



## De la Médecine Naturelle à la "Magie"...

Que demande-t-on à la thérapeutique, qu'elle soit officielle ou "douce"? De nous rétablir, c'est-à-dire, la plupart du temps, supprimer la douleur et supprimer les symptômes de la maladie. Le malade ne veut plus souffrir et on le comprend. Seulement si cette notion n'est pas approfondie, elle conduit à des attitudes erronées. La maladie est considérée comme une entité qu'il faut chasser.

1

Ce n'est pas tellement différent de l'attitude qui avait cours au Moyen-âge, qui consistait à essayer de chasser les démons qui étaient censés être les responsables de la maladie. On employait des procédés bizarres pour les faire sortir. Et bien, les démons ont pris actuellement la forme des microbes et des virus. Ne nions pas que ceux-ci existent, mais l'état d'esprit est le même. Les thérapeutiques naturelles ont progressé de ce point de vue, mais elles en restent souvent à essayer de chasser la maladie sans essayer de comprendre sa nature.

### La Maladie et ses Causes...

Or la maladie nous interpelle. Elle est un signe qu'il faut interpréter. Par la thérapeutique, on cherche à passer outre à sa propre responsabilité. Si l'on se demande "qu'est-ce que la maladie?", on a peur d'entendre dire "c'est moi qui en suis le responsable". On veut essayer de se décharger sur le système thérapeutique. En même temps, on aliène sa liberté.

Nous voulons essayer de rendre un peu de cette liberté, mais bien sûr au prix de la responsabilité. Pour cela nous allons nous pencher sur les causes profondes et sur le rôle de la maladie. Nous allons trouver qu'il n'y a pas des médecines naturelles, il n'y a pas une multiplicité de thérapeutiques possibles, mais une seule hygiène vitale qui prend autant de formes que d'individus et même change tout au long de la vie d'un individu.

La maladie est une sonnette d'alarme. Elle indique que quelque chose ne va pas, mais quoi ? J'ai une bronchite, par exemple, et plusieurs attitudes sont possibles :

Je me dis que la bronchite est due à un microbe et je dois le tuer par des antibiotiques. Je me dis qu'elle est due à un microbe et je vais prendre des tisanes pour chasser ma bronchite. Ou bien encore je me demande quelles sont les causes véritables de la maladie et je trouverai en premier lieu que mon terrain organique est affaibli, perturbé, et qu'il a donné prise aux microbes, peut-être, mais l'essentiel est de rechercher pourquoi mon terrain a été perturbé. Il ne s'agit pas de rester à la cause immédiate (terrain perturbé), il faut connaître les causes lointaines: pourquoi a-t-il été perturbé? Nous trouvons alors les facteurs naturels de santé qui sont les conditions de la santé, et les causes de la maladie quand ils sont mal appliqués.

### Les facteurs naturels de santé :

Alimentation, eau Respiration Détente physique et mentale Entretien du corps et de la peau Équilibre émotionnel Rythme Activités/Repos Air et Soleil Climat, Environnement (y compris électromagnétique) Maîtrise de Soi, confiance, pensée positive Expression, réalisation de Soi Objectifs clairs dans la Vie et l'Action ....

### Ces facteurs naturels de santé doivent être individualisés...

Insistons sur le fait qu'ils doivent être considérés dans leur ensemble. Il ne faut pas dire: "je suis malade à cause de mon alimentation" et en rester à celle-ci. Ou bien "je suis malade parce que je suis mal dans ma peau" et faire une psychothérapie et en rester à la psychothérapie. Il faut voir la personne dans son ensemble.

Ces facteurs doivent être individualisés, c'est-à-dire que les causes des maladies sont multiples et personnalisées. Dans l'exemple de la bronchite, la cause, pour une première personne est qu'elle mange trop de farineux, pour une deuxième que sa respiration est insuffisante, pour l'autre qu'elle a subi un choc affectif, et pour une quatrième, qu'elle habite une maison malsaine, etc. La même maladie peut avoir des causes

différentes et multiples chez les différentes personnes. En général d'ailleurs il n'y a pas une cause, mais un faisceau de causes.

Donc l'hygiène vitale, qui est, je le rappelle, un système éducatif, invite à une recherche constante des causes, et au-delà, à un examen de son mode de vie, de sa relation avec le monde et avec soi-même. Il n'y a pas de réponse définitive, mais des réponses temporaires adaptées aux circonstances.

Il s'ensuit qu'il n'existe pas de système standard thérapeutique, mais des lois naturelles qui prennent des formes différentes chez chacun. En conséquence, chacun doit non seulement apprendre (par l'intellect), mais surtout, et c'est essentiel, ressentir, par l'expérience sensible, l'effet des facteurs de santé. Il n'y a que la personne elle-même qui, en définitive peut dire ce qui lui convient vraiment. Comment y arriver? D'abord en prêtant attention.

Non seulement cette façon de faire et d'être semble être efficace par les résultats dont nous avons connaissance, mais en plus, c'est un moyen d'acquérir une meilleure maturité, de choisir soi-même sa solution, et de se déconditionner des systèmes thérapeutiques.

### **Le Rôle de la Maladie :**

La maladie est une sonnette d'alarme... La maladie aiguë est un processus de rétablissement à respecter... La maladie chronique est un processus d'adaptation... Si vous ne laissez pas agir la fièvre, si vous passez des pommades pour assécher les boutons, vous fermez les portes de sortie des toxines et la vitalité du corps va en être affectée. Ou bien cela va récidiver un peu plus tard, ou bien la maladie va changer d'axe et se reporter sur autre chose.

Si l'on reproduit cela plusieurs années de sa vie, 20 ans, 30 ans, 40 ans, l'organisme va petit à petit perdre sa vitalité et il va être obligé de survivre dans ces conditions. Les processus de survie constituent la maladie chronique. Diabète, cancer, leucémie, maladies nerveuses, rhumatismes, etc. Ce sont en fait des moyens d'adaptation du corps.

Par exemple, si vous ingérez toujours des substances nocives dans le tube digestif, il y aura une transformation des cellules du tube digestif qui vont devenir beaucoup plus résistantes aux produits agressifs. Mais, sur l'autre plateau de la balance, la vitalité digestive va être diminuée.

### **Que faut-il faire en cas de maladie ?**

D'abord analyser les causes et les supprimer. Le rétablissement intervient alors lorsqu'on rectifie le mode de vie, l'alimentation, la respiration, notre psychologie, etc...

### **Le Rétablissement...**

Il survient lorsqu'on supprime les causes de la maladie (rectification du mode de vie). Il témoigne de l'existence d'une force vitale (force automédicatrice, inconscient) et il est souvent accompagné de crises de désintoxication.

Dans la plupart des cas, le rétablissement a lieu en quelques jours ou quelques semaines (sauf lorsqu'on a atteint un stade irréversible, mais dans ce cas, c'est également bénéfique car les douleurs diminuent ou disparaissent). Ce qui est extraordinaire, c'est qu'on peut être motivé à cette rectification par certains troubles et que d'autres troubles auxquels on ne pense pas disparaissent, par exemple, la vue s'améliore.

Ce rétablissement peut quelquefois se faire à travers des crises de désintoxication qui sont, en fait, le passage de la maladie chronique à la maladie aiguë. On revient à des maladies antérieures qui n'ont pas été épuisées. Cela ne se passe pas nécessairement de cette façon, mais il faut connaître cette probabilité pour ne pas s'en alarmer.

Cette action témoigne de l'existence d'une force vitale (force automédicatrice) qui fait partie de l'inconscient, force qui gère notre énergie, qui sait la diriger là où l'organisme en a le plus besoin. Lorsqu'on jeûne - c'est-à-dire quand on ne mange pas, on ne boit que de l'eau - on entend souvent dire "vous allez être faible car vous ne mangez pas". C'est vrai qu'on va être faible, mais ce n'est pas par manque de nourriture, l'énergie y est encore. C'est parce qu'à la faveur du jeûne, l'organisme et la force vitale dirigent leur énergie vers le processus de

rétablissement, de restructuration, d'élimination et donc soustraient cette énergie à la force physique et à la force mentale (il est beaucoup plus difficile de réfléchir).

Les procédés thérapeutiques sont à étudier avec la plus grande circonspection puisque souvent intervenir dans ces processus vitaux ne fait que les déranger. Donc il faut bien les connaître pour savoir, lorsqu'un traitement d'aide existe, avec des essences de plantes, des bains, des massages, etc., comment il agit. Il est absurde de réveiller régulièrement quelqu'un qui est prostré à cause d'une forte fièvre pour lui administrer des médicaments, par exemple, sauf cas exceptionnel à déterminer par le spécialiste.

La plupart des interventions thérapeutiques sont des stimulants. Par exemple, les diurétiques sont des poisons pour le rein. Celui-ci réagit en les chassant et en même temps, les autres substances sont éliminées. Effectivement, on obtient une réaction d'élimination qui peut soulager, mais c'est au détriment de l'énergie du rein. Alors qu'il fonctionne mal à cause d'une vitalité trop faible, on le stimule. On a un cheval fatigué qui ne peut plus avancer. On lui donne un coup de fouet, il réagit en trouvant encore un peu d'énergie. Ce qui entraîne l'épuisement. A la stimulation succède la dépression.

Par contre les traitements thérapeutiques sont acceptables lorsqu'ils rentrent dans les facteurs de santé, c'est-à-dire qu'ils sont des aliments, physiques ou autres. Il est quelquefois intéressant, lorsqu'on a une alimentation carencée, de la prendre sous forme concentrée, mais ce ne sont pas alors des médicaments, mais des aliments sous une forme un peu différente de l'habitude. En fait, le besoin de faire quelque chose provient du fait qu'on veut se rassurer. Il est difficile de rester sans rien faire quand quelqu'un est malade.

### **La Psychosomatique Naturelle (ou hygiène vitale)...**

C'est une éducation et non un système thérapeutique qui étudie les facteurs naturels de santé (nos nourritures) et invite à une recherche constante sur la connaissance de soi-même. Elle se distingue de la naturopathie en étant une conception résolument optimiste qui conduit à la maturité et à la responsabilité. C'est une éducation. Elle étudie les facteurs naturels de santé qui sont nos nourritures. Il faut rechercher les causes parmi eux, avec éventuellement l'aide de personnes compétentes. Il existe des médecins, des naturopathes, des conseillers hygiénistes diététiciens formés dans ce sens.

Elle développe l'esprit critique et le sens du ressenti. Il n'est pas question pour nous de vous demander d'adopter des règles strictes et standard comme: lorsque vous vous levez, bain de siège froid, ensuite tisane, ensuite tel exercice, etc. avec avertissement que vous ne serez pas en bonne santé si vous ne respectez pas un programme précis. La personne doit vivre détendue, sans culpabilité, et sentir elle-même ce qui lui convient.

Elle est une conception optimiste: on n'a plus peur de la maladie, parce qu'on sait quel est son rôle. On a confiance. On sait que lorsqu'il y a maladie aiguë, la force vitale est efficace et joue bien son rôle. Plus la fièvre est élevée, plus c'est signe de vitalité, moins la durée est grande.

Mais attention à ce mythe qui veut que lorsqu'on se soigne par les méthodes naturelles de santé, on n'a plus de maladies. C'est faux car la santé normale est rarement exempte de troubles. Elle est un équilibre instable entre soi-même et les facteurs naturels de santé. Mais ces troubles durent peu, ne sont pas graves, et quand on a confiance, on sait comment se comporter vis à vis d'eux.

### **La Nature a le Pouvoir de rétablir la Santé sans aucun secours étranger... (Hippocrate)**

Ne recherchez pas la Santé, mais recherchez la Vérité, et la Santé vous sera donnée de surcroît. Ne recherchez pas le Bonheur, mais recherchez la Sagesse, et le Bonheur vous sera également donné...

**Dr Shelton.**

**Pierre**