant un orage, a une charge négative bénéfique, mais cette charge se perd si l'eau de pluie entre en contact avec un métal.

Le prana est fortement enrichi dans les ruisseaux en cascades baignés de soleil et même si cette cascade est recréée artificiellement. L'eau peut également être améliorée en l'exposant au soleil avant de l'utiliser. Les fruits et légumes frais, gardés à la noirceur, et spécialement au réfrigérateur, nous sont davantage bénéfiques s'ils sont exposés au soleil avant de les consommer.

Se revitaliser pourrait être la tâche la plus importante face aux maladies chroniques (spécialement le cancer). Tout comme le suggère le Dr Reich, du sang en bonne santé et chargé de bioénergie détruit rapidement les cellules cancéreuses et les germes pathogènes. Pour se vitaliser, bois des jus frais et crus ou vivants, marche pieds nus sur l'herbe couverte de rosée, effectue des exercices de respiration, de la méditation, des soins énergétiques et cultive l'énergie, et utilise des appareils tels que des aimants, des cônes et pyramides.

L'herbe fraîchement coupée émet une forte radiation bioénergétique, de sorte qu'une « cure de foin » était jadis utilisée, avec de bons résultats, en tant que remède folklorique pour traiter plusieurs maladies. Le patient était recouvert pendant des heures de foin fraîchement coupé ou de feuilles fraîches. La photographie Kirlian montre que l'herbe et les feuilles coupées perdent la majeure partie de leur prana en quelques heures. Cette énergie émanante peut être utilisée afin d'irradier une tumeur ou un organe affaibli avec une puissante charge de prana, en maintenant une compresse d'herbe fraîchement coupée sur la région affectée, en contact avec la peau. La compresse doit être remplacée toutes les 2 ou 3 heures.

La rosée du matin sur l'herbe fraîche est une autre source très concentrée de prana. Marches-y pieds nus pendant 10 à 20 minutes; avec les mains, frotte la rosée sur la peau de tout ton corps; si elle est assez chaude, roule-toi, la peau exposée, dans l'herbe pleine de rosée. Les médiums peuvent voir notre aura prendre de l'expansion lorsque nous nous tenons ou marchons sur l'herbe fraîche.

Il est tout aussi important de conserver notre bioénergie en vivant dans, ou visitant des endroits riches en bioénergie. Généralement, ceux-ci sont des endroits ensoleillés avec une végétation luxuriante, les régions montagneuses et les bords de mer. Certains individus affirment avoir subsisté sur le prana en étant dans les montagnes, mais n'ont pu faire de même dans les régions de moindre altitude ou dans une ville. Les hommes peuvent perdre beaucoup de bioénergie par l'éjaculation et devraient minimiser une telle perte s'ils sont en manque d'énergie, comme dans les cas de cancer, de SIDA et autres maladies débilitantes. Ils devraient plutôt essayer la méthode sexuelle dite Karezza (caresses lentes) ou autres formes de sexualité spirituelle, telles qu'expliquées plus loin dans cette Section.

En résumé, nous recevons la bioénergie en :

- rechargeant notre corps éthérique pendant le sommeil
- consommant des jus et aliments crus et frais ainsi qu'une eau énergisée
- respirant de l'air riche en prana
- méditant et par la visualisation
- récupérant l'énergie pénétrant directement par le système de chakra

Une charge puissante interne de prana, visible aux médiums dans la forme d'une aura forte et lumineuse, est une exigence fondamentale afin de se maintenir en santé et surmonter les maladies chroniques. Donc, protège-toi et améliore ta santé en t'exposant à de fortes concentrations de prana, à l'aide d'une ou toutes les méthodes indiquées ci-haut. Si tu en as l'opportunité, rends-toi à des sites naturels connus pour leurs hauts niveaux d'énergie.

Il existe également une bioénergie négative et potentiellement dangereuse. Celle-ci est associée à des conditions malades et polluées et aussi à la radioactivité. Il semble que la bioénergie saine se déplace ou circule à certaines fréquences. Lorsqu'elle stagne, comme dans les cas de blocage énergétiques dans notre organisme, elle se densifie et vibre plus lentement. Cette énergie négative agit non seulement dans le maintien d'un état pathologique, mais elle peut également être captée par un thérapeute à son insu et causer alors des problèmes de santé dans son organisme. Dans ce cas, l'eau courante est un grand purificateur et peut être utilisée de différentes façons afin d'éliminer l'énergie négative.

Énergies vivaxis: Vivaxis est un terme conçu par la chercheuse canadienne Frances Nixon dans les années 1960, relativement à des faisceaux d'énergie éthérique qui nous relient à des endroits spécifiques. Le plus important de ceux-ci est notre vivaxis de naissance, nous reliant à des points énergétiques clés près du lieu de notre naissance, dans un mode bidirectionnel. Peut-être que les oiseaux et insectes migrateurs retrouvent leurs destinations lointaines par leur capacité à ressentir et suivre ces faisceaux vivaxis. Ceci pourrait également expliquer comment des chiens parcourent parfois des centaines de kilomètres de territoires inconnus pour finalement arriver contre toute attente à la maison de leur maître ou comment les tortues peuvent retourner à la plage de leur naissance après plusieurs décennies afin d'y pondre leurs œufs. De plus, dit Nixon, il y a des faisceaux terrestres circulant autour de notre planète. Ceux-ci contiennent les fréquences de tous les éléments nécessaires à la vie et sont liés à nos champs énergétiques individuels par nos énergies vivaxis.

Des problèmes de santé peuvent survenir si l'absorption de l'énergie de ces faisceaux énergétiques essentiels est perturbée, avance Nixon. Ceci peut se produire en tant que condition planétaire générale suite à un essai nucléaire ou à une échelle plus individuelle, si nous vivons dans une habitation enveloppée de métal (revêtement ou isolants en aluminium, béton armé, grillage métallique). De plus, nos récepteurs énergétiques internes peuvent être perturbés suite à l'exposition aux rayons X ou autres radiations électromagnétiques puissantes, par l'application erronée d'aimants puissants, un stress psychologique prolongé, l'usage de marijuana (cannabis), des outils vibrants, des ondes infrasonores (ondes de pression), un déséquilibre environnemental et des pesticides ainsi que des substances chimiques présentes dans divers médicaments, aliments et produits cosmétiques.

Des vivaxis étrangers auxquels nous pouvons être liés, peuvent être créés par l'usage de l'hypnose, d'aimants puissants, d'acupuncture électrique, d'appareils d'ondes pulsées et de traitement, de décharges électriques reçues accidentellement et de même que des contacts dus à la réflexologie, à l'acupression et au toucher thérapeutique, particulièrement si le thérapeute exerce une forte pression sur des points bilatéraux. Certains de ces vivaxis étrangers peuvent perturber notre flux d'énergie vitale avant de graduellement disparaître. À un certain niveau d'énergie, il semble que nous demeurons liés à toutes les personnes que nous avons touché au cours de notre vie.

Tu peux réduire la possibilité de l'apparition de problèmes de santé provenant de la perturbation ou du blocage de ces énergies subtiles en vivant de façon la plus naturelle possible. Minimise particulièrement la pollution provenant de produits chimiques non biologiques et de champs électromagnétiques puissants; assainis-toi et ressource-toi dans des environnements naturels, en marchant pieds nus sur l'herbe ou nager dans l'océan ou dans un lac ou une rivière non polluée. Il est préférable de dormir dans une zone de la maison où il y a un minimum de blindage métallique (comme dans les matériaux isolants) dans les murs et le toit. Pour plus d'informations, consulte le livre *The Vivaxis Connection* de Judy Jacka (Hampton Roads, 2000 - anglais).

CHAPITRE 52

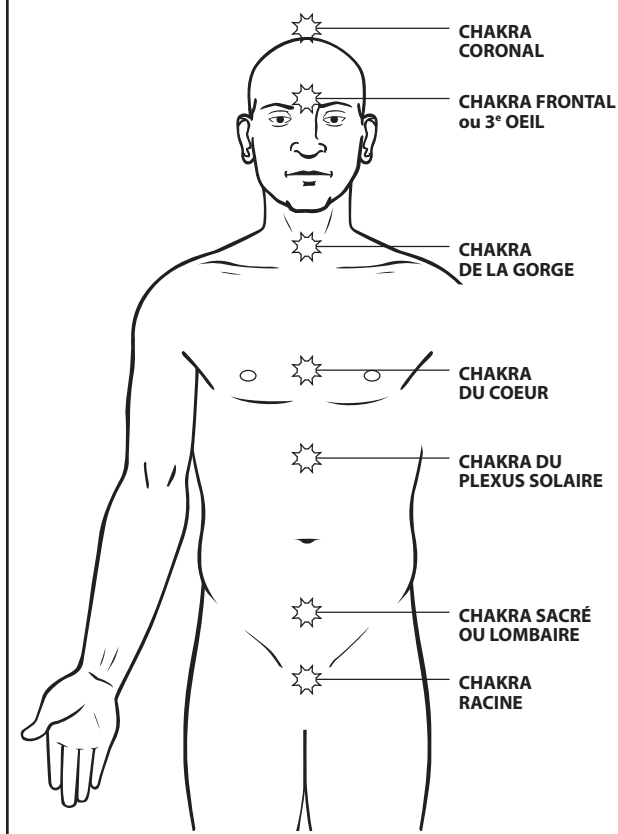
CULTIVER LES ÉNERGIES

APPRENDRE À RESENTIR LES BIOÉNERGIES SUBTILES ET À LES UTILISER AFIN D'ÉNERGISER TON ORGANISME.

Afin d'augmenter et maintenir notre santé et notre vitalité, il est conseillé de travailler directement avec ta force de vie, en la cultivant, comme disent les maîtres chinois. Il y a deux aspects principaux relativement à cette culture énergétique. Premièrement nous apprenons à accumuler la bioénergie, ou prana, puis nous l'utilisons en contrôlant son déplacement.

Apport par le système de chakra : Notre point d'entrée et système principal de distribution de bioénergie est notre réseau de chakras, centres d'énergie subtile le long de notre colonne vertébrale, allant de la tête jusqu'à l'entrejambe. Les sept chakras principaux sont comparables à des centrales énergétiques, alors que les méridiens d'acupuncture peuvent être considérés comme des lignes de transmission d'énergie. Les chakras sont des centres énergétiques qui agissent comme des vortex. On reconnaît généralement sept chakras principaux, six desquels sont ancrés le long de la colonne vertébrale et un autre est situé sur le dessus de la tête, tel qu'illustré à l'image 7.1. Les vortex chakriques tirent l'énergie du champ énergétique universel qui nous entoure tous.

Planche 7.1 : Distribution des centres énergétiques ou chakras



Chaque chakra modifie la fréquence vibratoire de l'énergie, ce qui lui donne une certaine couleur. De plus, chaque chakra dynamise une zone spécifique du corps et correspond à un centre nerveux majeur ainsi qu'à une glande endocrinienne. L'énergie circule alors le long d'une multitude de voies (appelées nadis) pour former le corps éthérique. L'énergie principale circule le long des méridiens d'acupuncture qui, à leur tour, nourrissent les organes internes et les muscles.

Un problème de santé localisé dans une certaine partie du corps est généralement associé à une perturbation des fonctions du chakra correspondant à cette zone. La normalisation et l'harmonisation des fonctions chakriques sont importantes dans le traitement d'éléments spécifiques ainsi que pour augmenter notre énergie disponible de façon générale et afin d'être plus complet et équilibré.

Les caractéristiques des sept chakras principaux sont indiquées au Tableau 7.1. De plus, il existe beaucoup plus de chakras secondaires. Ceux situés dans la paume des mains sont généralement utilisés dans le transfert d'énergie. Chacun des corps énergétiques ou subtils, tels que l'astral, le mental et l'émotionnel, possède son propre système de chakras; les différents corps énergétiques ont des couleurs de chakra différentes. Les chakras similaires des différents corps énergétiques sont interconnectés. Plus nous nous dévelop-

pons spirituellement, plus l'échange d'énergie entre les différents corps s'accroît, circulant généralement à partir des corps plus légers vers les plus denses. D'excellents livres sur les soins énergétiques, corps subtils et les systèmes de chakras sont « *Le pouvoir bénéfique des mains* » et « *Guérir par la lumière* » de Barbara Ann Brennan.

Tu peux expérimenter avec deux méthodes complémentaires afin d'augmenter ta réserve d'énergie. Pour

la première, visualise l'énergie pénétrer par le chakra coronal. Dans le deuxième, imagine que tu retiennes tout le prana inhalé de l'air que tu respires. Avec un peu de pratique, tu peux combiner les deux exercices et les effectuer simultanément. La règle de base de tout ceci est que le flux d'énergie est influencé par ton degré d'attention et tes intentions.

Tableau 7.1 : les principaux centres énergétiques ou chakras

Nom	Location	Nom Sankrit	Glande	Couleur	Vertèbre	Fonction
Racine ou de base	Base de la colonne	Muladhara	Surrénales	Rouge	Sacrum (4 ^e)	Volonté de vivre, vitalité, stabilité
Sacré ou Lombaire	3 cm sous le nombril	Svadisthana	Sexuelles	Orange	1 ^{re} lombaire	Énergie sexuelle, créativité
Plexus solaire	Plexus solaire	Manipura	Pancréas	Jaune doré	8 ^e dorsale	Énergie émotionnelle, sentiment de sécurité, d'être protégé,
Cœur	Centre de la poitrine	Anahata	Thymus	Vert	1 ^{re} dorsale	Sentiments spirituels, amour, compassion
Gorge	Gorge	Vishudda	Thyroïde	Bleu	3 ^e cervicale	Communication, créer par les sons, les mots
Frontal ou 3 ^e œil	Centre du front (sourcils)	Ajna	Hypophyse	Indigo	Aucune	État mental et créativité supérieurs, intuition et visualisation
Coronal	Au-dessus de la tête	Sahasrara	Pinéale	Pourpre/blanche	Aucune	Spiritualité, en lien avec son moi supérieur, et la divinité

Exercices pour les chakras : Assieds ou étends-toi confortablement et concentre-toi sur un seul chakra par session. Débute avec le chakra coronal. Garde ta concentration sur le haut de ta tête jusqu'à ce que tu ressenties une légère pression, chaleur, picotements ou autres sensations se développant dans cette région. Quelle que soit cette sensation, intensifie-la. Il est cependant préférable de remplacer une sensation de pression par une de chaleur, aussi rapidement qu'il te soit possible, afin d'éviter de ressentir une pression qui deviendrait inconfortable.

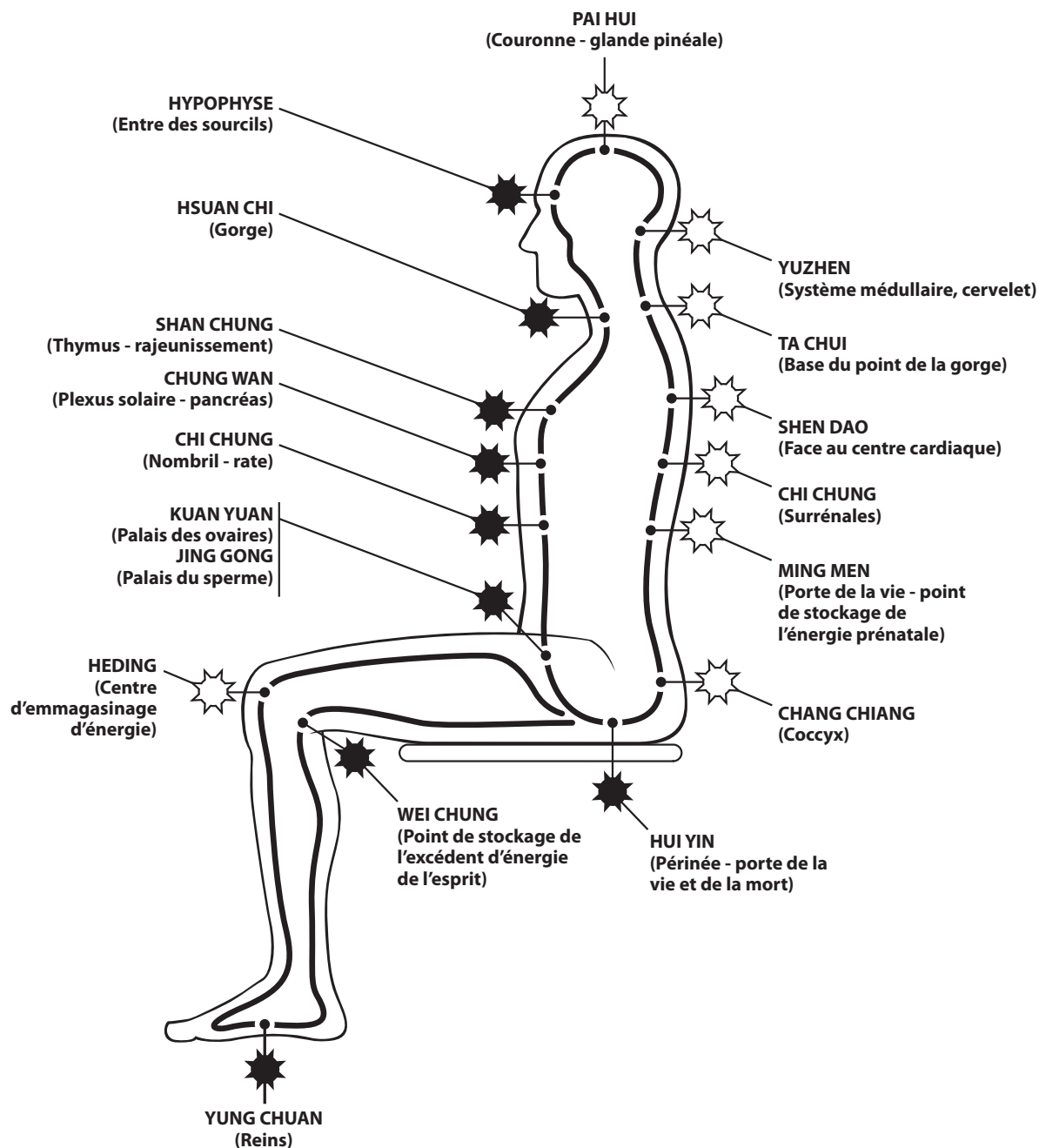
Tu peux également imaginer un faisceau de lumière blanche entrer par le dessus de la tête ou visualiser un vortex d'énergie à cet endroit. Laisse-le tourner dans le sens horaire dans l'hémisphère Nord et antihoraire dans l'hémisphère Sud. Tu peux également l'imaginer comme un champ énergétique pulsatoire. Tu peux combiner toutes ou certaines de ces images et utiliser ce qui te semble être le plus approprié afin de développer une sensation consciente de ce chakra.

Répète régulièrement, en te concentrant sur ce même chakra, lors de sessions subséquentes jusqu'à ce que tu puisses ressentir facilement sa présence. Puis travaille le chakra suivant, celui du front ou 3^e œil. En plus de chercher à ressentir une légère pression ou chaleur, il est utile de fermer les yeux et de les rapprocher, comme si tu essayais de regarder à l'intérieur du chakra entre tes sourcils. Tu peux également imaginer la lumière blanche sur le dessus de ta tête devenir violette dans le chakra coronal puis poursuivre son chemin jusqu'au 3^e œil et l'illuminer d'une couleur bleu indigo.

Tu peux utiliser une même visualisation pour le chakra de la gorge, mais change la couleur au bleu. Resens la chaleur de l'air que tu expires au début par le nez puis transfère cette sensation à la gorge. Intensifie

cette sensation de chaleur et combine-la avec le bleu dans un rythme pulsatoire.

Image 7.2 : Les stations d'orbites microcosmiques, dans *Nei Kung de la Moelle des os*, de Mantak Chia



Pour le chakra du cœur, imagine que ton souffle est inspiré et expiré à travers le centre de ton sternum. Essaie également cette respiration imaginaire via la peau et les os avec n'importe lequel des autres chakras, mais il est plus facile de l'apprendre par le chakra du cœur. Par cette façon, apprends à ressentir les chakras inférieurs – plexus solaire, lombaire et racine. Imagine le chakra racine comme un vortex d'énergie qui pointe vers la base de la colonne vertébrale (vers le haut). Ainsi, le vortex coronal et le vortex racine sont comme un sablier séparé par la longueur de la colonne vertébrale, alors que tous les autres vortex chakriques sont perpendiculaires à la colonne.

Emmagasiner le prana : Afin d'accumuler le prana de l'air et l'emmagasiner, imagine que l'air inspiré

est constitué de deux éléments: de molécules d'air physiques et de prana. Pendant l'inhalation, les poumons séparent automatiquement le prana des molécules d'air. Tu expires l'air « vide » alors que le prana se dirige vers là où tu portes consciemment ton attention. Le corps utilise l'abdomen, avec sa grande teneur en eau, en tant que réservoir de bioénergie excédentaire.

Afin d'énergiser l'abdomen, ressens l'énergie de la respiration se diriger directement dans l'abdomen pendant l'inhalation. Lors de l'expiration, imagine que l'énergie se dépose de manière à ce qu'elle soit compressée dans le bas de l'abdomen. Avec chaque respiration successive, davantage d'énergie s'accumule jusqu'à ce que tu sentes que la zone ciblée (abdomen ou autre) est suffisamment énergisée. Cette sensation peut être sous la forme de chaleur, picotements, pression ou autre.

Si tu es en mesure de visualiser des couleurs, vois l'énergie emmagasinée comme un fluide jaune doré qui emplir graduellement tout l'abdomen. Au début, tu peux également la voir emplir tout l'abdomen sous forme de gaz ayant une couleur très pâle qui s'intensifie à chaque respiration. Mais la visualisation en elle-même n'est pas assez; il est essentiel que tu ressenties l'énergie.

Une autre considération importante est la quantité de prana dans l'air que tu respirez. Tu accumules plus d'énergie lorsque l'air ambiant est riche en prana, comme à l'extérieur dans un environnement naturel par une journée ensoleillée. Par contre, la plupart du temps, tu t'adonneras à cet exercice dans des conditions beaucoup moins propices. Mais persévère tout de même à le faire, en essayant si possible de maximiser la quantité de prana inspiré à travers une fenêtre ouverte, en effectuant des exercices lors d'une journée ensoleillée et en minimisant les éléments négatifs, tels que des forces électromagnétiques et synthétiques dans la pièce où tu te trouves.

Contrairement à l'absorption du prana par la respiration, il n'existe aucune contrainte si tu l'absorbes par le haut de la tête, puisqu'il provient d'un autre niveau dimensionnel. Mais les deux énergies ont différentes fréquences et sont mutuellement complémentaires. Il est donc bénéfique de travailler avec les deux méthodes.

Faire circuler l'énergie: Un exercice chinois conçu pour augmenter notre énergie et notre bien-être implique la circulation d'énergie vitale dans ce qui est appelé « l'orbite microcosmique ». Débute par accumuler l'énergie par le centre coronal ou par la respiration, et en la dirigeant vers l'abdomen.

Lorsque tu ressens une bonne sensation d'énergie dans ton abdomen, imagine cette sensation se déplaçant dans ton centre pubien. Intensifie la sensation jusqu'à ce que tu la ressenties dans ton chakra sacré (ou lombaire) puis laisse l'énergie se déverser vers le périnée et la base de ta colonne vertébrale. Ressens l'énergie à cet endroit de la façon qu'il te convient le mieux; tu peux lui donner une couleur rouge lorsqu'elle se trouve dans cette région.

Visualise maintenant une valve s'ouvrir au niveau du coccyx et, avec chaque inspiration, élève une partie de l'énergie vers un point de la colonne derrière le centre pubien. Lorsque tu parviens à bien la ressentir, comme une pression, une chaleur, des picotements ou autre, élève-la à l'aide de ta respiration vers un point situé derrière le plexus solaire. S'il s'avère plus facile pour toi d'élever l'énergie au moment de l'expiration ou même sans te concentrer sur ta respiration, cela est très bien aussi. Expérimente et utilise la méthode qui te convient le mieux.

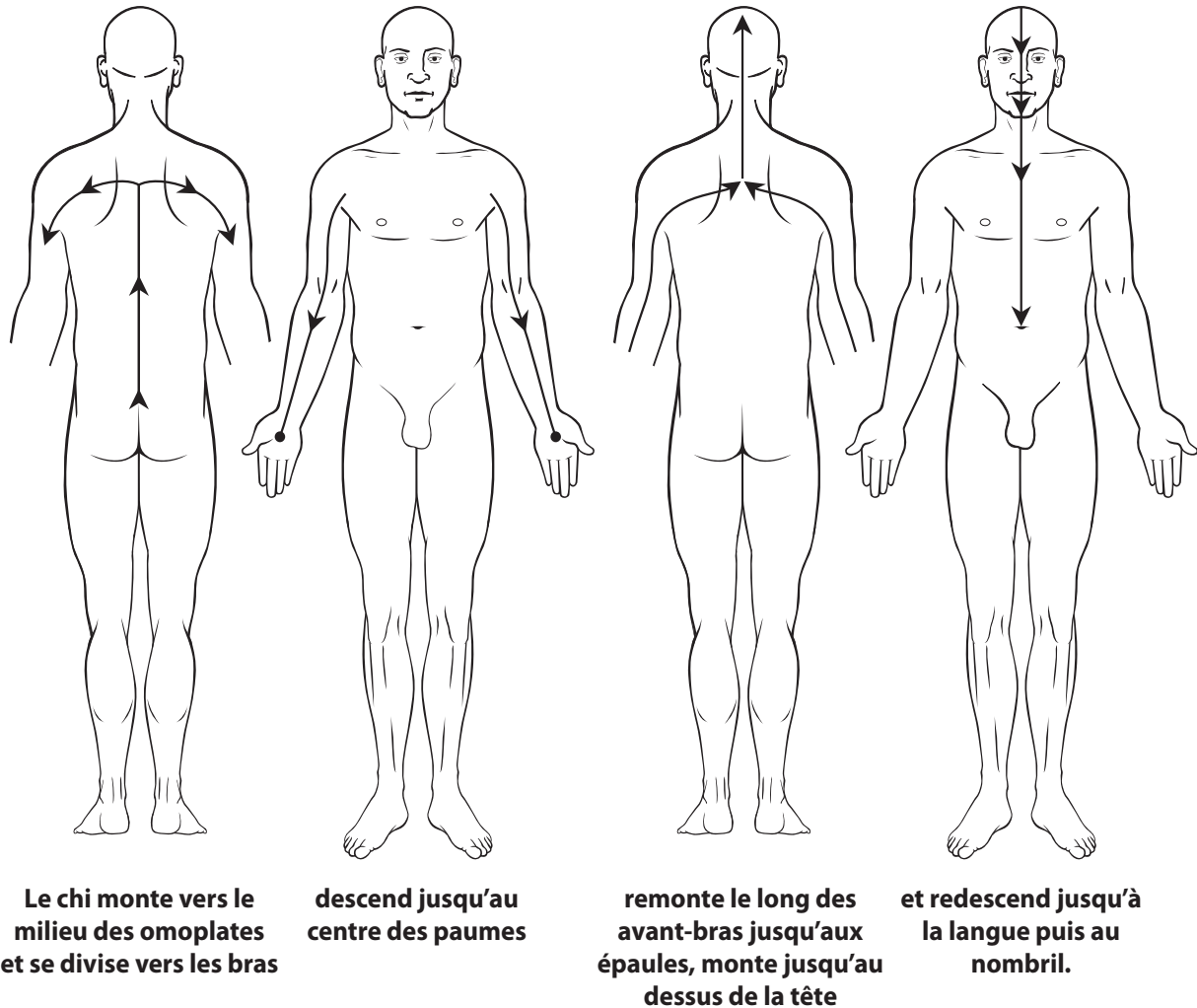
Mais si tu éprouves une impression de chaleur inhabituelle ou tout autre inconfort en tentant d'élever l'énergie dans ta colonne, cesse immédiatement ou visualise une énergie fraîche s'écoulant vers le bas. L'objectif est d'augmenter graduellement le flux d'énergie, et non pas d'ouvrir les vannes d'énergie se trouvant à la base de la colonne (Kundalini). Celai pourrait s'apparenter à introduire du courant à haute tension dans un système conçu pour les faibles voltages.

Alors que tu continues à élever l'énergie vers l'arrière du centre du cœur puis vers la nuque, visualise ta colonne vertébrale comme un tube creux dans lequel l'énergie circule selon tes intentions. À présent, concentre l'énergie derrière la tête puis finalement dans le haut de celle-ci. Renforce-la à l'aide de l'énergie pénétrant par le haut de la tête et dirige-la vers ton centre frontal. Pendant la durée de l'exercice, et particulièrement à ce moment-ci, il est utile de toucher le palais du bout de la langue. Ceci facilite le passage de l'énergie dans le centre bleu de la gorge et puis vers le centre du cœur.

Pour compléter cet exercice, dirige l'énergie vers le bas, dans la réserve naturelle d'énergie excédentaire, derrière le nombril. Imagine qu'elle s'écoule vers le centre d'une spirale où elle est condensée en forme de

boule et emmagasinée dans l'abdomen, prête pour un usage ultérieur. Au besoin, cette énergie peut être réactivée au gré de tes intentions et utilisée dans le but de te soigner ou soigner les autres, en la dirigeant consciemment à l'endroit désiré. Tu peux également l'utiliser dans les cas de tâches qui requièrent beaucoup d'énergie. Il s'agit de la même énergie que les maîtres d'arts martiaux cherchent à cultiver et utiliser.

Image 7.3 : Le grand cycle céleste - le canal des bras.



En plus de faire circuler cette énergie au sein de cette « orbite microcosmique », tu peux parfois inclure tes extrémités à l'intérieur d'une « orbite macrocosmique » ou « grand cycle céleste ». Après avoir fait circuler l'énergie plusieurs fois dans l'orbite microcosmique, arrête-la au niveau du périnée puis divise et dirige-la vers l'arrière de tes jambes. Arrête dans la région derrière les genoux et essaie de ressentir les deux petits vortex énergétiques à cet endroit. Puis continue à diriger l'énergie vers le bas des mollets et autour de la partie extérieure des chevilles. Amène-la maintenant à tes pieds où tu tentes de ressentir deux autres centres énergétiques mineurs au centre de la plante de tes pieds puis finalement, retourne l'énergie vers le haut le long de l'intérieur de tes jambes. Fais circuler un moment autour de tes genoux et de retour au périnée afin de la réunifier et reprendre l'orbite microcosmique.

Dans le haut du dos, entre les omoplates, divise de nouveau l'énergie et conduit-la sous tes aisselles et le long du côté intérieur de tes bras. Concentre-toi un moment sur l'intérieur de tes coudes, puis dirige-la vers le centre de tes paumes et ressens à cet endroit une autre paire de chakras mineurs. Laisse un peu d'énergie s'échapper par le bout de tes doigts puis remonte le long de la face externe de tes bras afin de reconnecter avec l'orbite microcosmique là où tu l'avais laissée.

Lorsque tu parviens à ressentir facilement la circulation de l'énergie ainsi que les différents centres sur son chemin, tu peux parfois utiliser une méthode rapide afin de faire le plein d'énergie et te recentrer rapidement : imagine l'énergie pénétrer par le haut de la tête puis descendre en sautant d'un centre à l'autre le long de la colonne jusqu'à sa base. Puis avec une inspiration, élève l'énergie jusqu'au haut de la tête et au moment de l'expiration, laisse-la tomber de nouveau de la même façon, mais sur le devant et jusqu'au périnée.

Continue de faire circuler l'énergie jusqu'à ce que tu te sentes énergisé. Évidemment, tu peux inverser le cycle respiratoire et élever l'énergie le long de la colonne pendant l'expiration si cela te convient mieux. Sur le même principe, tu peux parfois diriger l'énergie très rapidement autour de l'orbite macrocosmique, à l'aide d'une expiration prolongée, le long des jambes et des bras et, avec l'inspiration prolongée suivante, l'élever de nouveau. Pendant tout ce travail énergétique, visualise et ressens l'énergie circuler sous la surface de la peau. (pour des instructions plus détaillées concernant les exercices d'accumulation du prana et son utilisation dans le but de soigner, consulte le www.universal-taoi.com et aussi des livres de l'auteur Mantak Chia, tel que *Éveillez l'énergie curative du Tao*).

Énergiser l'organisme : Une autre méthode consiste à visualiser ta colonne comme un tube creux. Lorsque tu inspires, visualise le prana remonter le tube jusque dans le haut et à l'expiration, laisse l'énergie s'écouler vers la base. Jusqu'à ce que tu sois bien avancé dans le travail énergétique, ne fais pas plus de 10 cycles respiratoires à la fois.

Comme avec tous les exercices impliquant la colonne vertébrale, veille à la garder bien droite, soit en position assise (droite, mais détendue) ou allongé sur le dos. Mais tu peux tout de même effectuer ces exercices-ci ou autres exercices énergétiques, n'importe où et en tout temps, par exemple lorsque tu es au volant, tu attends quelque part, en marchant ou en faisant le ménage.

Une autre méthode conseillée pour cultiver les énergies intérieures est par des mouvements lents effectués tout en se concentrant sur les sensations que le flux énergétique produit. Cette méthode s'effectue par la pratique du Tai Chi. Mais il n'est pas indispensable d'apprendre toute la séquence structurée de cet art martial. Tu peux en effet expérimenter avec tes propres mouvements lents improvisés. Très populaire, surtout en Chine, est la pratique du Qi Gong. Tu attires l'énergie dans le corps à l'aide d'une combinaison de respirations, mouvements et de visualisation. Ceci est particulièrement efficace s'il est pratiqué dans un endroit extérieur énergisé, tel que pieds nus dans l'herbe dans un parc, à la plage ou en montagne. Il existe beaucoup de livres et de sites internet sur l'instruction du Qi Gong.

Une façon relativement facile d'apprendre à ressentir la bioénergie est de secouer son corps, spécialement les bras et les mains, rapidement pendant environ 1 minute, tout en respirant profondément et rapidement et puis s'arrêter soudainement. Reste complètement immobile avec tes bras légèrement relevés devant ton abdomen ou ta poitrine, comme si tu tenais un gros ballon de plage. Concentre-toi sur la sensation dans tes mains et bras. Puis bouge lentement tes bras et ton corps. Essaie d'intensifier toute sensation d'énergie que tu ressens. Lorsque tu parviens à la ressentir fortement, tu peux alors la diriger mentalement dans un endroit où tu éprouves un problème de santé particulier. Ou encore, tu peux irradier l'énergie par les paumes de tes mains à l'endroit que tu veux énergiser. Il est bénéfique d'effectuer cet exercice quotidiennement.

Finalement, tu peux énergiser directement un organe affaibli ou malade ou une région du corps en le ressentant ou en « respirant à travers lui ». Si tu maintiens ton attention sur une région particulière de ton corps, tu peux le sentir devenir plus chaud et peut-être même ressentir des picotements après un certain temps. Tu peux alors faire de la visualisation afin d'intensifier la sensation de chaleur ou de picotement. Visualise également ta respiration ou le prana de ta respiration circuler dans cette région et accélérer sa guérison. Même en l'absence de problème spécifique, tu peux porter ta concentration d'un organe à un autre et de cette façon énergiser tout l'organisme. Lorsque tu parviens à ressentir facilement la chaleur dans une région choisie, tu peux élaborer un enchaînement en énergisant tout d'abord les chakras, en commençant par le chakra coronal, puis faire circuler l'énergie à quelques reprises, et finalement énergiser les différents organes ou régions du corps. De plus, au cours de tes activités journalières, tente de maintenir une attention sur les énergies présentes dans les différentes régions de ton corps.

Pour plus d'informations sur les chakras et le travail sur l'énergie, consulte « La Cure d'Amour » au Chapitre 61. La meilleure façon, et la plus sûre de développer le système de chakras, est de vivre de façon appropriée dans toutes nos situations de vie et en maintenant un flot important de pensées positives diverses. La plupart des individus en santé ont leurs trois chakras inférieurs raisonnablement bien développés. Conséquemment, nous devons nous concentrer principalement sur le développement de nos quatre chakras supérieurs.

CHAPITRE 53

ACCUMULATEURS D'ÉNERGIES

UTILISE LES ACCUMULATEURS D'ORGONE, PYRAMIDES, CÔNES ET L'EAU AFIN DE CONCENTRER LA BIOÉNERGIE.

Diverses formes ou structures, telles que les pyramides ou les cônes auraient la capacité de concentrer la bioénergie ou le prana. Certains thérapeutes font asseoir leurs patients à l'intérieur d'une petite pyramide, et en tirent de bons résultats. J'ai effectué des expériences cliniques avec des accumulateurs d'orgone de type Reich, de petites pyramides et des cônes.

La bioénergie peut être générée non seulement à partir de certaines formes, telles que des pyramides et cônes et des matériaux tels que des cristaux et des métaux précieux, mais également par des matières métalliques et non métalliques disposées en couches successives. Ceci est le principe de l'accumulateur d'orgone inventé par le Dr Wilhelm Reich dans les années 1940. Il construisit de grandes boîtes pour asseoir les patients ou de plus petites boîtes, appelées shooters (tireurs), desquelles l'énergie était dirigée via des tubes creux flexibles vers le corps du patient.

À une occasion, j'ai relié un treillis métallique placé sur la région de la tumeur d'un patient, au sommet d'une pyramide de 60 cm de haut. Après seulement un traitement, le patient a développé une forte fièvre pendant la nuit, ce qui est excellent pour détruire les tumeurs. Lors d'une autre expérience, l'énergie irradiée d'un cône et sur une courte distance produisit une forte rougeur sur la peau, pareil à un coup de soleil, confirmant que ces énergies sont réelles.

Même l'eau peut être efficace. Sur les tumeurs et zones infectées et enflammées, tu peux utiliser un tube de «suction énergétique» afin de retirer l'excédent d'énergie. Place le bout d'un tube métallique de 60 cm à 1,5 m de long, dans un sceau ou un autre large contenant d'eau froide. Presse légèrement l'autre bout contre la région d'hyperactivité et garde-le dans cette position de 10 à 30 minutes, sans tenir le tube avec les mains. Répète quotidiennement jusqu'à ce que la condition se soit normalisée.

Ma compréhension du principe d'accumulation d'énergie va comme suit: notre planète est enveloppée dans une épaisse couche de prana (bioénergie), générée par le soleil. Cette enveloppe de prana se déplacerait, la plupart du temps, de l'Ouest vers l'Est. Lorsque ce flux de prana rencontre un objet de forme appropriée, il se forme un vortex qui enveloppe et pénètre l'objet, de la même façon que l'eau ou l'air forment des vortex dans des conditions similaires. Ceci augmente la concentration de prana à l'intérieur de la structure. Dans le cas des accumulateurs d'orgone de type Reich, le flux de prana se trouve condensé par la disposition spécifique des matériaux.

Les accumulateurs d'orgone: «Orgone» est le terme inventé par le Dr Reich et l'accumulateur qu'il a conçu consiste en des couches successives de matières métalliques et non métalliques (ex.: fibre naturelle) et habituellement au nombre de trois pour chaque matière employée; originalement, il était composé de plaques d'acier et de contreplaqué, mais maintenant il est fabriqué à partir de matières encore plus communes, soit la laine d'acier et laine de mouton ou autres fibres naturelles. La couche extérieure doit être composée de matière non métallique et la première couche interne, de matière métallique. Le principe de base est que les couches organiques ou non métalliques ont tendance à attirer et retenir l'énergie, alors que les couches métalliques irradient ou réfléchissent cette énergie. Ceci pousse l'énergie environnante à se diriger vers le centre, là où tu es assis.

À titre de mesure objective de la charge d'énergie supérieure à l'intérieur de l'accumulateur, la température à l'intérieur de la boîte est sensiblement plus élevée qu'à l'extérieur. Mais il n'est pas nécessaire que ce soit une boîte. Tu peux appliquer les mêmes couches successives de matériaux métalliques et non métalliques dans ce qu'on appelle un «bloc d'alimentation». La méthode la plus facile et la moins dispendieuse est d'alterner des couches de papier d'aluminium et de papier ou de pellicule plastique. Par contre, plusieurs thérapeutes sont venus à la conclusion qu'avec le temps, l'énergie générée par l'aluminium n'est pas bénéfique à notre santé

ATTENTION: Les accumulateurs d'orgone peuvent être «empoisonnés» par la radioactivité. Ne les utilise pas si tu soupçonnes la présence de nuages radioactifs provenant de tests nucléaires. N'emporte pas de montre-bracelet à l'intérieur de l'accumulateur. Branche une tige de mise à la terre à l'accumulateur, que tu relis à une source d'eau en surface, souterraine, ou à un seau d'eau qui peut être renouvelée de temps à autre. Débranche la mise à la terre lorsque tu utilises l'accumulateur. Selon certaines informations sur la recherche de l'orgone, dans les villes, cette énergie est si polluée qu'il n'est pas sécuritaire ni conseillé d'utiliser les accumulateurs d'orgone dans ces lieux. Il est préférable de les utiliser à l'extérieur des zones urbaines, dans un endroit moins pollué et dans un environnement naturel.

et qu'il est préférable que le métal utilisé soit du fer, soit sous la forme d'acier galvanisé ou de laine d'acier.

Lorsqu'une personne y est assise, les parois intérieures doivent être raisonnablement près du corps, mais sans y toucher. Une fenêtre ou une trappe d'aération peut être façonnée dans la porte. Le traitement peut durer de 30 à 60 minutes par jour. Le Dr Reich a rapporté avoir eu un bon succès en utilisant cette boîte avec des patients cancéreux.

Comme pour les pyramides, l'énergie peut être conduite à l'extérieur de l'accumulateur et utilisée de façon externe sur une personne ou s'adonner à des expériences. La charge contenue dans l'accumulateur varie selon la teneur en bioénergie de l'environnement; elle est élevée lors des journées ensoleillées et faible pendant la nuit et les journées nuageuses ou pluvieuses.

Tu peux également placer de gros cristaux ou des pierres précieuses dans l'accumulateur et tente de ressentir si cela améliore la qualité de l'énergie émergeant d'un shooter. Pour plus d'informations ou des articles intéressants sur l'énergie d'orgone, consulte les publications de Wilhelm Reich ou <http://orgone.org> (anglais).

Cataplasmes de bions: Le Dr Reich a exploré d'autres façons de générer de l'énergie d'orgone qui n'est pas susceptible d'être empoisonné. Il découvrit qu'une forte énergie d'orgone pouvait être libérée du sable de plage. Après avoir chauffé le sable jusqu'à

l'incandescence à l'aide d'un brûleur Bunsen, il le plongea dans l'eau. Après quelques minutes, il observa sous le microscope les « bions » (unités individuelles de bioénergie) bleus d'orgone. Après avoir gardé l'eau « bionisée » dans un milieu de culture pendant plusieurs semaines, l'eau, ainsi que la chambre noire, sont devenues hautement chargées et remplies de cette lueur bleue caractéristique de l'énergie d'orgone.

Pendant son travail dans cette pièce durant l'hiver et sans être exposé au soleil, le Dr Reich affirma avoir développé un bronzage partout sur le corps et se sentait « extrêmement vigoureux ». Il utilisa également des solutions de bions de façon expérimentale afin de traiter divers symptômes de maladies; il rapporta que lorsque ces solutions de bions furent injectées à des animaux, elles détruisirent ou immobilisèrent les bactéries pathogènes et les cellules cancéreuses.

Le Dr Reich a également préparé des cataplasmes de bions en faisant bouillir du sable de plage pendant 15 minutes plusieurs fois et puis en le congelant. Voici comment faire: remplis un tissu robuste, comme des chaussettes, avec du sable comme un saucisson. Referme bien le bout et fait bouillir pendant 15 minutes (pas au four à micro-ondes). Puis enveloppe le « saucisson » dans du papier ciré ou une pellicule plastique et place-la au congélateur pour la congeler complètement. Au moment où tu utilises le cataplasme pour la première fois, fais bouillir puis congeler plusieurs fois. Avant de le placer sur la partie affectée du corps, laisse-le refroidir suffisamment et draine l'excès d'eau.

Applique le cataplasme lorsqu'il est chaud jusqu'à ton seuil de tolérance; utilise du tissu additionnel comme isolant, qui peut être retiré à mesure que le cataplasme se refroidit. Il continue d'irradier quelque peu après avoir refroidi. Il n'y a donc pas de limite de temps pour son application, même si je suppose qu'il est plus efficace lorsqu'il est chaud ou tiède. Ce cataplasme peut être réactivé les jours suivants simplement en le faisant bouillir de nouveau. Laisse le cataplasme sécher complètement lorsque tu ne l'utilises pas et il est préférable de l'exposer au soleil pendant plusieurs heures entre chaque application.

Orgonite: Voici un concept nouveau et prometteur afin de générer la bioénergie. Il s'agit d'un mélange de parties égales de particules métalliques et d'un élément organique, tel que de la résine de polyester ou de la cire d'abeille. Il a été développé à partir des méthodes du Dr Reich et accumule et génère l'énergie d'orgone. Des tests ont démontré que l'orgonite ne se contamine pas, mais possède la propriété de transformer « l'orgone

mortel» ou «Dor (Deadly Orgone)» comme l'appelle le Dr Reich, qui s'empoisonne par la radioactivité et les centrales nucléaires, en énergie d'orgone saine de couleur bleuté.

Bien que l'aluminium intégré dans la résine de polyester ou d'époxy soit plus pratique à utiliser à l'extérieur, pour des usages intérieurs ou pour le travail sur l'organisme je conseille d'autres métaux, comme le cuivre ou le laiton, et préférablement intégré dans la cire d'abeille. Il est également possible de fabriquer de l'orgonite en céramique, en mélangeant de l'argile, spécialement de l'argile de polymère, avec des particules métalliques avant le passage au four. Des cristaux, pierres précieuses, aimants et spirales diverses y sont souvent ajoutés afin d'augmenter la puissance ou les vibrations curatives de l'orgonite. Des tubes de cuivre, cristaux, aimants, spirales ainsi que des formes spécifiques, tel que cônes et pyramides sont utilisés afin de diriger l'énergie d'orgone qui s'en dégage dans une direction spécifique.

Tu peux construire toi-même un générateur d'orgone en suivant les instructions sur le www.cloud-busters.com (anglais) ou orgone-art.all4orgone.com. Tu peux en construire plusieurs versions différentes afin d'améliorer la bioénergie à l'intérieur de ta demeure, énergiser ton eau potable ou pour soigner le corps directement.

Il existe une variété d'appareils énergétiques de type Reich disponibles commercialement. Effectue des recherches sur internet en utilisant des mots clés tels que «générateurs de chi», «plaques pourpres», «produits tachyon» ou «tachion», «pyramides énergétiques» et «spirales».

L'énergie des pyramides: La forme pyramidale concentre la bioénergie qui peut être utilisée pour se soigner ou se recharger en étant assis ou couché dans une pyramide. La plus forte puissance se situe au tiers de la hauteur à partir de la base. Il semble y avoir un vortex énergétique en spirale ascendante jusque dans le haut (apex) et une autre spirale descendante à partir de l'apex, mais circulant dans la direction opposée. Les flux d'énergie semblent avoir tous deux des propriétés stimulantes, mais à des niveaux différents. Une énergie apaisante est créée par une pyramide inversée imaginaire, sous la base de la pyramide physique.

Dans la forme pyramidale, l'énergie circule tel un vortex, pénétrant par la base et s'échappant par l'apex. Conséquemment, l'énergie de l'apex est utilisée pour énergiser ou stimuler, alors que la zone sous la pyramide (image inversée de la pyramide physique) apaise. À l'intérieur, l'effet semble être légèrement apaisant vers la base et stimulant vers le haut.

Les pyramides thérapeutiques sont habituellement des répliques à petite échelle de la Grande Pyramide de Gizeh en Égypte. Un des quatre côtés de la pyramide thérapeutique doit faire face au Nord magnétique. Les dimensions sont de 1 unité (hauteur), 1,5708 unités (base), 1,1945 unités (côtés) mesuré de la médiane et non des bordures. Les côtés forment un angle de 51°51' à la base. Cependant, les recherches montrent que plusieurs types de formes pyramidales ou coniques, tels que les pyramides à 3 côtés, ont également un potentiel d'accumulation d'énergie.

Évite d'utiliser du métal dans la construction de ta pyramide, spécialement le métal en feuille ou les treillis métalliques (à l'exception de cuivre ou de métaux précieux en feuilles, particulièrement à l'apex). La présence de parois ne semble pas être essentielle, ce qui signifie que tu peux la fabriquer que d'un cadre de bois ou de plastique. Mais un sommet «solide» de forme pyramidale ainsi qu'une plaque à la base augmente considérablement la production d'énergie. Le sommet, qui représente 10 % de la pyramide, peut être fait de plaques de cuivre. Garde les métaux non nécessaires (ex.: montre-bracelet) hors de la pyramide lorsqu'elle est en usage et place la pyramide loin des champs électriques puissants. Un des côtés de la pyramide doit faire face au Nord magnétique.

Pour faciliter les déplacements et l'entreposage, tu peux fabriquer 2 côtés sous forme de cadre et les relier à la base par 2 pièces de bois de la longueur de la base, ou tu peux fabriquer 1 ou 2 petites pyramides de carton. Tu peux alors placer l'une de ces pyramides sous ton lit ou une chaise (de bois) avec l'apex en direction de la base de ta colonne vertébrale ou toute autre partie du corps que tu désires renforcer. Puis suspends l'autre pyramide du plafond, la base face à une région atteinte d'une maladie ou au-dessus de la tête.

La façon la plus efficace d'utiliser une forme pyramidale dans un but thérapeutique pourrait être de placer une pyramide à l'extérieur, dans un endroit sec et ensoleillé, puis rediriger l'énergie vers l'intérieur de la maison par un fil électrique isolé connecté à l'apex. Relie l'autre bout du fil à un treillis métallique recouvert d'une taie d'oreiller et assieds-toi dessus ou repose tes pieds ou place-le là où ton corps a besoin d'être soigné. L'énergie

générée par la pyramide varie selon la puissance du champ de prana dans ton environnement local. Il est généralement fort quand il fait soleil, dans des endroits élevés et dans des environnements verdoyants, et faible durant la nuit, lorsqu'il pleut et à l'intérieur d'habitations modernes trop hermétiques.

Généralement, le travail thérapeutique avec l'énergie des pyramides est encore au stade expérimental et tu dois aborder ces énergies avec prudence et auto-observation. Commence par expérimenter avec de petites pyramides avant d'en fabriquer une plus grande. Aux fins de traitements à l'intérieur d'une pyramide, la direction vers laquelle ta tête est orientée lorsque tu es étendu, semble être importante et la meilleure position peut varier d'une personne à l'autre, du temps de la journée et des conditions du moment. Efforce-toi de devenir plus sensible et expérimente.

Cônes énergétiques: Les cônes semblent avoir des propriétés similaires à celles des pyramides. Tu peux expérimenter avec des cônes métalliques ou encore des cônes de carton recouverts de papier aluminium. Le cône peut être 30 à 60 cm de haut et il est préférable que la base soit scellée. Le critère le plus important est que les côtés doivent former un angle droit (90°) à l'apex. Si l'angle est plus grand, l'énergie du cône en sera concentrée, telle qu'avec une lentille, alors qu'un angle plus aigu semble la disperser. Un faisceau d'énergie qui aurait des propriétés stimulantes jaillit de la pointe du cône et peut être projeté sur de longues distances. L'énergie peut être conduite de l'apex par un fil électrique (comme expliqué ci-haut avec les pyramides). Une puissance accrue est générée si le cône est situé à plus d'un mètre du sol.

On peut se couvrir la tête d'un cône ou d'un chapeau de forme pyramidale afin d'utiliser les forces apaisantes situées au-dessous de ces formes pendant la méditation ou afin d'accroître l'éveil psychique. C'est peut-être pourquoi les sorciers et magiciens sont souvent représentés avec des chapeaux pointus. Cependant, si tu utilises ces cônes pour des fins de santé, il est préférable d'utiliser de l'acier galvanisé plutôt que l'aluminium, en raison d'effets néfastes possibles issus de l'énergie conduite par l'aluminium, comme mentionné précédemment. Tu peux, par exemple, peindre un cône de carton avec une peinture de cuivre.

Cristaux, pierres et métaux: Les cristaux et pierres précieuses peuvent être portés pour leurs effets bénéfiques. Les cristaux doivent être d'origine naturelle, non fabriqués, et les meilleurs effets sont obtenus en les portant directement sur la peau. Afin de régénérer la force curative d'une pierre précieuse, garde-la dans un sac de soie lorsqu'elle n'est pas utilisée. Effectue des tests musculaires, utilise le pendule ou autres moyens psychiques afin de déterminer quel cristal, pierre ou métal te serait le plus approprié, où le porter ou pendant combien de temps. Alternativement, fais ton choix selon les règles de la chromothérapie.

Voici quelques conseils d'Edgar Cayce :

- Pour harmoniser la guérison : améthyste, jaspé sanguin, chrysolithe ou perle
- Syntonie avec l'infini : diamant, lapis lazuli ou rubis
- Plus grande résistance : agate et améthyste
- Méditation et habiletés psychiques : lapis linguis
- Renforcement des membranes muqueuses : acier au carbone porté près de l'aine
- Renforcer l'organisme, lapis lazuli, jaspé sanguin, pierre de lune, perle et topaze

Les pierres précieuses, utilisées à des fins thérapeutiques, ont également été utilisées sous forme de poudres et de solutions irradiées. La lithothérapie, comme on appelle cette méthode thérapeutique, est encore à un stade très expérimental. Pour l'expérimentation avec des solutions, tu peux utiliser les balises suivantes :

Sélectionne une pierre ou un métal précieux par le biais de tests musculaires en tenant la pièce à tester dans la main ou encore par un test psychique. Écris le nom de la pierre ou du métal à tester sur un bout de papier et tiens-le près de ton nombril tout en te concentrant mentalement sur son nom, puis effectue un test musculaire. Ou encore, si tu peux utiliser efficacement le pendule, tu peux choisir cette méthode.

Essaie d'obtenir la pierre ou le métal qui soit le plus renforçant possible. Immerge-le dans un plat peu profond rempli d'eau non polluée, couvre-le d'une gaze fine et légère agissant comme écran contre les insectes et la poussière et expose-le au soleil et à la lune pendant plusieurs jours. Verse alors la solution dans une bouteille.

Prends une petite gorgée par jour pendant une période allant jusqu'à 6 mois. Observe attentivement tes réactions et/ou effectue des tests musculaires et cesse à l'apparition de symptômes indésirables. Dans le doute, il peut être plus prudent de prendre une eau irradiée en dilution homéopathique de 3x ou 6x, particulièrement

dans le cas de métaux précieux. Si tu manques d'énergie, expérimente avec un rubis. Edgar Cayce conseillait l'alternance de l'irradiation de l'or et de l'argent, parce que l'or améliore la circulation et l'argent, le système nerveux. Selon Cayce, ils pourraient ensemble presque doubler l'espérance de vie actuelle. Utilise de l'or et de l'argent pur (au moins à 99 %).

CHAPITRE 54

GUÉRISON ÉNERGÉTIQUE

APPORTE DE L'ÉNERGIE OU RETIRE L'EXCÉDENT D'ÉNERGIE
AFIN DE FACILITER LA GUÉRISON OU CELLE DES AUTRES.

Le terme « guérison énergétique » réfère au transfert d'énergie du guérisseur vers le patient et au retrait d'énergies négatives nocives du patient. Je visualise l'énergie négative comme étant dense et stagnante, un peu comme de l'air froid et humide. Des effets notables peuvent survenir chez un guérisseur non protégé. Celui-ci peut développer les douleurs et symptômes qu'il vient de retirer d'un patient. La guérison énergétique est également appelée guérison pranique, guérison magnétique ou l'apposition des mains. Une autre forme utilise des symboles spéciaux et est appelée Reiki. Bien que presque tout le monde puisse pratiquer la guérison énergétique à distance, lorsque cette pratique requiert un contact physique avec le patient, elle doit être réservée aux thérapeutes qui se savent en bonne santé et ont une réserve d'énergie abondante. Voici une technique :

Déplace lentement ta main la plus sensible, habituellement la main gauche pour les droitiers, à quelques centimètres de distance du corps du patient, en tentant de ressentir des zones d'énergies inhabituelles. Ceci peut se faire sur une personne complètement vêtue. Au-dessus d'une zone malade, tu peux ressentir une chaleur ou un picotement sur ta main. Après avoir effectué l'examen, tu peux retourner à l'endroit sur lequel tu as ressenti l'effet le plus prononcé. Tu peux alors donner de l'énergie afin de renforcer un organe ou la personne entière, ou encore retirer de l'énergie du corps comme dans le cas de douleurs ou d'inflammation (description plus bas).

Comme dans tous les cas de travail énergétique où tu as un contact physique avec le patient ou que tu retires de l'énergie, tente de te protéger en formulant des intentions et attentes d'être immunisé. De plus, fais de la visualisation, telle qu'imaginer une lumière blanche ou une armure qui t'entoure ou en imaginant l'énergie du patient pénétrer dans ton corps et ressortir par les pieds ou par l'une de tes mains.

Donner de l'énergie : Avant et après tout contact de guérison, comme expliqué ci-haut, exerce-toi à l'accumulation d'énergie (à l'aide d'exercices de respiration, de méditation ou de visualisation) et il est préférable de dire une prière ou une affirmation positive. Dirige ensuite l'énergie vers tes mains et ressens une sensation de chaleur et de picotement s'y installer. Place tes mains sur ou au-dessus du patient à l'endroit où il a besoin d'être soigné, spécialement dans le cas de renforcement, et ressens l'énergie se transférer ; ou formule mentalement l'intention d'être un médium afin de donner de l'énergie, ou concentre ton attention sur ton chakra coronal sur le dessus de la tête.

Continue ainsi pendant 5 à 10 minutes et répète au besoin. Après chaque session, rince tes mains dans l'eau froide et prends des respirations profondes. Si tu te sens drainé le jour suivant, effectue davantage d'exercices d'accumulation d'énergie et moins de transfert d'énergie au cours des sessions suivantes et surtout, évite ou minimise les contacts physiques avec les patients.

Pour un renforcement général, il est souvent bénéfique de placer la main droite sur le nombril du patient et la gauche sur le front. Pour la plupart des gens, la main droite a des propriétés de transfert d'énergie alors que la gauche a des propriétés de retrait d'énergie. Cependant, certaines personnes, particulièrement les individus gauchers et parfois les femmes, ont des polarités opposées. Tu peux pratiquer le transfert d'énergie en situation de groupe, du fait que chacun des participants devient patient à son tour.

Une autre méthode est de placer la main positive, ou celle qui permet le transfert, au-dessus de la zone affaiblie de l'organisme et de placer la main gauche au-dessus de la tête du patient, en plaçant la paume vers le haut, les doigts légèrement recourbés et le « talon » de la main pointant vers le Nord.

Tu peux simultanément être le guérisseur et le patient en transférant l'énergie de ta main vers ton propre corps. Tu peux procéder ainsi à chaque fois que tu ressens une faiblesse ou que tu veuilles améliorer des conditions ; ceci est expliqué plus loin sous la rubrique « Projection ». Déplace lentement ta main énergisée du haut de ta tête vers ton visage et sur les côtés et le devant de ton corps ; souris intérieurement en le faisant.

Retirer l'excédent d'énergie : L'excès d'énergie peut être associé à un organe hyperactif ou une région douloureuse du corps, mais aussi à des émotions refoulées et densifiées sous la forme d'énergie lourde et stagnante. Cette énergie lourde se dépose souvent autour des épaules, du cou et de la tête. Il est couramment plus bénéfique de retirer l'énergie que d'en donner. La raison est que l'énergie doit être gardée en mouvement et la retirer améliore sa circulation d'une façon comparable à marcher pieds nus dans l'herbe fraîche et humide.

L'énergie peut être retirée directement des régions douloureuses ou hyperactives en la recueillant avec nos mains placées en coupe, comme on le ferait pour puiser de l'eau, et en la rejetant dans un coin. Par la suite, scelle l'aura de la personne à l'aide de lents mouvements de balayage descendant le long de la région du corps où l'énergie a été retirée. Aux bras ou aux jambes, effectue les balayages vers les doigts ou les orteils.

Pour un nettoyage énergétique général, le patient peut se tenir assis alors que le guérisseur déplace ses mains en coupe lentement vers le haut et près du corps du patient, en commençant juste sous le niveau du siège. Ceci doit être fait de tous les côtés, recueillant l'énergie jusqu'au haut de la tête puis la rejeter dans un coin, par la fenêtre ou dans un évier. À la fin du nettoyage, scelle l'aura de la personne.

Le guérisseur doit avoir l'intention et s'attendre à ce que l'excédent d'énergie soit retiré. Avec suffisamment de sensibilité, tu peux arriver à ressentir l'énergie lourde comme un poids au creux de tes mains. Essaie la respiration profonde et rapide pendant le travail avec le patient. Ces nettoyages complets sont particulièrement efficaces s'ils sont pratiqués par un groupe de guérisseurs travaillant simultanément sur un même patient.

Voici une autre méthode de retrait d'énergie : Place ta main réceptive ou sensible, la paume vers le bas, à quelques centimètres au-dessus de la région douloureuse ou malade. Tiens ta main positive ou celle qui donne l'énergie, aussi avec la paume vers le bas, au-dessus d'un seau d'eau fraîche. Effectue le traitement pendant 5 à 10 minutes, ou moins si la douleur se dissipe plus tôt. Puis, au besoin, déplace-toi vers une autre région problématique du corps et traite-le également de 5 à 10 minutes. Tu pourrais être en mesure d'accroître l'efficacité de cette procédure en orientant les doigts de ta main positive vers le Sud.

Plutôt que d'utiliser tes mains, tu peux retirer l'énergie à l'aide d'un tube d'aspiration : Soude un bout d'un fil électrique isolé d'approximativement 1,5 m à un tube d'acier de 30 à 60 cm de long. Dénude l'autre bout du fil, sépare les brins de cuivre en éventail et place le bout du fil dans un grand récipient d'eau froide. Avec l'autre bout du tube, trace (suis la trajectoire) un méridien dans le but d'apaiser (consulte le Chapitre 55) ou place-le sur une région douloureuse.

Ce dispositif produit un effet d'aspiration puissant afin de retirer l'excès d'énergie. Utilise-le régulièrement de 5 à 15 minutes. Par contre, en tenant le tube pendant son utilisation, prends garde à ce que l'énergie de ta main ne se draine pas également. Il est préférable de le fixer à un support dans la position désirée ou encore de bien l'envelopper dans un tissu sec avant de le prendre. Un effet d'aspiration encore plus puissant peut être obtenu par l'utilisation d'un tuyau en acier galvanisé ou en acier inoxydable de 1 mètre, retenu en position, mais sans y fixer un fil électrique; un bout du tuyau est plongé dans un contenant d'eau alors que l'autre bout est dirigé contre la région à traiter.

Guérison à distance : Comme possibilité pour des guérisons à distance où tu ne peux toucher le patient, commence par prononcer une prière, silencieuse ou à voix haute, dans laquelle tu demandes que le patient guérisse. Puis demande au patient de s'étendre ou s'asseoir confortablement tout en fermant les yeux alors que tu entres dans un état méditatif. Il serait utile d'utiliser la technique de respiration 8-2 (consulte le Chapitre 9) ou une technique similaire de respiration lente. Puis mentalement, irradie de l'amour et de l'énergie curative vers le patient, ou visualise le patient en train de guérir.

Ressentir un puissant flux d'énergie pénétrant par le haut de ta tête et se dirigeant vers les bras et qui ressort par les paumes est très efficace. Tiens tes paumes à environ 50 cm du patient. Ou encore, tu peux projeter l'énergie de ton front ou ton cœur. Une autre possibilité est de déterminer la partie du corps où se trouve le problème, puis d'énergiser ton propre chakra correspondant à la région du corps à traiter, puis projette cette énergie dans le chakra correspondant du patient. Termine par une prière de remerciement et de bénédiction pour le patient. La guérison à distance est beaucoup plus sécuritaire pour le guérisseur que lorsque celui-ci touche le patient.

Dans le cas de guérison à distance, le patient est dans la même pièce, alors qu'avec les guérisons dites « absentes », le patient peut se trouver n'importe où sur le globe. Dans le cas de guérison absente, utilise une

procédure similaire : visualise le visage du patient ou concentre ton énergie curative sur une photo du patient. Vous pouvez également prier ensemble à un moment convenu.

Projection: La projection est une excellente méthode coopérative d'amélioration de notre santé et d'accélération de notre développement spirituel. Elle aide à la libération des énergies mentales, émotionnelles et éthériques négatives, tout en activant nos centres énergétiques et nos circuits. La projection peut être effectuée seul, mais il est plus efficace de le faire avec un ami, un partenaire ou dans un contexte de groupe.

Avant de commencer, demande à ton Dieu ou ton Moi Supérieur de faire de toi un canal pour la lumière curative (dans l'information reçue par voie médiumnique (*channeling*) révélée dans le livre *I Will Arise*, de Paola Hugh, il est suggéré de «demander au nom de Jésus Christ de devenir un médium pour la lumière curative de l'amour du Père»). Puis visualise une lumière blanche spirituelle pénétrant par le haut de ta tête et circulant vers tes bras. Tu peux utiliser les chakras dans tes mains comme des lentilles afin de concentrer cette lumière sur les régions du corps qui nécessite une guérison et un nettoyage. Adopte une attitude mentale que cette lumière provient d'une source supérieure.

De façon générale, tiens tes mains de 20 à 30 cm du corps du patient et dirige les paumes vers l'organe à guérir. Si tu ressens de la chaleur ou des picotements dans tes paumes, cela signifie qu'il y a un obstacle dans le corps de la personne ; continue de projeter jusqu'à ce que ces sensations disparaissent, puis déplace-toi vers un autre endroit. Projette initialement pendant 10 à 20 minutes, mais avec l'expérience, prolonge cette période. Plus tes paumes sont éloignées du corps, plus la lumière projetée pénètre profondément.

Pour une amélioration générale de la santé et de nettoyage spirituel, débute avec la tête de la personne. Projette de tous les côtés, mais principalement avec une main au-dessus du cerveau et l'autre à sa base du cerveau, du côté de la nuque. Après plusieurs sessions de projection à la tête, déplace-toi vers les reins, une paume dirigée vers chacun des reins puis les intestins.

À une autre session, traite la rate avec une main et le foie avec l'autre. La rate et le foie sont tous deux responsables de la purification du sang. Fait de même avec le cœur et la gorge ou la glande thyroïde. Si tu aides quelqu'un d'autre, projette sur les reins, la rate, le foie et le cœur à partir du dos. Sur toi-même, tu peux traiter le devant ou le dos, selon ta capacité à projeter sur ton propre dos.

Afin d'établir des circuits énergétiques intérieurs, projette simultanément sur le cœur et derrière la tête, sur les deux glandes surrénales (situées sur le haut des reins), sur une surrénale et la thyroïde, puis sur l'autre surrénale et la thyroïde.

Une autre façon est de projeter une lumière de différente couleur, projetée du coussinet des pouces vers les yeux ouverts. Garde une distance d'environ 5 cm et pendant 1 minute pour chaque couleur visualisée. Débute par visualiser un violet, couleur de transmutation cosmique. Visualise-la émaner du bout de tes pouces et se diriger dans tes yeux jusqu'au centre de l'intellect à la base du cerveau. Puis visualise d'autres couleurs et régions du corps. Projette du vert émeraude dans les yeux pour les glandes surrénales, vert forêt pour le cœur, bleu pâle pour les organes reproducteurs ainsi que la glande thyroïde, bleu électrique clair pour le foie, indigo pour la rate, indigo profond pour les oreilles et orange pour le système lymphatique. Le violet est pour les dents et les gencives et tu la projettes dans la bouche ouverte.

CHAPITRE 55

MÉRIDIENS ET ACUPRESSION

ÉQUILIBRE LE FLUX D'ÉNERGIE LE LONG DES MÉRIDIENS D'ACUPONCTURE EN « TRAÇANT » LEURS CIRCUITS.

Le corps humain est doté d'un système de circulation bioénergétique similaire à celui de la circulation sanguine, tel que démontré à la Planche 7.4. La bioénergie circule le long de 12 méridiens ou canaux principaux. Ceux-ci se trouvent de chaque côté du corps, chaque paire correspondant à un organe spécifique et à son fonctionnement. De plus, il y a deux méridiens uniques suivant la ligne médiane du corps, un sur le devant et l'autre le long de la colonne vertébrale. Plusieurs points sont disposés le long de ces 14 méridiens. Ces points sont essentiellement des transformateurs énergétiques à travers desquels circule la bioénergie pour se rendre dans les structures musculaires et ainsi permettre à l'activité organisée d'y prendre forme. Ceux-ci sont les points de traitement utilisés en acuponcture. Lorsque survient la maladie, des déséquilibres énergétiques se développent dans ces canaux, causant une irritation ou une congestion à certains points. Cela résulte en douleur ou faiblesse au niveau des muscles environnants.

Afin de localiser les points sensibles, presse avec le pouce ou les doigts de façon circulaire autour des zones indiquées pour chaque point, sur le tableau des méridiens (Planche 7.4). Tu n'as pas besoin de localiser l'endroit exact d'un point. Si un problème existe, l'ensemble d'un petit muscle et une partie d'un grand muscle sera sensible aux environs du point, le rendant facile à trouver. Exerce des pressions dans la région générale du point en question et dirige-toi graduellement vers le centre de la douleur. Pour le traiter, focalise sur les points les plus douloureux, en appuyant dessus fréquemment comme expliqué dans le cas de la réflexologie au Chapitre 15. Généralement la douleur diminue après avoir appuyé pendant un certain temps, mais si elle augmente, interrompt le traitement pendant quelques jours.

La sensibilité des points de pression peut provenir soit d'une condition locale ou d'un problème à l'organe principal associé au méridien correspondant; la douleur peut également provenir d'une partie du corps plus éloignée reliée au même méridien. Évidemment, il se peut qu'il y ait interaction entre ces différents endroits.

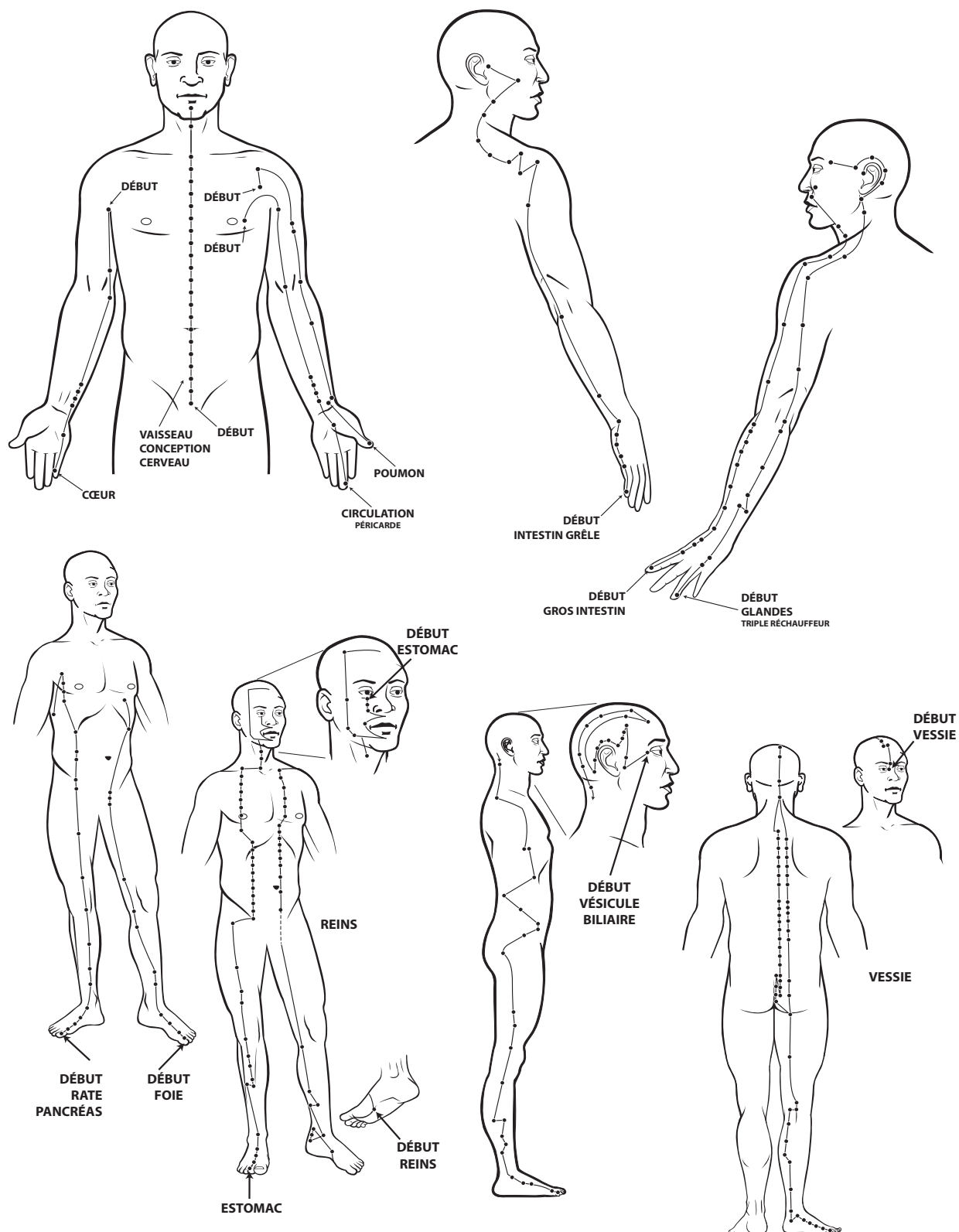
Lorsqu'il y a inflammation à l'organe principal, la plupart des points le long de son méridien sont sensibles. Les points particulièrement utiles dans le diagnostic et le traitement direct de l'organe sont localisés autour des chevilles et des poignets. Ils sont appelés « points sources »; ils sont également situés le long du méridien de la vessie près de la colonne vertébrale et aussi comme des points locaux sur divers méridiens près de l'organe visé.

Règles de sélection des points de traitement : Les règles générales suivantes sont utiles dans la sélection des points en vue de traitement.

1. Les points situés au-dessus des genoux et des coudes reflètent principalement des conditions locales, alors que ceux sous ces articulations reflètent également des conditions locales, mais également des conditions distantes situées à d'autres endroits du méridien.
2. Généralement, plus les points sont situés près du bout des extrémités (doigts ou orteils), plus le rayon d'action se situe près de l'autre extrémité du méridien.
3. Dans les cas de conditions sévères douloureuses, traite principalement les points distants; pour les conditions chroniques, incorpore les points locaux.

Cela signifie, par exemple, que si tu souhaites traiter une douleur vive à un œil ou à l'oreille, travaille sur points situés près des orteils et des doigts, alors que pour traiter les épaules et les hanches, travaille près des genoux et des coudes. Dans le cas de conditions plus chroniques, tu appuies également sur les points autour des yeux et des oreilles, comme ceux des hanches et des épaules. Tu peux également inclure des points d'autres méridiens ayant un lien direct avec le problème. Les problèmes oculaires, par exemple, sont souvent associés à un mauvais fonctionnement des reins et du foie. Donc, certains points sur le méridien associés à ces orga-

Planche 7.4: Tableau des méridiens d'acuponcture. Débute le traçage au point marqué « départ ». Les points illustrés indiquent les points d'acuponcture ou points de pression. Applique une pression des doigts lorsqu'il y a une sensibilité. Le Méridien Gouverneur (non montré) débute au coccyx et suit la colonne vertébrale jusqu'au haut de la tête puis redescend vers le nez et prends fin entre le nez et la lèvre supérieure.



nes peuvent également être traités. De plus, les points situés aux épaules, aux omoplates et à la base du cou contrôlent la circulation aux bras et aux mains, alors que des points situés aux hanches, les fesses et autour de la base de la colonne contrôlent la circulation aux jambes et aux pieds. Donc, traite la mauvaise circulation, l'engourdissement et la douleur aux extrémités en pressant les points aux zones de contrôles indiquées.

Il arrive fréquemment que les points de pression d'une paire de méridiens soient plus sensibles sur un côté du corps que de l'autre. Ceci indique un déséquilibre dans le flux énergétique. Le méridien ayant le plus grand nombre de points sensibles requiert un apaisement, une relaxation ainsi qu'un retrait d'énergie, alors que son opposé demande à être stimulé. Plutôt que d'appliquer une pression, tu peux placer le pôle Nord d'un petit aimant sur un point dans le but de le stimuler et le pôle Sud pour l'apaiser.

Thérapie par les méridiens: Un problème majeur dans le processus de guérison est dans l'équilibre des flux énergétiques. Généralement cela se produit sans même le remarquer en tant qu'effet secondaire des traitements efficaces. Mais la guérison peut être initiée et accélérée en traitant directement les méridiens dans le but express de rééquilibrage.

Une méthode utile consiste à suivre le tracé d'un méridien avec un doigt ou plusieurs doigts gardés près l'un de l'autre. Tracer un méridien dans sa direction normale de circulation a un effet renforçant alors que tracer dans le sens opposé affaiblit ou apaise le méridien. Le résultat de ces tracés peut être vérifié à l'aide de tests musculaires. Il est préférable d'énergiser tes mains avant d'effectuer une série de tracés. Il s'agit de secouer vigoureusement les mains pendant quelques secondes et/ou visualiser l'énergie s'échapper du bout de tes doigts.

Afin d'effectuer un tracé, immobilise momentanément tes doigts au point de départ d'un méridien, puis suis le tracé de celui-ci en un mouvement fluide. Les doigts doivent être près du corps, mais il n'est pas nécessaire de toucher la peau. Il n'est pas nécessaire de suivre le tracé avec grande précision. Tu peux « sortir » du tracé jusqu'à 5 cm de sa trajectoire. Les méridiens correspondants, situés de chaque côté du corps, peuvent être tracés simultanément. Si tu répètes le même tracé plusieurs fois, remets les doigts au point de départ avec un grand mouvement circulaire afin d'éviter de tracer le méridien dans le sens inverse.

Tu peux tracer tous les méridiens principaux une seule fois ou plusieurs fois par jour, ou tu peux te concentrer sur les méridiens nécessitant le plus de soins. Les méridiens importants peuvent être tracés de façon répétée durant la journée, et ce, 20 fois ou plus. L'effet renforçant peut être accru si, après plusieurs tracés, tu effectues des exercices de contraction musculaire. Prends une grande respiration en contractant tous tes muscles, puis expire lorsque tu relâches.

Le système des méridiens nous permet de comprendre pourquoi les symptômes de maladies apparaissent à certains endroits du corps lorsque la cause d'origine est un organe affaibli ou enflammé dans un autre endroit. Les diagrammes (à la Planche 7.4) nous montrent uniquement le tracé de surface des méridiens; plus profondément dans le corps, chacun d'eux est lié à son organe correspondant. De cette façon, le *pattern* énergétique perturbé d'un organe est aisément transmis à d'autres parties du corps le long du tracé du méridien.

Les maladies de l'oreille, les migraines, et les problèmes aux hanches peuvent maintenant être reconnus, en terme énergétique, comme étant associés à la vésicule biliaire. L'arthrite à la hanche provient fréquemment d'un problème de la vésicule biliaire, alors que l'arthrite à l'épaule peut prendre sa source dans les intestins. La goutte, affectant les gros orteils, provient du foie, alors que l'enflure des chevilles est reliée aux reins. Consulte le Tableau 7.2 pour les correspondances des différentes maladies au sein du système des méridiens

Tableau 7.2 : Symptômes pathologiques des méridiens par cycle de 24h	
Méridiens et heures quotidiennes d'activité maximale	Symptômes associés
Foie, 1h00 - 3h00 A.M.	Problèmes hépatiques, lumbago, vomissement, hernie, problèmes urinaires, douleurs au bas ventre et le long du méridien

Poumon, 3h00 - 5h00	maladies respiratoires, maux de gorge, toux, rhume, douleurs à l'épaule et le long du méridien
Gros intestin, 5h00 - 7h00	douleurs abdominales, diarrhée, maux de gorge, maux de dents dans la gencive inférieure, saignement et écoulement nasal, douleurs le long du méridien
Estomac, 7h00 - 9h00	Problèmes à l'estomac, douleurs et distension abdominales, œdème, vomissement, paralysie faciale, maux de gorge, maux de dent dans la gencive supérieure, saignement de nez, douleurs le long du méridien
Rate, 9h00 - 11h00	Problèmes à la rate et au pancréas, distension abdominale, jaunisse, faiblesse et fatigue générale, problèmes à la langue, vomissement, douleurs et enflures le long du méridien
Cœur, 11h00 - 13h00	Problèmes cardiaques, gorge sèche, jaunisse, douleurs le long du méridien
Intestin grêle, 13h00 - 15h00	Douleurs au bas ventre, maux de gorge, enflure ou paralysie faciale, surdité, douleurs le long du méridien
Vessie, 15h00 - 17h00	Problème à la vessie, au cou et au dos, maux de tête, maladies oculaires, douleurs le long de l'arrière de la jambe
Reins, 17h00 - 19h00	Problèmes aux reins, aux poumons, langue sèche, lumbago, œdème, diarrhée, constipation, douleurs et faiblesse le long du méridien
Circulation, 19h00 - 21h00	Mauvaise circulation, angine, palpitations, maladies des glandes et organes sexuels, irritabilité, douleurs le long du méridien
Triple Réchauffeur (méridien des glandes), 21h00 - 23h00	Maladies des glandes thyroïdes et surrénales, problèmes aux oreilles, maux de gorge, distension abdominale, œdème, enfllement des joues, douleurs le long du méridien
Vaisseau Conception	Maladies du système urogénital, hernies, toux, difficultés respiratoires, problèmes aux seins
Vésicule biliaire, 23h00 - 1h00	Problèmes à la vésicule biliaire, maladies aux oreilles, migraines, problèmes aux hanches, douleurs le long du méridien
Vaisseau Gouverneur	Problèmes à la colonne vertébrale, troubles mentaux, fièvre, problèmes au nez, maux de tête

Chaque système organe/méridien, à l'exception du méridien Gouverneur et de Conception, a une période de 2 heures d'activité maximum ainsi qu'une période d'activité minimum, 12 heures plus tard et tout au long de la journée. Un organe enflammé est souvent plus douloureux pendant sa période d'activité, alors qu'un système affaibli ne doit pas être soumis au stress pendant ses périodes d'accalmie.

Bien que le diagnostic par le pouls (pris sur le poignet) est la meilleure méthode pour déceler les déséquilibres énergétiques des méridiens, tu peux fréquemment les déceler par le type de symptômes ou maladies présentes. Généralement, l'hyperacidité, la douleur et l'inflammation le long du tracé d'un méridien ou sur son organe correspondant nécessitent un apaisement, alors que le froid ou la faiblesse requiert une stimulation.

Selon la médecine chinoise, certaines caractéristiques particulières sont associées aux méridiens des reins et du foie. Des reins affaiblis sont associés à un manque de volonté ou de pulsions sexuelles ainsi qu'un négativisme, une timidité et une impatience. Dans le cas de reins hyperactifs, le niveau d'énergie est anormalement élevé et tu ne peux t'arrêter de travailler. Il en va de même pour le foie. La faiblesse se manifeste avec des étourdissements, une démarche chancelante, une fatigue oculaire rapide et un mauvais caractère, alors qu'un foie hyperactif provoque une excitation excessive, nous fait pleurer facilement et incite à continuer de travailler.

La médecine chinoise affirme que les principaux organes ainsi que leurs méridiens sont également associés à différentes émotions. Une manifestation excessive de ces émotions peut endommager les organes qui y sont associés, alors qu'un problème au niveau de ces organes peut ultimement mener à vivre exagérément ces émotions. La colère est associée au foie; le rire et la bonne humeur excessifs, mais aussi la terreur, avec le cœur; l'inquiétude et la tension émotive avec la rate et le pancréas; le chagrin et la tristesse avec les poumons; la peur et la timidité avec les reins.

Magnétothérapie par les méridiens: Des aimants peuvent être utilisés dans le traçage des méridiens. Déplace le pôle approprié d'un aimant le long d'un méridien, tenu près de la peau. Cette méthode a un effet équilibrant beaucoup plus puissant qu'avec l'utilisation des doigts. Pour renforcer, utilise le pôle Nord et pour apaiser, le pôle Sud.

À l'aide de tests musculaires, tu peux généralement déterminer la préférence d'un méridien envers l'un des pôles magnétiques. Ceci peut être utilisé dans l'évaluation de l'état de l'organe associé (s'il y a faiblesse ou inflammation). En cas d'échec des tests musculaires ou s'ils ne peuvent être effectués, utilise le pôle Sud sur le côté du corps qui affiche le plus grand nombre de points d'acupuncture enflammés ou sensibles; trace le pôle opposé avec le pôle Nord.

Certains individus ressentent immédiatement quel pôle et quelle direction du tracé leur est le plus bénéfique, alors que le pôle et la direction inverse peuvent être déplaisants. Pour un effet apaisant et antidouleur, il peut être très efficace de tracer un méridien à contre-courant du flux normal à l'aide du pôle Sud d'un aimant puissant. Utilise un aimant circulaire, un ou plusieurs aimants « pastille » combinés ou un petit aimant de céramique rectangulaire.

Si un test musculaire démontre qu'un traçage d'un méridien, dans son sens opposé, à l'aide du pôle Sud d'un aimant dirigé vers la peau est renforçant, il pourrait y avoir une infection ou une inflammation quelque part le long du méridien ou à son organe correspondant. Les méridiens affaiblis de même que leurs organes correspondants, quant à eux, se trouvent renforcés lorsque le tracé est effectué à l'aide d'un pôle Nord et dans la direction normale. Si un renforcement est observé lorsque le tracé est effectué à l'aide d'un pôle Sud et dans la direction normale et un affaiblissement s'il est effectué dans la direction opposée, on peut conclure à une hyperactivité modérée au sein du méridien ou de son organe correspondant.

Le traçage des méridiens associés à des conditions douloureuses, de 20 à 50 fois à l'aide d'un aimant puissant, est parfois parvenu à soulager presque immédiatement la douleur, alors que des résultats rapides similaires ont parfois été obtenus en utilisant un pôle Nord dans le but d'améliorer la mobilité de membre handicapé.

Plutôt que d'utiliser des aimants, le traçage peut être effectué par l'énergie provenant des petites pyramides ou d'accumulateurs d'orgone. Utilise un tube métallique, préférablement en acier galvanisé ou inoxydable enveloppé dans un tissu sec, au moment du traitement, relié à une pyramide par un fil électrique isolé. Pour des fins d'apaisement, relie le tube métallique (cuivre, acier galvanisé ou inoxydable) à un fil électrique dont le bout libre repose dans un contenant d'eau.

Traçage mental des canaux énergétiques: Souvent, les méridiens peuvent être traités avec succès, simplement en effectuant le tracé d'un méridien mentalement, en déplaçant ta conscience le long du méridien. Tente de ressentir un flux d'énergie dégageant une chaleur ou de couleur orange se déplaçant dans la direction normale de stimulation; dans un but d'apaisement, visualise le flux ayant une fraîcheur ou de couleur bleue, se déplaçant dans la direction normale ou dans le sens contraire. En cas de doute, déplace-le dans la direction normale et visualise le pôle approprié d'un aimant puissant tracer le méridien. Il n'est pas nécessaire de savoir quel pôle est le plus approprié.

La thérapie par les méridiens est particulièrement importante dans les cas où des cicatrices croisent les

méridiens. Les cicatrices non traitées ont tendance à restreindre le flux d'énergie. Avec l'utilisation d'une thérapie par les méridiens, j'ai vu à certaines occasions des douleurs persistant pendant des jours ou des semaines suite à une opération, disparaître en quelques minutes et des épaules douloureuses ou rigides redevenir normales. Même une scoliose (déviation latérale de la colonne vertébrale) a été corrigée en peu de temps de cette façon, avec l'ajout d'une amélioration du régime alimentaire et de pressions appliquées sur des muscles tendus. La scoliose peut également être traitée avec succès à l'aide de la chromothérapie et de la magnétothérapie, par une stimulation (couleur orange ou pôle Nord) appliquée au côté faible du dos, et un apaisement (bleu et pôle Sud) au côté tendu du dos, là où la colonne est déviée.

Bien qu'une pression prolongée appliquée sur un muscle tendu soit habituellement la méthode la plus rapide de dissiper la douleur ou la raideur, elle est également douloureuse. Il est donc très utile de tracer préalablement le méridien le plus près pendant quelques minutes à l'aide d'un pôle Sud, possiblement dans la direction inverse du flux normal. Réfère-toi au Tableau 7.2, lequel indique les problèmes de santé pouvant être associés aux différents méridiens d'organe. Les problèmes attribuables à l'hyperactivité, tels que l'inflammation, sont communément plus prononcés pendant les périodes d'activité maximum, alors qu'un état de faiblesse ou de faible activité peut devenir plus normal à ce moment.

CHAPITRE 56

SEXUALITÉ

CANALISE TES ÉNERGIES SEXUELLES VERS LE PLAISIR PLUTÔT QUE LA FRUSTRATION.

Les émotions fortes et les flux d'énergies font partie intégrante de la sexualité, et c'est pourquoi celle-ci a le potentiel d'être source de grands problèmes si ces émotions et énergies sont entravées ou mal dirigées. En raison de nos conditions sociales, vivre une sexualité libre de contraintes est rare alors que la répression sexuelle est la norme, tant et si bien que la plupart d'entre nous ne réalisent même pas que quelque chose cloche. Nous ignorons ce qu'est une sexualité naturelle et sereine. Je perçois deux facteurs qui conduisent à cette situation au sein de notre société. La première est la nature de notre structure sociale et système de valeur, dominée par les hommes, égocentrique et compétitive; la deuxième est le résultat cumulatif de l'endoctrinement religieux et des traditions sociales restrictives.

Le développement naturel de la sexualité: La sexualité est beaucoup plus que tout simplement le sexe. Elle inclut une grande variété de sentiments et d'émotions, et ce, à tout âge. Chez le fœtus, la sexualité est vécue comme un sentiment de sécurité totale, le battement réconfortant du cœur de sa mère, le doux berceement dans son lit liquide et sucer son pouce. Pour le bébé, la sexualité signifie se blottir contre un corps chaud et doux, ressentant l'amour et les énergies auriques, touchant et tétant tendrement un mamelon nourricier. L'enfant qui grandit conserve ce besoin de ces touchers empreints d'amour et de doux contacts physiques. Plus tard, l'exploration de ses propres organes génitaux et leur manipulation afin de se procurer des sensations agréables sont aussi naturelles et importantes que l'exploration des différents aspects de son environnement. D'une importance spéciale est la relation intime, impliquant des contacts physiques avec le parent du sexe opposé ou son substitut.

Avec l'arrivée de la puberté, la sexualité éclate au grand jour et génère de puissantes envies. Ces sentiments sexuels émergents ont besoin d'un exutoire. Pour la fille, ceci est possible par la conception d'idéaux romantiques, d'adulation de figures héroïques et d'une manière plus concrète impliquant des démarches religieuses et charitables. Les sports et les activités en nature procurent un exutoire pour les deux sexes.

Les garçons cherchent l'aventure et ont besoin de développer leurs habiletés et de les mettre à l'épreuve en suivant et imitant une figure héroïque ou un modèle déterminé. Ces activités aventurières romancées canalisent les énergies sexuelles vers des exutoires sûrs propres à la croissance intérieure et extérieure et au développement social sans pour autant refouler les sentiments ou activités sexuelles. Idéalement, la relation des enfants et adolescents avec leurs parents devrait être telle que tous les sujets relatifs à la sexualité peuvent être discutés librement et peut-être même que des instructions pratiques peuvent être dispensées par le parent du même sexe.

Les relations romantiques avec quelqu'un de l'autre sexe demeurent, pendant plusieurs années, justement ce qu'elles sont, romantiques. Ceci est l'émergence de l'amour érotique avec des niveaux sans cesse croissants d'intimité, mais un échange sexuel avec pénétration ne se produisant idéalement que vers la fin de l'adolescence, dans un contexte d'une relation amoureuse. La difficulté est donc de transformer le feu ardent de l'amour érotique en un amour mature et durable envers le partenaire. L'amour érotique est basé sur le désir sexuel, alors que l'amour mature est une communion de l'esprit. Cette transformation amoureuse permet à la sexualité du couple de pleinement s'épanouir.

En résumé, nous pouvons dire que pendant la grossesse et à la naissance, l'aspect le plus important pour le fœtus est d'être désiré. Durant la petite enfance, l'allaitement et les contacts physiques sont primordiaux. L'enfant qui grandit a besoin d'être immergé dans une dynamique familiale où règne l'amour et l'harmonie avec beaucoup de contacts physiques et de démonstrations affectives. Puis vient le temps de l'idéalisme romantique chez l'adolescent et finalement le défi de transformer l'érotisme en un amour et une sexualité mature. Voilà l'idéal de l'évolution normale et naturelle de notre sexualité.

La réalité sexuelle, pour la plupart d'entre nous, est si loin de cet idéal qu'une partie importante de

notre développement émotionnel relatif à la sexualité est largement dysfonctionnel. Plutôt qu'une évolution graduelle et guidée vers l'éveil sexuel au sein d'une relation, on nous demande de vivre de façon asexuée en réprimant sévèrement nos sentiments et désirs sexuels jusqu'à ce que nous ayons assez grandi, puis du jour au lendemain et sans aucun modèle de référence adéquat, devenir des partenaires sexuels responsables et accomplis. Ceci est tout simplement impossible.

Où les choses dérapent : l'importance de plusieurs de ces facteurs dans le développement sexuel normal a été démontrée lors d'une expérience intéressante concernant des singes. Les petits furent séparés de leur mère immédiatement après la naissance et furent élevés par deux « mères » de remplacement. L'une de d'elles était une structure de tiges métalliques équipée d'un biberon et l'autre était une même structure, mais couverte d'un tissu spongieux et chauffée à l'aide d'une ampoule électrique à l'intérieur. Les jeunes singes adoptèrent la structure couverte comme étant leur mère et étaient agités lorsqu'elle était retirée temporairement. À leurs yeux, la structure-biberon n'était qu'un appareil alimentaire. Au fil de leur croissance, tous ces singes devinrent instables tant au niveau émotionnel que comportemental et étaient incapables d'accomplir avec succès l'acte sexuel à leur maturité. Les contacts physiques leur étaient émotionnellement plus importants que la nourriture.

La plupart d'entre nous se sont vus freinés au niveau de notre développement sexuel-émotionnel et ce, à plusieurs étapes de notre éducation. Pour un bébé, l'un des pires aspects est le sentiment de ne pas être désiré, particulièrement s'il vit une hostilité de la part de l'un ou des deux parents.

Par des techniques de régression, il a été démontré qu'un bébé et même un fœtus ressentent l'attitude de ses parents et que cela demeure une partie de la programmation subconsciente de l'individu tout au long de sa vie.

Une naissance difficile spécialement avec l'utilisation de forceps et de lumières intenses est traumatisante pour l'enfant; tout comme le sont la chirurgie et une attitude négative de la part de ceux présents lors de l'accouchement. Pire encore est la séparation prolongée du bébé et de sa mère comme il est de pratique courante dans la plupart des hôpitaux. Plus que toutes autres choses, les bébés ont besoin d'un contact persistant avec la mère ou un substitut adéquat pour leur sécurité émotionnelle.

Il est si triste de constater que beaucoup de parents affichent une grande fierté à aménager la chambre de bébé alors que bébé ne demande qu'un contact avec sa mère. Ceci est perçu comme un rejet de la part du bébé d'être laissé seul avec des sentiments d'insécurité pour le reste de ses jours. De telles insécurités refont surface plus tard, au sein de notre vie sexuelle. Plus les enfants se sentent en sécurité, plus tôt ils s'aventureront pour explorer le monde qui les entoure et plus ils deviendront des adultes sûrs d'eux-mêmes.

D'autres problèmes surviennent fréquemment lors de la phase « anale » du développement, telle que nommée par Freud, dans le cas de l'apprentissage trop précoce ou sévère de la propreté ou utilisation de la toilette. Plutôt que d'acquiescer un contrôle volontaire des muscles sphincter, les enfants contractent de façon permanente leurs muscles fessiers ainsi que ceux du plancher pelvien. Plus tard dans la vie, ceci peut diminuer leurs énergies et envies sexuelles.

Un autre conflit survient fréquemment entre les âges de 2 à 6 ans, lorsque les parents répriment couramment toutes manifestations de la sexualité infantile. Celle-ci peut être exprimée sous la forme de touchés, masturbation ou l'exposition des parties génitales ou de contacts érotiques avec le parent du sexe opposé. De tels contacts corporels sont agréables pour l'enfant et nécessaires dans son identification avec son propre corps et dans le développement des désirs sexuels envers le sexe opposé. Des problèmes surviennent lorsque le parent rejette ces contacts corporels étroits ou s'il manipule l'enfant pour assouvir ses propres désirs sexuels.

Les psychologues parlent d'une situation œdipale à l'âge de 5 ou 6 ans, lorsque l'enfant doit choisir entre ses sentiments sexuels et conserver l'amour de ses parents en étant un enfant « gentil ». La plupart des enfants choisissent d'être gentils et répriment leur sexualité. Ceci conduit alors à une frustration entretenue envers le sexe opposé, plus tard dans la vie. Les sentiments sexuels, comme les autres sentiments, sont refoulés par la contraction musculaire, spécialement dans la région pelvienne, causant une rigidité du corps.

Pendant les années scolaires, l'anxiété provenant des périodes d'examens contribue grandement aux sentiments d'insécurité en général et nous rend plus nerveux et névrosés. En tant qu'adolescents, nous manquons souvent d'exutoires adéquats afin de libérer nos énergies créatives et idéaux romantiques. Si nos énergies

sexuelles débordantes ne sont pas transformées en énergie créative sous forme de sports, art ou aventures, alors la masturbation reste le seul exutoire, outre les rêves érotiques et émissions nocturnes. Ceci peut mener à une sexualité précoce impliquant la pénétration en tant qu'expérimentation ou à cause de la pression sociale, sans aucun sentiment amoureux ou de partage, si nécessaires à une sexualité en évolution.

Névrose sexuelle : Les problèmes émotionnels de nos parents nous ont, pour la plupart, amenés à vivre de graves stress émotionnels pendant notre enfance, et maintenant, en tant qu'adultes, nous sommes névrosés à divers degrés. J'utilise le terme « névrosé » pour signifier que nous éprouvons des désordres et inhibitions émotionnels qui nous empêchent de trouver un sentiment d'accomplissement dans la vie et particulièrement au sein de nos relations sexuelles. La névrose se manifeste à tous les aspects de notre personnalité, sentiments, émotions, structure caractérielle, structure corporelle et fonctions organiques. Si nous éprouvons des problèmes au niveau sexuel, nous éprouvons également des problèmes dans d'autres relations sociales. Ce que nous avons vécu dans notre enfance nous guide dans nos choix de partenaires sexuels et conjugaux, dans le type de sexualité que nous apprécions ou rejetons et en la façon dont nous nous sentons et notre niveau de satisfaction de la vie.

Les symptômes de la névrose sexuelle sont nombreux, incluant la timidité, le bégaiement, difficulté à uriner si on nous regarde, peur de la nudité, éjaculation précoce, impuissance, frigidité ou une incapacité générale à atteindre l'orgasme complet, manque d'accomplissements, nymphomanie ainsi qu'une tendance au viol. La névrose contribue également à bon nombre de maladie et particulièrement à celle affectant les organes sexuels féminins.

En tant qu'adultes nous sommes généralement tout à fait inconscient que les cicatrices émotionnelles de notre enfance sont toujours actives au niveau subconscient et dominant même notre comportement et nos prises de décision. Notre « Moi Inférieur » (corps physique) quant à lui, se souvient tout à fait parce c'est ce dont il est fait, puisque nos souvenirs sont la base de notre vie intérieure. Si nous nous sentons privés d'une chose importante lors de notre enfance, nous continuerons de nous sentir en privation en tant qu'adultes. Si nous éprouvons de la crainte ou de l'hostilité envers notre mère ou notre père, nous éprouvons alors une hostilité inconsciente envers tous les hommes ou toutes les femmes ou nous en avons peur. Comment pouvons-nous avoir une vie sexuelle normale et satisfaisante, ou tout autre type de relation intime avec une personne dont nous avons peur ou haïssons subconsciemment.

On dit que nous ne pouvons aimer complètement un homme ou une femme que si nous aimons tous les hommes ou les femmes. Si nous avons une peur subconsciente du sexe opposé, nous développons alors une peur de la pénétration, devenons impuissants ou sommes susceptibles à l'homosexualité. Une grande hostilité envers la mère peut conduire plus tard, pour un homme, à être incapable de faire l'amour avec une femme à moins de l'humilier, possiblement sous forme de viol brutal. La pornographie est un exutoire de fantasmes pour plusieurs types de névroses sexuelles, mais n'est qu'un faible substitut pour la libre expression des fonctions sexuelles inhibées.

Types sexuels : Des thérapeutes psychocorporels tels qu'Alexander Lowen, John Pierrakos et Barbara Brennan ont élaboré certains systèmes reliant nos expériences infantiles à nos problèmes sexuels d'adultes. Ils distinguent les différents types sexuels suivants : schizoïde, oral, psychopathe, masochiste et rigide. Le type normal ne semble pas être considéré dans leurs recherches.

Le type schizoïde : Ce type a vécu un traumatisme émotionnel dès la période de sa naissance, et conséquemment, ne pût fusionner complètement avec le corps. Lorsque les choses se compliquent, les schizoïdes se retirent simplement de la réalité et vivent dans les fantasmes. L'absence d'identification envers son « Moi » et de lien avec son corps qui en résulte conduit également à une identification sexuelle confuse et les schizoïdes s'adonnent facilement l'homosexualité ou à la prostitution. Plusieurs lesbiennes passives sont de type schizoïde qui, comme des enfants en manque affectif, ont soif de confort et de chaleur humaine; leur potentiel orgasmique (l'habileté à atteindre le plein orgasme) est généralement plutôt faible.

Le type oral : Ce type est très répandu à cause de l'abandon généralisé de l'allaitement dans notre société. L'enfant s'est senti abandonné et la recherche du sexe est principalement dans un bout de proximité et de contacts, similaire au type schizoïde. Les seins sont vénérés et le sexe oral est très apprécié. Les relations sexuelles, tout comme les fonctions sexuelles, demeurent immatures. La pratique de la sodomie est également associée à la phase orale. La sensualité, les sensations superficielles qui nous procurent du plaisir, sont utilisées comme

substitut à la sexualité orgasmique, mais ne peuvent permettre la libération profonde de l'énergie émotionnelle.

Le type psychopathe: Ce type s'est développé chez un enfant qui a cru qu'il devait manipuler le parent du sexe opposé afin d'obtenir ce qu'il voulait. Plus tard dans la vie, le besoin qu'on s'occupe de lui est assouvi par l'intimidation ou la séduction. L'acte sexuel est souvent empreint d'hostilité accompagnée de beaucoup de fantasmes. Les sentiments de mépris envers le partenaire cachent un sentiment d'infériorité refoulé. La sexualité est utilisée pour contrôler, conquérir et dominer alors que le plaisir est relégué au second plan. Souvent, le comportement au sein d'une relation est irresponsable.

Le type masochiste: Ce type provient de parents dominants qui ont détruit la créativité et le respect de soi chez l'enfant. Cette absence de valorisation personnelle se traduit, dans le contexte d'une relation sexuelle, par un besoin d'être humilié. L'excitation sexuelle peut être atteinte par de la douleur infligée. Les hommes masochistes peuvent éprouver des difficultés d'éjaculation.

Le type rigide: Bien que la plupart des individus névrosés vivent diverses rigidités, celles-ci sont particulièrement persistantes chez les types rigides. L'enfant a refoulé ses sentiments sexuels et autres sentiments affectifs en réponse d'une perception de rejet de la part du parent du sexe opposé. Celui-ci était typiquement un parent émotionnellement détaché et froid qui n'offrait pas de contacts physiques tendres ou de cajoleries à l'enfant. L'enfant a appris à ne pas pleurer ou démontrer ses émotions. L'adulte rigide préfère le sexe à l'amour et s'adonne à des performances sexuelles sans sentiments profonds et avec un potentiel orgasmique grandement diminué. L'activité sexuelle est compulsive et mécanique; la performance satisfait son égo; la chaleur émotionnelle et la proximité physique sont évitées.

Nous présentons habituellement une combinaison de différents types dans notre bagage sexuel, mais un type reste dominant. Quelle que soit la façon dont nous résolvons le complexe d'Edipe de notre enfance (la relation avec le parent du sexe opposé), nous adoptons un rôle sexuel correspondant en tant qu'adultes. Nous agissons soit en tant que fils ou filles, frère ou sœur, en héros, en amoureux ou dans un idéal romantique, comme une figure paternelle ou maternelle. Mais si nous résolvons le problème de façon naturelle, nous agissons en tant qu'adultes matures, assumant tous les rôles et en les personnifiant selon les circonstances.

Si la relation entre une fille et son père demeure émotionnellement non résolue, alors en tant qu'adulte, elle aura tendance à se comporter principalement comme une fillette cherchant une figure paternelle et devenant facilement un simple objet sexuel encourageant le danger de glisser vers la prostitution. Si la fille canalise ses énergies sexuelles sous forme de sympathie envers le père, elle pourrait jouer le rôle de sœur et se considérer comme compagne et partenaire de son homme, désirant tout partager, mais les contacts sexuels demeurent relativement peu importants et sans grand intérêt.

Si les sentiments sexuels envers le père n'ont pas été refoulés, comme dans le cas du rôle de sœur, mais seulement contenus, le type romantique émerge en étant émotionnellement une éternelle vierge, provoquant les hommes, mais refusant d'être possédée. Elle aime séduire parce qu'elle a besoin d'une stimulation romantique, mais a des difficultés à combiner amour et sexe. En raison des conflits émotionnels qui en résultent, ce type est également appelé, en psychologie, le « type hystérique ».

La fille qui grandit trop rapidement en remplaçant les sentiments sexuels envers son père par des instincts maternels devient plus tard un type maternel ayant peu d'intérêt sexuel. Elle se trouve attirée par des hommes immatures du type fils qu'elle peut mater.

Chez chaque type se trouve un conflit non résolu: le type fille entre l'acceptation ou le rejet d'elle-même; le type sœur entre la passivité et l'agressivité; le type romantique entre la servitude et la résistance; et le type maternel entre la servitude et la dominance.

Chez le garçon, le conflit du type fils se trouve entre l'acceptation et le rejet de lui-même; il est de type dragueur, immature et irresponsable. Le type frère adopte le rôle de protecteur. Ici, le conflit se trouve entre son agressivité à protéger la femme et la passivité ou l'incapacité de satisfaire ses propres besoins. Le conflit chez le type chevalier ou héros du genre « Casanova » se trouve entre la servitude et la résistance envers la femme, alors que le type paternel autoritaire est déchiré entre la dominance et la soumission.

Orgasme: Il existe un malentendu populaire qui suppose que si un homme éjacule ou une femme ressent des grandes sensations de plaisir au plus fort de l'acte sexuel, qu'il s'agit d'un orgasme. Ce n'est pas néces-

sairement le cas, du moins du point de vue de la psychologie bioénergétique. Il y a habituellement un point culminant plus ou moins accompagné d'une composante orgasmique.

Un orgasme complet peut être décrit comme suit : à l'approche de l'extase, les gestes jusque-là volontaires deviennent soudainement involontaires avec une forte augmentation de la sensibilité génitale. Tout juste avant la décharge, des sensations de chaleur enveloppante sont ressenties dans le bassin. L'orgasme débute avec une forte contraction à la base du pénis et à l'ouverture du vagin. Un flot de sensations se précipite vers le bas alors que tout le corps se convulse au rythme de chaque poussée involontaire du bassin. Dès lors, tout le corps est submergé par ces sensations enveloppantes et caressantes. L'éjaculation se produit par jets pulsés. Il peut y avoir une sensation d'étourdissement ou d'envol ou quelque chose de similaire, à l'apogée de l'orgasme. Par la suite vient une détente complète, avec une euphorie intérieure et une sensation de pure satisfaction et de plénitude.

Afin d'atteindre un plein orgasme, il doit y avoir préalablement une accumulation suffisante d'énergie sexuelle. Si le corps est généralement faible en énergie, si le flux énergétique est bloqué en raison d'un blindage musculaire (contraction musculaire permanente) ou en l'absence de préliminaires suffisants ou d'attention aux sensations ressenties, il n'y aura alors qu'une faible charge d'énergie sexuelle dans le bassin et conséquemment qu'une faible décharge d'énergie et de sensations.

Un champ d'énergie sexuelle puissant chez un partenaire aidera l'autre à accumuler une charge plus puissante ; si tous deux se trouvent pleinement chargés, ils pourront alors accroître fortement l'intensité de leur orgasme. À l'inverse, avec un partenaire faiblement chargé ou par la masturbation, nos sensations orgasmiques en seront diminuées, tout comme avec le sexe oral, puisque les contacts étroits entre des parties génitales pleinement chargées sont requis pour l'atteinte du plein potentiel.

Une charge sexuelle puissante consiste non seulement en des énergies sexuelles, mais également en des énergies sentimentales. Normalement, des sentiments partagés d'amour et de tendresse aident grandement à accroître notre charge sexuelle. Comme mesure « d'urgence » lorsque ces doux sentiments sont bloqués, certains peuvent atteindre l'excitation émotionnelle nécessaire par des mesures visuelles sadomasochistes. Des formes variées de pornographie sont également utilisées comme substitut, bien que souvent inadéquat, aux sentiments amoureux et de tendresse.

D'un autre côté, avec de forts sentiments amoureux, un désir presque irrésistible de se fondre l'un dans l'autre peut s'amplifier. La charge sexuelle et l'union physique suivent alors comme une conséquence naturelle. Ceci conduit automatiquement à un orgasme réel et complet. Pour une femme qui éprouve des difficultés à atteindre l'orgasme, il peut être plus facile si son partenaire se place au-dessus, plus haut que d'ordinaire, de façon à ce que leurs nombrils soient vis-à-vis. De cette façon, la verge se frottera ou fera pression sur le clitoris pendant le mouvement de va et viens dans le vagin.

Un plein orgasme est possible après avoir surmonté les rigidités corporelles et les inhibitions émotionnelles, ce que l'on retrouve de façon naturelle au sein de sociétés libres d'inhibitions sexuelles.

Les signes les plus communs et révélateurs de l'atteinte partielle d'un orgasme sont :

- Un orgasme clitoridien plutôt que vaginal profond
- Sensations limitées aux organes sexuels plutôt que de sensations de chaleur enveloppante dans tout le corps
- Inhibitions de mouvements, particulièrement les mouvements convulsifs involontaires
- Inhibitions de l'expression de bruits spontanés
- Éjaculation sans jets pulsés
- Éjaculation précoce ou poursuite de l'activité sexuelle après l'éjaculation
- Absence de relaxation ou satisfaction complète après l'orgasme

En règle générale, nous pouvons affirmer que moins la jouissance est associée à des vagues de plaisir et de sensations dans tout le corps et plus il est limité seulement aux parties sexuelles, moins il s'agit d'un véritable

orgasme, mais plutôt d'une décharge mécanique de faible énergie. Wilhelm Reich, M.D. fut le premier à décrire les conséquences négatives du blocage des énergies sexuelles et la véritable nature et rôle de l'orgasme comme décharge de bioénergie excédante ainsi que comme libération additionnelle d'énergie affective.

Exercices de guérison sexuelle : Guérir notre sexualité signifie éliminer les blocages empêchant le libre flot de notre énergie sexuelle et surmonter le conditionnement négatif subconscient en le remplaçant par des sentiments et attitudes positifs face à notre sexualité. Afin d'éliminer les blocages énergétiques, nous devons détendre nos muscles constamment tendus ou contractés, particulièrement ceux des hanches et de la région pelvienne, mais également ceux du cou et de la mâchoire.

Des exercices bioénergétiques sont excellents à cet égard. Ceux-ci incluent secouer et faire vibrer les jambes, le bassin ainsi que tout le corps ; exercices d'étirements, mouvements circulaires avec les hanches, des impulsions pelviennes, exercices ou sports où l'on se sert de coups de pieds ou du vélo, les enseignements qui se trouvent dans le livre *« Les 5 Tibétains : secrets de jeunesse et de vitalité »* de Peter Kelder ainsi que d'autres exercices de yoga (consulte le Chapitre 9).

Avec des exercices de mobilité, tels que les mouvements circulaires, la bicyclette et les impulsions pelviennes, l'objectif n'est pas de s'entraîner ni de renforcer les muscles, mais bien de les maintenir en mouvement jusqu'au point d'épuisement, et qui conduira à une relaxation à la fin de l'exercice. Pendant l'exercice, nous tentons de traverser le seuil de la douleur où nous pourrions alors être récompensés par des sensations de plaisir dans la région pelvienne, jusque-là inconnues.

Expire par la bouche pendant ces exercices et exprime tous les sons qui te viennent spontanément, tels que des gémissements, pleurs ou cris. D'autres mesures importantes sont des massages des tissus profonds et l'application de pressions sur les muscles tendus ; la réflexologie et le traçage des méridiens d'acupuncture peuvent également aider. Dans le cas de certaines approches, telles que des pressions sur les muscles tendus, massages musculaires en profondeur et les thérapies émotionnelles, l'assistance d'un ami pourrait être nécessaire ; ou l'on peut avoir recours à une aide professionnelle.

Un bon exercice qui peut être effectué en tout temps, que l'on soit assis, debout ou étendu consiste à contracter les muscles fessiers de façon rythmique. À d'autres moments, ne contracte que le plancher pelvien, entre l'anus et le scrotum ou le vagin, très légèrement alors que tu concentres ton attention à y développer des sensations agréables. Tu peux également effectuer cet exercice lors d'une marche lente ou au volant d'une voiture.

Développer nos sentiments : les sentiments sont à la base de toutes relations sexuelles. Plus nous parvenons à reconnaître et exprimer nos sentiments, plus notre activité sexuelle et notre vie en générale sont vigoureuses. Si nous entretenons une peur ou une gêne envers certains aspects du sexe, nous entretenons également des peurs et des gênes dans d'autres aspects de notre vie. Nos sentiments sexuels reflètent notre santé émotionnelle générale, et vice versa.

Souvent, le sentiment inconscient le plus fondamental, relativement au sexe, est la peur. De cette peur peuvent émerger de la colère et de l'hostilité. Tous ces sentiments négatifs sont normalement refoulés et inconscients. Après tout, il n'était pas acceptable, en tant qu'enfant, de les ressentir envers un parent et pas plus acceptable maintenant envers un partenaire sexuel.

Il aurait été plus simple d'exprimer ouvertement ces sentiments de peur et d'hostilité envers un parent si nous avions été maltraités de sa main. Mais que peut faire un jeune garçon s'il a une mère aimante et dévouée et qu'il éprouve des sentiments sexuels envers elle ? Il désire être touché et câliné, mais sa mère est toujours trop occupée à prendre soin de la famille. Il réprime alors ses désirs de tendresse et de caresses. Il peut alors en venir à développer une peur de ses sentiments sexuels envers sa mère parce qu'ils demeurent inassouvis et le rendent malheureux. Plus tard, cela peut se traduire par une peur inconsciente des liens émotionnels intimes au sein d'une relation.

Au niveau conscient, nous pouvons être doux et aimants envers notre partenaire, comme nous l'étions envers notre mère ou notre père. Cependant, au niveau inconscient, nous pouvons ressentir tout le contraire parce que le Moi Inférieur d'un homme associe ses souvenirs sexuels concernant sa mère et les désirs sexuels ressentis envers toutes les femmes qui lui sont sexuellement attirantes. Similairement, une femme peut associer ses sentiments sexuels envers son père et les sentiments ressentis envers tous les hommes sexuellement attirants.

Ce gouffre émotionnel entre notre esprit conscient et inconscient résulte en une dysfonction émotionnelle ou organique. Nous pouvons alors développer une frigidité ou une peur de la pénétration, éprouver des éjaculations précoces, de l'impuissance ainsi que toutes autres formes de troubles sexuels. Cette fracture explique pourquoi nous disons que les « hommes gentils » font de pauvres amants.

Afin de guérir nos sentiments émotionnels et sexuels dysfonctionnels, nous devons percer les couches superficielles de notre « gentillesse » et atteindre nos sentiments fondamentaux refoulés. Ceci n'est pas chose facile, mais est possible avec l'aide de méthodes telles que des thérapies de libération émotionnelle, pouvant impliquer l'expression de gestes intentionnels tels que coups de poings, de pieds, cris, ou pleurs. Même une simple pression appliquée sur des muscles tendus peut provoquer une forte réaction émotionnelle. Des thérapies de régression ou de rebirth peuvent également être utiles, tout comme recourir aux services d'un guérisseur ou d'un thérapeute d'expérience en bioénergie ou même assister à des ateliers d'approche psychocorporelle. Mais la meilleure façon de guérir notre identité sexuelle pourrait bien être au sein d'un groupe d'entraide dans le cadre de notre croissance et guérison spirituelle.

Après avoir identifié et libéré la majeure partie de notre douleur émotionnelle refoulée, une attitude et des pensées positives peuvent être générées par la visualisation, la méditation, l'autosuggestion et toutes autres méthodes de guérison émotionnelle. Un partenaire compréhensif aidera grandement ce processus. Si par contre nous pratiquons la méditation ou autre, afin de générer des sentiments positifs, mais sans libérer les sentiments fondamentaux refoulés, nous ne ferons alors que renforcer le niveau superficiel de « gentillesse ». À son tour, ceci intensifie le gouffre émotionnel et avec lui, nos désordres organiques et notre dysfonction sexuelle.

Pour éduquer nos enfants sans ce gouffre émotionnel, nous devons être aimants, honnêtes et ouverts face à nos sentiments sexuels et satisfaire les besoins émotionnels de l'enfant de façon appropriée pour son âge. Le bébé requiert beaucoup de contacts physiques, y compris dormir en contact de sa mère. L'allaitement devrait être pratiqué pendant plus de 6 mois et peut continuer de façon plus sporadique pendant une longue période.

Pourquoi ne pas laisser les nourrissons regarder l'acte sexuel? C'est ainsi qu'ils apprennent. L'enfant en croissance continue d'éprouver le besoin d'être touché et câliné. Montre à l'enfant qu'il n'y a rien de sale ou honteux dans la nudité du corps ou des organes sexuels. Cependant, nous devons également lui apprendre la différence entre ce qui est approprié en public et à la maison.

Les aliments du sexe : nous ne pouvons pas avoir une vie sexuelle satisfaisante si nous sommes mal nourris. Certains aliments améliorent notre bien-être sexuel en général, alors que d'autres sont simplement évacués, chez l'homme, dans le liquide séminal. Conséquemment, pour une bonne performance sexuelle, une bonne nutrition est habituellement plus importante chez l'homme que chez la femme.

Des protéines de qualité supérieure font partie du liquide séminal et une alimentation riche en protéine stimule l'appétit sexuel. Dans notre culture, la viande est préférée alors qu'en Asie, les pois chiches sont utilisés dans le but d'accroître la performance sexuelle. Les jaunes d'œufs provenant de poules en liberté, particulièrement s'ils sont fertilisés et frais, procurent des composés de soufre nécessaires au sperme. Un effet à court terme est obtenu avec des oignons cuits, qui sont également riches en composés de soufre ; en alternative, prends des suppléments de MSM. Le pollen d'abeille, la spiruline et la chlorelle sont d'excellents aliments raffermissants pour les deux sexes.

L'histamine est produite par l'histidine, un acide aminé. Les individus à la peau sensible ont de faibles niveaux d'histamine et peuvent éprouver des difficultés à éjaculer (homme) ou à atteindre l'orgasme (femme), puisque les organes sexuels sont moins sensibles qu'à la normale. Des niveaux d'histamine élevés ont l'effet opposé. Ils sensibilisent non seulement la peau, mais aussi les organes sexuels et peuvent conduire à une stimulation sexuelle excessive, une éjaculation précoce et à la vaginite.

Les niveaux d'histamine peuvent être accrus en acidifiant l'organisme et aussi par une supplémentation d'acide folique et de niacine, les deux groupes de la vitamine B. Les niveaux d'histamine peuvent être réduits en alcalinisant l'organisme ainsi qu'en évitant les aliments et produits chimiques envers lesquels tu es allergique. Tu peux donc acidifier ou alcaliniser ton organisme selon tes besoins sexuels.

Le liquide séminal est également riche en zinc et requiert beaucoup de vitamine B6 et d'acides gras oméga-3 que l'on retrouve dans les huiles de poisson et les graines de lin. Des carences de ces éléments sont très répandues, particulièrement chez les adolescents qui ont typiquement de fréquentes pertes de liquide sémi-

nal. Une carence en zinc conduit à un sous-développement des organes génitaux mâles et, plus tard dans la vie, à une augmentation du volume (hypertrophie) de la prostate. En soulignant cette corrélation, je ne condamne aucunement la masturbation, mais ne cherche qu'à conscientiser les adolescents face à leurs besoins nutritionnels.

Ces dernières années, il a été découvert que l'organisme produit de l'acide nitrique à partir de l'acide aminé arginine comme signal aux vaisseaux sanguins du pénis de se détendre. Cela est essentiel pour que le pénis se gorge de sang et entre en érection. De plus, des suppléments de magnésium nous aident à nous détendre. Par contre, le stress ou une tension émotionnelle empêche cette détente nécessaire.

Aide alimentaire pour la sexualité féminine : Les femmes ont leur part de problèmes avec leurs organes sexuels. Les plus répandues sont les problèmes menstruels et les infections pelviennes. Ceux-ci sont étroitement liés à l'alimentation, particulièrement la constipation. Le côlon constipé et particulièrement le rectum est un véritable bassin de produits de décomposition toxiques habité par une grande quantité de microbes nocifs. Les toxines et microbes peuvent traverser la paroi d'un côlon affaibli et, en raison de la proximité de l'utérus et des ovaires, ceux-ci risquent fort de se faire contaminer. La conséquence principale d'une contamination toxique est une perte menstruelle abondante accompagnée de douleur et autres inconforts. La contamination microbienne conduit à l'infection et l'inflammation des organes pelviens. Ces deux conditions ne favorisent pas une vie sexuelle saine.

La consommation de viande, combinée à la constipation, peut produire des conditions intestinales toxiques et des menstruations abondantes. La solution évidente est un côlon sain, que l'on peut obtenir à l'aide de trois méthodes faciles. Premièrement, consomme beaucoup de fibres alimentaires provenant de grains entiers et de fruits et légumes crus et frais. Ajoute suffisamment de graines de lin moulues aux repas et aux boissons afin de provoquer idéalement une selle pour chaque repas. Deuxièmement, pendant un certain temps, prends de l'*acidophilus* et *bifidobacterium*, dans le cadre d'un assainissement intestinal; et troisièmement, évacue tes selles en position accroupie ou place un marche-pied assez élevé devant la toilette pour placer tes pieds assez haut, permettant ainsi une évacuation plus complète.

Comme je l'ai suggéré plus tôt dans cet ouvrage, un saignement menstruel typique peut être causé par une circulation sanguine impure, ce qui ralentit la guérison de la plaie causée par l'élimination de la muqueuse utérine. Les grands mammifères n'ont pas de telles périodes de saignements, tout comme dans le cas de femmes qui subsistent principalement sur une alimentation végétarienne crue; elles réabsorbent la muqueuse utérine détachée. Typiquement, ces femmes n'éprouvent aucun inconfort menstruel ou préménopausal, mais ovulent et enfantent normalement.

Une étude clinique a démontré qu'une consommation abondante de graines de lin moulues, d'huile de lin ou de poisson aide les femmes ménopausées à avoir une meilleure lubrification vaginale. L'acide folique, combiné avec des antioxydants, est des plus important dans la prévention et l'inversion des conditions cancéreuses et précancéreuses de l'utérus et du col de l'utérus.

Le sélénium, l'acide aminé méthionine (ex. : sous forme de levure de sélénium) ainsi que la vitamine E, pris ensemble, sont efficaces contre la douleur et l'enflure périodique des seins. La vitamine B6, le zinc et le magnésium ensemble sont efficaces contre les tensions prémenstruelles, spécialement si l'on minimise ou évite le sel et les aliments gras et si les allergies alimentaires cachées sont corrigées. Le bore augmente le niveau d'estrogène des femmes ménopausées. Prendre bien soin de notre corps augmentera le plaisir que nous retirons de notre sexualité.

Un autre problème commun est les infections vaginales à levure, résultant en candidose et en un coït potentiellement douloureux. Dans ce cas il est nécessaire que la femme, tout comme son partenaire, entreprenne un programme strict contre la candidose (consulte la section 6). Avoir un rapport sexuel alors qu'il y ait toujours de traces de candidose, lubrifie généreusement avec de l'huile et si le condom n'est pas utilisé, insère préalablement du yaourt acidophile dans le vagin. Minimise les mouvements vigoureux et concentres-toi plutôt à ressentir les énergies avec des mouvements lents et en modifiant la pression.

Faire l'amour : « Faire l'amour » n'est qu'une expression polie signifiant avoir un rapport sexuel sans ressentir de l'amour. Nous pouvons avoir un échange sexuel d'une seule nuit dans un climat amoureux ou une vie sexuelle entière sans amour. Dans le but d'atteindre une satisfaction émotionnelle maximale, tente de

ressentir et d'exprimer de l'amour à chaque échange sexuel. On dit que l'organe sexuel le plus important chez la femme est son cerveau, mais je crois que son cœur l'est encore davantage.

Les préludes amoureux font partie de la séduction, stimulant le cœur tout comme l'hémisphère droit du cerveau. Ceci est non seulement important pour la femme, mais également pour l'homme, et davantage lorsqu'il n'est plus aussi fringant qu'auparavant. Non seulement les femmes, mais également beaucoup d'hommes aiment et ont besoin d'être aguichés afin d'être « allumé ». Ils supportent de moins en moins la perception que l'on s'attend à ce qu'ils performant. Ils sentent qu'ils ont le fardeau de faire tout le travail, d'abord inciter la femme à passer au lit, la déshabiller habilement, l'exciter jusqu'à ce qu'elle soit « prête », la pénétrer puis l'amener à l'orgasme. Les femmes, quant à elles, détestent qu'on les fasse sentir comme des objets sexuels.

Il existe beaucoup de peur et d'incompréhension de chaque côté. Donc, calme-toi, il n'y a aucune obligation de te dépêcher ni de performer. Discutez de ce que vous aimez et comment vous aimez le recevoir. Mettez-vous mutuellement à l'aise et dissipez toute impression qu'il doit offrir une performance et qu'elle doit atteindre l'orgasme. Ceci est important même si vous êtes déjà en relation depuis longtemps.

La pénétration n'est pas indispensable à tous les échanges sexuels, et l'atteinte de l'orgasme n'est pas nécessaire à chaque fois qu'il y a pénétration. Si tu recherches un orgasme, il n'y a rien de mal à l'atteindre par le clitoris, mais à d'autres moments, recherche également un orgasme vaginal.

Afin d'accroître le flux d'énergie et de sensations, ne retiens pas les mouvements du bassin, mais accentue-les. Si normalement tu es plutôt silencieux, alors exprime intentionnellement des sons, partout où tu peux le faire dans le privé. À l'approche de l'éjaculation, il est utile pour l'homme d'être « bien à terre » en appuyant ses pieds contre un mur ou une paroi ou le matelas.

Bien que diverses positions puissent apporter différentes expériences, elles sont moins importantes que peut procurer l'union des sensations. N'essaie pas d'augmenter ton excitation à l'aide de fantasmes, attarde-toi plutôt à la réalité. Concentre toute ton attention sur tes propres sensations et le sentiment de partage avec ton partenaire. Fantasmer à faire l'amour avec une autre personne n'est qu'une autre forme de masturbation.

Pour certains hommes, il peut être préférable de retarder l'éjaculation, soit pour prolonger le plaisir ou pour permettre à leur partenaire d'atteindre la jouissance. Ceci peut être possible par des interruptions taquines, en ralentissant la respiration ou en la retenant temporairement, en projetant la sensation ressentie vers le cœur ou, avec le pénis entièrement inséré, en gardant les régions pubiennes en contact et en augmentant et diminuant la pression à l'unisson sans bouger le pénis.

Une méthode un peu drastique, mais tout de même très efficace pour empêcher l'éjaculation est de contracter tout le corps tout en retenant la respiration. En plus, ou alternativement, appliquer une forte pression au périnée juste avant l'éjaculation maintiendra le sperme à l'intérieur du corps. Ceci peut parfois être souhaitable afin d'éviter l'effet généralement affaiblissant de l'éjaculation, particulièrement chez les hommes plus âgés, mais cela requiert de la pratique comme pour toutes les autres techniques. Par contre, si la jouissance est indéniablement tout près, n'essaie pas de la réprimer, mais commence à bouger vigoureusement afin d'atteindre un plein orgasme. En fait, je ne suis pas d'accord avec le fait de contracter le corps, puisque cela diminue les sensations et conduit à une augmentation de la tension musculaire.

La fréquence des rapports sexuels est évidemment un aspect strictement personnel. Normalement, je ne vois aucune raison de restreindre les jeux sexuels si ceux-ci n'incluent pas d'éjaculation ou la suppression des pulsions sexuelles. Cependant, le potentiel orgasmique est habituellement beaucoup plus puissant après une période d'abstinence totale ou de séparation.

D'un point de vue bioénergétique, les femmes ont une bien meilleure capacité à avoir plusieurs amants que les hommes qui devront négliger l'une d'elles ou qui finiront par s'épuiser. Mais je pense que même pour les femmes, la modération mène à un plus grand bien-être. La difficulté qu'ont beaucoup de femmes à atteindre l'orgasme vaginal pourrait trouver une explication dans notre habitude à copuler toute l'année simplement par plaisir. Les animaux femelles ont certains jours où elles sont en chaleur et attirent fortement les mâles pour s'accoupler. Peut-être est-ce la même chose chez l'humain.

Autour de la période d'ovulation, une femme en santé qui s'est abstenue pendant un mois aura un potentiel orgasmique puissant et sa biochimie ainsi que tout son corps sont prêts à recevoir un homme. S'il n'y

a aucun blocage émotionnel fort, elle peut trouver qui lui est facile d'avoir un orgasme vaginal, même après une pénétration courte, mais vigoureuse.

Une copulation fréquente peut causer davantage de problèmes chez l'homme. Bien qu'un orgasme complet occasionnel soit fortement stimulant, des éjaculations fréquentes sont résolument affaiblissantes. Si un homme est sexuellement surexcité, il ferait mieux d'éliminer les causes nutritionnelles et biochimiques et trouver d'autres façons créatives pour libérer son énergie. Il est possible qu'une allergie au gluten, souvent associée à un intérieur de l'iris blanchâtre, puisse causer une surstimulation du centre sexuel du cerveau ; les colorants alimentaires synthétiques et possiblement d'autres produits chimiques pourraient faire de même.

Il est généralement beaucoup plus sain d'avoir moins d'éjaculations avec des orgasmes puissants que de fréquentes éjaculations avec de faibles orgasmes. Chez les adolescents, les éjaculations fréquentes peuvent perturber leur développement mental et physique, alors que plus tard dans la vie, une activité sexuelle excessive nous expose à la maladie et à un vieillissement prématuré. Ce qui est considéré comme fréquent dépend de la constitution et le degré d'engagement de l'individu. Ce qui est considéré normal ou bénéfique pour un vigoureux jeune homme peut être exagéré pour quelqu'un de plus vieux ou avec une santé fragile. Wilhelm Reich reconnut la véritable fonction de l'orgasme qui est la libération d'un excès d'énergie qui autrement conduirait à de l'irritabilité, de la tension et des blocages énergétiques. Conséquemment, si tu as un excès d'énergie, vas-y, mais si tu es en manque d'énergie, sois prudent.

Au sein d'une relation à long terme, l'idéal pourrait être de s'engager principalement dans une sexualité spirituelle ou sensuelle pendant la majeure partie du mois et des ébats orgasmiques près de la période d'ovulation aussi souvent que vous le désirez. Une femme à l'écoute de son corps sentira venir le moment propice et en informera son partenaire. Mais le meilleur moment est toujours quand les deux partenaires en ont envie.

Des alternatives au sexe : Ceux qui sont sans partenaire permanent peuvent avoir un partenaire occasionnel ou encore payer pour avoir des rapports sexuels. Si tout va bien, cela ne présente pas un problème. Pour ceux sans même de partenaire sexuel temporaire, les choix évidents sont la masturbation ou l'abstinence, malgré qu'il y ait des alternatives moins évidentes, comme celles mentionnées ci-dessous. Pour la masturbation, le même principe que pour faire l'amour s'applique, qui est de tendre à avoir moins de jouissances, mais avec des décharges orgasmiques plus fortes. Pour les deux sexes, cela signifie d'attendre de se masturber jusqu'à ce que l'on ressente une forte charge d'énergie sexuelle et, en utilisant des mouvements du bassin, des sons et une attention aux sensations ressenties afin d'atteindre une décharge orgasmique puissante.

Dans le cas des célibataires, une solution simple consiste en une alimentation faible en protéine avec peu d'épices et de condiments. Ceci peut être adéquat en cas de surexcitation sexuelle due à un excédent d'histamine issue d'une hyperacidité ou d'allergies alimentaires, mais sinon je déconseille cette approche faible en protéines. Je crois plutôt à nous rendre le plus énergique possible, incluant d'énergie sexuelle, puis apprendre à canaliser cette énergie sexuelle dans des exutoires créatifs, tels que des sports, les arts ou encore le bénévolat.

Une alternative est le rite de régénération suivant, qui provient d'un monastère tibétain dans lequel, dit-on, la régénération du corps était pratiquée avec succès (consulte l'ouvrage *Les 5 tibétains : Secrets de jeunesse et de vitalité* de Peter Kelder). Ce rite était utilisé en combinaison avec plusieurs autres rites mentionnés au Chapitre 9. Aussi, un jaune d'œuf cru par jour est recommandé pour ceux d'entre nous qui ne sont plus si jeunes et qui désirent augmenter leurs énergies sexuelles.

Lorsque tu es sexuellement excité, penche-toi vers l'avant en plaçant tes mains sur les genoux et expulse tout l'air de tes poumons. Puis redresse-toi et en plaçant les mains sur les hanches et en soulevant les épaules. Rentre et soulève l'abdomen et garde cette position le plus longtemps possible. Puis prends vigoureusement une inspiration par le nez que tu expires immédiatement par la bouche. Les bras peuvent maintenant être au repos sur les côtés alors que tu prends d'autres respirations profondes par le nez ou la bouche. Si tu es toujours en état d'excitation sexuelle, répète cette procédure autant de fois que nécessaire.

Ce que beaucoup de célibataires, tout particulièrement les femmes, manquent encore plus que le sexe sont les contacts physiques et les caresses. Certains tentent de satisfaire ce besoin par des séances régulières de massothérapie. Il peut toutefois y avoir une solution toute simple. Si tu te sens en manque de contacts physiques et de caresses, mets sur pied un « club de câlins ». Tu peux passer le mot discrètement ou bien placer un

avis à un endroit approprié enjoignant les gens intéressés à te contacter. Tu peux alors organiser des rencontres hebdomadaires où vous vous donnez des calins pendant une heure ou deux. À une étape ultérieure, vous pourriez vous donner des massages. Tu serais surpris de l'intérêt que l'on porte envers les câlins. Ou bien, tu peux créer un groupe d'entraide où des calins peuvent être échangés avec les massages, la réflexologie ainsi que la multitude d'autres techniques d'autoguérison disponibles.

Éventuellement, tu pourrais également vouloir expérimenter avec des formes d'étreintes méditatives telles que décrites plus loin dans ce chapitre. L'énergie sexuelle peut être utilisée dans le cadre d'une sexualité spirituelle dans le but d'énergiser les centres d'énergie supérieure à l'aide de visualisation ou d'exercices de méditation, conduisant possiblement à ce qui est convenu d'appeler « orgasme cérébral ».

Apprends à connaître ton/ta partenaire : Les individus sensibles appréhendent fréquemment le premier contact sexuel avec un nouveau partenaire. L'homme peut ressentir de l'anxiété relativement à son érection, l'éjaculation précoce et satisfaire sa partenaire, alors que la femme peut craindre la pénétration, d'être blessée émotionnellement ou ne pas atteindre l'orgasme. Ceci peut faire surgir des tensions, pouvant permettre aux peurs intérieures de se matérialiser.

Pourquoi ne pas prendre le temps et partager votre intimité, sans ébats sexuels jusqu'au moment où vous serez complètement détendus avec l'autre ? La période initiale d'une relation est précieuse, parce ce qu'elle est habituellement la plus excitante et romantique. Profites-en le plus longtemps possible. Laisse savoir à ton partenaire que tu te sens comme cela. Dans une situation qui conduirait normalement directement à une aventure sexuelle, informe préalablement ton partenaire que tu apprécierais découvrir graduellement votre intimité et que tu n'as pas l'intention d'avoir des échanges sexuels à ce moment. Tu peux être surpris à quel point ton partenaire peut en être soulagé et enclin à accepter ta proposition. Une montagne de tension soudainement éliminée.

Une bonne façon d'introduire une intimité au sein de votre relation est de prendre une douche ou un bain ensemble et de vous donner mutuellement des massages sensuels. Continuez de découvrir ce que vous aimez et ce que vous n'aimez pas ainsi que les réactions à vos touchés et étreintes. Vous pourriez même passer la nuit blottis l'un contre l'autre. Si toutefois, contrairement à votre intention de départ, vous vous sentez assez confortable pour entreprendre un échange sexuel complet, il n'y a rien de perdu, et cette expérience sera probablement meilleure que si elle s'était produite dans une atmosphère tendue.

Une telle intimité partagée sans pénétration peut être très satisfaisante pendant une période relativement longue, spécialement dans des situations particulières telles qu'un couple de personnes âgées, handicaps physiques ou émotionnels, célibat motivé par des raisons religieuses ou spirituelles ou pendant l'adolescence. Une relation intime n'a pas à être une proposition « tout ou rien ». Les rencontres « machos » couramment véhiculées à la télévision et dans les films ne représentent pas la réalité. Un échange sexuel empreint d'amour sans attentes ne peut résulter en insatisfaction. Peu importe qu'il y ait eu pénétration ou orgasme, ce sont les sentiments amoureux qui comptent plus que tout.

Sexothérapie : Il n'est pas généralement reconnu que plusieurs problèmes émotionnels et de santé peuvent provenir de relations intimes insatisfaisantes. Ceux-ci incluent migraines et maux de tête, tension prémenstruelle et problèmes de ménopause, dépression, irritabilité, mécontentement, violence, anxiété, perturbation des fonctions digestives et sexuelles, symptômes psychotiques, hypertension et même le cancer a été associé à la tension et au blocage des énergies sexuelles. Bien sûr, tous ceux-ci peuvent également avoir d'autres causes et facteurs contributifs.

Les problèmes surviennent avant tout lorsque les énergies sexuelles sont stimulées sans toutefois être utilisées ou libérées de façon appropriée. Il en va de même avec les autres énergies émotionnelles. Habituellement, ceci se produit si l'homme éjacule avant que sa partenaire atteigne l'orgasme, mais cela se produit également si la décharge orgasmique est faible ou si l'échange est trop court. Les signes d'un orgasme complet sont de forts mouvements involontaires, une décharge euphorique suivie d'une relaxation complète et une allégresse empreinte de satisfaction et de plénitude.

En eux-mêmes, l'éjaculation ou l'orgasme clitoridien n'indiquent pas nécessairement la libération complète de la tension sexuelle. Il peut alors y avoir le désir d'une activité sexuelle répétée ou fréquent, ou l'abstinence d'activité sexuelle afin d'éviter la tension et l'insatisfaction qui en résulte. Mais l'orgasme n'est

qu'un aspect de l'échange sexuel; un autre aspect important est l'échange de bioénergie et d'énergie émotionnelle entre les partenaires.

On peut éviter l'accumulation de la tension sexuelle, avec ses effets physiques et émotionnels néfastes, même sans orgasme, alors que l'orgasme seul peut ne pas être suffisant. La clé du succès d'un échange sexuel est la durée, parce cela prends du temps, soit généralement environ 30 minutes, afin que ces énergies puissent être échangées entre les partenaires. Ce genre de sexothérapie est non seulement efficace, mais également très agréable, spécialement pour les individus sensibles.

Une sexothérapie requiert deux partenaires consentants. Préféablement, il devrait exister un climat de tendresse bien avant d'entreprendre l'échange convenu. Celui-ci devrait débiter avec une longue période de préliminaires avec des contacts complets peau contre peau, incluant possiblement un massage sensuel, mais sans stimuler le clitoris. Mais si un tel échange est déjà pratiqué en tant que méditation amoureuse, alors une préparation de ce type n'est pas nécessaire.

Au moment où tous les partenaires se sentent prêts, ils se placent de telle façon que la femme est couchée sur le dos avec les genoux remontés à la poitrine, alors que l'homme est couché sur son côté gauche, perpendiculaire à elle, de façon à ce que le pénis touche l'entrée du vagin. Elle redescend alors les jambes et il place sa jambe droite entre ses jambes, de sorte qu'elle a maintenant la jambe gauche entre les jambes de l'homme et que sa cheville droite repose sur le torse de celui-ci. De cette façon, tous deux peuvent être complètement détendus et avoir une liberté de mouvement, ce qui est essentiel pour réussir la thérapie. Les côtés peuvent changer.

Initialement, et aussi en cas de problèmes au niveau de l'érection, de lubrification naturelle ou d'éjaculation précoce, les deux partenaires demeurent plus ou moins immobiles dans cette position pendant environ 30 minutes. Pendant ce temps, le gland du pénis, dur ou mou, reste à l'extérieur, touchant simplement l'entrée du vagin. Tous deux concentrent toute leur attention aux endroits où leurs corps se touchent, tout particulièrement sur les sensations provenant de leurs organes sexuels et l'échange d'énergie subtile entre eux.

Fréquemment, après 30 minutes il y a une augmentation de l'excitation sexuelle et le pénis peut alors pénétrer. Cependant cela n'est pas nécessaire. En cas d'absence d'érection ou de lubrification vaginale, maintenez cette position 30 minutes de plus tout en vous caressant tendrement en portant toute votre attention sur les sensations ressenties et l'échange des énergies. Si la pénétration est désirée, mais que l'érection ne se produit pas d'elle-même, frotte alors doucement la tête du pénis entre l'entrée lubrifiée et le clitoris.

Si cela s'avère insuffisant, il est relativement facile, dans cette position, d'insérer un pénis mou. Cela peut être une solution pour ceux aux prises avec des problèmes érectiles. Si tu tiens fermement ou tu serres le pénis, le sang se trouve alors poussé vers le gland et l'insertion est facilitée. Une fois à l'intérieur, des mouvements lents effectués par les deux partenaires augmentent les chances d'avoir une érection partielle ou complète.

Même sans érection, concentrer son attention sur le contact du pénis dans le vagin, combiné à de légers changements de pression à la région pubienne peut être suffisamment satisfaisant et peut éventuellement conduire à plus. Toutefois, ressentir et libérer doucement tes énergies sexuelles ainsi que te sentir en harmonie avec ton/ta partenaire en fait plus pour ton bien-être que poursuivre l'atteinte d'une érection ou d'un orgasme furtif. La condition préalable la plus importante afin de résoudre avec succès les difficultés est d'être libres de toutes attentes des deux partenaires.

Même après la pénétration, continue de bouger lentement et concentre-toi sur les sensations au niveau les organes sexuels ainsi que sur le flux d'énergie et sensations entre vos corps. Si les partenaires sont suffisamment excités après de longs préliminaires, le vagin bien lubrifié et l'homme apte à retarder son éjaculation, alors la période de 30 minutes à l'extérieur du vagin n'est pas nécessaire et une pénétration immédiate est acceptable. Au cas où l'éjaculation se produit rapidement, restez alors l'un contre l'autre, avec le pénis ramolli toujours à l'intérieur du vagin pendant une période allant jusqu'à 30 minutes après le moment de la pénétration.

Avec un échange complet des énergies mâle et femelle, combiné à un orgasme complet, l'envie d'un autre échange sexuel ne se fera pas sentir généralement avant quelques jours et en fait, il est préférable d'attendre environ cinq jours afin que le plein potentiel d'énergies sexuelles soit restauré. Le prochain échange sera plus agréable et satisfaisant que s'ils sont effectués plus fréquemment. Cependant, il est relaxant de dormir l'un contre l'autre, les corps en contact.

Une alternative à l'orgasme est le choix d'utiliser cet échange en tant que méditation amoureuse, également appelée sexualité spirituelle ou Karezza, venant du mot italien carezza soulignant son approche basée sur les caresses. Vous pouvez simplement continuer à bouger lentement en vous caressant pendant des heures, tout en vous concentrant à ressentir les énergies et projeter les sentiments amoureux sur chacun de vous. Si un échange de type Karezza est pratiqué régulièrement, les longs préliminaires entrepris dans le but d'accumuler une forte charge sexuelle ne sont pas nécessaires, mais peuvent être effectués si vous le désirez. Les condoms inhibent l'échange d'énergie sexuelle alors que les huiles ou gelées lubrifiantes peuvent les ralentir, mais cela ne pose pas de problème lorsque vous demeurez liés longtemps.

Cela peut prendre un certain temps et demander plusieurs tentatives afin de maîtriser cette méthode et obtenir un plaisir maximum, mais cela en vaut grandement l'effort en terme de l'amélioration de la santé et des relations personnelles.



Romarin.



SECTION 8

SOIGNE TES ÉMOTIONS

Nous aimerions tous mener une vie heureuse, comblée et saine, mais peu de gens semblent capables d'y parvenir. Pourquoi devons-nous vivre tant de souffrances, d'échecs et de déception ? Nous voulons être en sécurité au sein d'une relation empreinte d'amour, un emploi satisfaisant bien rémunéré et avoir du plaisir. Mais plutôt, nos relations tournent au vinaigre, nous avons un emploi que nous n'aimons pas ou sommes au chômage, nous manquons toujours d'argent et généralement nous trouvons très peu de matière à nous réjouir. En conséquence, nous vivons du ressentiment, du désespoir et de la dépression, peut-être même de la colère et de la haine. Pourquoi en est-il ainsi ?

Je crois qu'il existe une façon de s'extirper de cette jungle déprimante de négativité et de déceptions et où nous pouvons prendre la décision de vivre heureux et comblés. Je ne peux promettre c'est que cela sera facile. Cela requiert de la volonté et de la détermination ainsi que l'aide de bons amis. Mais tu n'as rien à perdre à l'essayer, et chaque pas dans la bonne direction est susceptible de t'apporter une récompense.

Nous pouvons être heureux face à l'adversité, ou du moins être en mesure de l'accepter, et malheureux lorsqu'il semble que nous avons tout. Qu'est-ce qui détermine la façon dont nous réagissons et nous nous sentons ? Ce n'est pas un secret pour les psychologues que nous sommes programmés dès notre plus jeune âge par tout ce qui se passait autour de nous, mais plus particulièrement par la façon dont nos parents nous parlaient et se parlaient entre eux et par nos interactions avec nos proches. Nous avons été programmés en obéissant, en observant et en imitant nos modèles.

Si nous avons eu de la chance et avons grandi au sein d'une famille heureuse et aimante, nous possédons probablement une programmation interne nous aidant à mener une vie heureuse au sein d'une relation amoureuse. Si, par contre, notre jeunesse fut exposée à l'inquiétude, la colère, le ressentiment et la négativité, il y a de fortes chances que nous éprouvions de la difficulté à être heureux et aimants en tant qu'adulte. Ceci s'applique probablement à la plupart d'entre nous, les produits d'une programmation négative durant l'enfance.

Si nous voulons changer, il n'y a qu'une chose à faire : changer notre programmation subconsciente, d'une perspective négative de la vie vers une positive. Malheureusement, nous ne pouvons simplement décider qu'à partir de maintenant nous serons heureux et aimants. En elles-mêmes, de telles décisions formulées consciemment ont très peu d'influence sur notre programmation subconsciente. En fait, en cas de conflit entre notre programmation subconsciente et notre esprit conscient, le subconscient l'emporte toujours.

Nous devons donc être plus rusés que le subconscient et le battre à son propre jeu. Nous devons jeter l'ancien programme et en concevoir un nouveau qui nous permet d'être comme nous le voulons maintenant. Par contre, il n'est pas suffisant de ne chercher à modifier que nos sentiments et émotions, parce que ceux-ci proviennent pas du néant. Nos émotions sont conditionnées par nos croyances. Nous réagissons davantage à nos croyances qu'à des faits ou à toutes autres choses. Nous devons alors adopter un système de croyances approprié.

Où pouvons-nous trouver les croyances que nous voulons ? Il n'est pas suffisant de tenter de croire que nous serons heureux pour la vie. Les nouvelles croyances formulées doivent être plausibles afin d'être acceptées dans nos esprits conscient et subconscient. Elles doivent apporter du contenu dans notre vie et lui apporter une direction. Apporter du contenu est l'opposé du vide intérieur que plusieurs d'entre nous tentent de remplir avec des jeux de plaisirs éphémères et de pouvoir, qui finissent toujours par nous causer tant de problèmes émotionnels et de dépression lorsque nous échouons. La solution que je propose est une philosophie spirituelle de la vie qui remplace le vide par du contenu.

Des facteurs physiques ont également une forte influence sur notre vie émotionnelle, tels que la nutrition et des structures musculaires tendues. Donc, afin de guérir adéquatement nos émotions, nous devons travailler sur les quatre niveaux de notre être : biologique, émotionnel, mental et spirituel.

CHAPITRE 57

COMPRENDRE LES ÉMOTIONS ET LES MALADIES

APPRENDS COMMENT TU ES VENU À TE COUPER DE TES SENTIMENTS, QUELS PROBLÈMES ÉMOTIONNELS
ET MALADIES CELA CAUSE ET COMMENT CELA SE MANIFESTE DANS TON ORGANISME.

Dans la vie, nous nous comportons à travers nos sentiments et nos émotions. Ils sont la force divine, la puissance et le moteur de notre vie. Sans nos sentiments et émotions, nous serions tels des robots, des ordinateurs contrôlant un corps à l'aide de signaux électriques. Ce sont nos sentiments et émotions, ce que nous aimons et n'aimons pas, qui donnent un sens à notre vie, qui font que nous nous sentons comblés ou insatisfaits et, dans une large mesure, décident des gestes que nous commettons ainsi que de l'évolution de notre santé. Les maladies nous font sentir mal et négatif et les émotions refoulées sont un facteur majeur dans le développement de ces maladies. Étant jeunes, nous sommes pleins de sentiments, nous les vivons fortement, y sommes sensibles et réagissons immédiatement et directement à notre environnement physique et social. En vieillissant, nos émotions tendent à s'estomper et devenir de lointains souvenirs et la douleur est souvent le seul sentiment qui perdure.

Bon nombre de scientifiques d'aujourd'hui sont si déconnectés de leurs sentiments qu'ils croient que ceux-ci proviennent du cerveau, telles les pensées. Ils en viennent à cette conclusion parce qu'ils ne ressentent pas l'énergie de la colère dans leur corps ou de l'amour dans leur cœur. Ils ne font que reconnaître la colère ou l'amour dans leur cerveau et agissent en conséquence sans pour autant ressentir quoi que ce soit ou encore leurs sentiments sont faibles et ténus. Bien sûr, les sentiments sont enregistrés dans le cerveau, mais ils n'y proviennent pas.

Les sentiments nous procurent les plus grands plaisirs de la vie, mais également les plus grandes souffrances. La souffrance est le mot clé pour décrire la perte de sentiments qui accompagne le vieillissement. Nous voulons éviter de souffrir et minimisons donc intentionnellement nos sentiments dans le but de diminuer la douleur émotionnelle que nous ressentons. Comme effet secondaire imprévu, ceci diminue l'intensité de plaisir que nous ressentons. Conséquemment à la diminution de l'ensemble de nos sentiments vient une réduction de la joie de vivre, de la vitalité ainsi qu'une augmentation de la susceptibilité aux maladies chroniques dégénératives. Ceci est un prix chèrement payé pour diminuer la souffrance que nous pourrions ressentir. En fait, nous remplaçons les courts épisodes de grandes souffrances pour une souffrance plus sourde, mais à plus long terme.

Définitions utiles des émotions: Tu es peut-être incertain de la différence entre sentiments et émotions, alors je vais définir les termes généralement associés au monde des sentiments tels qu'ils sont utilisés dans ce livre.

Je distingue trois groupes: sensations, émotions et sentiments. Les sensations sont des réactions corporelles ayant des causes physiques ou énergétiques: ressentir le froid ou le chaud, le touché ou la douleur; pendant la méditation ou l'exercice, nous pouvons ressentir de la chaleur ou des picotements ou encore des sensations de circulation d'énergie.

Les émotions sont des états intérieurs de l'expérience issus de causes immatérielles telles que l'expectative, les croyances et souvenirs. Elles affectent l'organisme par des changements cérébraux et hormonaux. Les émotions ont généralement une connotation positive ou négative à propos de quelqu'un ou quelque chose: nous sommes en colère envers quelqu'un, avons peur de quelque chose, sommes en amour avec quelqu'un.

Dans un sens large, le terme «sentiment» suggère une capacité de sentir ou ressentir et concerne ce que nous enregistrons en tant que sensation ou émotions. Nous disons «je ressens de la douleur» ou «je ressens de la colère». En cela, nous mettons l'emphasis sur l'expérience subjective intérieure sans égard à la cause. Nous utilisons le terme «sentiments» de façon plus spécifique dans le but de décrire les états intérieurs qui ne sont pas causés par des sensations ou des émotions, tels qu'un sentiment de bien-être ou un sentiment d'amour

inconditionnel lors de la méditation. Ces sentiments sont émotionnellement neutres et ne sont pas dirigés envers quelqu'un ou quelque chose. Une autre possibilité est un sentiment de détachement à propos de quelque chose comme dans le cas d'un jugement impartial. À une intersection, par exemple, nous pourrions ressentir une préférence pour un chemin plutôt que l'autre. Mais, dans la plupart des cas, il ne s'agit pas ici de senti ou de sentiment, mais plutôt d'une intuition ou une inspiration.

L'humeur est une généralisation de sentiments se produisant habituellement au-delà d'un contrôle conscient et ayant généralement une connotation plutôt négative. L'affection est un sentiment ayant un sens plus tendre, mais est habituellement dirigée vers quelque chose et peut être associée aux émotions; les désirs sont à propos de quelque chose et sont des émotions. Les passions sont généralement considérées comme étant des émotions vécues et exprimées intensément.

Comment avons-nous perdu nos sentiments: la misère très répandue dans notre société est étroitement liée à notre incapacité grandissante à vivre des sentiments, spécialement des sentiments d'amour et de tendresse. Si nous les ressentons, il nous semble les ressentir que pour une courte période au cours de notre vie lorsque nous tombons en amour, puis vivons perpétuellement dans la nostalgie de ce moment.

La répression de nos sentiments semble provenir principalement d'une priorité culturelle issue d'une dominance masculine, placée dans l'intellect individuel et collectif de notre société, avec une répulsion équivalente envers les sentiments doux et tendres qui sont considérés comme l'apanage des femmes. Il est plus facile d'acquérir du pouvoir, de dominer et de construire un empire si nous ne sommes pas encombrés de pensées sentimentales. Avec leur prétention actuelle au pouvoir égal, plusieurs femmes ne peuvent plus se permettre de démontrer une vulnérabilité et se blindent contre la douceur caractéristique féminine.

Le contrôle de soi est hautement considéré, particulièrement au sein des cultures anglo-saxonnes. Nous ne sommes pas censés démontrer de la colère ni même du mécontentement, mais devons plutôt faire preuve de politesse, malgré que l'on pourrait être furieux intérieurement. Seulement ces dernières années il est devenu acceptable de démontrer de la tendresse en public, mais encore, les caresses et les touchés, sauf dans des contextes de cérémonies, sont encore largement restreints aux adeptes du mouvement *New Age*. Les membres dits « conventionnels » de notre société sont aussi rigides et inhibés que jamais.

Nous pouvons affirmer que notre dilemme émotionnel provient de deux sources. L'une est la répression de nos sentiments renforcée par les normes sociétales, et l'autre est l'absence de modèles exemplaires dans le développement de sentiments affectifs pendant notre enfance. La répression de nos sentiments débute chez les nourrissons, lorsqu'on nous incite de ne pas pleurer lorsque nous sommes mécontents. Nous pourrions être laissés à pleurer sans aucune réponse jusqu'à ce que nous réalisons qu'il est inutile d'exprimer notre frustration. Particulièrement refoulée est l'expression de la sexualité infantile, tel que jouer avec ses parties génitales et même câliner le parent du sexe opposé ou les adultes du sexe opposé en général.

De tels contacts sont importants pour nous, plus tard, pour le développement des relations et de la sexualité adulte mature. Malheureusement, nous vivons à une époque où nous considérons ces adultes sexuellement ouverts comme de potentiels agresseurs d'enfants; craignant cela, ils se répriment intentionnellement, se privant eux-mêmes ainsi que leurs enfants, de l'expression d'affection essentielle.

Également en bas âge, nous sommes conditionnés à nous conformer et agir selon les conventions sociales ainsi que les mensonges sociaux et sommes découragés à exprimer nos véritables sentiments. C'est encore pire à l'école, au collège et à l'université où nous sommes accaparés par l'activité intellectuelle, habituellement d'un genre dénué d'imagination. Ceci inhibe notre créativité et nos habiletés intuitives. Plusieurs grands inventeurs et scientifiques avant-gardistes n'ont pas fait leurs découvertes en y réfléchissant, mais plutôt à travers leur intuition. Pour le reste de sa vie, Einstein aurait tenté de comprendre mentalement ce qu'il a pu percevoir en un éclair intuitif.

La créativité est le véhicule actif du sens que l'on donne à notre vie, et l'intuition est un lien important entre les deux. Cette combinaison procure de la satisfaction, de la joie perpétuelle et du bonheur à notre vie, mais elle est étouffée par notre système d'éducation dans le but de nous préparer en vue de la conformité institutionnalisée de nos lieux de travail. Une alternative plus appropriée serait un système éducatif basé sur les modèles de Steiner, Waldorf ou Montessori.

Modèles de comportements émotionnels: la présence de modèles positifs pour notre développement

émotionnel est indispensable pendant la petite enfance parce que c'est à cette étape de notre vie que nous sommes le plus influençables et apprenons le plus rapidement. À cette période nous apprenons à ressentir en absorbant, telle une éponge, les sentiments et émotions de notre entourage. Ceci active nos centres émotionnels. Si nous sommes exposés à de l'amour, notre capacité de ressentir l'amour se développe; si nous sommes exposés à la colère, c'est ce que nous apprenons. Je crois qu'en raison de leur propre éducation déficiente en amour, la plupart des parents démontrent, envers leurs enfants, un amour davantage mental plutôt que de le ressentir réellement. Les exceptions les plus courantes sont des mères « féminines », douces et non intellectuelles, particulièrement personnifiées par la femme polynésienne typique.

Dans plusieurs pays du tiers-monde, il est commun pour des familles entières de dormir dans la même pièce, où les enfants peuvent être conscients de l'activité sexuelle de leurs parents. Ceci est naturel, comme ça l'est dans le règne animal, et procure des modèles pour la programmation subconsciente. Mais il est essentiel que l'interaction sexuelle, comme toutes autres interactions des parents, soit empreinte d'affection. Cette assimilation est très importante chez les nourrissons et n'est pas en contradiction avec nos mœurs occidentales plus inhibées pour les enfants plus vieux qui, contrairement aux nourrissons, préfèrent avoir leur propre chambre de toute façon.

L'absence de sentiments affectifs combinée à l'exposition à des émotions négatives de la part des parents, tôt dans la vie, est étroitement liée à la culture de la violence au sein de notre société. Ceci est constamment renforcé par le bombardement d'images violentes à la télévision et sur les écrans de cinéma. Avec leurs sentiments affectifs sous-développés, plusieurs ne ressentent pas la souffrance des autres; ils n'ont simplement aucune compassion. Chez les enfants, ceci peut se manifester par de la cruauté envers les animaux et mener à de la cruauté et de la torture individualisées ou par une institutionnalisation à l'âge adulte.

Un entraîneur de football a déjà dit que pour avoir du succès dans un sport de contact, il faut développer une haine envers l'adversaire avant le match. Il a raison dans le sens où la haine libère l'énergie négative accumulée et il peut être bien de le faire. Même les spectateurs peuvent libérer une partie de leur énergie négative. Mais est-ce le type de société dans laquelle nous voulons vivre? Il doit bien y avoir une meilleure façon !

Émotions et Maladies: Il existe de nombreux rapports démontrant la grande influence qu'ont nos sentiments et émotions sur notre santé et le développement des maladies. Par exemple, citons une étude portant sur le taux de survie de femmes aux prises avec le cancer du sein. Après 10 ans, 70 % de celles qui ont réagi au diagnostic avec une fureur de vivre étaient encore en vie; celles qui ont réagi avec déni ont affiché un taux de survie de 50 %; celles qui l'ont accepté de façon stoïque ont eu un taux de survie de 25 %; et celles qui ont versé dans le désespoir et la soumission n'ont survécu qu'à 20 %.

On a également noté que souvent un cancer est diagnostiqué environ 1 an après un événement traumatique, tel que la perte d'un conjoint. Les répercussions négatives de la dépression sur notre système immunitaire sont bien connues, alors que nous nous sentons invincibles, et le sommes dans une certaine mesure, lorsque nous sommes en amour. Lorsque nous sommes bouleversés ou stressés, nos sucs digestifs sont inhibés, et la peur ou l'appréhension peuvent même provoquer une crise d'asthme.

La suppression des émotions négatives représente un autre problème. Il existe toujours la possibilité que face à la provocation, ces émotions puissent être relâchées de façon explosive par un acte de violence. Ce *pattern* est maintenant très répandu dans notre société. À l'opposé, il y a ces âmes sensibles remplies de sentiments et émotions refoulées, mais qui sont incapables de les relâcher et les exprimer. Ceci draine leur vitalité et ces personnes souffrent d'une mauvaise circulation, d'hypotension, d'extrémités froides et d'un manque d'énergie.

Tableau 7.3 : Ce que le langage corporel nous apprend au sujet de nos émotions

Ce résumé est un condensé des idées contenues dans *BodyMind* de Ken Dychtwald.

Jambes : comment nous nous déplaçons dans la vie

Faibles, sous-développées : instable, manque de fermeté dans la vie

Massives, surdéveloppées : Fermeté rigide, a besoin d'explorer, de lâcher prise

Grasses, paresseuses : A besoin de vivre avec enthousiasme, jogging

Minces, compactes : Vit de façon énergique, mais souvent de façon erratique ou maladroite, a besoin de développer un calme intérieur.

Bassin : L'état de notre sexualité

Partie supérieure portée vers l'avant causant un creux au bas du dos (lordose) : Énergie sexuelle généralement forte, mais la pleine circulation est entravée à cause d'un contrôle constant sur soi, incapable de lâcher prise. Développe ta foi par des guides supérieurs.

Partie supérieure portée vers l'arrière rendant le bas du dos plat : Diminution de l'attention sexuelle, absence de sentiments tendres dans la partie inférieure du corps. Apprends à porter ton attention vers le bas, de la poitrine jusqu'au bas ventre, développe des émotions de tendresses.

Ventre : Le centre des émotions relatives à soi-même

Distendu dans la partie supérieure : rustre, extravertie, masculin. Développe des sentiments tendres.

Distendu dans la partie inférieure : Flux énergétique entravé vers le bassin et les jambes, spécialement si la paroi abdominale est dure. Lâche prise.

Modérément distendu : Si le ventre est souple et le dos peu arqué, contact adéquat avec la vitalité du corps, possiblement trop mou émotionnellement

Généralement distendu et obèse : Habituellement faible contact avec les énergies vitales.

Généralement plat : Trop de contrôle mental, peu de contact avec son intuition, blocage émotionnel sévère (peur, anxiété). Développe des émotions de tendresse, fais confiance, lâche prise.

Poitrine : Modifie les émotions qui concernent les intentions envers soi-même

Étroite, contractée : Sentiment d'infériorité, manque de force, blasé. Apprends à communiquer, à donner, pratique la respiration thoracique

Large, gonflée : Sentiment de supériorité, puissance, expressif. Apprends à ressentir intérieurement de la douceur, particulièrement dans le bassin, apprend des autres, pratique la respiration abdominale.

Épaules : Comment nous transportons nos fardeaux dans la vie.

Tombantes, arrondies : Nous nous sentons accablés. Développe de la puissance, pratique la respiration thoracique, fais confiance.

Relevées : Peur chronique. Entreprends une thérapie de libération de l'anxiété, respiration thoracique.

Carrées : Porte des responsabilités. Détends-toi.

Portées vers l'avant : Peur d'être blessé, autoprotection. Développe de la force, pratique la respiration thoracique.

Tirées vers l'arrière, rétractées : Exerce un contrôle autoritaire ou suppression d'émotions indésirables, spécialement la colère. Lâche prise, exprime-toi d'une manière appropriée.

Étroites : Ne peut prendre de responsabilités sur ses épaules. Prends de la force.

Côté droit plus bas : Comportement à prédominance masculine dans les interactions.

Côté gauche plus bas : Comportement à prédominance féminine dans les interactions.

Bras : Comment nous nous exprimons dans notre comportement physique.

Faibles, sous-développés : Manque d'initiative et d'expression corporelle. Apprends à communiquer avec tes bras.

Massifs, trop musclés : insensibilité, interaction autoritaire, manque de délicatesse. Apprends à être gentil.

Mince, compacts : Incapacité à conserver quoi que ce soit. Développe une paix intérieure, une sérénité.

Gras, sous-développés : lent à s'exprimer. Développe un enthousiasme, une vigueur.

Haut du dos : Canal d'expression des émotions puissantes ou violentes.

Douleurs, bosse : Colère refoulée ou réflexe pour porter des coups. Lâche prise. Frappe un oreiller ou un sac de sable

Cou : Reflète les tensions entre les émotions corporelles et le contrôle mental.

Penché vers l'avant : Découvre le monde de façon rationnelle avant tout, épuisement émotionnel. Développe ton sens intuitif.

Penché vers la droite : Arrogance, défiance. Recentre-toi

Penché vers la gauche : Attitude joyeuse

Élancé, gracieux : Attitude de fierté

Puissant, court : Attitude autoritaire

Gorge : Canal d'expression verbale des émotions.

Serrée, douloureuse, faible : Blocage de l'expression verbale des émotions et des larmes. Lâche prise, exprime-toi, pleure.

Mâchoire et menton : Canal d'expression verbale, mordre.

Fuyant : Verbalisation figée ou refoulée des émotions. Apprends à t'exprimer

Saillant : déterminé

Protubérant : Défiance, arrogance. Détends-toi

Crispé : Autoritaire, contrôle de soi, colère refoulée. Lâche prise, détends-toi.

Visage : Le miroir externe de nos émotions

Changements d'expressions : Montre comment nous voulons être perçus par les autres

Muscles chroniquement tendus : Révèle un conflit entre ce que nous démontrons et comment nous nous sentons réellement.

Yeux : Les « fenêtres de l'âme » reflètent l'état de santé et les émotions

Grands, ronds : chaleureux, personnalité attachante

Protubérants : Interpelle avec force (problèmes thyroïdiens)

Enfoncés : Observateur critique, se retient d'exprimer

Yeux d'enfants grands ouverts : Tendance à s'accrocher, de se rapprocher, pas complètement mature.

Myopie : Peur viscérale (petite enfance), se concentre sur les problèmes immédiats, introspectif, rationnel. Libère tes peurs, tourne-toi vers l'avenir.

Presbytie (hypermétropie) : Colère refoulée, porté vers l'extérieur, extraverti. Libère ta colère, développe ton Moi intérieur.

Généralement, nous pouvons faire la distinction entre l'influence immédiate ou importante d'émotions fortes et les effets chroniques ou à long terme des émotions non exprimées. Une réaction immédiate est causée par l'influence directe de nos sentiments sur les glandes hormonales endocrines et notre système nerveux. Mais encore plus sournois sont les effets à long terme de la tension musculaire causée par la suppression des émotions.

Au niveau corporel ou physique, ceci conduit à une mauvaise circulation sanguine et un apport réduit des nutriments aux régions affectées, alors que les résidus métaboliques et les toxines ont tendance à s'accumuler, tels des sédiments s'accumulant à des endroits plus calmes d'une rivière. De plus, des contractions musculaires permanentes appliquent une grande pression sur les articulations qui y sont associées. Une combinaison de ces facteurs nous rend vulnérables au développement de l'arthrite. La contraction de la poitrine et du diaphragme conduit généralement à des maladies respiratoires.

Blindage musculaire : Le blindage musculaire est un concept décrit par le Dr Wilhelm Reich, un éminent psychiatre américain et, à une certaine époque, pressenti comme l'héritier intellectuel de Sigmund Freud. Le Dr Reich observa que les troubles émotionnels de ses patients se reflétaient de façon importante dans leur structure corporelle. Plus particulièrement, les patients aux prises avec une répression émotionnelle éprouvaient une tension ainsi qu'une rigidité musculaire permanente dans certaines régions du corps. Différents types d'émotions négatives semblent associés à des muscles spécifiques. Reich compara ces structures musculaires rigides à l'armure des chevaliers médiévaux et nomma le processus de leur développement « blindage ». Comme la fonction de l'armure du chevalier est de le protéger des agressions physiques, le blindage musculaire nous protège des agressions émotionnelles.

Il peut sembler farfelu de prétendre que des muscles contractés ont quelque chose à voir avec la façon dont nous nous sentons. Mais nous pouvons facilement constater à quel point nous devenons crispés lorsque nous sommes anxieux et comment nous pouvons être détendus lorsque nous sommes confortables. Lorsque l'on s'attend à ce que quelqu'un nous cause de la douleur, comme se faire piquer par une aiguille ou en nous frappant, nous contractons nos muscles et peut-être retenons-nous notre souffle en contractant le diaphragme.

Il s'agit de réflexes automatiques conçus pour amoindrir le degré de douleur ressentie. Nous pouvons cependant utiliser ce même mécanisme si nous désirons amoindrir ce que l'on ressent face à d'autres situations. Au berceau, peut-être avons-nous eu peur d'être séparé de notre mère ou d'être laissé seul dans un environnement inconnu, et nous nous sommes donc contractés et avons retenu notre respiration. Éventuellement, nous avons dû continuer à respirer, mais nous le faisons de façon superficielle, en gardant le diaphragme et les muscles thoraciques contractés.

En réponse à l'exposition répétée de situations angoissantes, ces contractions musculaires peuvent graduellement devenir permanentes. L'enfant peut développer une cage thoracique étroite avec des fonctions pulmonaires affaiblies, ou si seul le diaphragme demeure contracté, un thorax en tonneau peut se développer. Dans les deux cas, la respiration demeure superficielle en permanence et l'enfant devient vulnérable aux infections pulmonaires et à l'asthme. Chez les bébés, ceci peut être un facteur contribuant au syndrome de mort subite du nourrisson ou SMSN. L'avantage du blindage thoracique ou contraction permanente du diaphragme est que nous ne ressentons plus la peur, puisqu'elle demeure au niveau subconscient. Cependant, nous développons graduellement des exutoires alternatifs pour ces peurs, telles que la peur des hauteurs, de parler en public et autres.

Un autre exemple est la répression de la colère, parce qu'on nous dit qu'il n'est pas socialement acceptable de l'exprimer ouvertement. Nous pouvons initialement ressentir une émotion de colère provenant de l'abdomen et monter en nous jusqu'aux épaules avec l'impulsion de frapper ou jusqu'à la gorge avec l'impulsion de crier. Lorsque nous réprimons ces pulsions, l'énergie émotionnelle de la colère reste coincée dans les épaules ou dans la gorge et contracte les muscles de ces endroits. Si cette tension n'est pas libérée par quelque façon, elle peut devenir permanente et si nous persistons dans ce *pattern* comportemental répressif, ces muscles deviennent contractés en permanence. Ceci favorise le développement d'arthrite dans les articulations enveloppées par ces muscles contractés, alors que la contraction des muscles de la gorge cause une faible voix et possiblement un bégaiement ainsi que d'autres troubles du langage et de la gorge.

Avec l'âge, le blindage musculaire devient plus marqué parce que nous avons tendance à répéter nos *patterns* comportementaux. Ceci façonne alors les traits distinctifs de notre visage et de nos structures corporelles ainsi que notre rigidité croissante. Il y a bien sûr d'autres facteurs contribuant à modeler notre corps et le rendant plus rigide, tels que l'hérédité, la nutrition et l'usage de nos muscles dans notre quotidien.

Le Dr Reich découvrit que ses patients cancéreux avaient des énergies sexuelles sévèrement refoulées causées par du blindage musculaire dans les régions pelvienne et abdominale. Les patients qui parvenaient efficacement à libérer leurs énergies sexuelles avaient les meilleures chances de s'en remettre. Il considéra le cancer comme une « biopathie décroissante » du champ énergétique total du patient. Cette décroissance fut considérée comme un précurseur et non une conséquence de la maladie. Le Dr Reich affirma que les tumeurs ne représentent que le stade final de ce processus de décroissance. Lorsqu'il parvenait à réduire les tumeurs ou les faire disparaître sans régénérer le flux énergétique général, le patient décédait quand même. Le Dr Reich mentionna que les rémissions spontanées, quant à elles, étaient parfois attribuables à la régénérescence du flux énergétique.

Un autre aspect du blindage est l'apparition de la douleur. La résistance d'un muscle contracté envers le flux énergétique génère de la douleur, de la même façon qu'un mince fil métallique soumis à un courant électrique produit une résistance qui se traduit en chaleur. Les contractions musculaires de courte durée consomment de l'énergie, ne provoquent aucune douleur et peuvent être utilisées en tant que moyen défensif contre les douleurs émotionnelles ou physiques anticipées.

Par contre, si un muscle demeure contracté de façon permanente, la réduction de la circulation et du flux énergétique provoque de la douleur à cause de l'accumulation de toxines, carence en oxygène, pression sur les nerfs, congestion énergétique et les points d'acupuncture trop actifs. De telles douleurs peuvent être ressenties constamment ou seulement lorsqu'une pression est appliquée sur les muscles affectés. Elles peuvent être freinées immédiatement en appuyant sur les muscles tendus ou en les apaisant à l'aide d'autres méthodes. Dans le cas d'un muscle contracté de façon permanente et qui est tendu tel une corde ou une cloison, le flux énergétique à cet endroit est si diminué qu'il n'y a pas de douleur, même si une pression y est appliquée. Des massages musculaires en profondeur peuvent éventuellement rétablir le flux énergétique et une douleur temporaire au muscle. Certains individus peuvent percevoir, par clairvoyance, ces flux énergétiques.

Langage corporel : Nos émotions ont une grande influence non seulement sur nos glandes et organes internes, mais également sur nos structures corporelles. Certaines émotions sont traditionnellement liées à des problèmes à certaines fonctions organiques, tel que mentionné à la Section 7. La colère, par exemple, endommage le foie, et inversement, l'irritabilité et un tempérament colérique sont partiellement causés par des problèmes au foie. De façon similaire, la tristesse, le pessimisme et l'anxiété sont liés aux poumons; la peur au reins et aux intestins; le rire excessif ou l'absence de joie au cœur; l'inquiétude à la rate.

Les émotions, si elles ne sont pas extériorisées par des paroles, gestes ou autres actions, se « solidifient » en causant des contractions musculaires. Plus la charge énergétique de l'émotion est grande, plus la contraction musculaire est importante. D'autres régions du corps peuvent être plus ou moins isolées de la circulation des énergies émotionnelles, et ces régions iront en s'affaiblissant et commenceront à se dégrader. Par l'observation attentive de notre corps, nous pouvons acquérir une connaissance relativement bonne de la nature des problèmes émotionnels qui ont pu contribuer à son développement et les mesures correctives à entreprendre afin de nous améliorer (consulte le Tableau 7.3 ci-haut).

CHAPITRE 58

SOIGNER SES RELATIONS

ESSAIE CES MÉTHODES AFIN DE SOIGNER TES RELATIONS PERSONNELLES, FAMILIALES ET SOCIALES.

Nous évoluons au sein de trois types de relations - Nos relations supérieures avec Dieu et la dimension spirituelle; les relations avec notre planète et les êtres vivants qui l'habitent et nos relations interpersonnelles dans la société.

Dans un mode de vie holistique, nous évoluons dans la recherche d'une harmonie supérieure sur ces trois niveaux. La méditation et le cheminement dans une voie spirituelle sont notre façon de guérir la relation avec notre source spirituelle, alors qu'une attitude de bienveillance envers notre planète et ses créatures guérira notre relation avec nos racines biologiques.

Nos relations sociales, d'une certaine façon, sont les plus difficiles à guérir, parce qu'elles représentent les terrains d'essai de ce que nous avons appris de la vie et du degré d'évolution de notre spiritualité. Au terme d'efforts considérables et en utilisant des techniques de libération émotionnelle, reprogrammation affective et de méditation, nous pouvons supposer que nous avons beaucoup progressé dans notre guérison personnelle. Mais est-ce vraiment le cas? Seulement par nos relations sociales pouvons-nous le découvrir.

Sommes-nous fâchés si quelqu'un comment une faute? Est-ce que nous réprimons nos frustrations ou est-ce que nous les exprimons, et si oui, le faisons-nous de façon appropriée? Est-ce que nous préférons souligner l'erreur commise et comment la corriger, ou est-ce que nous laissons plutôt l'autre le découvrir lui-même? Il s'agit ici de différentes réactions possibles face à un même problème, et la façon employée illustre le degré de notre guérison et ce qu'il nous reste à accomplir.

Comme pour rendre la chose plus compliquée, il n'y a pas une seule réaction appropriée pour chaque situation. Parfois, une réaction peut être la meilleure pour une situation et à d'autres moments une autre réaction serait préférable. Cela signifie que nous devons être flexibles et aptes à aborder chaque situation avec une ouverture d'esprit et de cœur, plutôt que répéter les *patterns* comportementaux antérieurs. De plus, quelle que soit la manière dont nous abordons les épreuves de la vie quotidienne, pouvons-nous vivre pleinement heureux et satisfaits même si nous assistons à la souffrance de nos frères et sœurs défavorisés sur la rue ou dans les médias? Je ne crois pas. Vu notre sensibilité et compassion grandissante, cela génère en nous une souffrance qui nous incite à aider les autres. Ici encore, il existe différentes façons par lesquelles nous pouvons réagir dans le but de soulager notre souffrance commune. Peut-être devrions-nous avant tout donner de l'espoir et soigner les autres par notre propre exemple de vie.

Nous pouvons également donner de l'argent, des biens et des services aux défavorisés. Nous pouvons porter une aide spéciale à un individu en particulier ou nous pouvons œuvrer au sein d'une organisation; nous pouvons solliciter le système politique ou d'une quelconque façon essayer de changer la structure de l'injustice sociale. Qu'est-ce que ce sera? Nous serons de plus en plus appelés à agir parce que nous sentons et savons que nous sommes tous qu'UN. Quel que soit ton choix, ce n'est pas une question de bien ou de mal, mais plutôt de vivre en accord avec nos idéaux, en profitant des occasions au moment où elles se présentent.

Relations intimes: Nos relations intimes, plus que toutes autres, sont un terrain d'essai pour nos sentiments et émotions. Elles peuvent nous transporter au septième ciel ou dans l'abysse de la dépression. Comment composons-nous avec ces sentiments et émotions fortes? Nos relations intimes sont un miroir de notre niveau de conscience en général; elles nous montrent comment nous pouvons manifester nos idéaux dans la vie quotidienne.

Il y a différents types de relations intimes. Au sens noble du terme, elles seront toutes des relations amoureuses, un amour tendre dirigé vers un partenaire, quel que soit le statut légal (mariage ou union de fait), à court terme ou à long terme. De préférence, nous tentons de trouver un partenaire avec qui nous partageons des idéaux similaires ou compatibles ou nous tenons d'améliorer notre relation existante par la découverte

et l'harmonisation de nos idéaux. Nos idéaux communs, plus que tout, peuvent nous permettre de vivre une relation amoureuse à long terme, heureuse et satisfaisante. Une relation qui repose principalement sur une attirance sexuelle ou le besoin d'une sécurité matérielle ou affective, quant à elle, n'a aucune base solide et est vouée à l'échec.

Au sein de notre société, il est coutume de considérer l'amour romantique comme le facteur décisif d'un mariage. Cependant, ce type d'amour se prête très bien à l'expression « l'amour rend aveugle ». En effet, il combine les deux pires éléments pour un mariage : il n'est pas durable et nous empêche de voir les défauts de notre partenaire.

Après quelques années, l'attrait sexuel a perdu de son lustre et la relation fait face à l'épreuve de la réalité. Dans plusieurs cas, le couple perdure uniquement pour le bien des enfants ; dans d'autres cas, pour un besoin de sécurité matérielle et affective. Une nouvelle idylle est alors recherchée à l'extérieur du couple. Ceci mène parfois à une série de mariages et divorces basés sur des feux de paille érotiques.

Le seul espoir pour qu'un tel mariage procure une relation heureuse et satisfaisante est la transformation de l'amour érotique en un amour mature. Parfois, cela se produit de lui-même chez des individus compatibles, alors que d'autres ont à travailler consciemment vers ce but. Bien que l'on dise qu'on ne peut forcer quelqu'un à aimer, nous pouvons néanmoins travailler à atténuer notre égo, qui est le plus grand obstacle à aimer l'autre comme une personne entière.

Je considère que la plus grande chance qu'une transformation en un amour mature se produise avec succès est lorsque les deux partenaires s'intéressent à leur croissance intérieure et à l'autoresponsabilité, et s'engagent dans la voie spirituelle, main dans la main, se guérissant eux-mêmes, individuellement et mutuellement. Vous pouvez également vous joindre à d'autres couples ayant des intérêts similaires.

Faire fonctionner une relation : L'un des éléments les plus destructifs au sein de beaucoup de relations actuelles est d'exiger des droits. Traditionnellement, les hommes détenaient pratiquement tous les droits et de nos jours, une relation peut se développer de cette façon sans aucun effort de la part de qui que ce soit. Ceci conduit généralement à une privation affective et un ressentiment croissant de la part de la partenaire. Le revers de la médaille est la tendance croissante des femmes occidentales, particulièrement les Américaines, à être autoritaires et exigeantes dans une relation. Ceci tend à repousser le partenaire masculin, ce qui résulte au retrait affectif de l'homme ; ou alors la relation devient une arène de compétition et de dispute. La solution repose sur une approche coopérative.

Cela peut débuter avec la réalisation, de la part de l'un des partenaires, qu'une approche compétitive ne conduit pas au bonheur et rend la relation déplaisante. Le principal aspect que cet individu doit réaliser est qu'il ne peut changer son ou sa partenaire en exigeant le changement ou en se plaçant dans l'attente d'un changement ; chacun d'eux ne peut que changer lui-même. Selon la nature de la relation, les partenaires peuvent discuter de la façon dont les choses peuvent changer, ou le partenaire qui réalise la situation peut entreprendre seul les premiers pas.

Un exemple de ceci est le mouvement actuel américain appelé *Surrendered Wives* qui a vu le jour dans le but de contrebalancer les demandes de droits de la part des femmes « libérées »⁴¹. Ceci est certainement une recette pour créer des relations plus heureuses, du moment où cela n'engendre pas de ressentiment chez la femme. Grâce à cette première étape inconditionnelle, beaucoup de femmes transformeront leur partenaire ; il démontrera beaucoup plus d'attention et la vie avec lui deviendra plus agréable. Cependant, cela peut ne pas fonctionner à coup sûr dans tous les cas et peut occasionnellement conduire à une augmentation des abus et à une séparation. Néanmoins, il s'agit d'une solution spirituelle visant à renverser une relation difficile et tenter de la rendre plus gratifiante pour les deux partenaires.

Dans la plupart des cas, les femmes recherchent un partenaire qui personnifie leur idéal de masculinité, alors que les hommes recherchent leur idéal de féminité. Je ne parle pas ici de l'apparence physique, mais bien des qualités affectives. Donc, essaie de trouver en toi et offrir à ton partenaire les meilleures qualités masculines ou féminines dont tu es capable. Effectue cela avec amour et sans demander ou t'attendre à un changement réciproque instantané de ton partenaire. Dans la plupart des cas, celui-ci se mettra à changer pour le bien de votre relation.

Les choses que ton partenaire ne faisait pas ou ne faisait qu'avec mépris lorsque que tu les exigeais peu-

vent être maintenant offertes comme un cadeau. Plutôt qu'harcéler ou exiger quelque chose de ton partenaire, l'attitude juste est de réfléchir à ce que tu peux faire pour rendre ton partenaire heureux. Par contre, si ton partenaire refuse ou est incapable de changer en retour, et les conversations répétées ne conduisent pas à un résultat satisfaisant, la séparation semble alors être la meilleure solution. Ce n'est pas faire preuve de spiritualité que de se laisser abuser émotionnellement et de souffrir en silence. Si tu crois que des circonstances t'obligent à vivre avec un partenaire récalcitrant ou abusif, profite alors de l'occasion pour apprendre et mettre en pratique l'amour inconditionnel et le pardon.

La clé du succès dans une relation est la bonne foi et la communication. Nous devons apprendre à partager notre vie intérieure avec notre partenaire. La façon dont nous la partageons est également importante. Informons notre partenaire que nous avons été blessé par quelque chose qu'il ou elle a fait ou n'a pas fait, mais nous ne l'accusons pas. Nous parlons de nos propres sentiments et pouvons dire « J'ai été blessé de ce que tu as fait », mais nous ne disons pas d'un ton accusateur « Tu m'as fait ça ».

Au début, il peut être bien de se mettre d'accord sur une période déterminée pour le partage. Demande à ton partenaire si quelque chose l'a irrité et laisse-le s'exprimer sans interruption. Si cette approche directe s'avère trop difficile au début, écrit un journal à propos de tes blessures et suggestions, et partage-les de temps à autre comme sujet de discussion. Mais, les mêmes règles de base s'appliquent : n'accuse ou n'attaque pas verbalement ton partenaire et laissez-vous mutuellement le temps de vous exprimer sans interruption.

Infidélité : L'infidélité est possiblement la cause la plus commune des grandes difficultés de couples. D'un point de vue spirituel (non religieux), le véritable problème ne réside pas dans le fait que notre partenaire a exprimé de l'amour ou entretenu une relation sexuelle avec une tierce personne, mais plutôt qu'il a trahi la confiance, explicite ou implicite, de l'exclusivité sexuelle au sein de la relation. Un des partenaires ressent maintenant du ressentiment et l'autre du remords. Ceci n'est pas une recette gagnante pour une relation heureuse, et le temps nécessaire ainsi que le type de réconciliation dépendent principalement de la qualité spirituelle du pardon de la part du partenaire blessé.

Considéré d'un point de vue spirituel, il est tout à fait normal qu'une attirance sexuelle entre un homme et une femme se développe dans des conditions appropriées, alors que d'un autre côté, il n'est pas désirable pour notre bien-être spirituel et affectif de refouler des envies et désirs. Ceci mène à un dilemme typique : nous faisons face au choix de nous blesser nous-mêmes par la répression émotionnelle ou par des sentiments de culpabilité avec une possible détérioration de notre relation.

Une solution spirituelle consiste à apprendre à transcender nos désirs sexuels envers un/une autre en un amour inconditionnel et de le projeter psychiquement sur la personne. Une autre possibilité, plutôt qu'un échange sexuel, est de limiter la rencontre à une étreinte méditative (entièrement vêtue).

Si ta relation est suffisamment ouverte, tu pourrais discuter de la possibilité et des conditions pour lesquelles un échange sexuel avec une tierce personne serait acceptable. Tu pourrais réaliser que la demande d'exclusivité sexuelle est principalement due à notre conditionnement social et la peur de perdre notre partenaire. Celles-ci ne sont nullement de solides assises pour une relation spirituelle. Mais si la fidélité sexuelle est une valeur importante dans ta relation, les deux partenaires doivent alors y consentir librement, parce que vous partagez la même valeur et que c'est ce que vous désirez vraiment.

Mais les partenaires émotionnellement matures n'en feront pas une loi relationnelle parce qu'ils reconnaissent que nous ne sommes pas parfaits. Si un partenaire se trouve incapable de respecter cet engagement, la solution spirituelle est de demander le pardon de l'autre partenaire et l'obtenir sans dommages pour la relation. Si les deux sont confiants dans leur amour et leur engagement envers l'autre, ils pourraient ne pas vouloir restreindre et brimer émotionnellement leur partenaire. Mais vous devez résoudre les problèmes à l'intérieur de votre relation, tâchez de trouver des solutions basées sur l'ouverture, la compréhension et le pardon.

Un exemple d'une société tribale bienveillante : Nous nous demandons peut-être parfois comment serait la vie au sein d'une société véritablement aimante et juste. Étonnamment, de telles sociétés ont déjà existé, même à des époques modernes. En 1929, l'anthropologue Bronislaw Malinowski publia le compte-rendu de son séjour de deux ans au sein des îles Trobriand, près de la côte Est de la Nouvelle-Guinée.

Il raconta que tous les habitants y étaient heureux et bienveillants. Ils partageaient tout et appréciaient le travail. Les enfants étaient tous toujours attentionnés et se conformaient sans effort aux règles de leur société ;

ils jouissaient d'une liberté qui nous semble inconcevable : il n'y avait aucune restriction dans leurs activités sexuelles. Il n'y avait aucune répression émotionnelle.

Les enfants regardaient les ébats sexuels de leurs parents et des autres et en grandissant, commençaient à les imiter. Les enfants plus jeunes ne faisaient que jouer tendrement entre eux, alors que les adolescents s'adonnaient librement à des rapports sexuels avec pénétration. Cependant, il y avait une convention sociale importante : les grossesses ne devaient se produire qu'à l'intérieur du mariage. En fait, ces insulaires ignoraient que l'activité sexuelle était à l'origine des bébés. Tout le monde croyait que les bébés étaient un cadeau des dieux remis environ 9 mois après le mariage, parce que les choses se passaient toujours ainsi. Sans aucune autre forme de précaution et de protection que cette croyance, les bébés nés hors mariage étaient chose inconnue.

Après des relations amoureuses avec différents partenaires, les jeunes trouvèrent éventuellement leur partenaire conjugal. Le mariage était souhaitable parce qu'il procurait des bébés et un statut. Le mariage durait aussi longtemps que le couple s'aimait, habituellement pendant plusieurs années ou toute la vie. Lors du mariage, l'infidélité était inexistante, ni même le désir d'être infidèle ; il n'existait même aucun mot pour le décrire.

La rupture du mariage n'était pas désastreuse pour les enfants. Le père demeurait toujours un bon ami pour la mère et les enfants. De plus, le concept de père biologique leur était inconnu et le rôle de père était assumé par l'oncle maternel. Il s'agissait d'une société matriarcale et tous les droits de propriété étaient transmis de la mère à ses enfants.

Puisque ces gens pouvaient observer toutes les variétés d'activités sexuelles amoureuses, ils n'éprouvaient aucune fascination malsaine ou d'obsession envers elles, contrairement à la grande majorité des gens dans notre société. Conséquemment, les agressions d'enfants, perversions sexuelles, viols et autres formes de violence leur étaient inconnus. Pour eux, l'activité sexuelle était aussi naturelle et ouverte que celle de manger. Nul doute que si manger était considéré comme « sale » et était proscrit de la même façon que la sexualité, et qu'on interdisait aux enfants de nous regarder manger, la plupart d'entre nous développeraient des névroses associées à des troubles alimentaires. L'association de la liberté sexuelle dans une société pacifique peut également être observée dans le règne animal avec les bonobos, une espèce proche, mais plus petite que les chimpanzés.

Un autre exemple - Le concept « Continuum » : Dans les années 1970, l'Américaine Jean Liedloff, vécue pendant plusieurs années parmi le peuple Yequana dans les jungles du Venezuela. Elle découvrit que ces autochtones vivaient au sein d'un continuum de traditions ininterrompues en étroite harmonie avec leur nature intérieure et extérieure. Ceci semblait être la raison de leurs qualités exceptionnellement positives.

Liedloff observa qu'il n'y avait aucune trace d'agressivité entre les habitants Yequana, même s'ils étaient tous ivres lors d'une fête occasionnelle et n'accusaient personne pour quoi que ce soit. Même lors de circonstances difficiles ils conservaient un état d'esprit serein et joyeux. Leurs interactions étaient dénuées de compétitivité, mais plutôt empreintes de coopération.

Ils n'avaient peur d'absolument rien, étaient très agiles et résistants. Au repos, ils étaient complètement détendus, mais pouvaient être totalement alertes en un instant. Afin d'illustrer ceci de manière cocasse, Liedloff raconta que parfois, un des hommes pouvait se réveiller au milieu de la nuit, se souvenir d'une blague et commencer à la raconter. Instantanément, les autres étaient complètement éveillés, éclataient de rire, puis quelques secondes plus tard étaient complètement endormis de nouveau.

Ils aimaient travailler et c'était pour eux, un plaisir d'utiliser leur corps. Ils n'avaient même pas de mot pour désigner le travail ; ils accomplissaient joyeusement tout ce qu'il y avait à faire. Les enfants se comportaient toujours bien, obéissaient avec plaisir et empressement, ne se battaient jamais entre eux et n'étaient jamais punis. La façon dont ils élevaient leurs enfants était, bien entendu, le secret de leur succès en tant qu'êtres humains et en tant que société.

Jusqu'au moment où les bébés indiquaient par eux-mêmes qu'ils voulaient commencer à se déplacer seuls, ils étaient constamment portés, généralement par la mère. Pendant son sommeil, le bébé demeurait en contact physique avec la mère. Il n'y avait pas de danger de blessures pour le bébé si elle se retournait, puisque de façon subconsciente, la mère restait consciente de la position du bébé.

Après que le bébé ait commencé à se traîner puis à ramper, la mère restait toujours disponible si le bébé désirait un contact physique. Mais la mère ne disait pas au bébé quoi faire ou ne pas faire. Il y avait de grands

couteaux acérés un peu partout, que le bébé pouvait attraper par le mauvais bout et jouer avec. Il y avait de profondes fosses et ravins dangereux tout près où il pouvait jouer sans même un regard inquiet de la mère. Il pouvait même ramasser une branche enflammée et aller jouer près des huttes à toit de chaume. Il n'y avait aucun avertissement et aucun accident.

On n'ordonnait pas aux enfants quand ou quoi manger ou le moment d'aller au lit ou quel modèle suivre. Les jeunes garçons prenaient tout naturellement les arcs et flèches des autres garçons et commençaient à tirer des flèches pointues sans qu'on leur montre où ou sur quoi il pouvait tirer, ou toutes autres mesures de sécurité. Ils pouvaient commencer à s'y adonner dès l'âge de 18 mois.

Les fillettes de cet âge, quant à elles, pouvaient joindre un groupe de femmes et de filles et se pratiquer à broyer des racines. Dès l'âge de 3 ou 4 ans, une fillette pouvait être responsable d'un nourrisson ; pour eux, le travail et le jeu sont une seule et même chose. Un adulte pourrait avoir besoin de quelque chose, donner une brève instruction ou faire une demande et l'enfant obéissait immédiatement.

Les parents faisaient confiance à l'instinct de protection de leurs enfants. Un bébé peut sembler inconscient du danger lorsqu'il joue aux abords d'un ravin, mais le subconscient ou Moi Inférieur protégeait l'enfant beaucoup plus efficacement que l'esprit conscient le pouvait, tout comme dans le cas des somnambules. Si nous avertissons un enfant d'un danger, son esprit conscient entre en conflit avec le Moi Inférieur et il perd son instinct de protection. Si en plus le parent a peur que l'enfant tombe, celui tentera alors de réaliser cette attente et tomber.

Les jeunes enfants sont des médiums et tentent toujours de réaliser les attentes de leurs parents, particulièrement celles de la mère. Les enfants Yequana n'échouent jamais parce que leurs parents n'ont invariablement que des attentes positives. Les enfants ne sont ni réprimandés ni récompensés pour quoi que ce soit, mais on s'attend avec confiance qu'ils feront les bonnes choses.

De plus, les bébés au sein de cette société sont délibérément exposés à la plus grande variété de stimulations sensorielles possible. De ces expériences et en observant les enfants plus vieux, ils apprennent à croire infailliblement à leur capacité à faire face à toutes les situations, et leurs parents ont une confiance inébranlable en leur jugement. Ils savent que si l'enfant doute de sa capacité à affronter une situation, il demandera de l'aide de ses parents.

Bien que ces hommes étaient bien plus robustes que les hommes de notre société, si l'un d'eux ressentait une vive douleur, telle que le nettoyage d'une plaie profonde, il n'hésitait pas à pleurer ouvertement, conforté silencieusement par des contacts physiques de sa femme ou de sa mère. Si un enfant ou un adulte venait à perdre sa famille naturelle, il était adopté par une autre famille. Ceci était important même pour les adultes, qui y trouvaient un soutien affectif et social. Afin de démontrer que les aptitudes incroyables et le comportement de ces enfants n'étaient pas un trait génétique, mais bien le résultat de leur éducation, Liedloff raconta qu'il y avait un enfant difficile. Cet enfant était d'un couple Yequana qui avait vécu en contact de notre civilisation occidentale pendant un certain temps ; mais cet enfant apprit également (tardivement) à s'adapter⁴².

Sécurité affective chez les enfants : Nous pourrions tous bénéficier de niveaux accrus de sécurité affective. La sécurité affective est un concept nébuleux qui inclut la façon dont nous nous percevons, comment nous nous sentons au sein de relations avec des gens qui nous sont importants (ex. : famille), et notre niveau de confiance que les événements tourneront en notre faveur.

Il est probable que nous entretenons tous des doutes envers quelques-uns de ces domaines et particulièrement les enfants, s'ils ont la capacité de réflexion à cet égard. Une des fonctions principales de l'unité familiale est d'amener les enfants à développer une sécurité affective, et la majeure partie des comportements irritants ou négatifs observés chez les enfants peut souvent être éliminée en accroissant le niveau de sécurité affective de l'enfant.

Voilà une affirmation facile à dire, mais souvent difficile à mettre en œuvre. Voici quelques techniques que je conseille dans le but d'accroître le niveau de sécurité affective chez les enfants :

1. Tous les soirs, réserve de 3 à 5 minutes pour l'enfant. Après que celui-ci soit allé au lit, maman ou papa (à tour de rôle), entre dans la chambre, éteint la lumière et s'assoit sur le bord du lit de l'enfant, dans l'obscurité. L'enfant est dans la sécurité de son lit, avec un léger contact physique avec le parent, mais sans contact visuel, parce qu'il fait noir. Puis le parent devrait simplement

raconter sa journée, partager des choses qui se sont produites; sans poser de question ou demander à l'enfant de parler. Lorsque l'enfant comprends qu'il s'agit d'un moment régulier, il initiera des choses et se sentira libre de partager, et les sujets concernant le stress émotionnel seront probablement abordés.

2. Lorsque l'enfant te fait part de quelque chose (ex. : « Je déteste l'école »), n'essaie pas de le contrer ou de répondre au commentaire; suis plutôt son propos. L'enfant peut ne pas prendre conscience de son sentiment derrière son affirmation, et tu pourrais ne jamais le découvrir à moins que tu parviennes à amener l'enfant à clarifier sa pensée. Reformule l'affirmation de l'enfant sous forme de question : « Tu détestes l'école ? », à laquelle la réponse pourrait être « Non, seulement les professeurs ». Tu réponds alors « Tu détestes tous les professeurs ? » « Bien non, pas tous, seulement Mr Martin. »
3. La question « pourquoi ? » donne rarement des résultats lorsqu'elle est posée à un jeune enfant. Ils ont rarement la capacité de répondre adéquatement à une telle question, et donc, en réalité, ils sont coincés. Essaie d'éviter de demander « pourquoi ».
4. Évite les mots « non » ou « mauvais » spécialement si l'enfant essaie d'accomplir quelque chose (ex. : lire). « Presque » ou « pas tout à fait, mais tu t'améliores » sont plus susceptibles de maintenir l'intérêt de l'enfant et l'encourager à persévérer. Les mots « non » ou « mauvais » risquent fort de décourager l'enfant et de faire penser qu'il a échoué.
5. Laisse savoir à tes enfants qu'ils sont bons dans ce qu'ils entreprennent, qu'ils sont de bonnes personnes et que tu les aimes. Généralement, nous laissons savoir à nos enfants quand ils ont échoué, quand ils nous irritent ou quand ils nous déçoivent, mais nous avons tendance à passer les bonnes choses sous silence. Beaucoup d'enfants ont donc l'impression qu'ils sont incapables et développent une mauvaise image d'eux-mêmes.
6. Les enfants droitiers aiment dormir sur le côté droit ou sur le ventre avec la tête sur leur épaule gauche. Les enfants gauchers dorment généralement tournés de l'autre côté. Essaie de placer le lit de l'enfant de façon à ce que dans sa position naturelle (selon la main dominante) il dorme face au mur. Ceci tend à donner à l'enfant un sentiment de sécurité accru et a fréquemment l'effet d'éliminer les problèmes de cauchemars et l'énurésie (pipi au lit) ainsi que ceux au sommeil léger. On doit éviter de placer un lit d'enfant à angle droit au mur, s'avancant dans la chambre, avec les enfants ayant le sommeil léger ou agité, parce qu'il procure peu ou pas de sécurité à l'enfant qui dort.
7. Si l'enfant a besoin d'une veilleuse, essaie une ampoule de couleur bleu ou vert plutôt que le blanc habituel ou rouge. Le bleu et le vert sont des couleurs apaisantes, alors que le rouge est stimulant. De plus, place la veilleuse de façon à ce que la figure de l'enfant demeure dans l'ombre, afin de ne pas interférer avec la production de mélatonine pendant le sommeil.
8. Accepte la réalité de ton enfant. S'il est bouleversé ou effrayé par quelque chose, aussi anodin ou banal que cela puisse sembler, accepte le fait que cela est bel et bien réel aux yeux de l'enfant. Plutôt que de rejeter sa peur ou lui dire que ce n'est pas important ou qu'il cesse d'exagérer, demande-lui comment il se sent, puis discute de ses différents sentiments ou émotions afin que l'enfant puisse accepter ou encore de travailler sur les perceptions qui l'inquiète.
9. Réserve, de façon régulière, un moment au cours duquel l'enfant reçoit ta pleine attention; ceci pourrait être une période de 10 minutes dans la soirée ou en faisant la vaisselle. Ceci peut permettre d'éviter les réponses répétées « dans une minute », que nous servons constamment à nos enfants.
10. Fais la lecture à ton enfant. Les jeunes enfants (de 2 à 6 ans) aiment et bénéficient qu'on leur fasse la lecture de leur livre préféré de nombreuses fois; ils peuvent apprendre toute l'histoire par cœur et peuvent la « relire » simplement en regardant le livre. Les enfants plus vieux (7 à 10 ans) bénéficient qu'un parent leur lise quelque chose qui les intéresse, leur faisant ainsi sentir qu'ils partagent un intérêt commun avec le parent; des histoires appropriées peuvent être des récits historiques ou des histoires encyclopédiques pour enfants.
11. Amuse-toi avec ton enfant. Montre-lui que les adultes peuvent rire, jouer et faire le bouffon.

12. Sois constant. La constance de la part des adultes est d'une importance capitale. Si tu agis avec constance, l'enfant saura à quoi s'en tenir. Sinon, il sera confus et deviendra imprévisible à son tour. Fais toujours ce que tu dis. Ne brandis pas la menace d'une punition si tu n'as pas l'intention de l'appliquer, autrement tu perds de la crédibilité aux yeux de l'enfant. La même chose s'applique concernant la promesse de récompenses.

Repenser nos relations sociales : Comparativement aux Yequanas, nous vivons dans une société primitive en ce qui a trait à nos relations sociales. Je crois que les générations futures considéreront notre société comme gravement déséquilibrée, comme une technocratie sous-développée érigée sur des bases sociales malades. Nous pouvons apprendre des Yequanas comment guérir notre société : cela commence avec la relation que l'on entretient avec nos enfants. Pour une longue période à venir, nous ne pourrions compter sur les autorités et experts dans ce but ; des individus et des groupes visionnaires doivent plutôt prendre l'initiative.

Les parents, préférablement dans le cadre d'un groupe d'entraide, doivent commencer à expérimenter sur des façons d'éduquer leurs enfants selon les principes du Continuum tel qu'expliqué ci-haut. Mais ce n'est pas chose facile dans notre situation. Cela implique non seulement de maintenir le bébé en contact physique étroit constant avec la mère, ou autre tuteur, pendant les six premiers mois ainsi qu'une attitude confiante accompagnée d'attentes positives, mais également la présence d'autres enfants de tous les âges comme modèle comportementaux positifs. Les enfants de 2 ans apprennent mieux en présence d'enfant de 3 ans et ceux-ci, par les enfants de 4 ans.

C'est possible. J'ai connu des mères qui maintenaient un contact physique avec leurs enfants jusqu'à ce qu'ils voulaient commencer à ramper. J'ai vu des enfants de 3 ans sans supervision étroite ou même sans mise en garde, manipuler un couteau avec son étui, une hachette, une perceuse électrique ainsi qu'un chalumeau, puis rentrer à la maison immédiatement et joyeusement à l'appel des ses parents. Je crois que les enfants, s'ils se sentent en sécurité et aimé pendant leur petite enfance, s'ils acquièrent une grande variété de stimulations sensorielles et de modèles positifs, sont digne de confiance même dans notre société technologique moderne.

Des dangers évidents, tels que couteaux, escaliers ou piscines ne devraient pas représenter un problème. Les bébés apprennent facilement à flotter. J'accorde de plus faibles chances qu'un enfant se sentant en sécurité puisse se noyer dans une piscine non clôturée, qu'un enfant anxieux qui se noie dans une piscine clôturée. Apprends à tes enfants la présence de dangers cachés par ton propre comportement. Les enfants imitent ; conséquemment, ne fait pas en leur présence ce que tu ne veux pas qu'ils fassent.

Un comportement antisocial est signe d'un manque émotionnel, particulièrement pendant la petite enfance. Donne à tes enfants, et spécialement ceux aux prises avec des tendances antisociales ou névrotiques, la chance de vivre les étapes perdues de leur développement émotionnel. Explique leur en termes simples ce que tu as l'intention de faire et pourquoi ; invite tes enfants, peut-être un à la fois, à dormir dans votre lit quand ils le désirent. Incite-les à le faire même s'ils sont hésitants au début ; étreints ou câline-les fréquemment et peut-être leur donner un massage, ou encore prenez un bain ou une douche ensemble.

Pour les nourrissons, tout ceci sera naturel et agréable, mais avec les enfants plus vieux, les barrières affectives pourraient devoir être déconstruites. Bien que l'activité sexuelle empreinte d'amour se produise à la vue des nourrissons soit souhaitable dans le but de procurer un modèle comportemental positif, cela peut perturber les enfants plus vieux s'ils n'y sont pas préparés. Fais preuve de jugement éclairé. Inclus les enfants dans les échanges de tendresse entre tous les membres de la famille, mais de façon à ne pas provoquer intentionnellement une stimulation sexuelle.

Guérir les relations pour réaliser une transformation sociale : les enfants émotionnellement démunis deviennent des adultes ayant des tendances antisociales ou asociales. D'un côté, cela se manifeste par un comportement criminel et destructif, et de l'autre, en timidité, manque de confiance en soi et dépression. Une conséquence additionnelle est un individualisme égocentrique si prédominant dans les sociétés occidentales. C'est pourquoi nous avons des leaders politiques, corporatifs et communautaires plus intéressés par le pouvoir et la richesse personnelle que le bien général de la société.

Contrairement à notre présent système, que je qualifierais de rivalité concurrentielle, une société composée d'individus émotionnellement matures serait basée sur la coopération altruiste. Nos représentants élus, par exemple, feraient preuve d'une pleine coopération afin de trouver les meilleures solutions pour le bien commun et ces représentants seraient choisis parmi les citoyens les plus aptes à le faire.

Les entreprises commerciales seraient exploitées selon les principes de coopération, autant dans l'interaction entre différentes entreprises qu'à l'intérieur de chacune d'elles, et sans une nette séparation entre le capital et le travail. Ceci était la structure sociale des autochtones Yequanas et les insulaires Trobriand. Cependant, pour qu'un tel système puisse fonctionner dans une société moderne, il doit être basé sur une population d'individus spirituellement et émotionnellement matures.

Un premier pas vers la restructuration du climat commercial actuel serait par un énoncé juridique et communautaire stipulant que le premier devoir de diligence des entreprises soit pour le bien de la société en général plutôt que leurs actionnaires. L'existence d'une entreprise serait considérée comme un bien-fait pour la société; l'entreprise appliquerait également son devoir de diligence à ses employés, actionnaires et à l'environnement. Un autre aspect pourrait impliquer des incitatifs gouvernementaux pour la mise sur pied de projets de coopération commerciale.

Le système judiciaire serait basé sur la conciliation et la réhabilitation. Plus la société est émotionnellement mature, moins de conflits surviennent. Le système de santé deviendrait de plus en plus inutile parce que les gens apprendraient à vivre en harmonie avec leurs besoins biologiques, émotionnels, psychologiques et spirituels. Toutes thérapies nécessaires seraient une combinaison des meilleures connaissances en médecine moderne et naturelle.

L'agriculture, la transformation alimentaire et la production d'énergie seraient entreprises dans l'esprit du développement durable et en harmonie avec les besoins de la planète. Une société composée d'habitants autoresponsables serait basée sur un maximum de liberté individuelle et un minimum d'interférence bureaucratique.

Aucun système juridique et d'application de la loi ne pourra maintenir en harmonie une société d'individus démunis et égocentriques, alors que des individus responsables et émotionnellement comblés évoluent bien dans tout système avec un minimum de règles. Conséquemment, le principal problème n'est pas de concevoir de meilleurs systèmes politiques et sociaux et d'améliorer les lois ainsi que la distribution de la richesse, mais plutôt de fournir à tous, les moyens nécessaires à leur guérison émotionnelle et pour entreprendre leur cheminement vers l'autoresponsabilité. De tout ceci émergera une société harmonieuse.

Solutions coopératives basées sur la plénitude affective: Je vous présente ici quelques exemples afin de démontrer comment une société bienveillante basée sur la plénitude affective, comme illustrée dans ce chapitre, pourrait résoudre des problématiques contemporaines.

L'aspect le plus important serait d'éduquer tous les enfants avec bienveillance et affection, suivant par exemple, les principes du concept Continuum Yequana, afin de s'assurer d'une société harmonieuse dans le futur. Le système d'éducation scolaire serait centré sur le développement des concepts de coopération, créativité, d'intuition et holistique, similaires aux écoles Rudolf Steiner, Montessori ou Waldorf.

Il n'y aurait aucun parti politique ou électoraliste. Dans un modèle possible, les électeurs inscriraient sur le bulletin de vote le nom d'un membre d'une communauté de leur choix. Le leader serait choisi selon son expérience, sa maturité, son approche spirituelle et sa sagesse. Les leaders élus des différents quartiers formeraient des conseils locaux de sagesse; ceux-ci éliraient alors une personne de leur milieu ou de l'extérieur pour les représenter au niveau supérieur suivant. De cette façon, ce principe pourrait se transporter jusqu'à la création d'un conseil mondial de la sagesse.

Très appropriées en tant que leader communautaire seraient des femmes qui auraient élevé une famille de façon harmonieuse, parce qu'elles seraient compétentes à favoriser des relations sociales justes et harmonieuses. Le système légal serait très simple, respecté dans l'esprit plutôt que dans la lettre. En plus des autres décisions impliquant les individus, communautés et régions sous leurs soins, les conseils de sagesse de chaque niveau seraient également responsables pour toutes disputes légales et leurs décisions seraient prises dans un esprit de coopération.

Initialement, le problème de chômage pourrait être résolu à l'aide d'horaires de travail flexibles. Ceci signifie que plutôt d'avoir un taux de chômage de 10%, les heures de travail hebdomadaires régulières seraient réduites de 10%. Inversement, s'il advenait une pénurie de main-d'œuvre, l'horaire régulier de travail serait allongé. L'horaire régulier de travail varierait selon les types de profession et d'entreprises. Le gouvernement pourrait ne fournir qu'un filet de sécurité sociale de base. Les règles gouvernementales actuelles favorisent généralement le travail en heures supplémentaires des employés existants plutôt que l'embauche

d'employés additionnels. Il s'agit simplement d'un problème d'attitude communautaire et de compétence gouvernementale. Éventuellement, le travail deviendra un exutoire souhaitable pour la créativité.

Sur les bases de compétitivité actuelle, notre société cause tellement de friction, de conflit, de rejets et d'incompétence, que j'estime que notre présent mode de vie pourrait fonctionner avec moins du quart du temps de travail actuel. Cependant, ce pourcentage pourrait initialement être plus élevé afin d'amener les pays sous-développés au niveau planétaire commun et restaurer l'environnement de notre monde à un niveau approprié.

Au sein d'une société mature, seule une fraction des ressources actuelles serait requise pour le fonctionnement des systèmes juridiques, d'application de la loi et de prison, pour les industries de la défense et pharmaceutique et pour le système de santé. La plupart de ceux-ci pourraient éventuellement disparaître progressivement. De l'autre côté, beaucoup de ressources seraient attribuées à l'agriculture durable et la production alimentaire écologique, dans l'éducation, la formation et les structures communautaires, incluant un système de transport public approprié.

Concernant le réseau de la santé, je vois un système de médecine holistique dans lequel la chirurgie et la médication sont des divisions, tout comme la nutrition, l'herboristerie et l'homéopathie. Des essais cliniques rigoureux détermineraient la combinaison idéale des procédures à entreprendre pour des maladies spécifiques. Mais au sein d'une société de plus en plus éclairée, les maladies telles que nous les connaissons deviendraient de plus en plus rares. La chirurgie, par exemple, ne serait nécessaire que dans les cas d'accidents. La plus grande partie du travail de guérison dans une telle société serait concentré à encourager l'harmonie intérieure et extérieure ainsi que la croissance spirituelle.

Initiations sexuelles: Concernant le développement sexuel plus naturel chez les enfants et les adolescents, je vois deux possibilités. L'une est l'ouverture complète sur les questions d'ordre sexuel, permettant aux enfants d'observer les activités amoureuses sexuelles des adultes sans aucune restriction et de les imiter lorsqu'ils s'y sentent prêts. Ceci est la façon naturelle telle qu'elle est pratiquée dans le règne animal et les sociétés humaines qui habitent près de la nature. Elle ne conduit pas nécessairement à des grossesses non désirées, comme démontré par les insulaires Trobriand; d'autres méthodes de contraception pourraient devoir être enseignées. À quoi tout cela aboutirait dépend des coutumes de la société et les exemples fournis par chacun de ses membres.

Une autre possibilité est de transformer la sexualité juvénile en une détermination d'atteindre de grands idéaux dans le contexte d'une société bienveillante et juste. Les nourrissons, mais non les enfants plus vieux, seraient exposés aux échanges sexuels amoureux de leurs parents. À un certain âge ou niveau de développement, les filles seraient, de façon cérémonielle et affectueuse, initiées par des hommes spirituellement évolués, alors que les garçons seraient initiés par des femmes de mêmes qualités. Les adolescents pourraient choisir eux-mêmes leurs initiateurs ou en laisser le choix à leurs parents. Comme variante de cette hypothèse, les couples adolescents pourraient recevoir des instructions pratiques avant ou pendant leur premier rapport sexuel. Ceci peut également se produire dans un cadre cérémonial. Cependant, le principal problème pour les adolescents est de ne pas retenir que l'aspect mécanique d'une union sexuelle, mais plutôt d'acquérir une compétence sur le plan affectif.

La solution que je préconise dans une société possédant de solides valeurs spirituelles serait d'inculquer aux adolescents des formes graduelles de sexualité spirituelle sous forme d'initiation dans un cadre cérémonial ainsi que l'art de la compatibilité sexuelle amoureuse, de façon également graduelle selon l'âge. Des solutions différentes seraient appliquées pour différentes sociétés, dépendamment du degré de leur évolution spirituelle, mais presque n'importe quoi serait préférable à notre présent système.

Évidemment, dans notre situation actuelle tout ceci semble utopique. Malheureusement, je ne crois pas que la transformation vers une société plus bienveillante et mature se produira graduellement et de façon coordonnée. J'ai bien peur que notre système actuel se dirige vers une crise majeure et jusqu'à un certain degré, vers une auto-destruction. Si et quand cela se produira, il sera important d'avoir des leaders responsables dans tous les domaines, qui sauront alors ramasser les pots cassés et indiquer aux survivants la façon de fonder une société bienveillante.

CHAPITRE 59

GUÉRIR EN GROUPES

JOINS UN GROUPE DE GENS SEMBLABLES DANS LE BUT DE GUÉRIR
TES SENTIMENTS ET ÉMOTIONS ET AIDER LES AUTRES À FAIRE DE MÊME.

La petite famille nucléaire à la base de notre structure sociale est une expression de la nature égocentrique et individualiste de notre société. Elle conduit à une isolation sociale, des problèmes de coopération et d'entente, ainsi qu'une perturbation de la transmission ancestrale des traditions.

Autrefois, et encore aujourd'hui dans des pays sous-développés, les humains bénéficiaient de la transmission d'expérience acquise. Petit à petit, par l'observation et l'imitation, les enfants apprenaient comment s'occuper des bébés, effectuer diverses formes de travaux ménagers, manuels et autres habiletés, faire l'amour et vivre ensemble amoureusement, s'occuper des personnes malades, accoucher, faire face à la mort. Les grands-parents se rendaient utiles et transmettaient leurs expériences. Aujourd'hui, la plupart de ces habiletés sont enseignées dans les livres de façon incomplète ou laissées à des experts, perdant ainsi peu à peu l'esprit d'entraide et de coopération au sein de groupes. Les explorations récentes de vie communautaire sont une tentative de retour à une proximité affective et rassurante de la famille élargie et à un mode de vie plus traditionnel.

Les activités entreprises dans divers clubs et groupes d'intérêts peuvent diminuer notre isolation sociale, mais cela n'est en fait qu'une solution de dépannage. Je suggère de mettre sur pied des groupes de guérison de quartier dans le but spécifique de nous guérir nous-mêmes, les autres ainsi que nos relations sociales.

Un groupe de guérison peut remplir plusieurs rôles normalement non disponibles dans notre société. Dans un sens, il peut agir en tant que famille élargie avec une variété illimitée de structures de soutien, telles que *baby-sitting*, service de garde, maternelle et environnement préscolaire et peut-être même une éducation alternative. Les membres peuvent s'entraider dans toutes les situations stressantes de la vie, que ce soit l'accouchement, la maladie, le deuil, le chômage ou les activités de développement. Cela peut prendre la forme d'une production de fruits et légumes, coopérative alimentaire, bibliothèque communautaire, espaces récréatifs ainsi que le partage d'appareils ou outils dispendieux.

Le but premier d'un groupe de guérison est de favoriser la guérison à tous les niveaux. Pour soigner le corps, expérimente avec les méthodes naturelles et holistiques. Parmi les soins communautaires appropriés on retrouve le massage, la réflexologie, l'acupression, la manipulation vertébrale, la thérapie par les méridiens, les tests musculaires et d'allergies. Plusieurs formes de massage peuvent être utilisées, telles que massages stimulants, massages musculaires profonds, massages sensuels ou massages de distribution d'énergie.

Les individus peuvent partager leurs expériences personnelles avec le groupe, dans des domaines tels que la nutrition, la chromothérapie, les cataplasmes ou les remèdes floraux. Un membre du groupe peut participer à un atelier de guérison et transmettre l'expérience à d'autres par la suite. Le groupe peut également inviter des naturopathes, guérisseurs et autres professionnels de la santé pour des démonstrations, conférences et enseignement de méthodes spécifiques.

Le groupe peut se réunir certains soirs dans le but de mettre en pratique et à certains autres pour discuter de sujets d'intérêt; quelqu'un peut faire la lecture d'un livre pertinent et en faire le résumé; ou il peut s'y tenir des soirées de méditation ou des combinaisons variées de tout cela. Tu peux recourir à la thérapie de groupe dans le but d'une libération émotionnelle, entreprendre un rebirth et autre activité de croissance émotionnelle ainsi que donner et recevoir beaucoup de câlins. Achète des livres de thérapies émotionnelles au profit de la bibliothèque communautaire et expérimente.

Un groupe de guérison peut évoluer sur deux aspects. Sur l'un, il peut prendre la forme d'un groupe d'entraide de quartier avec une coopérative alimentaire, se partager la garde des enfants, activités récréatives communautaires et ainsi de suite. Sur un autre aspect, les individus consacrés à la guérison peuvent se rencontrer chaque semaine dans ce but. Un grand espace, tel un garage ou un entrepôt, peut être transformé en

lieu de rencontre commun, alors que de plus petits groupes peuvent se rencontrer dans la salle de séjour de participants. Voici quelques-unes des nombreuses activités de groupes possibles dans le but de développer des amitiés, relations et sentiments. Lors d'exercices de groupe, si possible, essaie de te jumeler avec une personne du sexe opposé, ou lorsque vous formez un cercle, alternez les sexes.

Je vois l'amour : les femmes s'assoient en cercle, possiblement sur des coussins sur le sol ou sur un tapis. Un homme s'assoit en face de chaque femme. En cas d'un surnombre d'un des deux sexes, jumelez-vous avec une personne du même sexe. Pendant 1 minute, regardez-vous silencieusement, mais tendrement dans les yeux, en tentant de ressentir et projeter de l'amour. Puis, au signal du responsable du groupe, les hommes se déplacent vers la partenaire suivante et encore, les deux se regardent tendrement. De cette façon, les hommes se déplacent en cercle jusqu'à ce qu'ils retrouvent leur partenaire de départ.

À ce moment, tout en vous regardant dans les yeux, les hommes disent « Je vois l'amour dans tes yeux ». Ceux-ci peuvent répéter cette phrase de temps à autre ou une variante de celle-ci, par exemple : « Ton cœur est rempli d'amour et il brille dans tes yeux » ou « Mon cœur est rempli d'amour et il rayonne de mes yeux ».

Après un certain temps, les hommes peuvent également toucher et caresser tendrement les cheveux et le visage de leur partenaire. Après environ 2 minutes, au signal convenu, les rôles sont inversés et les femmes expriment verbalement des sentiments affectueux, en touchant et caressant les cheveux et le visage de leur partenaire. Puis, au signal, les hommes se déplacent vers la femme suivante, répètent la même procédure et ainsi de suite jusqu'à ce qu'il se retrouve devant sa partenaire d'origine. Puis, l'un après l'autre, les participants peuvent décrire leurs sentiments et leurs différentes impressions des différents rôles, actif ou passif, qu'ils ont expérimentés.

Le sandwich : il s'agit de recréer le sentiment de sécurité, l'amour et la chaleur que peut ressentir le fœtus dans le ventre de sa mère ou le bébé dans les bras de celle-ci et en train d'allaiter. Une personne se tient debout, entre un partenaire du sexe opposé qui presse légèrement le devant de son corps contre le devant du sien et un partenaire, également du sexe opposé, pressant légèrement le devant de son corps contre le dos. La personne au centre place ses bras sur les épaules du partenaire d'en avant alors que le partenaire de derrière entoure de ses bras la personne au centre et afin d'atteindre le partenaire du devant.

Ils demeurent de cette façon pendant plusieurs minutes, possiblement en se balançant doucement si cela vous semble plus confortable. Ils peuvent également demander à deux autres personnes de les joindre et presser légèrement les côtés de la personne au centre. Déterminez s'il est préférable que ces « câlineurs » additionnels soient du même sexe ou du sexe opposé à la personne au centre.

Si la personne au centre est une femme, il pourrait être préférable qu'une autre femme soit devant elle ; essayez avec d'autres combinaisons. Vous pourriez, par exemple, placer quatre personnes en alternant les sexes, se tenant aussi près que possible en pressant le devant de leur corps, ou tout le groupe peut former un cercle de façon à ce que chaque personne presse le devant de son corps contre le dos de la personne devant elle. Le cercle peut se tenir immobile ou bouger lentement. Certaines de ces formations peuvent également se faire en position étendue.

Apprendre à faire confiance : après un jumelage, des couples déambulent lentement en se mêlant aux autres, mais avec l'un des deux partenaires ayant les yeux complètement fermés ou bandés. Le « voyant » guide le « non voyant » par la main à travers le groupe. Après un certain temps, vous échangez les rôles.

Lors d'un autre exercice, formez un cercle de 7 personnes avec une personne au centre ayant les bras croisés sur la poitrine. Les personnes formant le cercle touchent légèrement des deux mains la personne au centre. Celle-ci a les yeux fermés et, après quelques instants, le corps se détend et commence à se balancer. Il s'inclinera vers l'une des paires de mains, qui le déplacera doucement à l'intérieur du cercle. Après un certain temps, vous pouvez agrandir le cercle en ajoutant plus de participants ou simplement en vous reculant, de façon à ce que la personne au centre s'incline dans un angle de plus en plus prononcé. Son corps doit rester droit avec les pieds au centre du cercle. Ceux composant le cercle peuvent placer un pied en arrière afin de pouvoir supporter un poids élevé.

Une variante de cet exercice consiste à placer une personne ayant les yeux fermés, le dos tourné vers un matelas placé sur le sol. Plusieurs assistants se tiennent derrière la personne, avec les bras droits devant, et attrapent cette personne qui se laisse tomber vers l'arrière en raidissant le corps. Répétez cette opération à

quelques reprises, à chaque fois en attrapant la personne de plus en plus loin dans sa chute.

Guérir en partenariat: si tu ne trouves aucun groupe auquel tu peux adhérer, ou peut-être même en plus d'appartenir à un groupe, tu peux entreprendre ta guérison avec l'aide d'un seul partenaire. Idéalement, il s'agirait du partenaire avec lequel tu as présentement une relation à long terme. Par contre, beaucoup ne sont pas si chanceux et préfèrent vivre seuls plutôt qu'au sein d'une relation stressante. Dans ce cas, tu peux trouver quelqu'un ayant les mêmes affinités que toi relativement à la remise en santé et la croissance spirituelle, mais sans que vous recherchiez tous les deux une relation amoureuse ou sexuelle. Vous pouvez alors convenir de rencontres et effectuer toutes les activités qui seraient entreprises au sein d'un groupe. Ceci serait probablement plus approprié pour les individus d'un certain âge. D'autres pourraient éventuellement se joindre à vous et vous aurez alors votre propre groupe de guérison.

CHAPITRE 60

APPRENDRE À RESENTIR

NOS SENTIMENTS BÂTISSENT NOTRE CORPS ; ILS SONT LE CIMENT QUI LIE LE CORPS ET L'ESPRIT.

Les sentiments tendres nous exposent et nous rendent vulnérables, mais afin d'éviter d'être blessés, nous préférons généralement nous renfermer et cesser de ressentir. Ceci a l'avantage supplémentaire de nous rendre plus forts dans notre carrière puisque ce faisant, nous n'avons pas à prendre nos sentiments ou ceux des autres en considération.

À chaque fois que nous réprimons ou n'exprimons pas notre sentiment de façon appropriée, l'énergie générée se solidifie en des tensions et blindages musculaires, comme nous l'avons appris plus tôt par les travaux du Dr Reich. Avec le temps, cela conduit à des blindages musculaires généralisés, un état permanent de contraction musculaire ; ceci empêche la libre circulation du sang, de la lymphe, de la bioénergie et, tout aussi important, la circulation des énergies de nos sentiments. Lorsque nous nous trouvons en condition de blindage, nous ne pouvons rien ressentir, même si nous le désirons. Ceci s'applique spécialement à nos sentiments tendres, ce qui est une grande perte. Notre contrôle conscient se trouve alors déconnecté de notre corps - ses besoins, sa sagesse et le plaisir qu'il peut nous apporter.

Nous nous trouvons également déconnectés des besoins des autres, avec les forces de la nature et avec notre guide supérieur. Tout va mal lorsque nous sommes déconnectés de nous-mêmes, des autres et de tout le reste, et nous n'avons que notre esprit contrôlé par l'égo pour nous diriger. Afin de guérir nos émotions, nous avons besoin d'une approche en quatre temps :

1. Nous devons lâcher prise et libérer les émotions négatives accumulées ainsi que les tensions qui y sont associées.
2. Nous devons reprendre conscience de ce que nous ressentons et exprimer nos émotions de façon appropriée.
3. Nous devons apprendre à être bien dans sa peau et avec les autres et générer des pensées positives.
4. Nous devons quotidiennement faire l'expérience de ce que nous avons appris dans nos exercices.

LIBÈRE LES ÉMOTIONS ET TENSIONS NÉGATIVES

Les sentiments non exprimés ainsi que ceux dont on s'est refusé de ressentir se sont accumulés en nous sous la forme d'émotions refoulées. Elles étouffent notre corps émotionnel de la même façon que les résidus métaboliques engorgent notre corps physique. Dans nos relations et interactions sociales, nos réactions sont principalement dictées par l'émotion engendrée par la réactivation de blessures antérieures et seulement dans une moindre mesure sont-elles en lien avec le véritable sentiment concernant la situation actuelle. Ceci cause une frustration, des malentendus et des déceptions perpétuelles dans notre quotidien.

Afin de nous libérer de ces obstacles affectifs du passé, nous devons entreprendre des périodes d'assainissement affectif au cours desquelles nous nous sentons suffisamment en confiance pour pouvoir exprimer nos émotions refoulées. Ceci sera partiellement accompli et rendu plus facile conséquemment à des exercices bioénergétiques, massages musculaires profonds et autres méthodes de relâchement du blindage musculaire.

Voici 3 techniques utiles :

- Le pardon : La pierre angulaire de notre guérison émotionnelle est le pardon. Tant et aussi longtemps que nous ne pouvons nous pardonner nous-mêmes ainsi que les autres inconditionnellement, nous demeurons dans l'emprise de nos émotions négatives passées. Ceci nous empêche de nous aimer et d'aimer les autres entièrement.

Une bonne façon de développer le pardon est de créer une liste de tous les gens qui t'ont fait du mal dans le passé et de gens que tu as pu blesser. Souviens-toi particulièrement des relations avec tes parents, frères et sœurs, autres membres de la famille et partenaires. Rappelle-toi des incidents qui ont pu causer colère, ressentiment, déception, tristesse, peur ou insécurité. Puis réexamine mentalement chaque incident et note s'il y a encore des traces de la blessure intérieure. Si c'est le cas, alors regarde plus profondément, de fond en comble et de tous les côtés; il pourrait alors s'évaporer.

S'il y a encore présence de douleur, prends la décision de t'en libérer. Effectue de la respiration profonde et avec chaque expiration, imagine souffler la douleur dans un ballon. Lorsque tu as transféré toute la douleur dans le ballon, referme-le et laisse-le s'envoler dans le ciel bleu aux soins de l'univers. Imagine-toi en présence de la personne qui t'a fait du mal. Pardonne à cette personne affectueusement et officiellement. Une personne très importante à pardonner est soi-même. Pardonne-toi pour tout le chagrin et la douleur que tu as pu causer à d'autres personnes. Si tu ne te sens pas prêt à pardonner tout le monde inconditionnellement, reviens à cette étape après avoir travaillé davantage sur tes systèmes de croyances et adopter une philosophie spirituelle de la vie. Réalise qu'en pardonnant aux autres, tu ne leur fais pas une faveur, mais bien à toi-même en te libérant des toxines émotionnelles destructrices. Cela est similaire à assainir ton organisme des toxines chimiques.

Un autre moyen est d'écrire une lettre à tous ceux envers lesquels tu éprouves encore du ressentiment et envers qui tu es incapable de pardonner. Écris exactement ce que cette personne a fait et comment cela t'a affecté. Puis pardonne-lui formellement et exprime-lui ton amour et ton appréciation. Remets cette lettre à la personne concernée ou encore tu peux la brûler et confier la chose à l'univers.

- Libération directe intentionnelle: Une méthode simple et efficace d'assainissement émotionnel est possible au sein d'une relation stable avec un partenaire compréhensif et coopératif. Lorsque tu te sens en colère, triste, perturbé, avvertis ton partenaire que quelque chose monte en toi et que tu désires t'en libérer.

Il est fréquemment nécessaire d'exagérer notre réaction afin de libérer la vieille émotion. Lorsque tu es en colère pendant une libération intentionnelle, montre que tu es en colère: projette-toi sur le lit ou sur le plancher, frappe des pieds et des poings un coussin, oreiller ou le matelas, tord une serviette, crie, hurle ou pleure. Même façon avec la haine, la tristesse, le découragement ou tous autres types de frustration, exprime-les avec autant de vigueur que possible. Ton partenaire peut t'aider à approfondir l'émotion, en te disant de la vivre à fond, de frapper plus fort, pleurer ou crier plus fort.

Même dans des situations plus restrictives avec d'autres personnes, essaie de ressentir et exprimer tes sentiments immédiats et de façon appropriée. Si tu es en colère, exprime-le, possiblement en frappant la table du poing; lorsque tu éprouves des sentiments tendres, exprime-les avec un large sourire d'affection et, si approprié, avec une caresse affectueuse.

- Reconstitution: Dans bien des cas, un partenaire compréhensif n'est pas disponible pour une libération immédiate ou alors le moment n'est pas approprié. Il est alors préférable de reconstituer l'expérience douloureuse ou frustrante récente, pendant qu'elle est encore fraîche à ta mémoire et dont les sentiments sont facilement réveillés.

Effectue ceci à un moment propice dans l'intimité de ta chambre à coucher ou dans une voiture garée avec les fenêtres fermées près d'une autoroute achalandée (où personne ne pourra t'entendre). Rappelle-toi les détails de la scène ainsi que tes sentiments qui en sont surgis; ressens ces sentiments le plus exactement possible. Une situation similaire du passé pourrait refaire surface dans ton esprit, à un moment où tu t'es senti blessé de la même façon, mais où tu n'as pas su réagir. Revis et exagère les souvenirs de ces expériences passées afin d'atteindre l'émotion originale derrière le sentiment actuel.

Apprends à faire cela régulièrement. Si tu fais face à une situation émotionnelle envers laquelle tu ne peux réagir de façon appropriée à cause de blocages ou des conventions, reconstitue-la et réponds-y, en un temps et lieu plus propice, sous une forme exagérée. Fais-le dans les cas de colère et de blessures intérieures, mais également dans les moments de gratitude et d'affection dont tu n'es pas parvenu à exprimer au moment opportun.

Thérapie émotionnelle pour le cancer: Beaucoup d'individus et particulièrement ceux aux prises avec le cancer sont inhibés dans l'expression de leurs émotions. Souvent, ce sont des personnes généreuses, calmes et dignes de confiance, le conjoint attentionné et tolérant au sein de la relation. Par contre, ils ont également tendance à entretenir un ressentiment à force de s'empêcher d'exprimer leur colère ou leurs

propres besoins. Pour eux, la famille et le partenaire passent avant tout, alors qu'ils sacrifient leurs propres envies et leurs rêves. Ceci inhibe leur force de vie, leur dynamisme et leur vitalité. Dans le monde de la cancérologie, ce type de comportement est appelé personnalité de type C comparativement à une personnalité de type A, qui possède les caractéristiques opposées ainsi qu'une prédisposition au développement de maladies cardiaques. La plupart des patients cancéreux ont une personnalité ou un comportement de type C. Généralement, ces personnalités :

- expriment rarement ou jamais de colère ou autres émotions négatives telles que la peur ou la tristesse;
- sont des individus patients, coopératifs, apaisants, gentils, qui ne s'affirment pas et se conforment à l'autorité;
- sont extrêmement dévoués et se préoccupent à l'excès des besoins des autres en oubliant les leurs;
- ont tendance à entretenir du ressentiment plutôt que de s'exprimer.

Une autre cause émotionnelle du cancer est une perte inattendue. Cette perte peut être celle d'un conjoint ou d'un proche parent, un emploi, une entreprise, une sécurité financière ou toutes autres choses avec lesquels l'individu a un lien affectif puissant. Chez les individus possédant une personnalité de type C ou de «cancer», une telle perte entraîne fréquemment une dépression sévère ainsi qu'un affaiblissement important du système immunitaire, provoquant la croissance soudaine et rapide de tumeurs restées jusque-là dormantes ou à croissance lente. Les causes de ces cancers affectifs doivent être rectifiées afin d'accorder une chance de succès aux thérapies additionnelles entreprises. Si tu en as l'occasion et les ressources financières, consulte un thérapeute se spécialisant dans les thérapies émotionnelles; sinon, effectue le travail avec l'aide de ton conjoint ou un ami.

Écris à propos de l'expérience la plus pénible de ta vie, et le plus détaillé possible; partage cette expérience avec une personne de confiance. Effectue une introspection et écris ou parle à quelqu'un de tes autres blessures, déceptions, ressentiments, pertes et rêves brisés. Exerce-toi à t'exprimer énergiquement, même en exagérant les gestes et les mouvements du corps. Souviens-toi des incidents qui t'ont déplu, puis provoque et libère la colère en frappant quelque chose des pieds ou des poings; pleure ou hurle si possible, et par la suite pardonne-toi ainsi qu'à tous les autres pour les douleurs et les erreurs du passé.

Exerce-toi à exprimer les émotions et sentiments avec ton corps. Lis de la poésie à voix haute avec émotion; exprime tes sentiments par la danse, des mouvements de bras et de mains ou en les mimant. Trouve-toi un autre rêve, quelque chose d'important et d'excitant à faire après t'être remis de ta maladie. Affirme-toi, spécialement envers les autorités, médicales ou autres; assure-toi que tes besoins affectifs sont comblés. Fais la rencontre d'autres patients cancéreux lors de séances de groupe de guérison et de thérapie émotionnelle; partage de l'information, méditez et effectuez de la visualisation ensemble. Prends le contrôle de ton programme de thérapie.

Je crois que ta transformation émotionnelle, en apprenant à exprimer tes émotions, est la clé du succès dans la bataille contre le cancer ou toute autre maladie. En résumé :

- Ressens tes émotions négatives et exprime-les de façon appropriée
- Ressens tes besoins affectifs et tâche de les combler
- Prends conscience et libère tous ressentiments
- Pardonne-toi pour tout ce que tu as fait et les autres pour ce qu'ils ont pu faire
- Exprime-toi, affirme-toi
- Fais confiance en tes moyens, tes connaissances et ton intuition
- Trouve un rêve que tu aimerais réaliser dans les années à venir
- Développe un enthousiasme à propos de ta vie actuelle et future

Garde ces conseils à l'esprit et veille à modifier ton comportement petit à petit tous les jours là où l'occasion se présente. Utilise des méthodes de développement de l'esprit, telles que la méditation, l'affirmation et la visualisation dans le but de te transformer et bâtir le futur tel que tu le désires.

Surmonter la peur : une maladie telle que le cancer nous procure une occasion remarquable d'apprendre à soigner notre corps, guérir notre esprit et nos émotions et développer une spiritualité. Certaines des causes internes du cancer sont le ressentiment persistant, l'inquiétude constante, les blessures intérieures ou le chagrin, la sexualité refoulée ainsi que l'absence de joie et de spontanéité. Toutes ces causes sont des expressions de peur et nous devons les surmonter en développant un amour altruiste.

L'une des peurs les plus fondamentales à surmonter est la peur de mourir. La façon la plus efficace d'y parvenir est de se considérer comme une âme immortelle habitant et opérant temporairement un corps biologique dans le but d'acquérir certaines expériences. De nombreuses expériences de mort imminente montrent que la mort ou le déstage de l'enveloppe biologique est pour l'âme un événement libérateur et agréable ; tu peux reproduire des expériences similaires pendant la méditation.

Une autre peur est la peur de la douleur et de devoir dépendre des autres, particulièrement dans un milieu impersonnel et technologique tel qu'un hôpital. Par l'utilisation de soins holistiques, tu demeures en contrôle. Même si tu es trop vieux ou si tu entreprends trop tardivement une thérapie holistique, tu peux t'assurer de passer tes derniers jours en toute dignité. Plutôt que de t'accrocher à ton corps ou être médicamenté jusqu'à une semi-conscience, ceci devrait être le point spirituel culminant de ta vie, où tu te prépares par la prière et la méditation à la libération de ton âme. Après le choc de l'annonce que tu es atteint d'un cancer, tu dois progresser graduellement avec l'espoir, les croyances et la foi, une foi envers tes guides spirituels, puis que tout ira bien. Fais de ton mieux ; le reste est dans les mains de Dieu, il n'y a donc plus rien à craindre.

Cette transformation intérieure peut être accomplie à l'aide des techniques mentales mentionnées. Idéalement, développe une routine quotidienne qui débute avec la prière, des affirmations et une relaxation, suivi par la visualisation et la méditation.

Prendre conscience - ressens les sensations corporelles : Même en l'absence du cancer pour nous y inciter, nous devons prendre conscience de nos sentiments et nos émotions au moment où ils se manifestent. Une façon simple de commencer est avec de simples sensations corporelles. Essaie d'augmenter ta perception de tes propres sensations. Lorsqu'une sensation se manifeste, qu'elle soit une de chaleur, de froid, de picotements, de faim, de soif, des goûts qui se développent avec la mastication ou toutes autres sensations corporelles, concentre ton attention sur celle-ci. Bientôt, cette sensation ira en s'intensifiant et graduellement tu sauras remarquer la moindre sensation dont tu n'aurais normalement pas remarqué.

Généralement, les sensations déplaisantes s'atténuent après un certain temps et peuvent même disparaître complètement, particulièrement dans le cas de faim ou de douleur. Afin de ne pas ressentir la sensation de faim pendant un jeûne, dis préalablement à ton corps que tu vas l'assainir pour qu'il se sente mieux et qu'il recevra de la nourriture par la suite ; puis demande sa coopération. Si tu oublies de le faire préalablement, tu peux toujours lui expliquer lorsque tu ressens la faim. Habituellement, l'envie de nourriture disparaît après cela.

Le même principe s'applique pour la douleur. En portant ton attention sur elle, la douleur peut transmettre son message, la raison de sa présence et peut alors se retirer, aidée par la détente musculaire induite par ton attention et l'absence de résistance face à elle.

L'une des sensations les plus fréquentes, aussi importante qu'agréable, est goûter aux aliments. Profite de cette excellente occasion renouvelée à chaque repas pour déguster les saveurs qui se développent par la simple mastication. Ceci augmente et favorise la digestion. Dans le but de surmonter un problème spécifique, imagine que les nutriments puissants contenus dans les aliments se dirigent vers la région problématique afin de la régénérer.

À d'autres moments, essaie de ressentir les différentes parties de ton corps pendant que tu te déplaces, te tiens debout, t'assois ou te couches. Ressent quels muscles sont sous tension et lesquels sont détendus ; une chaleur peut se développer là où tu portes ton attention, mais tu peux ressentir une douce fraîcheur si tu t'y concentres. Une façon simple d'y arriver est en transférant mentalement la chaleur de la respiration ressentie lors de l'expiration ou la fraîcheur lors de l'inspiration à l'endroit voulu du corps.

Déplace tout doucement un bras, une jambe ou ta tête et prends conscience des sensations que chaque mouvement suscite. Concentre-toi sur le battement de ton cœur; ressens le pouls sur les côtés de ton cou. Place une main sur ta poitrine et ressens les mouvements causés par le battement de ton cœur et ta respiration. Remue tout ton corps ou seulement une partie et ressens le flux d'énergie lorsque tu t'arrêtes. Touche légèrement divers objets, ta peau, celle des autres, l'écorce des arbres, une pierre, du verre et ressens la différence.

Déplace lentement tes mains légèrement incurvées l'une vers l'autre, mais sans qu'elles se touchent, puis éloigne-les. Répète ceci pendant 1 ou 2 minutes, les rapprochant lentement l'une de l'autre et les éloigner. Peux-tu ressentir la résistance se développer lorsque les mains sont près l'une de l'autre, comme une impression de coussin d'air? Refais le même exercice après avoir remué tes bras et tes mains pendant une minute. Rapproche le bout de tes doigts tous près du bout des doigts d'une autre personne. Essaie avec la même main (gauche ou droite) et ensuite avec les mains opposées. Sens-tu une énergie ou un picotement?

Permetts-toi des sentiments spontanés: Porte ton attention sur toutes les émotions ou humeurs qui prennent forme. Si tu es en colère, ne te permets pas de ressentir cette colère uniquement dans la tête. Passe ton corps en revue afin d'y détecter si tu peux la ressentir ailleurs. Cela peut être sous la forme d'un flot d'énergie remontant à partir de chakras inférieurs. Active-t-elle les muscles de tes bras et jambes de sorte que tu as envie de frapper du poing ou donner des coups de pieds? Accentue toutes les sensations physiques. Frappe la table ou un mur du côté coussiné du poing; donne un coup de pied sur un coussin ou dans l'air. Comment te sens-tu maintenant?

Si tu ressens de la frustration, outre la tête, à quel endroit de ton corps la ressens-tu? Demande-toi la même chose dans le cas d'autres sentiments, tels que la peur, l'anxiété, la jalousie, la haine, le désir, la compassion, l'amour et la dévotion. Dans le cas de sentiments tendres, porte ton attention sur le cœur. Sens-tu une impression de mouvement, quelque chose qui s'agite? Lorsque tu ressens une émotion dans ton corps, essaie de la retenir et d'en intensifier la sensation, même s'il s'agit de colère ou autre émotion négative. Essaie d'exprimer ce que tu ressens, mais de façon appropriée. Certains muscles peuvent vouloir s'activer; intensifie le mouvement.

Si tu te sens bien, ressens ce bien-être dans tout ton corps. Si tu es insatisfait, malheureux ou mécontent sans raison spécifique, détends-toi et porte ton attention sur ton sentiment d'insatisfaction, de malheur ou de mécontentement. Ressens-le dans ton corps: Où se trouve son centre? que veut-il te faire comprendre? Certains de nos sentiments les plus forts se développent pendant les rapports sexuels, alors examine ces sentiments. Essaie de les extraire des organes sexuels vers la région pelvienne et à travers tout le corps. Projette-les vers ton partenaire. Ne te laisse pas distraire par des fantasmes ou des images; reste concentré sur les sentiments.

Exercices «sentiques» pour une clarté émotionnelle: Manfres Clynes, auteur de *Sentics: The Touch of Emotions*, a conçu une série «d'exercices sentiques». Clynes définit l'expression «sentique» comme l'état du cerveau et ses expériences correspondantes généralement associées au mot «émotion». Il trouva que la même émotion, chez des gens de toutes les régions du monde, produisait le même type de réponse musculaire. Il utilisa la pression d'un doigt sur un instrument de mesure pour enregistrer l'intensité et la direction d'une telle pression générée par chaque émotion.

Encore plus important pour nous, ce processus peut être inversé. Une certaine pression du doigt tend à générer l'émotion qui y est associée. Simultanément, cette émotion est exprimée par la pression d'une manière satisfaisante pour le corps. Tu peux presser un ou plusieurs doigts ou encore toute la main contre la surface sur laquelle elle repose.

Les sentiments négatifs sont le plus efficacement générés et exprimés en pointant le doigt directement vers le bas afin de produire une sorte de réponse musculaire rappelant l'effet d'un coup de poignard. Les sentiments positifs, quant à eux, sont générés le plus efficacement si la main, légèrement incurvée, repose sur une surface et la pression est exercée principalement par le bout des doigts. Tu peux utiliser les deux mains simultanément.

Pour effectuer ces exercices, garde le bras utilisé dans une position de détente. Si tu t'assois sur une chaise, la pression du doigt peut être exercée sur le siège d'une deuxième chaise ou même sur ta cuisse. Pour que la main entière repose sur une surface, utilise une table, ta cuisse, ton autre bras ou ta poitrine. Les yeux peuvent être gardés ouverts ou fermés.

Les méthodes de pressions correspondant aux sept émotions clés sont :

- **Colère** : effectue un mouvement comme si tu plantais une aiguille, en direction opposée au corps. Le temps total est d'une fraction de seconde et est accompagné d'une expiration rapide et d'un bruit correspondant. ; le regard est légèrement vers le bas.
- **Haine** : la pression est plus forte qu'avec la colère, mais elle se développe davantage et est exercée plus longtemps ; elle prends fin de façon abrupte, comme avec la colère, en éloignant le doigt du corps et se produit durant l'expiration.
- **Chagrin** : il peut être exprimé avec la main incurvée. La pression des doigts est directement vers le bas et augmente lentement pendant $\frac{1}{2}$ seconde. Puis vient une période de faiblesse passive et d'immobilité durant laquelle la pression s'atténue graduellement. La tête peut être penchée vers l'avant et vers la droite (pour les droitiers). La respiration est lente et peu profonde, en observant une pause après l'expiration. La durée totale de l'action est d'environ 3 à 5 secondes.
- **Amour** : la pression est appliquée doucement vers le corps, augmentant et diminuant très lentement dans un mouvement souple et profond. Expire lentement en émettant un son sensuel ; la tête demeure droite.
- **Excitation sexuelle** : appuie vers le bas et en direction opposée au corps ; relâche rapidement, mais termine avec une légère pression vers le corps. La respiration est rapide, haletante pendant l'expiration ; la tête est légèrement baissée. La durée est plus longue que pour la haine, mais plus courte que l'amour.
- **Joie** : Une pression rapide et modérée directement vers le bas, immédiatement suivie d'un rebond vertical et une pression moindre sur la surface que la pression initiale, résultant en une impression de flotter jusqu'à ce que la pression augmente de nouveau jusqu'à la normale. Ceci est comparable à sauter de joie et retomber en flottant. Cette action est plus efficace lorsqu'elle est effectuée pendant l'inspiration, la tête et le regard légèrement vers le haut.
- **Révérance** : Augmente très doucement la pression quasi verticale ou en s'éloignant légèrement du corps ; reviens très lentement à une pression normale dans un mouvement fluide sans aucune tension corporelle. La respiration est très lente avec une pause après l'expiration ; la tête et le regard sont légèrement vers le haut.

Afin d'accroître ta capacité à ressentir et exprimer tes émotions, pratique ces exercices pendant 30 minutes quotidiennement. Ceci contribuera à la libération de la tension émotionnelle accumulée tout au long d'une vie et ainsi te permettre de réagir avec un sentiment approprié face aux défis émotionnels présents et futurs.

Il est préférable de débiter avec une attitude neutre, sans charge émotive. Détendu, presse directement vers le bas de façon répétée avec un ou plusieurs doigts ou la main complète, d'une façon mécanique, comme taper au clavier. Puis exprime chacune des émotions énumérées ci-haut environ 30 fois. Les émotions tendent à s'accumuler graduellement pendant plusieurs minutes puis atteindre un plateau avant de s'estomper de nouveau. Suis la liste telle qu'elle est présentée, débutant avec la colère et terminant avec la révérence.

La charge émotive est à son plus fort si un temps d'arrêt est observé entre les actions individuelles. Le temps d'arrêt est différent pour chaque émotion. Pour la colère, Clynes la détermina à 4,8 secondes ; la haine, 5,3 ; le chagrin, 8,2 ; l'amour, 7,4 ; le sexe, 4,9 ; la joie, 5,2 ; et la révérence, 9,8. Il est possible que tu puisses te procurer des enregistrements (DC ou autre) marquant les intervalles ; mais tu peux initialement expérimenter et développer le rythme requis.

Plus tard, lorsque tu te sens libéré du désir d'exprimer les émotions négatives ou que tu n'y retires plus d'avantages, continue avec les exercices qui te plaisent. Les exercices sentiques peuvent être combinés à d'autres exercices affectifs. De tels exercices montrent qu'il n'est pas nécessaire que tu sois une victime de sentiments déplaisants. Tu n'as pas besoin d'attendre des influences positives extérieures pour produire en toi des sentiments agréables. Plutôt, avec la pratique assidue, tu peux en tout temps choisir la façon dont tu veux te sentir et que tu veux réagir émotionnellement à chaque situation.

Exercices pour «revenir à la vie» : Lorsque nous ne sommes conscients que dans notre tête, sans être imprégnés de nos sentiments, c'est tout comme si le corps n'était pas vraiment vivant. Il se comporte alors davantage comme un dispositif mécanique contrôlé par le cerveau. Ceci représente l'état de la plupart d'entre nous tout au long de notre vie, et nous sommes donc ignorants de ce que nous avons raté, jusqu'au moment où le corps s'éveille graduellement, vibrant avec les sentiments porteurs de vie et non seulement de douleur.

Nous pouvons grandir encore davantage, apprendre à choisir nos sentiments, non seulement pendant un exercice, mais dans toutes nos activités quotidiennes. Afin d'être bien, de ressentir l'amour ou la joie, nous ne devrions pas attendre les rares occasions où les autres ou les circonstances déclenchent temporairement en nous de tels sentiments exaltants. Nous ne sommes pas nos sentiments et émotions; ceux-ci sont plutôt des énergies que nous pouvons utiliser et apprécier selon nos besoins et préférences.

Les trois exercices décrits ci-dessous peuvent être appliqués graduellement de façon à ce que les sentiments générés deviennent des habitudes de notre quotidien plutôt que des moments de bien-être isolés. Si tu ne te sens pas déjà vivant et vibrant avant de commencer un exercice affectif, énergise ton corps pendant quelques minutes à l'aide de respiration profonde puis en remuant le corps, spécialement les bras et la tête.

- Miroir : assis ou debout devant un grand miroir, souris-toi. Regarde-toi tendrement dans les yeux et parle à ta propre réflexion d'une voix douce. Tu peux dire quelque chose d'attendrissant, tel que «je vois l'amour briller dans tes yeux. Il provient de ton cœur. Ton cœur est rempli d'amour. Il brille dans tes yeux».

Répètes-toi ceci encore et encore, lentement, avec toute l'affection dont tu es capable. Arrête et souris-toi; souris avec tes yeux, un sourire affectueux et doux. Alors que tu effectues cet exercice, tu peux également exercer une pression «sentique» de la main afin d'augmenter le sentiment dans le centre du cœur. Remarque la sensation que procure le passage de tes mains autour de ta tête et de ton corps, les déplaçant lentement vers le bas avec les paumes tournées vers le corps. Plutôt que de t'adresser à ta réflexion comme à une autre personne, utilise le «je» plutôt que le «tu» pendant tes énoncés. Expérimente afin de déterminer ce qu'il semble être le plus naturel pour toi.

En plus de cet exercice, lorsque tu en as l'occasion, pratique avec un partenaire ou un ami, en vous regardant dans les yeux et en vous souriant.

- Musique : la musique est excellente pour susciter des sentiments. Pour les sentiments du cœur, écoute de la musique douce avec des qualités édifiantes et calmantes. Cette musique peut accompagner les exercices pour tous les autres sentiments. Tu peux également l'utiliser pendant les méditations de ressenti du cœur en restant silencieux ou pendant des activités répétitives; à d'autres moments, sélectionne une musique entraînante ou exaltante, selon le sentiment que tu désires amplifier.

Le Jazz peut être utile pour augmenter les énergies, particulièrement en matinée et pendant les exercices où tu t'agites. Certaines musiques Blues sont bien pour susciter des sentiments tendres. La musique Rock, quant à elle, a habituellement un effet affaiblissant pour tous les systèmes musculaires et doit être évitée. Ceci s'applique également à toutes les musiques qui reflètent le chaos ou la discorde plutôt que l'harmonie.

On trouve également toute une variété de musique New Age disponible. La plupart d'entre elles sont conçues pour la détente, parfois avec des sons de la nature, tels que des vagues, la pluie ou des oiseaux et certaines de ces musiques sont adaptées pour générer une atmosphère de révérence et d'exaltation émotionnelle. Il existe également des musiques conçues pour susciter divers états émotionnels. Mais dans la plupart des cas, elles ne procurent qu'une ambiance agréable et discrète propice à la méditation et les exercices affectifs. Il serait formidable si nous pouvions nous procurer une série de CD afin de susciter divers états affectifs ciblés.

- Danse : la danse est l'expression corporelle de nos sentiments. Nous pouvons également danser sans musique si nous désirons exprimer un sentiment. Cependant, afin de générer un sentiment, il est préférable de danser sur une musique appropriée. Il n'est pas nécessaire de bouger les jambes lorsque tu danses; tu peux danser avec le corps et la tête, mais principalement avec les bras, même en position assise. Les mains sont les plus expressives. Danse vigoureusement à de la musique entraînante dans la matinée afin de stimuler le flux énergétique. Dans la soirée, comme prélude à la méditation, danse doucement sur des mélodies édifiantes. Danse fréquemment, simplement pour ressentir et exprimer ta joie d'être vivant. Essaie d'exprimer les différents sentiments par la danse, comme la colère, la tristesse, la compassion, la joie, l'amour, l'extase et ainsi de suite.

CHAPITRE 61

ENTREPRENDRE LA CURE D'AMOUR

MÈNE UNE VIE STIMULANTE REMPLIE D'AMOUR ET DE JOIE ET PRATIQUE LA CURE D'AMOUR.

L'amour pourrait être le facteur manquant de notre bien-être affectif et pour surmonter la maladie. L'amour est l'opposé de la peur. Dans le cas de cancer, par exemple, la psychothérapie a montré un taux de succès beaucoup plus élevé que toutes les autres thérapies dument évaluées, alors que la peur a un impact majeur sur les patients atteints de cancer et de SIDA. Il existe également un lien étroit entre la peur, souvent présente au niveau subconscient, et les problèmes respiratoires, de même que les maladies du cœur.

Des facteurs affectifs et psychologiques peuvent être les raisons pour lesquelles diverses thérapies sont efficaces chez certains patients, mais non chez d'autres. La libération des vieilles blessures émotionnelles et ressentiments est utile pour tous les types de thérapies, mais peut ne pas être suffisante si les sentiments positifs demeurent absents. L'idéal est une combinaison appropriée de thérapies sur différents niveaux et une thérapie émotionnelle.

Après plusieurs années de travail et d'expérimentation avec une grande variété de thérapies, je conclus que certains des facteurs les plus importants dans la restauration ou l'amélioration de notre santé et bien-être sont l'amour et la joie. Pour notre corps émotionnel, des doses régulières de ceux-ci ainsi que d'autres sentiments positifs sont aussi essentiels que le sont les vitamines pour notre corps physique; à défaut, nous développons des symptômes de « carences affectives », qui peuvent par la suite désactiver des fonctions biologiques et conduire à la maladie.

La plupart d'entre nous peuvent se souvenir d'une époque où nous étions follement amoureux. L'amour, à ce moment, n'était pas qu'un concept mental, mais une sensation corporelle et il nous rendait invincibles. Je crois que nous pouvons devenir tout aussi invincibles relativement à la maladie en apprenant à la ressentir de nouveau en en faisant notre mode de vie. L'amour et la joie peuvent régénérer l'organisme et peuvent être plus efficaces que les meilleurs suppléments alimentaires.

Apprendre à aimer de nouveau : évidemment, il n'est pas possible de tomber régulièrement en amour avec quelqu'un, mais il est possible de ressentir le sentiment d'amour en tant qu'exercice conscient. L'amour est traditionnellement associé au cœur. Bien sur, il ne s'agit pas du muscle cardiaque lui-même qui nous fait ressentir l'amour, mais bien le chakra du cœur situé au centre du sternum. Dans le but de ressentir l'amour et accroître notre capacité à aimer, nous devons stimuler ce centre énergétique en y concentrant notre attention. Les maladies situées dans la région de la poitrine répondent rapidement à cette thérapie, qui possède un élément émotionnel et relationnel puissant.

Pour la plupart d'entre nous, apprendre à ressentir l'amour en tant que mode de vie n'est pas chose facile à maîtriser et demande qu'on s'investisse dans un programme d'exercice. Il en sera très difficile pour la plupart des hommes, alors que beaucoup de femmes y adhéreront tout naturellement. Tu trouveras ci-dessous des exercices utiles pour y arriver. Expérimente et continue à pratiquer ceux qui te semblent les plus appropriés pour générer de l'amour et de la joie dans ton corps.

Ressentir est une forme d'énergie et l'énergie suit la pensée ou la conscience. Cela signifie que l'exigence la plus fondamentale afin d'activer le centre du cœur est d'y concentrer constamment notre attention. Plus tard, lorsqu'il nous est plus facile de ressentir, nous pouvons y maintenir qu'une petite partie de notre attention tout en vaquant à nos tâches quotidiennes. Avant d'entreprendre ces exercices, pratique les exercices pour chakras décrits plus tôt au Chapitre 52.

1- Respirer par le cœur : prendre conscience de sa respiration est l'un des moyens les plus faciles pour générer une sensation de ressenti à l'intérieur du corps et afin d'y maintenir ton attention. Assis ou étendu, accompagne ta respiration alors qu'elle entre et sort de tes poumons. Respire par le nez. Prends conscience que l'air expiré est plus chaud que l'air inspiré. Après un certain temps, commence à mettre un temps d'arrêt

d'une seconde ou deux entre l'inspiration et l'expiration. Ressens une légère pression au centre de ta poitrine pendant ce temps d'arrêt. Lorsque tu le distingues clairement, porte de nouveau ton attention sur la chaleur de l'air expiré.

Maintenant, combine cette chaleur avec la légère pression du centre de ta poitrine. Il s'agit de l'emplacement du centre du cœur. Maintiens-y ton attention et intensifie graduellement la sensation de chaleur. Étends-la sur toute la poitrine, mais plus spécifiquement aux endroits où se situent des problèmes de santé, tels qu'une tumeur à un sein. Lorsque tu ressens la chaleur, délaisse la sensation de pression. La chaleur dans ta poitrine est très agréable et te procure une impression de confort, d'être soigné et protégé.

Intensifie l'une ou l'autre de ces sensations si elles se manifestent. Essaie de les matérialiser intentionnellement en utilisant ton imagination et en te rappelant d'autres situations où tu t'es senti ainsi, possiblement pendant que tu te détends dans un bain chaud et en écoutant une musique douce. Tu peux découvrir que tu peux percevoir plus facilement ces sensations et avec une plus grande intensité si tu expires très lentement et doucement.

Lorsque tu arriveras à exécuter cet exercice avec succès, tu pourras l'utiliser pour garder ton attention sur le centre du cœur pendant tes activités quotidiennes. Tu peux apprendre rapidement à maintenir ton attention à l'intérieur de ta poitrine pendant que tu t'adonnes à tes tâches habituelles, bien qu'il soit probable que tu l'oublies pendant les activités mentales plus intenses. Ceci est sans importance. Si tu demandes à ton subconscient de te rappeler d'effectuer cet exercice à des moments propices, il obéira éventuellement et pourrait te le rappeler une centaine de fois par jour. Si tu es un peu fatigué, il peut être plus facile de générer une sensation pendant tes activités plutôt que de t'étendre et de fermer les yeux, ce qui peut t'amener à t'endormir.

Si cela peut t'aider à te concentrer, imagine l'air inspiré d'une couleur rosée ou vert clair. Tu peux imaginer cette couleur s'intensifier dans la région de la poitrine avec chaque inspiration successive. Une autre possibilité est de placer une main sur la poitrine afin de ressentir une légère pression ou exercer une légère pression au centre du sternum avec un ou quelques doigts. Expérimente en visualisant différentes respirations. Imagine ta respiration pénétrant par le centre du sternum, et ici encore, ressens la légère pression puis la chaleur s'y développer. Pour certains, cet exercice produit des sensations plus intenses. Lorsque tu es un peu fatigué, il serait préférable d'effectuer ces exercices les yeux ouverts et peut-être même en marchant lentement.

2- Ressentir l'amour : après avoir maîtrisé l'exercice de respiration depuis un certain temps, expérimente avec les suggestions suivantes afin de déterminer laquelle te convient le mieux. Éventuellement, tu peux toutes les utiliser, à un moment ou un autre, selon les occasions.

Il sera plus facile de ressentir un sentiment d'amour si tu te trouves déjà dans une relation d'amour, une mère avec son enfant ou un amoureux des animaux avec un chiot ou un chaton. Si c'est le cas, regarde tendrement l'être aimé tout en effectuant un exercice respiratoire et tu pourrais trouver qu'il est plus facile de convertir la chaleur dans ta poitrine en un sentiment d'amour. Si tu n'as pas cette chance, rappelle-toi un événement où tu as ressenti de l'amour. Imagine-toi clairement ce moment et intensifie la sensation d'amour lorsqu'elle se manifeste ; puis oublie l'événement en question et retiens ardemment la sensation dans ta poitrine.

Regarde avec tendresse quelque chose de grandiose ou magnifique : un arbre, une fleur, une image, le ciel ou une personne. Imprègne-toi de la beauté et apprécie-la. Puis retourne ce sentiment d'appréciation vers l'objet admiré ; en tout temps, garde ton attention sur la respiration dans le centre du cœur et intensifie tout sentiment positif qui émerge. Tu peux faire de même en écoutant une musique émouvante. Éventuellement, tu peux arriver à ressentir et projeter un sentiment d'amour vers tous ceux avec qui tu entres en contact et aussi à distance vers des gens avec lesquels tu vis une mésentente ou vécu un problème dans le passé. Lorsque tu t'occupes de plantes, tu les arroses, les transplantes ou les récoltes, projette-leur de l'amour ou de l'appréciation. Tu peux faire de même lors de toutes les activités ; le seul problème est de te rappeler de le faire.

Si tu éprouves des difficultés à générer un sentiment d'amour, ressens alors de la compassion dans le chakra du cœur. Regarde ou imagine une image de gens en souffrance. Lorsque tu parviens à ressentir et irradier de la compassion, essaie de la changer en un sentiment d'amour ou bien une combinaison d'amour et de compassion. Les sentiments d'amour et de compassion peuvent être combinés à un sentiment de joie, qui peuvent également être ressentis dans le centre du cœur, de même que dans le centre du front.

Ou essaie ceci : lorsque tu rencontres quelqu'un, souris et dit silencieusement « Que Dieu te bénisse. »,

tout en ressentant une vague d'amour ou de compassion irradiant du centre du cœur. Ou pense à une personne en particulier puis allonge les bras avec les paumes des mains droit devant. Et encore, souris et ressens l'amour ou la compassion dans ton cœur. Pendant la journée, tente de te rappeler de ce sentiment d'amour dans ton cœur et portes-y ton attention.

3- Ressentir la joie : la joie est la jumelle de l'amour qui nous aide à vivre une vie saine et entière. Tout comme l'amour, il n'est pas facile de ressentir la joie en tant que sensation corporelle, particulièrement si nous ne voyons aucune raison de nous réjouir. Il y a une région du corps où nous pouvons générer et ressentir plus facilement de la joie et même de l'exaltation : la glande pituitaire ou hypophyse derrière le milieu du front. Se concentrer sur elle pendant la méditation peut générer un sentiment d'exaltation ; cela peut être ressenti comme de la joie en portant ton attention sur l'hypophyse ou centre du front pendant un exercice de respiration.

Puisque la respiration ne circule pas par le cerveau, imagine que le prana est séparé de l'air inspiré et circule par le nez et pénètre la glande hypophyse. Si tu es capable de visualiser des couleurs, imagine le centre du front rempli de prana de couleur bleu indigo. Commence par chercher à ressentir une légère pression qui se manifeste en partie par la force de ta concentration et partiellement par l'accumulation de prana. Ici encore, essaie de ressentir une chaleur ou un picotement pendant que tu respirez lentement et doucement. Afin de focaliser sur l'endroit précis, ferme les yeux et « retourne-les » vers l'intérieur et vers le haut, comme si tu regardais ton cerveau dans un angle de 45°, cela aide beaucoup. Lorsque tu parviens aisément à le faire, tu peux même être capable d'imaginer que tu regardes vers le haut et vers l'intérieur et ressentir une légère pression dans la glande hypophyse tout en gardant les yeux ouverts et en effectuant d'autres activités.

Lorsque tu parviens à ressentir la pression ou une chaleur, souris intérieurement et dirige ce sourire vers l'hypophyse. Alors que tu maintiens ton sourire, tu peux graduellement ressentir une sensation de joie et de bonheur se propager de ta tête vers ton corps. Si tu parviens déjà à générer un sentiment d'amour dans le centre du cœur, combine ce sentiment d'amour avec la joie qui se répand de ta tête, en un sentiment d'allégresse unifié.

4- Se sentir connecté et en paix : nous pouvons apprendre à surmonter les stress de la vie quotidienne et vivre plutôt dans un état de paix intérieure profonde en focalisant fréquemment ton attention sur le dessus de ta tête. Ceci aura une valeur incalculable dans les cas de maladies et conditions reliées au stress et aide également à énergiser l'organisme d'une façon agréable.

Détends-toi, ferme les yeux et visualise un faisceau de lumière blanche pénétrer par le dessus de ta tête. Essaie de le ressentir autant que le voir. Cependant, le ressentir est plus important que simplement le visualiser. Au début, cela peut aider de se concentrer à ressentir une légère pression et une chaleur sur le dessus de la tête et, si cela peut t'aider, en dirigeant le prana de la respiration vers ce point. Expire très lentement et doucement, et imagine ressentir une paix intérieure, une paix profonde qui remplit et enveloppe ton corps et ton esprit. Cherche l'émergence d'une sensation d'être énergétiquement connecté à ton Moi Supérieur, l'univers, Dieu ou quel que soit le nom que tu y donnes. Si tu parviens à ressentir une telle chose, essaie d'intensifier la sensation.

Lorsque tu ressens une sensation dans ton centre coronal (chakra couronne), tu peux l'intensifier en générant un sentiment d'amour dans ton centre du cœur puis en le projetant directement vers le haut à travers la tête vers ton Moi Supérieur ou ton Moi Divin. Ressens immédiatement ce don d'amour fortement intensifié t'être retourné par le dessus de ta tête. Visualise et ressens la lumière blanche te pénétrer et s'intensifier pour maintenant t'envelopper dans une colonne de lumière. Ressens comment elle énergise tout ton corps. Tu peux également visualiser la lumière blanche se fondre à d'autres couleurs de l'arc-en-ciel qui te sont bénéfiques telles que du jaune doré énergisant, du rose étant la couleur de l'amour ou du pourpre, étant la flamme de la purification et de la transmutation.

Lorsque tu réussis à ressentir la paix et la connexion à ton Moi Divin pendant l'exercice, concentre une partie de ton attention vers le dessus de ta tête et continue de ressentir cette connexion pendant tes activités quotidiennes. Sois en paix et connecté. Maintiens une partie de ton attention sur le dessus de ta tête alors que tu tentes de ressentir la joie derrière le front et l'amour dans le centre du cœur. Une autre façon est de se concentrer par étapes, débutant par le dessus de la tête, puis le front et enfin le cœur. Éventuellement, tu peux parvenir à te concentrer sur les trois centres simultanément et te sentir en paix et connecté, joyeux et plein d'amour.

Vivre tes sentiments : si tu es aux prises avec une maladie ou un problème de santé situé dans un organe ou endroit spécifique du corps, tu peux maintenant lui fournir toute l'énergie et le soutien émotionnel requis pour le surmonter, en plus de soutien nutritionnel ou autre que tu peux y apporter. De façon régulière, rempli-toi d'amour et projette-le accompagné d'un sourire intérieur vers l'organe à soigner. Insuffle-lui plus d'énergie ou redirige-la à partir de ta réserve d'énergie ou le chakra situé derrière le nombril. Ressens l'organe dégager une chaleur ou des picotements ou simplement un état confortable. Au même moment, visualise-le se remplir d'une puissante lumière blanche bienfaitrice. Intensifie la visualisation ainsi que le sentiment et maintiens-les pendant une longue période. Sois conscient que tu es en train de te guérir.

Les sentiments tendres sont une nécessité quotidienne pour ton corps et ton esprit. Nous en avons besoin autant que nous nécessitons des vitamines et minéraux, assure-toi alors d'obtenir suffisamment de « nutriments affectifs » au quotidien, parce qu'il n'y a rien de mieux pour régénérer un corps/esprit vieillissant. Immerge tous tes organes et cellules dans des sentiments d'affection, d'amour ou de joie. Concentre-toi tour à tour sur chaque partie de ton corps et attarde-toi sur les parties nécessitant le plus d'amélioration. Tente de ressentir l'amour partout, dans tes doigts comme dans tes orteils. Transmets de l'amour à toutes tes cellules.

La respiration t'aidera à garder contact avec ton corps. Prends l'habitude de respirer dans ton centre du cœur et maintiens-y une partie de ton attention aussi souvent que possible. Ou encore, garde une partie de ton attention focalisée sur le centre du front ou le centre coronal. Mieux encore, laisse la paix et la connexion de ton centre coronal s'amalgamer à la joie du centre du front et à l'amour du centre du cœur en une symphonie de sentiments édifiants.

Ne laisse pas ton esprit s'égarer et lui permettre d'instaurer un chahut mental à répétition. À chaque fois que tu constates que le chahut interne a repris, reporte ton attention sur le centre du cœur. Par contre, rêvasser peut être réparateur et créatif et est souvent supérieur au chahut mental.

Lorsque tu es fatigué ou épuisé, il est difficile de susciter des sentiments même si tu essaies fortement, mais à d'autres moments les sentiments doux peuvent se manifester spontanément et flotter dans tout le corps. Cela se produit le plus souvent lorsque nous sommes conscients de quelque chose de beau, quelque chose qui nous élève l'âme, un paysage, une peinture, de la musique, des fleurs, un sourire. Tu peux alors intensifier ton sentiment en le retournant vers l'objet admiré.

Lorsque tu donnes un massage, un câlin ou que tu es en contact physique avec quelqu'un - rappelle-toi toujours de projeter des sentiments d'amour. Il est beaucoup plus difficile de maintenir et projeter des sentiments positifs pendant les conversations, mais cela ira graduellement en s'améliorant. Tu trouveras d'une grande aide si tu restes détendu et souriant plutôt qu'être complètement absorbé par les aspects intellectuels de la conversation.

Mais le plus difficile est de maintenir une quelconque conscience affective pendant les activités mentales intenses. Habituellement, nous oublions complètement le corps. Ceci ira également en s'améliorant, particulièrement si tu peux exercer ton Moi Inférieur à porter automatiquement ton attention vers ton centre du cœur et coronal dès que l'effort mental est terminé.

Simplifie ta vie et porte en toi un sourire intérieur partout où tu te trouves. Vois la beauté dans tout ce qui t'entoure. Graduellement, à de rares occasions au début, un sentiment de grande paix intérieure peut se manifester, accompagné d'un sentiment d'être aimé et protégé. Si tu persévères dans tes efforts à rester concentré sur les centres du cœur et coronal, cette profonde paix intérieure s'intensifiera et commencera à imprégner tout ton être.

De ce sentiment tangible de paix intérieure émergeront d'autres sentiments, pensées et activités, adaptés et appropriés pour chaque occasion.



L.B. del.

Murier.

B.L. Henriquez Sculp.



SECTION 9

SOIGNE TON ESPRIT

Nos décisions conscientes sont prises au niveau de l'esprit. Toute guérison et amélioration de nos conditions de vie débutent à ce niveau, et c'est ici qu'il faut faire le premier pas avec la prise de décision consciente que nous désirons améliorer nos conditions de vie en suivant un programme approprié. Si nous considérons l'évolution de notre vie comme un processus créatif, nous pouvons alors considérer l'esprit comme un architecte.

Au sein de notre société, la pensée rationnelle et l'intellect sont vénérés, alors que les sentiments et l'intuition sont négligés. La raison de ce déséquilibre peut être observée dans les objectifs et les idéaux de notre société dénuée de valeurs profondes. La sagesse, la dévotion, la patience et la compassion sont remplacées par les richesses matérielles; la pureté intérieure est répudiée au profit d'une apparence et d'une hygiène extérieure excessive; le succès est mesuré par la richesse monétaire et le pouvoir plutôt que par la maîtrise de soi.

La pensée est l'outil le plus important dans l'atteinte de tels succès extérieurs, alors que les sentiments tendres nous désavantagent dans l'atteinte de ces gages de succès de notre société. Mais penser est une fonction neutre et nous pouvons l'utiliser à notre avantage dans l'amélioration de la santé du corps et des émotions. Une pensée appropriée est nécessaire pour se débarrasser des croyances erronées et les remplacer par des croyances adéquates. Si nous acceptons le principe que nos pensées et croyances négatives sont une des causes de nos maladies et problèmes sociaux, notre esprit a alors besoin d'être soigné et il devient important de remplacer nos pensées négatives, propices au développement de maladies, par des pensées positives favorisant la santé.

Je considère le Moi comme étant la totalité de notre entité immatérielle. Ensemble, le Moi et le corps constituent la totalité de notre être. Afin de mieux comprendre les processus internes de la conscience, nous pouvons distinguer les différentes parties de notre Moi. Je le conçois en quatre parties :

- Le Moi Supérieur ou supra conscience nous procure une direction spirituelle dans la forme d'une connaissance et intuition intérieure. Il a lui-même des subdivisions appelées âme, Moi Christique, âme suprême ou Moi Divin.
- Le Moi Médian représente notre conscience normale, celle dont nous sommes conscients, principalement composé de notre esprit et notre corps mental, le penseur.
- Le Moi Inférieur ou la partie subconsciente et le maître de notre mémoire et nos émotions, incluant nos croyances oubliées depuis longtemps ainsi qu'une boîte de Pandore de sentiments et émotions refoulés; il est également appelé « enfant intérieur ».
- Le Moi Corporel ou Physique est l'élément (un être d'énergie vitale) qui veille sur les fonctions biologiques de notre organisme; Il est la partie de notre conscience qui demeure active lorsque nous sommes plongés dans un coma profond.

Nous pouvons dire que le Moi Supérieur agit sur le plan spirituel, le Moi Médian sur le plan mental et le Moi Inférieur sur le plan astral ou émotionnel, et le Moi Corporel au niveau éthérique ou de la force de vie. Le Moi Médian peut, dans une certaine mesure devenir conscient des autres niveaux, mais son centre de conscience se situe sur le plan mental.

Selon notre degré de compréhension spirituelle, cela peut être l'esprit rigide ou le niveau mental inférieur; il peut être le niveau mental supérieur impliqué dans la spiritualité et la pensée intuitive; ou il peut se situer quelque part entre les deux.

CHAPITRE 62

PRENDS CONTRÔLE DE LA PUISSANCE DE L'ESPRIT

RECONNAIS LA PUISSANCE DE TON SUBCONSCIENT.

IL EST LA VÉRITABLE PUISSANCE DERRIÈRE LE TRÔNE DE L'ÉGO.

Notre esprit possède des pouvoirs formidables. Il nous rend malades et malheureux ou sains et heureux. Il est un outil puissant et il ne tient qu'à nous de l'utiliser de la façon dont nous le désirons. Lors d'essais cliniques, les thérapies de l'esprit se sont avérées beaucoup plus efficaces que les thérapies conventionnelles dans la régression de plusieurs cancers. Afin d'illustrer l'importance primordiale de l'esprit, je vous soumetts un exemple.

Un homme âgé ayant des masses tumorales partout dans le corps s'est fait annoncer qui lui restait moins de trois mois à vivre. À cette époque, des essais cliniques avec le remède alternatif Krebiozen avaient débuté. Malgré qu'il ne fût pas éligible pour participer aux essais à cause de sa courte espérance de vie, cet homme démontra un tel enthousiasme envers le remède que son médecin lui administra hors du cadre de l'essai.

Quelques jours après sa première injection, ses tumeurs avaient déjà régressé de moitié et ont continué leur régression jusqu'à leur disparition complète et l'homme se sentait bien et en bonne forme. Par contre, deux mois plus tard, il lut un article de journal disant que l'essai en question fut un échec et que le Krebiozen® s'est avéré inutile. Il tomba immédiatement malade et son cancer réapparut et les tumeurs reprirent rapidement les mêmes dimensions que les précédentes.

Son médecin était si étonné de cette puissante réaction qu'il décida de faire une expérience. Il dit au patient que le premier essai s'était soldé par un échec parce que le remède était trop vieux. Il en attendait maintenant un lot plus récent et qui contiendrait le double de la puissance. Quelques jours après, l'homme reçut l'injection; cette fois les tumeurs disparurent encore plus rapidement que la fois précédente et une fois de plus, le patient se remit complètement.

Cependant, plutôt que d'un quelconque médicament, le médecin ne lui avait injecté que de l'eau. Une fois de plus, quelques mois passèrent puis les journaux rapportèrent la nouvelle que la FDA avait déclaré le Krebiozen® être complètement inutile et frauduleux. Aussi rapidement qu'il recouvra la santé, l'état de l'homme se détériora de nouveau et cette fois, le médecin le laissa mourir⁴³.

L'on pourrait penser que de tels effets de l'esprit sont rarissimes, mais considère ceci: lors d'une étude sur la chimiothérapie, un tiers des patients ayant reçu un placebo perdirent leurs cheveux. Lors de cette rare étude, seule la moitié des participants reçurent la chimiothérapie et l'autre moitié, une substance inoffensive, qu'ils ont cru être le médicament actif. Cela signifie que la perte des cheveux du tiers des patients au sein du groupe ayant reçu des placebos était entièrement attribuable à leur croyance.

Cette découverte est confirmée par l'une des rares études sur les placebos en chirurgie. Suite à une réelle opération concernant une maladie cardiovasculaire, 32 % des patients ont affiché des résultats satisfaisants. Par contre, 43 % des patients d'un groupe contrôle ayant subi une chirurgie imaginaire ont affiché des améliorations subjectives et objectives. Cela signifie en fait que toutes les améliorations provenaient de leur croyance, mais les effets traumatiques d'une vraie chirurgie a réduit le succès basé sur la croyance de 11 %.

Un tiers est une donnée qui correspond aux résultats d'autres études relativement à la proportion de l'effet placebo. Je considère donc que généralement, la survie ou le décès du tiers des patients est attribuable à ce qu'ils croient le plus fermement. Ceci s'applique de façon égale à la médecine conventionnelle et aux thérapies naturelles. Ceux qui croient qu'ils recouvreront la santé le feront, quelle que soit la thérapie entreprise, et ceux qui doutent ou sont effrayés ne retireront que très peu de bénéfice de quelque thérapie que ce soit. Je suis convaincu qu'il s'agit de la principale raison qu'un patient guérisse du cancer suite à une chirurgie, alors qu'un autre ayant la même condition en décède.

Donc, peut-être que le plus grand souci d'un patient aux prises avec une maladie « incurable » ne devrait pas être celui de trouver une thérapie efficace, mais plutôt de trouver une façon de maîtriser la puissance de son esprit et se doter d'une foi inébranlable en sa guérison – en fait, dans le but d'activer l'effet placebo.

Mais avant que tu décides de croire que manger un morceau de gâteau tous les dimanches sera ton remède contre le cancer, il y a un autre facteur à considérer. Quoi que tu fasses, ton subconscient doit en être absolument convaincu. Simplement croire en une chose sur le plan mental n'est pas suffisant; si ton subconscient n'est pas convaincu qu'une chose te guérira, alors elle ne le fera pas. Le subconscient est des plus impressionné par quelque chose qui suscite l'émerveillement, par l'autorité, les rituels, l'étrange et particulièrement par l'enthousiasme. Si une chose t'impressionne en tant que remède potentiel, accepte-le avec enthousiasme. Adopter une chose simplement pour voir si elle est efficace se soldera très probablement par un échec.

Apprends à connaître le Moi Inférieur: Afin de soigner notre esprit et l'utiliser plus efficacement, nous devons avoir une connaissance minimale de notre Moi Inférieur affectif. Celui-ci agit à un niveau de conscience différent de notre conscience normale (le Moi Médian) et possède plusieurs des caractéristiques d'une entité unique. Lorsque travaillant avec lui, il est préférable de le considérer et le traiter comme fidèle serviteur.

Il est conseillé d'être en bon terme avec notre Moi Inférieur parce qu'il est le négociateur énergétique de notre corps. Le Moi Médian est comme le capitaine d'un navire, le Moi Supérieur est comme la compagnie de cargo maritime et l'employeur du capitaine et le Moi Inférieur est comme le délégué syndical. Si l'équipage se plaint, le syndicat peut déclencher une grève ou compliquer la vie du capitaine. Le Moi Corporel est comparable à l'équipage et coopère très étroitement avec le Moi Inférieur.

Voici ce que l'on peut dire à propos du Moi Inférieur et de ses fonctions corporelles :

1. Il influence le Moi Corporel ainsi que le corps physique (à l'exception des muscles volontaires).
2. Il est le siège de nos émotions.
3. Il reçoit toutes les informations sensorielles.
4. Il garde un registre de toutes les informations sensorielles, les pensées ainsi que les sentiments.
5. Il gère notre mémoire.
6. Il gère nos capacités psychiques.
7. Il est le moyen de communication avec notre Moi Supérieur.

Le vrai pouvoir du corps réside dans le Moi Inférieur, mais il a un inconvénient : il ne peut penser logiquement. Il ne possède qu'une capacité de réflexion élémentaire, similaire à celle d'un animal dressé ou un jeune enfant. Conséquemment, il dépend du Moi Médian qui doit lui dire quoi faire, comme le fidèle serviteur qu'il est, il obéit volontiers au Moi Médian.

Cependant, parce qu'il est simple d'esprit, le Moi Inférieur est dogmatique. Il peut considérer la programmation de notre petite enfance, particulièrement l'apprentissage religieux ou concernant la sexualité ou tout ce qu'une personne en position d'autorité peut avoir dit, comme la pure vérité. Il peut être moralisateur et se considérer comme le gardien de quelques importants engagements que le Moi Médian a pu avoir fait. Afin d'illustrer les caractéristiques du Moi Inférieur, voici quelques exemples tirés de l'ouvrage *The Secret Science Behind Miracles*, de Max Freedom Long :

Un jeune homme ayant reçu une éducation religieuse rigoureuse ressentait le besoin de devenir pasteur. Il prit plutôt un emploi au sein d'une usine de fabrication de meubles. Les vapeurs des produits de peinture le rendait malade. Lorsqu'il fut transféré au département d'ébénisterie, il développa de l'asthme à cause du bran de scie. Il changea plusieurs fois d'emplois, mais à chacun d'eux il développait des maladies liées à son travail. À la fin, un psychologue découvrit son intention première de devenir pasteur. Puisque rien ne semblait l'aider, il conseilla au jeune homme de se faire pasteur. Le jeune homme fit exactement cela et n'éprouva plus aucune maladie.

Un homme religieux d'Hawaïi trompait sa femme. Celle-ci le découvrit, mais lui pardonna ses écarts. Dans l'année qui suivit, l'homme récidiva, mais cette fois son épouse n'en sut rien. Ceci a semblé être pire pour l'homme qui graduellement, perdait de l'énergie et le goût de vivre jusqu'au point où il était près de mourir. Un kahuna (un guérisseur autochtone) fut appelé et découvrit la vérité. Il incita la femme de pardonner à son mari une fois de plus et le kahuna pratiqua une cérémonie dans laquelle tous les péchés de l'homme furent effacés. Dès ce moment l'homme commença immédiatement à se sentir mieux et se remit rapidement.

Une jeune femme reçut une éducation où elle fut amenée à considérer la danse et la consommation d'alcool comme des péchés. Après son mariage, elle fréquenta différents cercles d'amis et se mit graduellement à danser et prendre des cocktails occasionnellement. Peu de temps après, elle se torda légèrement la cheville pendant qu'elle dansait. En temps normal, elle s'en serait remise en un jour ou deux, mais sa jambe se mit plutôt à empirer graduellement et une plaie ouverte se développa sous sa cheville. Un kahuna la convainquit qu'elle n'avait pas réellement commis de péchés contre Dieu, lui pardonna et effaça toute la culpabilité qu'elle ressentait. La cheville eu tôt fait de guérir et retrouver toute sa force.

Par contre, la jeune femme ignore les instructions du kahuna qui fut de continuer d'affirmer qu'elle n'avait blessé personne, qu'elle n'avait pas commis de péchés. Elle recommença à danser et à boire quelque peu et après un certain temps, la plaie réapparue. Mais cette fois le kahuna lui expliqua qu'il ne pouvait pas l'aider, puisque son Moi Inférieur était devenu trop fermement ancré dans sa croyance du péché. La seule solution permanente était d'abandonner la danse et l'alcool définitivement.

Ces exemples montrent comment notre Moi Inférieur retient les croyances de l'enfance que nous avons oubliées depuis longtemps en tant qu'adultes. Le Moi Inférieur lui, n'oublie jamais. Conséquemment, si nous suspectons la présence d'un conflit de croyances entre ces deux personnalités, nous devons convaincre le Moi Inférieur que la vieille croyance n'est plus appropriée. Avec patience et en des termes simples, présente-lui plutôt la nouvelle situation.

Le pouvoir des croyances: Nous voyons et interprétons le monde à travers la lentille colorée de nos systèmes de croyances. Nous créons même notre monde personnel selon nos croyances. Nous projetons les idées, les pensées et les émotions que nous choisissons dans notre entourage et celles-ci attirent ou repoussent les gens et les événements. Notamment, nous manifestons ce envers quoi nous avons peur. Nos pensées négatives nous affectent plus que toutes autres. Lorsqu'une pensée négative survient à notre esprit, nous pouvons l'accepter ou la bloquer immédiatement pour la remplacer par une pensée positive.

Il est conseillé d'entreprendre notre guérison et notre croissance personnelle, d'abord en regardant attentivement nos croyances fondamentales et déterminer si nous désirons toujours les conserver. Apportent-elles une perspective positive et sont-elles en harmonie avec nos objectifs et notre nouvelle philosophie de vie? Une façon de t'en assurer est de noter tes croyances à propos des questions et problèmes fondamentaux de ta vie. Qu'elles sont tes croyances au sujet de toi-même, tes amis, ton travail, tes problèmes de santé, ton corps ainsi qu'à propos de ton futur, de la mort, la vie après la mort et ainsi de suite. Retranche alors ce qui ne correspond plus avec tes nouveaux idéaux puis ajoute les nouveaux éléments dans une forme positive ce que tu préfères croire.

Par exemple, tu pourrais croire que la plupart des gens sont égoïstes. Tant et aussi longtemps que tu le crois, tu attireras principalement des gens égoïstes ou interpréteras leurs motivations comme égoïstes, ce qui peut ne pas être toujours le cas. Commence donc à te reprogrammer en écrivant «J'attire de plus en plus de gens altruistes dans ma vie».

Plutôt que croire «Quand je serai vieux je deviendrai infirme», tu peux maintenant écrire «Ma santé et mon bien-être s'améliorent tous les jours et dans tous les aspects». Mais uniquement les écrire ne suffit pas, parce que le Moi Inférieur s'empresse de communiquer plusieurs croyances au Moi Médian, et le Moi Inférieur est très entêté. Le plus efficace pour influencer le Moi Inférieur est par l'utilisation de méthodes d'autosuggestion, telles que l'affirmation, l'autohypnose et la visualisation ainsi qu'étudier et intégrer graduellement une philosophie de vie réellement spirituelle.

Cependant, même si tu parviens avec succès à changer tes croyances, tu n'es pas au bout de tes peines. Il s'agit simplement d'une condition préalable afin d'attirer la connaissance ou les conditions requises qui rendront possible la transformation. Tu dois tout de même faire tout ce qui est nécessaire sur l'un des autres

niveaux, qu'il s'agisse d'une modification à ton alimentation ou demander pardon et envoyer des sentiments de sympathie à une personne que tu as blessée. Sois prudent avec les prédictions médiumniques à ton sujet. Certaines sont incroyablement précises jusque dans les moindres détails; mais d'autres peuvent être complètement à côté de la plaque. Conséquemment, ne crois que les prédictions que tu aimerais voir se réaliser et oublie le reste. Choisis tes croyances avec prudence parce qu'elles déterminent ce qu'il t'arrivera.

Inquiétude, ressentiment et désir: Trois des obstacles les plus communs à la bonne santé, la paix intérieure et le bonheur sont l'inquiétude, le ressentiment et le désir. L'inquiétude est un proche parent de la peur et représente le prix à payer pour notre manque de confiance en notre guide intérieur. Une personne en harmonie, en lien avec son Moi Supérieur n'a rien à craindre, ni du passé, ni du présent, ni du futur.

Le ressentiment est l'expression d'un égoïsme et provient de l'absence d'auto-responsabilité. Nous accusons les autres de ce qui nous arrive et tentons de les faire payer en leur refusant notre amour et affection. Un changement d'attitude vers l'auto-responsabilité nous libérera des effets destructeurs du ressentiment et nous permettra de développer une tolérance et une compréhension envers nos faiblesses ainsi que celles des autres. Lorsqu'une personne fait une chose que nous réprouvons, nous devons alors l'exprimer ou l'accepter et tourner la page. Le ressentiment est le pire de nos choix.

Le désir a tendance à nous soustraire à notre paix d'esprit et détruire notre harmonie intérieure. Bien entendu, nous devons voir aux besoins de notre corps. Le désir de nourriture lorsque nous avons faim, de repos lorsque nous sommes fatigués, de soleil, d'air frais et ainsi de suite, est naturel. Il est également souhaitable de désirer être créatif. En plus de ces désirs naturels, la plupart d'entre nous ont de nombreux désirs associés au plaisir et aux réalisations sociales.

Même de tels désirs matérialistes ne posent pas problème, du moment où nous sommes heureux de payer le prix pour leur réalisation, même qu'ils nous aident généralement à apprendre ou à évoluer. Mais encore, plus nous améliorons nos systèmes de croyances, plus le besoin d'accomplir et réaliser nos désirs disparaît et plus il nous sera facile de ressentir la paix et l'harmonie. En fait, ce n'est pas tant les désirs eux-mêmes qui sont la cause de problèmes, mais plutôt du fait de tenir si fermement au résultat de nos actions. Entretenir un désir d'être créatif est excellent, mais si nous concentrons plutôt notre désir sous la forme du résultat de notre créativité, nous nous dirigeons alors tout droit vers une déception.

Même notre route vers une meilleure santé, la plénitude et le bonheur sera plus fructueuse si nous n'entretenons pas un grand désir d'atteindre rapidement ce but. Nous devons plutôt nous y engager pour le plaisir et la satisfaction que nous procure notre périple, en étant créatif, enjoué, accumuler les petites réalisations et accomplir des choses significatives. Généralement, le plaisir est dans le geste et dans l'action, plutôt que dans l'obtention du résultat.

Lorsque, pour quelque raison, nous sommes confrontés à une tâche difficile, nous devons canaliser nos énergies pour y faire face et mettre « toute sa tête » dans le désir réussite. Par contre, tant que nous persistons à désirer ardemment une chose pour des raisons principalement égoïstes, elle risque de nous échapper, ou si nous l'obtenons, le prix à payer pourrait être si élevé que nous ne saurions l'apprécier.

Nous pouvons surmonter cet obstacle en effectuant ce qui est nécessaire ou en agissant pour le bien de la famille, la communauté, la nation ou pour l'humanité, sans chercher à s'accaparer les résultats de nos actions pour nous-mêmes. De cette façon nous ne pouvons jamais être déçus et toujours récompensés par le plaisir que procure le sentiment d'avoir fait adéquatement ce qui est nécessaire. Sois toujours conscient que nous ne sommes que des acteurs dans une pièce de théâtre, sous la direction du Divin, et quelle que soit la conclusion de la pièce, tout est bien.

Notre monde dispose de tous les points de vue et de toutes les conditions possibles d'une circonstance donnée. En raison de notre programmation culturelle, sociale et personnelle, nous ne choisissons qu'un certain nombre de ces points de vue et de conditions d'entre tous ceux qui existent. Nous nous concentrons sur eux, nous nous identifions à eux et œuvrons à les manifester et même jusqu'à les personnifier nous-mêmes.

Ce que nous appelons le bien et le mal, bonheur et souffrance, amour et haine, joie et désespoir, font tous partie de ce monde. De ceux-ci nous choisissons, généralement au niveau subconscient, ce qui nous correspond; nous l'attirons puis le manifestons dans nos vies. Cependant, nous pouvons influencer consciemment ce processus interne de sélection et nous concentrer intentionnellement sur ce que nous désirons manifester

dans nos vies ou ce que nous voulons devenir. Nous effectuons ceci en maintenant une attitude mentale ou attente positive.

Développer une attitude qui demeure positive, joyeuse, tolérante, bienveillante et joviale en toutes situations, riant plus de toi que des autres. Mais en aucun temps ne devrions-nous simuler ces attitudes lorsque nous nous sentons autrement; exprime ou reconnais toujours tes états d'âme de manière appropriée.

Il est normal d'être en colère, bouleversé ou triste. Vis-le pleinement. Mais garde toujours à l'esprit que tu peux changer la situation et rire quand tu le désires. Plus tu t'appliques à te prendre moins au sérieux, plus il te sera facile de rire de tes propres erreurs, jusqu'au point où il deviendra impossible de te mettre en colère ou dans tous tes états. Même les contrariétés créées par les autres peuvent éventuellement t'amuser plutôt que de provoquer des ulcères. Tout est une question d'attitude.

Peur de la mort: La peur de la mort et de mourir est très répandue dans notre société, principalement en raison de notre système de croyances matérialiste. La programmation subie pendant notre tendre enfance au sujet de la punition éternelle de l'enfer peut encore avoir une influence sur certains d'entre nous. En général, cette peur de la mort se maintient hors de notre esprit conscient, à moins que la mort d'un ami ou d'un proche parent la ramène à la surface. À d'autres moments, elle peut se manifester en tant qu'une insécurité intérieure, une peur de la maladie, une anxiété générale ou un vide intérieur. Le deuil, dans cette condition, est plus ou moins l'expression d'un apitoiement sur soi, malgré qu'il soit utile et nécessaire avec ce système de croyances.

Nous pouvons alléger nos vies de toutes ces influences négatives en changeant nos croyances concernant la mort et l'après-vie. Si tu pratiques une religion officielle, tu peux te programmer activement à croire plus profondément aux aspects positifs de l'après-vie tels qu'enseignés par ta religion.

Si tu ne pratiques pas une religion spécifique, tu peux te procurer des livres pour te renseigner sur les expériences de mort imminente (EMI) ou la réincarnation et particulièrement sur les études ayant recours à la régression hypnotique. Mais ne t'y engage pas dans le but de trouver des « preuves ». Il n'existe pas de preuves suffisantes ou concluantes dans le domaine de la spiritualité qui convaincraient tout le monde. Pour notre conscience normale, nous acceptons le monde spirituel par la foi ou la croyance. De deux personnes confrontées aux mêmes faits, l'une peut arriver à y croire alors que l'autre les rejette. Tu as le choix de croire ce que tu veux.

Après avoir accepté de croire à une vérité spirituelle, qu'elle soit la réincarnation, le karma, les guides spirituels ou l'après-vie, tu peux découvrir davantage de preuves qui te permettent de renforcer ta croyance. Avec elle, une connaissance intérieure se développera, ce qui est la seule forme de la véritable connaissance. Éventuellement, la connaissance te viendra de l'expérience de ta propre vie et tu te désintéresseras de la recherche de « preuves » qu'une autre personne pourrait te procurer. Néanmoins, il serait utile que tu consultes le livre *« Un avocat apporte les preuves de la vie après la mort »* (www.editions-labussiere.fr). Dans ce livre, Victor Zammit, un avocat à la retraite à la Haute Cour de Justice d'Australie, a rassemblé toutes les preuves connues de survie après la mort. Il est venu à la conclusion que face à une cour de justice, cette preuve présentée dans son ensemble constituerait une preuve accablante et irréfutable de l'existence de l'après-vie.

L'acceptation de l'après-vie en tant que réalité peut éliminer la peur de la mort dans notre société et atténuer le deuil, la tristesse et le sentiment de perte suite au décès d'un proche. Elle pourrait plutôt devenir une célébration, dans laquelle nous pourrions féliciter les défunts pour un travail bien fait et au cours de laquelle nous exprimons notre bonheur qu'ils puissent maintenant obtenir du repos et une reconnaissance bien mérités et se tourner vers de plus grandes choses. Nous savons que nous les rejoindrions tôt ou tard et que la réunion sera un grand événement.

J'ai à l'esprit l'image d'un large groupe de plongeurs en haute mer travaillant dans des conditions difficiles dans leurs lourds scaphandres d'acier au fond de l'océan. Leur technologie est telle qu'ils peuvent rester sous l'eau pendant des années. De temps à autre, un des plongeurs termine son travail et peut alors remonter à la surface. Les autres plongeurs l'envient et aimeraient l'accompagner. Par contre, il est également important qu'ils terminent leurs propres tâches et organisent donc une petite fête en l'honneur de leur heureux collègue, le félicitant, lui souhaitant du bien et se mettant d'accord pour une fête plus grandiose lorsqu'ils retrouveront tous à la surface. Lorsque l'heureux plongeur rejoint finalement la surface, une autre grande célébration est organisée avec tous ses amis qui étaient demeurés à la surface ou qui y étaient retournés avant lui. Quel soulagement que de retirer ce lourd équipement de plongée après toutes ces années difficiles et enfin retrouver le soleil.

Voici comment je pense que l'âme doit se sentir après qu'il se soit finalement débarrassé du corps après une vie ardue. Il est compréhensible de se sentir triste en étant laissé derrière par le départ d'un proche, mais l'anticipation d'une retrouvaille éventuelle devrait rendre l'épreuve plus facile à supporter. Même dans le cas d'un jeune enfant qui meurt sans raison apparente, l'âme libérée peut bientôt se réincarner, peut-être même avec la même mère.

Au fil de notre croissance spirituelle, nous viendrons à connaître le moment de notre départ à l'avance et serons en mesure de quitter sans recourir à une maladie afin de libérer notre âme. Forts de ceci, nous cesserons également nos efforts déployés pour prolonger notre vie et vivre le plus longtemps possible. Nous serons heureux de quitter lorsque nous aurons terminé le travail que nous sommes venus entreprendre ou acquis l'expérience que nous recherchions.

Donc, avec tout ceci à l'esprit, reprogramme ta croyance au fait que tu n'es juste qu'un acteur ayant un rôle temporaire dans cette présente vie et que des rôles différents, dans des vies différentes et peut-être dans des mondes différents font partie de ton existence supérieure. Il te sera alors peut-être beaucoup plus facile de te détendre, d'adopter une attitude joyeuse à propos de sujets sérieux, apprécier ton rôle dans cette vie et considérer tes problèmes comme des occasions d'expérimenter et voir ce qui en résulte.

Auto-responsabilité: En visant l'amélioration de la santé sur tous les niveaux de ton existence par l'expression consciente de nos attitudes et croyances, nous démontrons que nous sommes prêts à prendre la responsabilité de notre vie. Il est commun de jeter le blâme sur quelqu'un d'autre pour nos problèmes, mais il est rare de se considérer soi-même comme la source de ces problèmes. Nous consommons de la nourriture malsaine, créons des émotions néfastes, adoptons des attitudes négatives, et lorsqu'elles nous rendent malades, nous rejetons le blâme vers des influences extérieures et demandons à ce que quelqu'un s'en occupe à notre place.

En acceptant l'auto-responsabilité, nous réalisons que rien ni personne d'autre que nous n'est responsable de nos problèmes. Lorsque nous tombons malades ou subissons un accident, nous ne blâmons pas le destin ni les microbes, mais comprenons que nous avons transgressé une loi de la nature ou avons agi à l'encontre de notre plan de vie. Nous tentons de découvrir où nous avons erré, puis corrigeons la situation et prenons garde de commettre de nouveau cette erreur. Si notre incapacité est telle qu'elle ne peut être corrigée, acceptons-la alors joyeusement en la considérant comme une épreuve qui nous est soumise pour le bien de notre âme et agissons au mieux de notre capacité.

Il en va de même dans les cas de problèmes sociaux, conjugaux ou financiers. Nous présumons que l'objectif fondamental de notre existence est d'apprendre les lois spirituelles et biologiques, d'orienter nos sentiments et émotions vers des *patterns* bénéfiques et de prendre les bonnes décisions au bon moment et au bon endroit. Chaque problème que nous rencontrons nous offre une occasion d'apprentissage. Là où nous apprenons le plus est en commettant des erreurs et en prenant conscience de nos *patterns*. C'est la façon dont nous identifions nos propres limites. Lorsque nous aurons bien appris nos leçons, nous serons en mesure de faire face aux problèmes de la vie sans difficulté.

En adoptant ce principe d'auto-responsabilité, nous adoptons également une position de pouvoir. Nous ne sommes plus victimes de qui ou de quoi que ce soit, mais bien maître de notre propre destinée.

Nous réalisons que notre apprentissage est un passage obligé, soit par la longue et difficile route de la souffrance causée par notre ignorance ou par une attitude de coopération volontaire au sein de la trame de notre existence. La voie de l'auto-responsabilité est beaucoup plus agréable que la voie de la souffrance. Elle est une aventure stimulante vers l'autoréalisation. Non seulement chaque événement déplaisant ou problème de santé reflètent ce que nous devons apprendre, mais nous montrent également la solution - si et quand nous pouvons la distinguer.

L'auto-responsabilité, relativement au maintien de la santé, ne signifie pas qu'il nous faut se fier qu'à nous même sans recourir à une aide extérieure. S'entraider et apprendre à coopérer sont des aspects importants de l'auto-responsabilité; nous pouvons recourir aux services d'un thérapeute compétent lorsque cela nous semble approprié. Notre attitude envers un professionnel de la santé ne doit pas en être une de soumission passive à l'autorité; elle peut prendre la forme d'une coopération utile et optimiste au sein d'un projet commun dans lequel nous assumons l'entière responsabilité. Attends-toi à ce que ton thérapeute te porte assistance, mais non de

faire le travail à ta place; il t'incombe d'effectuer toi-même les changements intérieurs et extérieurs nécessaires.

Bien que la décision ultime concernant notre guérison soit prise au niveau de notre âme ou au-delà, nous devons accepter l'auto-responsabilité afin de préparer la voie et éliminer tous les obstacles pour rendre la guérison possible. Je considère la relation entre notre Moi Supérieur et notre personnalité comme celle entre un parent et son enfant. Bien que l'enfant ne puisse décider de l'endroit où passer les vacances, le ou les parents prendront les suggestions de l'enfant en considération. Si les parents sont généralement satisfaits de leur enfant et qu'il n'y a pas de contraintes importantes, il est probable que les parents acceptent la proposition de l'enfant. Dans le cas de maladie dite terminale, le Moi Supérieur pourrait accorder le souhait de la personne à guérir et préserver le corps actuel, spécialement si cela peut conduire à une plus grande croissance spirituelle.

Changer notre attitude : Notre attitude est l'élément clé du long voyage sur le chemin de la souffrance vers le bonheur. Notre attitude est notre disposition mentale envers les personnes et événements, mais également envers nous-mêmes. Elle est fortement influencée par notre système de croyances et notre programmation subconsciente. Étant tout près de la surface de notre conscience, nous pouvons aisément observer notre attitude et travailler sur nos lacunes. Ceci procure une excellente occasion de changement intérieur. Surveille ton attitude et corrige-la dès le moment où elle ne correspond plus à tes nouveaux standards.

Par exemple, nous pourrions avoir l'habitude de critiquer négativement les passants. En regardant une personne, nous pourrions penser « Elle a de très grosses jambes » ou « Il a un regard méchant ». Lorsque tu prends conscience de ton comportement, pense à quelque chose de positif à propos de cette personne ou projette une pensée d'amour et de paix.

Tu ne nies pas qu'il y ait des facettes négatives chez les autres – de ton propre point de vue –, mais tu choisis de les ignorer. Il existe deux côtés à tout, que nous pouvons appeler positif et négatif. Le côté positif est en accord avec nos propres valeurs et le côté négatif est en opposition. Nous avons tendance à manifester sur ce à quoi nous nous concentrons. Conséquemment, il nous est préférable de porter notre attention sur les facteurs positifs autant que possible et prendre les côtés négatifs en considération seulement lorsqu'il est nécessaire de le faire pour des raisons spécifiques.

Il en va de même pour les attitudes négatives au sein d'une relation intime. Tu peux penser à l'occasion que ton partenaire est de mauvaise foi. Lorsque ces moments surviennent, tente de comprendre sa position et, à l'instar d'un bon procureur de la défense, considère tous les facteurs à la défense de ton partenaire. Peut-être que celui-ci a reçu peu d'amour et d'affection pendant son enfance ou qu'il a dû se battre durement pour faire reconnaître ses droits, et ainsi de suite. Effectue ceci en tant qu'exercice mental conscient à chaque fois que tu as des pensées négatives à propos de gens ou d'événements.

Dans nos relations, qu'elles soient sur le plan du monde des affaires, des amitiés ou familial, l'attitude juste est celle qui tend vers l'équité pour tous ceux impliqués. Nous pouvons être ravis à propos d'une entente qui semble à notre avantage, mais quel bien peut-elle nous apporter si l'autre partie n'en est pas satisfaite? Nous aurions créé une source de ressentiment et de problème. Les individus sensibles auront conscience du ressentiment qui leur est dirigé et ne pourront être satisfaits d'une entente si l'autre partie se sent lésée.

Lorsque tu commets une erreur, brises un vase, échappes un pot de peinture ouvert ou te blesses, suppose que tu es un observateur et essaie de voir le côté rigolo de la chose. S'il s'avère être trop sérieux pour en rire, demande-toi pourquoi est-ce arrivé et quelle leçon tu dois en tirer. Tu as peut-être besoin d'être plus attentif, ou peut-être est-ce pour des raisons plus profondes; essaie de le découvrir.

En exerçant ton sens de l'humour de cette façon ou en cherchant immédiatement la raison de l'incident, tu pourrais être trop occupé pour en être irrité; mais si tu le deviens, ne le réprime pas. Par la suite, réalise que cela s'est produit parce que tu as quelque chose à apprendre.

Activité consciente : Afin de modifier les mauvaises habitudes et améliorer certaines activités, il est impératif de prendre conscience de ces habitudes et activités. Un bon point de départ est de simplement observer son esprit, ses pensées ainsi que ses sentiments lorsqu'ils surviennent, sans en juger la valeur, en terme de bien ou mauvais. Garde une partie de ta conscience en recul en tant qu'observateur impartial, enregistrant tout sans formuler de commentaires. Appliquée de façon systématique, cette simple attitude pourrait provoquer tous les changements nécessaires à l'atteinte d'une existence heureuse et comblée et nous conduire plus près de la pleine réalisation de soi.

Pour ceux qui préfèrent une méthode plus active pour transformer l'esprit, il existe diverses possibilités additionnelles. Par exemple, tu pourrais découvrir que ta nourriture préférée te cause des allergies ou une congestion muqueuse et déciderais de l'éviter. Tu peux déplorer l'abandon de ta nourriture préférée ou tu peux être heureux de faire un choix qui te conduit à une meilleure santé. Il en va de même pour les accidents ou autres problèmes. Les choses pourraient toujours être meilleures ou pires. Ton attitude décide si tu approches l'événement d'un côté positif ou négatif. Le choix t'appartient.

Nous pouvons nous auto-programmer de telle façon que quelque chose en nous dise « Stop! » à chaque fois que nous recommençons à agir comme avant, pour ensuite agir consciemment de la façon souhaitée. Un autre aspect de l'amélioration de l'esprit est la diminution ou l'arrêt du bavardage mental et son remplacement par une attention aux sensations qui se manifestent au sein de nos divers centres corporels, spécialement dans le centre du cœur. Cherche à utiliser ton esprit seulement aux moments où tu désires réfléchir et à stopper tout bavardage constant et répétitif à d'autres moments.

Deux activités corporelles devant généralement être corrigées sont la posture et la respiration. Celles-ci pourraient être sous surveillance jusqu'à ce que nous les effectuions correctement de façon automatique. Une activité que nous devons toujours faire de façon consciente est manger, garder notre attention sur les saveurs qui se développent pendant que nous mastiquons lentement.

Nous ne pouvons prendre conscience de toutes ces activités simultanément. Nous débutons donc avec l'une d'entre elles, par exemple, surveiller notre attitude pendant quelques semaines jusqu'à ce nous y réussissions relativement bien. Nous pouvons ensuite nous concentrer à modifier notre posture et par la suite, la respiration. Ceci est différent dans le cas de la mastication et les saveurs des aliments. Puisque celles-ci se produisent sur de courtes périodes, nous pouvons commencer dès maintenant et poursuivre indéfiniment. Se concentrer sur les sensations corporelles et les sentiments pourrait constituer notre dernier défi.

Au début, lorsque nous devenons conscients de nouvelles activités, nous pouvons les garder en mémoire pendant seulement quelques minutes à la fois avant de les oublier à nouveau. Cependant, lorsque nous implantons une autosuggestion de se rappeler de surveiller une habitude, nous y serons rappelés encore et encore. Une centaine de fois par jour, nous pourrions nous voûter puis instantanément nous rappeler d'adopter de nouveau la position appropriée. Persévère! Ceci deviendra bientôt une nouvelle habitude; dès lors, tu pourras relâcher ta vigilance. Graduellement, accrois de plus en plus conscient envers tout ton corps et tout ce que tu fais.

CHAPITRE 63

OUTILS UTILES POUR L'ESPRIT

UTILISE LA RELAXATION, LA RÉGRESSION, LA REPROGRAMMATION, LA PRIÈRE,
LA MÉDITATION ET LA COMMUNICATION INTÉRIEURE DANS L'ATTEINTE D'UNE VIE PLUS ACCOMPLIE.

Nos pensées, sentiments, attitudes, croyances et émotions constituent la trame de notre monde intérieur. Ils sont les principaux facteurs qui déterminent si nous sommes en santé ou malade, heureux ou malheureux. Ils ont une influence directe sur notre organisme en modifiant ou préservant notre matrice intérieure ainsi qu'en dirigeant, bloquant ou augmentant les flux énergétiques et l'activité glandulaire. Ils agissent également de façon indirecte en déterminant quels aliments nous consommons, quels facteurs environnementaux nous choisissons, quel type de connaissance nous acquérons et comment l'utiliser.

Donc, afin d'améliorer notre état, que ce soit sur le plan social, mental ou émotionnel, nous devons avant tout modifier notre monde intérieur. Voici une proposition en quelques étapes :

1. Examine ton état présent sur tous les niveaux. Fais une liste de tout ce que tu n'aimes pas et une autre où tu décris comment tu aimerais plutôt être.
2. Identifie et libère les blocages affectifs et le conditionnement négatif ou indésirable du passé. Ceci pourrait être l'étape la plus difficile de ton programme d'amélioration parce que la plupart de ces problèmes existent au niveau subconscient.
3. Utilise des méthodes de contrôle de l'esprit afin de reprogrammer ton subconscient; participe à des ateliers.
4. Adopte un mode de vie holistique et spirituel.

Une thérapie d'amélioration de l'esprit, dans le but de traiter les problèmes affectifs profonds, doit être accompagnée de changements au niveau de la nutrition, comme la stabilisation de la glycémie, éviter des allergènes et utiliser des suppléments appropriés. De cette façon, le facteur nutritionnel des problèmes affectifs se trouve rectifié, ce qui te permet de faire de meilleurs progrès avec les problèmes plus profonds et persistants. Dans ce chapitre, nous verrons comment huit outils pour l'esprit peuvent favoriser ta santé.

1- La relaxation comme outil de bien-être mental : La relaxation profonde est une condition préalable au succès de la plupart des méthodes d'autosuggestion, de méditation et toutes autres méthodes de contact avec notre Moi intérieur. Tu peux expérimenter avec les méthodes énumérées ci-dessous et voir laquelle t'est plus appropriée. Voici quelques conseils généraux :

Assis ou étendu confortablement avec les yeux fermés. Porte ton attention, pendant 10 à 20 secondes, sur ton pied droit. Ressens-le devenir plus chaud et lourd. Puis concentre-toi sur le pied gauche, le mollet droit, le gauche et ainsi de suite, vers le haut jusqu'à la tête. Inclus le menton, la mâchoire, les yeux ainsi que le derrière et le dessus de la tête. En utilisant cette méthode régulièrement, le temps de concentration sur chaque région pourrait être considérablement réduit, et les parties correspondantes, telles que l'ensemble d'une jambe ou d'un bras, peuvent être détendues simultanément.

Imagine-toi dans une pièce de couleur rouge à l'étage supérieur d'un gratte-ciel. Après un certain temps, marche en direction d'un ascenseur et imagine-toi descendre jusqu'à ce que tu atteignes une pièce de couleur orange; puis descends de nouveau vers une pièce jaune, une verte, bleue, indigo et finalement violette.

Imagine-toi marcher dans un sentier boisé vers le pied d'une chute d'eau; ressens la paix de cet endroit.

- Avec chaque expiration lente, laisse-toi dériver de plus en plus bas le long d'un tunnel, ou imagine-toi plonger vers le fond de l'océan

- Compte lentement à rebours à partir de 50. À chaque nombre, imagine-toi t'enfoncer de plus en plus creux à l'intérieur du vide noir.
- Prends une inspiration en comptant jusqu'à 8, retiens le souffle jusqu'à 2, expire jusqu'à 8, retiens jusqu'à 2 et ainsi de suite. Concentre-toi sur ta respiration ; remarque comment elle s'introduit et ressort lentement. Tu peux également te concentrer sur le mouvement de tes inspirations lentes et expirations sans porter attention au compte.
- Combine deux ou plusieurs de ces méthodes dans un même exercice afin d'atteindre des niveaux de détente plus profonds.

Entraînement autogène : Cette technique de relaxation du corps et de l'esprit fut développée par le Dr J. H. Schultz⁴⁴. Elle requiert une pratique assidue pendant plusieurs semaines ou même des mois pour maîtriser la technique, mais l'effort en vaut la peine, particulièrement pour ceux qui sont tendus ou qui ont de la difficulté à entrer en contact avec leur corps.

Étends-toi confortablement sur le dos, les bras détendus le long du corps, les paumes vers le bas ou les mains jointes sur l'abdomen. Ferme les yeux et respire lentement par l'abdomen pendant quelques minutes. Au même moment, énonce mentalement cette formule : « Je suis en paix ».

Répète ensuite lentement mentalement : « Mon bras droit est très lourd ». Ressens ton bras devenir mou et lourd comme du plomb. Si tu es gaucher, commence par le bras gauche. Après quelques minutes, plie et étire ton bras énergiquement en répétant mentalement « mon bras bouge librement et avec fermeté ». Lorsque tu parviens à ressentir rapidement la lourdeur après plusieurs jours de pratique, incorpore l'autre bras, puis les jambes et le torse. À la fin de chaque séance, donne-toi la suggestion que tout ton corps est maintenant léger et libre.

À l'étape suivante, ajoute la pensée « mon bras droit irradie de la chaleur ». Lorsque tu parviens à ressentir facilement la chaleur dans le bras, incorpore l'autre bras, les jambes et le torse. La chaleur n'a pas à être évacuée à la fin d'une session, seulement la sensation de lourdeur.

Pour les novices de la méditation et la relaxation, il peut nécessiter environ 3 semaines avant que la sensation de lourdeur et de chaleur puisse être ressentie rapidement en simultané. Tu peux alors passer à l'étape suivante. Appuie ton coude droit sur un oreiller de façon à ce que ta main droite se trouve sur ton cœur. Ressens le battement et concentre-toi sur l'énoncé « Mon cœur est fort et en paix ». Lorsque tu parviens à bien ressentir ton cœur, tu peux garder ton bras dans sa position normale, au repos le long de ton corps ou les mains jointes sur l'abdomen.

Ajoute la pensée : « Il me respire ». Ressens la respiration te pénétrer et ressortir sans contrôle mental. Après une ou deux semaines, incorpore le plexus solaire (sous la partie supérieure de l'abdomen) et dis : « mon plexus solaire irradie de la chaleur » ou « Mon plexus solaire dégage de la chaleur ».

Lors de l'expiration, imagine la chaleur de la respiration s'accumulant dans l'estomac et l'abdomen pour les réchauffer. Finalement, énonce l'affirmation : « Mon front est léger et frais ». Tu peux mentalement transférer la fraîcheur ressentie dans la gorge lors de l'inspiration vers le front.

Chaque fois, débute par effectuer toutes les étapes précédentes, telles que la lourdeur, chaleur et cœur en paix, puis concentre-toi sur l'étape que tu désires maîtriser. Pratique chaque nouvelle étape pendant 1 ou 2 semaines. Après quelques mois, il deviendra facile de détendre complètement le corps en très peu de temps. Le corps et l'esprit seront calmes et en paix, avec des sensations de chaleur et de lourdeur dans le corps et de fraîcheur et de légèreté dans la tête. Tu pourrais te trouver dans un état second de conscience, mais devrais être alerte intérieurement, mais non somnolent. Ceci est une excellente préparation à toutes méthodes d'autosuggestion et autres formes de communication avec ton Moi intérieur.

2- Thérapie de régression : La thérapie de régression est une technique spéciale de reconstitution qui peut être employée par un professionnel, dans une situation de groupe, avec un partenaire ou un ami. Tu retournes dans le temps jusqu'à ce que tu te souviennes d'un événement présentant une charge émotionnelle. Professionnellement, la régression peut être induite par hypnose, mais elle fonctionne également par autohypnose ou simplement par des suggestions formulées par un ami. Cependant, la personne dirigeant la

régression devrait avoir un minimum d'expérience ou à tout le moins faire preuve de bon sens dans l'assistance d'individus émotionnellement affectés.

Choisis un problème affectif sur lequel tu désires travailler. Même si tu n'as pas de problème spécifique, tu pourrais avoir remarqué que tu réagis de façon disproportionnée face à certaines situations ; ces réactions peuvent être choisies en tant que thème. Étends-toi confortablement sur le dos, ferme les yeux et détends-toi en effectuant tes propres exercices de relaxation ou par l'énoncé de suggestions. Ton assistant te demande alors de te rappeler un événement émotionnel récent et d'en parler. Il t'encouragera à approfondir l'exploration de tes sentiments concernant cette situation tout en gardant un contact verbal avec toi. Puis, l'assistant te suggérera de reculer dans ta mémoire jusqu'à ce que tu revives une situation ou des sentiments similaires du passé.

Après une courte pause, il te sera demandé de décrire ce que tu vois ou entends à travers tes sens intérieurs. On pourrait te demander ton âge au moment de l'événement en question, si quelqu'un d'autre est présent et ce qui s'y passe. Les questions doivent être posées dans le temps présent. Lorsque tu auras cessé de parler ou de réagir pendant un certain temps, ton assistant te ramènera doucement vers tes sentiments. Libère le plus possible tes sentiments pendant que tu revis l'événement passé. Finalement, l'assistant te suggérera de revivre l'événement une fois de plus, mais maintenant, modifie-le de façon à ce que tu te sentes heureux de son dénouement. Tu conçois ta propre version du dénouement et essaies de la ressentir.

Un autre point de départ de la régression est de te rappeler une phrase particulière que tu utilises parfois ou qui exprime une croyance erronée à propos de toi-même, préférablement en lien avec un problème émotionnel. Tu pourrais parfois dire : « Je suis trop vieux (ou trop gros ou trop timide) pour trouver l'amour » ou « J'ai peur des foules (ou du cancer ou des espaces clos) ». Puis, après une relaxation, répète la phrase en question à voix haute sans arrêt et ressens sa portée jusqu'à ce qu'une vision ou un souvenir apparaisse, dont tu informes ton assistant. Comme dans les cas des autres méthodes de régression, des questions seront posées dans le but d'approfondir le contact avec tes émotions.

Une autre méthode, ma préférée, est la suivante : suppose que cette fois-ci tu es l'assistant ou le thérapeute aidant un ami ou un patient dans une régression. Demande à ton ami de se détendre étendu sur le dos pendant que tu prononces les instructions d'une voix calme. Le but initial est d'induire une relaxation aussi profonde que possible. Tu peux énoncer des suggestions comme dans un exercice de relaxation normal, ou suggérer une respiration lente et profonde.

Tu dis alors : « maintenant, tu te sens léger et commences à flotter et t'élever dans les airs. Tu montes de plus en plus haut vers le ciel bleu ». Après avoir renforcé cette suggestion pendant un certain temps, tu peux dire : « Tu regardes en bas, mais tu ne peux voir la terre à cause d'une épaisse couche nuageuse... Tu continues de voler au-dessus des nuages pour trouver un endroit et un moment qui sont significatifs dans la compréhension de ton état actuel... lorsque tu as trouvé cet endroit, plonge à travers les nuages et redescend sur terre... après avoir touché le sol, regarde autour de toi et dis-moi ce que tu vois, entends ou ressens ». Observe un court temps d'arrêt, là où l'indiquent les points de suspension.

Si cet ami demeure silencieux, après un moment demande-lui ce qui se passe. S'il décrit un paysage, demande-lui de trouver une habitation ou des gens et de les observer ou leur parler. Maintiens un contact verbal en tout temps. Quoi que ton ami puisse te dire, essaie d'approfondir l'expérience. Certaines personnes peuvent décrire des scènes très détaillées alors que d'autres peuvent n'avoir que de vagues impressions. L'événement en question pourrait en fait être une expérience réelle oubliée ou elle pourrait symboliser le problème.

En effectuant cet exercice, un patient atteint d'un cancer de la gorge et de la bouche, par exemple, m'a décrit avoir touché le sol sur une plage. Au loin, il voyait un groupe de gens rassemblés entre amis. Je lui ai demandé de rejoindre le groupe pour voir ce qu'il s'y passait, mais il lui fut impossible de les approcher. À ce moment-là, il réalisa qu'il s'est senti exclu toute sa vie.

Il était un bon communicateur, s'adressait à des groupes ou à des individus en tant qu'orateur, mais jamais avec des gens d'une façon personnelle et ouverte, et il se sentait séparé et exclu des activités de groupes. Ceci provoquait la stagnation de l'énergie dans la région de sa bouche et sa gorge, ce qui favorisa le développement d'une tumeur précisément dans cette région.

Un autre patient me décrit un événement. Il se voyait au temps où il était un jeune homme dans un bateau

de pêche avec des amis. Ils buvaient modérément. Alors que tous les autres s’amusaient, ce patient est tombé malade et vomit. Il raconta que c’est ce qui arrive habituellement lorsqu’il boit de l’alcool. Ceci démontre qu’il est aux prises avec une faiblesse héréditaire au foie, qu’il endommagea davantage en tentant de suivre ses copains.

Lors d’une autre régression, une femme octogénaire raconta que lorsqu’elle était enfant, elle fut presque étouffée par un chat couché sur son visage. Toute sa vie elle eut peur des chats, même ceux qu’elle voyait à la télévision. Après que j’eus suggéré qu’elle s’imagine dans son corps de bébé en train de se secouer si fort que le chat se fait projeter loin d’elle, elle perdit immédiatement sa peur des chats.

Dans plusieurs cas, il est évident que des souvenirs et des scènes proviennent d’une vie antérieure, même si la personne ne croit pas en une telle chose. Les plus communes sont les expériences d’une mort violente comme source d’un problème actuel grave. Une personne atteinte de la maladie de Parkinson avait tellement peur du feu qu’elle devenait rigide à la simple vue d’un incendie dans un film. Lors d’une régression, elle se remémora l’expérience d’être morte au bûcher en tant que sorcière. Après la suggestion qu’elle rompait les liens qui la retenaient et s’enfuyait, elle fut grandement soulagée. Mais après quelques semaines, elle commença à sentir de la fumée alors qu’il n’y en avait pas. Une autre régression la ramena à sa mort brûlée vive survenue lors de l’incendie de Londres en 1666. Après cela, elle perdit complètement sa peur du feu.

Plutôt que d’induire une régression comme indiqué ici, tu peux trouver d’autres méthodes tout aussi efficaces ou même en concevoir toi-même. Pour terminer une session de régression, énonce des suggestions positives pour revenir ici et au moment présent. Si les souvenirs deviennent trop perturbants ou émotionnels, la séance peut également se terminer à l’aide de suggestions positives et être reprise à un autre moment.

Des régressions répétées permettent de sonder les problèmes subconscients ancrés plus profondément ou d’explorer des situations différentes. Lors de l’évocation d’un souvenir traumatisant ou qui provoque une panique, telle qu’une expérience de mort antérieure, suggère initialement à la personne en état de régression qu’elle demeure un observateur impartial au-dessus de la scène et la décrit avec détachement. Lors de régressions subséquentes, tu peux suggérer qu’elle s’implique davantage dans la scène et qu’elle commence à s’identifier émotionnellement à l’expérience.

Si une expérience négative puissante survient, demande toujours à cet ami ou patient de réinventer cette expérience avec un dénouement heureux ou émotionnellement satisfaisant. On peut également poursuivre le travail de découverte des zones problématiques à l’aide d’affirmations et de visualisation. Comme avec toutes ces méthodes, il est bon de débiter avec une prière ou une affirmation, en mentionnant l’objectif de la séance et demandant la protection de tes guides supérieurs et la coopération de ton Moi Supérieur.

3- Rebirthing: Le *rebirth* (renaissance) peut être utilisé afin de libérer les traumatismes affectifs qui se sont accumulés depuis la conception. Il est préférable d’entreprendre une ou plusieurs sessions préparatoires en compagnie d’un professionnel du rebirth ou d’un groupe de rebirth. Trouve un assistant envers qui tu te sens émotionnellement en confiance et qui possède une certaine expérience ou qui fait preuve de bon sens et de savoir-faire dans l’accompagnement émotionnel.

Étends-toi sur le dos, légèrement recouvert et dans des vêtements amples. Initialement, l’assistant peut s’asseoir du côté de ta tête et te toucher la tête pour te rassurer. Respire profondément, dans un rythme régulier et rapide, sans faire de pause entre l’inspiration et l’expiration. L’assistant veille à ce que le bas comme le haut de la cage thoracique remue-toi vigoureusement. Pendant la respiration, presse tes épaules et tes fesses dans le matelas, et laisse-les se détendre pendant l’expiration. Respire par la bouche en gardant ta gorge ouverte afin d’émettre un bruit à l’expiration et préférablement aussi pendant l’inspiration.

Laisse aller toutes les émotions qui surgissent, avec l’aide de l’assistant qui exerce des pressions, frottements ou étreintes et qui t’encourage verbalement à les laisser faire surface. Si aucun sentiment ne se manifeste, essaie alors de te rappeler un événement où tu étais irrité, en colère, effrayé, inquiet ou plein de ressentiment et approfondis ce sentiment. Après avoir travaillé sur des problèmes plus récents, essaie de revivre ton expérience de naissance et rectifie tous les bouleversements émotionnels qui y sont associés. Un nombre étonnant de personnes peuvent arriver à se souvenir avec grands détails leur propre naissance.

Place beaucoup de gros coussins ou des matelas tout autour pour te permettre de te projeter dans toutes les directions. Garde les yeux fermés. Il est préférable d’utiliser une musique puissante et enivrante avec un

rythme régulier et sourd pendant la première partie de la séance, devenant plus douce vers la fin et terminant avec des qualités harmonieuses et réconfortantes. Laisse tes sentiments suivre la musique. La séance peut durer de 1 à 2 heures.

Essaie te trouver une pièce ou un endroit ouvert où tu peux crier et hurler sans attirer l'attention. Avant de commencer à raconter ton expérience, utilise des crayons de couleur pour en tracer l'image, les divers sentiments représentés par les couleurs appropriées. Tu peux alors alterner les rôles et ton ami peut entreprendre une séance. Répète cette expérience de temps à autre au besoin afin de libérer les émotions négatives.

4- Reprogrammation : L'autosuggestion ou reprogrammation est l'un des outils les plus efficaces pour modifier notre système de croyances et reprogrammer le corps et l'esprit. Elle peut être pratiquée sous différentes formes. Sur le plan de la conscience normale, nous pouvons utiliser l'affirmation. Cependant, les suggestions énoncées dans un état de conscience altéré sont beaucoup plus efficaces ; nous parlons alors d'auto hypnose. Nous pouvons également utiliser les suggestions durant le sommeil. Les suggestions peuvent être énoncées sous la forme d'images mentales et même sous forme de film, technique que nous appelons visualisation, imagerie mentale ou rêverie. La reprogrammation est beaucoup plus efficace si nous ressentons de forts sentiments positifs en même temps qu'un flot d'émotions.

TECHNIQUE DE LIBÉRATION ÉMOTIONNELLE (TLE ou EFT - *Emotional Freedom Technique*) : Pour que l'affirmation positive puisse être efficace, nous devons avant tout nous libérer de nos peurs et de la charge émotionnelle de nos souvenirs négatifs. À défaut, ceux-ci continuent de nous torturer et empêche la libre circulation de l'énergie. L'une des meilleures méthodes que j'ai pu trouver est la Technique de Libération Émotionnelle. Cette méthode, développée principalement par le thérapeute Gary Craig, est très efficace pour surmonter les émotions négatives et les souvenirs douloureux ainsi que leurs effets néfastes sur notre organisme et notre esprit. Tu peux arriver à éliminer certains problèmes perturbants en quelques minutes.

Le principe de base est de combiner la conscience avec les flux énergétiques. La découverte fondamentale de cette thérapie s'appuie sur le postulat suivant : la cause de toutes les émotions négatives est une perturbation du système énergétique du corps. On prétend que les problèmes à voilet unique, tels que la peur de parler en public, des hauteurs, des serpents ou des araignées, peuvent fréquemment être surmontés en quelques minutes. De plus, plusieurs problèmes d'ordre physique semblent céder face à la même formule. Ceci n'est pas complètement surprenant puisque la plupart des problèmes physiques ont un aspect émotionnel. Mais nous pouvons en plus anticiper un effet bénéfique direct sur le corps physique en raison de l'équilibrage du système énergétique, particulièrement si celui-ci est combiné à une prise de conscience.

Tu peux sélectionner un problème de santé ou un souvenir qui évoque encore une émotion négative lorsque tu y repenses ou tu y réfléchis. Craig utilisa la formule suivante : « Même si je suis aux prises avec [nomme le problème], je m'aime et m'accepte complètement ». Par exemple, si tu as été affecté négativement par un diagnostic de cancer, tu peux alors dire : « Même si j'ai peur du cancer, je m'aime et m'accepte totalement et complètement ». Tu peux également essayer des variations telles que : « Malgré ma peur du cancer, je m'attends à le surmonter complètement ». Donc, tu nommes d'abord le problème que tu désires surmonter puis l'objectif ou la solution attendue. Il est préférable d'énoncer l'affirmation à voix haute, ou du moins pendant la séquence initiale de *tapping* (expliquée plus loin). En répétant les séquences de tapotement, tu peux raccourcir l'affirmation ou simplement l'énoncer mentalement.

Plus tu es spécifique dans la sélection de ton affirmation, plus efficace elle sera. Ta peur du cancer peut s'avérer être un amalgame de différents facteurs, tel que la peur de la mort, de la douleur ou de souffrir, la peur d'avoir à abandonner ta famille, ou peut-être même la peur de l'inconnu, l'impact émotionnel du diagnostic original, l'appréhension des difficultés financières ou de devenir invalide et être un fardeau pour ta famille, et plusieurs autres. Il te faut affronter chacun de ces différents facteurs et dire, par exemple, « Malgré ma peur de la mort, ... », ou « Même si je suis perturbé par mon diagnostic de cancer... ».

Afin de rendre l'affirmation choisie efficace, tu effectues le *tapping* sur certains points d'acupuncture. Ceci normalise temporairement le flux énergétique aux méridiens stimulés. Chaque point doit être tapoté au moins 7 fois, tout en énonçant ton affirmation, dans l'ordre indiqué dans la liste. Tapote fermement avec le bout de deux doigts (index et majeur ou majeur et annulaire) ou mieux encore, utilise tes quatre doigts légèrement incurvés selon ta préférence sur les deux côtés du corps. Les points méridiens à tapoter sont :

- Sur le dessus de la tête

- À l'extrémité intérieure de chaque sourcil
- Sur la saillie osseuse aux extrémités extérieures des yeux
- Sur la saillie osseuse juste sous les yeux
- Sur la zone située entre ton nez et au-dessus de ta lèvre supérieure
- Sur le creux situé entre le dessous de ta lèvre inférieure et le menton
- Sur la zone où se rencontrent le sternum, les clavicules et les premières côtes
- Sur le côté du corps, au niveau du mamelon chez les hommes et de la sangle du soutien-gorge chez la femme
- À l'intérieur de chaque poignet (poignet contre poignet).
- Sur le côté extérieur de la main, où se situe le « coussin du poing » (appelé le point « karaté »)

Au début de chaque procédure, et après chaque séquence de tapotement, évalue ton niveau d'intensité émotionnelle relativement au souvenir évoqué ou à la peur ressentie en te rappelant la situation correspondante. Évalue le niveau sur une échelle de zéro à 10, où zéro correspond à l'absence totale de stress et 10 au stress le plus intense. Si l'intensité a diminué, mais n'est pas à zéro, répète la séquence avec une affirmation modifiée. Par exemple, tu peux dire : « Même si j'éprouve encore un peu de cette peur du cancer, je m'aime et m'accepte totalement et complètement ». Plus tard, tu peux encore ajuster l'affirmation et dire ; « Même si je garde des traces de cette peur du cancer... »

Technique de l'épaule : Une autre technique de libération émotionnelle, appelée « technique de l'épaule » s'apparente à la technique EFT, mais qui utilise un seul point au lieu de treize. Il s'agit de stimuler un point neuro-lymphatique qui se situe dans la jonction entre la poitrine et l'épaule en prononçant une affirmation.

Le principe de base est le même que décrit précédemment, soit de ressentir une émotion négative le plus intensément possible puis, tout en restant dans l'émotion, effectuer la technique. Dans le cadre de cette technique, l'émotion ou le malaise, une fois ressenti intensément, est évalué sur une échelle de 1 à 10 (10 étant le plus intense) puis localisé dans l'endroit du corps où il se manifeste. Ceci fait, stimule (masse) le point de l'épaule tout en énonçant « Même si je ressens cette émotion (tu peux la nommer si tu préfères, mais ce n'est pas nécessaire), je m'accepte tel que je suis ». Prends alors une grande respiration puis reste quelques instants immobile afin de laisser le temps au corps d'assimiler la suggestion.

Retourne alors dans la même émotion et évalue maintenant son intensité. Si celle-ci n'est pas à zéro ou à un niveau que tu juges acceptable, recommence la technique jusqu'à ce que tu atteignes ce niveau. Répète cette technique chaque fois que tu ressens une émotion négative ou un malaise. Tu peux modifier ton affirmation en ajoutant « je m'aime », « je me pardonne » ou « je pardonne à tous ceux impliqués ». Cette technique est aussi simple qu'elle est efficace. Beaucoup de personnes ont obtenu des résultats puissants et durables.

Cette technique fut adaptée par Alexandre Nadeau, un formateur québécois peu commun de par la nature de ses ateliers et cours qu'il anime, axés sur l'application de techniques qui lui a été transmises et qu'il a adaptées et simplifiées ou même conçues de toute pièce. Vous pouvez avoir plus d'information en visitant www.alexandrenadeau.com ou en vous procurant le livre *L'essence du bonheur – la découverte*.

S'il t'est difficile de verbaliser ton émotion négative, tu peux alors l'imaginer comme une scène de film de plusieurs secondes et la « visionner » à chaque point que tu tapotes. Ceci peut être approprié dans les cas d'abus dans lesquels il y a beaucoup d'aspects à travailler. En plus d'effectuer le *tapping* sur toi-même, tu peux également travailler sur un ami ou un parent. Si tu n'obtiens pas de résultat, il te faudrait reformuler l'affirmation afin de travailler sur un autre aspect du problème, ou encore de préciser davantage l'affirmation.

Dans le cas de certains problèmes, particulièrement ceux de nature physique, il peut être bénéfique de répéter la procédure plusieurs fois par jour et sur une longue période. Afin de surmonter une dépendance puissante, telle qu'envers des drogues, médicaments ou le tabac, il peut être bénéfique de répéter la procédure

toutes les 30 minutes pendant plusieurs jours.

Certains individus peuvent également être bloqués par ce qui est appelé des « toxines énergétiques ». Celles-ci peuvent être attribuables à la pollution électromagnétique, à la sensibilité chimique, aux allergies alimentaires et particulièrement aux produits pharmaceutiques. Si aucun progrès n'est noté avec différentes affirmations, essaie d'effectuer la procédure dans un endroit différent et préférablement non pollué. Si cela ne s'avère toujours d'aucune aide, lave-toi rigoureusement, dans un bain ou une douche, mais sans utiliser de savon, puis effectue des tests (tests musculaires, comme expliqués précédemment au Chapitre 13) avant de mettre des vêtements. Essaie de te tenir sur un plancher de céramique ou de bois franc plutôt que sur un tapis. Si cela n'est d'aucune aide, essaie avec une diète par élimination, telle que décrite à la Section 1. Les toxines énergétiques les plus communes s'avèrent être les aliments que nous préférons, en plus du parfum, herbes et épices, blé, maïs, café, thé, caféine, alcool, nicotine et produits laitiers. Effectue des tests musculaires afin d'identifier la source du problème.

Il est à noter que certains thérapeutes utilisent des séquences, points de *tapping* et méthodes d'affirmations différentes. Par exemple, certains thérapeutes incluent le tapotement des points d'acupuncture sur le bout des doigts. Il n'y a pas de mauvaises techniques de TLE, toutes ces méthodes sont très valables et bénéfiques. Il n'en tient qu'à toi de choisir, pratiquer et même adapter la méthode qui te convient le mieux. Pour de plus d'informations, tu peux te rendre sur le site [youtube.com](https://www.youtube.com) et faire une recherche sur « technique de libération émotionnelle » ou « *emotional freedom technique* », ou consulter le www.eftunivers.com ou eft.mercola.com (anglais).

Comme élément supplémentaire à cette méthode, je suggère qu'après t'être libéré des souvenirs négatifs, tu expérimentes également avec l'affirmation positive, spécialement pour améliorer la condition physique. Bien que tu puisses t'y prendre en formulant la phrase citée ci-haut et dire : « Même si je garde des traces de cette faiblesse dans mon système immunitaire, je m'aime et m'accepte totalement et complètement », tu peux éventuellement reformuler la phrase pour dire : « De jour en jour et à tous les points de vue, mon système immunitaire devient de plus en plus fort ». Tu peux bonifier toute autre affirmation positive de cette façon.

AFFIRMATIONS : Examine la liste des croyances que tu désires modifier et sélectionnes-en une ou deux qui sont de première importance. Il s'agira généralement de problèmes de santé ou de difficultés affectives. Puis formule le but recherché dans un court énoncé.

Dans les cas de difficultés respiratoires, par exemple, tu peux formuler : « Ma respiration circule librement et aisément en tout temps ». Écris-le au moins 10 fois puis lis-le à voix haute autant de fois qu'il est écrit. Effectue ceci plusieurs fois par jour. En prononçant chaque énoncé, essaie de le ressentir ; dans notre exemple, sens ta respiration circuler librement.

Sois conscient de ta réaction intérieure face à cette affirmation. Est-ce qu'elle semble convaincante ou est-ce qu'elle sonne faux ? Demande à ton Moi intérieur de t'assister dans la formulation de l'affirmation, de sorte que tu en ressenties un bienfait lorsque tu l'utilises.

Au début, tu pourrais dire : « Je suis heureux, en santé et en bonne forme », mais quelque chose à l'intérieur pourrait plutôt suggérer : « Tu es heureux, en santé et en bonne forme » ou « Nous sommes heureux, en santé et en bonne forme », le « nous » se référant aux différents aspects de notre être. Essaie avec de telles variations et formulations différentes pour le même problème puis choisit celle qui te semble la meilleure.

Une autre affirmation générale fut grandement utilisée par Émile Coué, le concepteur de la thérapie par autosuggestion : « Tous les jours, à tous les points de vue, je vais de mieux en mieux ». Note le rythme et l'apparence poétique de cet énoncé. Prononcé dans ce style, l'hémisphère droit de notre cerveau, qui requiert une stimulation artistique, peut accepter une suggestion verbale qui autrement serait tout bonnement ignorée. Le cerveau droit est intimement lié à notre subconscient. Rendre le message accessible au côté droit du cerveau est la clé du succès dans la reprogrammation. J'aime également dire : « Mes jours sont remplis d'amour et de joie ». Tu peux prononcer cette dernière après l'affirmation de Coué. Ressens l'amour et la joie pendant que tu le dis.

Une autre façon dont tu peux t'y prendre est en chantant ton affirmation ou en la prononçant de façon rythmée possiblement accompagnée d'une musique appropriée. La plus efficace semble être la musique baroque avec environ 60 battements à la minute, préférablement avec des instruments à cordes. Tu peux également expérimenter en utilisant des couleurs différentes lorsque tu écris tes affirmations, ou incorporer les affirmations écrites dans des peintures ou même imagier tes affirmations par des peintures.

Il est préférable que tu travailles un seul problème important à la fois, que ce soit pendant des jours, semaines ou même des mois, jusqu'à ce que tu aies suffisamment progressé. Tu peux cependant utiliser une affirmation générale, comme celle de Coué, en plus de l'affirmation utilisée relativement à un problème spécifique.

Les affirmations sont des déclarations d'objectifs ou d'intentions que tu imprègnes sur le plan mental, avec le but d'être acceptées par le Moi intérieur. Lorsque ceci est accompli, lorsque le Moi intérieur croit en ton énoncé, c'est comme si c'était fait. Tout comme avec la prière, la clé du succès réside dans ta conviction que ta demande est déjà exaucée au niveau spirituel et qu'il prendra un certain temps avant qu'elle se manifeste dans ton existence. Afin de démontrer cette foi, il est bénéfique de cesser d'utiliser l'affirmation en question après un certain temps et de vivre comme si elle s'était déjà manifestée.

5- Auto hypnose : Plutôt que maquiller une suggestion afin de lui donner une allure artistique dans le but de la rendre acceptable pour l'hémisphère droit, nous pouvons obtenir un résultat similaire en « éteignant » le côté analytique gauche de notre cerveau. Nous pouvons y arriver en entrant dans un état de relaxation ou méditation profonde. Nous nous trouvons naturellement dans cet état tout juste avant de nous endormir ou au moment du réveil. Dans cet état, les ondes cérébrales alpha sont dominantes. Expérimente avec différentes méthodes de relaxation et de méditation déjà décrites dans ce livre.

Complètement détendu ou dans un état altéré de conscience, répète mentalement, ou à voix à peine audible, une affirmation que tu auras sélectionnée préalablement. Promène-toi mentalement dans ton corps et donne une suggestion positive à chaque organe et système, et fais circuler un flux d'énergie fortifiante dans chacun d'eux.

Débute à la tête et prononce mentalement ou à voix haute : « Cerveau sain et équilibré, cheveux de couleur naturelle, yeux forts, cuir chevelu détendu, front détendu, muscles du cou détendus », et ainsi de suite, en travaillant vers le bas jusqu'aux orteils. Puis, mentionne les différents systèmes tels que : « système nerveux robuste et équilibré, système glandulaire sain et équilibré, système digestif fort et efficace ». Mentionne également la circulation sanguine, le système immunitaire, les organes reproducteurs et la circulation lymphatique.

Répète chaque suggestion plusieurs fois ou pendant environ 30 secondes. Concentre-toi plus longuement sur les régions problématiques. Demande à ton corps d'éliminer les toxines et les résidus métaboliques. Ressens les énergies toxiques être évacuées par les pieds et la respiration.

Ne réfléchis pas pendant que tu donnes ces suggestions. Laisse-les tout bonnement s'immiscer dans ton esprit et retiens-les gentiment pendant un certain temps. Garde ton attention sur ce que tu ressens dans les diverses parties de ton corps ou sur les effets de toutes autres suggestions. Tu sauras que tu te trouves dans le bon état d'esprit si tu sursoutes aux bruits extérieurs.

Avant d'ouvrir les yeux après ton réveil ou suite à ta méditation ou ton exercice de détente, donne-toi une suggestion positive : « Au compte de cinq, je vais ouvrir les yeux et je vais me sentir rafraîchi, plein d'énergie et joyeux ». Puis compte lentement et essaie de te sentir rafraîchi, plein d'énergie et joyeux. Donne-toi des suggestions utiles pour un sommeil réparateur ou pour résoudre un problème spécifique, juste avant de t'endormir.

On peut donner des suggestions utiles aux enfants, et aux adultes consentants, pendant leur sommeil. Commence par leur dire de continuer à dormir, que tout va bien, et que tu les aimes. Puis répète le message désiré dix fois dans des mots simples. Avec les enfants, ceci peut être utilisé afin de surmonter des problèmes d'énurésie (pipi au lit), de comportement ou scolaires. Pour des suggestions à toi-même, tu peux avoir recours à des messages préenregistrés qui se mettent en marche et s'éteignent automatiquement.

6- Visualisation : Pour beaucoup de problèmes, la visualisation est la méthode d'autosuggestion la plus puissante. Après être entré dans un état profond de relaxation, visualise le but désiré à ton problème et retiens l'image le plus clairement possible et le plus longtemps possible. Pendant ce temps, essaie également de la res-

sentir. Alternativement, tu peux créer un « film mental », également appelé « rêverie guidée ». La visualisation est généralement plus efficace si plutôt que tenter de retenir une image statique, tu la rends plus dynamique, en y changeant la couleur, la dimension et l'intensité de la sensation.

Imagine diverses scènes conduisant éventuellement à la solution désirée. Visualise-toi comme tu aimerais être, avec les cheveux de couleur naturelle, la peau lisse, un poids idéal, bougeant avec grâce, plein d'énergie pendant les grands efforts physiques et ainsi de suite. Afin d'améliorer et tonifier l'organisme, visualise tour à tour chaque organe et glande, les visualisant d'une forme et couleur saine ; tu peux avoir un aperçu préalable de ces parties du corps à l'aide d'un atlas anatomique. De plus, visualise des flux d'énergie bienfaitrice circulant dans tout l'organisme ; utilise le jaune ou l'orangé pour tonifier, le vert pour l'équilibre et le bleu pour apaiser.

Visualise ton problème de santé. Par exemple, s'il y a présence d'une tumeur à un endroit quelconque de ton corps, imagine-la en tant qu'une masse de couleur noire ou grise. Puis effectue des exercices de respiration : à chaque inspiration, visualise ton corps être submergé d'une énergie jaune doré. Visualise cette énergie dissoudre graduellement et éliminer la masse sombre ; à chaque respiration, visualise-la devenir de plus en plus petite. La masse dissoute est alors éliminée par l'air expiré.

Fais durer l'exercice 15 minutes ou plus, jusqu'à ce que la tumeur disparaisse complètement devant tes « yeux intérieurs ». Si tu termines beaucoup plus tôt, recommence à dissoudre la tumeur. Répète cet exercice à chaque jour ou même deux fois par jour dans des cas graves, idéalement combinée à la prière et la méditation.

Comme exercice supplémentaire, imagine tes cellules immunitaires attaquant la masse et détruisant les cellules cancéreuses. Invente une image possédant un fort impact émotionnel. Tu peux, par exemple, visualiser tes cellules immunitaires comme des souris blanches grugeant un fromage représentant la tumeur, ou tu peux les visualiser en tant que des vaisseaux spatiaux attaquant de vulgaires petits vaisseaux ennemis symbolisant les cellules cancéreuses.

Pour différentes conditions, invente tes propres images. Dans les cas de cataractes, imagine un voile gris devant tes yeux et qui disparaît lentement. En cas de douleur aiguë, imagine-la en tant qu'une boule de feu s'éteignant graduellement face au jet d'une énergie d'un bleu profond, fluide comme de l'eau, provenant de l'air frais que l'on inspire. Pour une paralysie d'une partie du corps, visualise un flux d'énergie orangé ou rouge intense pénétrer dans la région touchée, avec chaque respiration, la rendant de plus en plus chaude, provoquant des picotements, et retrouvant lentement une mobilité à chaque nouvelle infusion d'énergie. Utilise ton imagination afin de créer des images mentales appropriées pour tes problèmes spécifiques. Les possibilités sont infinies.

L'exercice suivant peut te faire découvrir le pouvoir de l'imagination :

- Assieds-toi confortablement, puis sans bouger les épaules, tourne la tête le plus loin possible et note jusqu'où tu peux voir le mur derrière toi, et ce, de chaque côté.
- Effectue un court exercice de détente puis imagine que tu puisses tourner la tête sans effort à presque 180° de chaque côté, te permettant de voir la totalité du mur derrière toi.
- Répète plusieurs fois, de chaque côté, cette torsion imaginaire de la tête, mais sans tourner physiquement la tête.
- Ouvre les yeux et tourne la tête de chaque côté et note maintenant jusqu'à quel point tu peux regarder derrière toi.

CONVERSATION AVEC TON CORP : La visualisation est d'autant plus efficace si en plus tu parles à ton corps. Imagine que ton corps possède plusieurs niveaux différents de conscience. Ton esprit fonctionne habituellement au niveau mental, alors que ton subconscient se charge du niveau affectif. Derrière ceux-ci se trouve le niveau de l'énergie vitale, là où opère ton Moi Corporel. Pour ma part, je crois que chaque organe de notre organisme et même chaque cellule ont leur propre conscience. Déjà, en effectuant la visualisation, tu suscitais la coopération de tous ces niveaux de conscience. Imagine maintenant que tu peux également leur parler et qu'ils sont enclins et empressés d'accéder à tes demandes.

En état de détente, parle à tout organe que tu aimerais voir s'améliorer. Parle à ton Moi Corporel, qui est en charge de tous les différents organes et toutes les parties du corps. Donne-lui un nom, par exemple

ton deuxième prénom que tu n'utilises pas, et parle-lui comme à un enfant éprouvant un problème. Dis-lui à répétition ce que tu aimerais qu'il fasse, comme diminuer une tumeur, prendre ou perdre du poids, renforcer le système immunitaire, éliminer les toxines et ainsi de suite. Encourage-le avec enthousiasme et convaincs-le qu'il est capable de le faire. Si, par exemple, tu as une tumeur au sein, demande-lui de guérir le sein et de l'accompagner dans ses efforts de guérison.

Puis, de la même façon, parle à ton sein affecté. Dis-lui ce que tu veux qu'il fasse. Dis-lui qu'il est assez fort pour éliminer la tumeur et de guérir les lésions qui peuvent s'y trouver. Demande-lui de demander l'aide du Moi Corporel. Rassure ton sein que tu l'aimes et promet de lui envoyer fréquemment de l'énergie d'amour et toute autre assistance dont il aurait besoin. Mais n'oublie pas de remplir tes engagements. Demande à ton Moi Corporel ainsi qu'à ton sein de te laisser savoir comment tu pourrais mieux les assister et, en état de détente, sois à l'écoute des réponses. Une idée utile peut inopinément te venir à l'esprit.

Parle fréquemment et de façon audible à ton corps, au moins une fois par jour. Après le contact initial, tu n'as pas toujours besoin d'être dans un état de détente et tu peux parler quand tu veux. Tu pourrais découvrir que parler devant un miroir est très efficace. Tu peux également t'adresser directement à ton armée de cellules immunitaires, leur donner un discours d'encouragement en tant que commandant en chef, ou demander à tes globules rouges de transporter davantage d'oxygène ou encore à ton liquide lymphatique d'éliminer les déchets plus efficacement.

TRANSFORMER TA RÉALITÉ : Supposons que ta réalité est que tu as reçu un diagnostic de cancer et que tu ressens divers signes et symptômes qui le prouve. Le point crucial est que tu ne peux changer ta réalité en te concentrant sur ce qu'elle est. La raison est que nous créons notre propre réalité par l'attention que nous portons à une chose. Si nous sommes concentrés sur le fait d'avoir et de combattre le cancer, nous renforçons la réalité que nous avons le cancer. Plus nous le combattons ardemment plus il est tenace. Résiste et il persistera.

Conséquemment, afin de transformer ta réalité, tu dois modifier ton focus. Concentre-toi sur ce que tu veux plutôt que sur ce que tu as. C'est magique. Concentre-toi sur ton idéal de réalité et porte-lui de l'énergie. Pour y arriver, tu peux utiliser divers outils pour l'esprit tels que l'affirmation, la visualisation, la prière et la méditation. Mais il est primordial que tu sois en harmonie avec la réalité que tu désires manifester. Tu dois faire « comme si » - comme si la réalité plus saine et plus joyeuse a déjà commencé à se manifester. Il n'est pas suffisant de s'attendre à ce que tu te sentes mieux demain, et qu'à ton réveil tu puisses enfin entreprendre une meilleure journée. Il est bon de s'y attendre, mais attendre n'est pas suffisant. Pendant la journée, tu dois en fait te comporter selon ta nouvelle réalité, en profitant de la vie au maximum.

Fais ce qu'il se doit pour retrouver la santé. Tu peux à l'occasion entreprendre une période de Nettoyage ; tu peux prendre certains suppléments ; te préparer des jus ou consommer certains aliments. Mais fais tout ceci avec l'intention de retrouver la santé plutôt que combattre le cancer et, quoi que tu fasses, fais-le avec volonté et dans la joie. Rends ta journée aussi intéressante et joyeuse que possible. Plus tu y parviens, plus tu oublieras que tu as le cancer, et moins il sera présent chez toi, moins tu seras présent chez lui.

ATTENTION : Certaines personnes peuvent être fragiles ou instables sans en être conscientes. Ceci est souvent attribuable à des facteurs nutritifs ou chimiques contradictoires. Lors de la méditation, ceci peut ouvrir la porte à des influences indésirables.

Dans ces cas, certaines personnes pourraient entendre des voix leur disant d'agir d'une façon qui pourrait blesser autrui. Conséquemment, sois sur tes gardes et suis les conseils de ces voix intérieures seulement si ceux-ci sont en harmonie avec tes idéaux et sont empreints d'une vraie spiritualité. Mais par-dessus tout, n'écoute pas les conseils qui porteraient atteinte à quelqu'un.

Transforme ton attention, refuse ta réalité mentale et affective actuelle et tu la verras disparaître graduellement au profit d'une nouvelle réalité correspondant au degré d'énergie que tu y as investie. Mais en ce qui concerne ta réalité physique, cela prends du temps. Tu dois être persistant dans ta nouvelle perspective. Toute période de doute ou de négativité peut effacer un effort soutenu de concentration positive et tu pourrais avoir à tout reprendre du début. Donc, évite les gens et les situations, principalement d'une nature médicale, qui tendent à générer du doute et du négativisme. Entraîne ton esprit à ne voir que le bien chez les autres et chez tout ce qui t'entoure. Même ta maladie grave est bien, en t'aidant à t'engager dans une nouvelle et meilleure vie.

7- Prière et méditation : Dans la prière tu demandes à être guidé, tu offres des remerciements ou ton assistance, alors que dans la méditation tu es à l'écoute de réponses. Les deux méthodes peuvent être combinées en ce que nous pouvons appeler « la communication intérieure ».

Prière: La prière est un moyen de présenter nos besoins à notre guide supérieur. Ceux-ci peuvent être des demandes pour nous-mêmes ou les autres; cela peut être une recherche de conseils, exprimer notre gratitude ou s'offrir en tant que véhicules pour le bien de l'humanité. Tu peux poursuivre ta méthode de prière habituelle ou comme il te semble approprié. Lorsque tu pries Dieu, Jésus ou une divinité, présume que la prière émane du Moi Inférieur vers le Moi Supérieur et de là, vers tous autres canaux appropriés.

Si tu as besoin d'aide avec un problème important, formule ta demande de façon succincte et précise, préférablement sous forme écrite. Puis suscite l'aide de ton Moi Inférieur pour transmettre la prière au Moi Supérieur. Tu peux y arriver par la dévotion, l'invocation, le chant ou toute autre façon qui produit une euphorie émotionnelle, une chaude vague d'émotion émanant de ton cœur ou de ton plexus solaire. Ceci crée une « onde porteuse » qui peut maintenant être modulée en énonçant clairement et précisément ta demande.

Il est préférable de la formuler à voix haute, telle qu'elle est écrite et en gardant la même formulation pendant les jours consécutifs. De plus, crée une image mentale ou une impression du résultat désiré. Il est important que de telles demandes soient soumises avec la conviction profonde qu'elles seront accordées.

Lorsque tu parviens à vivre en contact étroit avec ton Moi Supérieur et reçois aisément l'assistance désirée, tu peux alors procéder dans une forme moins formelle et communiquer avec ton Moi Supérieur de la façon qui te semble plus convenable. La prière la plus efficace est le remerciement pour une demande exhaussée, sachant qu'elle a déjà commencé à se manifester sur le plan spirituel et prendra forme en temps et lieu dans ta réalité.

Voici un résumé des éléments essentiels à une prière efficace :

- Imagine et formule ton message.
- Détends-toi ou entre dans un état méditatif.
- Crée un état émotionnel ou un flot d'émotions.
- Énonce ta demande dans des mots simples, préférablement à voix haute.
- Inclus des remerciements pour ce que tu es sur le point de recevoir.
- Sois entièrement convaincu du succès de ta prière.
- Répète ta prière pendant des jours consécutifs.

Méditation: Pendant la méditation, fais le vide dans ton esprit et dirige ton attention vers ta conscience. Les saints chrétiens appelaient la méditation « la prière silencieuse ». Dans la méditation, tu demeures dans un état rehaussé de conscience sans réflexion.

Pendant la méditation, nous devrions être pleinement éveillés. Donc, si nous sommes quelque peu fatigués, la qualité de notre méditation peut être accrue en augmentant notre niveau d'énergie à l'aide de respiration profonde et en secouant énergiquement tout le corps. Procède alors à un exercice de relaxation et idéalement à une invocation ou cérémonie de dévotion dans laquelle tu énonces le but de ta méditation, sous forme d'une prière ou d'une affirmation.

Place-toi de façon à ce que tu sois confortable pendant une période prolongée. Il est préférable de garder la colonne vertébrale droite. Tu peux être assis bien droit dans une chaise avec les deux pieds au sol, ou les jambes croisées dans la position du lotus ou demi-lotus. Pour plusieurs, il pourrait être plus confortable d'être assis sur ses talons avec un coussin sous les pieds. Tu peux également t'étendre sur le dos si tu es en mesure de rester pleinement éveillé dans cette position.

Une méthode facile consiste à débiter avec un exercice de respiration 8-2 (tel qu'expliqué au Chapitre 9), puis à laisser graduellement la respiration s'effectuer d'elle-même. Porte ta pleine attention sur ta respiration; sens son passage doux et rythmique, à l'inspiration et l'expiration. N'essaie pas de réguler ou de diriger la respiration; ne fais que la suivre mentalement et la ressentir. Lorsque des pensées surviennent, laisse-les dériver sans y prêter attention; fais de même pour les bruits extérieurs, ignore-les.

À d'autres moments, tu peux te concentrer sur la région du cœur et la sentir devenir plus chaude et se rem-

plir d'amour et de compassion. Ou encore, concentre-toi sur le milieu de ton front, ressente-le comme un centre de bonheur ou même d'extase. Si tu gardes les yeux fermés, il est bénéfique de les orienter vers l'intérieur et vers le haut, comme si tu regardais le centre du front. De plus, ressens le lien avec ton Moi Supérieur par un flot d'énergie pénétrant par le haut de ta tête.

Retiens ces sensations le plus longuement possible. Si possible, réunis les sensations ressenties dans la tête et au cœur et répands-les dans tout ton corps. Ne te décourage pas si tu ne parviens pas à ressentir la diffusion de chaleur et d'amour à la première tentative, persévère dans la pratique. Médite pendant 30 minutes ou plus; plus longtemps, mieux c'est. Vise à faire de la méditation une habitude quotidienne, à la même heure et dans le même lieu.

Recentrage: Pendant nos activités quotidiennes, particulièrement lors d'occasions spéciales, il est bénéfique de porter ta conscience sur un centre énergétique. Nous pourrions le ressentir comme une profonde paix intérieure, comme de l'amour ou compassion, selon le degré d'attention et les besoins de l'événement. Ceci nous permet de rassembler nos énergies et nous procure aplomb et sérénité. Ceci s'appelle le « recentrage » - vivre son quotidien dans un état méditatif.

Il existe diverses méthodes de recentrage. Les Japonais, par exemple, préfèrent se recentrer sur le hara, le réservoir d'énergie vitale derrière le nombril. Ceci nous aide à vaquer à nos activités quotidiennes de façon plus énergique et concentrée. Si nous préférons aborder notre vie quotidienne et nos relations avec amour et compassion, nous utilisons alors la conscience portée vers le chakra du cœur comme méthode de recentrage. Se concentrer sur le chakra du front pourrait être plus approprié pendant les périodes d'activités mentales intenses, telles que les discussions et les réunions.

Si nous visons à agir via notre niveau de conscience spirituelle et préférons être connectés et guidés par notre Moi Supérieur, nous pouvons alors nous centrer sur le chakra du front. Finalement, avec la pratique, nous pouvons parvenir à utiliser notre conscience vers tous ces chakras et demeurer centrés dans cette conscience intégrée.

Une méditation d'amour et curative

- En position assise ou couchée, détendu et le dos droit.
- Prends de lentes et pleines respirations; suis mentalement chaque respiration tout en laissant le souffle entrer et sortir de lui-même.
- Ressens comment ton corps glisse graduellement dans une chaleur agréable - tu peux t'imaginer dans un bain chaud.
- Concentre-toi sur l'idée qu'à chaque inspiration, l'énergie vitale ou prana remplit peu à peu ton corps. Dirige cette énergie dans l'abdomen et ressente-le devenir très chaud.
- Dirige l'énergie qui te procure un doux bien-être vers les endroits de ton corps qui ont un plus grand besoin d'être soignés.
- Concentre-toi sur le milieu de ta poitrine où tu génères une intense sensation d'amour et de compassion.
- Crée cette sensation par le souvenir d'une situation ou d'une personne qui évoque chez toi de tels sentiments. Après un certain temps laisse aller le souvenir lui-même et ressente l'amour et la compassion d'une façon plus abstraite.
- Imagine que tu irradies ces sentiments, comme un soleil d'où émane l'amour et la compassion plutôt que la lumière et la chaleur. Irradie-les vers toutes les parties de ton corps qui demandent à être soignées ainsi que vers l'extérieur, remplissant la pièce, la maison et finalement la terre entière. Prends conscience que tu n'es pas le créateur de ce puissant flux d'énergie, mais bien un canal à travers lequel il émerge de sa dimension supérieure où tu le transformes en des qualités humaines d'amour et de compassion.
- À d'autres moments, irradie plutôt la joie et le bonheur. Retiens l'image d'être immergé dans un océan d'énergie bien-faitrice et pour le reste de la journée, ressente les effets de l'amour et la compassion ainsi que la joie et le bonheur que tu as ressentis.
- Si un état indésirable se manifeste pendant la journée, essaie de te rappeler mentalement l'océan de bien-être chaleureux ressenti pendant la méditation.

Lorsque nous sommes recentrés, nous ne sommes pas seulement mentalement stables et équilibrés, mais également alertes et intuitifs. De cette façon, nous demeurons en contact constant avec notre guide spirituel pendant nos activités journalières. Lorsque nous sommes actifs tout en étant recentrés, les deux hémisphères du cerveau fonctionnent en harmonie, qui se reflète dans l'équilibre de notre personne.

Il est beaucoup plus facile de demeurer centré pendant les activités manuelles que lorsque nous réfléchissons, lisons ou écrivons, mais graduellement, nous pouvons aussi apprendre à demeurer centrés pendant les activités mentales. Éventuellement, nous pouvons parvenir à demeurer indéfiniment dans un état semi-méditatif en portant une partie de notre conscience sur nos centres intérieurs alors qu'une autre partie s'occupe des tâches extérieures.

8- Communication intérieure: Afin d'être guidés directement par ton Moi Supérieur, combine la relaxation, la visualisation, la prière et la méditation. Commence par une méthode de relaxation qui te procure la sensation de t'enfoncer de plus en plus profondément, comme vers le fond d'un lac. Ou imagine-toi t'enfoncer dans un long tunnel sombre vers le centre de ton être. Plus tu t'enfonces, coules ou te diriges vers le bas, plus tu laisses le bruit et les activités du monde extérieur derrière. Considère les bruits résiduels comme des ondulations à la surface du lac alors que tu demeures au fond, en paix et serein.

Plutôt que d'induire l'impression de descente, tu peux créer un endroit spécial auquel tu accèdes uniquement dans les moments où tu désires rencontrer ton guide supérieur, soit par communication télépathique ou en le visualisant comme un guide sage et bienveillant. Une autre possibilité est de t'imaginer marcher le long d'un sentier ombragé jusqu'à une chute d'eau pour y rencontrer ton guide.

Que tu visualises «physiquement» ou non un guide, aborde-le avec respect et demande-lui de te guider vers ta voie spirituelle, en matière de santé et avec d'autres problèmes, en communiquant avec toi. Pose une question et sois attentif à la réponse. Tu peux recevoir une réponse télépathique immédiate, telles une voix intérieure ou une pensée surgissant à ton esprit. Ou encore, tu pourrais développer une certaine impression en guise de réponse plutôt que recevoir une réponse mentale, qui pourrait indiquer une direction à suivre. Après avoir posé la question, garde le vide dans ton esprit sans quoi tu pourrais ne pas saisir la réponse ou te mettre à imaginer toi-même une réponse. Tu peux poser plusieurs questions et entendre les réponses comme dans un dialogue. Prépare tes questions avant d'entreprendre ta relaxation, pour éviter que tu n'aies pas à réfléchir pendant la méditation.

Pensées méditatives intuitives: Cette notion est associée à la pratique de la contemplation. Supposons que tu désires trouver une solution à un problème. Celui-ci pourrait être relatif à la santé, à une invention ou d'ordre spirituel. Commence par trouver des informations ou des faits pertinents, puis examine-les mentalement sous différents angles. De cette façon, tu peux identifier la question centrale à répondre dans le but de trouver la solution à ton problème. Garde cette question à l'arrière-plan de ton esprit et entre dans un état méditatif, mais sans penser à quoi que ce soit de spécifique. Observe toutes les pensées qui émergent. Si tu as préalablement réfléchi à ton problème avec suffisamment d'intensité et que tu maintiens ton esprit raisonnablement libre, mais toujours avec la question en arrière-plan, la réponse peut alors apparaître à ta conscience comme une intuition.

Concentration: En position couchée ou assise confortable, entre dans un état de détente. Si tu éprouves de la douleur, une maladie, ou tout autre problème dans ton corps, portes-y ton attention. Ressens-le et demande-lui ce qu'il a à te communiquer ou visualise le problème de façon simple et symbolique puis installe-toi mentalement et laisse les images ou symboles se transformer par eux-mêmes.

Tu peux procéder de la même façon avec des impressions de malaises créées par des problèmes d'ordre social, financier ou autres. Entre en contact avec ce malaise, peut-être en le ressentant comme une pression à un endroit quelconque de ton corps. Si tu éprouves une multitude de problèmes, demande-toi lequel est le plus important et essaie de le ressentir en premier.

Après avoir été à l'écoute de ton corps et ressenti la zone de tension qu'il a créée, une certaine impression pourrait émerger en toi en tant que réponse à sa signification ou tu pourrais visualiser une réponse sous la forme d'un symbole. Demande alors à la tension ou à ton problème s'il s'agit de la bonne réponse et ressens ce qui se produit. S'il s'agit effectivement de la bonne réponse ou d'une réponse partielle, le problème se déplacera, la douleur diminuera ou tu te sentiras soulagé. Si la réponse est négative, cette impression de malaise persistera. Essaie de nouveau. Ce processus peut avoir à être répété plusieurs fois pendant plusieurs jours ou semaines pour venir à bout de problèmes affectifs profonds.

Solutions par le sommeil ou le rêve : Avant de t'endormir, prie dans le but de te faire montrer une solution pendant la nuit ou demande à ton subconscient, de façon répétée et dans des mots simples, qu'il te procurera une solution pour le problème du moment, soit par un rêve ou une inspiration le jour suivant. Visualise ton problème dans une scène unique tout juste avant que tu t'endormes. Si tu ne te trouves pas déjà en contact avec ton subconscient, cette procédure devra être répétée plusieurs fois.

Sacrifices et repentance : Il est parfois impossible d'accéder à la cause profonde d'un problème personnel. Particulièrement dans les cas associés aux sentiments de culpabilité ou d'avoir mal agi, il est souvent utile de faire un sacrifice afin de regagner la coopération de ton subconscient ou Moi Inférieur.

Le sacrifice doit être assez substantiel pour te « faire mal » dans une certaine mesure, par exemple, vendre la partie la plus précieuse de ta collection d'art, de timbre ou de monnaie et d'en donner les profits à une œuvre de charité. Ou encore, rends gracieusement service ou prête assistance à un étranger dans le besoin - tout ce qui pourrait satisfaire ton subconscient. Reprends-toi relativement à de mauvaises habitudes alimentaires, émotionnelles ou mentales. Promets des améliorations ainsi qu'un comportement adéquat envers ton Moi Inférieur tout comme à ton Moi Supérieur. Par contre, une promesse Brisée conduira à davantage de problèmes de santé, alors sois prudent et persistant avec tes promesses. Ne regrette pas ton sacrifice et accomplis-le dans une attitude joyeuse.

Suivre le courant : Avec ou sans communication intérieure, nous pouvons graduellement adopter une attitude envers les événements de notre vie quotidienne qui peut être décrite comme « suivre le courant », comme dans le courant de la vie. Ceci signifie que nous voguons à travers la vie plutôt que résister lorsque les choses tournent mal.

Nous pouvons supposer que notre Moi Supérieur nous guide dans une certaine direction. Lorsque nous suivons cette direction, la vie se déroule plus calmement, les événements surviennent en temps opportun, nous rencontrons les bonnes personnes, nous trouvons l'information qui nous aide à aller de l'avant et nous obtenons les ressources nécessaires pour nous permettre de continuer. Par contre, si nous nous aventurons trop loin dans une mauvaise direction, les choses s'enveniment, nous commettons des erreurs, subissons des pertes, n'obtenons pas ce que nous désirons ou avons besoin, etc. Conséquemment, lorsque nous adoptons une attitude générale d'ouverture pour ainsi suivre le courant et que nous rencontrons des difficultés, nous réalisons qu'il nous faut changer de direction. Alors que nous demeurons fidèles à nos objectifs et idéaux spirituels, dans le cas des objectifs de vie, et spécialement dans la façon dont nous nous y prenons, nous devons tenter de rester flexibles. Dans la vie quotidienne, la rigidité conduit facilement à la douleur et à la déception.

Nous pouvons comparer le cours de la vie à une source d'eau nouvellement formée cherchant son chemin le long d'une légère pente montagneuse. Parfois, son trajet se dessine directement vers le bas, alors qu'à d'autres moments elle rencontre un obstacle, un creux ou une dépression dans le sol. Elle doit alors attendre patiemment, le temps que cette dépression se remplisse. Elle peut chercher à s'étendre dans plusieurs directions, jusqu'au moment où, tout naturellement et sans problème, elle trouve le point de débordement, le point le moins élevé dans le mur de résistance et poursuit allègrement sa route vers le bas.

Ceci illustre donc comment nous pouvons aborder le cours de notre vie, de façon détendue et plaisante, sans stress ou épreuves inutiles. Lorsque nous rencontrons une résistance, nous examinons et attendons patiemment jusqu'à ce que nous trouvions une sortie naturelle. Tout ce dont nous avons besoin est de la flexibilité, la patience et la foi. Foi en la croyance que nous sommes guidés, que la présence de cette résistance a sa raison et que nous apprendrons et grandirons en la surmontant ou en la contournant et foi en ce que tout ira pour le mieux et qu'un futur agréable et intéressant nous attend.

Demande de l'aide : Si un problème semble insurmontable et tu te sens accablé par son poids, détends-toi et demande l'aide de ton guide. Expose la situation, que tu ne sais pas quoi faire ou que la situation te semble sans issue. Le cas échéant, reconnais que tu as commis une erreur et que tu t'es mis dans de beaux draps à cause de ton comportement téméraire et égoïste. Demande à ton guide de prendre ton problème en charge et de fournir une solution qui est juste pour toutes les parties concernées. Puis, lorsque tu remarques que ton esprit se dirige vers une pensée qui t'inquiète, affirme silencieusement que ton guide se charge maintenant du problème et qu'il te fournira une solution équitable.

Explore les possibilités : Il arrive parfois que tu doives faire un choix entre plusieurs possibilités sans avoir de préférence claire pour l'une d'elles. Tout comme l'eau qui rencontre une résistance dans son chemin,

tu peux également chercher dans plusieurs directions, explorant diverses alternatives dans ton esprit, tout en observant de près tes sentiments.

Supposons que tu aies plusieurs options pour ton futur. Chacune d'elle ayant des avantages et des inconvénients et tu ne sais pas quoi faire. Ne rien faire ou ne rien changer apporte des conséquences indésirables qui demandent à être évaluées. Commence par t'imaginer que tu choisis une des options ; visualise ou explore mentalement les possibilités provenant de celle-ci et observe comment tu te sens à leurs propos. Explore le deuxième choix puis un troisième de la même façon. Habituellement un de ces exercices générera une meilleure impression que les autres, t'indiquant celle que tu dois adopter.

Lorsque des problèmes semblent poindre et suscitent de l'inquiétude, prends conscience de ta philosophie et tes idéaux spirituels et demande-toi : « Cela importe-t-il vraiment ? » Demeure centré et tous tes problèmes auront tôt fait de fondre dans la chaleur de ton effusion d'amour et d'une grande paix intérieure.



Primula veris.

SECTION 10

SPIRITUALITÉ ET SANTÉ

Dans le but de devenir des personnes entières et guérir sur tous les plans de notre être, nous devons nous améliorer sur tous les niveaux. La guérison complète est impossible si nous ne travaillons que sur un seul plan. Par exemple, supposons que tu es obèse. Faisant preuve de volonté, tu entreprends une diète rigoureuse et perds beaucoup de poids. Le problème est qu'après quelques mois, le poids perdu réapparaît lentement et une année plus tard, ton poids est le même qu'au début.

Éventuellement, tu pourrais t'enrôler dans des ateliers de libération émotionnelle et trouver que ceux-ci, combiné à une diète appropriée sont plus efficaces pour perdre du poids et maintenir le poids perdu. Néanmoins, tu trouves tout de même difficile de garder le contrôle de tes émotions parce que tu continues de réagir de façon négative. Tu découvres alors que tu es influencé par des croyances négatives qui rendent ta vie difficile.

Tu réalises que tu as besoin d'un système de croyances approprié afin de gérer adéquatement tes émotions. Tu te lances dans la recherche d'une philosophie de vie qui t'aiderait à retrouver et garder la santé, le bonheur et la forme. C'est ici qu'entre en scène la spiritualité. Tu découvriras que plus tu adoptes de principes spirituels, plus ta vie deviendra une aventure et un plaisir plutôt qu'une épreuve.

La plupart d'entre nous ont développé un système de croyances au hasard, provenant des influences de nos parents, de l'école et des contacts sociaux ainsi que des livres et des médias. Souvent ces croyances sont irrationnelles et nous sont nuisibles.

Donc, dans le but de guérir nos émotions et les autres niveaux de notre être, il est essentiel d'adopter une philosophie de vie appropriée pour nous guider, que j'appelle philosophie spirituelle. Les différentes religions semblent avoir différentes philosophies spirituelles. Ces différences sont plus marquées sur le plan mental des dogmes et doctrines, et tendent à s'estomper sur le plan des idéaux fondamentaux propres à chaque religion. Au sein de toutes les grandes religions, certains fidèles ont été motivés par ces grands idéaux. Ils sont ces mystiques qui nous ont laissé, dans leurs écrits, une philosophie spirituelle qui transcende et réunit toutes les religions.

Ce dernier chapitre offre un aperçu de la dimension spirituelle, existant non en rupture ou en opposition, mais en symbiose avec notre monde physique. Forts de cette compréhension, nous pouvons accepter une philosophie spirituelle de vie comme fondement de nos croyances, qui détermine nos décisions et réactions dans notre vie. Puis je propose une ébauche de cheminement spirituel moderne qui utilise les problèmes de santé et affectifs afin de développer une maîtrise spirituelle qui nous procure la capacité de mener une vie comblée et heureuse.

CHAPITRE 64

LA DIMENSION SPIRITUELLE

ENGAGE-TOI DANS LA DIMENSION SPIRITUELLE DE LA VIE ET FAIS-EN TA DEMEURE.

Le concept de spiritualité a différentes significations pour différentes personnes. Dans ce livre, il signifie manifester délibérément ou aspirer à manifester une conscience supérieure et pure. Nous y accédons en cultivant les qualités de la spiritualité, telles que la compassion, le discernement, la foi, les grands idéaux, l'harmonie, la joie, la connaissance intérieure, l'intuition et un amour affectueux pour Tout Ce Qui Existe.

Être spirituel n'est pas la même chose qu'être religieux, qui implique adhérer aux préceptes d'une religion établie. Une personne peut être spirituelle sans pour autant être religieuse et vice et versa. Les personnes religieuses deviennent spirituelles en adhérant aux idéaux supérieurs de leur religion, alors que celles sans religion suivent leurs propres idéaux et guides supérieurs. Dans les niveaux supérieurs de la conscience, la religion et la spiritualité fusionnent. En termes chrétiens, par exemple, on nous conseille de « chercher d'abord le royaume des cieux » puis tout nous sera accordé. En termes spirituels, cela signifie de chercher d'abord puis suivre notre guide supérieur pour manifester une spiritualité, puis nous pouvons anticiper l'émergence de la santé et du bonheur en tant que conséquence naturelle.

Le développement de la spiritualité ne doit pas être confondu avec le développement psychique. Les habiletés psychiques n'ont aucune commune mesure avec la spiritualité. Cependant, les habiletés psychiques se développeront d'elles-mêmes tout naturellement au cours de l'éveil spirituel, selon la pertinence de leur utilisation. Bien que ni bonnes ni mauvaise en soi, les habiletés psychiques sans spiritualité sont comme la puissance nucléaire dans des mains imprudentes ; toutes deux peuvent conduire au désastre.

Le développement spirituel n'est pas non plus une quête pour des états altérés de conscience, bien que ceux-ci peuvent se produire en tant qu'effet secondaire de la relaxation profonde et la méditation. Ils peuvent être utiles et nous apporter des inspirations ainsi que de riches et belles expériences intérieures. Mais notre tâche première se situe sur le plan de notre conscience normale, et de telles expériences intérieures, se produisant à des niveaux supérieurs, doivent être transformées et canalisées dans l'amélioration de nos habitudes de vie.

Nous devenons plus spirituels lorsque nous vivons en harmonie avec nos idéaux supérieurs ainsi qu'en améliorant consciemment notre attitude et nos sentiments. Tous les instants de nos interactions quotidiennes nous procurent l'occasion d'approfondir notre spiritualité. Dans cette aventure, nous sommes assistés en demandant l'aide de la partie la plus éclairée de notre conscience, que nous pouvons appeler le Moi Supérieur ou, en des termes chrétiens, l'Esprit saint.

Notre croissance spirituelle : Vivre dans la spiritualité représente notre effort, de jour en jour, d'heure en heure, de vivre selon nos croyances. Notre corps, avec ses problèmes, est un partenaire précieux dans ce but ; il nous indique où commencer, quoi faire et il nous aide à devenir plus conscients de tous les aspects de nous-mêmes.

Soigner notre corps, notre esprit et nos émotions fait partie de notre croissance spirituelle. Même si tu n'as pas l'intention de vivre dans la spiritualité, tu le fais quand même en te soignant sur tous ces plans. Je suis convaincu qu'en vivant en harmonie avec les lois biologiques, émotionnelles, mentales et spirituelles qui nous gouvernent, nous pouvons approcher de la perfection ; nous pourrions même personnifier le Christ ressuscité. Donc, toutes les imperfections, qui se manifestent généralement sous forme de problèmes, nous indiquent ce que nous devons accomplir afin de devenir plus spirituels, et ainsi plus heureux et accomplis.

Débutant sur le plan biologique, nous pourrions avoir un problème de santé, peut-être même une maladie spécifique. Cette maladie a une ou plusieurs causes, habituellement sur plusieurs niveaux. Tenter uniquement de soulager les symptômes à l'aide de soins palliatifs n'est pas une solution spirituelle, malgré que nous pourrions utiliser la maladie pour cultiver la bonne humeur dans l'adversité. Dans notre quête

spirituelle, nous tentons de découvrir et de surmonter la source de la maladie. Nous expérimentons avec la nutrition, l'assainissement, et autres méthodes de soins naturels; nous améliorons la circulation énergétique en détendant les structures musculaires blindées; nous libérons les émotions négatives refoulées; et nous pouvons utiliser la régression et la reprogrammation, la visualisation et la méditation. Il y a de fortes chances que les maladies disparaissent dans une certaine mesure et, par le fait même, nous aurons progressé sur le sentier de la spiritualité.

Il en va de même pour tous nos autres imperfections et problèmes; un corps vieillissant et rigide, le manque de direction, des relations insatisfaisantes, l'inquiétude ou des ressentiments. Garde une partie de ton esprit en mode « observation » et sois attentif à ta façon d'agir. Si tu te surprends à t'inquiéter d'une chose, il s'agit là du problème sur lequel tu dois travailler; l'inquiétude est une attitude négative et tu dois changer ton approche. Fais le nécessaire pour régler le problème puis laisse la providence s'en charger; pratique la prière et la méditation afin de renforcer ta foi.

Si tu te surprends à entretenir des pensées négatives envers quelqu'un, fait immédiatement un effort pour envoyer une pensée positive à cette personne. Si tu estimes que quelqu'un t'a fait du mal, réalise que cette personne est un être humain qui a besoin de ton aide. Sois en colère si c'est ce que tu ressens, mais libère-la d'une manière appropriée, et lorsque tu as retrouvé ton calme, pardonne et transmet de l'amour.

Apprends à rire de toi lorsque tu fais une erreur ou tu brises quelque chose. Tu rirais si cela arrivait à quelqu'un d'autre, alors essaie-le pour toi; cela rend la vie beaucoup plus facile. Se prendre trop au sérieux nous montre que nous sommes dominés par notre égo.

Il est dit que nul homme n'est une île, que nous sommes tous dans le même bateau. Nous sommes en constante interaction, et aider nos semblables est la partie la plus importante de nos interactions. Nous ne pouvons aider les autres en les sermonnant ou en tentant de les convaincre. La façon la plus efficace est de montrer l'exemple de nos croyances spirituelles. Sois indulgent, aimable, essaie de faire la bonne chose au bon moment, mais si tu te trompes, ne t'inquiète pas; personne ne s'attend à ce que tu sois parfait, alors essaie encore.

À mesure que ta conscience s'élargit, tu pourrais réaliser que ton boulot ou ton partenaire ne sont plus en harmonie avec tes croyances. Fais de la visualisation et prie pour une solution et observe.

Tu n'as pas besoin de courir dans tous les sens pour trouver des occasions d'aider les autres. Sois simplement vigilant et fais de ton mieux lorsque l'occasion se présente; ton guide se charge de te présenter les occasions qui te permettront d'apprendre et d'aider. Ne blâme ni toi ni les autres si les choses se passent mal; commettre des erreurs est la meilleure façon d'apprendre. Nous avons besoin de faire des erreurs et d'apprendre de celles-ci - voici la voie spirituelle.

Des modes de vie spécifiques ont été conçus à travers les âges pour faciliter la croissance d'un corps spirituel. Parmi eux, la prière et la méditation arrivent en tête de liste, particulièrement dans le cadre d'une vie monastique. Dans une forme connexe, nous avons le yoga de la dévotion (Bhakti-Yoga) et le yoga de l'action (Karma yoga) dans lesquels nous dédions notre vie à prodiguer des soins ou au travail social altruiste. Les rituels, tels qu'effectués par l'église orthodoxe ou catholique, les sociétés métaphysiques et les groupes *New Age*, offrent une nourriture spirituelle. Lorsque nous participons délibérément à notre éveil et à la construction d'un corps pour notre être divin intérieur, il est dit que nous sommes sur la voie spirituelle.

Les structures de la manifestation: Voici un bref aperçu de ma conception du fondement théorique de la spiritualité. Fondamentalement, je considère la conscience comme l'élément principal de tout ce qui existe. Nous pouvons comparer la conscience à l'air, qui peut être comprimé à différents degrés de densité dans des contenants de diverses formes et dimensions. De façon similaire, la conscience peut se comprimer et s'agglomérer pour former des structures plus complexes.

Différentes densités s'accumulent à des niveaux séparés pour former une dimension additionnelle basée sur la densité de la conscience. J'appelle cela la dimension « espace-densité ». Une certaine densité produit des particules atomiques et subatomiques, alors que les densités moindres se manifestent en énergie éthérique, bioénergie ou prana, en sentiments et énergies émotionnelles, en énergie mentale et sous forme de pensée et finalement en éveil spirituel. Celles-ci représentent différentes espaces-densité qui peuvent s'interpénétrer pour occuper le même espace tridimensionnel.

Il n'y a donc pas de différence fondamentale entre la conscience d'un atome et d'un humain, mais seulement une différence dans la complexité et l'étendue des densités. L'univers est essentiellement la conscience sur elle-même. Les champs de conscience de moindre densité construisent, modifient, éliminent et reconstruisent des formes à partir de champs de conscience plus denses dans le but de s'exprimer et faire l'expérience d'eux-mêmes. L'activité principale de la conscience est la créativité; sa manifestation la plus élevée sur notre planète est l'amour inconditionnel.

Nous pouvons envisager deux flux de conscience. Le « flux de création » conduit à une densité supérieure et moins complexe pour former des particules atomiques et l'univers physique, alors que le « flux d'évolution » circule à partir de structures denses vers d'autres structures moins denses avec une plus grande complexité vers l'univers spirituel.

En tant qu'élément du flux d'évolution, la conscience utilise les diverses formes de vie, comme l'eau utilise le lit des rivières pour se diriger vers l'océan. Une forme de vie, qu'elle soit une espèce ou une forme individuelle, n'est utile que dans la mesure où elle permet à la conscience de circuler librement et prendre de l'expansion. Lorsque la rigidité se développe et provoque la stagnation de la conscience, la forme de vie a alors atteint la vieillesse et se désintégrera bientôt.

La physique ne peut répondre adéquatement et logiquement à comment toute l'énergie et la masse de l'univers a pu se concentrer en un point unique à l'avènement du Big Bang et ce qu'il y avait avant. Une théorie spirituelle de la création dira qu'originellement, il n'y avait pas d'énergie sur le plan physique, qu'elle était plutôt issue du plan éthérique, et qu'il n'y a pas vraiment eu d'explosion proprement dite, mais plutôt une cristallisation d'un liquide hypersaturé à partir d'un point source. Une théorie spirituelle répond également à la question de l'origine de la conscience à laquelle la biologie ne peut répondre: notre univers physique est la condensation d'un univers éthérique de moindre densité. Les particules atomiques sont les centres de vortex éthériques, comparables aux zones de haute et basse pression atmosphérique.

Évolution planétaire: Je considère l'évolution de la conscience sur notre planète comme une coopération multidimensionnelle. La conscience sous la forme de force de croissance est plus active dans le règne végétal et œuvre pour transformer le règne minéral.

Dans le règne animal, la conscience devient dominante au niveau des sentiments et émotions; c'est à ce niveau que la plus grande partie de l'expérimentation et de la créativité se manifeste. Le niveau émotionnel canalise la force de croissance dans des formes plus individuelles que celles du règne végétal. Le prix à payer pour cette individualisation est une force de croissance plus solidifiée avec une capacité réduite de régénération.

Les insectes se rapprochent des plantes, avec seulement des sentiments rudimentaires, alors que les primates et possiblement les dauphins sont plus près des humains avec des sentiments complexes hautement évolués. Pareil à l'évolution du règne végétal, qui conduit à l'origine de sentiments chez les espèces de plantes les plus évoluées, les espèces animales supérieures acquièrent une capacité de réflexion rudimentaire.

Avec ses énergies émotionnelles guidées à l'aide du niveau mental émergent, le règne animal culmine avec les primates, qui canalisent leur force de vie dans une forme presque parfaite pour évoluer dans les conditions planétaires. Avec cela, l'évolution planétaire de la force de croissance s'est vue davantage complétée et l'humanité œuvre maintenant à la perfection du niveau émotionnel à l'aide du niveau mental. Nos croyances servent à l'expérimentation de nos émotions.

Le règne animal demandait un niveau mental rudimentaire pour que la force de croissance puisse être canalisée par le niveau émotionnel en une forme parfaite. Similairement, les humains ont besoin d'un niveau de conscience supérieur au mental afin de parfaire nos émotions. Nous appelons ce niveau supérieur « conscience spirituelle ». Elle évolue via la programmation de notre mentalité supérieure par l'âme incarnée. Nous pouvons considérer les systèmes de croyances de notre collectif varié et en évolution, comme l'équivalent humain des différentes espèces animales.

La nature de Dieu: Dieu peut être défini de deux façons. Nous pouvons assimiler Dieu à la conscience et affirmer que Dieu est tout. La conscience manifestée dans les différents univers - physique, éthérique, etc., jusqu'à l'univers spirituel - représente les corps énergétiques de Dieu, alors que les parties non manifestées pourraient être appelées l'esprit de Dieu. Ou alors, nous pouvons simplement considérer la conscience universelle non manifestée comme Dieu, et ceci pourrait ou non être concentré en ce que nous pouvons

considérer comme un être personnifié à certains niveaux de conscience. Pour l'évolution de notre propre conscience, les détails de ce que nous croyons être Dieu importent peu à ce stade. Dans le cadre d'une philosophie spirituelle, nous pouvons supposer que plus la conscience est condensée, moins elle est éveillée, particulièrement du fait qu'elle est une partie de Dieu ou de Tout Ce Qui Existe.

La « surâme » est le créateur de notre âme et, en tant que notre Dieu personnel ou Moi Divin, il est notre représentant individuel de l'aspect universel de Dieu. Toute communication provenant de ce niveau divin peut atteindre notre conscience normale seulement en pénétrant nos niveaux mental et émotionnel. Ceux-ci, par contre, agissent comme des filtres qui peuvent déformer et interpréter les messages selon nos croyances et émotions.

En conséquence, un fervent catholique recevra des messages teintés de symboles catholiques, alors qu'un hindou fera l'expérience de révélations divines selon ses croyances religieuses. Moins nos croyances sont fermes et structurées, moins les communications supérieures seront faussées. Plus notre conscience s'amplifie, plus nous sommes près de notre guide supérieur et plus les communications seront faciles. La méfiance ou l'incrédulité, quant à elles, empêcheront toutes communications.

Une philosophie spirituelle : Une philosophie spirituelle est notre système de croyances fondamental à propos de la nature de notre existence, sa mission et son but. De celui-ci, nous tentons de comprendre notre rôle dans la société ainsi que nos relations à l'aide des forces directrices, qui nous donne la force de suivre la voie spirituelle. Chacun de nous a une philosophie de vie, que nous en soyons conscients ou non. Pour certains, il s'agit de tirer le plus possible de plaisir de la vie tout en essayant d'éviter de souffrir. D'autres, comme chez certains saints chrétiens et yogis, s'infligent délibérément de la souffrance et se refusent à tout plaisir en tant qu'élément de leur philosophie et de leur cheminement vers leur Dieu.

Avoir une philosophie spirituelle signifie se considérer comme faisant partie d'un dessein supérieur, d'un plan universel, et nous tentons consciemment de coopérer avec son déroulement et ses manifestations. Une philosophie spirituelle valable se doit de nous guider et nous assister dans notre cheminement spirituel ainsi que dans nos interactions quotidiennes et nos relations.

De la même façon que nous pouvons délibérément choisir de croire et suivre une quelconque religion ou parti politique, nous pouvons également délibérément adopter une philosophie spirituelle qui correspond exactement à notre mission. Généralement, cette philosophie peut être en harmonie avec nos opinions religieuses ou politiques. Recherche simplement les idéaux les plus élevés et remplace tous aspects négatifs avec des croyances positives.

Le point central de toute philosophie de vie est la question de sens ou d'objectif. Si nous ne voyons pas de but dans la vie et particulièrement dans notre propre vie, il devient alors tout naturel de vivre pour le plaisir des sens et de l'égo, mais sommes sujets à la déprime face au manque de sens profond. Dans une philosophie spirituelle, nous croyons en un objectif supérieur; nous pouvons ne pas connaître cet objectif et cela pourrait même être sans importance. Nous pouvons affirmer que nous voulons simplement manifester notre propre plan de vie, accomplir le but pour lequel nous nous sommes incarnés, pour accomplir la volonté de Dieu ou devenir un avec Dieu.

La voie du milieu : À présent, tu pourrais être hésitant. Au fond, tout ce que tu veux est d'être en santé, avoir une belle vie et un peu de plaisir, et en retirer un sentiment général d'accomplissement et de satisfaction. Tu ne veux pas devenir un gourou ou un saint pour y arriver. Tu n'as pas à le faire. J'ai illustré l'idée générale afin de montrer dans quelle direction nous devons nous diriger. Jusqu'à quel point ou à quelle vitesse tu veux t'y rendre ne dépend que de toi. L'important est de se diriger dans la bonne direction, quelque en soit la vitesse. La souffrance provient du fait de se diriger dans la mauvaise direction, peu importe le niveau de notre spiritualité. Le saint subira la souffrance s'il évolue dans la mauvaise direction et le pécheur sera joyeux s'il évolue dans la bonne direction.

En effet, il s'agit d'une voie médiane entre la recherche du plaisir et la souffrance auto-infligée intentionnellement ou non. Cela est comparable au cheminement du Bouddha. Très longtemps, le Bouddha tenta d'atteindre l'illumination à travers l'ascétisme. Il médita jusqu'à ce qu'il laisse une marque semblable au pas d'un chameau là où il était assis. Il réalisa finalement qu'il était sur la mauvaise voie, qu'il devait considérer son corps comme un partenaire et qu'il devait en satisfaire les besoins, qu'il devait faire preuve de fermeté et aussi

de bienveillance envers lui-même. Il appela cela la voie du milieu, et nombre d'adeptes après lui ont affirmé que cette voie était la bonne pour eux.

Similairement, notre philosophie spirituelle devrait nous aider à bien nous sentir dans notre corps, notre esprit et notre âme. La souffrance est uniquement pour l'égo. Si nous nous identifions plutôt à notre Moi Supérieur, la vie ne sera que plus facile et agréable.

Le principe fondamental est que nous attirons ou devenons ce en quoi nous croyons. En supposant que l'univers contient toutes les possibilités, tous les degrés du bon et du mauvais, juste et injuste, désirable ou indésirable, il est plus souhaitable de croire en un univers bienveillant plutôt que vindicatif, en un Dieu d'amour plutôt que de peur. Cette philosophie spirituelle de la voie du milieu dit que nous pouvons choisir et avoir ce que nous désirons, mais nous devons y croire fermement.

CHAPITRE 65

LA VIE SUR LA VOIE

LA VOIE SPIRITUELLE EST L'ULTIME TRIOMPHE DE L'AVENTURE HUMAINE ET,
EN SUIVANT LES 65 CHAPITRES, TU T'Y TROUVES DÉJÀ.

La notion de spiritualité a une signification différentes pour différentes personnes. À notre époque, les voyageurs de la voie spirituelle possèdent deux avantages que n'avaient pas ceux des siècles précédents. Nous avons maintenant accès à des publications concernant la nature et la variété des voies spirituelles, et nous n'avons plus à entreprendre seuls la recherche de notre voie. Deuxièmement, notre capacité de compréhension et de communication s'est grandement accrue. Ce qui appartenait autrefois au mysticisme incompréhensible peut maintenant être compris et présenté d'une façon rationnelle.

On trouve maintenant tellement d'information sur le yoga, le travail des énergies, la guérison des émotions et de l'esprit et plus encore, que ton problème n'est plus de trouver l'information, mais de déterminer quelle approche est la plus appropriée pour toi. Tu peux y arriver en gardant tes plus grands objectifs à l'esprit et en demandant à ton guide.

Prends garde de ne pas te laisser distraire par les habiletés psychiques ou les événements. Développer des habiletés psychiques est certes fascinant, mais n'est pas plus spirituel que les activités mentales, émotionnelles ou matérielles. De plus, les activités psychiques peuvent s'avérer plus dangereuses que les autres activités. La plupart des événements psychiques prennent place sur le plan astral, ou nous ouvrent la porte aux influences astrales. Des entités évoluant sur ce plan sont généralement moins développées spirituellement qu'une personne sur une voie spirituelle et fournies fréquemment des informations fausses et malicieuses. Ils aiment aussi imiter ou prétendre être une entité hautement spirituelle, voire même prétendre être Dieu.

Éveils: Ne te préoccupe pas à savoir si tu as eu ou non un éveil spirituel ou si tu es effectivement sur la voie spirituelle. Ton intérêt démontre que tu es sur la voie. Ne fais que commencer ou continuer à chercher l'information spirituelle. Tu seras attiré vers ce qui est important ou bénéfique pour toi. Bien qu'au début il te soit utile et nécessaire de lire sur différents points de vue afin d'avoir une bonne perspective, il est plus tard préférable de lire le moins possible. En continuant de lire abondamment, tu demeures sur le plan intellectuel, ce qui entrave le développement d'habiletés intuitives. Si tu ne te contrôles pas, tu pourrais devenir « accro » de la lecture spirituelle, plutôt que de la pratiquer.

Si tu es un membre pratiquant d'une quelconque religion, ne crains pas que la voie spirituelle puisse être incompatible avec elle. Mais aie plutôt confiance que ta foi en sera accrue. La voie spirituelle ne contient pas de doctrines; ce qu'on écrit à son propos n'est que des opinions que tu n'as pas à accepter. Marcher sur la voie spirituelle signifie découvrir tes propres pensées et ta propre relation avec Dieu.

Le processus de purification n'a pas besoin d'être une période de misère et de souffrance comme elle le fût jadis pour les mystiques. Plutôt, elle peut être une période d'aventures et de découvertes. En éliminant les blocages biologiques, émotionnels et mentaux, tu deviens plus heureux et en santé. La vie devient plus satisfaisante. Le plaisir ne se trouve pas dans la destination, mais dans le parcours. Il n'est pas nécessaire de faire une nette distinction entre le travail sur le niveau mental, éthérique, émotionnel ou biologique. Ils sont tous reliés, bien qu'il soit plus facile de parler d'un niveau à la fois. En te concentrant sur un niveau, tu agis sur tous les autres. Il est plus facile de débiter sur le niveau biologique et de travailler vers le haut.

Le plan biologique: Dans les siècles passés, les chercheurs spirituels ne consommaient que de la nourriture de culture biologique et leur eau était libre de contaminants chimiques. Aujourd'hui, nous devons travailler fort pour purifier notre organisme afin de l'amener au niveau des chercheurs d'antan. Conséquemment, nous débutons par assainir le corps biologique et pour ce faire, je conseille :

- **Nettoyage de base:** il peut être répété de temps à autre, spécialement si tu désires perdre du poids; effectue également tout autre Nettoyage que tu préfères. Consulte le Chapitre 4: Jeûnes et Nettoyages

- Effectue des tests d'allergie et de sensibilité chimique à la suite du Nettoyage de base. Consulte le Chapitre 5 : Tests d'Allergie
- Porte une attention à ton équilibre acido-basique tel qu'expliqué au Chapitre 6
- Entreprends des mesures pour éliminer les parasites et microbes néfastes et des mesures anti-inflammatoires au besoin. Consulte les Section 2, 3 et 6.
- Consomme beaucoup d'aliments crus, incluant des jus verts et pourpres frais. Consulte la rubrique « La diète de qualité supérieure » au Chapitre 34.
- Choisis des aliments appropriés pour ton type métabolique et sanguin. Consulte le Chapitre 43 : Types, Voies et Alimentation Métaboliques.
- Fais régulièrement de l'exercice physique et des activités extérieures, également du yoga, des étirements, de la marche, du jogging ou de la natation.
- Assainis tes dents, ta chambre à coucher et ton lieu de travail. Consulte le Chapitre 8 : La pratique d'une vie saine.

Le plan éthérique: Ici, les principaux aspects sont le corps éthérique et le système de chakra et d'acuponcture (consulte la Section 7). Ce niveau d'énergie subtile détermine la santé de notre organisme et le degré d'énergie qui nous anime; il s'agit de l'énergie de vie, de la guérison et de la manifestation.

Pour manifester une chose, que ce soit la santé ou un état physique ou social, nous utilisons la visualisation. Visualise et maintiens une image claire de la situation désirée, emplie-la d'énergie et continue de la voir se manifester. Une partie importante de notre travail à ce niveau est d'accumuler et diriger l'énergie éthérique.

Dans le travail sur l'énergie, celle-ci suit la pensée. Cependant, les énergies mentales et éthériques existent à des niveaux de densités différents et n'interagissent pas directement. Elles requièrent donc l'assistance du niveau émotionnel ou des sentiments, qui se trouve entre les deux. Afin d'apprendre à accumuler et diriger les énergies éthériques, mets en pratique les principes de la circulation d'énergie (Section 7) et de la Cure d'Amour (Chapitre 61). Lorsque tu parviens à ressentir les flux d'énergies, utilise-les dans la visualisation pour guérir ou pour d'autres manifestations. Un excellent livre sur le sujet est « *Confiance et Créativité - Les Lois de la Manifestation* », de David Spangler.

Par la pratique de la Cure d'Amour, tu peux améliorer les faiblesses et déséquilibres dans ton système de chakra. Ceci aura un effet bénéfique sur ta santé. Si tu es ouvert à l'idée, tu peux te procurer des CD de méditation par les chakras, disponibles dans les boutiques ésotériques ou Nouvel Âge ou certaines librairies.

Afin d'améliorer ton système d'acuponcture, consulte le Chapitre 55 : Méridiens et Acupression, et après avoir appris à ressentir les flux d'énergies, tu peux maintenant effectuer mentalement le traçage des méridiens. Pour de plus amples informations pratiques sur le travail au niveau éthérique, recherche des livres sur le kahuna; les enseignements kahuna modernes ont débuté par Max Freedom Long (*The Secret Science Behind Miracles* et *The Secret Science At Work*).

Le plan émotionnel: Pour la plupart des gens, ce niveau est le plus difficile et le plus douloureux à assainir, mais il sera également le plus gratifiant. Je suggère que tu lises à nouveau et applique la Section 8. Les étapes les plus importantes dans la guérison des émotions sont:

- Le nettoyage émotionnel pour éliminer les blocages et les souvenirs traumatisants.
- Surmonter les dépendances et les fringales.
- Libre circulation des émotions – apprends à ressentir, reconnaître et exprimer librement tes émotions sans blesser les autres.
- Génère des sentiments positifs – utilise la méditation et la visualisation pour créer des sentiments positifs et édifiants.

- Réagis positivement – adopte des croyances appropriées et fait preuve d’acuité mentale afin de réagir positivement aux événements.

1- NETTOYAGE ÉMOTIONNEL : expérimente avec quelques-unes des méthodes décrites au Chapitre 63 « Outils pour l’Esprit », particulièrement les techniques de libération émotionnelle et de régression ; celles-ci sont plus efficaces lorsqu’elles sont effectuées au sein d’un groupe (Section 8). Un mode intégré de guérison du niveau émotionnel dans un contexte spirituel est proposé par le système de la bioélectronique par le Dr John Whitman Ray.

Similaire à la thérapie reichienne (du Dr Reich) et la bioénergétique, la bioélectronique agit principalement sur l’organisme par l’utilisation de pressions soutenues dans le but de libérer des souvenirs d’événements émotionnels qui se sont logés dans les muscles. Pratique la bioénergétique comme activité de groupe, possiblement après un examen initial effectué par un professionnel ; la thérapie reichienne et la bioénergétique sont prodiguées principalement par des professionnels. Par contre, tu peux également t’adonner à des exercices bioénergétiques à la maison ou dans un groupe ; pour des instructions, consulte le livre « *Spiritualité du corps - Pratique de la bioénergie* », par Alexander Lowen.

Une façon simple d’entrer en contact et libérer les traumatismes émotionnels est par l’utilisation de bouleversements émotionnels actuels. Si une chose t’affecte beaucoup émotionnellement, essaie d’approfondir la sensation, en la combinant peut-être avec un exercice de relaxation ou de méditation, afin de découvrir pourquoi elle te bouleverse tant. Si nécessaire, renforce-la pour ressentir davantage son effet. Il est fort probable qu’un souvenir oublié à propos d’un incident similaire subi dans ta jeunesse fera surface. Quelle que soit la méthode utilisée, lorsque tu parviens à prendre conscience d’un événement émotionnel du passé, soit que ses effets néfastes cessent leur emprise ou le traumatisme peut alors être traité.

Certaines des émotions destructives que nous devons débusquer et libérer sont la peur, le remords et le ressentiment. Ceux-ci entravent la circulation de l’énergie vitale et nous rendent susceptibles à la maladie et au vieillissement. Les principaux remèdes, après avoir pris conscience d’un souvenir émotionnel refoulé, sont l’amour inconditionnel, la compréhension et le pardon.

À ce niveau, il n’est pas nécessaire d’éliminer tous les souvenirs émotionnels négatifs cachés, ce qui serait probablement impossible à accomplir. Cherche à découvrir et éliminer les facteurs qui font obstacle à la libre circulation des énergies dans ton corps, à ta santé émotionnelle, ta joie de vivre ainsi qu’à ta capacité de prendre des décisions.

2- SURMONTER LES DÉPENDANCES ET LES FRINGALES : pour plusieurs, surmonter les dépendances et les fringales peut sembler extrêmement difficile. La meilleure façon de surmonter les dépendances aux aliments, médicaments, drogues et autres stimulants est par une combinaison de visualisations, prières, affirmations et de périodes de Nettoyage, avec un apport très important de fluides. Des doses homéopathiques de la substance addictive peuvent aider.

Nous pouvons également être accros ou avoir des fringales pour certaines activités ou objets, tels que le sexe, les paris, le divertissement, les bijoux ou les vêtements dispendieux, des antiquités ou autres. Encore une fois, le problème n’est pas l’activité ou l’objet, mais plutôt l’attachement ou le désir éprouvé envers la chose qui nous contrôle plutôt que l’inverse. L’étape la plus importante est de reconnaître que nous avons un problème. Outre la prière, la méditation, la visualisation et les affirmations, l’approche la plus utile serait de vivre, pendant une période suffisamment longue, dans la simplicité et dans un environnement naturel.

3- LIBRE CIRCULATION DES ÉMOTIONS : Pour la plupart d’entre nous, exprimer ses émotions est contraire à notre conditionnement social. Donc, le premier pas est d’apprendre à ressentir nos émotions au moment où elles surviennent plutôt que les refouler ; nous pouvons alors décider de les exprimer immédiatement de façon calme ou de reconstituer la situation plus tard. Par notre imagination, nous pouvons revivre la situation, exprimer notre colère ou frustration en frappant un oreiller du pied ou du poing ou, possiblement devant un miroir, parler ou agir de la façon dont tu aurais voulu à ce moment. Néanmoins, il est préférable de développer l’aptitude de réagir de façon appropriée lorsque survient la situation parce qu’alors nous pouvons également montrer l’exemple aux autres.

Les couples et autres relations intimes sont des occasions idéales pour apprendre à communiquer. Si la libre expression n’est pas toujours possible, vous pouvez convenir d’un moment précis, à la fin de la journée ou

de la semaine, pour exprimer librement vos pensées et émotions. Il est important que chacun de vous puisse parler sans interruption jusqu'à ce que tout a été dit, et que l'autre puisse répondre, également sans interruption.

4- GÉNÈRE DES SENTIMENTS POSITIFS : après nous être débarrassé du négatif et avoir appris à reconnaître et exprimer nos sentiments et émotions, il est également important de s'imprégner et s'entourer de sentiments positifs et édifiants. Idéalement, ceci se produira comme un effet de la méditation régulière et par les activités quotidiennes agréables.

Il est bénéfique de s'adonner à la pratique d'exercices de ressenti, comme expliqué au Chapitre 61 « La Cure d'Amour ». Observe un objet que tu trouves beau, un arbre, une fleur, un nuage ou un paysage et envoie-lui ton appréciation, ton admiration, de la joie et de l'amour. Fais de même en pensant à quelqu'un. Envoie des sentiments de pardons, d'appréciation et d'amour à quiconque tu as pu blesser ou qui t'as blessé.

Lors de tes activités quotidiennes, apprends à introduire le sentiment d'amour que tu peux maintenant générer dans des situations particulières. Entraîne-toi à introduire ce sentiment dans ton cœur, partout où tu te trouves et quoi que tu fasses. Lorsque tu vois ou rencontres une personne, enveloppe-la de ce doux sentiment. Ceci est particulièrement efficace pour améliorer les relations entre personnes qui ne semblent pas t'aimer ou t'apprécier. Tu n'as plus jamais à t'ennuyer lorsque tu as à attendre dans le cabinet du médecin ou ailleurs. Tu n'as qu'à générer des sentiments d'amour et de joie et les envoyer à qui se trouve dans ton champ de vision ou dans tes pensées.

Essaie de changer un sentiment en un autre. Commence par une émotion que tu ressens sur le moment ou génère un sentiment affectueux en respirant par l'abdomen ou en imaginant une situation appropriée qui pourrait le susciter. Intensifie le sentiment, puis imagine comment une autre émotion pourrait être ressentie. De cette façon, tu peux expérimenter en transformant l'amour en colère puis de nouveau en amour. Cela te démontrera que tu n'as pas à être à la merci des émotions qui surviennent en réaction à des événements extérieurs, mais que tu peux décider par toi-même de la façon dont tu te sentiras.

5- RÉAGIR POSITIVEMENT : après avoir appris à demeurer centrés dans des sentiments positifs autogénérés, nous devons apprendre à réagir positivement et de façon appropriée aux multiples frustrations vécues au cours de nos vies. Ceci est possible lorsque nous sommes guidés par des croyances spirituelles. Après avoir adopté une philosophie spirituelle, il est plus facile de considérer tout ce qui nous arrive comme un test de notre progrès.

Plusieurs tests nous ont soumis tous les jours. Il est normal d'éprouver un accès de colère si nous brisons un objet précieux, mais nous pouvons également simplement rire de notre maladresse ou chercher la raison pour laquelle l'événement s'est produit. La façon dont nous réagissons importe peu, du moment que c'est de façon appropriée. Si nous ressentons de la colère, il est alors approprié de la ressentir et non de la rationaliser. Après avoir ressenti cette colère, tu ne dois pas être sous son emprise, mais utilises ton esprit pour t'en libérer, en regardant son côté loufoque ou en tentant d'apprendre d'elle.

Le principe de base est de ressentir l'émotion qui survient, quelle qu'elle soit, puis de transformer notre expression selon notre compréhension de la situation d'un point de vue spirituel. Nos réactions émotionnelles sont un reflet de nos croyances. Plus celles-ci sont spirituelles, plus ces réactions seront positives. L'idéal est de parvenir à exprimer nos sentiments de façon naturelle et qui exerce une influence positive sur les autres.

Le Niveau Mental : Notre esprit est le niveau le plus important pour notre guérison parce nous y prenons les décisions conscientes qui affectent tous les autres niveaux. Notre but est de nous libérer de la négativité et développer des attitudes positives. Afin de te libérer des croyances et pensées négatives, tu dois avant tout les reconnaître au moment où elles apparaissent. Développe l'habitude de garder une petite partie de ta conscience en arrière-plan comme observateur. Au moment où tu as une pensée négative, ton observateur tirera la sonnette d'alarme pour que tu puisses réaliser ce que tu as fait. Puis, comme exercice mental, trouve la pensée positive correspondante.

Par exemple, tu pourrais regarder passer quelqu'un et observer que cette personne est obèse. Si tu remarques que tu as une pensée critique à propos de son poids, excuse-toi mentalement auprès d'elle et, envoie-lui un compliment sur un autre aspect de son apparence ou souhaite-lui du bien. Il est normal d'observer, mais retiens-toi de formuler des jugements indus, particulièrement de nature négative. L'habitude d'évaluer les autres par des critiques est à l'opposé d'une évaluation critique et constructive sollicitée dans le but d'aider quelqu'un.

Un autre aspect important du contrôle de notre esprit est de s'abstenir de parler d'une autre personne, spécialement d'amis ou de connaissances communs ou des membres de la famille, sauf dans le cas d'échange d'informations factuelles pertinentes. Toutes autres choses sont des commérages, du jugement ou de la critique et auront comme effet de retarder ton cheminement sur la voie spirituelle.

Pratique le discernement ainsi que la pensée créative et intuitive. La pensée créative signifie trouver des réponses à des questions spirituelles ou théoriques, ou des solutions à des problèmes d'ordre pratique; la pensée intuitive signifie se concentrer sur une question ou un problème dans un état méditatif puis traduire en mot l'intuition reçue.

Trucs pratiques: Tout genre d'inquiétude est néfaste à ta santé. L'inquiétude est une forme de peur et est contraire à l'expectative positive et la foi. Dans une large mesure, nous forgeons notre propre futur par la nature de nos attentes. Notre Moi intérieur essaie de manifester nos attentes. Ces attentes agissent comme un aimant et attirent l'événement attendu dans notre réalité extérieure. Si nous nous inquiétons à propos de quoi que ce soit, c'est que nous nous attendons à un dénouement négatif et contribuons à le rendre réel.

Conséquemment, la leçon à apprendre sur le niveau mental est de savoir ce que nous voulons et, sans hésitation, s'attendre à ce que cela se manifeste en temps opportun. Dans les situations où le temps est compté, il est préférable de ne pas définir de limite de temps. Si tu désires recourir à la « magie » pour faciliter la manifestation de tes attentes, utilise la visualisation énergétique: visualise le résultat désiré et imprègne-le d'énergie émotionnelle. Le facteur décisif se situe dans ta foi inébranlable jusqu'au moment où l'événement se manifeste.

Ce qui nous amène à l'étape importante suivante: savoir quoi manifester. On dit qu'il faut faire attention à ce que l'on souhaite, puisque cela pourrait bien se réaliser. Cela signifie que nous sommes généralement ignorants des implications cachées d'un souhait réalisé. Il y a fréquemment un prix à payer. Nous pourrions retarder notre progression spirituelle ou même subir les difficultés d'une personne que nous tentons d'aider. Nous avons probablement certains tests à subir au cours de cette vie, et il serait nuisible à notre progression spirituelle de les retarder ou les éviter.

Une bonne façon de surmonter nos faiblesses est en se comportant comme si c'était chose faite. Avec chaque décision importante ou incertaine, nous pouvons nous demander ce qu'un maître ferait dans cette situation puis faire exactement cela.

Rappelle-toi le conseil que le goéland Jonathan Livingston reçut de son maître: pour être instantanément à un autre endroit, il faut être convaincu d'y être déjà! Si tu agis généralement comme un maître spirituel, tu es alors un maître spirituel. Ton « Maître Intérieur » est toujours présent et prêt à te guider. Peu importe les quelques erreurs ou mauvaises décisions; il n'y a rien de mieux que d'apprendre de ses propres erreurs. Tu as encore plusieurs années devant toi pour t'exercer à faire la bonne chose la plupart du temps. Quand tu arriveras au niveau où tes motivations sont purement altruistes, tu n'auras pas trop à te soucier de prendre la bonne décision. Écoute simplement ton intuition ou ton guide intérieur. Quelle que soit ta décision, elle sera probablement la bonne.

Rappelle-toi les outils de l'esprit: Jadis, en occident, la prière, la méditation et l'étude des textes sacrés étaient les outils originaux pour l'élévation de l'esprit, alors qu'en Orient, la visualisation et les mantras étaient couramment utilisés. Tous ceux-ci sont encore utiles.

Élabore une routine quotidienne dans laquelle sont combinées plusieurs de ces méthodes. Elle pourrait, par exemple, débiter avec une prière et/ou une méditation, suivi de relaxation, puis de visualisation et terminer avec une méditation. Lors des activités de la journée, exerce-toi à te recentrer. Une façon efficace à demeurer centré est d'utiliser un mantra. Un autre exercice puissant est de s'imaginer être purifié par une flamme de couleur violette. Imagine que cette flamme violette consume toutes les impuretés encore présentes ou cachées, particulièrement aux niveaux émotionnel et mental.

Tu peux également faire un effort pour te rendre conscient de ton Moi Divin ou Présence Divine, au début dans la méditation et visualisation, mais graduellement dans ta vie de tous les jours. Imagine ta Présence divine comme une lumière spirituelle blanche intense au-dessus de ta tête, ou ressens-la comme une présence protectrice et d'amour. Initialement, imagine que tu envoies un don d'amour ou de dévotion par le haut de ta tête directement vers ta Présence Divine ou, si tu es en position couchée, envoie-le par le centre du front ou du cœur. Imagine alors un puissant faisceau de lumière blanche accompagné d'un sentiment intensifié d'amour et

de protection pénétrer par ton centre coronal puis procéder vers les centres du front et de la gorge jusqu'au centre du cœur. En même temps, ressens et vois ton corps tout entier enveloppé par un aura amplifié aux couleurs de l'arc-en-ciel. Entre fréquemment en contact avec ta Présence Divine de cette façon ou d'une façon similaire, spécialement avant tous travail ou prières de guérison.

Cultiver une saine perspective : Nous progressons sur la voie spirituelle si, dans notre quotidien et particulièrement dans les situations difficiles, nous démontrons des qualités spirituelles telles que la compassion, la dévotion, la foi, le pardon, l'harmonie, les idéaux supérieurs, la joie, la bonté, l'unicité, l'ouverture, la patience, l'autoresponsabilité, la sérénité, la tolérance, l'amour inconditionnel, la compréhension, la sagesse et un amour tendre pour Tout Ce Qui Existe.

Une autre façon d'évaluer notre progrès est par la facilité avec laquelle nous parvenons à unifier les caractéristiques opposées de notre personnalité, et avec quelle facilité nous manifestons la caractéristique la plus appropriée dans une situation donnée. Par exemple, sommes-nous capables d'être un bon leader et subordonné, maître et serviteur ? Pouvons-nous afficher les caractéristiques « masculines » d'autorité, d'agressivité et de pouvoir tout comme celles « féminines » de douceur, de bonté et de déférence ? Savons-nous comment être fermes dans nos croyances et ouverts aux changements ?

Après des années de travail assidu à te purifier et t'améliorer, tu pourrais te demander quand viendra finalement ta grandiose illumination. Cette attente est contre-productive. L'expérience d'illumination est un acte de grâce, un cadeau de ton âme qui viendra au moment où tu t'en attendras le moins. Il peut survenir lors d'une méditation ou au beau milieu du trafic sur le retour à la maison. Attendre sa venue est un moyen sûr de retarder son avènement. La patience est l'une des premières vertus à apprendre.

Lorsqu'elle survient finalement, apprécie-la pleinement. Tu n'as pas à chercher activement les bonnes actions à accomplir ou ton futur domaine de vocation altruiste. Continue simplement à faire ce qu'il se doit à chaque moment, et surtout continue de te purifier à des niveaux de plus en plus profonds et à te développer à des niveaux de plus en plus élevés. Au moment opportun, ta mission te sera révélée. Lorsque tu deviendras maître de toi-même, tu seras prêt à devenir un serviteur de l'humanité.

En regardant la voie sur laquelle tu as évolué si assidument, tu peux te demander « Mais quelle voie ? » et te demander s'il y avait vraiment une voie ou seulement le fruit de ton imagination. En réalité, il n'y avait nulle part où aller et rien à faire pour s'y rendre. Tout ce que tu as fait a été de modifier certaines de tes perceptions et attitudes. Un bouddhiste a dit : « Avant son illumination, il ramassait du bois et transportait de l'eau ; après son illumination, il ramassait du bois et transportait de l'eau ».

RÉSUMÉ DES 65 CHAPITRES

Le concept de spiritualité a différentes significations chez différentes personnes. Si tu choisis de suivre les étapes décrites dans ce livre, tu auras de nombreux mois de travail intéressant et de plaisir devant toi. Tente de le rendre agréable en impliquant des membres de ta famille et des amis. Tu pourrais trouver utile de garder un journal pour y inscrire tes expériences, réactions et impressions.

Afin d'établir une assise solide pour ta santé, vois à bien maîtriser la base de la Section 1. Commence par l'assainissement de ta voie intestinale, la nettoyer, remplacer les microbes pathogènes par des bactéries bénéfiques et de la garder saine. Ensuite, nettoie le reste de l'organisme par une série de périodes de jeûnes et de Nettoyages. Il est bénéfique d'entreprendre une période de Nettoyage par année, et ce pour le reste de ta vie. Puis, teste tes aliments pour déterminer si tu as développé des allergies ou des sensibilités. Consomme de l'eau saine et possiblement énergisée, corrige l'acidité de ton organisme et commence à améliorer tes conditions de vie. Assainis ta demeure et minimise la pollution électromagnétique. Développe l'habitude de faire des exercices.

Ces étapes fournissent le fondement de base de ta santé physique. Prends le temps de les effectuer rigoureusement. Ceci peut occasionner des réactions de guérison, mais celles-ci sont bénéfiques; lorsqu'elles surviennent, ralentis ou prends du repos pendant quelques jours.

La Section 2 explique les techniques de soin couramment utilisées. Les techniques diagnostiques indiquent où se trouve la source de tes problèmes et ce qu'il faut faire pour mieux s'équilibrer. Les tests musculaires sont faciles à apprendre et très utiles pour déterminer si un aliment ou un remède est bon ou mauvais pour toi. La réflexologie et l'une de mes techniques favorites; elle est rapide et efficace envers la douleur ainsi que pour les problèmes dans toutes les parties du corps. La magnétothérapie possède l'avantage d'être un traitement sans douleur. Tu trouveras divers types de cataplasmes utiles pour des conditions différentes.

La Section 3 contient de l'information sur les nutriments et les remèdes. Si tu penses avoir besoin de nutriments et remèdes additionnels, tu as alors besoin d'une compréhension de base quant à leurs fonctions et interactions ainsi que la façon de les utiliser, ce qui est expliqué dans ce chapitre.

La Section 4 démontre les composantes d'une bonne alimentation: consomme autant que possible des aliments frais, crus et de culture biologique. Effectue graduellement les changements afin de permettre à ton organisme et tes papilles gustatives de s'ajuster.

La Section 5 explique pourquoi les aliments que tu préfères ne sont probablement pas bons pour toi. Fais de ton mieux; la perspective d'un bien-être accru rendra plus facile l'élimination d'un aliment favori de ton alimentation. Déterminer si tu requiers une alimentation riche ou faible en protéines et en gras est un élément fondamental de ta santé.

La Section 6 fournit des méthodes de soins naturels pour un large éventail de problèmes de santé; utilise l'une ou l'autre de ces méthodes en complément d'un mode de vie sain.

La Section 7 aborde le sujet des énergies subtiles. La plupart d'entre nous peuvent apprendre à ressentir l'énergie, généralement sous forme de chaleur ou de picotements. Pour le bien de ta santé, il est particulièrement profitable d'effectuer des exercices de respiration afin d'activer ces énergies dans notre corps et les diriger vers les organes à soigner.

La Section 8 aborde un autre sujet primordial: soigner les émotions. Le but est de vivre la vie de façon rayonnante, remplie d'amour et de joie.

La Section 9 montre comment apprécier le pouvoir de ton subconscient et de t'en faire un allié, comment combiner les attentes positives avec l'aide de cet allié afin de guérir de presque tout. Ici, tu trouveras plusieurs outils pour l'esprit qui le rend possible.

La Section 10 montre comment utiliser ton guide spirituel pour surmonter les problèmes physiques et émotionnels de santé dans le cadre d'une voie spirituelle qui fournit la matrice de ton aventure vers la guérison et donne un sens à ta vie.

RÉFÉRENCES

1. Nelson, H. K., et al. « Host nutritional selenium status as a driving force for influenza mutations. » *FASEB J* 15 (2001): 1481–83.
2. Schauss, A. G. « Nutrition and antisocial behaviour. » *Int Clin Nutr Rev* 4:4 (1984): 172–77.
3. Pour des conseils et de l'information, consultez le www.non-au-mercure-dentaire.org ; pour un large éventail d'informations scientifiques sur les effets négatifs des amalgames dentaires et les métaux lourds sur la santé visitez le www.melisa.org (anglais).
4. Sandyk, R. « Treatment of Parkinson's disease with magnetic fields reduces the requirement for antiparkinsonian medications. » *International Journal of Neuroscience* 74:1–4 (janvier–février 1994): 191–201.
George, M. S., et al. « Transcranial magnetic stimulation: a neuropsychiatric tool for the 21st century. » *J of Neuropsychiatry Clin Neuroscience* 8:4 (automne 1996): 373–82.
5. Concar, D. « Happiness is a magnet. » *New Scientist* (August 5, 1995): 24–29.
6. Smith, H. « De Urina. » *JAMA* 155:10 (1954): 899–902.
7. Danopoulos, E. D. Letter: « Regression of liver cancer with oral urea. » *Lancet* 1:7848 (1974): 132. Danopoulos, E. D., et I. E. Danopoulos. « Eleven years experience of oral urea treatment in liver malignancies. » *Clin Oncol* 7:4 (décembre 1981): 281–89.
8. Giordano, C. « The use of exogenous and endogenous urea for protein synthesis in normal and uremic subjects. » *Renal Laboratory, faculté de médecine de l'université de Naples*, 1963.
9. Javid, M., et al. « Effect of urea on cerebrospinal fluid pressure in human subjects. » *JAMA* 160:11 (1956): 943–49.
10. Navert, B., et al. « Reduction of the phytate content of bran by leavening in bread and its effect on zinc absorption in man. » *Brit J Nutr* 53 (1985): 47–53. Voir également des livres sur la nutrition.
11. Doisy, R. J., et al., dans *Diabetes, Obesity and Vascular Disease : Advances in Modern Nutrition*, vol. 2. New York: Holsted Press, 1978.
12. Feskianich, D., et al. « Milk, dietary calcium and bone fractures in women: a 12-year prospective study. » *Am J Public Health* 87 (1997): 992–97.
13. Davis, D. R. « Vitamin A toxicity: a medical erroneous zone. » *Int College of Applied Nutrition Update* (octobre 1983).
14. Buist, R. A. « Vitamin toxicities, side effects and contraindications. » *Int Clin Nutr Review* 4:4 (1984): 159–71.
15. Ibid.
16. Bio-Medical Center, P.O. Box 727, 615 General Ferreira, Colonia Juarez, Tijuana, B.C., Mexico ; tél: 011-52-664-684-90-11, fax: 011-52-664-684-9744.
17. Walker, D. H. « Inhibition of tumor promotion by a biomimetic superoxide dismutase. » *Science* 220 (1983): 75.
18. Solanki, V., et al. « The reduction of tumor initiating activity and cell mediated mutagenicity of DMBA by a copper co-ordination compound. » *Carcinogenesis* 5 (1984): 129.
19. Sorenson, J. R. J. « Copper chelates as possible active metabolites of the antiarthritic and antiepileptic drugs. » *J Appl Nutr* 32:1–2 (1980): 4–25. Bland, J. « Copper salicylates and complexes in molecular medicine. » *Int Clin Nutr Rev* 4:3 (1984): 130–34.

20. Pour savoir où tu peux te procurer la Formule Schweitzer consulte le : www.schweitzerformula.net (anglais).
21. Taubes, Gary. « What if it's all been a big fat lie? » New York Times (7 juillet 2002).
22. Buist, R. A. « Beetroot as cancer therapy. » Int Clin Nutr Review 6:3 (1986): 107–12.
23. Regtop, H. « Is magnesium the grossly neglected mineral? » Int Clin Nutr Review 3:3 (1983): 10–20.
24. Savilahti, E., and M. Kuitunen. « Allergenicity of cow milk proteins. » J Pediatr 121 (1992): S12–S20.
25. Cramer, D. W., et al. « Galactose consumption and metabolism in relation to the risk of ovarian cancer. » Lancet 2 (1989): 66–71.
26. Saarinen, U. M. « Prolonged breastfeeding as prophylaxis for recurrent otitis media. » Nutrition Reviews 41 (1983): 241–42.
27. Lothe, L., and T. Lindbert. « Cow's milk whey protein elicits symptoms of infantile colic. » Pediatrics 83:2 (1989): 262–66.
28. Mantzoros, C. S., et al. « Insulin-like growth factor 1 in relation to prostate cancer and benign prostatic hyperplasia. » B J Cancer 76:9 (1997): 1115–18.
29. Fasano, A., et al. « Prevalence of celiac disease in at-risk and not-at-risk groups in the United States: a large multicenter study. » Archives of Internal Medicine 163:3 (10 février 2003): 286–92. Pour de plus amples informations, contactez l'University of Maryland Center for Celiac Research: (800) 492-5538, www.celiaccenter.org and www.celiac.com (anglais).
30. Taubes, Gary. « What if it's all been a big fat lie? » New York Times (7 juillet 2002).
31. Piesse, J. W. « Nutritional factors in calcium containing kidney stones with particular emphasis on vitamin C. » Int Clin Nutr Review 5:3 (1985): 110–29.
32. Kearney, R. « Promotion and prevention of tumour growth. » Int Clin Nutr Review 7:4 (1987): 157–68.
33. Jackson, J. A., H. D. Riordan, and C. M. Poling. « Aluminum from a coffee pot. » Lancet 1: (8 avril 1989): 781–82.
34. Pour des conseils et de l'information, consultez le www.non-au-mercure-dentaire.org ; pour une grande variété d'informations scientifiques sur les effets négatifs des amalgames dentaires et les métaux lourds sur la santé visitez le www.melisa.org (anglais).
35. Miller, Neil Z. « Vaccines: Are They Really Safe and Effective? » Santa Fe, NM: New Atlantean Press, 1993.
36. Scheibner, V. « Vaccination: A Medical Assault on the Immune System. » UK: Minerva Books, 1993.
 ———. « *The shaken baby syndrome: the link to vaccination.* » Nexus 5:5 (1998): 35–38.
 ———. « *Shaken baby syndrome diagnosis on shaky ground.* » Journal of Australasian College of Nutritional and Environmental Medicine 20:2 (août 2001).
37. Biever, Celeste. « *Blood disease symptoms resemble child abuse.* » New Scientist Newsletter (juin 6, 2003).
38. Muldoon, M. F., S. B. Manuck, et K. A. Mathews. « *Lowering cholesterol concentrations and mortality: a quantitative review of primary prevention trials.* » British Medical Journal 301:6747 (11 août 1990): 309–14.
39. McCully, M.D., Kilmer S., jusqu'en 1979, professeur au Harvard Medical School, plus tard au V.A. Hospital à Providence, Rhode Island.
40. Pour un excellent site à propos de la recherche sur l'énergie orgone de Wilhelm Reich, ainsi que des liens vers d'autres sites sur la bioénergie, consultez le Public Organismic Research Exchange (PORE) au : <http://orgone.org> (anglais) ou consultez les ouvrages de Wilhelm Reich.

41. Pour plus d'informations, procure-toi *Femmes soumises* par Laura Doyle et consulte le www.surrendered-wife.com (anglais) pour des réseaux de soutiens dans plusieurs pays.
42. Pour de plus amples informations, procure-toi *The Continuum Concept* by Jean Liedloff (Boulder, CO : Perseus Publishing, 1986 [ré-édition]) et www.continuum-concept.org pour un réseau d'assistance.
43. Klopfer, Bruno. « *Psychological variables in human cancer.* » *Journal of Projective Techniques* 21 (1957) : 329–40.
44. J. H. Schultz (1884–1970), Un professeur Allemand de psychiatrie et de neurologie ; durant les années 1920 il développa la méthode d'enseignement autogénique. De l'information concernant cet apprentissage peut être trouvée sur l'internet ; celle-ci est surtout pratiquée en Europe et au Japon.

BIBLIOGRAPHIE

- Armstrong, John W : 1971, *The Water of Life*, Wellingborough, UK: Health Science Press
- Becker, Robert O : 1990, *Cross Currents: The Promise of Electromedicine*, Los Angeles, CA: J, P, Tarcher
- Bland, Jeffrey : 1981, *Diagnostic Usefulness of Trace Elements in Human Hair*
- Bellevue, WA: *Northwest Diagnostic Services*, (et autres livre du même auteur)
- Boericke, William : 1999, *Matière médicale*, Éditions Narayana
- Brennan, Barbara Ann : 2012, *Le pouvoir bénéfique des mains*, Éditions Tchou
2015, *Guérir par la lumière*, Éditions Tchou
- Brennan, Richard : 2012, *La technique Alexandre: manuel pratique*, Guy Trédaniel Éditeur
- Budwig, Johanna : 1992, *Flax Oil as a True Aid against Arthritis, Heart Infarction, Cancer and Other Diseases*, Vancouver: Apple Publishing
- Burr, Harold S:1972, *The Fields of Life*, New York: Ballantine Books
- Cantwell, Alan : 1990, *The Cancer Microbe*, Los Angeles: Aries Rising
- Chia, Mantak : 1994, *Éveillez l'énergie curative du Tao*, Guy Trédaniel Éditeur (et autres livre du même auteur)
- Christy, Martha M: 1994, *Your Own Perfect Medicine*, Scottsdale, AZ: Future Med
- Clark, Hulda R : 2010, *La cure de toutes les maladies - la guérison est possible*, Dr Clark Zentrum (et autres livre du même auteur)
- Clynes, Manfred : 1977, *Sentics: The Touch of Emotions*, New York: Doubleday
- D'Adamo, Peter J. : 2006, *4 groupes sanguins, 4 régimes*, Michel Lafon
2008, *Le régime génotype*, Michel Lafon (et autres livre des mêmes auteurs)
- Davis, Albert R. & Walter C, Rawls : 1993, *Magnetism and Its Effects on the Living System*, Kansas City: Acres
- Diamond, John : 1985, *Life Energy*, New York: Dodd, Mead
- Dychtwald, Ken : 1977, *Body-Mind*, New York: Pantheon Books,
- Emoto, Masaru : 2004, *Les messages cachés de l'eau*, Guy Trédaniel Éditeur
- Erasmus, Udo : 1986, *Fats and Oils*, Vancouver: Alive Books, (et autres livre du même auteur)
- Fallon, Sally & Enig, Mary G. : 1999, *Nourishing Traditions: The Cookbook That Challenges Politically Correct Nutrition and the Diet Dictocrats*, Winona Lake, IN: New Trends Publishing
- Gendlin, Eugene T : 1978, *Focusing*, New York: Everest House
- Gerber, Richard : 1988, *Vibrational Medicine*, Santa Fe, NM: Bear and Co
- Gerson, Max : 1958, *A Cancer Therapy*, Del Mar, CA: Totality Books
- Hamaker, John D. : annotations par Donald A, Weaver, 1982, *The Survival of Civilization*, Woodside, CA: Hamaker-Weaver Publishers
- Hay, Louise L : 1982, *You Can Heal Your Life*, Santa Monica, CA: Hay House
- Hirshberg, Caryle & Barasch, Marc I. : 1995, *Remarkable Recovery*, New York: Riverhead
- Howell, Edward : 1985, *Enzyme Nutrition*, Wayne, NJ: Avery
- Hugh, Paola : 1972, *I Will Arise, Eastsound*, WA: Fleur de Lys Foundation

- Jacka, Judy : 2000, *The Vivaxis Connection*, Charlottesville, VA: Hampton Roads
- Jensen, Bernard : 1982, *Iridology*, vol, 2, Escondido, CA: Bernard Jensen, Publisher
- Kalokerinos, Archie : 1981, *Every Second Child*, New Canaan, CT: Keats
- Kelder, Peter : 1939/1975, *The Eye of Revelation*, Vista, CA: Borderland Sciences
 2007, *Les 5 tibétains : secrets de jeunesse et de vitalité*, Lanore
 1998, *Ancient Secret of the Fountain of Youth, Book 2*, New York: Doubleday
- King, Serge K : 1992, *Earth Energies*, Wheaton, IL: Quest Books, (et autres livre des mêmes auteurs)
- Liedloff, Jean : 1986, *The Continuum Concept*, Cambridge, MA: Perseus Publishing
- Long, Max F : 1948/1979, *The Secret Science behind Miracles*, Marina del Rey, CA: DeVorss
 1953/1979, *The Secret Science at Work*, Marina del Rey, CA: DeVorss
- Lowen, Alexander : 1971, *The Language of the Body*, New York: Collier, (et autres livre des mêmes auteurs)
- Lowen, Alexander & Lowen, Leslie : 2009, *Spiritualité du corps : pratique de bioénergie*, Éditions Danges
- McCabe, Ed : 1988, *Oxygen Therapies: A New Way of Approaching Disease*, Morrisville, NY: Energy Publications
 2002, *Flood Your Body with Oxygen*, Morrisville, NY: Energy Publications
- Mendelsohn, Robert S : 1979, *Confessions of a Medical Heretic*, Chicago: Contemporary Books
- Mercola, Joseph, & Levy, Alison R. : 2003, *The No-Grain Diet: Conquer Carbohydrate Addiction and Stay Slim for Life*, New York: Dutton
- Moss, Ralph W : 1995, *Questioning Chemotherapy: A Critique of the Use of Toxic Drugs in the Treatment of Cancer*, New York: Equinox, (et autres livre des mêmes auteurs)
- Mount, J, Lambert : 1975, *The Food and Health of Western Man*, New York: John Wiley and Sons
- Nadeau, Alexandre : 2010, *L'essence du bonheur - la découverte*, Le daupnin blanc
- Null, Gary : 1998, *Healing with Magnets*, New York: Carroll and Graf, (et autres livre des mêmes auteurs)
- Ott, John : 1983, *Health and Light*, New York: Pocket Books
- Page, Melvin E. : 2001, *Body Chemistry in Health and Disease*, St, Petersburg Beach, FL: Page Foundation
- Pfeiffer, Carl C. : 1976, *Mental and Elemental Nutrients*, New Canaan, CT: Keats
- Philpott, William & Taplin, Saron : 1990, *Biomagnetic Handbook*, Choctaw, OK: Enviro-Tech Products
- Philpott, William H. & Kalita, Dwight K. : 1983, *Victory over Diabetes*, New Canaan, CT: Keats
- Plant, Jane : 2001, *Votre vie entre vos mains*, Marabout
- Pottenger, Elaine & Pottenger, Robert Jr, eds : 1983, *Pottenger's Cats: A Study in Nutrition*, La Mesa, CA: Price-Pottenger Nutrition Foundation
- Price, Joseph M. : 1981, *Coronaries/Cholesterol/Chlorine*, New York: Jove Books
- Price, Weston : 1954, *Nutrition and Physical Degeneration*, La Mesa, CA: Price- Pottenger Nutrition Foundation
- Reich, Wilhelm : 1973, *The Cancer Biopathy*, New York: Farrar, Strauss and Giroux
- Segala, Melanie, ed : 2003, *Disease Prevention and Treatment*, Hollywood, FL: Life Extension Foundation
- Seyle, Hans : 1956/1978, *The Stress of Life*, New York: Graw-Hill
- Singer, Sydney R. & Grismaijer, Soma : 1995, *Dressed to Kill: The Link Between Breast Cancer and Bras*, Pa-hoa, Hawaii: ISCD Press

- Spangler, David : 1975, *The Laws of Manifestation*, Forres [Scotland]: Findhorn Foundation
- Thie, John & Mathiew : 2016, *La santé par le touché*, Guy Trédaniel Éditeur
- Vonderplanitz, Aajonus : 1997, *We Want to Live*, Santa Monica, CA: Carnelian Bay Castle Press
- Werbach, Melvyn R. : 1989, *Nutritional Influences on Illness*, New Canaan, CT: Keats
- Wolcott, William L. & Fahey, Trish : 2002, *The Metabolic Typing Diet: Customize Your Diet to Your Own Unique Body Chemistry*, New York: Broadway Books
- Zammit, Victor : 2014, *Un avocat apporte les preuves de la vie après la mort*, Éditions Labusière

HERBES PAR NOMS SCIENTIFIQUES

NOM COMMUN	NOM SCIENTIFIQUE / LATIN
Absinthe	Artemisia absinthium
Achillée Millefeuille	Achillea millefolium
Actée à grappe	Cimicifuga racemosa
Agripaume	Leonorus cardiaca
Aigremoine	Agrimonia eupatoria
Ail	Allium sativum
Aloès	Aloe vera
Angélique de Chine	Angelica sinensis
Anis	Pimpinella anisum
Armoise annuelle	Artemisia Annua
Arrow-root (marante)	Maranta arundinacea
Aubépine	Crataegus
Bardane	Arctium lappa
Bourrache	Borago officinalis
Bourse à Pasteur	Capsella bursa pastoris
Buchu	Barosma betulina
Busserole	Arctostaphylos uva-ursi
Camomille	Chamaemelum nobile
Caroube (caroubier)	Ceratonia siliqua
Carvi	Carum carvi
Cascara Amarga	Rhamnaceae
Cascara Sagrada	Rhamnus purshiana
Cataire	Nepeta cataria
Centaurée	Centaurium erythraea
Chaparral	Larrea tridentata
Chardon Marie	Silybum marianum
Châtaignier	Castanea sativa
Chélidoine (grande chélidoine)	Chelidonium majus
Chêne	Quercus robur
Chicorée	Cichorium intybus
Chlorelle	Chlorella vulgaris
Cirier	Morella cerifera
Clématite	Clematis vitalba

Consoude	Symphytum
Coriandre	Coriandrum sativum
Cumin	Geum urbanum
Curcuma	Curcuma longa
Cynorrhodon	Rosa Canina
Échinacée	Heliantheae
Églantier	Rosa canina
Épilobe	Epilobium
Épilobe à petite fleur	Epilobium parviflorum
Épine-vinette (berbérís)	Berberis vulgaris
Étoile de Bethléhem (Lastron blanc)	Hippobroma longiflora
Eucalyptus	Eucalyptus
Eupatoire perfoliée	Eupatorium perfoliatum
Euphrase	Euphrasia officinalis
Euphrobe	Euphorbia peplus
Fenouil	Foeniculum vulgare
Fenugrec	Trigonella foenum-graecum
Framboise rouge	Rubus idaeus
Frêne épineux	Zanthoxylum americanum
Gattilier	Vitex agnu-castus
Génévrier	Juniperus communis
Gentiane	Gentiana lutea
Géranium	Pelargonium
Géranium herbe à Robert	Geranium robertanum
Gingembre	Zingiber officinale
Ginkgo Biloba	Ginkgo biloba
Ginseng	Panax ginseng
Girofle (clou)	Syzygium aromaticum
Gnavelle	Scleranthus annuus
Grand plantain	Plantago major
Grande camomille	Tanacetum parthenium
Grande ortie	Urtica dioica
Graviola	Anona muricata
Griffe du diable	Harpagophytum procumbens
Gui	Viscum album
Guimauve	Althaea officinalis

Hamamélis	<i>Hamamelis virginiana</i>
Hélianthème	<i>Nummularium</i>
Hottonie des marais	<i>Hottonia palustris</i>
Houblon	<i>Humulus lupulus</i>
Hydraste du Canada	<i>Hydrastis canadensis</i>
Hydrocotyle (gotu kola)	<i>Centella asiatica</i>
Hydrocotyle asiatique	<i>Gotu kola</i>
Hysope	<i>Hyssopus officinalis</i>
Impatiente	<i>Impatiens</i>
Langue de serpent	<i>Ophioglossum vulgatum</i>
Lavande	<i>Lavandula angustifolia</i>
Lobelia	<i>Lobelia inflata</i>
Luzerne	<i>Medicago sativa</i>
Lys de Pâques	<i>Lilium longiflorum</i>
Maca	<i>Lepidium meyenii</i>
Maïs (barbe)	<i>Zea mays</i>
Marijuana (cannabis)	<i>Cannabis sativa</i>
Marjolaine	<i>Origanum majorana</i>
Marronnier blanc	<i>Aesculus hippocastanum</i>
Marronnier rouge	<i>Aesculus x carnea</i>
Marrube	<i>Marrubium vulgare</i>
Mélaleuca	<i>Melaleuca alternifolia</i>
Menthe	<i>Mentha</i>
Menthe poivrée	<i>Mentha piperita</i>
Menthe pouliot	<i>Mentha pulegium</i>
Millepertuis	<i>Hypericum</i>
Mimule	<i>Mimulus</i>
Molène	<i>Verbascum</i>
Mouron rouge	<i>Anagallis arvensis</i>
Moutarde	<i>Sinapis</i>
Myrtille	<i>Vaccinium</i>
Nerprun	<i>Rhamnus cathartica</i>
Nerprun bourdaine	<i>Rhamnus frangula</i>
Noyer	<i>Juglans regia</i>
Oignon (homéopathique)	<i>Allium cepa</i>
Olivier	<i>Olea europaea</i>

Onagre	Oenothera biennis
Origan	Origanum vulgare
Orme rouge	Ulmus rubra
Ortie	Urtica urens
Palmier nain	Serenoa repens
Passiflore	Passiflora incarnata
Pau d'arco	Tabebuia avellanedae
Pêcher (feuilles)	Prunus persica
Persil	Petroselinum sativum
Pervenche	Vinca rosea
Petite oseille	Glycyrrhiza glabra
Phytolaque	Phytolacca
piment	Capsicum
Pin	Pinus sylvestris
Pissenlit	Taraxacum officinale
Prêle	Equisetum arvense
Prunier d'Afrique	Pygeum Africanum
Psyllium	Plantago ovata
Pulmonaire	Pulmonaria officinalis
Raifort	Armoracia rusticana
Réglisse	Glycyrrhiza glabra
Reishi	Ganoderma lucidum
Renouée à fleur nombreuse (fo-ti)	Polygonum multiflorum, fallopia multiflora
Rhubarbe	Rheum palmatum , Rheum officinale
Romarin	Rosmarinus officinalis
Salsepareille	Smilax sarsaparilla
Sanguinaire du Canada	Sanguinaria canadensis
Sassafras	Sassafras officinalis, ocotea pretiosa
Sauge	Salvia
Saule	Salix alba
Scutellaire	Scutellaria lateriflora
Séneçon	Senecio vulgaris
Souci officinal	Calendula officinalis
Stellaire (mouron blanc)	Stellaria media
Stevia	Stevia eupatoria, Stevia rebaudiana
Sureau	Sambucus nigra

Taro	Colocasia Esculenta
Thym	Thymus vulgaris
Tournesol	Helianthus annuus
Trèfle rouge	Trifolium pratense
Tussilage	Tussilago farfara
Valériane	Valeriana officinalis
Varech	Fucus vesiculosus
Véronique de Virginie	Veronica virginica, Leptandra virginica
Verveine	Verbena officinalis
Vigne	Vitis vinifera
Violette	Viola odorata
Wintergreen (thé des bois, gaulthérie couchée)	Gaultheria procumbens

AU SUJET DE L'AUTEUR



Walter Last combine une formation et une expérience de Chimiste en recherche, Biochimiste ainsi que Toxicologue, à celle de Naturopathe praticien et Nutritionniste. Natif d'Allemagne où il a exercé au sein d'établissements médicaux dans les universités de Greifswald, Cologne et Munich, œuvrant dans la recherche et expertise médicolégales et toxicologiques. Il travailla également au sein de Bio-Science Laboratories à Los Angeles.

En 1970, il s'établit en Nouvelle-Zélande et, déçut de la médecine médicamenteuse, entreprit la pratique de la naturopathie.

Depuis 1981, il vit dans le Queensland en Australie où il fit l'étude et l'expérience d'un grand nombre de thérapies naturelles dans le but d'améliorer l'efficacité de la médecine naturelle dans le traitement de maladies graves ou incurables.

Walter Last est l'auteur de « *Heal Yourself* », « *Healing Foods* » et « *The Natural Way to Heal - 65 Ways to Create Superior Health* » (anglais). Il est le collaborateur principal du livre « *Self Help Cancer Cure* » et ses articles sont régulièrement publiés dans l'édition australienne du magazine *Nexus* et autres publications. Ses sept livres de la série « *Heal Yourself* », qui abordent des maladies et états de santé particuliers, sont vendus partout dans le monde et sont disponibles au: www.the-heal-yourself-series.com. Ses sites internet sont: www.health-science-spirit.com, www.heal-yourself.com.au et www.healing-yourself.com (anglais).

Note du traducteur: Je reconnais l'importance d'une information de qualité dans la recherche et le maintien de notre santé. Aussi, la traduction des autres livres de Walter Last est envisagée, mais je sollicite votre avis pour connaître l'intérêt d'une telle entreprise. Veuillez me contacter au info@artefieor.com.



L'Artefieur inc. éditeur
info@artefieur.com

Le GRAND LIVRE de la SANTÉ NATURELLE

10 sections • 65 chapitres
plus de 500 pages d'information essentielle
pour l'atteinte d'une santé optimale.



Walter Last combine une formation et une expérience de chercheur en chimie, biochimie ainsi qu'en toxicologie à celle de praticien en naturopathie et nutrition. Natif d'Allemagne où il a exercé au sein d'établissements médicaux dans les universités de Greifswald, Cologne et Munich, œuvrant dans la recherche et expertise médico-légales et toxicologiques. Il travailla également au sein de Bio-Science Laboratories à Los Angeles.

En 1970, il s'établit en Nouvelle-Zélande et, déçut de la médecine médicamenteuse, entreprit la pratique de la naturopathie. Depuis 1981, il vit dans le Queensland d'Australie où il fit l'étude et l'expérience d'un grand nombre de thérapies naturelles dans le but d'améliorer l'efficacité de la médecine naturelle dans le traitement de maladies graves ou incurables.



Jean Archambault exerça le métier de graphiste pendant plus de 25 ans. Illustrateur depuis plus longtemps, puis peintre à ses heures, Jean est avant tout un autodidacte qui raffina ses intérêts à travers des formations ou des cours à des moments opportuns.

Observateur de la vie, il apprit tôt à remarquer des détails souvent inaperçus pour d'autres, ce qui attisa une curiosité infatigable. Doté d'une grande sensibilité, Jean développa également un sens pour saisir l'intention des gens, ainsi qu'un intérêt pour « l'envers du décor » : ce qu'on ne nous dit pas. Aujourd'hui traducteur, Jean ajoute une corde à son arc et le pousse encore plus loin dans son cheminement.

Par la traduction et la diffusion de ce livre, Jean espère amener le lecteur vers la réalisation de son propre pouvoir. Il dit : « Je veux te faire comprendre que tu es le seul maître de ta propre santé. »

