



Présence Nouvelle

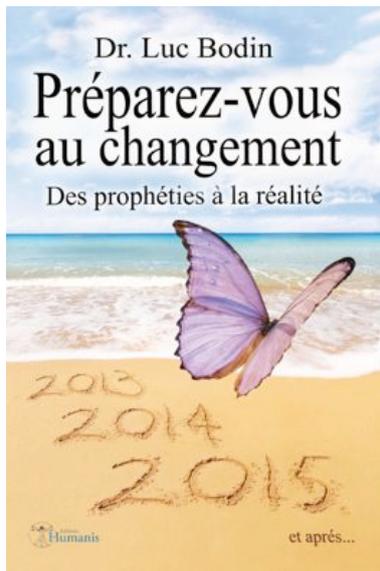
N° 3

Bulletin d'information Gratuit – Décembre 2012
Publié par Nathalie et Luc BODIN

SOMMAIRE

N°3 de Présence Nouvelle

- P02. Edito
- P03. Les Actualités par Luc BODIN
- P08. Créer un projet avec Ho'oponopono
- P10. Créer un projet avec le Feng Shui
- P12. Le passage
- P14. La bienveillance
- P19. L'ouverture de la chasse
- P20. Les vaccinations
- P24. Au-delà des apparences. Guérir d'une maladie, fantôme ou réalité ?
- P29. Interview de Lilou MACE
- P31. 5 fruits et légumes par jour ? Quelle drôle d'idée !



Nouvelle Edition de « Préparez-vous au changement, des prophéties à la réalité » du Dr Luc BODIN.

A télécharger ou à commander en livre papier sur www.editions-humanis.com



J'aimerais vous parler de ce que je considère comme la meilleure nouvelle de l'année. Le temps de l'Ego est révolu, place à la spiritualité.

D'ailleurs, ce monde sera spirituel ou ne sera pas. Et je choisis de continuer de vivre ici-bas en étant relié à ce que j'ai de plus intègre en moi, c'est-à-dire mon âme, ou Moi profond comme j'aime l'appeler.

Si vous acceptez de faire ce pas, il y a une chance pour que la place d'honneur soit attribuée à la tolérance, la compassion, le courage et bien sur, l'Amour. La planète nous en sera reconnaissante.

Autrement, il y a risque de grand Clash.

Dans les deux cas, la fin de l'Ego est signalée comme étant inévitable, c'est le point sur lequel je suis ravie d'ouvrir ce nouveau numéro de Présence Nouvelle.

Au-delà des prédictions, il y a la reconnaissance de ce qui est en train de se développer. Le regard que chacun d'entre vous a sur ce monde a beaucoup évolué depuis ces dix dernières années. Vous et moi comprenons de plus en plus vite ce qui se passe autour de nous. Plus question de se laisser berner, les écailles tombent des yeux pour tous les habitants de la Terre. Je dis bien « tous », car même le plus récalcitrant des sceptiques de votre entourage vous avoue que par moment il a « l'impression que rien ne va plus dans ce monde ».

L'année 2012 aura été riche d'enseignements pour ceux qui ont accepté ce passage comme une façon d'intégrer une nouvelle compréhension de la vie et de ses mouvements. Car tout est voué à changer un jour, « la seule constance dans l'Univers est l'impermanence » nous rappelle Bouddha. Cette mutation se fera avec ou sans nous, mais elle se fera. A chacun de faire ses choix. De cette décision de suivre le mouvement ou d'y résister, l'existence sera plus sereine ou au contraire, sera dans la souffrance.

Que 2013 soit la réalisation de votre paradis intérieur, pour qu'ensuite il rayonne autour de vous.

Nathalie BODIN
Rédactrice de Présence Nouvelle 2

Les actualités par Luc BODIN



L'incontournable hôpital

Notre société a peu à peu perdu le sens des réalités. C'est ainsi que les grossesses sont aujourd'hui traitées comme des maladies : prises de sang, échographies, traitements... rien n'y manque et tout y est médicalisé. Ensuite, les femmes sont irrémédiablement dirigées vers un centre spécialisé pour accoucher et malheur aux rares sages-femmes qui décideraient d'organiser des accouchements à domicile. C'est impossible, dangereux et inadmissible aux dires des autorités ! Pourtant, les femmes ont de tout temps accouché chez elles et les sages-femmes étaient là pour les y aider. Il était toujours temps d'aller à l'hôpital si l'histoire se compliquait. Ainsi les accouchements pouvaient se dérouler dans la douceur, la chaleur, le calme, le silence, la pénombre et... l'amour, ce qui permettait d'accueillir le nouveau-né dans les meilleures conditions possibles.

À l'autre extrémité de la vie, la mort se déroule maintenant également à l'hôpital entouré de tubes, de perfusion et de machines dans un univers totalement aseptisé. Ensuite, le corps est dirigé vers un funérarium en attendant le jour de l'enterrement. Les personnes qui décèdent à leur domicile, entourées de leurs proches, sont aujourd'hui des exceptions. Quant aux veillées funèbres qui permettaient d'accompagner l'esprit, la conscience du défunt, vers l'autre rive, elles n'existent tout simplement plus.

Ainsi, à notre époque, comme le démontrent les dernières études, les êtres humains naissent et meurent dans les hôpitaux, ce qui, vous l'avouerez est particulièrement désopilant, pour des actes naturels de la vie, surtout que le personnel soignant est complètement débordé et n'a donc pas le temps d'apporter une chaleur humaine indispensable dans ces moments-là.

Le travail domestique

Les Français consacrent en moyenne trois heures par jour aux courses, à la cuisine, au ménage, à la lessive... ce qui correspond à un total de 60 milliards d'heures par an. Or, ce travail domestique n'a jamais été pris en compte par les économistes. Pourtant, l'Insee estime qu'il représenterait un tiers du PIB national.

Les légumineuses dans le diabète

Les légumineuses correspondent aux légumes secs comme les lentilles, les pois chiches, les haricots secs, les fèves, les petits pois, le soja... Ils sont bien connus pour leur faible index glycémique et leur valeur énergétique. Ils sont conseillés dans tous les régimes alimentaires équilibrés.

Une étude récente vient de plus de démontrer qu'une alimentation quotidienne comportant des légumineuses aidait à la perte du surpoids, mais aussi améliorait l'équilibre du sucre sanguin (glycémie) chez les diabétiques. Les légumineuses permettaient également de réduire chez eux le risque de maladie coronarienne grâce à leurs actions bénéfiques sur le cholestérol et sur la tension artérielle. Ce phénomène est probablement dû à leur composition riche en potassium et magnésium.

C'est ainsi qu'un apport quotidien en légumineuses chez les diabétiques produit des résultats comparables à l'introduction d'un deuxième médicament antidiabétique... avec beaucoup moins d'effets indésirables.

Mais où se trouve donc notre conscience ?

Cela fait des décennies que les médecins recherchent le siège de la conscience humaine. Pour cela, un nombre considérable de scanners, d'imagerie par résonance magnétique (IRM), d'électroencéphalogrammes (EEG), d'interventions chirurgicales, d'études histologiques et d'expérimentations ont été réalisés sans jamais rien trouver... Malgré cela, personne n'a encore eu l'honnêteté de dire que si nous ne la trouvons pas, c'était tout simplement parce qu'elle n'était pas là où elle était recherchée, c'est-à-dire qu'elle n'était pas dans le cerveau.

Un fait indiscutable vient d'apporter de l'eau au moulin de cette idée. En effet, une personne qui avait été déclarée morte cliniquement c'est-à-dire qui était en arrêt cardiaque et avait un électroencéphalogramme plat, avait encore toute sa conscience. Ceci a été démontré par son récit lorsqu'elle est revenue à la vie... Ce fait est également corroboré par les nombreux récits des personnes ayant vécu des états proches de la mort (Near death experiency NDE).

Car si l'on en croit les récits de ces personnes, leur conscience voguait hors de leur corps physique pour souvent découvrir des lieux qu'elles ne connaissaient pas auparavant.

.../...

Les vérifications effectuées ultérieurement ont démontré que ce qu'elles avaient vu et entendu, correspondait bien à la réalité. Cela signifie que la conscience ne se situe pas dans le corps physique, puisqu'elle continue d'exister lors des sorties du corps et lorsque les EEG sont plats... Elle se trouve donc dans les corps énergétiques qui se situent dans et autour du corps physique et qui se détachent du corps lors des « voyages dans l'astral ». C'est la seule explication possible à ce phénomène.

Ces corps subtils seraient donc les véritables sièges de notre conscience et de notre être profond. Leurs vibrations sont plus élevées que celle de notre corps physique. Ce sont elles qui s'incarnent dans un corps humain lors de la conception et qui le quittent au moment de la mort. Elles imprègnent ce corps et lui confèrent sa forme spécifique. Mais là, il va encore falloir du temps pour que ces notions pourtant évidentes d'un point de vue scientifique et quantique arrivent à se développer dans les milieux officiels.

L'aire cérébrale de la « petite voix »

Nous avons tous une petite voix qui nous parle dans la tête. Or, l'aire cérébrale où cela se produit vient d'être découverte. Elle se situerait dans les régions cérébrales auditives du cortex temporal. En fait, la petite voix dont parlent les chercheurs correspond à celle qui est produite dans notre tête lorsque l'on lit un livre ou un journal.

Déjà, des utilisations thérapeutiques sont proposées comme faire de stopper les ruminations dépressives... Bref, comme d'habitude, on se propose d'agir sur la conséquence (la petite voix) au lieu d'agir sur les causes (l'origine et le contenu du discours).

À côté de cette voix qui est construite par notre cerveau lors de nos lectures, il semblerait que nous ayons deux autres « petites voix » qui elles, bénéficieraient d'une certaine autonomie...

- La première, et la plus importante par sa fréquence, correspond à la petite voix de notre mental/égo, celui que nous avons développé pour faire bonne figure dans la société moderne. La facette de nous-mêmes que nous montrons dans notre vie quotidienne.
- La seconde petite voix est en rapport avec notre conscience, qui nous révèle par ce biais nos aspirations, notre être profond, notre être réel. Cette dernière est plus faible et beaucoup moins entendue que celle provenant de notre mental/égo.

Mais si ces petites voix se situent dans l'aire temporelle de notre cerveau (ce qui reste à prouver pour les deux petites voix citées plus haut), il ne faudrait surtout pas croire qu'elles ont été créées pour autant dans ce site. Car le cerveau n'est qu'une antenne relais, un émetteur-récepteur. Il reçoit et transmet les informations provenant du corps d'un côté et de notre conscience de l'autre (qui est située au niveau de nos corps énergétiques – voir article précédent). Et les différentes aires du cerveau correspondent aux différents fusibles du compteur électrique de notre habitation/notre corps. Chacun a un secteur/activité qui lui est dévolu. Mais, l'électricité quant à elle, n'est pas produite par le compteur, comme la conscience n'est pas produite dans le cerveau.

La disparition de la biodiversité

Sur les 65 518 espèces recensées par l'UICN (Union International pour la Conservation de la Nature), il y aurait 20 000 espèces menacées d'extinction, dont 4 000 en danger grave.

L'incinération des corps

Beaucoup de familles se posent des questions sur l'incinération du corps de leurs défunts. Est-ce une bonne chose ou non ?

Il est vrai que l'incinération présente plusieurs avantages pour le décédé : propreté (pas de décomposition du corps), absence de caveau et de pierre tombale et surtout sécurité de ne pas se réveiller enterré-vivant comme cela semble se produire quelquefois.

Cependant, il est bon de connaître quelques points importants :

- 1- Ne pas procéder à l'incinération des corps trop rapidement après le décès. Car il faut compter en moyenne 3 jours (72 heures) pour que les corps énergétiques se détachent complètement de leur enveloppe charnelle. Une combustion trop précoce (qui se fait à très haute température) pourrait leur nuire. Bien que ce délai semble s'amenuiser ces dernières années, il semble impératif à respecter.

.../...

- 2- Effectuer une veillée funèbre pendant ces trois jours pour accompagner le défunt lors de son départ sur l'autre rive. Il a besoin de sentir la présence de ses proches. Les prêtres cathares n'avaient qu'un seul sacrement : le consolatum, qui consistait à accompagner les âmes des défunts jusqu'aux portes de l'autre monde...
- 3- L'incinération est toujours un élément éprouvant pour la famille. Il est important d'être bien entouré à ce moment-là.
- 4- Il n'est pas conseillé de garder les cendres du défunt chez soi, mais il convient plutôt de les répandre dans un endroit de la nature que le défunt aimait particulièrement et où l'on pourra aller se recueillir ultérieurement.

Les femmes plus diplômées que les hommes

Une très intéressante étude espagnole, qui a porté sur 56 pays, montre qu'aujourd'hui il y a plus de femmes diplômées que d'hommes à l'exemple de la Chine, où l'on comptera d'ici à 2050, 140 femmes diplômées pour 100 hommes. Au sein des couples ce phénomène se retrouve, car de plus en plus de femmes sont plus diplômées que leur conjoint ce qui ne semble pas porter préjudice à l'harmonie générale. Seule ombre au tableau, l'Allemagne et la France où les femmes diplômées ont tendance davantage au célibat.

Ceci est à rapprocher aussi de notre nouvelle Miss France qui a été reçue au Bac avec mention très bien et qui est actuellement en deuxième année de médecine. D'ailleurs, la médecine compte de plus en plus de femmes médecins. Elles seront majoritaires d'ici à quelques années.

Tout ceci démontre qu'il y aura des changements importants dans l'avenir. Souhaitons simplement que ces femmes diplômées gardent leur féminité et ne suivent pas l'exemple de leurs consoeurs en politique qui sont devenues des « hommes politiques ».

Car le développement de la féminité dans notre société ne peut être que bénéfique pour tous.

Des hommes multitâches

Une étude suédoise vient d'abattre une croyance de plus : celle qui affirmait que les femmes étaient davantage multitâches que les hommes. Or, tout au contraire, le Professeur de psychologie de l'Université de Stockholm, Timo Mamtyla affirme ; « Nos résultats montrent au contraire que les hommes sont meilleurs dans la gestion de plusieurs tâches que les femmes ». Cependant, chez les femmes les résultats varient selon la période du cycle : ils sont comparables à ceux des hommes durant les phases de menstruation et nettement moins bons lors des phases d'ovulation.

La vie des Maîtres

L'Univers est fait d'énergie, comme la physique quantique l'a parfaitement démontré. Cette énergie se transforme en particules/matière (et inversement), et cela de manière incessante sous l'action d'information, c'est-à-dire de notre pensée. Sachant cela, lisez maintenant cet admirable texte issu du livre « La vie des Maîtres » de Braid T. Spalding qu'il a écrit à la suite d'une expédition en 1895 :

« Quand on reconnaît l'existence de ces vibrations comme un fait, on coopère avec elles en les amplifiant et en les transmettant... Quand les vibrations appropriées sont mises en mouvement, les individus ne peuvent échapper à leurs effets. Tous les désirs parfaits de l'humanité se condensent donc en des formes concrètes.

Le vaste océan illimité de l'espace créateur de Dieu est transparent comme le cristal. Il est pourtant rempli de vibrantes effluves d'énergie. Cette énergie est connue sous le nom de substance éthérée. Tous les éléments y sont dissous, prêts à répondre à l'appel du régime vibratoire qui leur permettra de se condenser en formes. L'être humain, coopérant avec cet ensemble, peut mettre en mouvement par ses pensées les influences vibratoires appropriées. Alors les éléments, n'ayant pas d'autre issue, se précipitent pour remplir le moule formé par le désir. Telle est la loi absolue dont nul ne peut arrêter les répercussions."

Le saviez-vous ?

Chaque jour de la semaine correspond à une planète. Voici la liste des jours avec leur traduction en latin et la planète correspondante :

. Lundi	Lunae dies	Lune
. Mardi	Martis dies	Mars
. Mercredi	Mercurii dies	Mercure
. Jeudi	Jovis dies	Jupiter
. Vendredi	Veneri dies	Vénus
. Samedi	Saturnus dies	Saturne
. Dimanche	Solis dies	Soleil



Le Moringa, une plante extraordinaire

Le Moringa est un arbre qui pousse dans les pays tropicaux et subtropicaux, mais qui est aussi capable de résister aux sécheresses prolongées. Il en existerait 13 espèces différentes, mais la plus appréciée est le Moringa oleifera. Or, cette plante présente des vertus extraordinaires :

- Les feuilles (et les jeunes pousses) du Moringa oleifera possèdent une très grande valeur nutritive. Elles sont particulièrement riches en vitamines (A et C surtout), minéraux (fer, potassium et calcium) et même en protéines (deux fois plus que le lait). Elles permettent de lutter contre la malnutrition dans les pays en voie de développement. Déjà certaines ONG oeuvrent à leur développement dans ces pays. La spiruline est également capable de cette prouesse. Mais l'avantage du Moringa est qu'il se développe très facilement. Tout le monde peut planter cet arbre dans son jardin ou dans son village, ce qui n'est pas le cas de la spiruline. De plus, il ne nécessite pas une grande quantité d'eau pour sa croissance qui est par ailleurs rapide. Elle permet une récolte environ toutes les six semaines. Les feuilles sont consommées traditionnellement dans les régions du Sahel, alors que les fruits sont très appréciés en Inde.
- Le purin de Moringa sert en agriculture comme engrais et fongicide.
- L'écorce de Moringa secrète une résine active contre la diarrhée, la fièvre et l'élimination urinaire.
- En médecine, le Moringa apporte de nombreux bienfaits pour les soins de peau, pour la désinfection, pour traiter le diabète et les vers intestinaux, mais aussi pour relancer l'immunité.
- Enfin, les graines de Moringa sont utilisées pour le traitement des eaux.

C'est pourquoi la culture de cet arbre peut à lui seul, apporter des solutions à de nombreux problèmes de malnutrition et de santé dans les pays en voie de développement. Il est important de diffuser cette information à vos contacts et amis partout dans le monde.

Les OGM en question

Si les OGM restent toujours interdits pour la nourriture humaine en France, il n'en est pas de même de la nourriture animale qui « bénéficiera » du maïs transgénique provenant des États-Unis. Comme si la nourriture de l'animal n'allait pas se retrouver dans son lait ou dans sa viande !

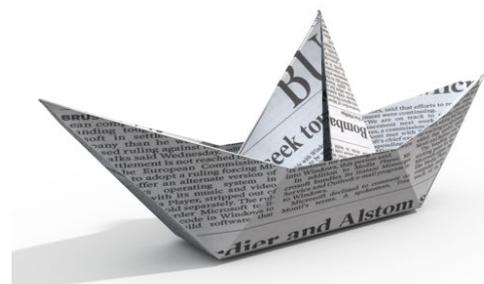
Par ailleurs, l'étude publiée cette année par le biologiste Gilles-Éric Séralini de l'Université de Caen démontrait sans ambiguïté qu'une alimentation à base de maïs fabriqué par Monsanto était délétère pour les rats qui en consommaient. Or « curieusement » loin de s'intéresser aux résultats de l'étude, est apparue une nuée de critiques sur la méthodologie de l'étude et le choix de la race de rats pris comme sujets.

Jolie manière de détourner l'attention du véritable sujet de l'étude... qui n'est pas sans rappeler d'autres études qui ont été réalisées il y a plusieurs années et qui ont pris le même chemin : la poubelle... sans que personne ne s'en émeuve ou désire simplement vérifier le bienfondé des résultats.

L'homéopathie reconnue... oui, mais en Suisse !

Un rapport réalisé par un service gouvernemental suisse a qualifié les traitements homéopathiques d'efficaces et d'économiquement intéressants. Pour en arriver à cette conclusion, il leur a fallu revoir en détail toutes les études internationales réalisées sur l'homéopathie. Cela a permis de faire ressortir que les remèdes homéopathiques à haute dilution provoquent « des modifications spécifiques et régulatrices dans les cellules ou les organismes vivants ». Plus fort encore, le rapport affirme que l'homéopathie « peut être confirmée par des preuves cliniques » et « considérée comme sûre »

Bigre ! Il y a de quoi empêcher de dormir ses détracteurs !



Faire Ho'oponopono, oui, mais combien de fois ?

Lorsque nous nous trouvons devant une situation désagréable, il faut commencer par se rappeler que nous sommes les seuls créateurs de cet événement fâcheux. Personne d'autre que nous, n'est responsable de cette situation. Il convient alors de commencer par dire les mots magiques « désolé, pardon, merci, je t'aime ».

- Désolé d'avoir créé cette situation.
- Pardon, je ne savais que j'avais en moi cette mémoire erronée à la base du problème.
- Merci à la vie de m'avoir donné l'opportunité de découvrir que j'avais cette mémoire erronée.
- Je t'aime, j'aime cette mémoire, j'aime la vie et je m'aime. Je demande à mon être supérieur d'effacer cette mémoire afin qu'une telle situation ne se reproduise plus jamais.

Ensuite, la magie d'Ho'oponopono opère. Cependant, une fois seulement, est-ce suffisant ou bien doit-on répéter ce processus plusieurs fois ? La question est souvent posée et elle est très pertinente.

Il faut tout d'abord se rappeler qu'il ne faut pas faire Ho'oponopono dans un but déterminé comme pour guérir, pour avoir de l'argent ou une promotion, pour solutionner un conflit... Il faut faire Ho'oponopono pour effacer la mémoire erronée programmatrice de la situation délétère. Il faut ensuite être certain qu'une fois celle-ci effacée, il ne pourra se passer que du bon pour nous, mais quoi ? Nous n'en savons rien.

Ainsi, le Dr Lenn, lorsqu'il réalisait Ho'oponopono sur ses patients, ne le faisait pas dans le but de les guérir. Il le faisait simplement dans le but d'effacer les mémoires erronées qu'il avait en lui et qu'il avait créées. La guérison de ses malades fût ainsi un bénéfice « collatéral » et non la raison pour laquelle il avait réalisé Ho'oponopono.

Par ailleurs, il a effectué Ho'oponopono pendant des semaines et des mois avant que des progrès ne se réalisent chez ses patients. Cela ne s'est pas fait en une seule fois.

Par contre, lorsqu'il s'agit d'une petite altercation entre époux ou entre amis par exemple, une seule réalisation de Ho'oponopono, en se concentrant bien sur le processus et sur les mots employés, suffit généralement à dénouer la situation.



Le cancer est lié au milieu intérieur de notre corps

Le Professeur Mina Bissel réalise depuis plus de 35 ans des recherches sur le développement des cancers. Pour elle, l'origine des tumeurs cancéreuses provient davantage du milieu dans lequel baignent les cellules que des gènes cancérogènes qu'elles possèdent. Ainsi, lorsque l'on injecte un oncogène à des poulets sains, ceux-ci développent un cancer alors que si l'on injecte ce même oncogène à des embryons de poulet, ceux-ci n'en développent pas. La différence de résultat provient du milieu intercellulaire qui est différent.

Pour le Pr Bissel, « des cellules tumorales avec un génome anormal devraient redevenir normales lorsqu'on les cultive dans un microenvironnement sain ». C'est ce qu'elle a démontré par ses expériences. Elle a même injecté ces cellules redevenues normales à des souris sans que celles-ci ne développent aucun cancer. Ainsi « il existe une autre façon de considérer le cancer, dans laquelle les gènes des cellules cancéreuses sont régulés par leur environnement ». Vous pouvez retrouver cette notion développée dans le livre du Dr Bodin : « Quand le cancer disparaît » aux éditions Trédaniel.

Par ailleurs, qu'est-ce qui modifie le milieu intercellulaire, ce milieu intérieur de notre corps qui peut favoriser un cancer comme le faire inverser en cellules normales selon les cas ? Il s'agit tout simplement notre mode de vie : alimentation industrielle ou biologique, stress ou détente, sommeil ou insomnie, surmenage ou temps de loisir, tristesse ou joie, activité ou sédentarité, etc. Tout cela modifie le milieu intercellulaire de notre corps et ainsi empêche ou au contraire favorise le développement de cancer.

D'ailleurs, ce phénomène rejoint ce qui a été démontré en épigénétique. En effet, il a été établi que notre environnement, notre mode de vie et même notre manière de penser agissent sur nos gènes. Ils ne les changent pas, mais sont capables de les ouvrir ou de les fermer. Ainsi, l'étude GEMINAL a démontré qu'un changement bénéfique dans le mode de vie et de pensée d'hommes atteints de cancer de la prostate, était capable en l'espace de trois mois de modifier favorablement un certain nombre de leurs gènes cancéreux.

Toutes ces recherches ouvrent la porte à de nouvelles approches révolutionnaires en matière de traitement. Il reste à les étayer par de nouvelles études. Mais rien n'empêche pour le moment de les associer aux traitements habituels.

Il est possible de mettre en place un projet en alliant la pratique d'Ho'oponopono à la compréhension de la loi de l'attraction. Je recommande vivement cette méthodologie, car elle vous ouvre des possibilités là où les doutes commencent à s'installer.

1. Visualisez et vibrez !

Dans le livre du Secret, il vous est conseillé de visualiser la réalisation de votre projet afin de lui donner toutes ses chances.

Cette partie visualisation pourrait se suffire à elle-même, seulement auparavant il convient de se mettre au diapason avec votre véritable envie de voir ce rêve se réaliser.

Évitez les « je ne sais pas si c'est vraiment une bonne idée », « je ne suis pas sûre que ça plaise à mon mari » et « mes enfants, que vont-ils penser de moi ». Récitez Ho'oponopono sur ces croyances paralysantes qui peuvent donner un goût amer à votre projet. En clamant à l'intérieur de vous « désolé, pardon, merci, je t'aime » dès que vous sentez poindre la plus petite angoisse, vous nettoyez les croyances négatives qui aurait pu gêner à la mise en place de votre objectif.

« Désolé, pardon, merci, je t'aime »

Quand vous décidez de vous engager dans une nouvelle activité, vous quittez votre zone de confort. Celle qui a été créée à force d'habitudes et de routine. C'est comme sortir des sentiers battus pour traverser une forêt, il y a un parfum d'aventure qui s'installe et c'est rafraîchissant. Prenez le temps de vous imprégner de cette nouvelle énergie, car dorénavant elle va faire partie de votre existence. Vibrez-la.

Vibrez de votre objectif signifie éprouvez cette joie de l'avoir accompli et mis à jour. Sentez l'enthousiasme vous étreindre le cœur lorsque vous imaginez votre projet abouti.

Il est nécessaire de sentir physiquement cette vibration intérieure. L'expression « il faut que ça vienne des tripes » est tout à fait adaptée à l'image que je souhaite vous transmettre. Sentez ce titillement intérieur vous mettre dans la joie et la sérénité en même temps. C'est un pur délice.

2. Maîtrisez l'Ego

L'autre point important est d'éviter de trop parler de ce projet tant que vous n'êtes pas dans cette vibration positive. Car au moindre doute, des réflexions déplaisantes vont surgir par l'intermédiaire de votre entourage.

Créer un projet avec...

Ho'oponopono



N'oubliez pas que les « autres » sont les messagers de vos peurs, le miroir de vos craintes, alors nettoyez les mémoires qui surgissent dès que vous êtes confronté à des paroles blessantes. Votre famille et vos amis sont là pour vous aider à effacer les obstacles qui sont en vous et vous permettre d'entrer en contact avec votre Moi profond.

L'Ego est blessé, déçu ou vexé.

Le Moi profond, lui, il sait qu'il est à sa place.

C'est un moment étrange que de voir les personnes que vous aimez le plus vous renvoyer une image déplaisante de votre projet. Cela se traduit par des remarques que l'on trouve désagréables ou par un silence hautain vous renvoyant à une solitude inconfortable. Qu'importe le mode utilisé, l'important est de nettoyer en récitant « désolé, pardon, merci, je t'aime » à chaque sentiment d'insécurité et de doute. Vous sentez à l'intérieur de vous-même que vous êtes en adéquation avec vos aspirations les plus profondes et rien ni personne ne peut empêcher cela... à part vous, enfin votre Ego.

3. Lâchez et faites confiance

Puis, laissez la vie s'occuper de tout. Vous êtes le récepteur des informations. Inutile de vouloir contrôler chaque aspect du projet que vous avez en tête. Vous n'obtiendriez que de la colère ou de la frustration.

Pour vous y aider, il vous suffit de déterminer le projet avec précision. Posez-vous la question : qu'est-ce que je veux réaliser exactement ?

.../...

Une interrogation qui permet de sortir des « je ne veux pas » et d'entrer dans les « je souhaite » afin que la loi d'attraction entende ce qui vous intéresse le plus. En effet, il n'y a pas de discrimination dans la loi d'attraction, elle prend tous les messages. C'est votre état vibratoire qui compte. Quand vous êtes dans les pensées positives, vous attirez à vous des situations de même niveau. Alors que lorsque vous imaginez le pire...c'est bien lui qui se présente.

« Je souhaite »

Les étapes se présenteront à vous comme des évidences à accomplir. Au lieu de problèmes ou d'obstacles, voyez-les comme des moments qui nécessitent votre attention, et pour cela être présent, ici et maintenant, devient nécessaire.

Le projet est lancé, vous l'avez minutieusement préparé à l'intérieur de vous, laissez le vivre. Utilisez votre concentration à régler tous les points de détails qui vous arrivent. Continuez vos activités habituelles en vibrant d'une intention d'Amour et la certitude que la vie vous veut du bien.

Pour vous y aider, n'hésitez pas à employer Ho'oponopono et les quatre mots de sagesse. Car au lieu de ruminer des pensées sombres, vous allez vous nourrir de la vibration d'Amour qu'apporte « désolé, pardon, merci, je t'aime ».

Nathalie BODIN

Stage « Vivre avec Ho'oponopono » 2 journées animées par Nathalie BODIN

Découvrez votre mission de vie avec la méthode de sagesse hawaïenne Ho'oponopono.

Guérissez des conflits en comprenant votre fonctionnement « intérieur ».

Développez la pratique de Ho'oponopono dans votre quotidien à l'aide d'outils efficaces et faciles à mettre en place.

Concrétisez vos rêves et développez vos capacités grâce à des méthodes ancestrales.

Dates 2013

Narbonne : les 06 et 07 avril – 06 et 07 juillet

Paris : les 20 et 21 avril – 08 et 09 juin

Suisse : 11 et 12 mai

Bruxelles : 22 et 23 juin

Montréal : 21 et 22 septembre

Informations sur
www.vivreavechoponopono.com

Coffret Vivre avec Ho'oponopono de Nathalie et Luc BODIN . Guy Trédaniel Editeur.

Ces 31 cartes magnifiquement illustrées – une pour chaque jour du mois – vous présentent des citations inspirées de Ho'oponopono, la traditionnelle sagesse hawaïenne.

Chaque jour, choisissez une carte, lisez-la attentivement et laissez-vous imprégner par son énergie profonde. Puis référez-vous au livret d'accompagnement pour connaître l'interprétation de la citation qui y figure. Ces paroles vous invitent à prendre conscience que vous êtes seul créateur de votre vie, à effacer les croyances limitantes qui génèrent conflits et événements négatifs.

Pour que leur effet soit encore plus puissant, prenez une ou plusieurs pierres de sagesse, et prononcez ces quelques mots : « désolé, pardon, merci, je t'aime ». Vous vous sentirez relié à votre Moi profond, transformé.

Le Coffret pour vivre avec Ho'oPonoPono contient :

- 4 pierres de sagesse dans une jolie pochette
- 31 cartes
- Un livret d'accompagnement de 48 pages



La mise en place d'un projet grâce à Ho'oponopono peut être complétée par l'utilisation des préceptes de cet art ancestral chinois qu'est le Feng Shui. Depuis des millénaires, il est reconnu que l'Homme et son environnement, sont intimement liés.

L'énergie, le Qi comme l'appel les Chinois, circule autant dans l'Univers que dans votre environnement. Le Qi peut être nocif ou bénéfique, tout dépend de ce qu'il croise sur sa route. Le relief et la pollution influent sur la qualité de l'énergie. Il est possible de modifier cette dernière en transformant son environnement et son habitat.

C'est ainsi qu'est né cet art et que la maison est devenue un outil fantastique pour créer sa vie. Je vous délivre ici, quelques principes simples et efficaces, à mettre en place chez vous. L'objectif étant de vous faire part de quelques règles de « bon sens » que le monde d'aujourd'hui a quelque peu oublié.

1. *Imaginez et notez*

Votre projet est clairement défini dans votre tête, il est temps de le noter aussi sur papier. En effet, en mettant par écrit votre objectif vous allez lui permettre une première existence matérielle. Cette étape est nécessaire, car elle permet aussi d'être précis quant à votre perception du projet. Sa réussite dépend de votre façon de le mettre à jour. En le laissant vaguement défini vous mettez votre projet dans le flou. Soyez donc précis dans les aspects finaux.

Les questions à se poser : comment voyez-vous l'aboutissement de votre projet ? Qu'est-ce que sa finalisation représente dans votre vie matérielle, personnelle et familiale ?

Cette première étape de mise au clair va prendre forme sur le papier et devenir, comme je vous le citais plus haut, la première matérialisation de votre objectif.

Ensuite, il convient de regarder votre maison ou appartement, comme l'écrin qui va recevoir ce projet.

2. *Accueillez l'énergie*

La priorité va être donnée à la réalisation de votre rêve, pour cela votre maison, votre appartement, doit être un espace libre de tout obstacle.

Créer un projet avec...

Le Feng Shui



Comme vous nettoyez vos plats qui ont servi à la préparation du dîner de la veille pour préparer la réception « entre amis » de ce soir, vous allez nettoyer dans votre maison les pièces que vous utilisez chaque jour et qui vont servir pour ce projet.

Tout bon repas commence par une entrée, et il en va de même pour ce protocole Feng Shui. L'entrée principale de votre maison est le premier endroit que vous allez nettoyer afin de recevoir correctement l'énergie. Par cette ouverture, vous accueillez le Qi, celui-ci va imprégner votre habitation. Lui donner une note positive est essentiel pour bien commencer le voyage dans votre intérieur.

La règle est donc de nettoyer cet espace de tout encombrement.

« Lui donner une note positive »

Plus question de continuer à enjamber les cartons et les sacs qui attendent de partir chez Emmaüs ou chez la voisine. Plus question de stocker les poubelles dans cet espace. Les déchets de tous ordres confèrent à l'énergie une vibration basse qui met les habitants et les objectifs au même niveau.

Pas question de garder les chaussures et manteaux de toute la famille et de toutes les saisons dans cet endroit. La stagnation énergétique prendrait le dessus au détriment de votre projet. Seuls les vêtements utilisés chaque jour peuvent y rester.

Les objets défectueux, cassés ou rappelant de mauvais souvenirs doivent disparaître de votre entrée.

Si cette entrée est naturellement sombre, maintenez l'éclairage allumé tant que vous êtes chez vous. Cela attire le flux d'énergie nécessaire à la vitalité du lieu et crée une dynamique pour faire avancer votre projet.

.../...

Installez une belle plante verte, une statue élégante, des tableaux colorés et représentant des scènes joyeuses. Imprimez l'énergie d'une onde bénéfique dès qu'elle touche votre porte d'entrée.

3. Libérez l'espace

Vous allez ensuite accéder à votre « poste de travail », c'est-à-dire le lieu où vous élaborez votre projet. Que ce soit un bureau séparé ou un espace aménagé dans un coin du salon, vous devez libérer son accès depuis l'entrée principale. Tout comme vous avez nettoyé votre entrée, vous devez examiner si le couloir ou le passage qui mène à votre espace de travail est dégagé de tout obstacle.

Pas question de se cogner aux meubles de la maison pour arriver jusqu'à votre bureau, car l'énergie arrivera tout aussi péniblement jusqu'à vous.

« Faites de la place »

Plus question de céder votre espace de création, aux devoirs de vos enfants, aux outils en attente (sauf s'ils font partie de votre projet), aux factures non réglées, aux magazines à trier. Cet espace est net et clair, disponible à tout moment de la journée, pour recevoir les différentes étapes de votre projet.

Affichez dans ce lieu une image ou un texte représentatif de votre projet. Cela permet de vous imprégner de votre objectif. Ensuite, installez tout ce qui est nécessaire à sa réalisation comme un éclairage supplémentaire si besoin, des dossiers de classement et des étagères pour avoir vos documents sous la main.

Faites de la place dans vos tiroirs et dans le placard qui servent à ce dessein. Libérez votre espace intérieur de toute contrainte pour accueillir chaque opportunité comme il se doit. Laissez libre le champ des opportunités. Ouvrez-vous à l'Univers en lui faisant autant de place que possible.

L'espace et sa clarification permettent de recevoir les informations nécessaires à la réalisation de votre projet. Tout comme vous clarifiez vos pensées et nettoyez vos croyances négatives, vous libérez votre « intérieur » de tout obstacle.

Nathalie BODIN

Citations à méditer

"La plus grande forme d'ignorance consiste à rejeter une chose dont vous ne savez rien"
Dr Wayne Dyer

« Ce qui est plus triste qu'une œuvre inachevée, c'est une œuvre jamais commencée ».
Christinna Rosseti

« On ne voit bien qu'avec le coeur. L'essentiel est invisible pour les yeux ».
Antoine de Saint-Exupéry

« L'idée qui n'apparaît pas folle de prime abord n'a aucun avenir »
Albert Einstein.

Stages Soins énergétique de Luc BODIN Dates 2013

Stage de 5 jours niveau 1 et 2

Narbonne : 01 au 05 avril – 08 au 12 juillet

Paris : 03 au 07 juin

Suisse : 06 au 10 mai

Bruxelles : 17 au 21 juin

Montréal : 16 au 20 septembre

Niveau 3, sur deux jours

(Uniquement après avoir suivis les niveaux 1 et 2)

Narbonne : les 06 et 07 avril – 13 et 14 juillet

Paris : les 20 et 21 avril – 08 et 09 juin

Suisse : 11 et 12 mai

Bruxelles : 22 et 23 juin

Montréal : 21 et 22 septembre

Informations pratiques et détails des stages sur www.stageslucbodin.com

Le passage

Depuis toujours, le niveau vibratoire de l'Univers augmente. Cela se fait de manière très progressive. Cela a contribué d'ailleurs à créer la vie microbienne, puis la vie végétale et animale pour en arriver à l'être humain. Grâce à cela, l'évolution s'est accomplie du simple vers le complexe, mais aussi vers de plus en plus de conscience.



Mais croire maintenant que l'évolution va s'arrêter là et que l'arrivée des hommes signe la finalité de l'Univers serait d'une prétention sans nom. C'est même tout le contraire qui se produit : depuis 20 ans, le niveau vibratoire de la terre augmente à une vitesse jamais égalée. Et celle-ci continue d'augmenter de manière exponentielle ces derniers mois.

Bref, vous l'avez compris, le niveau vibratoire augmentant, cela signifie davantage de conscience pour les êtres humains, mais aussi pour les animaux, les végétaux et même les minéraux.

Ainsi l'évolution nous pousse vers encore plus de conscience, encore davantage d'humanité... ce qui, vous en conviendrez, ne pourra pas faire de mal à cette pauvre Terre qui nous porte et nous supporte.

La fin du monde pour bientôt ?

Mais si ce qui nous arrive est merveilleux, pourquoi y a-t-il autant de peur et d'inquiétude ? Pourquoi parler de fin du monde ? La réponse est simple : il s'agit d'une erreur d'interprétation.

L'erreur est survenue avec la fin du calendrier maya... plutôt d'un des calendriers mayas. Or, celui-ci ne parlait pas d'une fin du monde, il évoquait simplement la fin « d'un » monde, celui qu'on connaît jusqu'à présent et dans lequel on vit : matérialisme, capitalisme, hégémonie, concurrence, recherche de pouvoir et de puissance... Il semble logique que cette société, basée sur la loi du plus fort, disparaisse si on y réfléchit : car l'humanité, développant une conscience nouvelle (grâce à l'élévation du niveau vibratoire), va obligatoirement aspirer à une société radicalement différente de celle qui existait jusque-là. Cela arrivera progressivement. D'ailleurs, cela a déjà commencé. En effet, une prise de conscience des manipulations des médias par le monde politique s'est fait jour ces dernières années, mais aussi des malversations (cf. le scandale Médiateur) et des détournements de fonds, sans parler de toutes ces guerres, ces crises économiques et ces révolutions orchestrées par les pays occidentaux pour des profits privés.

Une autre erreur vient de l'apocalypse de Saint-Jean où le mot de « Apocalypse » fut traduit par « fin du monde » alors qu'il signifie « révélation ». On dit que durant cette période, les humains auront les écailles qui leur tomberont des yeux... pour signifier qu'ils verront et comprendront enfin ce qui était pourtant évident et qu'ils se refusaient de croire...

Et 2012

Par ailleurs, les dates comme le 21 décembre 2012 (si elle est juste) n'ont que peu d'intérêt. Elles ne sont que des bornes sur le chemin de l'évolution de l'humanité, comme le 31 décembre de chaque année signe la fin d'une année et l'ouverture d'une autre... Or, même le 31 décembre 1999 il ne s'est rien passé.

Si 2012 représente quelque chose, il est possible qu'elle indique le point de non-retour possible pour l'humanité de revenir à ses anciens schémas, comme les avions qui traversent l'Atlantique passent un PNR, un point de non-retour, c'est-à-dire un point où ou ils n'ont plus assez d'essence pour revenir à leur lieu de départ, il ne leur reste plus que la possibilité d'avancer. Peut-être que 2012 est le PNR de l'évolution actuelle de l'humanité ? C'est peut-être la raison de cet acharnement du monde politico-militaro-financier de nous plonger sans cesse dans la peur, de nous diviser, de créer des pénuries... Cela attise les basses énergies et peut (peut-être) casser l'évolution prodigieuse qui se déroule actuellement. Cela s'est déjà vu dans le passé. Il suffit par exemple de constater combien la société des années 1912-1913 était évoluée sur les plans scientifique, artistique et même social pour comprendre combien la guerre qui a suivi a entraîné une marche arrière effroyable pour l'ensemble de l'humanité. Cela s'est répété après la Seconde Guerre mondiale et après mai 68...

Le PNR

Cette période que représente le PNR peut induire tous les futurs possibles. Certains pensent qu'il peut se produire un break-down comme nous venons de l'évoquer, une chute qui fera revenir l'humanité en arrière. Il est vrai que les guerres, les attentats, les crises économiques, la pollution, le racisme... tout est fait pour favoriser ce break-down de l'humanité.

Mais pour ma part, je ne crois pas à cette possibilité. Car l'Univers crée pour nous le meilleur. Il ne veut pas la destruction de l'humanité (sinon cela serait fait depuis longtemps). Je pense au contraire que les énergies vont continuer d'affluer sur la Terre et dans l'espace environnant, faisant évoluer l'humanité comme jamais cela ne s'est produit précédemment dans toute son histoire. Elles vont submerger la Terre, empêchant ainsi tout break-down. C'est peut-être cela qui va arriver en cette fin d'année... ce serait un beau cadeau pour l'ensemble de l'humanité.

Le passage

Ainsi il est sûr que les énergies de la Terre augmentent comme l'atteste l'augmentation de la résonance de Schumann. Il semblerait que nous allions ainsi vers un bel avenir pour l'humanité. Mais en attendant cela, il convient que chacun s'adapte à ces nouvelles vibrations. Car nous sommes faits pour vibrer au même rythme que notre mère la Terre. Or, c'est ce passage qui peut être délicat.

Le problème est que la majorité des personnes ne sont pas averties de ce phénomène. Pire, ce processus étant moqué par certains médias, beaucoup de personnes s'en désintéressent. Mais aussi, toutes les peurs (peur de la guerre, des attentats, du chômage, de la crise économique...) transportées par les médias ne font qu'attirer les basses vibrations chez les lecteurs/auditeurs/télespectateurs... et donc les empêchent de s'adapter aux nouvelles énergies.

Les conséquences se traduisent par des états de fatigue, des troubles du sommeil, une grande émotivité, des maux de tête, des vertiges, etc. et si cela se poursuit des maladies peuvent apparaître.

Augmenter son niveau vibratoire

La solution consiste évidemment à augmenter son propre niveau vibratoire. Cela se passera sur :

- le plan physique par une alimentation équilibrée et biologique, des périodes de détoxification, un sommeil adéquat, une bonne activité physique, etc.

- le plan psychique par l'élimination de tous les anciens conflits non résolus, la libération des vieux schémas, la suppression des croyances limitantes, etc. pour cela nous avons à notre disposition des outils remarquables comme l'EFT, le TAT et surtout Ho'oponopono.
- Le plan énergétique par l'évacuation des énergies usagées et perverses, une bonne recharge énergétique, une circulation énergétique harmonieuse.

Le futur

Donc le futur qui pointe à l'horizon est magnifique. Cependant, personne aujourd'hui n'est capable de dire si son installation est une question de mois, d'années ou de décennies.

Il apportera la fin du matérialisme pour un développement des aspirations individuelles. Cela conduira aussi à la fin de l'égo. Chacun sera libre, mais aussi chacun aura conscience d'appartenir à la grande famille qu'est l'humanité. Les actions de chacun retentiront sur tous...

La dualité disparaîtra également, avec elle, la fin du jugement. Il n'y aura ni bien ni mal, il y aura... tout simplement. De même les êtres humains n'auront plus un hémisphère prédominant droit ou gauche. Ils se serviront des deux hémisphères à la fois, ce qui leur apportera une compréhension importante de l'univers et de la vie.

Les anciens sens se développeront, mais surtout de nouveaux vont apparaître : sentiment de globalité (sentiment d'appartenance à l'ensemble de l'humanité), clairvoyance, télépathie, comme l'atteste le développement des nouveaux chakras.

Ainsi l'humanité sera transformée, transcendée ce qui modifiera le patrimoine génétique par des mécanismes épigénétiques naturels.

La société de demain sera complètement différente de tout ce qui s'est fait jusqu'à présent. Aussi, il est inutile de réfléchir aujourd'hui à ce qui se passera alors... Les événements se placeront d'eux-mêmes sans qu'il y ait besoin de les organiser à l'avance.

Car s'il y a une chose que je puis conseiller en cette période de transformation c'est de ne suivre aucun chef, leader, maître spirituel, religieux, gourou ou dirigeant de quelque nature que ce soit. La vérité est en vous, apprenez à l'écouter et à décider par vous-même. Vous avez cette force en vous. Vous avez cette capacité en vous. Demeurez dans votre intégrité et le meilleur de toute façon arrivera pour vous.

Je vous souhaite une excellente année 2013.

Luc Bodin

www.preparezvousauchangement.com

La Bienveillance par Linda LEININGER Naturopathe

À l'heure actuelle où tout se dénonce, nous découvrons de plus en plus des dérives de négligence professionnelle à l'égard de nos aînés. Que ce soit la maltraitance physique ou les intoxications médicamenteuses, elles finissent trop souvent par la perte d'un être cher. Nous avons la chance dans notre système, d'avoir lorsque nous sommes bien suivis une belle longévité.



La Bienveillance que je défends est celle qui pourrait changer le sort de bien des personnes comme vous et moi, demain. Il existe des solutions humainement possibles, encore faut-il être bien entendu et soutenu pour avancer dans ce projet de vie complémentaire et naturellement possible.

La Bienveillance, qu'est-ce que c'est ?

La Bienveillance c'est rassurer vos inquiétudes. C'est apporter du confort à tous les stades de la vie aussi bien à la maison, en institution qu'en hôpitaux. La Bienveillance participe réellement au besoin du vieillissement, elle est complémentaire. C'est avant tout une présence douce, aimante, rassurante, aimable, respectueuse.

La Bienveillance calme vos peurs de la nuit, vous montrant combien vous êtes encore utile. Car même en étant vieux, invalides, vous n'êtes pas inutile, ni un poids. Nous sommes chacun vulnérable en fonction justement de chaque cycle lié à l'âge et à nos pathologies, et ça il faut en tenir compte. On ne naît pas vieux, on le devient parfois plus vite que d'autres, et chacun aura une façon de porter ce poids que celui de la vieillesse.

Nous sommes des êtres uniques avec un capital santé et une hérédité différente.

On peut être très vieux à 50 ans comme à 80 ans, tout dépendra, avant tout, de ce que nous avons apporté au courant de notre existence en excès : abus de cigarettes, d'alcool, d'aliments acides, sucré, salé, gros mangeur de viande et mauvaises graisses, pollution, associé à une automédication plutôt facile sans réel suivi sérieux, voilà ce que le corps recevra dans son quotidien, forçant ce vieillissement prématuré (parfois).

Nous savons aussi que l'hydratation est des plus importantes, « l'eau » et bien trop souvent négligée. « L'eau est vitale pour tous » y compris nos aînés. Un vieux ne boit pas moins que nous, il oublie la soif, mais a besoin, autant que vous et moi, d'une bonne hydratation.

On ne le sait que trop : une mauvaise élimination accumule les soucis dans le temps, encrassant notre organisme, nous rappelant bien des douleurs par-ci, par-là. Beaucoup diront que c'est dû à l'âge, niant en quelque sorte qu'ils ont été responsables de leurs maux, plus compliqués que d'autres. Nous n'avons pas encore trouvé la cure de « Jouvence », mais en attendant ce que nous apportons d'utile, et averti en tant que consommateur, et celui d'une bonne respiration et activité physique participent d'une certaine façon à notre confort vieux.

« Leurs petits secrets qui les maintiennent en bonne santé »

Il y a des vieux qui se portent très bien, roulant à vélo, pratiquant la natation, faisant de la marche, d'une intelligence et mémoire exceptionnelle, mangeant sainement, évitant les excès et alcool, préférant les infusions et anti oxydant au lieu de ces excitants à la mode.

De plus en plus de personnes âgées sont pour, l'homéopathie, la phytothérapie, les huiles essentielles, les ostéopathes, les réflexologues, les magnétiseurs, la sophrologie, le tai-chi, le yoga. Ils avouent être suivis en complément par un naturopathe et sont très fiers de parler de leurs petits secrets qui les maintiennent en bonne santé. Ce qui les motive aussi, c'est celui de garder à tout prix leur indépendance.

Il y a aussi ceux qui n'osent avouer à leur spécialiste, qu'ils sont suivis en complément par des méthodes douces, car après un petit essai de déliement de langue, le haussement d'épaules est des plus exaspérants, qu'à cela ne tienne cela ne dérange pas plus que cela, Amélie me confit « moi ça me fait du bien et c'est ce qui compte ».

D'autres me disent "je préfère mettre de l'argent pour ma santé par des méthodes naturelles que pour être malades et finir en institution. J'ai encore envie de profiter de mes enfants et petits-enfants longtemps". Ajoutant à cela, Agnès m'avoue timidement qu'elle a rencontré un nouvel ami sur le Net, car oui, la grand-mère de 77 ans s'est mise à l'informatique. Que de bonnes nouvelles, pour des vieux qui ne sont plus comme avant, se laissant vieillir dans un coin comme si cela été normal de vivre tous ces inconforts.

« Ils ont grand besoin de confort naturels »

Aujourd'hui, nos anciens s'y prennent tôt, ils ont grand besoin de confort naturels pour plus de respect de leur corps. Et croyez-moi, ils ou elles connaissent beaucoup de professionnels des méthodes douces, à l'heure du quatre heures le jeudi, chacune ne se gêne pas de donner des commentaires sur les bienfaits ressentis, de untel et untel, professionnels des méthodes douces. Le bouche-à-oreille fonctionne très bien, les mutuelles sont de plus en plus ouvertes, proposant des forfaits confort à l'année.

Mais pourquoi donc, cette Bienveillance ne pourrait elle pas exister plus encore ? Pourquoi cette peur d'être aussitôt mis au placard avec des mots les plus frustrants comme celui de charlatan ? Je reste encore dans l'attente de cette réponse, la vraie réponse !

Nos méthodes naturelles, ont toujours participé au bien-être, et les plus grands se sont battus pour cela, il est juste est normal qu'elles aient leur place partout comme il se doit. Et pourtant nous nous battons encore pour une existence plus sereine pour beaucoup. Nous sommes tous convaincus que les méthodes naturelles sont participantes à la Bienveillance, car elles sont bien acceptées par l'organisme, nous pourrions aussi faire bien des économies. Beaucoup de choses sont possibles pour « se bien traiter » et « bien traiter », encore faut-il vouloir mettre cela en place. Pour participer à cette Bienveillance. Il y a aussi ceux qui maltraitent leur corps depuis tout jeune, pour eux c'est normal de souffrir à leur âge, comment pourrait il en être autrement ?

La Bienveillance ne peut être possible, que si nous y mettons du nôtre, tous. Nous souhaitant une belle vieillesse, mais il faudra retenir que chaque chose à un sens, en apportant de l'utile au bon moment, et non pas quand cela nous arrange, ou lorsqu'il est trop tard. Le corps réagit et rend en confort ou en inconfort. Le nuisible, il l'encaisse comme il peut, rendant la monnaie à sa façon en créant le lit de la maladie dans le temps

Chaque pathologie à sa difficulté gérable ou difficilement gérable, c'est-à-dire demandant des soins plus accentués, car la dépendance à la maison est un réel handicap. Nous avons beaucoup d'aide possible pour vivre malgré tout chez soi, mais cela a un coût et une durée aussi, avec l'âge l'handicap peut devenir un vrai danger pour notre sécurité, et c'est à cet instant que parfois de lourdes décisions peuvent alors être prises. Supportable ou pas pour la personne concernée c'est un véritable coup du sort, lorsque cela arrive dans une famille. Il faut savoir gérer cela, trouver les bons mots pour faire comprendre qu'il en va de la sécurité de la personne en difficulté.

« Trouver une bonne institution »

Trouver ensuite une bonne institution n'est pas chose facile, toujours liée aux coûts de celle-ci, et des revenus de la personne. Ajouté à cela, trouver une place disponible non loin de la famille, en cas de « possible visite » pour vous redonner le goût de vivre. Pas facile, je l'admets, beaucoup se cachent ce moment jusqu'au jour ou « c'est le moment » sans aucune préparation ». Il ne faut pas dénoncer le placement, parce qu'il est parfois plus sage de placer pour des maladies comme la maladie d'Alzheimer et autres maladies apparentées. S'occuper d'une charge n'est pas sans conséquence, cela modifie la vie de couple, et la vie professionnelle. Une telle responsabilité n'est pas possible pour tous. C'est pour cela qu'il est bon de retenir certaines règles possibles bienveillantes.

Il existe aussi de nos jours des aides pour les aidants et cela est une bonne nouvelle. À l'heure actuelle, où il est possible de se gérer dans plein de domaines, le plus important serait de continuer d'entretenir notre capital santé. D'où l'importance pour un vieillissement réussi, d'une l'alimentation choisie, vivante et respectueuse, retardant ainsi les effets d'un vieillissement handicapant. Les méthodes douces sont plus que parfaites parce qu'elles sont entièrement dédiées à une panoplie de maux. De la Bienveillance pour nous faire vivre plus longtemps, sans trop d'inconvénients.

Chaque acteur a une place intéressante, j'ai vu l'autre jour le cas d'une clinique qui avait ouvert au Mans concernant les méthodes douces. Quelle superbe initiative que je salue ! Que d'autres puissent voir le jour, tel est mon souhait.

J'avoue que j'aimerais qu'il existe des centres de vieillissements ou les méthodes naturelles puissent être mieux acceptées, ce mariage avec les méthodes traditionnelles serait très bien perçu, rassurant pour beaucoup.

Il ni aurait plus cette idée en tête du mouvoir en institution, mais plutôt des choix possibles à leur intention pour les garder le plus longtemps possible en état de confort. La Bientraitance a tant d'atout... encore faut-il les mettre en application. La Bientraitance dont je vous parle, c'est vous aidez à aimer votre corps malgré l'âge et le handicap, en lui apportant le nécessaire, pour vous faire vivre cette longévité que tous souhaitent. La Bientraitance dont je vous parle cherche à vous aider à passer ce cap difficile de la vie de vieux à la fin de vie, tout en étant à vos côtés.

« Vous faire vivre cette longévité »

La Bientraitance réalise vos vœux, comme celui d'être accompagné lors du grand voyage, elle prend en compte votre demande, rassure vos inquiétudes vous tend la main, vous caresse, prie si cela fait partie de vos souhaits. Car ce que beaucoup négligent, en maison ou en institution ou à l'hôpital, ce sont les souhaits. Nos vieux souhaitent des prières (ce que beaucoup ne font pas). Les enfants n'ont pas forcément été élevés dans la prière, ou n'ont que très peu de connaissance de celle-ci. Ils ne comprennent pas l'utilité ni le sens de celle-ci, bafouant très souvent cette demande très importante pour le mourant.

Un vœu écrit ou dit doit être respecté, écouté et validé pour agir en toute bonne conscience avec celui ou celle qui s'en va. Un vœu respecté apporte la paix à celui qui s'en va. Vous grandissez en vivant ce moment unique et tragique pour la famille, le mourant vous renvoie un grand merci et de l'amour dans ses yeux d'avoir été à son chevet.

En cadeau, la vie vous envoie des gratitudes, car vous avez été merveilleux pour telle ou telle personne, vous avez agi avec votre cœur, avec amour et ça, c'est un cadeau inoubliable.

Vous êtes, vous devenez un être amour et bienveillant, ça se lit sur votre visage, ça se voit dans vos yeux. Je me rappelle lorsque j'ai démarré dans ma « Lutte pour la Bientraitance en Institution et à Domicile par des méthodes dites douces » beaucoup ricanait de ce sujet, pourtant la Bientraitance existait bien chez nos amis canadiens et beaucoup en France s'en sont inspirés.

« Ouvrir la voie plus grande »

Je cherchais des partenaires pour donner plus de force à ce sujet, mais beaucoup préféraient rester sur une histoire toute préparée. On pouvait y ajouter à l'intérieur de l'ouvrage un petit flacon d'huile essentielle faisant mine de participer à la méthode douce, mais de là à réellement mettre en application... c'était une tout autre histoire.



Frustrée, du rejet de mon envie d'être participante en y ajoutant les méthodes douces en tant que naturopathe, je préférerais continuer comme à mon départ, seule cette Bientraitance à laquelle je croyais fort.

Mon but était d'ouvrir la voie plus grande vers les méthodes naturelles, car ça, c'était de la Bientraitance. N'oublions pas que celle-ci est à l'écoute de tout ce qui est possible et complémentaire, tout en comprenant qu'un vieux malade ne se rend pas compte qu'il redevient enfant, le contenter sans le blesser, lui apporter sans l'humilier. On ne médique pas pour avoir la paix dans son travail, mais lorsque cela est utile. La médecine douce était à mes yeux idéale, confortable et sans effets secondaires. Elle ne remplace pas, elle est amie, elle est complémentaire de tous les acteurs de santé, que c'est rassurant.

Qui cela concerne-t-il ?

La Bientraitance concerne tout le monde, à tous les stades de la vie. Mais le sujet qui me tient plus à cœur est la cause de nos aînés. La Bientraitance fait partie du respect de la personne dans son intégralité. Pour différencier cela, disons que l'on entend plus souvent parler de « Maltraitance » que de la « Bientraitance ». Les aînés sont plus vulnérables et à la merci de ceux qui souhaitent réellement faire leur travail en total amour et respect du métier auquel ils ont été formés. Ce qui est de plus en plus négligé est le rapport humain, la présence, l'attention, la tendresse, la fragilité en a besoin. Nous sommes uniques et avec des besoins spécifiques en rapport à certaines pathologies, je trouve scandaleux d'avoir à prendre plus de vingt comprimés dans une journée. C'est de la dynamite.

.../...



« Être à l'écoute de leur corps »

Les méthodes dites douces seraient plus appropriées, et bien plus respectueuses. Nos aînés ne sont pas réticents à ces méthodes bien au contraire ça les rassure que cela puisse être à l'écoute de leur corps, sans créer d'accoutumance et bien des désagréments. La plupart d'entre eux sont sous antidépresseurs, sous somnifère, et bien d'autres dont je préfère taire la liste. Mais comment croyez-vous qu'est leur quotidien ?

Le matin c'est le brouillard, c'est de l'agression entre petits vieux, c'est avoir l'estomac sous les jambes, et plus de flore intestinale. Je vais vous épargner bien d'autres détails dus à ces mélanges à la longue. Le foie, lui n'est pas en grande forme la plupart du temps, les reins ne font plus leur travail correctement.

Les infections urinaires font partie de ce tableau. Sans oublier la tête, qui crie « help » (*au secours*) très souvent, mais nul ne comprend, on pique pour calmer.

Oui, je suis révoltée de bien des silences pour pouvoir aider nos anciens. J'entends encore ces paroles « j'ai peur de mourir ». Partir seul dans une chambre en ayant entendu pour dernière compagnie l'auxiliaire dans le couloir est une chose effrayante, mais ô combien encore existante. Je me souviens de cette dame de 79 ans, se sachant condamnée par un cancer du pancréas, ses deux mois estimés ont été très douloureux à vivre pour la famille.

Elle a souhaité s'éteindre à la maison, entourée de ses enfants et petits-enfants. Ils sont allés louer un lit médicalisé pour ses quelques jours, les enfants se réunissaient, les autres suivaient après le travail. Ce vœu a été respecté, il participe à la Bienveillance. Être à l'écoute de la demande fait partie de la Bienveillance. Partir entourée de ses enfants, chez elle, entourée de prières, ses vœux ont été respectés, cela participe à la Bienveillance.

La Maltraitance est trop présente, il faut à tout prix faire naître à nouveau cette Bienveillance naturelle que l'on a tous en soi. Ces règles humaines trop souvent négligées, ce manque de respect lié à l'intimité, ou lors de la toilette.

La Bienveillance, c'est de l'écoute, participant à l'envie de communiquer avec plaisir sans aucune crainte, c'est de l'attention pour ne pas avoir cette impression de ne pas exister, c'est de la tendresse trop souvent négligée, perturbant la personne dans cet environnement qui n'est plus le sien. Finis les repères du passé, lorsque vous êtes en institution, ce qui participe aux vacillements de la personne progressivement.

« La maladie gagne son pari »

Nous bâtissons des souvenirs de vie, d'année en année, en pensant à nos vieux jours bien confortables et l'on s'aperçoit qu'avec le temps tout s'écroule sous nos yeux, sans que nous puissions rien y faire. Parce que les problèmes de santé ont décidé que vous ne pouviez plus vivre en sécurité chez vous, tout s'écroule et vous assistez à cette déchéance sans trop de résistance, normal : vous n'avez plus de forces pour vous battre.

La maladie gagne son pari, celui de vous perdre parfois très vite. Vous pourrez vous consoler à l'aide de photos et album... possible. Vos couleurs préférées seront celles imposées, car en institution tout se ressemble. Il ne manque plus que l'uniforme et on pourrait presque se croire en prison avec durée de vie limitée.

Certains personnels dénoncent cela, ils ont besoin d'aide dans leur quotidien, car dans ce métier pas facile, il y a beaucoup de responsabilités pour une personne. Beaucoup de travail, pas assez de renforts participent à cette maltraitance, même si parfois elle n'est pas voulue, elle est néanmoins existante. Il y a ceux qui ont peur de perdre leur emploi en ces périodes difficiles, ce qui fait que ces cas continuent d'exister, malgré tout.

La Bienveillance, c'est pouvoir mettre à la disposition aussi bien à la maison et en institution ou en hôpitaux des soins de confort par « des méthodes dites douces » comme, la réflexologie plantaire, la sophrologie, la thanatothérapie à la demande, les huiles essentielles confortables et agréables à tous les sens, de l'homéopathie au lieu de sur médication pour calmer l'agitation due à plusieurs mélanges détonants au courant de la journée, afin que le personnel passe une journée de travail un peu plus paisible.

La phytothérapie, les plantes médicinales certaines sont apaisantes, relaxantes, participant à de la Bienveillance.

Je verrais bien à nouveau des bonnes sœurs, ou des groupes de personnes pour prier, exaucer les souhaits que parfois la famille n'a pas la force de faire, pour les personnes qui n'ont pas de famille c'est aussi très rassurant. Un peu plus de présence spirituelle est gage de plus de paix, dans nos institutions, hôpitaux, ou à la maison. Car on a beau éviter très souvent ce sujet, en vieillissant nos vieux se rapprochent de plus en plus de la spiritualité, qui est rassurante. Le tout est d'être à l'écoute et complémentaire, « bienveillant et bien traitant ».

« Une ouverture d'esprit »

Les méthodes dites douces, comme les acteurs de la santé naturelle peuvent apporter de la sérénité, du temps et du confort.

Ces professionnels ont l'art de faire du bien, à tous les stades de la vie nous pouvons chacun de nous apporter en complémentarité une clé possible, pour un changement, tout en participant à cette Bienveillance. Il n'y a pas de monopole pour faire du bien, mais une ouverture d'esprit qui doit enfin grandir pour agir en bonne conscience pour tous. Nous vieillirons aussi, et dans quelles mains serons-nous ?

C'est pour cela qu'il faut faire naître cette Bienveillance : elle est une porte d'amour et de respect des plus intéressantes pour tous.

Pourquoi parler de Bienveillance aujourd'hui ?

Parce qu'à l'heure actuelle où tout se dénonce concernant la négligence, la maltraitance, il est temps aussi de pointer le doigt sur des choses qu'il serait possible d'apporter pour modifier certaines mauvaises conditions. On pourra parler de Bienveillance à chaque chose qui participe au cahier du respect de la vie de la personne. Tout comme une mère aimante se souciant de son enfant lorsqu'il est bébé, de ses nuits difficiles, ou lorsqu'il sera malade en le veillant, se souciera de lui, l'apaisera par des chansons pour qu'il puisse bien dormir et bien grandir. Un enfant en grandissant doit veiller à rendre avec amour ce que sa mère lui a donné petit.

Réapprenant à nos enfants les valeurs de vie oubliées, perdues, négligées comme le respect et l'amour, cela participera à faire naître des futurs personnels avec une vue différente et plus respectueuse.

Aujourd'hui les enfants, n'ont plus de respect pour leurs parents, grands-parents, comment peuvent-ils pour certains en avoir dans le cadre de leur métier ? Je ne mets pas tout le monde dans le tableau, mais beaucoup s'y retrouveront. Il est du devoir de chacun de nous d'être, d'une certaine façon, promoteur de la Bienveillance.

Le personnel est lui de plus en plus en difficulté, pour effectuer son métier comme il le souhaiterait avec plus de temps, avec plus de personnel, avec de meilleures formations à tous les stades de la vie. Il y aura maltraitance tant que le personnel n'aura pas le langage ni les gestes appropriés tant attendus. On parle de la vie, d'un être humain fragile dont il faut respecter des besoins de vie, pas d'un objet vieillissant et inutile qui prend de la place.

Beaucoup ne connaissent pas les effets de la déshydratation et celles de la consommation en excès de médication, elles sont la porte à la fin de vie tout simplement. Et puis, est-ce que ce système souhaite vraiment promouvoir la Bienveillance et non pas un mot qui risque de devenir tendance ?

Les acteurs de la santé au naturel sont, à mes yeux, les participants, des « collaborateurs de cette Bienveillance ». La réflexologie plantaire apporte du confort et certains hôpitaux n'hésitent pas à faire entrer des réflexologues. La sophrologie est une belle approche, la méditation est prouvée, le magnétisme, la musicothérapie, la naturopathie, l'homéopathie, la phytothérapie, les huiles essentielles peuvent, chacune à leur façon, apporter contribution aux confort de vie des résidents. Avançons en totale complémentarité et apportons chacun la clé de notre savoir, pour faire naître une belle longévité à tous.

C'est possible, et tant que cela n'est pas encore modifié, continuons de nous mutuellement : c'est en force qui nous changerons bien des choses.

La Bienveillance ne doit pas être vue comme une méthode tendance, mais un état d'esprit que chacun de nous doit revoir. On ne vend pas un produit, on réintègre dans cette vie des valeurs humaines participant aux respects de tous. Les méthodes naturelles devraient avoir une place plus importante dans ces lieux, hôpitaux, institutions, maisons. Nous ne vendons pas du rêve, nous avons fait nos preuves, puisque les plus grands nous ont légué un savoir sage et complémentaire.

Il serait dommage de continuer de laisser les siècles encore nous mettre des obstacles à des possibilités de confort que beaucoup attendent. Rapprochons-nous, et apportons la longévité confortable à tous... les méthodes douces ont leur avenir cessons les guerres d'intérêts aux dépens de la santé de nos aînés, de tous, de nous.

Une pensée pour nos aînés en institutions ou hôpitaux, ceux qui partiront en période de fête, par négligence, frustration et solitude. Ne les oubliez pas, si vous êtes ici, c'est bien grâce à eux.

Merci la Vie
Linda LEININGER Naturopathe
<http://senioressance.canalblog.com>

L'ouverture de la chasse, l'ouverture du cœur

Depuis plusieurs jours, les matinées raisonnent des coups de fusils des chasseurs. Que le soleil brille ou que le brouillard plombe l'horizon, les coups de semonces sonnent le glas d'une journée de chasse.

Je pense alors à toutes ces créatures, que l'on nomme pudiquement gibier, et qui se terrent pour échapper aux armes de mes concitoyens.

J'écoute le silence qui règne dans cette campagne où les oiseaux se sont tus. Il fait froid dans le cœur de mon village.

Puis me vient ce questionnement étrange sur la signification de cette tradition meurtrière. Même si je ne peux m'empêcher d'entrer dans la colère lorsque je vois un homme tenir dans ses bras une arme qu'il tend sans complaisance vers un être sans défense, je sais que cet homme, ce chasseur c'est aussi Moi.

« Le reflet de mes émotions »

Dans la pratique de Ho'oponopono, j'apprends jour après jour le lien qui m'unit à toutes créatures, y compris les êtres humains. Alors je me questionne.

Comment puis-je reconnaître le reflet de mes émotions intérieures chez ces individus, les chasseurs, qui représentent tout ce que je ne supporte pas : l'arrogance, la cruauté et l'irrespect. Comment puis-je accepter que je reconnaisse ces facettes de l'Ego simplement parce que je les ai en moi ? Comment puis-je envoyer de l'Amour à ces personnes que je considère dénuées de tout respect envers la vie ?

Après réflexion, je me suis rappelé que si les chasseurs m'exaspèrent autant, c'est que je dispose en moi de tous ces côtés obscurs. En effet, je suis tout aussi arrogante en clamant ma position de pacifiste envers les animaux de cette Terre, je montre du doigt celui qui n'agit pas comme moi et l'Ego se complaît dans cette position orgueilleuse.

J'ai aussi cette cruauté des mots envers ces personnes. Car malgré l'évolution, ces hommes me renvoient à l'instinct primitif de chasseur que j'ai encore dans mes gènes. Je rejette avec fougue cet aspect de l'humanité espérant ainsi la voir disparaître. Seulement, elle me revient à la figure chaque automne.

Il est tout aussi évident que j'exaspère les chasseurs que je croise sur mon chemin, les renvoyant à leur tour sur des émotions déplaisantes.

Je suis le miroir de leur culpabilité naissante, ce petit doute qui peut poindre lorsque je leur réponds qu'« en tant que promeneur j'ai autant le droit que les chasseurs d'être sur ce sentier ».

Ho'oponopono En pratique



Et surtout, j'ai ce manque de respect envers les chasseurs, par mon arrogance, mes mots cruels et mon intolérance. Alors comment puis-je revendiquer ce que je n'accorde pas à ces personnes, le respect ?

C'est peut-être difficile à admettre, seulement les chasseurs sont tout autant que nous et les animaux, les représentants de la vie. Ils ont cette énergie de compassion quelque part enfouie en eux et pour aider à leur en faire prendre conscience, je m'ouvre. J'ouvre mon cœur aux chasseurs, je montre l'exemple de cet amour en leur envoyant, de toute mon âme, cette chaleur bienfaisante qui réchauffe le cœur de mon village. Je deviens ce que je souhaite voir apparaître en ce monde.

L'ouverture de la chasse peut devenir l'ouverture à l'Amour. À chacun de faire le choix. Rayonner de la colère, ou rayonner de l'Amour.

Depuis que j'ai choisi l'Amour, j'ai trouvé le calme dans mon cœur et dans les petits matins. Les coups de fusil se sont faits plus rares et les chemins de campagne plus accessibles. Il y a toujours de l'inattendu dans la pratique de Ho'oponopono.

En premier lieu, je récite « désolé, pardon, merci, je t'aime » dès que j'entre dans la colère. Car c'est de cette colère dont je veux guérir. Les chasseurs sont un prétexte. La véritable souffrance est en moi. Avec Ho'oponopono je nettoie ces croyances qui me renvoient aux émotions négatives. Celles dont ce sert l'Ego pour m'éloigner de ma nature profonde et divine. Qu'importe l'origine de ces croyances, ce qui compte c'est de guérir cette plaie pour mieux « guérir » le monde.

Ainsi, au moindre « coup de feu », au moindre mouvement de colère, à la moindre tension, appliquez Ho'oponopono sur la blessure de votre cœur. Les quatre mots de sagesse « **désolé, pardon, merci, je t'aime** » sont les guérisseurs de votre âme. Et je suis sûre que cette pratique peut aboutir à quelque chose d'inattendu et de magnifique. Sans attendre de résultats particuliers, je sens que ce nettoyage en profondeur est la clé pour que l'Humanité s'ouvre à ce qu'elle a de meilleur en elle.

Nathalie BODIN

www.vivreavechooponopono.com

Les vaccinations

S'il y avait une consultation que je redoutais lorsque j'étais en exercice, c'était celle portant sur la question des vaccins. En effet, beaucoup de mères attentives venaient me voir parce qu'elles ne voulaient pas faire vacciner leur enfant... mais elles voulaient tout de même que celui-ci soit protégé contre le tétanos, la diphtérie, etc.

Générale ou spécifique, il faut choisir

Or, le premier point important à bien comprendre c'est qu'il n'est pas possible d'avoir le beurre et l'argent du beurre. Car il existe deux types de défenses immunitaires :

- Les défenses globales, généralistes qui protègent l'organisme d'une manière générale. Elles sont efficaces lorsque la personne est en forme et équilibrée. Quelques remèdes permettent de les stimuler comme le maïtaké, la spiruline, l'échinacea purpurea (ou angustifolia), ou encore la Thymuline en homéopathie.
- Les défenses spécifiques obtenues avec les vaccinations contre telle ou telle maladie ou à la suite de contacts avec les personnes infectées ou à la suite de maladies infectieuses. C'est ainsi que l'on ne fait normalement qu'une seule fois la rougeole dans sa vie, celle-ci étant immunisante définitivement.

Des défenses spécifiques contre une maladie

En bref, il n'est pas possible d'avoir des défenses spécifiques contre une maladie (le tétanos, la diphtérie, ou la poliomyélite) sans être vacciné. Les défenses générales peuvent empêcher bien sûr la survenue de ces maladies tant que l'état général est bon... mais en cas de fatigue, de surmenage ou de peur (comme la peur d'attraper une maladie), les défenses seront amoindries et la personne sera susceptible d'être touchée par l'infection.

L'obligation vaccinale

Ensuite, il y a des vaccinations obligatoires en France. Ce sont celles contre la diphtérie, le tétanos et la poliomyélite. Celle contre l'hépatite B n'est obligatoire que dans certaines professions.

Les personnes ou les parents refusant ces vaccinations pour les enfants sont susceptibles d'être punis de 6 mois d'emprisonnement et 3 750 euros d'amende, rien de moins. Cette loi est ridicule, mais c'est la loi et il est bien sûr obligatoire de s'y plier.



Il est fort probable qu'elle sera supprimée à l'avenir, car ces maladies sont pratiquement éradiquées en France depuis de nombreuses années. Par exemple, il n'y a eu que 11 personnes atteintes de tétanos en France en 2011 et encore certaines avaient été vaccinées dans le passé !

« Les vaccinations recommandées »

Par ailleurs, il y a les vaccinations recommandées pour les enfants... Or ce terme « recommandé » est une gageure, car si l'enfant ne les a pas reçues, il ne pourra entrer à la crèche ou à la maternelle. Ceci constitue un abus de pouvoir qu'il faudrait interdire.

Le monde bactérien

Il faut savoir que la médecine conventionnelle a une très mauvaise vision du monde microbien. Tous les germes y sont considérés comme des ennemis à abattre dès qu'ils montrent le bout de leur nez. Or, dans notre organisme, il y a dix fois plus de germes que de cellules... De nombreux germes sont ainsi indispensables à notre digestion, à notre système immunitaire, à la synthèse de vitamines et à notre équilibre général.

Par ailleurs, les tentatives d'éradication de maladies infectieuses (à l'échelon national ou mondial) sont ridicules, car lorsqu'une maladie disparaît, une autre se développe afin d'occuper la place laissée vacante. C'est ce qui a été démontré depuis longtemps. Ainsi, régulièrement, apparaissent de nouvelles maladies liées à de nouveaux germes ou à des germes mutés.

« De nombreux germes sont ainsi indispensables »

.../...

Certains auteurs affirment que la carte des campagnes de vaccinations en Afrique se superpose avec celles du développement du Sida. Bill Gates qui subventionne de nombreuses campagnes de vaccinations en Afrique affirmait lors d'une interview (qui a maintenant disparu de Youtube) que ces vaccinations permettaient de « limiter » les populations africaines... ce qui est pour le moins curieux. Car les vaccinations normalement sont réalisées pour sauver des vies. Les campagnes de vaccinations devraient plutôt favoriser le développement de la population et non la limiter... à réfléchir.

Selon d'autres auteurs, les infections serviraient d'éboueurs, d'agents de nettoyage à la suite de maladies ou de chocs émotionnels. Il est vrai que très souvent une infection clôture la phase de guérison d'une maladie... Mais attention, cela ne veut pas dire pour autant qu'il ne faut pas les traiter. Car certaines peuvent devenir graves surtout qu'en général elles surviennent durant une période où l'état général est plutôt bas.

Il y a aussi les très intéressants travaux du Pr Béchamp sur les microzymas qui seraient capables de développer spontanément des germes pathogènes ou de les détruire selon les circonstances.

Sur le plan ésotérique, les infections infantiles serviraient à formater le corps à l'âme qui s'est incarné en lui.

Nous savons aussi aujourd'hui que la signature électromagnétique (SEM) des germes se transmet d'organisme à organisme sans qu'il y ait besoin d'un véritable contact. Comprenez qu'il s'agit d'une information qui se transmet par le biais d'ondes électromagnétiques et qui est capable d'induire une infection.

Ce sont des voies de recherches très intéressantes. C'est ce que fait le Professeur Luc Montagnier et c'est aussi ce qui explique ces récents propos contre les vaccinations. Il affirmait aussi lors d'une interview que si nous voulions réellement éliminer le problème du sida en Afrique, il suffisait de donner aux Africains des conditions de vie décentes... Lorsque l'on sait que Luc Montagnier est le découvreur du virus du sida, cela donne tout le poids à cette déclaration.

La non-prise en compte des effets secondaires

En ce qui concerne les vaccinations, le plus grave est sans doute, la non-prise en compte de leurs effets secondaires à moyen et long terme comme la survenue d'allergie. Or curieusement plus il y a de vaccins et plus il y a d'allergiques, c'est ce qu'ont démontré certaines études.

Mais aussi les vaccinations répétées peuvent déclencher des infections récidivantes chez les enfants, ainsi que (selon le vaccin) une sclérose en plaques, l'autisme, des syndromes de Guillain barré, des névrites, des encéphalites, des méningites, des convulsions, des paralysies, des maladies auto-immunes, des purpuras, voire des décès. Nous pourrions aussi parler du problème de l'aluminium et de la maladie d'Alzheimer, ainsi que de l'action de ces vaccins sur nos gènes.

« Des infections récidivantes »

Le problème est que ces troubles survenant souvent à distance de la vaccination (plusieurs mois après) ne sont pas reconnus comme provenant de celle-ci. Ils sont donc niés et négligés. Partant de ce postulat, il devient facile de dire que les vaccinations ne posent pas de problèmes de santé, ce qui est malheureusement faux.

Je pense qu'il y aura à l'avenir un scandale au moins aussi important que celui de Médiator et qui portera sur les effets indésirables des vaccins qui sont connus des autorités et des laboratoires et qui ne sont pas divulgués au public.

La désinformation

La vaccination est un sujet tabou en France. Elle est sujette à toutes les désinformations possibles. Par exemple, ce ne sont pas les vaccinations qui ont éliminé la plupart des maladies infectieuses graves dans notre pays contrairement à ce qui est souvent annoncé par les médias et les laboratoires. Ce sont essentiellement les conditions de vie qui ont changé : une meilleure alimentation, une meilleure hygiène, des habitations plus décentes, etc. La preuve en est que les pays européens où ces vaccinations ne sont pas obligatoires ont obtenu le même résultat.

« La vaccination est un sujet tabou »

Lorsqu'une épidémie de méningite atteint la France et touche gravement 50 ou 60 nourrissons ou petits enfants, c'est bien sûr très triste. Aussitôt est organisée annuellement une campagne de vaccination en France intéressant tous les enfants. Mais pour éviter (peut-être) ces 50 ou 60 cas graves, la campagne de vaccination va susciter parmi ces millions d'enfants vaccinés un grand nombre d'effets secondaires potentiellement graves (voir plus haut). Mais comme ils ne sont pas reconnus comme faisant suite à la vaccination... Ainsi, pour sauver 50 ou 60 vies (ce qui reste à prouver), combien y aura-t-il d'enfants souffrant des effets secondaires de cette vaccination de masse ? Probablement de milliers, voire davantage. Impossible de le savoir vraiment.



Le nombre de vaccinations

Il est incroyable de constater le nombre impressionnant de vaccins réalisés pendant la première année de vie. C'est monstrueux et ridicule. Il semblerait pourtant logique d'étaler ces vaccins sur plusieurs années afin que l'organisme de l'enfant ait digéré le vaccin avant de lui en asséner un autre... De plus, le risque qu'un nourrisson dans son berceau contracte le tétanos, la diphtérie ou l'hépatite virale B est quasiment nul. Alors, pourquoi s'acharner à faire ces vaccinations si jeune, alors que le système immunitaire est à peine formé.

Beaucoup de parents ne prennent pas conscience de ce phénomène parce qu'en une seule injection l'enfant reçoit 5 voire 6 vaccins différents et cela à trois reprises, ce qui fait 15 vaccins en 6 mois.

À ceux-là s'ajoute le ROR qui représente aussi 3 vaccins, ce qui fait un total de 18 vaccins en moins d'un an. Ensuite, on s'étonne que l'enfant ne soit pas en superforme ou qu'il soit souvent malade ! Je signalerais aussi que le vaccin contre l'hépatite B qui a tant fait parler de lui a été inclus (très discrètement) dans le vaccin pentavalent qui est injecté à tous les nourrissons sans demander l'avis des parents.

Autrefois, il existait des vaccins unitaires qui permettaient de faire par exemple uniquement le vaccin de la polio ou de diphtérie séparément. Cela permettait d'étaler les vaccinations et de ne faire que celles qui étaient obligatoires. Ils ont maintenant disparu au profit des seuls vaccins penta ou hexavalents (contenant 5 ou 6 vaccins différents).

« Espacer le plus possible les vaccinations »

Enfin, il semble évident d'espacer le plus possible les vaccinations et les rappels les uns des autres (surtout pour les penta et hexavaccins), de les faire uniquement lorsque l'enfant est en pleine forme, et en dehors des périodes hivernales où les épidémies sévissent.

Les adjuvants

Il faut savoir que les adjuvants sont ajoutés aux vaccins afin de les rendre plus efficaces et de mieux les conserver. Cependant, ils ne sont pas dénués de toxicité et donc de dangerosité pour le vacciné. Il faut aussi savoir que les adjuvants varient d'un vaccin à l'autre, mais aussi pour un même vaccin (comme celui de la grippe) les adjuvants vont être différents selon les laboratoires fabricants.

Lors de la fameuse campagne de vaccination de la H1N1, nous avons pu constater que la France était un des rares pays à utiliser encore des adjuvants dans ses vaccins... je pose la question de savoir pourquoi ?

Le mercure semble avoir été totalement éliminé, mais reste le thiomersal dans certains vaccins qui en est en fait un dérivé de mercure.

Mais à côté de celui-ci, beaucoup d'autres adjuvants sont potentiellement dangereux surtout au vu du nombre de vaccinations effectuées à la suite.

Ce sont : l'aluminium (toxique pour le cerveau), le benzonase (enzyme qui coupe l'ADN), la néomycine, le latex, le formaldéhyde, le caoutchouc naturel, la kanamycine, l'albumine humaine, les germes (ou leurs extraits) atténués, etc. La liste est longue. Or, ce sont tous des produits chimiques qui ne sont pas anodins pour la santé.

L'intérêt de la vaccination.

À la suite de tout ce qui vient d'être dit, il serait logique de penser que les vaccins sont inutiles et dangereux et qu'il suffit de relancer son système immunitaire général avec quelques plantes bien choisies pour que le problème soit réglé. Ceci n'est pas faux. Mais cela peut être insuffisant dans certains cas. Par exemple, si vous partez dans un pays tropical, il est fortement conseillé de vous faire vacciner contre la fièvre jaune ; si vous êtes un travailleur manuel, le vaccin contre le tétanos est fortement conseillé, etc.

« Etaler les vaccins et les rappels »

Ainsi, les vaccinations sont utiles lorsqu'elles sont pertinemment choisies au cas par cas. Il conviendra ensuite d'étaler les vaccins et les rappels afin qu'ils soient tolérés le mieux possible par l'organisme de la personne.

Prévenir et traiter les effets secondaires des vaccins.

Pour limiter (et non supprimer) les risques d'effets secondaires, il est conseillé de prendre, au moment de la vaccination, des remèdes homéopathiques ciblés. Thuya occidentalis est le plus classique, mais chaque vaccin est redevable d'un traitement homéopathique qui lui est spécifique. (Voir www.conseilslucbodin.com/archives/2011/01/14/20127806.html)

En cas d'effet indésirable, il est aussi intéressant de prendre ces remèdes, même si la vaccination est ancienne (plusieurs années). Une autre solution consiste à prendre une isothérapie du vaccin (voir un médecin homéopathe). Cela va nettoyer l'organisme des restes de la vaccination. Avec ce traitement, des améliorations sont possibles même plusieurs décennies après la vaccination comme cela s'est vu sur les séquelles neurologiques de la vaccination contre la variole.

« Prendre une isothérapie »

Notez que si les isothérapies des vaccins sont efficaces pour soulager les troubles présentés, cela confirme bien qu'ils étaient secondaires à la vaccination, sinon ces traitements n'auraient eu aucun effet !

Luc BODIN

La charte du Dr Bodin

Au vu de tout ce qui vient d'être dit, j'en ai tiré une charte de la bonne conduite des vaccinations :

1. N'utiliser - lorsque cela est possible - que des vaccins sans adjuvant. Noter que pour un même vaccin, la présence d'adjuvants peut varier d'un laboratoire à l'autre.
2. Réfléchir à l'intérêt des vaccinations pour chaque personne en fonction de son âge, de son travail, de ses activités, de ses voyages, de son milieu...
3. Ne faire des vaccinations que sur des personnes consentantes et averties des effets secondaires possibles à court, moyen et long terme. En France actuellement très peu de vaccinations demeurent obligatoires. Ce sont : la poliomyélite, le tétanos et la diphtérie. À cela s'ajoute, le vaccin de l'hépatite B pour certaines catégories professionnelles (personnel de santé essentiellement). Les autres vaccins ne sont pas obligatoires. Ils sont simplement conseillés (ou plus exactement « recommandés »).
4. Choisir le bon moment pour procéder à une vaccination :
 - a. La personne doit être en bonne forme physique : en particulier pas d'infection, ni d'allergie en cours.
 - b. Préférer la saison printanière (ou l'été en l'absence de canicule) si la personne n'a pas d'allergie saisonnière. Il convient d'éviter les vaccinations en automne ou en hiver, périodes où sévissent les infections hivernales.
5. Éviter les polyvaccins c'est-à-dire les injections contenant plusieurs vaccins (comme tétanos + polio + diphtérie + coqueluche + haemophilus + méningite voire aussi hépatite B) et préférer des vaccins unitaires, c'est-à-dire ne contenant qu'un seul vaccin à l'intérieur.
6. Retarder l'âge du premier vaccin à 6 mois minimum, sauf éventuellement vie en communauté ou en milieu défavorisé.
7. Espacer au maximum le délai entre deux vaccinations, entre deux rappels pour laisser à l'organisme le temps de récupérer.
8. Vérifier l'état des défenses spécifiques immunitaires avant tout rappel pour juger de son utilité. Des tests très simples, faciles à réaliser en ambulatoire, existent aujourd'hui.
9. Utiliser systématiquement des antidotes homéopathiques à chaque vaccination pour renforcer l'organisme, sans nuire aux effets positifs de la vaccination contre le germe.
10. Enfin, et en 10^e, je pense que notre corps nous appartient en propre. Donc, je trouve que les vaccinations devraient être totalement libres à condition que les intéressés soient parfaitement (et honnêtement) informés des bénéfices/risques de chaque vaccination.

Au-delà des apparences. Guérir de nos maladies, fantasme ou réalité ?

Loin des recettes miracles et des idées reçues, Christophe et Frédéric Pain nous ouvrent les yeux sur l'origine réactive de l'ensemble de nos souffrances et sur les possibilités de guérison. Ainsi, ils affirment : « Les maladies ne s'attrapent pas. Quelles que soient leurs formes, nous les développons ».

S'ouvrir à d'autres possibles, c'est bien à cela que nous invitent les frères Pain. Pour cela, il nous faut commencer par abandonner là nos habitudes et nos croyances. Celles-ci nous empêchent d'accéder à la réalité des choses telles qu'elles sont ! Et si nous acceptons d'entendre comment, au-delà des apparences, se développent nos maladies ? Et si nous faisons le choix de ne plus simplement nous contenter de les soigner ? La guérison serait-elle devenue accessible à tous ?

« Des réactions de défense cohérentes »

Et si nos obsessions, nos dépendances, nos faiblesses, notre stress, notre fatigue chronique, notre irritabilité, notre hyper émotivité, nos déprimés, nos deuils, l'ensemble de nos maladies, de nos pathologies... n'étaient rien d'autre que des réactions de défense cohérentes ?

Pour vous, pour vos proches, pour sortir de l'impasse quand on s'interroge sur LA thérapie qui va enfin fonctionner, nous avons interrogé Christophe et Frédéric Pain, professionnels de santé et développeurs de la Thérapie Quantique intégrative (T.Qi)

- Quelle est votre définition de la maladie ?

Par convention, la maladie est définie comme étant une altération des fonctions ou de la santé d'un organisme vivant, animal ou végétal. Pour nous, il en est tout autrement. La vie ne peut pas prendre forme en dehors des interactions.

Dire que la maladie est « une altération des fonctions ou de la santé », c'est nous faire entendre qu'il faut s'en protéger et tout faire pour ne pas l'attraper. Pourtant, s'il est évident de constater combien nos organismes sont capables de lui laisser une place de choix, c'est sans aucun doute parce que la maladie prolifère de manière cohérente et qu'elle est l'une des formes que peut prendre la vie, lorsqu'elle doit s'adapter aux contraintes de son environnement.



En ces termes, pour nous, la maladie fait partie intégrante du vivant, elle est même l'expression cohérente de ses réactions de défense : lorsqu'un organisme vivant est malade, il est donc en bonne santé !

Eh oui... La maladie prend forme parce que celui-ci se défend et qu'il le fait même très bien...

- Vous êtes fondateurs de la Thérapie Quantique intégrative, des termes qui ont du mal à trouver une résonance dans l'esprit du grand public. Donnez-nous, en quelques mots plus familiers, la définition de votre méthode ?

Intéressons-nous tout d'abord au terme de Quantique...

Il existe un domaine de la physique qui peut nous permettre d'éclairer ce qu'est cette notion. En physique Quantique, il est établi que toute chose (ou presque) peut se présenter sous deux formes :

- l'une corpusculaire, c'est-à-dire matérialisée (pour ce qui est du vivant il s'agit là de l'aspect biologique, moléculaire et physique des choses),

- l'autre ondulatoire, c'est-à-dire immatérielle, vibratoire, informationnelle.

Si on veut l'expliquer de façon simple : notre organisme est constitué de cellules qui communiquent entre elles avec de l'information... Cependant, une particularité directement liée à la physique quantique vient corser la donne : si l'on se penche sur la forme corpusculaire du vivant, on perd instantanément sa dimension informationnelle. À l'inverse, si l'on mesure l'onde, sa dimension corpusculaire nous échappe : c'est la loi du Tout ou Rien. Pourtant, l'outil thérapeutique que nous avons développé permet un saut quantique jusque là inaccessible : nous parvenons simultanément à mesurer, par énergie de résonance, et à observer, sur le plan corpusculaire, l'impact réactif des écosystèmes étudiés ! La T.Qi nous offrirait-elle là une réelle avancée sur le plan de la recherche en physique quantique ?

C'est en explorant les limites de nos enseignements que nos recherches-actions nous ont conduits à porter notre attention sur les interactions et sur le « vide » quantique. Et c'est là, qu'au-delà des apparences, a surgi l'information et que par résonance nous sommes parvenus à mettre en lumière la manière qu'elles ont d'agir sur le vivant et d'organiser son évolution. Bien que notre corps puisse être traité à partir de ce qui est observable, comme le fait très bien la médecine conventionnelle, il est avant tout un champ vibratoire et énergétique constitué de milliards de particules de lumière – des photons – qui échangent en permanence, dans nos interactions quotidiennes, de l'information.

C'est ce qui explique l'utilisation du qualificatif "Quantique" dans la T.Qi.

La clé de voûte de ce nouveau paradigme : ce ne sont pas les échanges biochimiques de nos cellules qui déterminent notre état de santé, mais les informations qu'elles se communiquent entre elles et celles que nous échangeons au contact de notre environnement.



Si tout le monde est capable de reconnaître à quoi correspondent ces images, c'est que nous sommes là face aux origines de la vie et que nous en avons reçu l'enseignement! Mais comment ces spermatozoïdes parviennent-ils tous à s'orienter dans une même direction? Les cellules seraient-elles pourvues d'une quelconque forme d'intelligence ?

Est-ce alors leur Quotient Intellectuel (Q.I.) ou bien le souffle de vie (T.Qi) et la résonance qui favorisent, ou empêchent, la progression de ces spermatozoïdes vers l'ovocyte à féconder ?

Vous l'aurez donc compris, le chemin est rendu possible grâce aux informations que ces deux types de cellules (spermatozoïdes et ovocyte) sont capables d'échanger entre elles !

Si cette manière d'observer les choses est pour le moins bouleversante, ne semble-t-elle pas évidente ? C'est parce que nous avons interprété le réel en nous détournant de l'information et de la résonance, que celui-ci a fini par perdre de sa cohérence...

Et si finalement, aux origines de la maladie, tout n'était qu'information ?

Ici, la maladie ne serait donc plus un problème purement biologique, mais prendrait ses origines dans des réactions de stress interactif et se développerait par résonance !

Le symptôme, la maladie et la pathologie ne seraient-ils donc rien d'autre que le résultat de nos réactions de défense ? Parce que la Thérapie Quantique intégrative est parvenue à le reconnaître, elle permet d'accéder à l'intégration de nos mémoires émotionnelles comme à celles qui résultent des processus biologiques de survie. Grâce à l'intégration, il est désormais devenu possible d'accéder au processus de guérison... et de le reproduire !

- Vous êtes Kinésithérapeutes, Ostéopathes et Biokinergistes, quelle place occupe chacune de ces spécialités dans la pratique de la Thérapie Quantique intégrative ?

Chacune de ces spécialités nous a permis de développer une vision toujours plus juste face à la complexité du vivant. Nous sommes ainsi passés d'une approche locale et mécanique, à une vision globale et fonctionnelle. Puis la Biokinergie nous a permis de faire le lien entre l'information énergétique et vibratoire, la biologie du corps et notre environnement. Alors, si pris individuellement, chacun de ces outils reste parfaitement juste, nous sommes ici dans une cohérence tridimensionnelle où le réel perçu n'est qu'une facette angulaire d'une réalité plus grande. La réalité fonctionnelle sera donc captée par chacun de ces outils selon le point de vue de l'observateur... Parce que la Thérapie Quantique intégrative est parvenue de manière systémique à les faire interagir entre elles, et qu'elle s'est enrichie de l'information homéopathique, elle s'est extraite de l'observable pour rejoindre le domaine de la résonance. C'est là que nous avons mis en évidence que le local s'invite dans le global, et inversement, et que l'invisible de nos interactions s'invite dans le visible de notre évolution !

- Si nous souhaitons GUÉRIR de nos maux, quel serait le chemin ? Devons-nous abandonner la médecine classique ?

Avec la T.Qi nous sommes parvenus à définir un nouveau paradigme. Pourtant, celui-ci, pour une fois, n'a pas pour vocation de se substituer aux autres... Peut-être est-ce en cela une réelle évolution ! Ainsi, chaque thérapie participe à sa façon au soutien de la cohérence de nos fonctions vitales. En cela, toutes sont capables d'améliorer notre quotidien.

Alors, quand la médecine classique analyse, diagnostique, prescrit des médicaments et pratique la chirurgie lorsque cela est nécessaire, c'est toujours dans le but de favoriser notre survie ! Il ne s'agira donc surtout pas de l'abandonner !

Le cadre ainsi établi, il reste une protection incontournable qui permet de fédérer et de conserver un minimum de cohérence. Par contre, pour ce qui relève de notre santé, il est nécessaire de rester critique : comme toute approche analytique, la médecine conventionnelle a aussi ses limites. Marcher dans les traces des autres n'apporte rien de nouveau, suivre ne permet pas d'échanger et la guérison ne fait toujours pas partie des actes conventionnels. Alors, si nous souhaitons GUÉRIR et nous libérer de nos maladies, il est indispensable de fouler d'autres chemins, et de chercher là où personne ne s'est encore risqué... Albert Einstein disait à juste titre : "Les problèmes significatifs que nous avons à résoudre ne peuvent pas l'être en restant au même niveau de pensée qui était celui dans lequel ils ont été posés". Nous avons donc plongé dans ce « vide » qui nous fait peur, qui nous sépare et qui nous relie, ce monde de l'invisible qui constitue 96% de ce qui nous environne, pour y découvrir que chaque chose, selon sa puissance d'être, transmet de l'information et s'efforce, par la résonance, de préserver son Être. Et c'est là qu'a surgi la force de l'évidence : le monde n'est pas tant physique que vibratoire !

Nous vous convions donc à découvrir que le chemin qui mène au processus de guérison existe bel et bien, et que celui-ci est à reconnaître dans les interactions et le processus d'intrication...

- Parlez-nous de l'importance des interactions, sources de notre évolution, et de l'importance de l'écosystème familial. Quel rapport avec l'intrication ?

L'intrication, voilà une notion indispensable à saisir. Sans elle, pas de cohérence, tout ne serait que chaos et la maladie serait reléguée au hasard de la génétique et de l'hérédité... Une vision fataliste que nous n'avons pas accepté de partager : "La prédisposition génétique ne vaut rien, sans l'influence de l'environnement" (Craig Venter).

Dès que l'on aborde la notion d'intrication, on plonge directement au cœur de la Thérapie Quantique intégrative. Cette notion nous dit que lorsque deux individus interagissent, chacun d'eux perd son individuation : ensemble ils ne font plus qu'un ! Ce que je suis est donc dépendant de ce qu'est l'autre et, lorsque la maladie se développe dans les rouages d'un écosystème biologique, c'est l'ensemble familial qui en est le dépositaire.

Prendre la maladie sans le malade qui la porte, explorer le malade en le séparant de son environnement, cela revient à s'extraire de la cohérence et prendre le risque de ne plus les comprendre. Par nécessité adaptative, l'intrication fait qu'ensemble nous devenons autre que Soi ! Nos fonctions propres et complexes deviennent dépendantes les unes des autres : parce que l'intrication permet le développement comme l'éveil de mémoires cellulaires qui participent à notre survie, il est, au départ, impossible de nous y soustraire.

Alors, puisque la vie résulte de lois issues de l'interaction, lorsque nous évoluons dans un écosystème familial particulier, l'intrication prend une dimension qui était jusqu'à lors restée inexplorée : elle s'établit pour qu'ensemble nous puissions nous adapter aux contraintes interactives ainsi qu'à celles qui sont liées à notre histoire. Pour quoi faire ? Simplement pour que nous puissions, par résonance, échanger de l'information et assurer notre survie ! D'où l'importance de l'écosystème familial dans la reconnaissance de ces mémoires qui orchestrent nos réactions de défense et les maladies qui en résultent...

- Pour que le lecteur comprenne bien, dites-nous ce qui fait la différence entre la T.Qi et les autres approches thérapeutiques et ce qu'elle apporte véritablement de nouveau et de novateur.

C'est en effet une question importante. Tout d'abord, il faut bien comprendre que pour explorer le champ, cette « masse » informationnelle et vibratoire, il est indispensable de se jeter dans le « vide » quantique des interactions et dans l'intrication de nos écosystèmes. C'est pour cette raison que la T.Qi ne pouvait pas être autre chose qu'une approche systémique. Pour commencer un travail en T.Qi, la première séance se fait donc en présence de ceux avec lesquels nous vivons. C'est à partir de tests ostéopathiques simples et par la mise en résonance d'un ensemble d'informations que nous parvenons à explorer la cohérence fonctionnelle du système familial dans son ensemble, tout en nous libérant complètement du verbe, de la psychologie, des comportements et de l'interrogatoire.

Il ne s'agit donc plus, pour découvrir, de comprendre l'état d'esprit de chacun des membres d'une famille, ni d'étudier leurs comportements ou tout autre aspect relatif à la traditionnelle approche systémique et de leur en faire prendre conscience, mais bien de mesurer,

d'évaluer et d'observer en simultané, l'impact du stress interactif sur leur évolution propre et complexe ainsi que sur les liens dont ils dépendent, eu égard à leurs intrications.

Il s'agit ensuite non pas d'un « soin » au sens noble du terme, ni même de gestion, de contrôle ou d'évitement, mais d'un véritable travail d'intégration : si la maladie est le résultat, à la surface, d'un combat de notre organisme qui tente de s'adapter aux stress interactionnels, nous avons pris le parti de ne pas aller contre le combat qu'il mène, mais plutôt de l'accompagner dans sa résolution ! Lorsqu'une mémoire de survie est intégrée, celle-ci le reste pour toujours et se prolonge pour les générations qui nous « survivent ». Si c'est là un véritable changement de position, c'est que nous sommes parvenus à mettre en évidence l'origine réactionnelle qui sous-tend chacune de nos maladies et à amener l'organisme, comme l'ensemble de l'écosystème familial, à l'intégrer.

Nous utilisons ensuite l'information homéopathique pour favoriser l'intégration du stress et celui-ci est obtenu en utilisant un seul remède qui est simplement monté en dilution (un remède, une dose, une dilution, une seule fois) jusqu'à ce que l'organisme ne puisse plus réagir, quelle que soit la dilution administrée. S'il est habituellement constaté, en fonction de la sensibilité de l'organisme et du remède administré, la présence de trous d'inactivation (voir les recherches effectuées par Albert-Claude Quemoun), la T.Qi ne les observe pas : lors d'un travail d'intégration, toutes les dilutions administrées sont actives. Parce que l'information homéopathique utilisée entre directement en résonance avec la problématique de survie des écosystèmes étudiés, les sujets sont, par essence, rendus hyper-sensibles au traitement mis en place !

Une dernière différence et qui n'est pas des moindres : lorsqu'un patient consulte en vue de faire un travail en T.Qi, ce n'est, dans 95% des cas, pas à lui de prendre le traitement, mais à l'un des membres de sa famille. Nous avons mis en évidence qu'un système familial s'organise de manière « in »consciente et « in »volontaire pour survivre ensemble, et qu'il existe par conséquent une forme d'organisation intrinsèque qui a lieu pour favoriser la cohérence de leurs fonctions propres et complexes, ainsi que le transfert des informations.

Chaque écosystème familial, s'organisant autour d'une problématique de survie, remet la cohérence de ses fonctions vitales entre les « mains » de l'un d'entre eux.

Nous avons désigné ce dépositaire comme étant « la porte d'entrée » du système familial. Si sa mise en place semble être, au départ, aléatoire, seule la mesure permet de la découvrir. Une fois repérée, le traitement administré à ce seul élément permettra le transfert de l'information homéopathique à l'ensemble des membres d'une famille (tout le monde est alors placé en traitement) et organisera l'intégration de cette mémoire de survie qu'ils partageaient ensemble...

À ce jour, la T.Qi est capable de définir trois niveaux d'action :

- Grâce à l'apport, par le patient, d'informations photographiques, il est possible d'agir sur un plan trans-générationnel. Ainsi, nous parvenons à guérir nos patients d'un deuil impossible à faire, d'une séparation qui reste douloureuse, de schémas comportementaux, de cycles qui se répètent ou encore d'une dépendance affective... et de libérer notre descendance de leurs impacts réactifs !

- Ayant pris en compte l'intrication « in »consciente et « in »volontaire à l'œuvre dans chaque système familial pour favoriser leur survie, le travail d'intégration permet de libérer chacun des membres de la famille afin qu'ils parviennent à découvrir l'individuation et à explorer « le meilleur de Soi ».

- Nos dernières découvertes nous permettent désormais d'accompagner nos patients vers la réalisation et la mise en lumière de leur chemin de vie. L'intégration de ce chemin est mise en place pour que le meilleur soit et pour qu'ils puissent vivre en harmonie avec les leurs et le monde tout en découvrant ce que Vivre pouvait bien signifier à l'origine. C'est là que surgissent, sans l'effort d'y parvenir, un bonheur multidimensionnel et une paix de l'esprit sans nulle autre pareille !

Le résultat d'un travail d'intégration est très simple : « si je change, l'autre change aussi ! » Il se met en place progressivement sans faire l'effort de le vouloir pour y parvenir. Pour la T.Qi, il n'est donc pas question de vouloir pour pouvoir, mais bien d'accueillir les différentes étapes du travail d'intégration pour se découvrir Soi dans le respect des autres.

- Concrètement, comment se déroule une séance ? De combien de séances peut-on avoir besoin ? Est-ce que les résultats sont acquis à vie ?

Vous l'aurez compris, bien qu'il soit possible, dans certaines conditions, de traiter, isolément, une personne qui vivrait toute seule, dans tous les autres cas, une première consultation au cabinet devra impérativement être conduite en famille.

Comment pourrait-il en être autrement ? Ceci va nous permettre d'explorer, à partir de tests ostéopathiques simples, la cohérence de ce système familial. Et c'est là que, par résonances, il sera possible presque instantanément, de mettre en évidence, dans l'interaction, les intrications qui participent au développement de la maladie et ceux qui permettront sa guérison.

Si l'intégration est un processus qui prend du temps (pas moins de 4 mois), un premier traitement demandera trois séances qui permettront, chacune, d'avancer sur "le chemin de la guérison", de surveiller sa bonne évolution, ainsi que d'accompagner les processus de régulation en cours, par un travail énergétique.

Par la suite, lorsque vous serez à même de nous suivre en toute confiance, il sera possible de réduire le traitement d'intégration à seulement deux séances. C'est parce qu'il s'agit là d'un véritable travail d'intégration des mémoires de survie, que celui-ci reste, une fois achevé, acquis à vie. Aussi, vous découvrirez après chaque pas entrepris sur « le chemin de la guérison » l'ouverture aux autres et que le meilleur s'exprime dans votre quotidien personnel et professionnel comme au sein de votre famille, tout simplement.

- Quel rôle joue l'information homéopathique que vous proposez à vos patients ?

Malheureusement, rien ne se suffit en soi !

Si nous sommes parvenus à mettre en évidence ce chemin qui mène à la guérison et les processus d'intégration qui l'accompagnent, c'est parce que nous avons œuvré dans le respect des lois qui organisent le vivant et que nous avons compris que la maladie n'est qu'une des multiples formes que la vie peut prendre pour s'exprimer en cohérence avec notre environnement.

En ce sens et parce que c'est ensemble que nous développons des maladies, nos organismes malades sont en bonne santé. Les organismes vivants parviennent d'eux-mêmes, lorsque le processus d'intégration est stimulé, à résoudre les modifications biologiques et adaptatives en place, elles qui nous apparaissaient "maladies" !

Nous ne sommes donc ni des guérisseurs, ni des magiciens ! Tout au plus sommes-nous des Hommes très ordinaires qui, parce qu'ils ont réussi à identifier les origines réactionnelles de nos maladies et à agir sur elles, parviennent désormais à accomplir cet acte extraordinaire qui consiste à réaccorder l'onde vibratoire à la particule pour vous accompagner sur « Le chemin de la guérison ».

Mais sans l'information homéopathique, il n'est pas possible de favoriser l'intégration. C'est elle qui, par résonance, va permettre de stimuler l'intégration de notre problématique de survie.

« Pour cela, bien entendu, il faudra que vous osiez faire faux bond à ce que vous avez toujours cru, et cela, personne ne peut le faire à votre place ». Guy Corneau.

- Pour finir, donnez-nous des exemples de maladies que la Thérapie Quantique intégrative guérit chaque jour dans votre cabinet, chez l'enfant et chez l'adulte.

Parce que la maladie répond, quelle que soit sa forme, aux mêmes lois et aux mêmes principes réactionnels de survie, il est bien entendu que ce qui est valable pour une maladie l'est aussi pour une autre. La seule difficulté qui persiste en thérapie vous incombe... Elle est dépendante des informations que vous serez susceptible de nous apporter et des résonances que nous pourrions mettre en évidence. Seule la résonance est à même de révéler la mémoire qui sous-tend le développement de votre maladie.

S'il est convenu que l'homéopathie soigne « des maladies qui se soignent toutes seules », nous sommes encore tout émerveillés de constater que l'Homéopathie intégrative permet d'œuvrer en vue de GUÉRIR l'ensemble des maladies auto-immunes ou orphelines, comme chacune de ces allergies qui nous empoisonnent au quotidien et de nous sortir de cette période de rémission qui suit le traitement d'un cancer. Mais nous le savons que trop bien : chacun de nous est tellement emprunt de certitudes construites sur les bases de l'inconscience collective et sur un paradigme Newtonien qui n'est pas applicable aux lois qui régissent la vie et le vivant, que les propos que nous nous tenons là ne resteront que des « mots » tant que l'intégration n'est pas explorée in situ. Pourtant, elle est à seule capable de mettre tout le monde d'accord... mais « pour cela, bien entendu, il faudra que vous osiez faire faux bond à ce que vous avez toujours cru, et cela, personne ne peut le faire à votre place. » Guy Corneau.

Alors, pour cette question très large, nous vous laisserons le loisir de consulter notre site Internet www.comprendreetguerir.fr et de consulter notre page « les indications » où vous trouverez une liste non exhaustive des pathologies que nous avons traitées avec la T.Qi.

Si vous devez ne retenir qu'une seule chose de cet article, c'est que la guérison est devenue, au-delà des apparences, tout simplement accessible et reproductible...

Propos reçus par Karine Anicet pour Be-Best.fr

Interview de Lilou MACE

Vous présenter Lilou Macé, c'est d'abord vous parler de son travail de reporter. Car Lilou, c'est avant tout une reporter hors du commun. Elle a choisi d'aller à la rencontre des plus célèbres mystiques et chercheurs en spiritualité dans le monde entier. Que ce soit dans le domaine quantique ou du développement personnel, elle rapporte dans sa besace des interviews riches d'enseignements. Aujourd'hui, plus de 2 000 vidéos inédites sont à la disposition des internautes sur le site www.liloumace.com. Ces vidéos sont en fait 2 000 rencontres qu'elle partage avec tous, gratuitement.



Ce qui a motivé la mise en place de la Télé de Lilou, c'est surtout son parcours professionnel. Une perte d'emploi, puis une situation financière qui l'oblige à retourner vivre chez ses parents lui ouvrent des perspectives inattendues. C'est l'expérience de ce cheminement intérieur que je souhaite aujourd'hui partager avec les lecteurs de Présence Nouvelle.

Nathalie : Bonjour Lilou. Tu viens de publier ton second livre « J'ai pas d'argent et ça me plait » paru chez Guy Trédaniel Editeur. Un ouvrage qui semble tomber à point nommé dans le contexte économique actuel et qui est issu de ton parcours. Pourrais-tu nous en dire un peu plus sur ce qui t'a poussée à mettre par écrit ton expérience ?

Lilou : J'ai ressenti un besoin urgent de partager mon parcours. Il me fallait le faire au même moment où je le traversais. J'ai enregistré une année de ma vie, sur mon iPhone pour partager mes peurs, mes angoisses, mais aussi les miracles qui ont accompagné ce parcours. Je présentais que j'allais « m'en sortir » et que cela allait m'aider et aider les personnes qui liraient mon livre à traverser cette épreuve et à en donner du sens. J'avais aussi ce désir de montrer que se retrouver sans argent n'est pas un hasard et que si on l'accepte, il peut nous montrer le chemin vers l'abondance, l'amour de soi et de vivre pleinement sa vie.

N : L'argent est un sujet difficile à aborder en France et pourtant il y a véritablement besoin de démystifier ce rapport que nous entretenons avec lui. Comment vois-tu l'argent ? Quel conseil peux-tu nous donner après l'expérience que tu as vécue ?

Lilou : Oui, c'est vrai que c'est un sujet qui peut être difficile à aborder. Mon objectif n'est pas de convaincre que l'abondance est là ici et pour tous, que la vie est merveilleuse, que tout est parfaitement en ordre et que l'argent est neutre et une énergie d'échange. Ce ne sont que des mots. Des mots qui peuvent même blesser quelqu'un.

C'est seulement en le vivant soi-même et en osant refaire confiance à la vie, que nous pouvons le vivre et le voir. Personne ne va venir nous sauver. C'est à nous de le faire. La gratitude permet d'accéder à cette abondance et ce pouvoir d'amour et de création qui est le nôtre. Alors, OUI, ma façon de voir l'argent a bien changé ! Je me sens libre d'être moi-même maintenant et de co-crée avec l'Univers.

Voici une anecdote de mes débuts pour illustrer mon propos : après avoir pris la décision de faire une tournée d'interview de un an à travers les USA, j'arrive donc au Nouveau-Mexique et je me décide à acheter un ordinateur portable pour mettre mes vidéos en ligne avec un tiers de l'argent que j'avais devant moi. J'achète un ordi et le soir même, le montant arrive en donation sur le site www.juicylivingtour.com. Ne trouvant pas de sponsors, j'avais installé des donations Paypal sur le site, et depuis janvier 2011, début du Juicy Living Tour, presque tous les jours des donations viennent des « viewers » pour soutenir le tour. Au bon moment !

.../...

N : Quand on commence à avoir de la notoriété, notamment sur Internet, il peut y avoir sujet à controverse. Certains confondent célébrité et fortunes. Être célèbre ne signifie pas être riche, par contre être riche peut conduire à la célébrité. Expliques-nous le travail que tu fournis quotidiennement et comment ta webtélé est financée.

Lilou : Ma webtélé est principalement financée par les donations des personnes qui regardent mes interviews et vidéos. Je peux ainsi être libre de décider du lieu et de la personne à interviewer. Je me déplace ainsi grâce aux dons dans toute l'Europe et dans le monde. Je peux suivre mon intuition et trouver les personnes et les sujets qui sont importants à traiter en ce moment dans le monde. Je pense que nous pouvons rapidement évoluer, grandir, nous enrichir, mais encore faut-il nous nourrir de beaux sujets de conversations et de personnes. Je souhaite à tout le monde de vivre sa passion et de la faire avec un coeur ouvert. Eh oui, cela demande beaucoup de courage au quotidien ! Mon travail consiste à planifier les interviews, les préparer, me déplacer, interviewer, downloader, faire des montages, compresser les vidéos pour internet, les mettre sur YouTube, les diffuser sur mes sites et réseaux sociaux.

N : L'année 2012 se termine. Une année forte puisqu'elle a été longuement évoquée auparavant. Cette année devait être synonyme de grandes catastrophes avec un avenir plus qu'incertain. Tu as interviewé beaucoup de personnes dans ce sens. Maintenant, j'aimerais connaître ton avis sur ce que nous réserve la fin 2012 et pourquoi pas, le début 2013 ?

Lilou : je pense que 2012 est une révolution intérieure. Certains d'entre nous ont pris de grandes décisions cette année, peut-être même fait des choix qui semblent illogiques. Il me semble que nous avons maintenant la possibilité de faire un grand bond en avant. L'accès est la gratitude, l'authenticité et suivre sa vérité intérieure. C'est-à-dire d'être nous-mêmes et d'être en amour avec qui nous sommes, ainsi que la Nature autour de nous. Nous devons faire des choix en toute conscience et en harmonie avec le grand tout. Je pense que beaucoup d'entre nous réalisent que nous ne sommes pas seuls, et que nous pouvons nous autoriser à vivre une grande et belle aventure, guidée par notre coeur, nos intuitions et avec gratitude pour ce que nous sommes.

Propos recueillis par Nathalie BODIN



Lilou MACE

Créatrice de la Télé de Lilou , à suivre sur :
En français sur www.lateledelilou.com,
Et en anglais sur www.liloumace.com



Auteure de
« J'ai pas d'argent et ça me plait »
paru chez Guy Trédaniel Editeur
et de
« j'ai perdu mon job et ça me plait »
paru en 2011 chez Guy Trédaniel Editeur.

5 FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR ? QUELLE DRÔLE D'IDÉE !

Cette recommandation, sur les vertus des fruits et légumes, a été lancée en 2002 par J. Chirac dans son plan anti-cancer. Pourtant, 10 ans plus tard, nous constatons que les décès par cancers continuent de progresser chaque année de 1,1 % chez les enfants en bas âge, de 1,5 % chez les ados et de 1 % chez les adultes. La tranche d'âge la plus touchée par les décès est les 50/64 ans et le cancer du sein est la première cause de décès des femmes de 40 ans ! (Source Veille sanitaire).

Comme chacun le sait, les fruits et les légumes ont des propriétés intéressantes en nutrition. Leurs apports en fibres permettent l'hydratation et l'augmentation du volume fécal, mais ils nous apportent aussi des vitamines, des minéraux, des enzymes, des protons ainsi que des électrons.

Maintenant, est-ce que la seule recommandation de manger « 5 fruits et légumes par jour » est suffisante ?

Un excès de fibres peut entraîner des dilatations des « poches digestives », mais aussi des ballonnements, diarrhées, gastroentéocolites, douleurs abdominales inexpliquées...

La DGCCRF (Direction générale de la concurrence, de la consommation et de la répression des fraudes) nous montre que les taux résiduels de pesticides après analyse des fruits et légumes sont passés de 45 % en 2006 à 52 % en 2007. Plus exactement, cet organisme a mesuré un taux de pollution de 70 % pour les fruits et de 41 % pour les légumes.

Les pesticides, fongicides, herbicides, etc. ont une action oestrogénique sur l'organisme humain et plusieurs études, dont l'INSERM, indiquent un lien entre pathologies cancéreuses et pesticides.

Je vous recommande de voir le film de Jean-Paul JAUD « Nos enfants nous accuseront »

Nous allons voir maintenant les avantages, ainsi bien sûr que les inconvénients, des fruits et des légumes.



Les fruits, arme à double tranchant !

Il existe 4 catégories de fruits :

- Les fruits oléagineux : noix, noisettes, amandes, pistaches...
- Les fruits amylicés : bananes, châtaignes...
- Les fruits secs : abricots secs, dattes, figues séchées, pruneaux, raisins secs...
- Les fruits aqueux : pommes, poires, oranges, cerises, raisin, TOMATES...

Je vais vous parler plus spécifiquement des fruits aqueux, car ils se différencient des autres fruits et des légumes, principalement par leur haute concentration en acides citrique, tartrique, malique...

La capacité de combustion de ces acides par l'organisme est extrêmement variable d'une personne à une autre. Plus un individu est frileux et fatigable, moins il aura la capacité de comburer ces acides. L'organisme utilisera donc une partie de ses réserves en minéraux pour neutraliser ces acides. Ainsi, l'acide citrique formera, avec le calcium, du citrate de calcium et avec le potassium, du citrate de potassium...

Par ce biais, s'installent avec le temps des pathologies par fuite minérale.

Au contraire, pour les individus résistant bien au froid, les acides de fruits sont parfaitement oxydés sans être le vecteur d'aucune nuisance et sont donc des fluidifiants sanguins précieux.

Ivan Pavlov a montré que l'organisme, par le seul fait de penser à manger, induit la production d'acide chlorhydrique dans l'estomac et des sécrétions de sucs biliaires et pancréatiques dans le début de l'intestin grêle.

- Pris en début de repas, les fruits aqueux étant semi-liquides, leur eau entraîne rapidement ces sucs digestifs dans le colon et l'agresse comme l'a bien démontré le Dr Georges Pourtalet - voir « présence nouvelle N° 1 -

- Pris en fin de repas, les fruits aqueux, n'étant pas digérés dans l'estomac, mais dans l'intestin grêle, stagnent plusieurs heures dans la poche gastrique sans subir de digestion. Ils fermentent et produisent des gaz qui inhibent la digestion et surélèvent le diaphragme, créant ainsi l'indigestion chronique et les conséquences qui en découlent. L'afflux de sang ou hyperémie au niveau de l'estomac, peut s'étendre aux bronches (via le système Port), qui deviennent hyper sensibles aux allergènes ou hyper sécrétantes créant ainsi l'asthme, les pathologies ORL chroniques, etc. (LOI DE MASSON).

C'est entre 17h30 et 18 h, donc environ 5 heures après la fin du repas de midi, que les fruits seront consommés comme goûter. En effet, l'organisme venant de terminer sa digestion, il n'y a que très peu de production de sucs digestifs. Les fruits aqueux mettant entre 1h et 1h30 pour être digérés, ils n'apporteront pas de nuisance au repas du soir. Comme le montre la chronobiologie, c'est vers cette heure que l'organisme combat le mieux les acides de fruits.

Le Dr Sergi ROLAND explique que la digestion dure entre 4 et 6 heures chez un adulte et entre 3 et 5 heures chez un enfant.

Elle se décompose en trois étapes :

- Digestion stomacale (estomac).
- Digestion intestinale.
- CMI (complexe migrant inter digestif).

Le CMI est une phase qui dure 90 mn et qui permet l'auto nettoyage de l'intestin sous la forme d'une suite d'ondes péristaltiques partant de l'estomac jusqu'au côlon.

En aucun cas, cette phase ne doit être interrompue avant son terme par le grignotage ou un goûter pris trop tôt.

Les crudités légumes

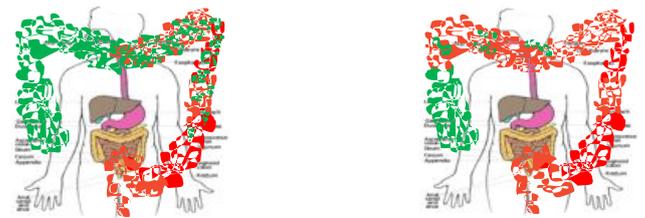
1 -Les crudités sont un apport indispensable en vitamines, minéraux, enzymes, protons, électrons et fibres.

Les fibres des crudités arrivent directement dans le colon sans avoir subi de digestion ni dans la bouche, ni dans l'estomac, ni dans le grêle.

Ces fibres servent à l'hydratation et à l'augmentation du volume fécal et permettent ainsi aux muscles lisses de faire avancer les déchets.

2 - L'amidon (sucre) contenu dans ces fibres, n'ayant pas subi de digestion auparavant, fermente et acidifie le colon aidant ainsi à limiter la flore anaérobie de putréfaction.

En effet, ces fibres, sous l'influence des bactéries cellulolitiques, fabriquent des acides bénéfiques à partir des amidons qu'elles contiennent pour créer un équilibre entre la flore de fermentation (en vert sur le dessin) et la flore de putréfaction (en rouge). En l'absence de ces acides, c'est la flore de putréfaction qui s'emballe.



3 - À l'intérieur de la cellule humaine, le cycle de Krebs et la respiration cellulaire sont un ensemble de processus d'oxydoréduction, faisant intervenir protons, électrons et oxygène.

Donc nous avons besoin d'une alimentation en légumes crus aux trois repas, apportant des protons et des électrons comme :

- Salades, carottes, endives, radis (rouge, blanc, noir), céleri rave, betterave crue râpée, courgettes, poivrons, choux (blanc, rouge, chinois)...

4 - Les crudités doivent être prises en fin de repas, c'est-à-dire après le plat principal (avant le dessert s'il y en a un) - voir « présence nouvelle N° 2 » -

De ce fait, elles vont séjourner plusieurs heures dans la chaleur de l'estomac et donc, à leur arrivée dans l'intestin, elles seront « mi-cruées - mi-cuites » et leurs fibres, devenues souples, ne seront pas irritantes pour le grêle.

Le test de la leucocytose digestive permet de suivre l'évolution du taux des globules blancs dans le sang après l'ingestion de divers aliments. Dans cette configuration, en début de repas, la leucocytose (entre 5 000 et 7 000) passe en forte hyperleucocytose (20 000 et plus en quelques minutes) pour « aseptiser » et donc protéger l'organisme de l'invasion de germes extérieurs (microbes, bactéries...) évitant ainsi des infections pouvant même entraîner des hospitalisations.

À l'inverse, les crudités prises en entrée, n'étant pas digérées dans l'estomac, passent rapidement dans l'intestin et les fibres seront abrasives pour la muqueuse intestinale. Beaucoup de pathologies digestives, de parasitoses et d'intolérances alimentaires sont dues à ces fibres à « effet abrasif ».

5 - Je recommande de consommer des crudités aux principaux repas et boire un jus de légumes fraîchement pressés en fin de repas du matin.

6 - L'autre avantage des crudités et non des moindres est d'apporter, avec la vinaigrette, des huiles de première pression à froid pour l'apport quotidien d'acides gras essentiels 3 et 6.

Ces conseils nutritionnels sont à déconseiller dans les graves pathologies intestinales, comme la maladie de Crohn. Dans ces cas, il faudra consommer uniquement des jus de légumes frais en fin des 3 repas, afin de commencer à « cicatrifier » l'intestin avant de pouvoir réintroduire, avec parcimonie, un peu de légumes cuits pour passer ensuite aux crudités à raison d'une cuillerée à café par repas. Vous pourrez ensuite augmenter progressivement ces doses toutes les 3 ou 4 semaines environ.

Légumes cuits

La cuisson est-elle nécessaire ? En fait, on ne sait que peu de choses sur ce qui se passe réellement lorsqu'on chauffe un aliment. Cet important sujet concernant la vie de tous les jours reste encore aujourd'hui, en grande partie, mystérieux.

Néanmoins, nous savons que la cuisson apporte la destruction des catalyseurs :

- à partir de 50°C, destruction de certaines enzymes
- à partir de 60°C, destruction de la vitamine C et à partir de 110°C, des autres vitamines
- à 100°C, précipitation des sels minéraux rendus ainsi peu ou pas assimilables.

Les légumes cuits, ainsi que les soupes, ont perdu une grande partie de leurs vitamines, minéraux, enzymes, protons et électrons. L'organisme devra donner de ses propres catalyseurs pour réaliser la chimie de la digestion de ces légumes qui ne lui ont rien apporté.

Tout cela incite à suivre l'adage : "Laisse ce qui est naturel aussi naturel que possible". Je déconseille la consommation de légumes cuits. Par contre, ils restent un « outil » pour le thérapeute dans certaines pathologies ou certains régimes alimentaires spécifiques.

CONCLUSION

Que reste-t-il de nos « 5 fruits et légumes par jour » ?

Je recommande donc :

- 100 ml de jus de légumes fraîchement pressés le matin en fin du petit-déjeuner.
- De 100 à 150 g de crudités en fin des repas du midi et du soir.
- De 100 à 400 g de fruits à 18 h selon le degré de frilosité et la saison.

Si vous souhaitez aller plus loin sur la nutrition, comprendre et individualiser votre alimentation, je vous retrouverai avec plaisir aux séminaires que je dispense à Montpellier.

<http://www.yvescassard.com/Evenements.html>



Chez votre libraire

Vivre avec Ho'oponopono de Nathalie BODIN paru chez Guy Trédaniel Editeur

Qu'est-ce que Ho'oponopono ? Il s'agit d'une technique énergétique issue de la tradition hawaïenne. Son bien-fondé a été validé ces dernières années par les expérimentations réalisées en physique quantique. Sa pratique est simple. Il suffit tout d'abord de prendre conscience que nous sommes les seuls créateurs de notre vie ; il convient ensuite de prononcer la formule de guérison : « désolé, pardon, merci, je t'aime ». Plus vous utilisez Ho'oponopono, plus vous vivrez des moments extraordinaires.

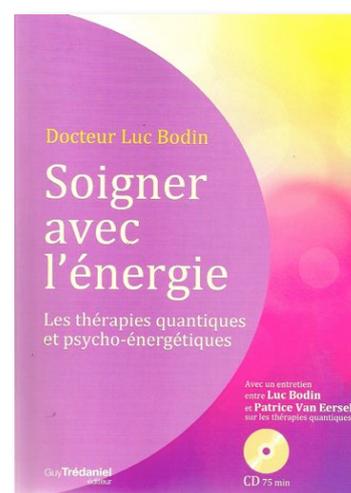


- Une méthode de développement personnel d'origine hawaïenne.
- Une technique énergétique consistant à créer sa réalité et favoriser les événements positifs en éliminant la mémoire erronée qui est à l'origine des échecs répétés.
- Un ouvrage essentiellement pratique qui fourmille d'exemples et de conseils applicables dans de nombreuses situations au quotidien.
- Un livre indispensable pour ceux qui veulent sortir des ornières de leur existence et expérimenter une vie différente.

Soigner avec l'énergie du Dr Luc BODIN paru chez Guy Trédaniel Editeur

Les thérapies quantiques et Psycho-énergétiques

Sont abordés dans le livre *Soigner avec l'énergie*, les soins énergétiques sous toutes leurs formes depuis les médecines traditionnelles (magnétisme, Ayurvéda, Médecine chinoise, Reiki) jusqu'aux thérapies développées ces dernières années (soins énergétiques, chromatothérapie, appareil Mora, EFT, Ho'oponopono, TAT...) notamment à la suite des résultats de la recherche



- *Soigner avec l'énergie* fait le lien entre les médecines traditionnelles et les dernières découvertes en physique quantique ce qui permet d'en expliquer parfaitement leur mode d'action.
- Présentation simple et claire des techniques énergétiques existantes et en particulier, les techniques de soins énergétiques développés par le Dr Luc Bodin au cours de son expérience professionnelle.
- De nombreuses techniques expliquées dans ce livre sont immédiatement applicables par le lecteur.

Inclus dans l'ouvrage, un CD de l'interview du Dr BODIN par Patrice VAN EERSEL

Prochain numéro de Présence Nouvelle Mars 2013