



# Présence Nouvelle

N° 1

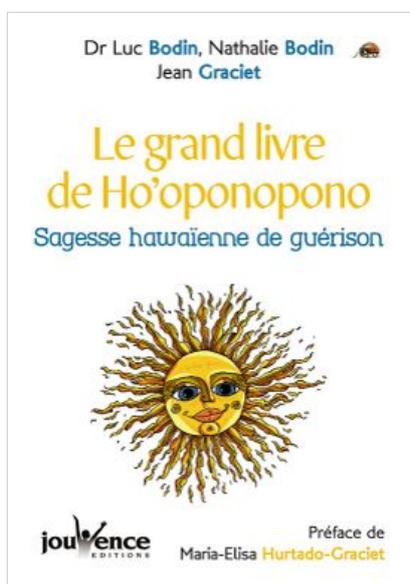
---

Bulletin d'information Gratuit - Mai 2012  
Publié par Nathalie et Luc BODIN

## SOMMAIRE

### N°1 de Présence Nouvelle

- P02. Edito : Eliminons nos peurs.
- P03. Les virus, une question d'équilibre.
- P04. Ho'oponopono, le secret des guérisseurs Hawaïens.
- P06. Un château de cristal.
- P08. Yves Cassard
- P13. Les films qui inspirent l'âme.
- P14. L'expérimentation animale.
- P15. La maison un outil d'évolution.
- P16. Nettoyer sa maison des mémoires du passé.
- P17. Au cœur des pierres.
- P18. Les jambes Lourdes
- P19. Les actualités
- P23. Notre mode de vie agit sur les gènes.
- P25. Les acides de la vie moderne
- P26. Trouver sa mission de vie



Le Grand Livre de Ho'oponopono vient de paraître aux Editions Jouvence.

Co-écrit par Luc Bodin, Nathalie Bodin et Jean Graciet, ce livre rassemble les principes et les techniques de la sagesse hawaïenne de guérison qu'est Ho'oponopono.

## EDITO



**Il y a des drames qui remuent des peurs anciennes, que des générations d'êtres humains ont accumulé avec les siècles. Ainsi, la peur de mourir et de disparaître de la surface de la planète de façon brutale et sans préambule bouleverse la plupart d'entre nous. Car dans notre esprit, la mort doit être douce et comme une libération. Il nous est alors difficile d'accepter qu'elle vienne de la main d'un homme.**

Nous, les humains, sommes une énorme contradiction de la nature. Frigorifiés à l'idée de mourir, cela ne nous empêche aucunement d'aller combattre à la guerre, de tuer l'ennemi et d'éliminer notre prochain.

Tous ces actes de violence sont engendrés par la peur. La peur de l'autre, la peur de ne pas être important, la peur de ne pas être vu, la peur de ne pas être reconnu. Chaque crime trouve sa source dans cette peur de ne pas contrôler notre existence. Et des génocides naissent dans ces pays où le peuple ne voit aucun moyen de passer outre ces peurs.

Il me semble que nous pouvons aujourd'hui remplacer cette émotion destructrice par quelque chose de plus profond et radieux. Nous avons les moyens d'envisager notre existence plus sereinement, en nous glissant dans un bain de jouvence émotionnel.

Quand un acte de violence apparaît dans notre vie, je le considère comme une décharge électrique qui nous réveille de la torpeur dans laquelle nous avons sombré ces derniers temps. C'est le signal qu'il est vraiment temps de nettoyer nos peurs. Le miroir que nous renvoie la société d'aujourd'hui, montre que nous avons enfoui ce sentiment dévastateur autant pour nous que pour tous ceux que nous aimons.

Il est temps d'en finir avec cette terreur qui pollue notre intérieur et qui génère une société perturbante pour le cœur des Hommes. Nettoyons nos peurs et remplaçons-les par ce sentiment qui réside en chacun de nous, l'Amour.

Nathalie BODIN  
Rédactrice de Présence Nouvelle

# Les virus, une question d'équilibre



Une très intéressante publication parue dans le « *Lancet infectious diseases 2010* » et relayée par le journal médical JIM, explique que tous les ans, trois nouveaux micro-organismes (germes) pathogènes pour l'homme sont découverts. Ils proviennent tous du monde animal. Ainsi les nouveaux virus comme ceux de la grippe A ou de la grippe

## L'équilibre entre les germes.

L'article explique que parallèlement à l'émergence de nouveaux germes, d'autres disparaissent, victime des progrès de la médecine, ou de l'évolution suivant un processus naturel que l'on appelle la vie. Par exemple, le bacille diphtérique qui est officiellement en voie de disparition sur la planète, grâce prétendument à la vaccination (?), aurait déjà trouvé son remplaçant « émergent ». Nous en aurons la confirmation dans quelques années.

Un autre exemple nous fut donné dans l'analyse bactériologique des eaux du Gange. Les chercheurs s'attendaient à trouver un nombre considérable de germes dans cette eau. Les résultats montrèrent au contraire qu'elle n'en contenait pas plus qu'un autre fleuve. L'explication ? C'est qu'un équilibre s'est effectué au sein des espèces bactériennes elles-mêmes, le développement des unes limitant celui des autres.

## La pathocétose

Quant aux épidémies, elles répondent au concept de pathocénose qui a été élaboré dans les années 60 par Mirko Grmek. Il s'agit de la théorie des équilibres selon laquelle la survenue et le développement (son importance) d'une infection particulière dans la société dépendent tout simplement de la fréquence des autres. En d'autres termes, **c'est l'élimination des autres germes qui laisse le champ libre au développement d'une infection.** C'est pourquoi, l'article pose la question fondamentale : « *À se demander s'il faut réellement dépenser des millions pour inventer des antibiotiques et des vaccins qui ne feraient que préparer le lit de nouveaux arrivants* ».

Luc BODIN

## Citations Et Mots de sagesse

« L'essentiel en ce monde, n'est pas l'endroit où nous sommes, mais la direction vers laquelle nous marchons »

*Olivier Wendell Holmes*

« Tout est possible ! On ne devrait rien dédaigner. Rien n'est incroyable. Les possibilités que nous rejetons ne sont que des possibilités que nous ignorons »

*Carlos Fuentes*

« Le calme est la substance de la sagesse, et la sagesse est la fondation du calme. Chaque fois que fonctionne la sagesse, le calme est en elle. Chaque fois que le calme fonctionne, en lui est la sagesse »

*Houei Neng (Maître Zen)*

« Le doute est pernicieux en même temps que révélateur »

*Paracelse*

« Il est inutile de discuter avec ceux qui n'acceptent que les preuves qui cadrent avec leur manière de pensée »

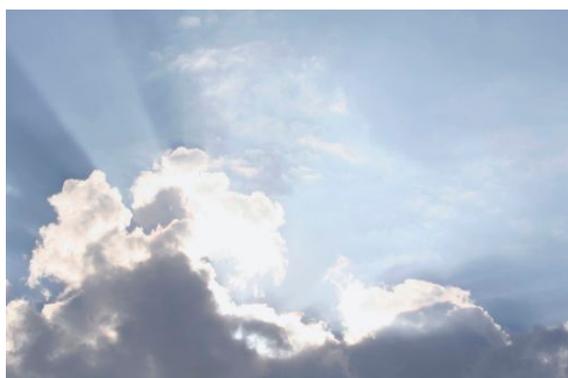
*Rudolph Steiner*

# Ho'oponopono, le secret des guérisseurs hawaïens

**Ho'oponopono signifie « mettre droit » ou redresser. Il tire son origine d'un rituel ancestral utilisé à Hawaï il y a très longtemps. Provenant de la tradition orale, personne ne peut en dater précisément l'origine. À cette époque, Ho'oponopono permettait de résoudre les problèmes communautaires au sein des villages. Il s'agissait donc d'un procédé de réconciliation. Il consistait à réunir tous les habitants du lieu afin qu'ils partagent ensemble leurs problèmes et leurs conflits. Une fois cela réalisé, chacun demandait pardon pour les pensées inadaptées, voire erronées, qu'il avait émises et qui étaient à l'origine des problèmes.**

Selon Ho'oponopono, notre conscience profonde, notre « identité de soi » est composée de 4 éléments :

- Unihipili ou subconscient, qui stocke les mémoires des expériences passées et les émotions.
- Uhane ou conscient, qui correspond à notre raison et à notre intelligence.
- Aumakua ou Moi supérieur (âme), qui se situe dans une autre dimension.
- Étincelle ou intelligence Divine, où se créent l'identité de soi et les inspirations.



“Désolé,  
Pardon,  
Merci,  
Je t'aime”  
Une technique de  
réconciliation ancestrale

Luc BODIN

L'idéal est que ses quatre parties demeurent en équilibre. Le but de Ho'ponopono est de redonner cet équilibre, afin de nous reconnecter avec notre étincelle Divine (ou Divinité intérieure) et de retrouver notre paix intérieure.

Au XX<sup>e</sup> siècle, une chamane hawaïenne Mornnah Nalamaku Simeona, reprit cet ancien rituel et le transforma en un outil individuel, facile à pratiquer sans l'aide de personne.

Pour Mornnah Nalamaku Simeona « *la paix commence avec soi* ». Elle ajoutait : « *Nous sommes ici seulement pour apporter la paix dans notre vie, et si nous apportons la paix dans notre vie, tout autour de nous retrouve sa place, son rythme et la paix* ». Ainsi, les êtres humains sont alourdis par leur passé. Lorsqu'ils ressentent le stress ou la peur, ils devraient regarder à l'intérieur d'eux-mêmes. Ils constateraient alors que la cause de leur malaise provient d'une de leurs mémoires...

**« La paix commence avec soi. »**

Ce fut principalement le Dr Ihaleakala Hew Len, élève de Mornnah Nalamaku Simeona qui fit surtout connaître Ho'oponopono. Alors qu'il travaillait à l'Hôpital d'état d'Hawaii, il ne pouvait se rendre dans une salle où se trouvaient réunis des malades mentaux criminels qui étaient particulièrement dangereux. Il se contentait donc de demeurer dans son bureau avec leurs dossiers qu'il étudiait quotidiennement. Au fil du temps, ces malades commencèrent à aller mieux, leur état mental s'améliorait.

Ils devenaient moins agressifs et leurs traitements pouvaient être allégés. Certains guérissaient et d'autres étaient même relâchés. Lorsque ses collègues demandèrent au Dr Len ce qu'il faisait pour obtenir de tels résultats, il répondait : « *Tout simplement, je guéris la partie en moi qui les a créés* ».

Car Ho'oponopono enseigne que nous sommes créateurs à 100 % de notre vie. Il n'y a aucun élément de notre existence qui échappe à cette règle. Ainsi tout - simplement parce que c'est dans notre vie - est le fruit de notre création... ou plus exactement, est le résultat de nos pensées. Nos pensées erronées sont source d'ennuis et de désagréments, alors que nos pensées parfaites apportent amour et équilibre.

La pratique de Ho'oponopono est simple. Elle se déroule en plusieurs étapes.

Tout d'abord face à une situation désagréable, je commence par me rappeler que j'en suis le créateur à 100 % et que les autres n'y sont pour rien. Je n'en suis pas la victime, mais l'instigateur, la cause en revenant à une de mes pensées erronée qu'il me faut - que je demande à - effacer. Ensuite, je dis : « *Désolé, pardon, merci, je t'aime* » :

- « *Désolé* » d'être le créateur de cet événement.
- J'en demande « *pardon* ».
- « *Merci* » à la vie de m'avoir montré cette mémoire erronée que j'avais en moi et dont je n'avais pas conscience.
- « *Je t'aime* ». J'aime la vie, mais surtout j'envoie de l'amour à cette mémoire erronée et je demande qu'elle soit effacée. On pourrait tout aussi bien dire : « *je m'aime* ». Car Ho'oponopono utilise l'énergie de l'amour pour obtenir la guérison.

### **« Désolé, Pardon, Merci, Je t'aime. »**

Ce qui est impressionnant lorsque l'on commence à utiliser Ho'oponopono dans sa vie courante, est que les résultats sont quasi-immédiats ou du moins très rapides à survenir.

En supprimant peu à peu nos mémoires erronées, Ho'oponopono constitue un excellent outil d'évolution personnelle que chacun peut réaliser seul, sans l'aide d'un thérapeute ou d'un médecin.

Cette technique de réconciliation ancestrale rejoint sous nombre d'aspects les découvertes de la physique quantique moderne qui démontrent combien notre pensée peut agir sur la matière et par là sur notre environnement et sur notre vie. Mais aussi certains physiciens vont même jusqu'à affirmer que l'univers ne se créerait que sous notre

regard. Ce serait donc notre regard, c'est-à-dire notre pensée qui engendrerait à chaque instant l'univers dans lequel nous vivons. Or, c'est précisément ce que nous enseignons Ho'oponopono.

Luc BODIN



Dr Luc Bodin  
[www.stageslucbodin.com](http://www.stageslucbodin.com)  
Co-auteur de « *Ho'oponopono, le secret des guérisseurs hawaïens* »  
et du  
« *Grand livre Ho'oponopono* »  
aux éditions Jouvence.

# Un Chateau de Cristal

**L'un des avantages quand on voyage, c'est de découvrir des lieux inspirants où la surprise va de pair avec la joie de s'y trouver.**



C'est en Australie que je vous emmène aujourd'hui, et plus exactement sur la côte est, aux environs de Byron Bay, la ville la plus branchée des amoureux de la nature chamanique. Malgré son bord de mer et ses soirées animées, l'esprit ésotérique du lieu n'échappe pas aux touristes de passage. À une vingtaine de kilomètres de là, en allant dans les terres, se trouve une autre ville, Mullumbimby, au goût encore plus écologique et alternatif. Et cette année, dans ces deux villes atypiques, s'est déroulé le Spirit Yoga Festival. Ambiance hippie garantie dans un cadre où la nature est particulièrement attrayante.

Non loin de là se trouve un lieu au nom magique, Crystal Castle (traduisez le Château de cristal), qui, à sa première évocation, vous laisse dans l'expectative. Puis la curiosité vous gagne et vous vous retrouvez devant l'entrée d'un parc qui vous fait aller de tableaux verdoyants en féeries de pierres.

L'accueil est des plus agréables avec un plan d'eau arboré d'une végétation luxuriante où les fleurs éclatent de leurs couleurs chaleureuses. Au centre de cette étendue, se tient debout une statue de pierre versant le flux de l'eau sur un bloc de quartz rose.

## « La nature en voie d'extinction. »

La visite continue dans l'exploration de la forêt tropicale que des bénévoles ont reconstituée, année après année, avec 600 à 2 000 plantations par an, afin de conserver la précieuse et magnifique flore locale.



Car en Australie comme partout ailleurs dans le monde, la nature est en voie d'extinction.

Et puis il y a cette place inattendue, cet espace créé pour le retour sur soi. Un labyrinthe directement inspiré par celui de la cathédrale de Chartres, où vous pouvez, à pas mesurés et calmement, expérimenter une marche méditative.



Le cristal de ce château est dans tous ces minéraux qui ornent le parc. D'immenses blocs de quartz rose, de cristal de roche ainsi que des améthystes à la taille impressionnante sont posés çà et là, dans cet écrin de verdure.

## « Une féerie de pierres, de verdure et d'eau. »

Le voyage continue à travers ce passage que deux géodes d'améthystes géantes vous ouvrent pour aller découvrir l'univers du lieu. Les minéraux et les prières font bon ménage à Crystal Castle. (.../...)

Outre les enseignements bouddhistes qui y sont donnés avec une certaine discrétion, il y a ce projet que les maîtres des lieux ont souhaité et qui a été encouragé par le Dalaï-lama. Des moines s'emploient à construire un monument sacré, une Stupa, symbole de lumière et de paix entre les hommes. Une tâche qui durera plus d'une année et dont nous avons vu l'avancée. Leur présence donne une touche mystique à cet endroit où la nature est à la première place.

L'exploration de ce grand parc vous amène doucement vers les divinités de pierres que la végétation honore. Je ne saurais vous exprimer la joie ressentie en voyant apparaître, derrière un rideau de fleurs, un bouddha magnifique dont la présence inspire le silence à toute personne qui arrive devant lui. Une féerie de pierres, de verdure et d'eau fait entrer le visiteur dans la contemplation.

### « le divin et la nature »

Quand vous pénétrez dans ce lieu qu'est Crystal Castle, vous ne cessez d'être ébahi par cet agencement soigné entre le divin et la nature. Cet endroit est défini comme un étant une « expérience » à vivre. Et je vous confirme que ma première impression fut de cet ordre. Parce que l'immensité du lieu, par sa taille et sa beauté, ne peut être racontée, elle doit être vécue.

Je souhaitais tout de même partager un peu de cette magie avec vous, afin de vous montrer qu'il existe sur cette planète, des endroits où l'homme moderne a su entrer en harmonie avec son environnement.

Le regard du visiteur devient sourire grâce à la paix qui émane de cet espace. Et, après quelques heures passées dans ce paradis, c'est la pluie qui a décidé de notre départ. Parce que le château de cristal n'est pas une bâtisse, c'est beaucoup plus que cela. C'est là où le ciel et la terre se rejoignent. C'est-à-dire partout où des hommes et des femmes vivent ce lien naturel avec l'énergie de la vie.

Nathalie BODIN



“Ce magnifique Univers est pour nous un pourvoyeur d’abondance quand nous sommes dans un état de gratitude.”  
*Dr Wayne Dyer*  
*Réussir au quotidien*

“ Vous ne pouvez pas recevoir ce que vous ne donnez pas. Ce qui entre est le pendant de ce qui sort. Ce que vous pensez que le monde retient et ne vous donne pas, vous l’avez déjà. Si vous ne le laissez pas sortir, vous ne saurez même pas que vous le possédez. Ceci comprend aussi l’abondance.”  
*Eckhart Tolle.*  
*Nouvelle Terre*

# Interview

## de Mr Yves Cassard

**Yves CASSARD a été confronté à un grave problème de santé à l'âge de 20 ans qui l'a poussé à étudier les alternatives possibles aux traitements conventionnels et à rechercher et à comprendre les causes des maladies. Aujourd'hui, il exerce en tant que naturopathe, diplômé du Centre Européen de Naturopathie Appliquée et transmet son enseignement au travers de stages.**



***Mr Yves Cassard vous êtes naturopathe et vous vous êtes particulièrement intéressé à l'eau. Pour quelles raisons ?***

Suite à un constat évident, nous souhaitons tous vivre le plus possible en bonne santé. Pour cela nous faisons attention à notre alimentation ainsi qu'à notre hygiène de vie physique et mentale. Cependant un facteur essentiel nous échappe souvent, c'est la qualité de l'eau que nous ingérons quotidiennement pour la boisson (eau, tisanes, thé, etc.) mais aussi et surtout pour l'eau de cuisson de nos aliments (légumes, riz, etc.).

Également la prise de conscience de la pollution de plus en plus grande présente dans l'eau de forage, dans l'eau en bouteille plastique ainsi que dans les eaux de villes.

Ensuite quand nous regardons le nombre de livres impressionnants publiés sur la nutrition et tous ceux qui sont écrits sur l'eau, nous nous apercevons que pratiquement aucun ne parle de **l'eau en nutrition**.

Comme nous sommes constitués selon les âges en moyenne de 70% d'eau, cela est devenu pour moi une évidence que **ces deux composantes sont indissociables**.

***Vous indiquez que l'eau serait même un grand facteur de nos maladies modernes. Pourquoi ?***

En effet, beaucoup de personnes pensent qu'en faisant bouillir l'eau du robinet, ils éliminent ainsi les éléments nocifs. Ceci est partiellement faux car, certes ils détruisent les microbes, mais concentrent les éléments indésirables. La quantité de chlore reste quasiment identique, le calcaire se transforme en tartre sous l'effet de la chaleur, se dépose ainsi dans notre organisme et l'encrasse. De plus, l'eau du robinet utilisée n'est pas toujours de l'eau bouillie : rinçage des salades, des légumes etc... Des travaux scientifiques publiés dans un article de la revue "la recherche" ont démontré que l'eau se recontamine après les stations de traitement dans les tuyaux d'adduction.

D'autres expériences scientifiques ont également démontré que l'eau du robinet nuit à une bonne assimilation des aliments. Ceci est évident dans la mesure où les produits de traitement de l'eau ont pour but de détruire les microbes et bactéries et ont donc le même effet destructeur sur la flore intestinale.

Des vérifications ont été entreprises sur des animaux d'élevage divisés en deux groupes, et nourris de la même façon, mais buvant dans le premier groupe de l'eau pure et dans le second de l'eau du robinet. Il a été constaté que les selles des animaux buvant de l'eau du robinet contenaient beaucoup de protéines, de vitamines et de sels minéraux qui n'avaient donc pas pu être assimilés. A contrario, les animaux buvant de l'eau pure avaient des selles très différentes sans perte de ses éléments vitaux.

***Quels sont les inconvénients de l'eau du robinet et ceux de l'eau en bouteille ?***

Pour mieux comprendre l'eau du robinet, il est nécessaire de revenir à la source (si je puis m'exprimer ainsi) et donc comprendre quels sont les critères de contrôle de l'eau de distribution.

Pour cela il faut regarder la législation Européenne qui fixe 63 paramètres pour décréter si une eau est potable ou non. En France chaque année nous consommons 100 000 tonnes de pesticides ainsi que 3,4 millions de tonnes d'engrais chimiques et à cela s'ajoutent les autres 100 000 tonnes de médicaments et cosmétiques. Depuis février 2011 la DGS (Direction Générale de la Santé) a autorisé 5 fois plus de pesticides dans l'eau du robinet :

<http://www.lesmotsontunsens.com/cinq-fois-plus-de-pesticides-autorises-dans-l-eau-du-robinet-depuis-fevrier-2011-en-toute-discretion>

Or, l'on sait que 90 % des médicaments ingérés quitte l'organisme intact et retourne donc dans les eaux de traitement. (.../...)

De par leurs très petites tailles, ces toxiques ne peuvent être complètement éliminés par les stations d'épuration. Et si l'on compare les 63 paramètres de contrôle aux 10 000 substances chimiques, il est facile de comprendre **qu'une eau peut être reconnue officiellement irréprochable tout en étant sérieusement polluée.**

Autre inconvénient, ce sont des eaux qui généralement sont alcalines avec un taux de résidu sec compris entre 250 et 500 mg/litres, sachant que le taux de résidus d'une bonne eau doit être compris entre 60 et 150 mg/litre.

L'eau en bouteille quant à elle contient dans le plastique du **PET** (polyéthylène téréphtalate) qui libère de l'antimoine (minéral proche de l'arsenic). Il y a aussi une libération de perturbateurs endocriniens qui dérèglent notre système immunitaire et hormonal. Étude récente de 2 chercheurs allemands : interaction sur les fonctions sexuelles et reproductrices de l'homme. Travaux confirmés dans le journal « Le Figaro » par le Pr René HABERT de l'université Paris-VII ainsi que Gille HUSSON, président de l'Association scientifique européenne pour l'eau et la santé.

### ***Les minéraux contenus dans l'eau minérale sont-ils bons pour la santé ?***

**L'eau a des vertus intéressantes pour ce qu'elle emporte (lors de son élimination) et non pas ce qu'elle apporte.**

Le Pr Henri Schroeder, spécialiste mondial en matière de minéraux, affirme que nous ne pouvons assimiler tout au plus que 1% des minéraux contenus dans l'eau, et que les minéraux inassimilables encrassent notre organisme. La forte teneur de l'eau en calcaire est à mettre en rapport avec les 3.500.000 opérations annuelles de calculs rénaux en France.

En biologie, il existe deux grandes classifications d'êtres vivants :

Les autotrophes (plantes, micro-organismes) qui ont seuls la possibilité d'assimiler directement les minéraux,

Les hétérotrophes (homme, animal) qui sont incapables d'assimiler directement les minéraux s'ils ne sont pas transformés au préalable par les plantes et les végétaux (fruits, céréales et légumes).

Le Prix Nobel Otto WARBURG, a bien démontré le mécanisme du cancer, par perturbation de la pression osmotique extra cellulaire ainsi que la fermentation du sucre dans le sang.

Le Docteur Damoor a démontré, dès 1917, que lorsque l'on perfuse un rein sain avec de l'eau chargée en minéraux, celui-ci gonfle et sa membrane rénale se ferme aux échanges. En revanche, si on perfuse par la suite ce même rein avec de l'eau pure, celui-ci dégonfle et sa membrane rénale se ré-ouvre permettant ainsi l'élimination des toxines.

Néanmoins dans la nature aucune loi n'est immuable et **l'observation** nous montre que les personnes qui ont un potentiel puissant on la capacité d'exécuter la conversion pour assimiler une **partie** des minéraux de l'eau.

### ***Le pH de l'eau est-il un élément important ?***

C'est aussi une autre évidence pour moi. En effet, quand nous regardons la bioélectronique du Professeur Louis Claude Vincent, le pH de l'eau est réellement un facteur de santé ou de maladie.

Ce scientifique français, dont les travaux font autorité, a déterminé trois facteurs principaux qui permettent de sélectionner l'eau qui convient à la santé. Ces trois facteurs sont le **pH** (l'acidité ou l'alcalinité), le **Rh2** (l'oxydation) et la **résistivité** (la pureté).

Les recherches de nombreux médecins utilisant la bioélectronique du Pr Vincent ont démontré que les maladies de civilisation se développent dans des terrains biologiques caractérisés par un **sang trop alcalin, trop oxydé et trop chargé en toxines.**

Le Dr Roth du Muséum de Paris a fait des expériences dans les années 50 sur l'influence de l'eau dans les pathologies du cancer. Il s'agissait d'étudier l'évolution de tumeurs cancéreuses provoquées par l'administration de 40mg d'oestradiol et greffées sur des souris, en fonction de l'eau consommée. Les souris buvant de l'eau à un pH supérieur à 8 ont développé un cancer au bout de 4 mois. Il n'a été constaté aucune évolution tumorale sur celles buvant de l'eau à pH inférieur à 7.5.

Rappelons que le PH stomacal toujours acide est nécessairement variable pour assurer les besoins de la digestion, il se situe entre pH2 et pH5. Donc la consommation d'eau alcaline à pH 8 ou 9 va perturber fortement la dégradation correcte du bol alimentaire.

### ***Pouvez-vous nous dire qu'elle est la meilleure eau à consommer ?***

Comme nous venons de le voir précédemment, l'eau doit avoir un pH entre 6 et 7. Comme je l'ai aussi précisé tout à l'heure, il est nécessaire de faire concorder le RH2 entre 24 et 28 ainsi que la résistivité qui doit être supérieure à 8000 Ohms. Ce qui correspond aux eaux de Volvic, Mont Roucous, Rosée de la Reine, MontCalm et l'eau filtrée par osmose inverse.

Pour les personnes en acidose, je conseille de prendre en dehors des repas, vers 18h, un ou deux verres d'eau alcaline de type Vittel, Evian, Hépar ou de l'eau filtrée par un système d'eau alcaline et ionisée. (.../...)

### **Qu'entendez-vous par vitaliser l'eau ? Comment réalise-t-on cela ?**

Le meilleur moyen de **vitaliser** l'eau mais j'ajouterais aussi de la **dynamiser**, c'est tout simplement d'observer ce que fait la nature et ensuite de reproduire ce phénomène au plus juste.

L'eau quand elle est sous terre est en permanence baignée dans un milieu d'infrarouges longs dégagés par la terre et les roches souterraines qui la vitalise.

C'est ainsi qu'au Japon le Pr Teruo Higa dès 1970 a mis au point les céramiques EM (efficient micro organisms) pour vitaliser l'eau. C'est une roche naturelle de type argile, émettant des rayons infrarouges longs identiques à ceux que renvoie naturellement la terre. Ceux-ci élèvent la vibration des dipôles d'eau et permettent d'effacer les informations artificielles inscrites, par exemple par les polluants, au sein de sa structure. La dynamisation se fait par un vortex et c'est à Victor Schauburger que nous devons l'invention du « vortexeur » qui a la capacité de concentrer l'énergie vers la matière.

Par ces deux phénomènes combinés l'eau redevient de forme monomère ou trimère et que j'appellerais plus simplement « vivante ».

La molécule d'eau isolée n'existe pas dans la nature car systématiquement elle s'agglutine en « grappe » appelé Cluster. L'eau à la source, l'eau de pluie, ont une structure moléculaire composée de petits clusters formés de 8 à 10 molécules d'eau. C'est une eau dite « vivante ».

Au robinet ou en bouteille, l'eau s'affaiblit et sa structure se transforme rapidement en gros clusters formés de 70 molécules d'eau. Cette eau est dite « morte ou stagnante ». C'est sous sa forme « vivante » que l'eau est biologiquement la plus active comme eau d'élimination des déchets, des toxiques et des toxines, et bien sûr, comme vecteur des échanges nutritionnels, comme eau de constitution de l'espace intra et extracellulaire. Si l'on apporte au corps une eau qui n'est pas vitalisée, la cellule, doit puiser dans son propre potentiel énergétique pour lui rendre une conformation moléculaire propice à son rôle biologique et physiologique. Par ce biais, plus une personne est fatigable ou malade et moins cette conversion pourra se réaliser.

### **Quelle quantité d'eau recommandez-vous de consommer par jour ?**

La nutrition a un rôle méconnu sur les besoins hydriques de l'organisme. En effet plus un organisme sera intoxiqué par une mauvaise alimentation et plus les besoins hydriques seront grands pour éliminer toutes ces toxines. Certains milieux et ouvrages à la mode préconisent de boire

sans soif et de plus à jeun le matin 1 à 2 grands verres d'eau froide ou chaude. Mon avis est contraire à ces préceptes car le cœur propulse chaque jour, selon la corpulence de l'individu, de 10 à 15 000 litres de sang et, si l'on boit trop par rapport aux besoins de l'organisme, le volume de sang circulant sera augmenté. Or, la volémie augmentée signifie que le travail du cœur sera plus important. Comme l'a précisé Robert Masson, en admettant seulement une augmentation de 10 %, le cœur propulsera dans la journée de 1000 à 1500 litres de sang en plus. Nous comprendrons que le fait de boire beaucoup trop d'eau peut détruire le cœur. Il y a toutefois une exception dans le cas de lithiase rénale. Notre organisme a un système très performant de régulation des réserves d'eau tissulaire, il est donc nécessaire de boire à sa soif et d'observer ses urines qui doivent être jaune paille.

### **Y a-t-il des moments à privilégier pour consommer de l'eau ?**

Comme l'a bien démontré le Dr Georges Pourtalet, notre santé dépend avant tout de la quantité de sucs bilio-pancréatiques intacts (qui sont des tueurs) parvenant dans le gros intestin. C'est ainsi que l'eau, les liquides ainsi que les semi liquides pris à jeun (surtout le matin) partent rapidement dans le tube digestif entraînant ces sucs digestifs. Ceux-ci vont mettre 25 minutes pour atteindre le colon droit et l'agresser par « auto-digestion ». Le colon pour se défendre va « pomper » de l'eau et des minéraux dans le sang souvent en grande quantité pour se protéger de ce phénomène et accélérer le transit pour expulser cette inflammation nocive à la vie. En conclusion boire à jeun **déshydrate** et **déminéralise**. L'individu qui reproduit ces erreurs apparemment anodines pendant **trois ou quatre décennies** verra surgir des maladies graves sans pouvoir en comprendre les raisons. Il est donc préférable de boire une quantité d'eau **raisonnable** pendant les trois principaux repas entre le milieu et la fin du repas.

De plus, en buvant pendant les repas, le corps peut ainsi quantifier l'eau consommée et donc libérer une quantité harmonieuse de sucs digestifs pour exercer une meilleure digestion. On peut également boire 1 heure avant les repas c'est-à-dire vers 11 et 18 heures si l'on en ressent le besoin.

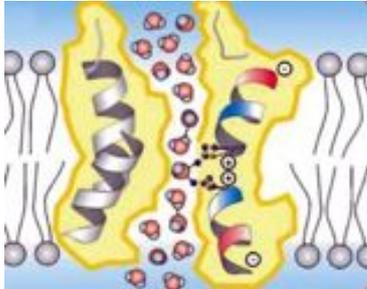
Ces recommandations sont à individualiser surtout chez **la personne âgée** qui perçoit plus difficilement la soif.

### **Y a-t-il des conditions particulières pour hydrater la cellule humaine ?**

Les cellules sont entourées par la membrane plasmique qui est essentiellement composée d'acides gras (60% de saturés, 30% de cholestérol et 10% d'insaturés). (.../...)

Ces derniers facilitent la fluidité membranaire tandis que les acides gras saturés assurent la rigidité de la membrane. C'est dans cette membrane plasmique que les **aquaporines** laissent pénétrer l'eau dans la cellule pour l'hydrater.

Les aquaporines sont des protéines constituées d'acides aminés, sorte de pore permettant à l'eau d'entrer et de sortir rapidement.



Les aquaporines expliquent la plus ou moins grande perméabilité des membranes cellulaires à l'eau. Nous voyons ici l'intérêt majeur d'apport quotidien d'acides gras dit « essentiels » car l'organisme ne sait pas les synthétiser.

Pour la bonne perméabilité de la membrane plasmique, il est donc nécessaire aux repas du midi et du soir, d'ajouter à ses crudités un mélange d'huiles.

Ce mélange doit être constitué de 50% d'huile de colza (oméga 3 ALA), de 25% d'huile de tournesol (oméga 6) et enfin de 25% d'huile d'olive (oméga 9)

Je recommande également de se supplémenter avec des gélules de KRILL Omine (oméga 3 EPA/DHA) que l'on trouve en pharmacie, car peu de personnes ont la capacité de faire la conversion des oméga 3 ALA de l'huile de colza en EPA/DHA.

En conclusion pour bien s'hydrater il faut consommer de bonnes graisses ! Ne pas oublier cette recommandation chez les enfants, personnes âgées ou malades toute l'année mais principalement pendant les périodes de canicule pour éviter la déshydratation.

***Vous vous êtes aussi intéressé à de nombreux autres éléments agissant sur la santé des individus : alimentation, polluantes, intolérances, digestion, insuline... Vous insistez beaucoup sur les bienfaits de la lumière. Pourquoi ?***

L'homme passe de plus en plus de temps en intérieur. Maintenant il est fréquent d'aller à son travail en voiture, de travailler toute une journée dans un bureau ou dans un atelier et de rentrer le soir chez soi sans jamais avoir vu le soleil. Pourtant la nuit, l'organisme produit la mélatonine (hormone du sommeil) pour dormir et c'est la lumière du jour, le matin, qui au travers de l'œil donne le message à la glande pinéale d'arrêter cette hormone, permettant ainsi d'être en forme pour toute la journée.

Cette lumière doit être d'environ 2500 Lux pendant au moins 30 minutes, alors qu'une lumière artificielle est presque toujours inférieure à 250 Lux. Donc, l'organisme continue de produire la mélatonine durant toute la journée, créant ainsi une fatigue permanente.

Un autre processus est lié à la lumière du soleil. Celle-ci nous transmet une gamme d'infrarouges longs identiques au rayonnement naturel du corps humain et cela produit la synthèse de la vitamine D par le contact sur la peau. La vitamine D va bien au-delà de l'absorption du calcium car son taux influence directement (en négatif ou en positif) notre mental, notre système immunitaire, notre production d'hormones, et bien sûr tout notre métabolisme. La vitamine D augmente aussi l'assimilation du magnésium, son rôle le plus connu est celui de la transmission neuromusculaire de l'influx nerveux. Il y a des récepteurs de la vitamine D dans presque tous les tissus et organes.

Des études ont montré qu'il y a des sites récepteurs de vitamines D sur les cellules cancéreuses capables, en éprouvette, d'avoir une action positive sur la reconversion des cellules leucémiques en cellules normales. Pathologies liées au manque de lumière : douleurs articulaires, rhumatismes, arthrite, prévention des cancers, immunité, santé mentale, système hormonal, problème cardiaque, sclérose en plaque, Parkinson, stérilité, obésité.

***Enfin, pour vous les maladies cardiovasculaires sont liées davantage à une augmentation de l'homocystéine qu'au cholestérol. Pouvez-vous nous en expliquer les raisons ?***

En effet, le cholestérol LDL produit par notre organisme n'est pas réellement « mauvais » car il est essentiel à la formation de bonnes membranes et d'autres parties de la cellule, ainsi que de plusieurs hormones dont notre corps a besoin. Si notre régime alimentaire ne nous en procure pas suffisamment, notre corps se chargera d'en produire.

Le problème débute avec les radicaux libres qui oxydent le cholestérol LDL naturel (plus exactement, c'est le transporteur du cholestérol LDL les "Apo Lipoprotéines" qui est oxydé) et qui se dépose sur les parois des vaisseaux sanguins. Le Dr Daniel Steinberg soutient dans « New England Journal of Medicine » publié en 1989, qu'une quantité suffisante d'antioxydants prévenait l'oxydation du LDL en mauvais cholestérol.

Ce que confirme le « French paradoxe ». Les Français ont en effet un pourcentage d'infarctus bien plus faible que les Américains : 145 infarctus par an pour 100 000 habitants d'âge moyen en France, 315 pour les Américains (80 dans le sud-ouest de la France, soit 4 fois moins qu'aux États-Unis). .../...

Pourtant nous mangeons aussi mal qu'eux (en termes de gras), et le sud-ouest est la région où l'on mange le plus gras de France. Pire encore, les esquimaux qui ne se nourrissent presque exclusivement que de viande de mammifères et de poissons, ont un taux très faible de maladies cardiovasculaires. Les esquimaux, avant l'arrivée de « la civilisation », ignoraient les maladies cardiovasculaires, les rhumatismes, les affections pulmonaires, malgré une nourriture extrêmement carnée. Les maladies du cœur constituent la première cause de décès aux USA. La grande majorité des statistiques indique que le cholestérol en est le grand responsable.

C'est vers la fin des années 1970 que cette croyance fut mise en évidence, basée principalement sur les études Framingham (ville de l'Etat du Massachussets). Pourtant, la moitié des patients ayant subi une crise cardiaque présente un taux de cholestérol normal.

Il est donc nécessaire de rechercher d'autres causes. **Le vrai coupable est plutôt l'inflammation des vaisseaux sanguins, l'homocystéine.**

C'est à partir des travaux du Dr Kilmer Mc Cully que nous pouvons comprendre le rôle méconnu de l'homocystéine. En étudiant des enfants de 8 ans morts d'une crise cardiaque (souffrant d'homocystinurie), il découvrit que les dommages infligés aux artères ressemblaient à ceux qu'auraient subis les artères d'un vieillard souffrant d'un durcissement artériel. Ces constatations menèrent le Dr Kilmer Mc Cully à se demander si un taux modéré d'homocystéine pendant toute une vie pouvait être responsable d'accidents cardiovasculaires. C'est par ce biais qu'il découvrit qu'une carence en vitamines B6, B9 et B12 ainsi qu'un taux trop important de méthionine étaient les principaux facteurs d'un excès d'homocystéine dans le sang. Personnellement je rajouterai, l'excès journalier de calories ingérées régulièrement supérieures à la ration nécessaire pour l'entretien de l'organisme. La suralimentation chronique prédispose à l'obésité et a des effets métaboliques délétères.

L'homocystéine est un sous-produit intermédiaire du métabolisme d'un acide aminé essentiel, la « méthionine ». La méthionine se trouve en grande quantité dans les œufs, le lait, le fromage, la farine blanche, les aliments en conserve et les aliments hautement transformés. Les antioxydants et leurs nutriments de soutien peuvent réduire les causes d'inflammation artérielle.

En 1990, le Pr Meir Stampfer, confirma les travaux du Dr Mc Cully.

Le Dr Stampfer analysa le taux sanguin d'homocystéine de 15 000 médecins. Il rapporta qu'une légère hausse du taux d'homocystéine suffisait à établir un lien direct avec un risque accru de développer une maladie de cœur.

En 1995, le Dr Jacob Selhub déclara également dans le « New England Journal of Medicine », qu'un taux important d'homocystéine dans le plasma sanguin était directement associé à un risque accru de souffrir d'un rétrécissement de la carotide.

Le projet de l'Action Européenne (The European Concerted Action Project) confirme ces travaux.

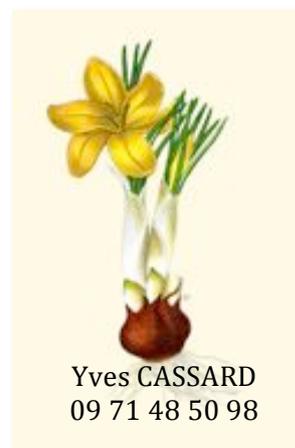
En conclusion, le taux d'homocystéine doit être **INFÉRIEUR à 7 micromoles/litre.**

### **Un dernier mot ?**

Pour mieux comprendre tout ceci, j'organise des séminaires de 2 jours sur les mécanismes qui perturbent la santé, ce qui nous amène donc à comprendre la nutrition qui ne peut être qu'individualisée.

Je propose aussi des consultations à mon cabinet de Sète ainsi que des consultations téléphoniques d'une durée d'1h30.

### **Où peut-on vous joindre ?**



Yves CASSARD  
09 71 48 50 98

[www.yvescassard.com](http://www.yvescassard.com)

Interview réalisé par Luc BODIN

## Les films qui inspirent l'âme

**Quand on commence à entrer dans une existence où la spiritualité devient partie prenante de votre quotidien, il est normal de commencer à regarder les choses différemment. Un film peut devenir une source d'inspiration et plus encore. C'est comme cela que vous vous retrouvez avec un carnet de notes devant votre écran pour écrire les idées qui viennent à vous devant une scène. En tous les cas pour moi, certains films ne font pas que conter une histoire empreinte d'émotions, ils délivrent des messages et provoquent une multitude de réflexion sur l'existence.**

J'ai choisi de vous parler de deux films que je qualifie de très inspirants avec tout d'abord, le célèbre roman de Richard Bach « Jonathan Livingston, le goéland » que Hall Bartlett a choisi de mettre en scène en 1973. Une fabuleuse histoire qui ne peut laisser indifférents les « chercheurs » en spiritualité. Et ensuite, un film biographique de 2006 « Écrire pour exister » retraçant l'expérience d'une jeune enseignante qui trouve un moyen de changer l'univers d'une jeunesse en souffrance.

### Jonathan Livingston le goéland

Jonathan aspire à dépasser ses limites et se pose des questions sur sa condition de goéland. Sa tribu passe son existence de goéland à manger les têtes de poisson que laissent les pêcheurs dans les décharges, sans jamais remettre en question leur condition de vie. Alors, dans un geste altruiste, Jonathan décide de montrer à ses congénères une nouvelle voie, celle de voler encore plus vite et plus haut. Pour toute récompense Jonathan se retrouve banni de son groupe, et il part dans un voyage qui le mènera à la découverte de son potentiel qui est... illimité.



Ce film, ou ce livre, est une merveilleuse métaphore sur notre société et sur la quête spirituelle que des hommes et des femmes décident d'entreprendre malgré les réticences de leurs proches. Il raconte la puissance qui réside en chacun et le grand voyage intérieur qui se profile à qui veut regarder encore plus loin à l'intérieur de lui.

**« La découverte de son potentiel qui est...illimité. »**

Peut-être que ce film devrait être vu par des enfants afin de leur donner envie de découvrir leur potentiel. Et même s'il vous semble que ceux-ci ne peuvent comprendre toutes les subtilités qui sont dans ce film, vous pouvez les laisser s'imprégner du rêve de Jonathan Livingston qui est celui de découvrir ses capacités aussi infinies que magnifiques.

### Écrire pour exister

L'autre film qui m'a inspiré dès son premier visionnage est « Écrire pour exister » de Richard Lagravenese. Erin Gruwell est professeur et elle débute sa carrière dans une classe où les élèves sont dits « non enseignables ». Cette histoire vraie raconte comment les souhaits de vouloir changer le monde peuvent prendre des formes très variées. Dans ce cas, il s'agit d'un stylo et d'un cahier qui vont donner l'opportunité à des jeunes, dont l'avenir semble se résumer à une courte vie de souffrance, de voir plus loin et surtout de façon plus enchantée. L'impulsion que donne le professeur à ces élèves est la base de ce changement. Et il y a plus encore : il y a un échange de respect et de compréhension. Comment peut-on passer à côté de ces existences sans être touchés ? C'est en tous les cas la réflexion que je me suis faite en écoutant ces jeunes raconter les expériences. Ce film est une incitation à l'écoute et surtout au non-jugement.

**« Une incitation à l'écoute et surtout au non-jugement. »**

Au-delà du film, il faut savoir que cette méthode d'enseignement a fait des émules puisque la fondation « Freedom writers », qui a vu le jour en 1997 en Californie, continue de transmettre les outils que le professeur Erin Bruwel a mis en place. Ils permettent d'instruire et de donner une chance à tous ces élèves que l'éducation a jugé « non enseignables ». Cette fois, le système éducatif s'est mis à la portée des enfants pour leur ouvrir les portes de la connaissance.

# L'expérimentation animale



**L'expérimentation animale pose un véritable problème de société. Cette méthode de recherche est aujourd'hui généralisée à tous les laboratoires pharmaceutiques, cosmétiques et autres, du monde entier. Cela entraîne la multiplication de tests similaires et donc de sacrifices inutiles d'animaux. Chaque laboratoire voulant effectuer ses propres recherches afin de garder secrets ses résultats. C'est ainsi qu'en Europe, plus de 10 millions d'animaux sont sacrifiés**

Mais au-delà de ces nombreux sacrifices animaux inutiles, le principe même de ces recherches et de leurs applications chez l'homme est aussi largement sujet à caution. Car **aucune espèce ne peut servir de modèle biologique à une autre**. Aucune espèce animale ne peut servir de modèle biologique à l'homme. Par exemple, beaucoup d'animaux sont capables de fabriquer naturellement de la vitamine C, ce qui n'est pas le cas de l'homme. Ce simple fait - mais aussi beaucoup d'autres du même genre - fait que les résultats des expériences animales ne sont pas forcément applicables aux hommes. De plus, le stress des animaux dû à leur captivité avec les troubles hormonaux qu'ils induisent, ainsi que l'alimentation qui leur est fournie et qui est souvent bien éloignée de leurs habitudes naturelles, amènent là aussi à douter de la valeur des analyses animales.

## **« les tests sur les animaux sont gravement défectueux. »**

Le problème est d'autant plus grave que la directive européenne REACH a demandé de tester (ou de retester) près de 100 000 produits chimiques (ce chiffre a été ramené à 30 000 par les industriels). Pour réaliser cela, les animaux servent bien sûr de... cobayes. Il est facile de comprendre que 30 000 substances testées représentent un nombre impressionnant de sacrifices animaux.

Il est bien sûr indispensable pour la santé humaine d'effectuer ces recherches, qui auraient dû d'ailleurs être réalisées il y a bien longtemps ! Car on estime que 30 à 50 % des substances testées devraient prochainement disparaître du marché.

Cependant, il est nécessaire de s'interroger sur la méthodologie qui se résume essentiellement en des tests sur des animaux. Nous pouvons également nous poser des questions sur la valeur des résultats qui vont être obtenus et qui seront, ipso facto, appliqués à l'homme.

En effet, les réactions d'une espèce animale face à une substance donnée ne sont pas superposables à celles d'un organisme humain. Elles peuvent être bonnes pour eux et néfastes pour nous (et inversement). De plus, il ne sera pas pris en compte les risques pour l'homme sur le long terme, car le modèle animal ne peut pas les fournir. Or, ce sont ceux-là qui sont précisément les plus dangereux pour la santé.

La célèbre revue anglaise « Nature » dans son numéro de novembre 2005, admet d'ailleurs que *« les tests sur les animaux sont gravement défectueux, qu'il faut améliorer la science de l'évaluation de la toxicité, et qu'il faut introduire de meilleurs facteurs de prédiction de la toxicité que ceux des méthodes actuelles que sont les tests sur les animaux »*.

L'association Pro-Anima<sup>1</sup> composée de chercheurs, d'universitaires, de membres du corps médical et de bénévoles propose des solutions alternatives pertinentes au recours animal dans les expérimentations et les tests de sécurité sanitaire. Un programme « Valitox » a été mis au point. Il propose de réaliser ces études grâce des moyens issus de la biologie moderne.

Luc BODIN

Pro-Anima : 84 rue Blanche - 75 009 Paris - tél. : 01 45 63 10 89 [www.proanima.fr](http://www.proanima.fr) [contact@proanima.fr](mailto:contact@proanima.fr)



## La maison, Un outil d'évolution

**Il y a quelques années, avec mon mari, nous avons investi dans une maison de ville, une grande demeure ancienne qui avait déjà vécu deux siècles. Après les travaux que nous avons effectués à l'intérieur comme à l'extérieur pour rendre à ce lieu ce que les prédécesseurs avaient négligé durant les vingt dernières années, nous nous sommes rendus compte que nos véritables aspirations ne correspondaient pas avec cet endroit. Nous devons envisager d'en partir pour concrétiser nos projets.**

Cette maison nous avait permis de voir clair dans nos objectifs de vie. Nous souhaitions voyager et cette habitation ne le permettait pas. Elle nécessitait une présence et un entretien de chaque instant. Ainsi, la revente se fit rapidement et les nouveaux acquéreurs, enchantés de l'état de la maison, optèrent pour ce lieu qui leur permettait une vie plus sédentaire. Après quelques années et une visite impromptue autour de notre ancien lieu de vie, nous découvrîmes stupéfaits que la maison avait repris le même aspect qu'au moment où nous l'avions achetée. Elle semblait de nouveau vouée à l'abandon et les propriétaires n'avaient plus le courage de la remettre en état.

### Le passé et nos rêves

Pour résumer, je dirais que la maison dégageait une énergie particulière où le passé avait une grande emprise. Il y avait le passé historique de par sa conception du 18<sup>e</sup> siècle et aussi des événements qui s'étaient déroulés autour de cette demeure. Beaucoup de charges émotionnelles, et pas des plus positives, émanaient de ce lieu.

Nous avons été attirés par la beauté des pierres qui cachaient une histoire de famille très forte, pour y vivre à notre tour, des moments difficiles avec nos proches. C'est à cette période que je commençais à m'intéresser au Feng Shui. Avec les quelques préceptes que j'avais intégrés, nous avons décidé de revoir quelques aménagements afin d'en accélérer la vente.

Le plus important, c'est que je compris qu'il fallait adopter une attitude de réconciliation avec la maison pour nous permettre d'accepter tout ce que nous y avons vécu. J'avais réalisé qu'il fallait faire la paix avec « elle », car elle nous avait permis d'évoluer et d'aller de l'avant. Les objectifs que nous avions au moment de son achat avaient disparu pour laisser la place à nos véritables rêves. Nous avions enfin accepté qu'en nous installant dans ce lieu, nous voulions réaliser les désirs d'autres, ceux de nos aïeux et de nos pairs. En tous les cas, ce n'étaient pas « nos » rêves.

### De la déception à la réalisation

Avec le temps, je regarde cet instant de ma vie comme une porte qui s'est grande ouverte sur des opportunités. Il est vrai que, sur le moment, il nous était difficile d'admettre que le fracas émotionnel que nous vivions nous offrait une « chance » d'oser aller plus loin. Un sentiment d'échec avait même commencé à poindre.

Seulement, quand on y regarde de plus près, avec sincérité et honnêteté, il devient plus facile de percevoir que ce choix de vivre en ce lieu était finalement pertinent. Cela correspondait à des attentes liées à des mémoires ancestrales et certainement pas à nos véritables aspirations. C'était même une excuse pour ne pas avancer et nous réaliser. Cette demeure avait été sélectionnée par notre âme de façon à nous faire aller de l'avant tout en nous enfonçant dans les profondeurs émotionnelles. Un miroir pour nous permettre de regarder au plus profond de nous-mêmes et nous apercevoir que nous avions bâti notre « foyer » sur un brasier qui était alimenté par croyances erronées.

### Merci à mon âme

Ce choix, qui a été fait par notre âme, nous a permis de nous ouvrir à une dimension de la vie dont nous ne suspicions pas l'existence. Je la remercie grandement aujourd'hui d'avoir visé si juste. Quant à ceux qui vivent dans ces murs aujourd'hui, il est possible qu'ils aient à écouter un peu plus leur voix intérieure et à passer à l'action. Cela viendra certainement, au moment qu'ils auront choisi. Car nous avons ce libre arbitre qui est d'agir ou de laisser faire, de nettoyer ou de laisser s'encrasser. Sans jugement, dans l'acceptation que ce qui doit être fait se fera au meilleur moment.

Nathalie BODIN

# Nettoyer sa maison des mémoires du passé



Il existe plusieurs méthodes pour désactiver les vibrations accumulées dans une habitation. Que vous soyez dans une maison qui a connu un divorce ou un appartement dont les anciens propriétaires ne pouvaient plus honorer les crédits, il y règne ensuite une énergie issue de tensions et conflits. Vous y avez également apporté vos propres émotions négatives. L'ensemble peut s'avérer difficile à gérer. L'idéal est de faire un nettoyage énergétique du lieu. Voici une des techniques que j'utilise quand je sens que les « murs » ont trop d'emprise sur ma vie.

Le son est un bon moyen de dégager les intérieurs des habitations, des énergies qui stagnent et qui créent une atmosphère lourde. Je favorise donc l'utilisation du bol en cuivre, appelé « bol chantant ». Il émet une forte vibration qui dure longtemps ainsi qu'un son de basse fréquence. Cela permet de se mettre en contact sur les vibrations basses, là où se sont accumulées les énergies stagnantes. À chaque coup de gong, le terrain se dégage et permet de laisser le Qi, l'énergie universelle, circuler librement dans le lieu.

En pratique, il vous suffit de tenir le bol d'une main et de taper sur le bord extérieur de l'autre. Ensuite, vous vous promenez dans votre maison tout en faisant sonner le bol. Demeurer le plus près des murs, car ce sont eux qui gardent les mémoires. Un seul tour peut suffire.

Prévoyez d'éteindre votre téléphone avant de commencer ce nettoyage, car c'est un moment de symbiose avec la maison. Et après ce nettoyage, accordez-vous quelques instants de calme. Écoutez les murs retrouver la paix.

## Nettoyer sa mémoire du passé

L'autre facette qu'il convient de nettoyer alors que les conflits n'ont fait que se succéder dans un lieu, c'est vous. Un nettoyage intérieur est indispensable quand on souhaite s'alléger des angoisses et des colères qui se sont accumulées chez vous durant de longs mois ou de longues années. Même s'il s'agit des conflits des autres, ou des anciens propriétaires, vous avez choisi de vivre dans ce lieu. Vous avez été tout d'abord attiré par son aura avant de l'être par son prix.

Quand vous constatez cela, vous acceptez ce lieu comme faisant partie de votre évolution. C'est toujours sans jugement que vous entrez dans cette compréhension, car les jours et les semaines à venir vous confirmeront que, grâce à ce choix, vous avez pu nettoyer des mémoires qui paralysaient votre existence.

**Proverbe mongols :** Pour bâtir haut il faut creuser profond.

Les expériences négatives que chacun d'entre nous vit dans sa maison sont des moyens de découvrir son potentiel. Les fondations de votre existence se font sur l'introspection, la recherche en profondeur de cette puissance intérieure qui vous élèvera.

Alors, nettoyez en toute conscience avec Ho'oponopono. Dites les mots « désolé, pardon, merci, je t'aime » en vibrant de tout votre être intérieur. Laissez jaillir l'énergie la plus purificatrice pour vous et le lieu, c'est-à-dire l'énergie d'Amour.

Nathalie BODIN

[www.fengshuifacile.canalblog.com](http://www.fengshuifacile.canalblog.com)

## Au coeur des pierres

Depuis toujours les pierres ont intéressé les guérisseurs. Que ce soit pour leur propriété énergétique ou leur attrait esthétique, l'homme aime s'entourer des ces éléments extraits de la terre, de l'or à l'argent en passant par l'opale et la jade, les gemmes et les minéraux font partie de notre environnement.



### L'améthyste, pierre spirituelle

La couleur de cette pierre inspire à la connexion à la spiritualité et peut être utilisée pour vous aider à la méditation. Elle est réputée pour son niveau énergétique très élevé qui booste le métabolisme et le système immunitaire.



### Le quartz rose comme l'amour

C'est la paix et l'amour inconditionnel qui est célébré avec cette pierre. Elle renforce le muscle cardiaque et la circulation sanguine. Elle ouvre le cœur de celui qui en a besoin, afin qu'il reçoive l'énergie de laquelle il s'est coupé, c'est-à-dire, l'amour.

### Le cristal de roche, un amplificateur d'énergie

Sa clarté et ses formes variées incitent autant à la purification qu'à la méditation. Il aide le guérisseur à augmenter et canaliser l'énergie pendant les soins. Dans une maison, il nettoie et assure la circulation des énergies de façon équilibrée.

Nathalie BODIN

### Stage "Vivre avec Ho'oponopono, de la loi d'attraction à votre mission de vie" 2 journées animées par Nathalie BODIN.

Voici un stage pour vous aider à la réalisation de vos aspirations et à la mise en place de vos rêves. Son premier objectif est de vous aider à **découvrir votre mission de vie** grâce à l'usage de Ho'oponopono dans votre quotidien.

Apprenez à apporter chaque jour, une pièce complémentaire à la concrétisation de vos projets. Dans ce monde où les bases économiques sont remises en cause, il temps de passer à un nouveau mode de réflexion et d'action. Des outils efficaces et la compréhension de votre fonctionnement "intérieur" vous seront indiqués durant deux journées.

Nathalie BODIN, est également co-auteur du **Grand Livre de Ho'oponopono** paru aux Editions Jouvence.

#### Stages 2012

Paris le 19 et 20 mai

Fontcouverte le 30 juin et 1er juillet

Nouméa, Nouvelle Calédonie le 19 et 20 Octobre

[www.vivreavechooponopono.com](http://www.vivreavechooponopono.com)

# Les jambes lourdes

**Les jambes lourdes sont une des plaintes les plus fréquemment entendues dans les cabinets médicaux. Ce trouble constitue la première étape de l'insuffisance veineuse chronique (IVC) qui touche en France plus de 18 millions de personnes dont 10 millions présentent déjà des varices apparentes.**

L'IVC est une maladie – et non un simple trouble passager — qui évolue au cours des ans et dont la sensation désagréable de jambes lourdes constitue la première étape. Elle est principalement favorisée par la chaleur, le piétinement, les grossesses, le surpoids, mais les notions d'âge et d'hérédité rentrent aussi en ligne de compte. Les femmes sont également beaucoup plus touchées que les hommes.

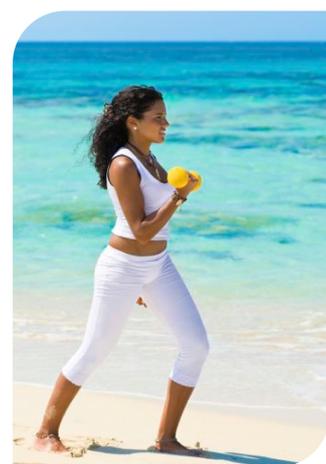
Les jambes lourdes proviennent surtout d'une dilatation veineuse qui favorise une stase du sang chargé de toxines et de gaz carbonique. Cela donne l'impression de boulet que l'on traîne au pied rendant toute activité pénible. Ce symptôme s'aggrave au cours de la journée et peut s'accompagner d'œdème des chevilles et des mollets, mais aussi d'échauffements, de crampes ou d'impatience dans les jambes voire d'eczéma et de troubles cutanés (dermite ocre — changement de couleur de la peau).

À ce stade quelques mesures simples associées à des traitements phlébotoniques vont améliorer très rapidement les problèmes évitant du même coup l'évolution autrement inéluctable, vers l'apparition de petites varicosités puis de varices. Mais même arrivés au stade variqueux, les phlébotoniques seront utiles pour ne pas dire indispensables, pour sauver les veines qui sont encore efficaces. Ce traitement est à poursuivre pendant toute la saison chaude, mais aussi lors des périodes de souffrance. Il peut cependant être suspendu temporairement pendant les quelques mois d'hiver, si les troubles ont disparu. Car l'IVC est une maladie chronique qui demande un traitement au long court pour soulager la personne et surtout éviter l'aggravation de la maladie.

Au niveau de l'hygiène de vie, de nouvelles habitudes sont à suivre impérativement comme marcher tous les jours, éviter le piétinement, arrêter le tabac, lutter contre le surpoids, traiter la constipation et les déséquilibres hormonaux, porter des chaussures confortables, éviter la chaleur (exposition au soleil, radiateur, chauffage en voiture...) et avoir une alimentation légère.

Inversement, il est conseillé de rechercher la fraîcheur (douche froide, sol frais) et de ne pas hésiter à s'allonger en surélevant les jambes en mettant les pieds en appui sur un mur. Cette simple position précédée par une douche fraîche sur les jambes en fin de journée apporte immédiatement une amélioration aux jambes lourdes. Il est possible de profiter de cette position allongée pour effectuer un massage en partant des pieds pour remonter jusqu'aux cuisses, avec une pommade apportant une sensation de fraîcheur. En début de journée, il sera plus indiqué d'appliquer une pommade phlébotonique qui, associée à un traitement interne, contribuera à améliorer la circulation sanguine.

De nombreuses plantes interviennent sur les troubles veineux comme l'hamamélis qui augmentera le tonus des veines, la vigne rouge ou les extraits de pépins de raisin qui protégeront les parois veineuses, le ginkgo biloba qui fluidifiera le sang, pour ne parler que des plus importants. Il existe maintenant d'intelligents complexes qui associent plusieurs plantes intervenant à différents niveaux du trouble veineux. Le but est de maintenir le tonus veineux et d'éviter les ruptures des fibres élastiques des parois veineuses. Car dans ce cas, les varices apparaissent et les traitements oraux ne sont plus guère efficaces sur elles. Il faut alors recourir aux scléroses ou aux interventions chirurgicales, tout en continuant le traitement phlébotonique afin de protéger le reste du réseau veineux (encore sain) et éviter qu'il ne se détériore à son tour.



Ainsi ne faut-il pas attendre que les problèmes veineux s'accroissent pour commencer à se traiter dès les premières sensations de jambes lourdes. Cela contribuera à soulager ces symptômes désagréables, mais surtout cela freinera une aggravation qui autrement est inéluctable.

Luc BODIN

[www.conseilslucbodin.com](http://www.conseilslucbodin.com)



# Les actualités par Luc BODIN

## Une étude « sensible » sur l'hypersensibilité

Une étude clinique nationale sur l'hypersensibilité aux champs électromagnétiques, organisée par l'Assistance Publique-Hôpitaux de Paris, vient à peine d'être lancée qu'elle est déjà mise en cause par de nombreuses personnalités.

Le but de cette étude était de vérifier s'il avait ou non corrélation entre la survenue de troubles et l'exposition aux champs électromagnétiques. Pour cela, les participants auraient porté un appareil spécial apte à enregistrer les ondes reçues pendant une semaine.

### « Reconnaître l'hypersensibilité. »

Curieusement, il y a deux sortes de détracteurs à cette étude. Il y a ceux qui refusent de reconnaître l'hypersensibilité en tant que maladie, arguant du fait que les symptômes avancés sont communs à de nombreuses maladies et mal définis.

Et il y a aussi les associations d'électrosensibles qui dénoncent les orientations de l'étude et l'absence d'examen complémentaire et d'exploration par imagerie médicale. Car cette étude est financée par le Ministère de la Santé « *qui part du postulat que c'est un trouble psychique* ». Aussi les associations appellent-elles au boycott.

Il est vrai qu'il y a de quoi être méfiant. Car il est très simple de faire dire ce que l'on désire à une étude. Et si celle-ci se montrait défavorable à l'électrosensibilité, les malades qui vivent déjà un martyre physique (par les douleurs et autres troubles) et psychique (par leur non-reconnaissance) se verraient alors reléguer chez les psychiatres.

## Intéressant en Israël, téléphoner tue.

Alors qu'en France, il est répété que le téléphone ne présente aucun risque de déclencher un cancer. En Israël dans le même temps, le parlement vient de décider que chaque téléphone portable portera désormais un message avertissant des risques de cancer.

Cette loi vise à sensibiliser les utilisateurs aux risques de cancer liés à l'usage du téléphone portable. Il est curieux de constater deux sons de cloches si différents provenant de deux pays ayant accès normalement aux mêmes informations (sans commentaires)...

Mais il faut savoir que la plupart des études réalisées en France n'ont porté jusqu'à présent au mieux que sur 10 ans. Les dernières études ont parlé d'un « doute » quant aux risques possibles de cancer. Or, les risques sont généralement cumulatifs et donc augmentent avec le temps. Ainsi pour l'amiante, son risque cancérigène ne s'est révélé qu'après de 12 ans d'exposition.

Par ailleurs, l'ensemble des études sur les téléphones portables sont focalisées sur les risques cancérigènes et ne s'intéressent pas du tout aux autres risques, en particulier aux maladies neurologiques, notamment à la maladie d'Alzheimer, mais aussi au Parkinson, la sclérose en plaques, les psychoses, les états anxiodépressifs, sans oublier les migraines, les troubles de mémoire et de concentration. Il est probable pour ne pas dire certain, que les champs électromagnétiques interviennent dans la genèse de ces maladies. Par exemple, ceux-ci semblent faciliter l'entrée de métaux comme le mercure, le nickel ou l'aluminium, au niveau du système nerveux.

De plus, les champs électromagnétiques ne peuvent qu'aggraver l'état des nerfs déjà irrités par la maladie. Il serait donc intéressant que des études s'orientent vers ces recherches-là, à l'heure où la maladie d'Alzheimer s'étend dans nos pays pour toucher bientôt un million de personnes (si on extrapole le chiffre des 850.000 personnes touchées en 2008).

## Coca et Pepsi cancérigène ?

Le colorant caramel présent dans les deux boissons Coca et Pepsi contiendrait un produit chimique cancérigène. Sur cet état de fait, l'état californien impose un étiquetage d'avertissement pour les consommateurs sur les produits. Les deux boissons ont décidé de remplacer ce colorant pour ne pas avoir à afficher un tel message qui n'aurait pas manqué d'inquiéter leurs consommateurs habituels... Mais depuis combien de temps ce produit suspect se trouve-t-il dans ces boissons ? Depuis quand sait-on qu'il est cancérigène ?

Par ailleurs, il faut rappeler que toutes les boissons gazeuses créent des reflux et des remontées acides depuis l'estomac. Cela favorise ainsi à la longue la survenue de cancer du bas œsophage à cause de l'acidité qu'elles y génèrent.

## Des médicaments pour les femmes

Les hommes et les femmes sont différents, c'est une évidence pour tout le monde. Leur physiologie, leur contexte hormonal, leurs rythmes biologiques sont dissemblables. Pourtant pour une même maladie, les médicaments proposés sont identiques ce qui peut poser problème. La faute en reviendrait aux études cliniques réalisées où les femmes seraient largement sous-représentées, ce qui fait que les médicaments qui leur sont proposés ne sont pas toujours adaptés à leur constitution.

## Autisme, la psychanalyse à la porte

Les approches psychanalytiques ont été « désavouées » par la Haute Autorité de la santé (HAS). Elles ne font plus partie des traitements recommandés pour la prise en charge des enfants autistes. Par contre, les méthodes cognitives semblent intéressantes notamment pour développer le langage et la communication avec l'enfant.

Mais on peut se demander quand auront lieu des études sérieuses sur les véritables causes de cette maladie. Car de sérieux doutes planent sur les métaux lourds, les vaccins, les champs électromagnétiques (surtout les postes de télévision) et la consommation de sodas. Leur éviction de la vie de l'enfant ainsi qu'une alimentation exclusivement biologique auraient déjà donné des résultats intéressants selon certains chercheurs indépendants.

## Nouvelles normes pour les pesticides

Affligeant ! Une loi est passée très silencieusement, autorisant de nouvelles normes concernant les pesticides dans l'eau du robinet. Ainsi, cinq fois plus de pesticides sont maintenant autorisés. Rien que cela ! Car il est bien sûr plus facile de changer les normes que de nettoyer les eaux de rivière ! Lorsque l'on sait la dangerosité des pesticides sur la santé notamment en matière de cancer et de stérilité, il y a de quoi s'interroger sur les intentions de nos dirigeants.

Ce subterfuge a déjà été utilisé il y a quelques années, lors d'un été de grande sécheresse, le niveau des eaux des rivières avait alors considérablement baissé, interdisant les rejets des centrales nucléaires, car la radioactivité des eaux n'aurait plus été dans les normes. Qu'à cela ne tienne ! Les autorités de l'époque ont très rapidement changé ces normes, ce qui a permis aux centrales de continuer leurs rejets !

## Économie : le Brésil, 6<sup>e</sup> puissance économique mondiale

Le Brésil est devenu la 6<sup>e</sup> puissance économique mondiale. Il vient de passer devant le Royaume-Uni avec un produit intérieur brut qui s'est élevé à 2469 milliards de dollars en 2011. À ce régime-là, ce grand pays sud-américain va bientôt passer devant la France toujours classée 5<sup>e</sup> puissance économique mondiale.

L'émergence des anciens pays sous-développés comme la Chine, le Brésil et bientôt l'Inde va changer la donne au niveau mondial. Espérons que ce sang neuf apportera une vision plus élevée de l'évolution humaine, que celle que nous avons offert au monde, nous autres pays dits développés.

## Vaccin pour les femmes enceintes

Une étude vient de montrer que non seulement le vaccin de la grippe pendant la grossesse était sans danger, mais aussi qu'il protégeait les femmes enceintes atteintes de grippe d'avoir un enfant de faible poids de naissance.

Cette magnifique étude a été financée par la Fondation Bill Gates et plusieurs laboratoires pharmaceutiques ce qui la rend déjà très suspecte (confère le scandale Médiator). Mais l'étude semble aussi biaisée sur plusieurs points. Par exemple elle n'a pas été réalisée contre un placebo, mais contre un autre vaccin : le vaccin antipneumocoque 23 valences ce qui aurait dû faire conclure que le vaccin de la grippe est moins toxique chez les femmes enceintes que le vaccin antipneumocoque... et rien de plus.

Par ailleurs, cette étude a été faite au Bangladesh (sans commentaire ndr!) où les faibles poids de naissance proviennent surtout des carences alimentaires de la mère et très rarement d'un problème grippal.

Bref, il est temps que ce genre d'étude-propagande cesse pour enfin pouvoir disposer d'informations vraies et destinées au bien-être de tous et non au profil de quelques-uns.

## Oui le millepertuis est inoffensif.

De nombreux bruits courent régulièrement sur la dangerosité du millepertuis, ce qui est logique. Car cette plante est très gênante, parce qu'elle est aussi efficace que les antidépresseurs dans les dépressions faibles ou moyennes, sans en avoir les effets indésirables.

.../...

## Les particules fines dangereuses

Selon l'Institut national du Cancer (InCA), les particules fines (c'est-à-dire inférieures à 2,5 microns) présentes dans l'air pollué des villes seraient un des plus importants facteurs de risque du cancer du poumon, mais également de décès par maladies cardio-respiratoires.

Les particules fines proviennent de la combustion du bois, du fioul, du charbon... de l'industrie, de l'agriculture et des transports. Bref, elles sont issues de tous les secteurs de l'activité humaine.

Ces molécules de petites dimensions pénètrent facilement dans l'arbre bronchique et les alvéoles pulmonaires. Elles y produisent une inflammation, source de gêne respiratoire, d'asthme et d'infection. Une partie des particules fines pénétrera également dans le sang et polluera l'intérieur du corps (cerveau compris). Les femmes enceintes, les enfants, les personnes âgées, les insuffisants respiratoires, les diabétiques, les personnes atteintes de maladies cardiovasculaires et les personnes en surpoids, sont particulièrement exposées à cette pollution.

Une étude organisée par la commission européenne a montré que ces particules fines étaient responsables de 100 000 décès tous les ans en Europe, mais aussi de 725 000 années de vie perdues (c'est-à-dire de raccourcissement de durée de vie). Quant au cancer du poumon, ces particules induisent à elles seules, de 600 à 1 000 décès par cancers du poumon en France (soit environ 10 % de la mortalité par cancer du poumon) et 3 000 à 5 000 décès par maladies cardio-respiratoires.

Ces risques devraient s'accroître dans les prochaines années du fait de l'effet cumulatif de cette pollution. Le signal d'alarme est tiré, reste à savoir ce que vont proposer les pouvoirs publics face à cette nouvelle pollution.

## Les cages responsables d'erreur.

Les souris comme tous les animaux (et les êtres humains) sont sensibles à leur environnement. C'est ainsi que des chercheurs du Colorado viennent de découvrir que la cage de laboratoire, dans laquelle vivaient les souris, influençait leur comportement et donc les résultats des études réalisées. Cela rejoint les propos que tenait le célèbre chercheur français, le Professeur Laborit, il y a plus de vingt ans ! De plus, toutes les associations anti-vivisections n'ont cessé de le répéter : le stress de l'emprisonnement modifie le comportement et la physiologie des animaux en cage, sans parler de la nourriture qui leur est donnée. De plus, la lumière artificielle intervient sur l'agressivité des souris.

Enfin l'atmosphère confinée trouble leur bulbe olfactif alors qu'il constitue un sens particulièrement développé chez ces animaux.

Aux vues des modifications induites chez les animaux en captivité, il est logique de s'interroger sur la qualité et la véracité des résultats des études réalisées dans ces conditions, sans parler du côté moral de cette pratique sur les animaux.

## Dépistage de la prostate remis en cause

Le cancer de la prostate est un cancer extrêmement fréquent. Il se développe chez l'homme à partir de la cinquantaine pour devenir quasi-systématique avec les années. Son évolution est variable, mais bien souvent lorsqu'il est découvert chez une personne âgée, il demeure quiescent ou évolue lentement. Dans cette situation, sa mise en évidence lors d'un dépistage systématique, va placer la personne dans un état de stress (nuisible à l'évolution du cancer) et lui induire des traitements pouvant avoir des conséquences importantes sur sa qualité de vie : incontinence, impuissance, colite (après radiothérapie).

C'est ainsi que contrairement à l'avis de la majorité des urologues, plusieurs épidémiologistes français dénoncent l'intérêt des tests de dépistage systématique du cancer de la prostate, en particulier le dosage des PSA (un marqueur sanguin du cancer de la prostate). C'est ainsi que le journal *Le Monde*, à propos de ce dépistage aux USA, n'a pas hésité à parler de « *désastre de santé publique immensément coûteux* », dont la note s'élève à « *au moins 3 milliards de dollars* ». Inversement selon l'Association française des Urologues (AFU) il y aurait « *une diminution de plus de 30 % du risque de mourir d'un cancer de la prostate dans une population soumise à un dépistage systématique* ».

## Le régime méditerranéen plébiscité

Le régime méditerranéen est unanimement reconnu aujourd'hui par tous les médecins pour son action bénéfique sur la santé. Une méta-analyse vient de confirmer ce point de vue. En effet, cette étude effectuée par Francesco Sofi (Florence en Italie) et parue dans le *British Medical Journal*, a démontré que ce régime permettait de diminuer :

- de 9 % la mortalité globale,
- de 9 % la mortalité par maladies cardiovasculaires,
- de 6 % la mortalité par cancer,
- de 13 % la survenue de maladie d'Alzheimer et de Parkinson.

## Le Sida en Afrique

Le professeur Luc Montagnier, prix Nobel 2009 et découvreur du virus du Sida, dans une interview qu'il a donnée il y a quelques mois à un journaliste américain, a déclaré, qu'il est inutile de dépenser des sommes considérables dans les traitements contre le Sida en Afrique. Il faudrait plutôt donner à ces populations déshéritées les moyens de développer une bonne immunité (c'est-à-dire des conditions de vie normales : alimentation, eau, logement, hygiène...) et l'épidémie s'éteindrait d'elle-même.

De plus, il a confirmé qu'une personne pouvait avoir eu un rapport sexuel contaminant, sans pour autant contracter la maladie.

Cela ne ressemblerait-il pas à la célèbre phrase de Louis Pasteur au seuil de la mort : « *le germe n'est rien et le terrain est tout* » ? Le Sida ne ferait donc pas exception à cette règle.

## Disparition du Tic Tox

Alors que l'Afssap (agence française de sécurité sanitaire des produits de santé) est secouée par plusieurs scandales concernant notamment l'affaire Médiator et certains de certains dirigeants, elle trouve encore le moyen de priver les malades d'un des rares remèdes efficaces contre la maladie de Lyme (Borreliose). Or cette maladie tend à se développer énormément ces dernières années et les antibiotiques n'ont qu'une efficacité très limitée comme traitement sur la bactérie responsable (la borrelia). Or jusqu'ici, le Tic Tox constituait un excellent traitement complémentaire à cette antibiothérapie.

Que faire maintenant ? Une solution consiste à prendre des huiles essentielles (à la suite des antibiotiques). Le Tic Tox étant composé d'huiles essentielles de sarriette, de girofle et camomille sauvage, il est toujours possible de reconstituer cette préparation ou de prendre d'autres huiles ayant des vertus antibactériennes comme *Thymus vulgaris*, *Melaleuca alternifolia*, *Mentha piperata*, *Cinnamomum verum*, *Origanum compactum*...

La prise de magnésium (voire du chlorure de magnésium) et de vitamine C (acérola) complètera très bien ce traitement.

Enfin, dans les cas résistants ou plus difficiles, il faudra recourir à la micro-immunothérapie (voir le site [www.idi.org](http://www.idi.org)).

## Le traitement naturel des hépatites virales chroniques

Notre foie constitue un organe essentiel de notre organisme à cause de ces nombreuses actions : digestion, épuration, stockage, fabrication... Plusieurs virus peuvent l'infecter et induire des hépatites virales A, B ou C principalement. Celles-ci peuvent guérir spontanément (surtout l'hépatite A et B). Mais elles peuvent aussi passer à la chronicité (surtout l'hépatite C) et donner des années après, une cirrhose voire plus tard encore un cancer du foie. Les traitements conventionnels (interféron, Ribavirine ou autres) sont souvent lourds et difficiles à supporter. De plus leur efficacité, bien que grandissante, demeure très limitée.

Or des solutions naturelles existent qui peuvent apporter des solutions là où les traitements conventionnels ont échoué, comme :

- Le **Desmodium adscendens** en décoction (10 g dans 1,5 l d'eau) ou sous forme de Desmopar fort (3 gélules 2 fois par jour). Il peut être associé au Chardon-marie ou au Chrysantellum qui ont une bonne action protectrice sur le foie.
- Des **huiles essentielles** antivirales comme Ravintsara, Thym à thujanol, Niaouli, Hélichryse, etc. à raison de 3 gouttes de l'une d'entre elles ou du mélange des trois, matin et soir dans un verre d'eau ou sur un morceau de sucre.
- L'homéopathie possède aussi des remèdes remarquables comme **Phosphorus** qu'il convient de bien savoir manier (consulter un médecin homéopathe).

Enfin, la **micro-immunothérapie** permettra de stimuler les défenses immunitaires spécifiques contre le virus causal.



# Notre mode de vie agit sur nos gènes

**Depuis des décennies, la médecine considère que les gènes sont acquis une fois pour toutes à la naissance et sont immuables pendant toute la vie d'un individu. De ce point de vue, les êtres humains arriveraient sur terre avec un patrimoine génétique issu pour moitié de leur mère et pour moitié de leur père et devraient « faire avec » durant toute leur vie sans rien pouvoir en changer. Tant pis pour eux, si parmi ces gènes, s'en trouvent certains prédisposant à des maladies ou à des malformations.**

De même, les mutations acquises durant la vie à la suite d'une exposition à un rayonnement ou un polluant étaient également considérées comme immuables.

Mais ces hypothèses n'avaient jamais été formellement démontrées. Malgré cela, cette pensée s'était érigée en dogme intangible pour la médecine moderne. Mais aujourd'hui, l'épigénétique démontre que cette idée est fautive et doit complètement être revue.

## Constitution de l'ADN

Pour comprendre en quoi consiste l'épigénétique, il faut faire un petit rappel de la constitution de l'ADN. Celui-ci est porteur des gènes qui sont les unités d'information génétique. Il y a seulement 35 % d'entre eux qui sont codants alors que 65 % sont dits « silencieux » et donc ne serviraient à rien (version officielle). Ils correspondent à la partie intronique de l'ADN humain. Cette partie de l'ADN fut même surnommée pendant un temps : « ADN poubelle » ce qui démontre la haute considération qu'en avaient les chercheurs !

Les dimensions de l'ADN humain sont impressionnantes. En effet, la longueur totale de tous les ADN contenus dans les cellules d'un être humain est de  $1,2 \times 10^{11}$  km soit plus de 300 000 fois que la distance terre-lune. C'est pourquoi, devant l'importance de ces chiffres, il semble curieux que la nature se soit donnée tant de peine pour fabriquer un si grand nombre de gènes qui ne serviraient à rien !

Chaque gène permet la synthèse d'une ou plusieurs protéines qui sont à l'origine de leur action dans l'organisme : Gène → Protéine → Action.

## L'historique de l'épigénétique

L'épigénétique fut évoquée par le biologiste Conrad Waddington en 1942 quand il étudiait les implications de l'environnement sur les gènes et le phénotype c'est-à-dire l'ensemble des caractères observable d'un individu. Mais il a fallu attendre ces toutes dernières décennies pour que l'épigénétique entre silencieusement et très timidement dans le domaine de la recherche moderne. Pourtant, cette donnée révolutionne la pensée médicale actuelle et peut déboucher sur de nouvelles voies de traitement.

L'épigénétique est une branche de la génétique qui s'intéresse à **l'influence de l'environnement et de l'histoire individuelle sur les gènes.**

Un changement épigénétique n'est pas une mutation. Il ne va pas « changer » les gènes – c'est-à-dire enlever un gène pour le remplacer par un autre – il va simplement les ouvrir ou les fermer selon les circonstances.

Les gènes sont donc des sortes d'interrupteurs avec des positions « ouverte » ou « fermée » avec tous les intermédiaires possibles entre ces deux extrêmes, ce qui ouvre sur de très nombreuses combinaisons possibles.

L'épigénétique consiste donc à modifier l'expression des gènes sans changement de l'ADN. Cela s'obtient le plus souvent grâce à une méthylation de l'ADN, c'est-à-dire l'ajout d'un groupe méthyle (CH<sub>3</sub>) à la place d'un atome d'hydrogène (H) sur une des quatre bases azotées. Dans ces conditions, la séquence d'ADN devient muette, c'est-à-dire inactive, car ne pouvant plus donner lieu à la fabrication de protéines.

Ces changements dans les gènes vont se transmettre ensuite aux enfants et à toute la descendance. Ils sont donc héréditaires.

## Les preuves de l'épigénétique

Ce sont des mécanismes épigénétiques qui interviennent dans le développement de la reine chez les abeilles. En effet, à la naissance, rien ne distingue une reine d'une ouvrière (notez que chez les humains aussi...). Ce n'est que la nourriture qui est fournie à la larve en l'occurrence la gelée royale, qui permet son développement en reine. Cette alimentation particulière a modifié les gènes de la larve pour induire un développement différent de celui des ouvrières.

D'autres exemples épigénétiques ont été observés chez l'animal. Notamment, des études ont mis en évidence que les pesticides produisent chez eux des transformations génétiques, transmissibles sur plusieurs générations, pouvant être responsables de cancers et autres maladies.

Chez la souris, une exposition aux nanoparticules induit des modifications de l'expression des gènes en rapport avec le système nerveux. Celles-ci se transmettent à la descendance. Or, ces gènes sont impliqués dans la survenue d'autisme, d'épilepsie, d'Alzheimer, de schizophrénie et de troubles de l'apprentissage.

Chez l'homme, de nombreuses activités épigénétiques ont été démontrées, comme :

- Les famines vécues par les grands-parents favorisent la survenue de diabète chez les petits enfants.
- Le stress, la pollution, la mauvaise alimentation, les périodes de famine, le tabagisme, les fécondations in vitro (FIV) et même les vécus personnels peuvent modifier les gènes des individus.
- Le stress des victimes de l'holocauste s'était transmis à leurs enfants tout comme pour les enfants des femmes enceintes au moment des événements du 11 septembre.
- Les femmes afro-américaines descendantes d'esclaves présentent des bébés de plus petite taille que la moyenne.
- Le mode de vie des grands-parents (pollution, alimentation, tabagisme, stress, famine) influence l'espérance de vie des petits-enfants.
- L'environnement est responsable de la survenue d'allergies et d'asthme.
- La solitude interfère sur les gènes notamment sur ceux impliqués dans les défenses immunitaires qu'elle amoindrit.

Plus fort encore, il a été démontré que les facteurs externes (environnement, alimentation, drogue...) sont capables de modifier le génome au cours de la vie. Ainsi 600 personnes ont été suivies pendant 10 ans. Au bout de cette période, 1/3 d'entre elles présentaient des modifications de leur génome.

Nous pouvons aussi nous poser la question de savoir si les champs électromagnétiques (télévision et téléphone portable en particulier), les conservateurs et autres polluants ne pourraient aussi interagir sur nos gènes. La réponse est malheureusement évidente (bien que non encore prouvée).

Aujourd'hui, de très nombreuses études ont établi une relation entre le mode de vie d'une personne et l'expression des gènes responsables de

maladies, qui autrement seraient restés silencieux comme le cancer, l'obésité, le diabète de type 2, l'allergie, l'asthme, l'autisme, la schizophrénie, la maladie d'Alzheimer, etc.

### Les modifications bénéfiques

Mais si de mauvaises conditions de vie peuvent ouvrir des gènes de maladies, inversement des changements favorables de mode de vie sont capables, en l'espace de quelques mois, de refermer des gènes responsables de maladie.

Cela s'est vu notamment avec certains gènes cancéreux chez des hommes porteurs d'un cancer de la prostate. En effet, l'étude GEMINAL a été effectuée sur 30 volontaires atteints de cancer de la prostate qui avaient refusé les traitements conventionnels. Ils ont néanmoins accepté d'entrer dans un protocole de recherche où il leur a été demandé de changer un certain nombre de leurs habitudes :

- Alimentation : pas plus de 10 % de graisses, consommation d'aliments complets et des crudités.
- Prise de soja, d'huile de poisson, de vitamines C et E et de sélénium.
- Pour lutter contre le stress : pratique du yoga, du stretching ou de la relaxation pendant une heure par jour.
- Marche pendant 30 minutes par jour.
- Groupe de soutien 1 fois par semaine.

Au bout de trois à ce régime, de nouvelles biopsies de leur prostate ont été réalisées. Elles ont montré des modifications favorables de leurs gènes cancéreux (gènes RAN, SHOC2, etc.) ainsi qu'une amélioration des PSA libres sanguins qui sont des marqueurs tumoraux du cancer de la prostate.

### Au total

Ainsi, l'épigénétique montre que rien n'est jamais écrit dans notre vie, mais aussi que notre mode de vie, tout comme notre vécu, sont capables d'influencer l'expression de nos gènes de manière favorable ou défavorable selon les attitudes suivies.

Tout ceci ouvre la voie à de nouvelles approches de soins dans les maladies. Mais aussi cela rejoint certaines philosophies ancestrales comme Ho'oponopono qui nous expliquent que nous sommes les seuls créateurs de notre vie.

Luc BODIN

# Les acides de la vie moderne

**L'excès d'acidité des organismes est un des plus grands fléaux de notre époque. Il est lié au mode de vie moderne et est cause de nombreuses maladies.**

L'allemand Peter Jentschura a effectué un très intéressant travail sur l'acidose, c'est-à-dire l'augmentation importante du taux d'acidité au sein de l'organisme humain. Fort de plusieurs décennies d'observations et d'expériences, il a démontré que cette acidose était responsable d'un très grand nombre de nos maladies actuelles, dites « *maladies de civilisation* » ou « *civiloses* » : les maladies cardiovasculaires, l'infarctus du myocarde, l'hypertension artérielle, le cancer, la dépression, l'insomnie, la cellulite, les allergies, l'ulcère de jambe, le cholestérol, les douleurs, les contractures musculaires, l'ostéoporose, l'arthrose, la cataracte, les calculs, le psoriasis, les migraines, les mycoses, la chute des cheveux, les maladies neuro-dégénératives (Parkinson, Alzheimer), etc.

L'acidose provient de notre alimentation (sucreries, pâtisseries, sodas, matières grasses, alcool, viandes surtout le porc, conserves, choucroute, aliments acides), du stress, du café, du tabac, de la sédentarité, du manque d'oxygénation, des médicaments et des sports intensifs.

L'excès d'acides est généralement éliminé par les émonctoires, notamment par les reins et les poumons, mais aussi par les règles chez la femme, les intestins et la peau (cuir chevelu). Il existe également des systèmes dits « tampons » qui régulent l'équilibre acido-basique de l'organisme, mais qui sont responsables, à la longue :

- d'une déminéralisation, car les sels minéraux servent à éliminer les acides ;
- d'une rétention d'eau, l'œdème diluant les acides afin de les rendre moins agressifs.

La chute des cheveux serait d'ailleurs un des signes importants de cette hyperacidité. Elle serait due à la perte des minéraux utilisés pour tamponner les acides. Ce serait la première manifestation de l'acidose dans le corps. Puis, lorsque tous les émonctoires et les systèmes tampons sont dépassés, surviennent les maladies...

Pour y remédier, il est conseillé de :

- Consommer une alimentation pauvre en acides
- Lutter contre la constipation.
- Avoir une petite activité physique régulière,
- Effectuer des promenades en plein air (oxygénation),
- Prendre des bouillons de légumes,
- Avoir un apport d'eau conséquent.



Une prise de lithothamne ou de spiruline, qui sont des algues très alcalines, contribuera à la lutte contre l'acidose.

Pour acheter les produits et le livre de Peter Jentschura « La santé par la dépuraction », voir « Vis ta natura » : 18 rue de Sélestat – 67100 Strasbourg – tél./fax : 03 88 45 15 20 – [isabelle.jost@club-internet.fr](mailto:isabelle.jost@club-internet.fr) et [www.p-jentschura.com](http://www.p-jentschura.com)

Peter Jentschura a également mis au point un protocole consistant une prise de minéraux par des tisanes, des granulés, des bouillies de millet, des biscuits et enfin des bains du corps ou des pieds avec des substances alcalines<sup>1</sup>. Tout ceci constitue des remèdes simples et faciles à appliquer dans sa vie quotidienne. Ils sont par ailleurs d'une remarquable efficacité. Mais attention, plus l'organisme est encrassé et plus il faudra procéder en douceur et progressivement.

Luc BODIN

# Trouvez votre mission de vie

Trouver sa mission de vie, c'est répondre à cette question existentielle : que suis-je venu faire ici ? Et tout comme les religieux et les philosophes qui cherchent la réponse à cette question universelle, la science a bien du mal à nous répondre.

Cependant, quand on y regarde d'un peu plus près, il apparaît dans les écrits anciens que depuis très longtemps l'Homme cherche un sens à sa présence et que parmi nos ancêtres, certains avaient la réponse.

Les images qu'ils ont utilisées pour nous transmettre cette information semblent parfois incompréhensibles à nos yeux d'êtres civilisés du XXI<sup>e</sup> siècle. Cela demande une sorte de désapprentissage de notre part. Je dirais même qu'un formatage des enseignements reçus depuis notre enfance pourrait être essentiel, car ils empêchent une bonne lecture de ces « messages » ancestraux. Parmi les messagers les plus connus, Bouddha, Jésus et Mahomet sont en première place. Mais il y en a d'autres, comme Melchisédech, personnage mystérieux qui apparaît dans les livres saints et qui a laissé ses mots traverser les siècles. Je pourrais aussi vous parler de Saint-François-d'Assise, être mystique dont la profondeur des paroles résonne en celui qui approche la spiritualité.

Seulement, nous avons laissé notre cerveau masculin prendre le dessus et il devient difficile de percevoir le sens véritable de ces paroles laissées à l'humanité. Elles ont pourtant la réponse à notre interrogation principale, quelle est notre mission sur cette terre ?

C'est ainsi que nous avons empli notre esprit de croyances et de dogmes qu'il convient de revoir, afin d'avoir une approche plus naturelle de la vie. Nous avons un grand besoin de nettoyer ces mémoires qui se sont accrochées à notre esprit et qui ont servi de base à notre existence. En effaçant ces croyances, il devient plus facile de comprendre les textes que ces êtres ont transmis et surtout cela nous permet de lire en nous notre propre destinée. Car tous ces grands hommes ont compris la place qu'ils devaient prendre sur cette Terre et ils ont ainsi réalisé leur mission.



La pratique d'Ho'oponopono est d'une grande aide pour faire ce nettoyage des mémoires « limitantes » et vous ouvrir à notre pouvoir intérieur. C'est même la clé de la réalisation de notre existence. Grâce à cette pratique, nous découvrons notre potentiel créateur et réalisons votre mission de vie.

Ho'oponopono se compose de trois mots magiques « Pardon, merci, je t'aime » qu'il convient de réciter dès qu'un conflit se met en place devant vous. Ce dernier a réveillé une mémoire « limitante » que vous pouvez nettoyer aussitôt, rien qu'en disant la formule. Une formule facile à appliquer qui permet de se libérer des croyances erronées qui ont bloqué l'accès à votre créativité intérieure.

Je ne peux que vous inciter à pratiquer Ho'oponopono, car c'est de vous et seulement de vous que dépend ce nettoyage et cette libération. Et afin de connaître le potentiel qui siège en vous, j'ai mis en place un stage qui vous permettra en deux journées de mieux comprendre et d'intégrer au quotidien votre puissance créatrice pour vous permettre de **développer votre mission de vie**. Ce stage s'intitule Vivre avec Ho'oponopono.

Nathalie BODIN

Co-auteur du Grand Livre de  
Ho'oponopono  
aux éditions Jouvence  
[www.vivreavechooponopono.com](http://www.vivreavechooponopono.com)

# Vente par correspondance du livre **Préparez-vous au changement,** 2012 des prophéties à la réalité Auteur **Luc BODIN**

Ce livre explique les changements inexorables qui devraient survenir dans un proche avenir et surtout les moyens simples, à la portée de tous, pour s'y préparer, sans angoisse, ni crainte... mais tout au contraire dans la joie et la confiance que l'univers ne veut que notre bonheur...

De nombreuses prophéties de fin du monde sont présentées au public « ces derniers temps », colportées par la télévision, les films, les radios, les journaux et les livres. À côté de ces prophéties, notre monde semble aujourd'hui arriver à la limite du supportable... Les destructions orchestrées par les hommes atteignent maintenant un point de non-retour... Les guerres, les génocides, les famines, les meurtres, la corruption... sont parvenus à un degré de perfection monstrueux.

Notre planète est malade et il devient évident que quelque chose va survenir... mais quoi ? L'univers est aussi en période de grands changements et notre Terre suit le mouvement en augmentant son niveau vibratoire.

Toutes ces informations semblent converger vers un seul point : notre époque.

C'est pour faire le bilan de toutes ces données que ce livre a été écrit. Il se veut objectif, faisant le tri entre ce qui est intéressant et ce qui est sans intérêt, entre ce qui est prouvé et ce qui ne l'est pas, entre ce qui est possible et ce qui demeure de l'ordre du fantasme...

Quoiqu'il en soit, tout est en nous et dans les choix que nous ferons...

Prix du livre avec le port inclus :

	FRANCE métropolitaine	DOM - TOM Calédonie	EUROPE SUISSE
1 Livre	20 €	25 €	23 €
2 Livres	39 €	47 €	43 €
3 Livres	56 €	64 €	60 €

- Pour les quantités plus importantes, nous consulter.
- Commande de ..... exemplaires, soit un total de ..... euros
- Merci de libeller votre chèque à l'ordre de « Luc Bodin »

→ Adresse de livraison :

.....

NOM.....Prénom.....  
 Adresse.....  
 Code postal.....Ville.....  
 Pays .....Téléphone.....  
 Adresse Mail ( en majuscules ).....

Adressez votre courrier à Luc Bodin  
 2, Chemin de las lanos - 11700 Fontcouverte – France



# Chez votre libraire

**Mes petits auto-massages bien-être. De Luc BODIN. Editions JOUVENCE.**

Cette nouvelle collection insiste sur la mise en pratique active et ludique du contenu, en offrant une place centrale au lecteur, qui devient pro actif.

Chaque bloc-notes met en parallèle des pistes et conseils précis d'auteurs experts et vos propres réactions. Le format pratique, les pages détachables, les espaces ménagés pour la prise de notes en font un compagnon particulièrement efficace et interactif. De plus, les illustrations dynamiques, modernes et drôles rendront les conseils d'autant plus faciles à suivre ! Avec les blocs-notes Jouvence, vous êtes l'acteur actif de votre santé.

Libérez-vous du hoquet, du nez bouché, de bouffées de chaleur, du coup de pompe, du coup de froid, de la constipation et bien d'autres maux de tous les jours. Ces petits auto-massages, basés sur l'acupression de points précis, avérés efficaces, pourront recharger vos batteries en quelques minutes, soulager un lumbago, un mal de tête ou encore détoxifier votre corps.

Grâce aux 30 petits auto-massage bien-être du Dr Luc Bodin, sentez-vous bien et retrouvez toute votre vitalité !



**Conseils naturels de mon médecin de famille. De Luc BODIN. Editions JOUVENCE.**

Un bloc-notes santé pour parer aux peits et grands bobos de la vie quotidienne ! Un bloc-notes santé malin ! Le compagnon de tous les jours pour parer aux urgences de plus de 90 petits et grands bobos...

Coup de pompe, aphtes, émotions, stress, douleurs articulaires, toux, rhume etc.

Conseils santé, prévention, remèdes d'un médecin de famille, un bloc-notes astucieux pour le bien-être de toutes et tous !

**A paraître ....**

