

**Serge-Reiver Nazare**

**LA SANTE**

**Edition Avril 2008**

## Sommaire

### **La santé**

Définition de la santé	4
La maladie	5
La guérison	11
L'hygiène	18
Remarques	23

### **Processus psychosomatique de la maladie**

Introduction	27
Le vécu	28
Le ressenti	29
Les émotions	30
Le stress	32
Le conflit	34

### **Causes générales des maladies** 37

### **Emotions génératrices de maladies**

Introduction	39
Le mal de vivre.	41
Le sentiment de culpabilité.	43
La peur.	45
La colère.	47
La honte.	48

### **La santé à travers l'alimentation**

Introduction	51
L'air respiré	54
L'alimentation solide	55
L'alimentation liquide	59

## **Récapitulatifs**

Le cheminement des causes psychiques	67
Emotions désagréables amenant des maladies	70
Conflits amenant des maladies	72

<b>Conclusion</b>	73
-------------------	----

## **LA SANTE**

## DEFINITION DE LA SANTE

Pour parler de guérison, il faut tout d'abord définir ce qu'est la maladie. Et pour définir la maladie, il nous faut faire le point sur ce qui devrait être notre état naturel et constant, c'est-à-dire la santé.

Nous avons déterminé que l'être humain possède différents corps, matériel, astral, mental, etc.

Ces corps vibrent à des taux de plus en plus élevés et évoluent au fur et à mesure que la nature humaine s'affine et se perfectionne.

Tous ces corps réagissent les uns par rapport aux autres et se transmettent constamment des informations.

On est en bonne santé lorsque les énergies circulent librement d'un corps à l'autre, et à l'intérieur de chaque corps.

Il n'y a alors aucun décalage entre les différents corps, ils sont à l'unisson dans un état d'équilibre. Les vibrations cosmo-telluriques les traversent, la conscience peut agir librement utilisant toutes les possibilités de chaque véhicule qui se déplace sur chaque plan.

## LA MALADIE

### **Définition :**

La maladie est la conséquence de décalages, de perturbations, de rétrécissements, de blocages, de cristallisations sur les différents corps, des énergies cosmo-telluriques dans lesquelles ces corps baignent.

Une dysharmonie sur un corps subtil, si elle persiste, entraîne des conséquences dans le fonctionnement des corps inférieurs jusqu'au corps matériel. Inversement, des perturbations sur le corps matériel, se répercutent sur les autres corps.

L'Etre global n'est plus en concordance parfaite avec l'univers dans lequel il évolue.

Il s'ensuit une déviation du rayon de la lumière qui perpétue la Vie.

Chaque corps n'étant plus alimenté de manière convenable produira des toxines qui apparaîtront surtout dans notre corps matériel, qui est notre principal véhicule sur le plan terrestre dense.

La maladie est donc un effet visible de causes invisibles.

La maladie est un pis-aller, c'est un accident sur le parcours de l'évolution; elle est temporaire, et a tendance à disparaître avec l'évolution de l'Etre.

Elle est une des caractéristiques de la vie sur terre, elle n'est pas une constante universelle et n'existe pas sur les plans de vie évolués.

### **Classification des maladies :**

Il y a différentes façons de classer les maladies, chacune apportant un éclairage spécifique. Je vous propose, pour ce développement une classification des maladies dans laquelle nous pouvons distinguer :

Les maladies d'origine directement psychiques.

Les maladies organiques.

Les accidents mécaniques.

Les défaillances immunitaires naturelles.

La fatigue.

Nous allons les définir.

#### **- Les maladies d'origine directement psychique :**

Il faut savoir que presque toutes les maladies ont une origine psychique, à un moment ou à un autre. Les affections organiques, au même titre que les accidents tels que des chutes ou des chocs entraînant des problèmes physiques,

ou même les maladies provenant de problèmes immunitaires, ont souvent pour origine un dysfonctionnement énergétique sur un des corps qui est la résultante d'une difficulté de la conscience à assumer son évolution.

Nous pouvons dire qu'elles proviennent principalement des corps mental et astral comme par exemple des mauvaises pensées, (pensées négatives ou débridées), des sentiments égoïstes, confus, etc.

Nous pouvons définir le psychisme comme un courant de vie animant la conscience et interpénétrant tous les corps. Il est en relation avec la volonté.

Les maladies psychiques sont très répandues actuellement et causent de nombreux désordres sur le corps matériel.

Il faudra tout de même faire une parenthèse par rapport aux maladies ou perturbations causées par les différentes pollutions. Les causes, dans ce cas-là, ne sont dues qu'aux agissements immatures des responsables.

Les maladies dont les causes sont psychiques sont dues, entre autres :

° A une non maîtrise ou à une expression non évoluée des pensées et des émotions. (pensées négatives, défauts).

° A une non adaptation de l'être à certaines conditions sociales et humaines qu'il ressent comme traumatisantes, et qu'il rejette. (niveaux sociaux, contraintes sociales, conditions de vie professionnelle, ambiances dans la vie familiale ou amicale, etc.).

° A un certain refus, de la part de l'homme, de vivre ce qu'il a à vivre dans le déroulement de son karma, c'est-à-dire dans l'accomplissement de la loi de cause à effet.

° A des difficultés qu'il rencontre à vivre son karma.

**Nota :** Rappel de définition du karma :

Sans entrer dans les détails, disons que l'homme vit sur le plan de la matière pour faire son apprentissage et, au cours des "exercices", lorsqu'il ne comprend pas une leçon, ou qu'il ne l'exécute pas selon les Lois Universelles, il s'inclut des répercussions dans le futur. Ces répercussions sont là pour rétablir l'équilibre universel, et faire comprendre à l'individu qu'il s'est trompé dans son exercice.

Il s'en suit d'autres exercices dont le but est de lui faire comprendre comment l'état d'être doit se situer en accord avec ces Lois Universelles qui régissent la vie. C'est ce qui est appelé Loi de cause à effet, ou Loi karmique.

Nous pouvons dire également que certaines faiblesses psychiques diminuent les capacités de résistance physique aux agressions extérieures, et ainsi vont causer des troubles en conséquences indirectes.

On entend par agressions extérieures tout ce qui constitue l'ambiance physique ou subtile de la vie courante. C'est-à-dire les conditions atmosphériques, la qualité de l'atmosphère environnante, les ambiances relationnelles avec autrui, sans oublier les formes-pensées négatives, dirigées ou non, qui nous entourent. Nous n'entrerons pas, dans cet ouvrage, sur les causes psychiques des maladies.

#### ° **Les maladies organiques :**

Elles correspondent à un mauvais équilibre sur le corps matériel (nourriture, hygiène), à des accidents (intoxications), à l'environnement (pollutions), Ces maladies sont dues à des erreurs faites sur la préservation et l'entretien de notre corps.

#### ° **Les accidents mécaniques :**

Fractures, plaies, écrasements, gelures, brûlures, électrocutions, hydrocutions, etc.

Ils sont dus à des circonstances de la vie, des risques inconsidérés, une non maîtrise de nos énergies.

#### ° **Les défaillances immunitaires naturelles :**

Maladies dues aux virus, bactéries, parasites.

L'homme est potentiellement construit pour résister aux agressions de l'environnement naturel. Si sa résistance diminue, ou s'il crée des conditions extérieures propices, il sera victime de ces agressions, alors que dans d'autres conditions, elles seraient demeurées inoffensives.

#### ° **La fatigue :**

A côté de la maladie il faut noter la fatigue.

La fatigue correspond à une baisse d'énergie due à une mauvaise réception des énergies cosmiques ou telluriques, ou bien à une dépense d'énergie importante, ou bien à un "pompage" de notre propre énergie par des personnes de notre entourage qui sont en état de faiblesse (maladie - fatigue).



La fatigue correspond également à une faiblesse du psychisme, c'est-à-dire à un lâcher prise plus ou moins provisoire dû à une baisse de la volonté par rapport à ce que nous devons faire.

La fatigue peut aussi avoir son origine dans une contradiction qui dure trop longtemps entre un corps et un autre dans notre vécu, par exemple entre notre mental et notre émotionnel, ce qui provoque des perturbations dans le flux des énergies.

La fatigue peut rester telle ou déboucher sur une maladie si l'état de fatigue se prolonge.

Un état de fatigue qui se prolonge étant anormal doit être considéré comme une pré-maladie.

### **Remarques :**

Précisons toutefois qu'il existe des relations entre ces différentes causes. Par exemple :

- Une cause astrale peut engendrer une mauvaise alimentation qui pourra provoquer des carences provoquant une maladie.

- Une mauvaise coordination de nos propres énergies peut engendrer un accident mécanique.

- Des mauvaises pensées peuvent créer des désordres dans le métabolisme, ou nous faire réagir de façon à nous confronter à la violence qui peut avoir pour conséquence, un accident.

- Etc.

Toutes les possibilités sont envisageables, et une cause n'est jamais seule.

Selon la loi de cause à effet, une conséquence quelle qu'elle soit (ici c'est la maladie) est la résultante d'un faisceau de plusieurs énergies diverses, dont les origines se situent sur différents plans, et souvent dans des laps de temps différents.

La vie forme un tout, avec différents aspects, il faut le répéter, car chaque pensée, chaque sentiment, chaque action engendrent des conséquences sur soi et sur autrui, dont nous ne pouvons soupçonner les conséquences car nous ne sommes pas encore suffisamment conscients et instruits des manifestations de la vie sur tous les plans. Ceci est valable dans le sens général, donc aussi sur les causes des maladies.

## **La maladie et l'évolution :**

Il faut, par ailleurs, aussi différencier la maladie en deux aspects : La maladie dite directe, et la maladie dite karmique.

° La maladie directe :

Dans la maladie directe, la cause se situe principalement dans la dernière incarnation, c'est-à-dire qu'elle correspond à un problème à résoudre dans cette vie-ci.

° La maladie karmique :

La maladie karmique est la conséquence de certains aspects vécus antérieurement et qui permettra de rétablir un équilibre par rapport à la loi de cause à effet.

Si nous n'avons pas résolu un problème au moment de la désincarnation, nous le retrouverons dans une autre incarnation, et ce problème à résoudre peut ressortir sous la forme de la programmation d'un problème de santé qui nous permettra, dans notre vécu, d'effectuer les prises de consciences nécessaires.

Par exemple, un être a eu des attitudes trop rigides mentalement dans une vie antérieure, a fait souffrir autour de lui par manque de compréhension, et va comprendre ces erreurs en vivant une souffrance sous forme de maladie, va s'assouplir, va vivre de nouveaux rapports humains, va mieux appréhender l'amour partagé. Ou bien, il va mal vivre cet exercice, et va se bloquer davantage, va refuser son vécu et sa conscience va se refermer un peu plus jusqu'au prochain exercice, en fonction de son libre arbitre.

Il existe une infinité d'exemples, mais il suffit de comprendre maintenant, d'accepter qu'il existe des maladies dont le but est de mieux comprendre les manifestations de la vie, et surtout de se conformer aux lois d'Amour.

Bien sûr, cela ne veut pas dire qu'il faut laisser le malade avec son problème mais au contraire, savoir qu'en l'aidant à résoudre son problème, on l'aide à résoudre son karma.

Il faut savoir aussi que ce malade a besoin provisoirement de sa maladie, et que, dans ce cas, le but n'est pas de régler en priorité son problème physique, mais qu'il doit régler son problème karmique et que, au moment même ou celui-ci sera résolu, la maladie se résorbera facilement.

## **Nota :**

Une maladie peut provenir d'un "défaut" du corps matériel causé par l'hérédité.

C'est dans ce cas, plus un problème de véhicule que de conscience, mais l'être, lorsqu'il a choisi de s'intégrer dans cette famille, a accepté certains inconvénients qui, de toute manière, lui apprendront à évoluer, ou bien il aura choisi délibérément ce corps pour vivre cet inconvénient.

Il faut toujours garder présent à l'esprit que l'injustice n'existe pas dans la préparation d'une incarnation, dans l'évolution. C'est un mot inventé par l'homme dans son incompréhension des Lois Universelles, (mais bien sûr il génère parfois des injustices dans ses actes incarnés).

### **Buts de la maladie :**

Hormis des cas d'exception tels que maladie provoquée par une pollution, la maladie sert à faire prendre conscience qu'il y a déstabilisation et, par la douleur ou la souffrance, fait travailler les différents corps pour rétablir l'équilibre puisque ceux-ci n'ont pu le faire autrement.

La maladie sert, dans ce cas, de focalisateur, d'abcès qui va drainer les impuretés vers un point faible pour les éliminer.

Si l'être comprend la réalité et la cause de l'abcès, celui-ci disparaîtra de lui-même parce qu'il n'aura plus de raison d'être. Mais si l'être, dans sa conscience, ne comprend pas, l'abcès demeurera et devra être soigné pour qu'en recevant des impacts de l'extérieur, ceux-ci aident tout le système à reprendre son équilibre.

La maladie par sa fonction d'aide à la prise de conscience est donc un outil de l'évolution. Elle est juste alors qu'elle paraît injuste. Elle est l'instrument ultime dont nous nous dotons pour rétablir les équilibres universels lorsque les autres moyens ont échoué.

Nous avons la santé que nous méritons.

Cependant il est nécessaire de bien préciser que la maladie n'est pas obligatoire. Elle est parfois nécessaire en tant qu'outil pour résoudre un problème lorsque d'autres essais ont échoué auparavant; mais elle est rendue inévitable lorsque, dans le vécu, un corps devient trop "endommagé".

## LA GUERISON

### **Définition :**

La guérison est, en fonction de ce qui précède, le rétablissement de la libre circulation des énergies dans les différents corps et le rétablissement de l'équilibre dans chaque corps pour permettre à la conscience d'effectuer son travail.

### **Buts spirituels :**

#### **- Généralités :**

Guérir, c'est guérir en même temps le corps matériel et les autres corps.

Lorsqu'on guérit le corps matériel seul, on enlève à l'être, à la conscience, l'occasion de comprendre, d'évoluer puisque la maladie est la conséquence de désordres à différents niveaux de nous-mêmes dans notre évolution.

Il faut donc enlever l'épine sur l'ensemble de nos corps, et même plus, enlever l'épine dans notre état d'être, puisque nous avons vu qu'un corps est un véhicule de notre conscience en évolution, en apprentissage, en expérimentations, sur différents plans de la vie.

Il est indispensable que le patient et le soigneur en soient conscients.

La guérison est le résultat d'une association entre un, ou plusieurs thérapeutes, et le malade. Chacun a des droits et des devoirs, et nous allons passer en revue les principaux.

#### **- Actions nécessaires de la part du patient :**

Le patient est responsable de lui-même par son libre arbitre à bien ou mal vivre ses leçons.

Par un bon vécu il peut passer l'épreuve, réussir son test et passer à la leçon suivante. S'il échoue, s'il bloque, il devra réviser sa leçon, et si l'apprentissage traîne trop, le désordre apparaîtra sous forme d'une maladie. A partir de ce moment-là, il est responsable de la gravité de cette maladie qui peut diminuer ou stopper en fonction des prises de conscience. Il est également responsable par le choix de la thérapie qui se fera suivant le développement de son intuition. Les thérapeutes proposent mais le malade doit toujours garder la possibilité de choisir et décider, selon ce qu'il ressent, d'où l'intérêt de développer cette qualité

d'intuition chez le malade, à défaut de connaissances médicales suffisantes. Il doit apprendre à écouter la voix de la sagesse.

Il appartient aussi au malade de vouloir réellement et consciemment faire les efforts nécessaires sur sa conscience et dans ses corps pour se rétablir dans sa santé. Guérir exige des efforts à tous les niveaux. Voulons-nous réellement le faire ou cherchons-nous à nous faire dorloter, cajoler, plaindre, nous faire porter par les autres?

Combien de malades croient vouloir guérir dans leur conscience de veille, mais refusent de faire les efforts spirituels sur d'autres plans de conscience?

La meilleure médecine est le travail sur soi, car tout revient à notre Etat d'Etre.

Quels sont nos défauts, quel travail devons-nous accomplir pour les diminuer, les supprimer, que devons-nous comprendre dans ce que nous vivons, quel est notre degré d'acceptation, etc.?

Nous constatons que la maladie, qui n'est qu'une conséquence, régressera en fonction de nos efforts, de nos progrès.

#### **- Actions nécessaires de la part du thérapeute :**

Si vous êtes vous-mêmes un thérapeute, il convient de réfléchir à votre état d'être.

Le soigneur est responsable vis-à-vis du patient, car celui qui guérit la maladie "matérielle" en oubliant le reste, empêche cette maladie de faire son effet. Elle reviendra ici ou ailleurs dans tel ou tel aspect puisque la cause n'aura pas disparu.

Le soigneur doit être le psychologue, le conseiller, l'ami puisqu'il aura la vision de l'extérieur. Le don de guérison doit être un flux d'Amour.

Le soigneur doit être capable de se mettre à la portée du patient, le comprendre, l'aider à agir, à réagir, à avoir confiance en lui-même, en la vie. Il doit aussi l'aimer.

Une remarque cependant : Aimer n'exclut pas la fermeté parfois. Le thérapeute doit être suffisamment psychologue pour sentir s'il doit mater un peu, ou si le patient a besoin d'être recalé sur ses rails, gentiment bousculé pour recevoir une énergie force.

Le thérapeute doit développer au maximum son intuition pour avoir l'attitude juste vis-à-vis du malade, mais aussi pour sentir le bon diagnostic, aller à la recherche de la véritable cause, sans se perdre dans les intermédiaires, ce qui sera plus efficace et rapide.

Il doit également aider le malade à rechercher sa véritable cause à travers son vécu, à travers ses attitudes, à travers ses conséquences.

Il doit aider le patient à régler son karma, et ne pas le lui enlever, d'où l'intérêt de remonter aux causes psychiques des maladies car, lorsqu'on a déterminé la cause première d'une maladie, il est plus facile d'aller vers le rétablissement des

conséquences, que de façon inverse. Les énergies descendent plus facilement des plans subtils vers la matière.

Il doit savoir qu'il transmet la Lumière à autrui et, avant de la transmettre, il doit l'acquérir. On ne peut donner que ce que l'on a. Il faut donc commencer par soi, se soigner d'abord sur tous les plans pour être clair par rapport à soi et par rapport à autrui.

Le premier patient d'un thérapeute doit être lui-même, ce qui représente bien sûr un travail constant, journalier sur soi.

Puisque soigner est un don d'Amour, il est nécessaire également de travailler en priorité pour autrui et non pour soi.

Le soigneur doit pouvoir soigner à la fois, et par sa thérapie, et par son attitude. Il doit être émetteur d'énergie Amour et Force, ces énergies agiront immédiatement pour renforcer les corps subtils.

Le soigneur doit être un canal et doit rester humble. Il doit savoir qu'il aide son frère à se guérir lui-même, car justement celui-ci est à l'endroit de l'évolution où la conscience est en train d'acquérir toute la compréhension qu'elle doit acquérir dans l'épreuve, la maladie, la souffrance.

Le soigneur doit savoir seulement qu'il donne un impact extérieur; il aide mais n'est pas l'artisan du succès.

Le succès vient de l'évolution spirituelle et de l'harmonie que chaque individu a été capable de comprendre, d'intégrer en lui-même, car c'est ce que l'on doit atteindre dans le Cosmos.

Chaque être doit libérer la Lumière qu'il a en lui-même, parfois obscurcie par bien des nuages et, durant le travail de dissipation de ces nuages, il existe des accidents de parcours dont l'un est la maladie.

Pour le thérapeute, guérir le ou les corps ne doit pas être le véritable but à atteindre. Le but à atteindre est la guérison de l'état d'être. Mais ce n'est pas forcément du ressort du soigneur, celui-ci doit soigner, et c'est bien pour cela que nous employons le terme de "soigneur".

Soigner est une des manifestations de l'Amour en vue de rétablir sur autrui un équilibre provisoirement compromis, et c'est l'aide que chacun devrait proposer à son frère, de la manière qui lui est propre, pour qu'ensemble ils cheminent mieux vers la Lumière.

### **- Cas particulier des guérisons dites "miraculeuses" :**

Il existe des êtres souffrant dans leur corps matériel dont la conscience est sur le point de s'ouvrir brusquement à un degré plus grand; les répercussions peuvent être immédiates sur leur corps matériel.

Il suffit, pour ces êtres, qu'ils aient l'apport d'énergie complémentaire pour déclencher la réaction brutale de cause à effet, du saut d'évolution, du

rétablissement ultra rapide des corps, y compris bien sûr sur le plus visible, le corps matériel.

Le travail qui s'est effectué sur la conscience n'est pas souvent visible, et l'être n'est pas souvent "conscient", car tout se passe sur les plans subtils. Seule la conséquence sur le plan matériel est visible; de ce fait nous ne pouvons observer le processus, et le résultat nous surprend par sa soudaineté.

L'apport d'énergie complémentaire peut provenir d'un être particulier, d'un lieu à fort potentiel énergétique, d'un lieu qui a été fortement imprégné par un égrégora positif, mais aussi par une prise de conscience brutale sur ce plan, de l'origine du problème. N'oublions pas l'intervention de la Foi qui dynamise le psychisme, et qui peut renforcer les énergies nommées ci-dessus.

Nous ne connaissons pas encore les grandes Lois Universelles, les possibilités de la vie qui sont infinies, les règles qui régissent le transfert des énergies, (et tout est énergie), et dans notre ignorance, nous baptisons certains phénomènes par des mots que nous donnons à ce que nous ne comprenons pas (par exemple : miracle, mystère, magie...), mais soyez assurés que sur les plans supérieurs tout a une cause logique, tout s'explique car tout est coordonné.

## **Les médecines :**

### **- Généralités :**

La médecine est l'art de soigner la maladie.

La maladie peut se soigner de différentes manières suivant la sensibilité de chacun, le type de maladie et sa gravité. Nous proposons le classement suivant :

La médecine dite officielle ou classique.

Les médecines dites douces, ou parallèles, ou holistiques.

Les médecines des maladies dites mentales et de mal être.

### **- La médecine officielle, ou classique :**

#### **° Définition :**

Son action n'est pratiquement dirigée que sur le corps matériel.

Elle traite principalement les conséquences des problèmes puisque nous avons vu antérieurement que l'origine de nos maux est très souvent située au niveau de nos corps subtils.

Les traitements prescrits sont à base de médicaments allopathiques, c'est-à-dire qu'ils produisent chez l'homme sain des symptômes contraires à ceux de la

maladie qu'il s'agit de combattre, (par opposition aux médicaments homéopathiques).

Ces médicaments apportent une forte énergie extérieure au malade. Leur but est de combattre l'agression dans le corps matériel du malade, en stoppant la progression de cette agression physique.

Le choix du traitement intervient généralement à la suite d'un processus de diagnostic.

#### ° **Méthodes principales d'investigation et de diagnostic :**

Examens cliniques - examens de laboratoire - radiodiagnostic et applications médicales d'isotopes radioactifs - explorations électriques - endoscopies (explorations directes à l'intérieur de certains organes) - examens anatomopathologiques (analyse des lésions anatomiques de divers organes) - explorations fonctionnelles de certains organes.

#### ° **Principales thérapies :**

. Médicaments :

Vaccins et sérums - antibiotiques - antihistaminiques - médicaments du système nerveux (régulateurs du système autonome, médicaments de la douleur, anesthésiques, hypnotiques, médications des maladies mentales). Etc.

. Agents physiques :

Ondes courtes - infrarouges - ultraviolets - ultrasons - rayons x - rayons gamma - radio isotopes. Etc.

. Massages et kinésithérapie.

. Cures thermales et hydrominérales.

. Chirurgie :

Faisons une place particulière à cet aspect de la thérapie qui a pu faire de très gros progrès grâce à l'essor de la technologie.



## **- Les médecines dites douces ou parallèles, ou holistiques :**

### **° Définition :**

Ces médecines font appel à une philosophie différente des soins.

Elles exercent des actions plus douces, plus holistiques (qui font intervenir les autres corps, qui traitent l'homme dans sa globalité), et peuvent traiter à des niveaux subtils.

Il est nécessaire de préciser un point important :

Ces médecines ne sont pas destinées à remplacer en totalité, et pour tout le monde la médecine officielle. Il existe, et il existera encore pendant longtemps, des individus qui ont besoin d'impacts forts sur leur corps matériel, et ceci pour des raisons d'incarnation ou des raisons de conscience.

Nous avons besoin de traitements adaptés à notre développement, à notre sensibilité, et tout le monde ne peut accepter dans son corps ou dans sa conscience n'importe quel traitement.

D'autre part il arrive que nous ayons besoin, suivant les circonstances d'une médecine plutôt qu'une autre.

Cependant la sensibilité aux énergies douces se développe de plus en plus chez les êtres, et ces médecines sont appelées à prendre de plus en plus d'essor. D'ailleurs de nombreux médecins traditionnels incorporent dans la médecine officielle des médecines douces, et nous pensons que cela ira en progression.

Chacun a le choix entre les différents moyens de se faire traiter, et chacun, par expériences successives ou par intuition, va rencontrer le thérapeute qui lui convient. Cependant, il ne faut pas oublier que c'est avant tout une aventure consciencielle, et que souvent nous ne trouvons la thérapie qui nous est adaptée que lorsque c'est le moment, parce que notre être est à ce point où il est prêt à comprendre, même inconsciemment, l'origine véritable, première de son mal, ou que notre conscience a exécuté le travail sur elle même.

Précisons enfin que ces médecines douces ne sont pas nouvelles pour une part d'entre elles. Depuis que l'homme évolue sur terre il a besoin de se soigner, et il s'est tourné tout naturellement vers les autres règnes de la nature, surtout s'il vivait dans un contexte peu ou pas technologique.

On se souvient encore des "remèdes de bonnes femmes" , des "recettes de grand mère", qui avec peu de moyens arrivaient à des résultats remarquables, mais les développements de la pharmacopée moderne nous a fait oublier les choses simples et peu coûteuses.

Par contre certaines médecines ancestrales revoient le jour, présentées sous des formes élaborées par nos possibilités de maintenance ou de transformation.

### ° **Quelques médecines douces :**

La phytothérapie, l'acupuncture, l'homéopathie, l'ostéopathie, la chiropractie, le shiatsu, l'auriculothérapie, la mésothérapie, la sophrologie, le yoga (Hatha Yoga), le rebirthing, la réflexologie, le massage de réharmonisation, le magnétisme, la neuralthérapie, la soft laser thérapie, la sympathicothérapie, la chromothérapie, la diothérapie gazeuse, la balnéothérapie, la biothérapie, la relaxation, les massages thérapeutiques et de bien être, le tai chi chuan, l'iridologie, etc.

La liste n'est pas exhaustive et se rallonge dans le temps.

### **- Les médecines des maladies dites mentales et de mal être :**

Nous abordons, dans un autre ouvrage, les maladies dites mentales, ainsi que des problèmes de mal être des personnes qui sont en souffrance, sans pour autant être franchement malades.

Profitons-en pour parler des principales thérapies existant actuellement pour ces cas.

### ° **Les thérapies analytiques :**

On distingue la psychanalyse, la psychologie analytique, la psychologie adlérienne.

### ° **Les thérapies psychocorporelles :**

On distingue la Gestalt-thérapie, le psychodrame, ma méthode Vittoz.

### ° **Les sociothérapies :**

On distingue la PNL, l'analyse transactionnelle, la thérapie familiale, la thérapie comportementale.

### ° **Les thérapies induisant un état modifié de conscience :**

On distingue l'hypnose (classique ou ericksonnienne), la sophrologie, le rebirth, la respiration holotropique.

# L'HYGIENE

## **Définition :**

Le dictionnaire dit : L'hygiène est la partie de la médecine qui étudie les moyens propres à conserver la santé en permettant l'accomplissement normal des fonctions de l'organisme, et en harmonisant les rapports entre l'homme et les milieux dans lesquels il vit, afin d'éliminer notamment les influences nocives que peuvent comporter ces milieux.

Nous pouvons, en fonction de ce qui a été étudié plus haut rajouter que l'hygiène concerne tous nos corps, et qu'elle participe également au rétablissement de la santé, mais aussi qu'elle participe au progrès de notre développement personnel, donc à l'expansion de notre conscience, comme nous allons le constater.

## **Hygiène du corps matériel :**

### **- Généralités :**

S'occuper de l'hygiène de son corps matériel c'est agir pour le maintenir dans un état d'équilibre, améliorer cet état d'équilibre, c'est-à-dire lui permettre d'effectuer du mieux possible les fonctions physiologiques qu'il doit assumer en tant que véhicule matériel.

Rappelons que ces 3 fonctions sont :

La nutrition (notamment digestion, circulation, respiration, élimination).

Les relations (liaisons avec l'extérieur: fonctions motrices et organes des sens).

La reproduction.

### **- L'hygiène de la nutrition :**

L'hygiène de la nutrition représente le choix d'un régime alimentaire adapté à chacun, c'est-à-dire apporter à ce corps l'énergie dont il a besoin et permettre aux différents organes d'agir en fonction des activités.

Ce choix concerne principalement les proportions et les quantités dans l'absorption de protides, lipides, glucides et veiller à ce que les vitamines, sels minéraux, cellulose et eau soient présents en quantités suffisantes.

Cela concerne l'important chapitre de la diététique.

Mais l'hygiène de la nutrition concerne également les conditions du milieu extérieur dans lequel nous évoluons, et notamment la qualité de l'air.

## **- L'hygiène des relations :**

L'hygiène des relations concerne tout ce qui maintient en forme, tout ce qui permet au corps de se mouvoir dans les meilleures conditions par des actions physiques adaptées à chacun, et permettre une conservation dans le meilleur état possible des organes des sens. Les 5 sens doivent agir autant sur le plan matériel que sur les plans subtils. Par exemple :

Pour l'ouïe :

Entendre les sons habituels, mais aussi les sons subtils, mais aussi écouter, comprendre.

Pour le toucher :

Toucher mais aussi atteindre autrui dans son intérieur (raison, cœur), et être sensible à tout ce qui entoure, y compris tous les éléments de la nature.

Pour la vue :

Voir les formes et les couleurs habituelles mais aussi voir les formes et les couleurs subtiles, mais aussi se rendre compte, regarder avec conscience et détachement.

Pour le goût :

Goûter mais aussi avoir du goût, de la motivation, de l'envie, de la volonté.

Pour l'odorat :

Sentir les odeurs habituelles, mais aussi les essences subtiles, mais aussi ressentir, être intuitif.

## **- L'hygiène de la reproduction :**

L'hygiène de la reproduction concerne bien sûr la propreté et la santé des organes génitaux, mais aussi, au cours d'une conception une attention particulière de l'hygiène générale, puisqu'il y a transmission de la vie à travers soi.

Rajoutons également un équilibre des dépenses d'énergies sexuelles en fonction des réserves de chacun.

## **- L'hygiène du sommeil :**

Nous voulons, en rajoutant ce chapitre, porter une attention particulière sur cet aspect de la vie.

Pourquoi avons-nous besoin de sommeil?

Nous utilisons donc, pour vivre sur le plan de la matière un corps matériel. Celui-ci étant dense, énergétiquement faible, dissipe rapidement ses réserves d'énergies. Ce corps a donc besoin régulièrement de se régénérer en restant au repos.

Pendant ce temps la conscience continue à évoluer dans les autres corps qui eux, étant sur des plans beaucoup plus subtils, n'ont pas besoin de cette régénération.

Mais notre corps matériel est soumis aux lois de notre terre, à ses rythmes, à ses saisons, et nous devons nous y adapter.

D'autre part, dans notre incarnation, nous avons besoin de "décrocher" régulièrement pour assurer un bon équilibre psychique, et éliminer les tensions accumulées durant les périodes de veille.

Si nous ne respectons pas la durée nécessaire, les périodes normales et les conditions de confort et de tranquillité indispensables, pour notre sommeil, nous n'avons pas d'hygiène de notre sommeil.

## **Hygiène du corps astral :**

Nous rappelons qu'à ce niveau notre conscience apprend à équilibrer, contrôler et élever les sentiments, les émotions, les désirs, les passions, les sensations.

Les sentiments :

Afin d'éliminer les négatifs et les remplacer par les positifs tels que amour vrai, tendresse, affection, altruisme, etc.

Les émotions :

En remplaçant la sensiblerie par la sensibilité, l'attention etc., mais dans un souci de neutralité, de détachement.

Les désirs :

Les limiter, les modérer, en les faisant évoluer vers le bien.

Les passions :

En les contrôlant, en les faisant aller vers l'échange et le don.

Les sensations :

Les affiner en les maintenant dans un juste équilibre, en cultivant le ressenti.

En résumé, la santé du corps astral s'obtient par le développement des qualités du cœur, mais aussi par la bonne gestion du système des attractions - répulsions - neutralité.

### **Hygiène du corps mental :**

Nous rappelons qu'à ce niveau notre conscience apprend à développer les idées, les pensées, l'intelligence.

Les idées :

Les avoir claires, nettes, précises, en cultivant l'imagination, et la créativité.

Les pensées :

Les avoir positives et concrètes en travaillant à l'élimination des pensées négatives, en sachant que la pensée est créatrice et qu'elle doit l'être dans le bon sens.

L'intelligence :

L'avoir pratique et concrète, s'efforcer d'avoir une vue la plus large possible de la vie et d'autrui, pour aller vers une meilleure compréhension des choses. A cela il convient d'ajouter le sens de l'organisation, de la structure, de l'ordre, de la gestion du temps.

### **Hygiène de l'âme :**

Maintenir ou développer l'action, la volonté.

### **Hygiène des corps spirituels :**

Il s'agit là de développer principalement l'intuition, la volonté, la force, l'intelligence supérieure et le courage :

L'intuition :

Pour permettre une meilleure réception des informations universelles, tant dans la direction de notre vie que celle de ceux qui nous côtoient.

La volonté :

Qui est le moteur du mouvement donc de l'évolution.

La force :

Il s'agit naturellement de la force psychique, car celle-ci se développe également.

L'intelligence supérieure :

Dans le sens de la compréhension des notions abstraites, des notions d'évolution, des Lois Universelles.

Le courage :

Envers soi dans les difficultés de son cheminement, et aussi envers autrui, ce qui est un don d'amour.

En résumé il s'agit là de développer la pensée abstraite, la connaissance, le pouvoir spirituel, la sagesse.

## REMARQUES

### **Généralités :**

Nous remarquons que, de nos jours, nous avons à notre disposition une variété impressionnante de thérapies, et suivant notre sensibilité, notre intuition, la maladie, les circonstances, nous allons nous diriger vers l'une ou vers plusieurs de ces thérapies.

D'ailleurs bon nombre de celles-ci sont complémentaires les unes des autres. Nous avons vu que nous formons une unité dans nos différents corps, qu'il existe de nombreuses relations entre eux, et qu'un problème de santé a, la plupart du temps, plusieurs origines, plusieurs causes, liées à nos difficultés d'évolution.

Le but ultime étant, bien entendu, l'ouverture de notre conscience, nous pouvons, lorsque cela est possible, nous donner plusieurs possibilités d'améliorer l'état de nos corps.

Un certain nombre de médecins, de thérapeutes l'ont déjà compris, et proposent une complémentarité de thérapies.

Espérons que cet état d'esprit se développe, et que les "soigneurs" se considèrent aussi comme complémentaires les uns des autres, car aucune médecine n'est à rejeter pour la bonne raison qu'aucune d'entre elles n'est la panacée universelle, et qu'aucune d'entre elles ne peut résoudre tous les problèmes.

Il faudrait également bien garder présent à l'esprit que les médecines évoluent car les maladies évoluent, et celles-ci évoluent car les consciences évoluent.

Notre perception du monde, de la vie, des êtres change, s'affine avec le temps, et nous devons être capables de nous remettre en cause lorsque cela est nécessaire, pour rester dans la dynamique de la vie.

### **Les soins :**

Nous pouvons donc considérer, en fonction des développements ci-dessus, que soigner n'est pas le but ultime à atteindre.

C'est une des manifestations de l'Amour, en vue de rétablir sur autrui un équilibre provisoirement compromis.

Cela s'inscrit sur la grande ligne de l'évolution où tout être doit aider à faire disparaître la maladie, accident de parcours sur le chemin évolutif dû à des événements conscienciels.

Cela va donc de pair avec les efforts d'ouverture des consciences vers le Cosmos, vers l'Univers.



Il conviendrait que chaque personne désireuse de soigner, approfondisse pour elle-même les définitions ou les causes réelles des maladies, qu'elle apprenne à connaître la place de l'homme dans l'Univers, son évolution, son histoire et sa finalité.

Tout étant lié, plus le soigneur est conscient, plus il pourra être efficace car il aura plus d'énergie à sa disposition.

La maladie du corps est la manifestation sur ce plan de la maladie de l'Être dans sa globalité, et qui est due à un rétrécissement de sa conscience, à une non compréhension des Lois générales de la vie, à un écart réalisé entre lui et les Lois Universelles.

### **La santé :**

Un des principaux buts à atteindre dans notre incarnation est d'acquérir la santé et de la maintenir, ou tout au moins de faire le maximum d'efforts pour aller vers cela.

Mais la santé ne concerne pas uniquement l'équilibre de notre corps matériel. Nous avons vu schématiquement comment maintenir la santé des autres corps. Ils forment tous un ensemble indissociable, et agir sur l'un revient à faire évoluer les autres.

Nous devons tendre à nous maintenir dans un Etat d'Être conscient de ces valeurs, et conscient de nos responsabilités dans l'évolution de nous-mêmes, d'autrui et des plans qui nous supportent.

Cela revient à dire que, outre l'entretien de nos corps, il faut apprendre à mieux se connaître soi-même, à partir de l'intérieur (réflexion introspective, méditation, prières, recherche de l'équilibre, prises de consciences de nos défauts, etc.), et par rapport à l'extérieur (rapports entre soi et autrui, entre soi et la nature).

### **La guérison spirituelle :**

A partir de toutes ces informations, il convient d'éliminer les défauts, développer les qualités, vivre en étant le plus possible conscients de ce que nous vivons et pourquoi nous le vivons.

Ainsi petit à petit nos vibrations propres augmenteront, rencontreront de plus en plus des zones de Lumière qui nous apporteront des énergies de plus en plus grandes et de plus en plus subtiles.

Notre psychisme s'en trouvera renforcé par notre vécu, nos expériences positives enrichissantes, et fera ainsi le meilleur travail réparateur sur l'ensemble de notre Etre.

Notre conscience évoluant, nous atteindrons des plans de plus en plus élevés jusqu'à notre jonction avec les plans Cosmiques et Universels.

Les progrès que nous aurons réalisés nous donneront accès à des plans vibratoires élevés où la vie est une manifestation constante de l'Amour Universel.

Nous aurons atteint à ce niveau le domaine de la liberté où la maladie n'existe plus.

## **PROCESSUS PSYCHOSOMATIQUE DE LA MALADIE**

## INTRODUCTION

Un problème psychosomatique se dit d'un trouble physique, organique ou fonctionnel, d'origine psychique.

La médecine psychosomatique est donc une discipline qui s'intéresse aux troubles d'origine psychique, ou au retentissement psychique des maladies.

L'origine psychique des maladies se situe généralement au niveau émotionnel de l'individu, plus rarement à un niveau mental.

On peut même dire que la plupart des maladies sont d'origine psychique.

Voir pour plus de détails l'ouvrage intitulé "Les causes psychiques des maladies".

On peut proposer le processus est le suivant :

Les vécus de la vie courante provoquent des ressentis divers, agréables ou non.

Si un ressenti est pénible, l'individu peut en être affecté.

Ce sentiment lui provoque un stress.

Si l'individu n'est pas capable de trouver une solution à son stress, il en résulte un conflit, qui représente une opposition entre des exigences internes contradictoires.

L'accumulation de stress, de conflits, s'ils ne sont pas résorbés au fur et à mesure, ou s'ils représentent une accélération, ou un pic brutal, peuvent dépasser ce que l'on appelle un seuil de résistance de l'individu.

A partir de là, peut apparaître une maladie.

Nous allons donc définir les notions de vécu, de ressenti, d'émotion, de stress, et de conflit.

## LE VECU

L'individu vit des situations diverses dans sa vie quotidienne. Le vécu représente l'ensemble des faits, des événements de la vie réelle.

Un même vécu, pour deux individus, ne sera pas forcément ressenti de la même manière. Un ressenti est caractérisé par un type de ressenti, et une intensité dans le ressenti.

Il en découle des émotions.

Ces émotions peuvent engendrer des stress.

Si le stress est négatif, il peut aboutir à un conflit interne.

Les symptômes de maladie apparaissent lorsque l'individu n'arrive plus à résoudre un ou plusieurs conflits. Il dépasse un point d'équilibre. Son ressenti est trop fort.

## LE RESENTI

### **Définition :**

Le ressenti est la façon d'éprouver une sensation physique, un état affectif, un sentiment. Le résultat peut être agréable ou pénible. S'il est pénible, l'individu peut en être affecté. Le ressenti débouche généralement sur des effets.

### **Les différents ressentis :**

On distingue 4 sortes de ressenti :

- Le réel :

Il concerne le monde des réalités, le monde des choses qui existent effectivement.

- L'imaginaire :

Il concerne des faits qui n'existent que dans l'imagination de la personne.

- Le symbolique.

Il concerne des faits qui constituent un symbole, qui n'ont de valeur que par ce qu'ils expriment.

- Le virtuel :

Il concerne des faits qui n'existent en puissance, en potentiel, qui n'ont pas de rapport avec la réalité.

Chaque individu a son propre ressenti en face d'un vécu.

C'est le ressenti (issu du corps astral), qui provoque l'impact cérébral qui peut aboutir à un impact organique ou psychique appelé maladie.

## LES EMOTIONS

### **Définition :**

Une émotion représente une réaction affective immédiate incontrôlée, un trouble interne subi, une agitation, causés par un sentiment généralement vif et passager, de peur, de surprise, de joie, de colère, etc.

### **Le cheminement des émotions :**

Nous pouvons décrire le schéma suivant dans le cheminement des émotions :

Un événement ou une situation implique une interprétation, une compréhension. Cette interprétation, cette compréhension déclenche un sentiment. Ce sentiment sera agréable ou désagréable.

- Cas d'un sentiment agréable :

Il est classé dans la mémoire émotionnelle sous le registre des expériences à renouveler.

Il implique un bien-être.

Il se produit donc une action pour atteindre le résultat souhaité.

- Cas d'un sentiment désagréable :

Il est classé dans la mémoire émotionnelle sous le registre des expériences à éviter.

Il implique une émotion du type trouble, agitation intérieure.

Il se produit donc une réaction exprimée vers l'extérieur ou retenue à l'intérieur, qui va manifester une dysharmonie.

### **Les émotions liées aux besoins :**

L'homme vit à travers le désir de réalisation de besoins. Ces besoins peuvent se distinguer depuis la base, d'après Abraham Maslow, en :

Besoin de survie : Boire, manger, dormir.

Besoin de sécurité : Protection (habillement, logement, mais aussi sentiment).

Besoin de relations : Emotions.

Besoin d'action : Création.

Besoin d'actualisation : Service.

Lorsqu'un besoin est satisfait sur un plan, l'individu peut accéder au plan suivant. On ne peut accorder de l'importance à un niveau que si les échelons inférieurs sont satisfaits.

### **Dépendance des besoins :**

Le besoin appartient à l'individu en propre, mais il dépend aussi des autres.

- Le besoin appartient à l'individu en propre :

Le besoin doit rester propre à l'individu. Il lui confère son autonomie. Il s'apporte ce dont il a besoin pour être heureux.

Par rapport à lui-même, car dans ce cas il reste satisfait et détaché, ce qui implique son bien-être.

- Le besoin dépend des autres :

Par rapport aux autres, car dans ce cas il vit dans le respect et le partage, ce qui implique des relations harmonieuses.

Nous devinons les problèmes qui surgissent dans le cas où l'individu ne se sent plus libre d'exprimer ses besoins : Insatisfaction, attachement artificiel, mal-être, non respect de soi, isolement intérieur, dysharmonie.

Il y a automatiquement dépendance, donc attentes. Attentes par rapport à l'individu lui-même.

S'il y a réponse à cette attente : Il y a bonheur.

S'il n'y a pas de réponse à cette attente : Il y a déception, donc frustration, qui va déboucher, soit sur de la peine, soit sur de la colère.

Dans le cas de la peine : Il y a découragement, d'où perte du goût de vivre, d'où autodestruction, d'où maladies.

Dans le cas de la colère : Il y a désir de vengeance, d'où culpabilité, d'où autodestruction, d'où maladies.



## LE STRESS

### **Définition :**

Sur un plan évolutif, le stress représente une excitation, positive ou négative, qui se situe au niveau du corps astral de l'individu, résultante d'un certain nombre de sentiments, et qui lui permet aussi d'assurer un certain nombre d'actions ou de réactions physiques.

Sur un plan physiologique, le stress est un processus biologique qui permet une adaptation devant les modifications de l'environnement dans un but de survie. Lors d'un stress, il y a 2 types de réactions physiques possibles : L'attaque ou la fuite.

Sur un plan pratique, le stress intervient globalement dans les niveaux affectif, matériel, environnemental, professionnel, familial.

Le stress peut ainsi être positif ou négatif.

Il convient de distinguer l'état de stress du sur-stress qui peut amener l'individu à dépasser son seuil de tolérance, d'où pathologie.

Si le stress est négatif, il peut aboutir à un conflit interne.

Les symptômes de maladie apparaissent lorsque l'individu n'arrive plus à résoudre un ou plusieurs conflits. Il dépasse un point d'équilibre. Son ressenti est trop fort.

Si le stress est important, ou s'il se prolonge dans le temps, ou s'il s'additionne à d'autres stress du même type, il pourra en résulter une maladie.

Si un conflit n'est pas résolu dans un temps plus ou moins court suivant l'individu et le type de conflit, il pourra en résulter une maladie.

Donc, lorsque l'on cherche des causes psychiques à la maladie, on ne peut dissocier le vécu, le ressenti, les émotions, le stress, et le conflit.

Nous pouvons considérer que nous possédons, en général sur un plan non conscient, des vases virtuels qui s'emplissent, au cours du temps, et en fonction de nos vécus, qui s'emplissent donc peu à peu de petits ou de grands stress. Et il peut y avoir débordement du vase, par accumulation d'un grand nombre de petits stress, ou par l'arrivée d'un grand stress.

Il y a débordement lorsque l'individu n'a pas réussi à résorber, à éliminer tous ces stress. Il dépasse son seuil de tolérance.

Ce ou ces vases peuvent être emplis par des facteurs ou dans des conditions différentes qui sont :

- Apport de vies antérieures.
- Événements traumatisants intra utérins, vécus durant la fabrication du fœtus.
- Accumulation de stress au cours des âges, et qui ne sont pas toujours résorbés.

### **Les différents types de stress :**

On distingue 4 types de stress qui peuvent d'ailleurs s'associer.

- Le stress conscient :

Il correspond à des épisodes de la vie : Décès, divorce, séparation, perte de travail, etc.

- Le stress non conscient :

Il correspond à des faits accumulés depuis la naissance, et qui sont oubliés dans l'apparence.

- Le stress venant de l'extérieur :

Bonnes ou mauvaises nouvelles, insultes, surmenage, stimulations violentes, traumatismes physiques ou psychiques, etc.

- Le stress venant de l'intérieur :

Tel que mémoire familiale, développement psychoaffectif, problématiques durant l'enfance, etc.

L'état de stress correspond à une prédominance du système sympathique.

Il est compensé par un état de repos qui correspond à une prédominance du système vagotonique.

Le bilan de ces 2 états ne doit pas dépasser un seuil de tolérance, qui varie selon des individus.

## LE CONFLIT

### **Définition :**

Un conflit est une opposition entre des exigences internes contradictoires.

C'est un antagonisme de motivations ou de conceptions contradictoires.

Il correspond à l'expression d'exigences internes inconciliables tels que désirs et représentations opposées, et plus spécialement de forces pulsionnelles antagonistes.

Le point déclencheur d'un conflit représente un pic de danger qui dépasse les moyens de défenses habituels de l'individu.

### **Les phases du conflit :**

On distingue plusieurs phases dans un conflit :

#### **- La phase active du conflit :**

On note une prédominance du système nerveux sympathique. Les zones du cerveau concernées sont le tronc cérébral et le cervelet.

#### **- Eventuellement, la phase d'intensification du conflit :**

Elle correspond à une stimulation de la physiologie.

#### **- Eventuellement, la phase de fluctuation du conflit :**

Elle correspond à une fluctuation de la physiologie.

#### **- En principe, la phase de résolution du conflit :**

Elle correspond à une inversion de la physiologie. Après cette phase de résolution, on note une phase de réparation.

On note alors une prédominance du système nerveux vagotonique. Puis un retour à la santé. La zone du cerveau concerné est la substance blanche du cerveau.

Il arrive que la maladie apparaisse au moment de la phase vagotonique.

### **Localisation cervicale des conflits :**

#### **- Le tronc cérébral :**

Il assure les fonctions vitales et l'instinct de survie.

- ° Événements, sentiments, à avaler, à digérer, à assimiler, à évacuer : Organes liés aux systèmes digestif et éliminatoire.
- ° Respiration vitale : Alvéoles pulmonaires.
- ° Tout ce qui est à entendre, physiquement et psychologiquement. Appareil auditif.
- ° Tout ce qui est à voir, physiquement et psychologiquement. Appareil visuel.
- ° Reproduction instinctive : Utérus, prostate.
- ° Existence primordiale : Canaux collecteurs des reins.

#### **- Le cervelet :**

Il concerne les protections contre l'environnement et les prédateurs.

Les organes concernés sont les enveloppes du corps : Péricarde, plèvres, péritoine, derme, seins.

#### **- La substance blanche du cerveau :**

Elle concerne le soutien de l'organisme.

Les organes concernés sont les systèmes osseux, musculaire, articulaire, les tendons, les ligaments, les testicules, les ovaires, les reins.

#### **- La substance grise du cerveau :**

Elle concerne les problèmes de territoire, les contacts avec l'extérieur, les peurs.

- ° Perte de territoire, rancœur dans le territoire, dispute dans le territoire, agression de proximité dans le territoire, marquage de territoire, danger imminent dans le territoire, identité dans le territoire, abandon dans le territoire.
- Frustration sexuelle.

° Contacts, ruptures de contacts. Les organes concernés sont l'épiderme (eczéma, psoriasis), couche superficielle de l'os.

° Peurs :

Peur de perdre : Testicules ovaires.

Peur de se tromper de direction : Reins, surrénales, rate.

Peur frontale : Organes des sens, organes des déplacements. Thyroïde.

Dévalorisation de soi : Appareil ostéo-articulaire (muscles, tendons, ligaments, os).

Dévalorisation par rapport à son clan, à sa famille : Circulation du sang, vaisseaux, moelle osseuse, tissus de soutien des organes.

## CAUSES GENERALES DES MALADIES

Les principales maladies résultent la plupart du temps des causes suivantes :

- Expression, extériorisation d'une souffrance intérieure.
- Excuse pour ne plus faire une activité ou un travail que l'individu n'aime plus, ou pour dire le "non" qu'il se sent incapable de dire par crainte d'être rejeté ou ne pas être aimé.
- Fuite par rapport à une situation dont l'individu ne voit pas la solution.
- Retenir l'attention des êtres que l'individu aime.
- Mécanisme de survie relié à un mal de vivre.
- Culpabilisation de la personne que l'individu tient pour responsable de sa souffrance.
- Façon de nourrir une rancune envers la personne que l'individu tient pour responsable de sa souffrance.
- Origine se situant dans une vie antérieure.

Ces causes sont donc très reliées aux émotions.

Si l'émotion est refoulée, gardée secrète, il s'en suit un dérèglement organique ou psychique.

Si l'émotion est bien gérée, il y a acceptation de la situation, d'où compréhension de la leçon qui amène à une conclusion favorable, et en conséquence à une fonction de récupération.

## **EMOTIONS GENERATRICES DE MALADIES**

## INTRODUCTION

Nous avons vu combien le vécu, et le ressenti qui découle de ce ressenti provoquent des émotions. Nous savons que ces émotions peuvent créer des stress qui engendrent des conflits qui peuvent aboutir à des maladies.

Tout le monde n'est pas égal devant la gestion de ce stress. Les êtres qui possèdent une certaine force intérieure, les êtres qui savent prendre du recul, qui font la part des choses, les êtres qui ne se laissent pas concerner, ou qui ne rentrent pas dans le stress, génèrent moins ou pas du tout de maladies. C'est une question d'évolution, étant entendu que chacun doit apprendre à réagir par la force intérieure, par le recul, etc.

Nous pouvons dire que les comportements à problèmes ont pour origines :

- Des faiblesses de caractère et de personnalité, (comportement mental et émotionnel), qui vont induire des faiblesses psychologiques avec des conséquences physiologiques.

- Des faiblesses purement psychiques.

- Des faiblesses animiques (venant de l'âme), qui vont se traduire par un manque d'activité, d'action, de volonté.

Il s'agit de souffrances psychiques qui vont engendrer des souffrances physiques. Nous comprenons que tout problème de comportement à quelque niveau que ce soit implique une souffrance.

Les souffrances sont provoquées par la non réalisation de nos divers besoins légitimes.

Les souffrances sont issues des difficultés à gérer certaines de nos émotions.

Il existe le cas où l'individu va pouvoir extérioriser sa souffrance, et travailler dessus, et le cas où l'individu va intérioriser sa souffrance, ce qui va provoquer d'autres conséquences psychiques et physiologiques.

Nous allons étudier maintenant les processus de quelques états d'être qui engendrent des désordres émotionnels et qui aboutissent à des pathologies. Il s'agit :

Du mal de vivre.

Du sentiment de culpabilité.

De la peur.

De la colère.



De la honte.

Ces comportements représentent la majorité des causes des maladies courantes.

## LE MAL DE VIVRE

### - Causes :

- Enfants qui se sont sentis ignorés ou abandonnés ou qui ont grandi dans un climat de querelles ou de violences.
- Enfants qui ont manqué de tendresse et d'affection.

### - Réactions :

- S'étourdir dans le travail, le jeu ou toute autre activité débordante.
- Séduction (besoin d'être regardé). Maigreur, obésité, originalité, aide aux autres, pratique d'un métier où l'on est reconnu (artiste), attitude charmeur ou rebelle, isolement, attitude qui suscite la compassion, exclusion.
- Fuite de la réalité, du quotidien, pour aller dans un monde parallèle, imaginaire euphorique ou clos, mais qui représente une porte de sortie (autisme, psychose, névrose, toxicomanie, maladie d'Alzheimer).
- Abandon du combat dans la souffrance qui entraîne dépressions nerveuses, idées suicidaires, suicide.
- Autodestruction progressive (culpabilité de vivre) telles que anorexie, boulimie, maladies dégénératives (cancer, sclérose en plaque, dystrophie musculaire, infarctus du myocarde, lupus érythémateux, tuberculose, maladie d'Addison, maladie de Hodgkin, maladie de Parkinson, thrombocytopénie, lèpre, gangrène, sida, etc.).

### - Origines :

- Vies antérieures.
- Vie fœtale (la mère transmet à l'enfant ce qu'elle vit).
- Conditions de naissance (enfant non désiré, souffrances).
- Conditions de l'enfance.

**- Modes de libération :**

- Retrouver l'événement d'origine.
- Transformer la compréhension de cet événement.
- Accepter la situation et la comprendre.
- Dégager la souffrance (se confier dans une ambiance d'amour et de tendresse).
- Se donner le droit de vivre, d'être heureux.
- Poser un regard sur soi-même au lieu de dépendre de celui des autres.
- Savourer chaque instant de vie dans la joie de vivre.

## LE SENTIMENT DE CULPABILITE

### - Origines :

Elles sont souvent liées au système éducatif où l'individu a grandi :

- ° Milieu religieux : Culpabilités incluses dans les croyances et les dogmes.
- ° Milieu familial : Conceptions parentales négatives sur la vie, conditions difficiles de vie des parents, comparaisons avec les frères et sœurs.
- ° Milieu scolaires : Système éducatif stressant, sentiments de honte devant l'échec, punitions infligées, comparaisons de résultats avec d'autres élèves.

### - Les principales culpabilités :

- ° Culpabilité d'avoir causé la souffrance d'une personne, à cause du caractère de l'individu, de ses choix, de son existence propre.
- ° Culpabilité d'avoir causé la mort d'une personne, y compris par accident, par avortement.
- ° Culpabilité d'avoir déçu un être cher :

Par sa naissance proprement dite (sexe attendu par les parents, grossesse non désirée).

Par les choix que l'individu fait dans sa vie (lieu de vie choisi, type de mariage comme la nationalité, la couleur, la religion, ou la nationalité, homosexualité, profession).

Par des tromperies et des mensonges.

- ° Culpabilité de n'avoir rien pu faire pour aider un proche, d'où sentiment d'impuissance dans sa souffrance, sa mort, son suicide, les violences qu'il subit, ou la dégradation de sa santé.
- ° Culpabilité d'avoir reçu plus que les autres, d'où sentiment d'injustice devant un enfant préféré, des privilèges, des meilleures conditions de vie, des facilités pour réussir, des qualités (beauté, intelligence, etc.).

## **- Les manifestations d'une culpabilité :**

- Incidents : Brûlures, coupures, coups, éraflures sur soi ou sur des objets (voiture), etc.
- Accident : Blessure en tombant, accident de voiture, collisions diverses, etc.
- Pertes : Faillite, perte d'un objet ou d'argent, vol, etc.
- Malaises : Indigestion, constipation, mal de dos, etc.
- Maladies : Maladies dégénératives.
- Mal être : Insomnie, angoisse, étourdissements.

## **- Libération de la culpabilité :**

- Prise de conscience :

Dans le passé, avoir eu le sentiment faux de, avoir pensé si, etc.

Dans le présent, observer ce qui se passe, de quoi suis-je coupable, avais-je l'intention délibérée de faire du mal, etc.

- Acceptation :

Accepter que les autres aient à vivre certaines situations pour leur évolution, accepter qu'ils vivent ce qu'ils ont à vivre pour intégrer les leçons de la vie, apprendre le détachement.

Pour les culpabilités d'avoir déçu, se rendre compte que ce sont les attentes de l'autre qui n'ont pas été réalisées, que c'est lui qui est déçu.

Pour les culpabilités d'avoir reçu plus que les autres, se rendre compte que l'on n'a rien enlevé aux autres. Il faut savoir que ce qui est juste ou pas dans la réalité, l'injustice n'existe pas.

Revoir les croyances et les peurs.

- Action transformatrice.

## LES PEURS

### - Définition :

La peur crée une retenue, une contraction de tout le corps, tant à l'intérieur qu'à l'extérieur. L'énergie circule au ralenti, on hésite, on doute, on attend, on n'ose pas, on imagine. Un malaise s'installe qui provoque des perturbations dans le fonctionnement du corps, telles que palpitations, mal de tête (on s'inquiète de ce qui va arriver), mal aux jambes (peur d'avancer), sciatique (peur de ce qui va arriver), constipation (peur de lâcher prise), mal au cou (peur de prendre une nouvelle direction), problèmes de vue (peur de se voir dans une situation difficile), anxiétés, angoisses.

La peur est liée au passé. Elle cause des malaises, des maladies, des phobies. Peur égal peur de souffrir. La peur de souffrir est une fuite d'une situation émotionnelle que l'individu se croit incapable d'assumer. Fuite égal étourdissement, évanouissement, paralysie, angoisse, nausée.

Ce que l'individu souhaite fuir le poursuit constamment, fuir n'est pas la solution.

### - Les différentes peurs :

- ° Peur d'aimer. Aimer égal souffrir.
- ° Peur de s'engager. Souvenir où l'individu s'est senti restreint dans sa liberté, ou a été témoin d'un manque de liberté.
- ° Peur de perdre son emploi ou de quitter celui qu'on n'aime plus. Privation ou manque égal souffrir.
- ° Peur de perdre les êtres aimés. Souvenirs de douleurs liées à la séparation, solitude ou abandon.
- ° Peur de mourir. Fin, séparation, anéantissement. Développement des protections, réactions, fuite, adaptation, séduction.

### - Moyens pour combattre ses peurs :

Le meilleur antidote est la confiance.

- ° Pour certaines peurs, l'individu pourra faire face.

° Pour d'autres, il devra les apprivoiser.

° Pour d'autres encore, il faudra du temps pour s'en affranchir.

Il faut étudier les moyens appropriés à chaque situation. Pensée positive, images mentales, autosuggestion, imagination, raisonnement logique.

Etre attentif à tout ce qui fait hésiter l'individu, ou ne pas dire, pourquoi, etc. Reconnaître qu'agir c'est toujours faire un pas de plus, ne pas tenir compte des options des autres. En un mot, oser.

Pour les anxiétés, angoisses, phobies, pratiquer la respiration (oxygène le coeur, détend le plexus solaire), les massages (mémoire cellulaire), faire émerger le chagrin, la colère, les cris, les sentiments qui font mal, (sentiments d'impuissance, injustice, culpabilité).

## LA COLERE

### - Définition :

La colère fait référence à des sentiments anciens ou à des expériences désagréables, telles que se sentir abandonné, humilié, dénigré, incompris, abusé, non respecté, ou être victime d'injustice.

Elle se traduit par plusieurs réactions : Critique, exaspération, frustration, rage.

### - Les différentes réactions :

° Extériorisées : Cris, pleurs, insultes, violences verbales ou physiques, etc.

° Intériorisées ou refoulées : C'est l'organisme qui assume les répercussions.

### - Comment gérer la colère :

° Accepter la colère, reconnaître l'émotion qui habite l'individu, et admettre qu'il est en colère. La gérer et non pas la refouler, car la colère refoulée donne naissance à des explosions de violence.

° Ne pas s'en prendre aux autres et les accuser.

° Chercher le sentiment qui a donné naissance à la violence (voir situation de non respect dans ses besoins).

° Aller vers la compréhension de l'événement.



## LA HONTE

### - Définition :

La honte peut venir de différentes causes, telles que honte de la condition de sa famille, de sa légitimité d'enfant dans une famille, de l'attitude de ses parents ou de ses proches, honte d'avoir été ridiculisé, problèmes sexuels, sentiments après un acte malveillant, honte de son corps, de ses réactions, des conditions que l'individu a créées (enfant illégitime), de son attitude ou de ses attirances (homosexualité, alcoolisme, drogues, etc.), honte de sa condition physique ou sociale, honte de son aspect (plaques, rougeurs, etc.).

La honte peut provoquer des réactions opposées, comme par exemple : Honte de la charité - générosité, mal vêtu - luxe, logis modeste - logement luxueux, humiliation - performances, ridiculisation - imposition du respect aux autres, aspect ordinaire - volonté d'être reconnu.

Souvent la honte est liée à une notion de culpabilité.

### - Dépassement de la honte :

- ° Prise de conscience.
- ° Dédramatisation.
- ° Libération du tabou responsable.
- ° Reprise de sa dignité.
- ° Compréhension de ce qui doit être dépassé. Pardonner, se faire respecter, dépasser la peur de ne pas être aimé.
- ° Comprendre les projections que les autres ont fait.
- ° Confier à une personne de confiance ses secrets lourds à porter.
- ° Libération du sentiment de culpabilité qui accompagne la honte.
- ° Se pardonner, s'accepter, voir notions d'évolution.
- ° Faire face aux situations de honte au lieu de les fuir.

- ° Se donner le droit d'être ce que l'on est, c'est à dire pas toujours parfaits.
- ° Se détacher de ce que les autres peuvent dire.
- ° Prendre conscience que ses réactions sont en résonance avec ne émotion dans la mémoire émotionnelle.

**Nota : Le rôle de l'intervenant :**

Le rôle de l'intervenant consiste à accompagner la personne dans sa démarche, c'est à dire :

- En l'aidant à rechercher le facteur ayant causé la rupture de l'harmonie dans on organisme, et qui a engendré sa souffrance morale ou physique.
- En l'amenant à prendre conscience de l'attitude mentale responsable.
- En l'aidant à libérer l'émotion ou le sentiment connexe à cette attitude, tels que: chagrin refoulé, peur entretenue, secret non révélé, rancune non libérée, sentiment d'injustice, culpabilité, etc.
- En la guidant dans un processus de transformation d'une croyance non favorable ou d'une compréhension douloureuse d'un sentiment passé.
- En l'encourageant à prendre une décision favorable ou à faire une action précise qui entraînera le rétablissement de l'harmonie et, par conséquent, le retour à la paix intérieure qui se manifestera par un état de bien-être.

## **LA SANTE A TRAVERS L'ALIMENTATION**

## INTRODUCTION

Ce chapitre est tiré de l'ouvrage "L'homme et son alimentation", qui développe ce qui est exprimé ci-dessous. Mais il me semble opportun de définir les principaux éléments dans un ouvrage consacré à la santé.

Notre santé est liée aussi à notre alimentation.

Nous possédons un corps qui est chargé de nous faire vivre et de nous faire mouvoir correctement dans notre incarnation. C'est notre véhicule indispensable à la poursuite de notre existence.

Le garder en bonne santé est un garant supplémentaire. Il peut permettre de mieux lutter contre une maladie, ou une affection psychosomatique.

Une alimentation saine n'est pas la cause unique d'une bonne santé, mais elle y contribue largement. Une cause, toute psychosomatique qu'elle soit, se transformera d'autant plus facilement en maladie, que le corps est faible, fragile, encrassé. S'occuper de la santé de notre corps n'empêchera peut-être pas notre psychisme d'engendrer un problème physique, mais ce problème sera probablement atténué par la force de réaction de notre véhicule-corps.

De la même manière les pollutions ne sont pas toutes responsables de nos maladies, mais elles les amplifient, souvent dangereusement, parfois d'une manière inexorable.

La question de la santé est complexe, et ne répond pas brutalement d'une seule relation de cause à effet. Les causes sont toujours multiples, et les effets très personnalisés. Il ne s'agit pas d'être rigide dans l'analyse de la santé et de la maladie, mais il s'agit d'être raisonnable. Les précautions d'hygiène n'empêchent pas forcément la maladie, mais elles sont nécessaires à la préservation de la santé. Il s'agit de mettre toutes les chances du même côté, mais aussi de respecter ce corps qui nous a été prêté par Gaïa (la conscience de notre Terre), pour le temps de notre incarnation.

D'autre part, notre corps est soumis à d'importantes perturbations dues aux différentes pollutions engendrées par l'organisation de nos sociétés, dans l'air que nous respirons et dans les aliments que nous absorbons.

Là aussi les pollutions, si dangereuses soient-elles, ne débouchent pas forcément sur la maladie, mais elles y contribuent.

Un corps sain pourra d'autant mieux lutter contre ces agents destructeurs. Mais pour mieux lutter contre ces pollutions, il doit commencer à n'en absorber qu'un minimum.

Nous pouvons estimer qu'il est dangereux de s'occuper de son esprit en négligent notre corps, et qu'il est dommage de ne pas nourrir correctement ce corps en prenant des précautions alimentaires.

Nous avons vu en quoi consistent les différentes formes d'hygiène.

Nous avons vu comment des faiblesses psychiques impliquent des faiblesses de comportement qui aboutissent à des maladies.

Il s'agit maintenant de considérer, dans l'hygiène de notre corps matériel, la qualité de l'alimentation qu'on lui donne.

Nous savons qu'un nombre croissant de maladies sont dues aux pollutions alimentaires à tous les niveaux.

Sans entrer dans les détails, notons ici quelques idées de base. Pour plus d'informations, consulter l'ouvrage intitulé "L'homme et son alimentation".

Remarque :

Il est démontré que notre vitalité est renforcée lorsque nous absorbons (par l'air et par les aliments dont l'eau principalement), une majorité d'ions négatifs sous la forme d'oxygène enrichi d'un électron.

Dans la nature, nous trouvons d'ailleurs ces ions négatifs, en altitude, dans des ambiances de montagne et de forêts, dans l'eau des torrents et des cascades.

Exemples de quantité d'ions - / cm<sup>3</sup> :

Au pied d'une cascade : 50 000.

En montagne : 5 000 à 10 000.

Après un orage : 2 000 à 5 000.

Dans la campagne : 500 à 1 000.

En milieu urbain : 20 à 500.

En appartement bureau : 10 à 50.

En local climatisé : 0 à 10.

Le maintien de la vie biologique humaine est réalisé par l'absorption d'aliments dans notre corps.

Les aliments représentent toutes les substances qui servent à la nutrition des êtres vivants.

Les aliments apportent les matériaux et l'énergie nécessaire à la croissance et à la vie de l'organisme c'est-à-dire au maintien de son intégrité.

On appelle aliments les produits comestibles complexes.

On appelle nutriments les produits chimiquement définis contenus dans les aliments et utilisables par l'organisme.

La nutrition représente le processus par lequel les organismes vivants utilisent les aliments pour assurer leur croissance et leurs fonctions vitales.

L'absorption de substances nutritives se réalise de différentes manières :

- Par l'extérieur : Respiration. Alimentation solide, alimentation liquide.
- Par l'intérieur : Digestion.

Nous n'aborderons pas ici les processus de la digestion.

Un homme adulte de 65 kg est constitué d'environ :

43 kg d'eau.

9 kg de protéines.

8,5 kg de lipides.

1,2 kg de glucides.

3,3 kg de cendres.

## L'AIR RESPIRE

Lorsque nous parlons de respiration, nous pensons surtout à l'air que nous respirons par les poumons. Il ne faut pas oublier que le corps respire aussi à travers la peau.

- Respiration par les poumons :

Nous absorbons en permanence, une grande quantité de gaz, provenant généralement de l'atmosphère.

L'atmosphère, dans des conditions normales, et au niveau de la mer, contient principalement :

78% d'azote (N<sub>2</sub>).

21% d'oxygène (O<sub>2</sub>).

0,95% d'argon (Ar).

0,04% de dioxyde de carbone, ou gaz carbonique (CO<sub>2</sub>).

Divers gaz dont le méthane (CH<sub>4</sub>), l'ozone (O<sub>3</sub>), la vapeur d'eau (H<sub>2</sub>O).

- Respiration par la peau.

Une partie des gaz atmosphériques.

Des nutriments absorbés par des liquides :

Eau (bains, douches).

Des traitements (huiles de massage, algues, boues).

Il est donc de première importance de respirer un air de bonne qualité. Or nous savons que l'air que nous respirons est très pollué, surtout auprès des usines, dans les villes et près des voies de transports. Il n'y a hélas que peu de solutions. Nous ne pouvons respirer un air pur et régénéré près de nos lieux d'habitation et de travail, que si ceux-ci se situent en altitude et dans les endroits de nature préservés.

## L'ALIMENTATION SOLIDE

### **Définition :**

Les aliments solides que nous absorbons sont classés en 3 catégories suivant leur constitution chimique. Ils sont tous indispensables au bon équilibre du corps. Ils sont chargés, après transformations, de transmettre leur énergie aux cellules pour que celles-ci assument leurs fonctions.

Les aliments consommables contiennent donc 3 nutriments différents :

Les protides (peptides et protéines).

Les lipides.

Les glucides.

Ils sont en même temps les catégories chimiques qui entrent dans la composition du corps humain. Ils doivent être renouvelés périodiquement par l'alimentation pour assurer l'équilibre et la protection du corps et lui permettre de développer son activité.

L'organisme puise dans les aliments d'autres éléments qui lui sont nécessaires :

L'eau.

Les vitamines.

Les minéraux.

Afin que ces transformations chimiques puissent se faire, notre corps a besoin de catalyseurs, les enzymes.

Notre corps a aussi besoin de fibres végétales.

### **Composition :**

Les aliments solides se composent de céréales, légumineuses, légumes, fruits, Viandes, poissons et coquillages, œufs, produits laitiers,

#### **- Céréales (apports énergétiques) :**

Blé, le riz, le maïs, l'orge, le seigle, l'avoine, les différentes espèces de mil, de millet et de sorgho, le tournesol, le boulgour, l'épeautre, le sésame, le quinoa. Le sarrasin, qui n'est pas une graminée, est aussi considéré comme une céréale.



Y compris les dérivés, pains et pâtes alimentaires.

### **- Légumineuses (apport de protéines) :**

Ce sont des légumes à gousses.

Les lentilles.

Les haricots secs.

Les pois secs avec ou sans peau (pois cassés).

Les pois chiches.

Les azukis (petits haricots rouges).

Les fèves.

Le soja.

L'arachide.

La cacahuète.

### **- Légumes (apport de vitamines, minéraux, fibres) :**

Les légumes sont la partie comestible d'une plante herbacée. Les légumes peuvent être groupés en fonction de leur partie comestible :

Les feuilles : Laitue...

Les tiges : Céleri...

Les racines : Carotte, navet...

Les tubercules : Pomme de terre...

Les bulbes : Oignon, ail...

Les fleurs : Brocoli...

Les légumes verts non farineux sont :

Asperge, betterave (feuilles vertes), brocoli, cardon, carotte (feuilles vertes), céleri, civette, chicorée, choux commun, choux de Bruxelles, choux fleur, concombre, courge, courgette, endive, épinard, haricot vert, maïs vert, navelle, navet, poireau, poivron doux, pousse de bambou, radis, rhubarbe.

Ail, ciboulette, échalote, moutarde, oignon, oseille, persil.

Salade frisée, cresson, laitue, (feuilles vertes), pissenlit, scarole.

En outre, les fruits comme la tomate et les graines comme le pois sont communément considérés comme des légumes.

**- Fruits (apport de vitamines et minéraux) :**

On distingue les fruits à pulpe et les fruits secs.

° Les fruits à pulpe :

On y distingue plusieurs catégories :

Les Baies : Mure, framboise, myrtille, groseille, fraise, citrouille, melon, pastèque, tomate.

Les agrumes : Pamplemousse, orange, mandarine, citron.

Les fruits à pépins : Pomme, poire, coing, raisin.

Les fruits à noyau : Prune, cerise, avocat, pêche, olive.

Des fruits particuliers : Ananas.

° Les fruits secs :

Ce sont des fruits sans pulpe produit par un végétal dont il contient la ou les graines. On y trouve les noix, noisettes, amandes, châtaignes, pistache.

Ce sont aussi des fruits à pulpe desséchés avant consommation.

**- Viandes (apport de protéines).**

**- Poissons et coquillages (apport de protéines).**

**- Les œufs (apport de protéines).**

**- Produits laitiers (apport de protéines) :**

Ils sont composés de lait, lait entier, fromages, yaourts, et les crèmes

### **- Dérivés :**

On distingue les huiles et graisses (apport de lipides) et les sucres, confitures et sirops (apport de glucides).

Les huiles sont issues de plantes dites oléagineuses, riches en corps gras. On y trouve : L'arachide, le palmier, le cocotier, le sésame, l'olivier, le soja, le colza, le tournesol.

Les graisses comprennent le beurre, le saindoux, les autres graisses animales et végétales.

### **- Particularités :**

On distingue les algues, les champignons, le tofu, le seitan, le tempeth :

Les algues apportent des vitamines et des sels minéraux.

Les champignons apportent des lipides et des protéines.

Le tofu (aliment à base de lait de soja coagulé) est riche en sels minéraux et vitamines.

Le seitan (extraction du gluten de la farine de froment) est riche en protéines.

Le tempeth (fermentation de fèves de soja) est riche en protéines, vitamines et sels minéraux.

### **- Remarque :**

Il est évident de préférer des aliments biologiques ne contenant pas de produits chimiques issus de l'agriculture courante qui peuvent être dangereux pour la santé, et ne contenant pas d'ogm.

## L'ALIMENTATION LIQUIDE

### **Introduction :**

Notre nourriture hydrique comprend généralement l'eau pure, et l'eau additionnée d'aliments dissous (soupes, jus de fruits ou de légumes).

On retrouve dans les aliments dissous les composantes des aliments solides nommés ci-dessus.

Le corps humain contient environ 80% d'eau à la naissance, 70% d'eau à l'âge adulte, et 60% à la vieillesse (déshydratation).

Un corps adulte contient en moyenne 43 litres d'eau. Un être humain consomme en moyenne 40 000 litres d'eau dans son existence.

La quantité d'eau varie suivant le sexe. L'homme à environ 15% de plus que la femme. La quantité d'eau varie aussi suivant les individus.

Dans notre corps, l'eau joue le rôle de plusieurs fonctions indispensables au développement et à la survie des cellules. Elle est le milieu dans lequel se produit la plupart des réactions chimiques de l'organisme.

Le but de l'eau n'est pas d'apporter des nutriments, mais de permettre leur digestion et leur métabolisme. Il faut ensuite qu'elle assure l'évacuation des déchets et des toxines alimentaires.

L'eau joue le rôle de catalyseur de presque toutes les réactions biochimiques.

Elle permet l'assimilation des vitamines, des minéraux issus de végétaux, des métaux, des protéines des aliments.

L'eau est le transporteur des constituants à l'intérieur du noyau des cellules. Si le moyen de transport est dégradé, les constituants seront mal ou même pas du tout arrivés à destination. Il s'ensuit une diminution ou un blocage des fonctions métaboliques.

Compte tenu de l'importance de l'eau dans notre corps, il est indispensable que celle-ci soit de bonne qualité pour qu'elle puisse jouer son rôle de facteur de vie et non de polluant encrassant ce corps.

Nous allons nous concentrer sur l'eau de boisson :

### **La qualité de l'eau :**

Le Pr Vincent, a déterminé 3 facteurs bioélectroniques connus qui mesurent objectivement les courants électromagnétiques de la vie, c'est-à-dire un état

normal et pathologique du vivant. Ces 3 facteurs sont : Le potentiel hydrogène PH, Le potentiel électronique RH2, La résistivité Rô.

Ces 3 facteurs permettent donc de sélectionner une eau (ou un aliment, mais restons sur l'eau), qui convient à la santé.

Le potentiel hydrogène PH est la concentration en ions d'Hydrogène H<sup>+</sup>, ou protons, contenus dans l'eau. Il détermine donc l'acidité ou l'alcalinité de l'eau. Plus la quantité d'atomes libres H est élevé, plus le liquide est acide.

L'échelle varie de 0 à 14. Le neutre correspond au PH7. De 0 à 7 l'eau est acide, de 7 à 14 l'eau est alcaline (basique).

Le potentiel électronique RH2 détermine, pour un PH donné de l'eau, sa charge en électrons, c'est-à-dire le potentiel d'oxydation ou de réduction de l'eau,

L'échelle varie de 0 à 42. Le neutre correspond à 28. De 0 à 28 l'eau est réductrice, de 28 à 42 l'eau est oxydante.

Le RH2 du sang est = 21.

La résistivité Rô détermine la résistance de l'eau au passage d'un courant électrique. Elle se mesure en Ohms/cm/cm<sup>2</sup>. Elle varie de 0 à 40 000 Ohms.

La résistivité permet d'apprécier la concentration en minéraux de l'eau. Une eau faiblement minéralisée a un Rô très élevé. Elle définit donc la pureté de l'eau.

La minéralisation de l'eau concerne les quantités de minéraux dissous dans l'eau. Elle se mesure en mg/l d'ions dans le liquide.

Mais attention, contrairement aux idées répandues, il faut savoir que les minéraux contenus dans l'eau ne sont pas assimilables par les cellules. Les minéraux qui sont assimilables par les cellules sont les minéraux contenus dans les végétaux (légumes, fruits, etc.), et éventuellement dans des aliments d'origine animale.

Il a été démontré, par de nombreuses analyses en laboratoire, qu'un minéral n'est assimilable par l'organisme humain que lorsqu'il se présente sous la forme d'oligo-éléments ou de complexes organo-métalliques que l'on trouve essentiellement dans les végétaux.

Les mesures effectuées ont montré que seulement 1% des minéraux contenus dans les eaux de boisson sont utilisés par l'organisme, et assimilés. Et seulement une partie du reste peut être évacué par les reins.

Donc, plus une eau contient des minéraux, plus elle encombre le corps, et plus les reins sont obligés de travailler pour purifier l'organisme. Ce que les reins ne peuvent éliminer reste stocké dans l'organisme, et cette surcharge minérale peut provoquer un certain nombre de maladies. De nombreuses analyses en laboratoires et in situ démontrent ces faits.

En conclusion des notions définies ci-dessus, la composition de l'eau idéale est donc :

PH = 6,3 à 6,8 (Eau légèrement acide).

RH2 inférieur à 28 (Eau légèrement réduite). L'idéal étant 21. L'oxygène de l'eau est un capteur d'électrons. L'oxygène oxyde. Une eau oxydée manque d'électrons, attaque les cellules du corps et favorise donc la dégénérescence, le vieillissement.

Remarque : Il existe des aliments anti-oxydants tels que les aliments lacto-fermentés, le cidre, la choucroute.

R = supérieure à 8 000 Ohms. L'eau pure ne laisse pas passer le courant.

Minéraux = minimum.

Eléments de pollution et de traitement = 0.

Nous constatons qu'une eau :

Acide et réductrice est favorable à la vie et au développement, donc à la santé. Elle contient beaucoup de protons et d'électrons.

Acide et oxydée est non vitale.

Basique et réductrice est favorable aux maladies infectieuses à microbes pathogènes, à la putréfaction.

Basique et oxydée est favorable au développement des virus, des graves maladies. C'est l'eau souillée qui a été traitée par des produits oxydants ou stérilisée. C'est l'eau du robinet des villes. Elle comporte peu de protons et d'électrons.

L'eau pure est un nettoyeur cellulaire et un draineur lymphatique.

En outre, lorsqu'il est alimenté en eau pure, le corps est capable de réagir plus efficacement et rapidement aux agressions extérieures, microbiennes, virales, bactériennes, et va renforcer sa structure immunitaire.

## **Les différentes eaux :**

### **- Introduction :**

Pour l'eau pure, c'est-à-dire non additionnée, nous pouvons distinguer :

L'eau du robinet traitée.  
Les eaux mises en bouteille.  
Les eaux de source.  
Les eaux thermales.

#### **- L'eau du robinet traitée :**

En plus des éléments naturels qu'elle contient, il faut y ajouter des pollutions dues aux activités humaines, et qui se sont infiltrées dans le sol. Agriculture, industries, etc.

Nous pouvons y trouver : Des pesticides, des herbicides, des nitrates, du radon, des métaux lourds (plomb, mercure, etc.), des phénols, du trichloréthylène, du trihalométhane, des hydrocarbures, des virus, des bactéries, des microbes, de la radioactivité non naturelle, etc.

Nous y trouvons également des restes de filtration et de traitement (Chlore, etc.).

En général l'eau du robinet est :

Trop alcaline (PH souvent = 8 ou plus).  
Oxydée (RH2 souvent = 30).  
Pas pure (R souvent = 1000 à 2000 Ohms).

#### **- Les eaux mises en bouteille :**

Elles ne contiennent pratiquement pas de pollutions. Elles se distinguent les unes des autres par leur goût, leur composition en minéraux, leurs qualités chimiques. Mais hélas, les eaux de sources, même lorsqu'elles enferment des vertus médicamenteuses (sources thermales), perdent leurs vertus dès qu'elles sont mises en bouteille. Les minéraux qu'elles contiennent se désactivent, flocculent en fonction du temps et des conditions de stockage. Elles ne sont plus vitalisées, elles sont amorphes, inertes, souvent trop chargées en minéraux. Si l'eau n'est pas récente, elle contient des bacilles en grande quantité.

En général l'eau mise en bouteille est :

Trop alcaline (PH souvent = 7 ou plus).  
Oxydée (RH2 souvent = 25 à 30).  
Pas pure (R souvent = 500 à 5000 Ohms).

### **- Les eaux de source :**

Elles sont les plus naturelles. L'eau, à l'abri de l'atmosphère et non en contact avec du métal, est riche en potentiel électrique négatif, potentiel de vie. Mais au bout de très peu de temps, en contact avec l'oxygène de l'air, elles s'oxydent et perdent une grande partie de leur valeur (RH2 augmente).

### **- Les eaux thermales :**

Ce sont des eaux de source qui contiennent des éléments qui soignent certaines affections (Rhumatismes, bronches, etc.).

Elles sont énergétisées, réductrices et riches en potentiel électrique négatif. C'est ce qui fait leur valeur, mais à la condition d'être bues à la source.

Par contre, elles sont souvent très chargées en oligo-éléments. Elles contiennent souvent des éléments toxiques (arsenic, fluor, cuivre) qui nuisent à une consommation prolongée (les cures sont limitées à 21 jours).

Dès le jaillissement, au contact de l'air, elles s'oxydent et perdent leurs vertus si on les met en bouteilles.

## **Les traitements de l'eau :**

### **- Introduction :**

Il s'agit là des traitements que l'on peut effectuer par soi-même. Nous ne pouvons intervenir, bien sûr, sur les eaux qui arrivent jusqu'à notre robinet ou nos bouteilles.

Nous pouvons améliorer les caractéristiques physiques, chimiques, et même vibratoires à l'aide de plusieurs méthodes et appareillages simples.

Nous avons actuellement, à notre disposition, divers procédés de filtration qui font appel à une technologie purement physique et chimique.

Mais il ne faut pas négliger des procédés dits de dynamisation, qui augmentent les qualités de vitalité ou les qualités physico-chimiques de l'eau en faisant appel à des notions vibratoires et de mémoire de l'eau.

### **- La filtration :**

C'est un procédé physique.



On fait passer l'eau à travers un filtre chargé d'établir une barrière physique qui retient les éléments d'un diamètre supérieur aux pores ou mailles de filtre. La sélection se fait donc à travers le filtre.

Les principaux procédés sont : La céramique, les résines, les résines échangeuses d'ions, le charbon actif, l'osmose inverse.

La plus performante est l'osmose inverse (PH = 6,6. RH2 = 22. R = 11 000. Nitrates = 0).

### **- La dynamisation :**

#### ° Le vortex :

Il a été constaté que, lorsqu'on imprime un tourbillon dans un récipient rempli d'eau pure, à travers le vortex créé, il y a enrichissement de cette eau en ions négatifs. On retrouve ici le principe des eaux vives des torrents et cascades. Nous avons vu les intérêts d'une eau chargée négativement.

L'expérience montre qu'un nombre de tourbillons de 50 à 70 est suffisant. Le tourbillon doit être créé avec un instrument non métallique, pour ne pas oxyder l'eau. Le récipient doit être en verre car le plastique altère la production d'ions H-.

#### ° Le Soleil :

Il a été constaté que, si on laisse au soleil, durant quelques heures, un récipient en verre transparent rempli d'eau pure, de l'énergie de l'astre se transmet à l'eau. C'est un phénomène vibratoire qui augmente le dynamisme de cette eau.

Le récipient doit être en verre, et mieux, en cristal car la structure et la pureté du cristal renforcent l'effet du Soleil.

Nota : On peut associer les deux procédés ci-dessus. L'énergie globale de l'eau n'en est que plus renforcée.

#### ° Les appareils divers :

A la suite de recherches effectuées par quelques spécialistes, nous trouvons dans le commerce différents systèmes qui renforcent la concentration d'ions négatifs dans l'eau.

° Les ondes de forme :

Les objets, leur composition, les formes, des dessins même, émettent des ondes, des vibrations. La radiesthésie permet de mesurer, (entre autre choses), le degré vibratoire de ces formes. La quantification est donnée par l'échelle de Bovis.

Il a été déterminé que certaines formes émettent des vibrations à hautes fréquences qui dynamisent les lieux où elles se trouvent, ainsi que les aliments et l'eau qui sont déposés sur ces figures. Le taux vibratoire de la forme se transmet à l'eau par des phénomènes électroniques liés à des champs vibratoires encore mal connus par la science qui manque encore actuellement d'appareillages susceptibles d'effectuer des analyses à ces niveaux subtils.

° Le magnétisme :

L'action du magnétisme sur l'eau l'enrichit en eau trimère. Elle augmente également le taux vibratoire de celle-ci

° L'application de la conscience :

Sans entrer dans une démonstration faisant appel à des notions hors de propos dans un tel ouvrage, nous avons constaté la puissance de la pensée positive, créatrice sur les structures vivantes, et même sur les actions de l'être humain.

Plus l'être est conscient d'un phénomène de la nature, d'une possibilité naturelle de la vie, des qualités d'un de ses constituants, et s'il applique sa conscience à travers son mental créateur (concentration, visualisation, entre autres), plus les qualités en question seront démultipliées.

Il peut en être de même pour l'eau.

Si l'on boit une eau pure, énergétisée, et si, en la buvant, nous visualisons ses énergies, sa vibration, etc., si nous nous efforçons de ressentir en nous entrer la vie, la santé, l'énergie nécessaire au corps, etc., nous renforçons les capacités de cette eau. Nous sommes alors en mesure d'élever encore la vibration de cette eau, et d'élever la nôtre en même temps.

## **RECAPITULATIFS**

# CHEMINEMENT DES CAUSES PSYCHIQUES DES MALADIES

## Le vécu

(Faits, événements, situations)

Il implique

## Le ressenti

(Sensations physiques et affectives)

Il peut être

I

---

I  
Mauvais  
Pénible

I  
Bon  
Agréable

(Le ressenti peut être : Réel, imaginaire, symbolique, virtuel)

I

Il engendre des

## Les sentiments

(Tendances affectives liées à des sensations)

I

I

Ils déclenchent

## Les émotions

(Troubles intenses de l'affectivité, réactions liées à des impressions)

Les émotions sont liées aux besoins :

Survie (boire, manger, dormir).

Sécurité (protection).

Relations (émotions).

Actions (créations).

Actualisation (service).

Il y a attente :

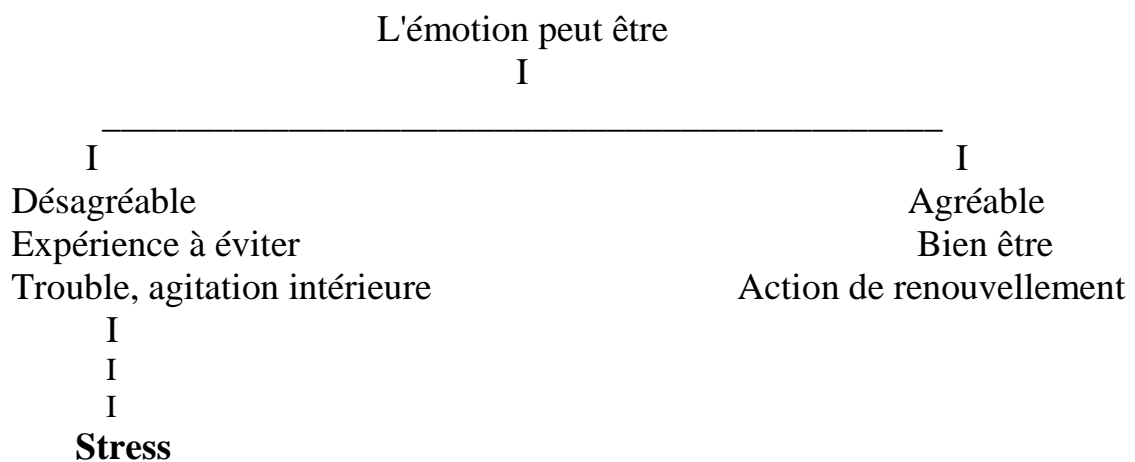
Réponse = Bonheur.

Non réponse = Déception = Frustration, d'où :

- Peine (découragement, autodestruction).
- Colère (désir de vengeance, culpabilité, autodestruction).

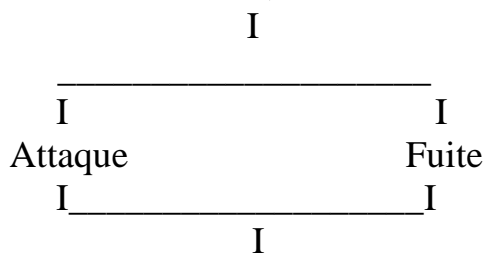
Si l'émotion est bien gérée, il y a acceptation de la situation, d'où compréhension de la leçon qui amène à une conclusion favorable, et en conséquence à une fonction de récupération.

Si l'émotion est refoulée, gardée secrète, il s'en suit un dérèglement organique ou psychique.



(Excitation positive ou négative, amenant des actions ou des réactions physiques).

Le stress peut être, conscient, non conscient, venant de l'extérieur, venant de l'intérieur.



Peut amener un  
**Etat de surstress**

D'où

## **Conflit**

(Opposition entre des exigences  
intérieures contradictoires)

I

Phase active du conflit.

Eventuellement, intensification.

Eventuellement, phase de fluctuation.

En principe, phase de résolution du conflit.

I

## **Maladie**

## EMOTIONS DESAGREABLES AMENANT DES MALADIES

### Mal de vivre :

- A cause d'être ignoré.
- A cause d'être abandonné.
- Climat de violence.
- Manque de tendresse, d'affection, d'amour.

### Culpabilité :

- D'avoir causé une souffrance.
- Du caractère de l'individu.
- D'un choix de l'individu.
- De la propre existence de l'individu.
- D'avoir causé une mort.
- D'avoir déçu un être cher (naissance, choix de vie).
- D'avoir trompé.
- D'avoir menti.
- D'impuissance à une action.
- D'avoir reçu plus que les autres.

### Peur :

- D'aimer
- De s'engager.
- De perdre (son emploi, les êtres aimés).
- De quitter.
- De mourir.

### Colère :

- De se sentir abandonné.
- De se sentir humilié.
- De se sentir dénigré.
- De se sentir incompris.
- De se sentir abusé.
- De se sentir non respecté.
- De se sentir victime d'injustice.

### Honte :

- De la condition de sa famille.
- De sa légitimité dans sa famille.
- De l'attitude de ses parents ou de ses proches.
- D'avoir été ridiculisé.
- De problèmes sexuels.

De son corps.  
D'avoir fait un acte malveillant.  
De ses réactions.  
Des conditions que l'individu a créé (enfant illégitime).  
De son attitude.  
De ses propres attirances (homosexualité, drogues).  
De sa condition physique.  
De sa condition sociale.  
De son aspect physique (plaques, rougeurs).



## CONFLITS AMENANT DES MALADIES

Dévalorisation.

Culpabilité.

Problèmes liés au territoire :

    Perte de territoire.

    Rancœur dans le territoire.

    Dispute dans le territoire.

    Agression dans le territoire.

    Perte de repères dans le territoire.

Événement impossible à digérer.

Problèmes de perception de temps.

Problème de déplacement.

Impuissance à l'action ou à la réaction.

Résistance dans le désir d'action.

Répugnance.

Séparation simple.

Séparation définitive.

Problème d'existence.

Souillure.

Arrachement.

Conflit de foyer.

Perte d'un être cher.

Peur de se tromper de direction.

Sentiment d'abandon.

Ne trouve pas de solution + reproche.

## CONCLUSION

La vie ne demande pas à l'être humain, pour son évolution d'être, pauvre, seul, et malade. La vie nous préfère à l'aise dans l'incarnation, entouré et en bonne santé. Si nous ne sommes pas ainsi, c'est que nous traînons avec nous des boulets que sont principalement nos dettes karmiques et nos difficultés d'évolution. Il nous suffit donc, pour garder la santé, ou la rétablir, de jouer le jeu de ce que nous avons appelé l'hygiène de l'ensemble de nos corps.

Nous avons vu l'importance de l'hygiène de notre mental, et surtout de l'hygiène de notre émotionnel qui est responsable de tant de problèmes de santé. Nous avons survolé l'hygiène de notre corps matériel et de ce qui constitue une partie importante, la nourriture.

Etre en bonne santé et le rester, ou atteindre un degré de santé satisfaisant, est fonction de notre état d'être, notre état d'être est fonction de l'ouverture de notre conscience, et nous sommes dans l'incarnation pour, entre autres, élargir notre conscience vers les valeurs Lumière de la vie.

Nous en revenons donc à cet aspect essentiel, notre Développement Personnel.