



Présence Nouvelle

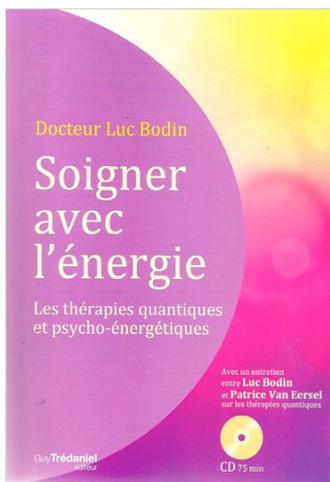
N° 2

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

SOMMAIRE

N°2 de Présence Nouvelle

- P02. Edito : Soyez Amour.
- P03. Vivre avec Ho'oponopono
- P04. Les Actualités
- P07. Et si on gardait le meilleur ?
- P09. L'homme énergétique
- P11. Quelle nutrition pour de beaux cheveux !
- P14. Nos cerveaux en danger.
- P16. Les films qui inspirent l'âme
- P17. La pollution, une source d'évolution ?
- P19. Les génériques, c'est pas systématique.
- P20. Au cœur des pierres.
- P21. Interview de me Johanne Razanamahay-Schaller
- P24. La mise en lumière de l'Ego.
- P28. La vitamine D, le nutriment du XXIe siècle
- P30. Protégeons les médecines naturelles..
- P32. Les prévisions du ciel.
- P34. Prévenir les infections hivernales.
- P35. Chez votre libraire



Dans ce livre unique et complet, **Luc Bodin** présente d'une façon claire et détaillée l'ensemble des techniques énergétiques existantes, dont Ho'oponopono, la loi de la résonance ainsi que toutes celles qu'il a expérimentées au cours de sa pratique de thérapeute.

Soigner avec l'énergie de Luc BODIN aux éditions Trédaniel

EDITO

Soyez Amour

Est-ce qu'il y en a parmi vous qui se souviennent de ce message qui a marqué toute une époque « Faites l'amour pas la guerre » ?

Est-ce que vous vous rappelez cette prise de conscience de la jeunesse qui ne manquait pas d'appliquer à la lettre cette idée nouvelle ?

Les dérives ont été rapidement mises en avant par les bien-pensants de l'époque et aujourd'hui, on ne souvient que du parfum du LSD et des filles dénudées.

C'est pourtant à cette période qu'une prise de conscience dans les pays riches a commencée. C'est à ce moment-là que les idées les plus saugrenues sont nées.

Il y eut l'envie d'abolir les inégalités entre les races avec Martin Luther King Jr, et les inégalités entre les sexes avec les militantes féministes.

Aux États-Unis, la discrimination raciale est au coeur de l'injustice sociale, la législation est revue pour que chaque citoyen, qu'il soit noir, blanc, homme ou femme, ait les mêmes droits civiques.

En France, les femmes obtiennent un changement de droit matrimonial qui leur permet d'avoir un compte en banque et d'exercer une profession sans demander l'autorisation à leur mari. La contraception et le droit à l'avortement suivront de près ces modifications sociales.

Les années 60 et 70 prônaient le flower-power (en français, le pouvoir des fleurs), c'est-à-dire les mouvements pacifiques et la confiance dans la nature.

« Faites l'Amour pas la guerre » signifiait qu'il y avait déjà cette compréhension que la guerre apportait toujours plus de malheurs et absolument aucun bien-être.

Cette année-là, une idée folle apparut : le pouvoir de l'Amour est la solution aux problèmes de société.

Aujourd'hui, je reprends ce slogan pour lui donner une nouvelle vibration « Soyez Amour pour que la guerre s'envole à jamais ».

Nathalie BODIN
Rédactrice de Présence Nouvelle

Vivre avec Ho'oponopono

Avec Ho'oponopono, tous les chemins mènent à votre mission de vie. Quand vous utilisez ces quatre mots de sagesse « Désolé, pardon, merci, je t'aime », les mémoires négatives s'effacent pour laisser la place à vos véritables aspirations.

C'est ainsi que ces dernières années j'ai cultivé l'art du nettoyage afin de me mettre au diapason avec ma voix intérieure. Il m'a fallu déroger à toutes mes croyances pour ouvrir ces livres qui me semblaient fastidieux à parcourir. Il m'a fallu faire de la place dans mon cœur pour aborder ces concepts du pardon et du non-jugement. Il m'a fallu assembler tous les morceaux du puzzle de mes expériences pour me construire une existence harmonieuse. Il m'a fallu sortir de ma zone de confort pour partager ces connaissances.

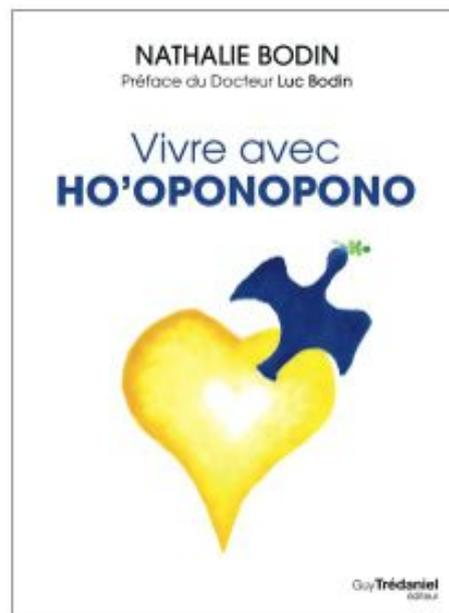
Aujourd'hui, je réalise que chacun des ouvrages que j'ai lu, étaient de véritables trésors de connaissance. Les formations et les séminaires ont été riches à la fois pour l'élève et l'enseignant que je suis. La curiosité est un fabuleux carburant dont j'use sans modération. Le plus extraordinaire fut la rencontre avec cet art hawaïen, Ho'oponopono. Il est arrivé dans mon existence comme l'outil idéal au perfectionnement de mon apprentissage. Je suis encore loin d'avoir rempli toutes les cases de mes interrogations, seulement je sais, je sens, qu'aujourd'hui il n'y a plus aucune limite à mon évolution personnelle.

« Et si c'est possible pour moi, c'est aussi possible pour vous. »

Vous avez maintenant l'opportunité de comprendre votre fonctionnement intérieur et de le regarder comme une extraordinaire machine à grandir. Quand à votre environnement, il est le garant de votre évolution. Tout ce qui vous arrive est là pour vous faire découvrir vos capacités.

Celui qui vous dit le contraire c'est l'Ego.

L'Ego, c'est cette partie de vous qui vous met dans la peur et paralyse tous vos rêves. C'est celui qui rend ce monde un peu fou et donne la parole à l'inconscience. Heureusement, le manège de l'Ego peut être détecté et maîtrisé.



C'est une tâche quotidienne qu'il convient de faire dans l'Amour et la sérénité. Et, Ho'oponopono est devenu à mes yeux, l'outil parfait pour effacer l'Ego.

C'est d'ailleurs pour cette raison que j'ai souhaité écrire ce livre « **Vivre avec Ho'oponopono** » (à paraître aux éditions Trédaniel). J'ai réuni dans cet ouvrage ma compréhension sur le fonctionnement de l'Ego, du mental et du Moi profond.

J'y ai décrit l'usage de Ho'oponopono dans mon quotidien avec des exercices pratiques, des méditations et des anecdotes. C'est un support autant pour ceux qui ont suivi mes stages que pour les personnes qui souhaitent se lancer seules dans cette pratique.

L'objectif de ce livre est vous donner envie d'aller au bout de vos rêves et de vous révéler à vous-mêmes. Vous êtes la seule personne à savoir ce qui est bon pour vous. Vous êtes la seule personne à entendre la petite voix de votre cœur. Alors, prenez le temps de vous brancher sur votre radio intérieure et mettez-vous sur les ondes bienveillantes de la formule « Désolé, pardon, merci, je t'aime ».

Nathalie BODIN
Auteur du livre **Vivre avec Ho'oponopono**
Guy Trédaniel Editions

www.vivreavechooponopono.com



Les actualités par Luc BODIN

Les indices des crèmes solaires seraient faux

D'après la Professeur Laurence Coiffard du laboratoire de pharmacie industrielle et cosmétologie de l'Université de Nantes, 25 à 30 % des indices de protection indiqués sur les crèmes solaires seraient supérieurs à ce qu'ils sont en réalité. Ainsi, certaines crèmes qui ont affiché un indice 60, n'en ont que 30 en réalité. Ceci est particulièrement inquiétant à l'issue d'un été qui a été particulièrement chaud. Car au-delà des risques de coups de soleil augmentés, c'est l'accélération du vieillissement qui est en jeu avec par la même occasion la survenue de cancer de la peau.

L'explication serait, d'après cette scientifique, que « *les méthodes in vivo employées par l'industrie ne sont absolument pas fiables* ». Une autre explication plus grave encore est que « *les crèmes contiennent des molécules qui ont une activité anti-inflammatoire, retardent l'apparition de l'érythème et font artificiellement augmenter l'indice de protection lors des tests réalisés sur la peau* ».

Des papillons mutants à Fukushima

Même si Fukushima ne fait plus partie de l'actualité, la radioactivité persiste là-bas à un niveau élevé. Nous n'en sommes qu'au début de nos surprises, tant les conséquences risquent d'être graves sur la faune et la flore terrestres comme maritimes. C'est ainsi que des mutations ont été observées chez 12% des petits papillons bleus qui ont été exposés alors qu'ils étaient à l'état de larves lors de la catastrophe nucléaire de mars 2011.

Vers un début de respect des malades

Irions-nous vers la fin des chemises d'hôpital, imposées à tous les patients hospitalisés ? Car, celles-ci s'ouvrent dans le dos et sont particulièrement courtes. Et comme il est demandé aux personnes hospitalisées de ne rien porter en dessous. Le résultat est que les fesses, voire aussi d'autres attributs se trouvent exposés au regard des soignants et des visiteurs, ce qui est indigne du respect de la personne humaine et n'est justifié par aucun motif médical valable. Il est grand temps que cela cesse. Une pétition est en cours pour demander son abrogation.

Le vaccin anti-HPV

Nous l'avions vu venir depuis longtemps, le vaccin anti-HPV va être maintenant **proposé aux hommes en prévention de certains cancers**. Car le marché féminin ne suffisait visiblement pas...

Il faut rappeler que ce vaccin (non obligatoire, nous le précisons) agit sur quelques souches de HPV (Papillomavirus humain) responsables de cancer du col de l'utérus. Il est présenté comme étant un vaccin anti cancer, ce qui est un détournement de la vérité. Car, il ne fait que lutter contre certains virus responsables de cancer, nuance ! Et le résultat de ce vaccin sur le cancer reste encore à démontrer.

D'autre part, il faut savoir que le HPV est un **virus extrêmement fréquent et banal**. Il existe environ une centaine de HPV différents. Certains sont responsables des verrues et des condylomes alors que d'autres induisent des cancers du col utérin, mais aussi des cancers de l'anus, de la vulve, du vagin, du pénis, de la sphère ORL et même de la peau... Mais les HPV ne sont pas les seules causes de ces cancers. Ils ne constituent qu'une cause parmi d'autres.

Le HPV est transmis par simple contact. Sa présence dans un organisme est donc tout à fait banale. Par ailleurs, il guérit spontanément dans l'immense majorité des cas. Ce n'est que sa persistance pendant des années qui en font sa dangerosité, sans doute par l'inflammation chronique qu'il produit. **Au total, seulement 0,3% des infections évolueront vers un cancer.**

Il est vrai que la médecine conventionnelle n'est pas outillée contre les virus, les antiviraux faisant souvent plus de mal que de bien. C'est pourquoi les médecins insistent tant sur ce vaccin. Par contre, il existe d'excellents remèdes naturels pouvant traiter les HPV : la podophylline, l'acide trichloro-acétique, la vitamine A, les huiles essentielles, les ovules au lactobacillus, les champignons japonais, la micro-immunothérapie... sans oublier une bonne immunité générale.

De plus, ces vaccins ne sont pas sans effets secondaires graves : des **troubles neurologiques** (paralysies faciales, syndromes de Guillain Barré, crises d'épilepsie), des fausses couches, des **maladies auto-immunes** des asthmes, des problèmes digestifs, des douleurs névralgiques et des appendicites et **même des décès**. Mais bien sûr, comme il n'est pas possible d'apporter la preuve formelle que ces troubles sont les conséquences de la vaccination, ceux-ci sont reniés et dénigrés.

Donc, ce sera à **chacun de juger ce qu'il juge être le meilleur pour lui** ! Personnellement mon choix pour moi et ma famille est fait : je ne me vaccinerai pas contre le HPV.

Une épidémie de H3N8

Après la H1N1 et la H5N1, voici la H3N8 qui arrive via une épidémie chez les phoques. Nous n'avons pas fini de voir de nouvelles souches arriver, car le virus A présente 16 hémagglutinines (H) et 9 neuraminidases (N) possibles. Or, toutes les combinaisons sont possibles entre ces 16 H et ces 9 N. Cependant, jusqu'à l'arrivée du H5N1, seules trois avaient été mises en évidence chez l'homme : le H1N1, le H2N2 et le H3N2. Fort heureusement, il est peu probable que cette nouvelle souche H3N8 puisse toucher les humains, mais cela reste encore à démontrer.

Grande découverte en médecine.

C'est officiel et très sérieux, le point G vient officiellement d'obtenir une reconnaissance officielle par la médecine. En effet, ce point situé sur la face antérieure du vagin a la particularité de gonfler lors de l'excitation sexuelle. Il est aussi en grande partie responsable du plaisir et de l'orgasme féminin. Or, le croirez-vous, ce point pourtant bien connu de l'ensemble des femmes et de bons nombres d'hommes, était inconnu - du moins non reconnu anatomiquement - de la médecine moderne. Il n'était pas enseigné en faculté de médecine et demeurait un sujet hypothétique.

La raison de ce changement est que le Dr Adam Ostrzenski, anatomiste de l'Institut de gynécologie de Saint-Petersbourg a réussi « l'exploit » de disséquer ce point G sur une femme de 83 ans. Alléluia ! La conclusion de ce médecin est qu'« *il paraît raisonnable d'accepter la notion que les femmes sont équipées anatomiquement d'un point G situé sur la paroi antérieure du vagin et qui est sensible à la stimulation (sic)* ». Il faudra se contenter de cela pour le moment !

Je trouve que la médecine moderne fait vraiment de grands progrès, ces dernières années (hi !).

Les tests de féminité chez les sportives

Après les tests de dopage, ce sont les tests de féminité qui ont été de mise lors des derniers Jeux olympiques... Cela était déjà réalisé régulièrement lors des élections des miss où il aurait consisté en une simple observation des organes génitaux. Mais ce procédé aurait été difficilement acceptable lors des Jeux olympiques. Ainsi une recherche génétique a été organisée afin de vérifier si les sportives étaient bien porteuses d'un double X.

Or, il se trouve que cette analyse est très réductrice. Car, certaines femmes peuvent être XXY, XO voire même XY. De plus, il existe des personnes intersexuées. Mais il est vrai qu'en regardant certaines sportives, on est en droit de se poser des questions.

Des femmes plus intelligentes

Jusqu'alors en moyenne, les hommes avaient un QI supérieur de 5 points à la moyenne chez les femmes. Or, ces dernières années, ce phénomène s'est progressivement amenuisé, voire même inversé. C'est du moins ce qu'affirme le Néozélandais James Flynn spécialiste du QI. L'origine n'en est pas certaine : est-ce une question de niveau d'éducation qui aurait augmenté ou la capacité des femmes d'être multitâche ? Le débat reste ouvert. Mais si les femmes adjoignent l'intelligence à leur beauté, alors il est vrai que la femme est l'avenir de l'homme !

Des tomates sans goût

Avez-vous remarqué que les tomates du commerce (y compris bio) ont perdu leur goût ? La raison en est simple. La sélection des variétés a été réalisée en fonction de la conservation de ces fruits et absolument pas en fonction de leur texture, de leur arôme ou de leur saveur. Pour remédier à cela, des chercheurs américains ont effectué une expérimentation démontrant qu'en surexprimant un gène de la tomate, le gène SIGLK2, on augmentait la quantité de sucres et donc on améliorait le goût.

Ainsi, la solution pour contrer les effets négatifs de l'hypersélection de nos fruits et légumes est dans les OGM ? On croit rêver ! Les chercheurs proposent des OGM alors qu'il suffirait de se mettre à cultiver d'autres souches, à l'ancienne, pour retrouver des tomates qui ont du goût. Tous les jardiniers le savent parfaitement !

.../...



La nourriture prânique

Il y aurait actuellement 20 000 personnes sur notre planète qui se nourriraient exclusivement de prâna, entendez par là qu'ils se nourriraient exclusivement de l'énergie ambiante, de la lumière, au détriment des aliments et même de l'eau.

Autrefois, c'était le cas des grands mystiques comme Marthe Robin ou de lamas tibétains. Aujourd'hui, ce phénomène a tendance à s'étendre et à intéresser des personnes de moins en moins « religieuses ».

Pour en avoir le cœur net, des scientifiques ont observé un homme qui jeûne depuis 70 ans. Pour cela, il a été filmé en continu pendant 15 jours, 24 heures sur 24, sans discontinuer pour éviter toute supercherie. Ceci a confirmé qu'il n'a pas mangé ni bu pendant ces quinze jours et aussi qu'il n'a pas été non plus à la selle ou uriner ce qui est encore plus troublant. Les chercheurs n'ont toujours pas compris comment cet indien de 83 ans pouvait vivre alors qu'il prétendait ne pas avoir bu ni mangé depuis plus de 70 ans.

Il faut savoir qu'aujourd'hui, de nouvelles énergies portent les individus vers une élévation de leur niveau vibratoire et ainsi vers une spiritualité plus grande et moins d'attraction pour la matérialité. Elles aident sans aucun doute, les personnes dans leur adaptation à la nourriture prânique. Mais, il semble qu'il soit encore trop tôt pour l'humanité de franchir cette étape. Et pour le moment, il convient d'être très prudent avant de se mettre à la nourriture prânique. Il faut être entouré et bien informé sur le sujet. Car certains ont essayé et y ont laissé leur santé.

Un film intéressant à voir sur le sujet il s'agit de « Lumière », réalisé par Peter Arthur Straubinger.

Tous les hommes de plus de 50 ans sous Statine

Une nouvelle méta-analyse « Cholesterol Treatment Trialists » (CTT) effectuée sur 134 537 personnes a démontré que la baisse du cholestérol de 1 mmol/l sous Statine permettait de réduire en 5 ans considérablement les risques d'infarctus du myocarde, les événements cardiovasculaires majeurs, la mortalité coronarienne et même la mortalité globale.

L'idée est donc lancée de mettre tous les hommes de plus de 50 ans (et probablement plus tard, les femmes de plus de 60 ans) sous statine systématiquement, même si leur taux de cholestérol est bon. Côté effet secondaire, l'étude a montré qu'il n'y avait pas de risque de cancer avec ce traitement pendant 5 ans, que les risques de myopathies étaient faibles ainsi que les risques d'accidents vasculaires cérébraux.

Lorsque l'on connaît le nombre de personnes supportant mal ce genre de produit (action sur le foie, contractures musculaires) et ces effets indésirables cités au-dessus, il y a de quoi s'interroger sur le bien-fondé d'une telle prévention.

Les dérives de la médecine moderne me font peur quelquefois...



Roman à découvrir

Projet Humana, l'impossible histoire de l'humanité

Auteur Snake, éditions Amalthée

L'auteur a choisi la science-fiction pour nous faire entrer dans une autre vision de l'histoire de l'humanité.

Dans ce roman, sont abordées en détail, les récentes découvertes des textes sumériens, babyloniens et bibliques. Les héros évoquent les mythes et les légendes qui ont fondé notre civilisation. Ils décortiquent au travers d'un voyage autour de la planète, les rouages d'une organisation extra-terrestre secrète et le projet qu'ils ont pour l'humanité toute entière.

Plus qu'un récit d'aventures, ce livre fourmille de théories controversées et de preuves révélées par des chercheurs hors normes. C'est surtout un formidable condensé des interrogations que la plupart d'entre nous se posent sur nos origines. Le suspense est maintenu jusqu'à la fin du livre, quel avenir pour l'humanité ?



Site : www.projethumana.com

Et si on gardait le meilleur !

Quand je regarde le nombre de sites Internet consacrés uniquement aux débâcles qui règnent dans ce monde, il m'arrive souvent de me dire que la colère attire encore et toujours la colère. Entre les injustices, les crimes, les nouvelles lois et les extinctions d'espèces, il y a matière à entrer dans une grande révolte. Seulement, celle-ci reste toujours à l'intérieur de soi. Pas moyen d'exprimer sa rage si ce n'est en ouvrant un autre site Internet qui alimente à son tour les horreurs de la société. La boucle est bouclée.

Je me sens à l'écart de cette colère. Car, lorsque je regarde dans ma rue, dans mon quartier, dans mon village et même dans la ville près de chez moi, je vois des personnes qui vivent avec leur tracasserie du quotidien, qui errent parfois dans l'incertitude face aux rayons des magasins et qui se demandent simplement si cet achat n'est pas de trop. Il y a des hommes qui courent pour terminer leur chantier, des femmes qui gèrent les enfants qu'elles gardent, des jeunes qui se retrouvent pour parler après une journée de classe. Il y a aussi des coups de klaxon quand celui qui est devant tourne à droite sans mettre son clignotant, des noms d'oiseaux s'envolent parfois des portières de voitures et les piétons continuent de traverser la route en dehors des passages réservés.

« Ils font de leur mieux »

Quand j'observe mes congénères, je ne vois pas de délinquants, je vois des individus livrés à eux-mêmes qui cherchent un peu d'attention. Ils ne savent pas ce qu'est le respect. Ils n'ont pas appris cette notion à la maison. Alors, ils ne se respectent pas eux-mêmes, et par la même occasion, ne respectent pas leur environnement. Un signe de tête de ma part pour leur signifier qu'ils peuvent passer devant moi et ils m'adressent un merci de la main. On apprend ensemble à se respecter.

Quand je prends le temps de parler à ces hommes et ces femmes, ils me disent, entre les lignes, leur désespoir de ne pas être à la hauteur dans l'éducation de leurs enfants et pourtant « ils font de leur mieux ». C'est ce qui compte pour moi, faire de son mieux.



Ils me disent aussi de passer devant eux quand je vais à la caisse du supermarché parce que je n'ai que deux articles en main. Je remercie encore et toujours de cette convivialité qui n'a pas disparu de nos contrées. Ils me racontent que ces cerises en rayon sont excellentes et que ça fait du bien de s'offrir un petit extra en dessert de temps en temps. C'est une conversation de bonne humeur qui se fait en plein milieu d'un temple de la consommation.

Quand je fais la queue aux administrations, chez le dentiste, chez le coiffeur ou encore au magasin de bricolage, j'entrevois des personnes qui sont dans cette ouverture à l'autre. Certaines sont plus réticentes à cause de cette tendance à se méfier des inconnus ou de la peur du jugement, seulement elles ne peuvent résister à un sourire, à un coup de main inattendu ou à une parole qui déclenche un rire.

Je ne suis pas de celle qui sort toujours rayonnante de joie pour aller faire ses courses ou pour me rendre dans une administration. C'est une tâche à laquelle je rechigne souvent. Seulement, lorsque j'y suis, je regarde attentivement ce qui se passe autour de moi, surtout quand je viens de lire une série de mauvaises nouvelles sur le Web. Je me demande toujours si les autres sont au courant des drames en cours.

« Une parole qui déclenche un rire. »

C'est alors que je constate que la majorité des personnes sont effectivement lucides sur les manigances que les dirigeants n'ont cessé de mettre en place, ils m'en parlent régulièrement.

Aussi, rien ne sert de ressasser ces injustices, si ce n'est à gâcher la fin de journée. Il y a toujours les enfants à s'occuper, le chantier à terminer et de l'argent à aller gagner. Ce que mes congénères semblent souhaiter véritablement dans leur vie, c'est d'avoir la paix, le calme et la tranquillité.

Ils veulent simplement vivre avec leur famille et les personnes qu'ils aiment, avoir de quoi manger, un toit sur la tête, une bonne santé pour tous et des week-ends avec un grand soleil. Des besoins qui ne ressemblent pas aux publicités qui passent à la télé.

Certes, lorsqu'il leur arrive de s'emporter face aux comportements abusifs de nos dirigeants, la colère gagne souvent, aussi il est possible de se faire garant de la paix en se rappelant que « la roue tourne, et qu'un jour ces politiques et dirigeants récolteront ce qu'ils ont semé ».

A trop parler de ces inégalités, à trop répéter les dégâts qui sont engendrés, à trop évoquer les crimes contre l'humanité, il se passe quelque chose d'encore plus désastreux.

Aujourd'hui, il devient impossible de parler de ce que l'humanité a de merveilleux à offrir. Dès que l'on évoque le côté magnifique de la nature humaine, c'est un torrent de paroles désabusées qui s'en suivent. « C'est bien joli tout ça, mais qu'est-ce qu'on peut faire contre ces fous qui nous dirigent... c'est toujours les pires personnes qui font le monde...rien ne les arrête... on se fait rouler en permanence... on ne vit pas chez les bisounours ! ».

Il y a pourtant sur cette même planète des personnes douées de bonté et de générosité qui œuvrent dans la plus grande indifférence générale. Il y a des êtres humains qui s'occupent de leur prochain avec amour et tendresse sans attendre qu'on vienne leur suggérer de le faire. Il y a des hommes, des femmes et des enfants qui apportent un coup de main providentiel à leurs voisins, amis et proches sans qu'aucune caméra ne les filme pour les diffuser ensuite sur le réseau mondial.

Il y a sur cette même planète, de parfaits inconnus qui ouvrent la voie du partage et du don.

Est-ce qu'il serait possible de faire attention à ces personnes ?

Est-ce qu'il serait possible de mettre en avant ces créateurs de bonheur ?

Pour une fois, imaginez que vous utilisez tous les moyens connus pour faire connaître les actions de ces personnes courageuses et aventureuses.

Oui, cette fois utilisez ces outils de communication pour mettre en avant des individus qui donnent sans attente. Que ce soit votre partenaire, votre voisin, l' élu local ou un inconnu croisé dans la rue, parlez de son action positive en ce monde. Pourquoi ?



Parce qu'il devient urgent de montrer que l'être humain est capable de faire régner la joie autour de lui. Parce que lorsque je vois quelqu'un faire un acte de gentillesse alors j'ai à mon tour envie d'en faire autant. Parce que je fais partie de cette espèce, l'être humain, et je veux être fière de mon humanité. Parce que la médiocrité qui est entretenue par les médias n'est pas la véritable nature de l'Homme. Parce que je vaudrais plus que ça. Parce que vous valez beaucoup plus que ces horreurs qui sont commises. Vous avez un cœur grand comme ça, prêt à envoyer de l'Amour à l'Univers.

« L'Amour à l'Univers »

Seulement comment pouvez-vous envoyer ce dont vous ne disposez plus. Vous ne pouvez plus aimer l'être humain en regardant toutes ces atrocités, vous ne pouvez plus vous aimer.

Le véritable drame, il est là. Il est devenu de plus en plus difficile de s'aimer. A force de regarder tous ces crimes commis par des êtres humains, on s'identifie à cette image déplorable de l'humanité. On entre dans le dénigrement de soi, des autres. Le rejet de sa propre espèce. Un mal-être insondable grandit en soi. Je suis une créature malfaisante.

C'est pour cela qu'il est temps de sortir des sombres abysses de la culpabilité, de relever la tête et de montrer au monde que ce ne sont pas 7 milliards de cruels barbares qui sont venus peupler cette terre.

Alors que le chaos semble régner ici-bas, c'est le moment idéal pour révéler ce qu'il y a de meilleur en ce monde. C'est l'heure parfaite pour entrer dans la révélation de ce que l'être humain a de plus généreux. Il y a eu des créateurs de génie et il y en a encore. C'est juste que personne ne parle d'eux. Ils ont besoin de votre soutien et de votre attention.

Alors, si on regardait ensemble le meilleur de l'humanité. Et si on en gardait le meilleur.

Nathalie BODIN

L'homme énergétique

Les études quantiques sur l'infiniment petit nous ont appris que la matière telle que nous la concevons habituellement n'existe pas ! Car chaque particule de l'Univers n'est en fait qu'une concentration gigantesque d'énergie dans un volume insignifiant. La matière est une condensation d'énergie.

De plus, la théorie onde-corpuscule a établi qu'un corpuscule (matière) pouvait se transformer en onde (énergie) aussi facilement qu'une onde pouvait redonner un corpuscule. Un peu comme l'eau peut se transformer en vapeur puis se condenser pour reprendre son aspect liquide.

Ensuite, les corpuscules, leptons et quarks, puis les neutrons, les protons et les électrons s'assemblent pour constituer les atomes. Mais les espaces vides entre les particules au sein d'un même atome sont énormes. Nous pouvons dire que les atomes (et par là, la matière) sont constitués de 99,99% de vide.

« La matière n'est formée que d'énergie. »

La solidité des atomes est apportée par les forces d'attraction et de gravitation qui relient les particules. Ce sont elles qui donnent cette impression de solidité à la matière.

Comme la matière n'est formée que d'énergie, cela signifie bien évidemment que le corps humain n'est également constitué que d'énergie ! Alors, comment se fait-il que cet aspect fondamental de notre constitution ne soit pas pris en compte par la médecine moderne ? Cela reste pour moi un mystère. D'autant que cela pourrait avoir d'importantes répercussions sur les prises en charge des malades et leurs traitements.

L'information

L'Univers ne peut pas se résumer qu'à la seule matière-énergie. Il lui faut quelque chose en plus, qui va l'ordonner, l'orienter et la faire évoluer. Comment expliquer autrement l'agencement de l'énergie en corpuscules, en atomes puis en molécules pour en arriver aux protéines, ces molécules complexes qui sont les agents de la vie ? Qu'est-ce qui a poussé l'énergie et la matière, à évoluer du simple vers le complexe ? Des êtres unicellulaires aux animaux puis à l'homme, c'est-à-dire à la conscience ? Il a bien fallu une information pour mettre « en forme » pour « en-former » cet ensemble.



L'Univers est donc constitué de trois aspects qui sont intimement liés : la matière, l'énergie et l'information. L'étude de la matière conduit à l'énergie et, si on poursuit dans ce sens, elle aboutit inexorablement à l'information.

L'homme à l'image de l'Univers

Or, l'homme ne fait pas exception dans ce grand ensemble. Il est constitué également de ces trois aspects qui sont appelés chez lui : le physique (matière), l'énergie et le psychisme (information).

L'être humain est ainsi formé d'un corps physique, que nous connaissons et qui le met en relation avec son environnement. Mais celui-ci ne constitue que la partie à « vibration lente » de l'être humain. Il est aussi constitué d'autres « corps », appelés « corps énergétiques ». Ceux-ci entourent et pénètrent le corps physique. Ils sont de nature plus subtile, de vibration plus élevée. Ce sont les corps : éthérique, astral, mental, spirituel et l'âme... chacun ayant un rôle dévolu. Par exemple, le corps éthérique est le plus proche du corps physique auquel il sert de moule et de réservoir énergétique. Le corps mental est le centre du raisonnement (bas-mental) et de l'intuition (haut-mental). Quant au corps spirituel, il est le siège de la conscience, on pourrait dire de l'esprit.

« Le corps humain n'est également constitué que d'énergie. »

Pour vivre, l'être humain a besoin d'énergie, comme une lampe d'électricité. Cette énergie a plusieurs origines : l'énergie ancestrale fournie à la naissance, l'énergie des aliments (il s'agit ici de vibration et non de calories) et de l'air respiré, l'énergie tellurique qui nous vient de la Terre, et l'énergie cosmique qui est fournie en permanence par notre environnement (énergie prânique). Ces énergies vont nourrir tous les corps de l'être humain en suivant un trajet bien précis : corps éthérique, chakras, méridiens, nadis, kundalini... pour être ensuite éliminées du corps au niveau des pieds et du chakra racine.

Ces énergies sont relayées au niveau du corps physique par les nerfs et les hormones afin de régénérer les organes, les tissus et le cerveau. Quant à l'esprit — ou la conscience, si vous préférez —, il est situé au niveau des corps énergétiques et est en étroite relation avec le cerveau qui lui sert d'antenne relais.

La force de la pensée

Chez l'homme, la pensée a une puissance extraordinaire sur le corps. La preuve nous est donnée par l'effet placebo qui à lui seul, induit 30% de l'effet thérapeutique. Cela peut même monter jusqu'à 50 à 60% dans certains cas. Or ce n'est que l'esprit de la personne, grâce à sa forte confiance en son traitement, qui produit ce résultat sur le corps. Le médicament et le médecin ne sont que les supports.

« La pensée a une puissance extraordinaire sur le corps. »

D'autres expériences ont montré que des cellules isolées du corps humain (spermatozoïdes ou globules blancs) réagissaient encore aux émotions de leur donneur alors que celui-ci s'était éloigné de plusieurs kilomètres. Les cellules demeuraient donc connectées à la personne donneuse.

Nous pourrions multiplier les exemples avec les techniques de visualisation de Simonton, la prière, la sophrologie... Toutes démontrent que notre pensée ne reste pas enfermée dans notre boîte crânienne, mais qu'au contraire elle rayonne et est capable d'influencer notre corps.

Nous sommes tous reliés

Mais, il est possible d'aller encore plus loin. Car notre pensée peut agir aussi sur la matière qui nous entoure. Ceci a été mis en évidence par Masuru Emoto qui a démontré, photos à l'appui, que des mots pensés (comme « amour » ou « haine ») envoyés sur des verres d'eau, produisaient des cristallisations différentes de ces eaux. D'ailleurs, cette action de la pensée a perturbé les expériences, dans les débuts de la physique quantique. Car les idées préétablies des chercheurs influençaient les résultats obtenus.

Tout ceci semble logique lorsque nous y réfléchissons. Car nous sommes constitués d'énergie comme tout ce qui nous entoure. Or nous savons que la pensée / information est capable d'influencer l'énergie et la matière / particules. Il est donc logique de croire que notre pensée est tout aussi capable d'influencer notre environnement, c'est-à-dire notre réalité, mais aussi les gens que nous rencontrons.

Suivant cette logique, nous pouvons donc considérer que nous sommes les créateurs du monde dans lequel nous vivons. C'est pourquoi en nous changeant — c'est-à-dire en changeant notre intérieur et notre façon de penser — nous pouvons transformer notre vie et même notre environnement. Car comme le montre la « théorie des cordes » de la physique quantique, nous sommes tous reliés. C'est ainsi qu'un changement chez nous transformera obligatoirement les autres, mais aussi transformera notre réalité.

Donc, si vous voulez retrouver la santé, changez de vie. Pour vivre dans un monde meilleur, il ne faut pas chercher la solution à l'extérieur dans un remède, chez les gouvernants ou dans un miracle. Non ! **il faut la chercher en vous-même.** Car l'extérieur est totalement relié avec vous, avec votre intérieur. Vous ne faites qu'un avec lui. C'est pourquoi l'extérieur et tous les événements que vous vivez ne sont que des miroirs de vous-même... votre reflet. Si vous changez, si vous améliorez les parties de vous-même que vous n'aimez pas, vous changez l'univers dans lequel vous baignez, pour atteindre un monde de beauté, de compréhension et de tolérance... **Bel avenir à tous.**

Luc Bodin

Citations et proverbes pour changer votre regard !

« Si tu ne sais plus où tu vas, arrête-toi et regarde d'où tu viens »

Proverbe africain

« Les chanceux sont ceux qui arrivent à tout, les malchanceux, ceux à qui tout arrive »

Eugène Labiche

« Si ça réussit, c'est du yaourt, si ça rate c'est du lait caillé »

Proverbe tibétain

« N'oubliez jamais que ce sont des professionnels qui ont construit le Titanic, et des amateurs l'arche de Noé »

Anonyme

« La distance qui relie la terre au ciel est celle de la pensée »

Proverbe mongol

Quelle nutrition pour de beaux cheveux !

Les cheveux, pour être en bonne santé, ont besoin d'une nutrition adaptée. Néanmoins, elle ne doit pas être spécifique aux capillaires. En effet, il est nécessaire de s'intéresser à l'alimentation générale de l'être humain et non pas à des régimes particuliers pour un organe ou une pathologie.

En regardant le nombre sans cesse croissant de conseils et de méthodes alimentaires, il devient plus que compliqué, pour qui désire prendre sa santé en main, de faire un choix judicieux pour s'alimenter. Mais alors, quelle nutrition pour de beaux cheveux ? Pour mieux comprendre, il est préférable d'étudier la préhistoire pour voir comment le corps humain s'est forgé pendant quelques millions d'années.

En parallèle, au travers de la science, la physiologie digestive nous montre comment un organisme peut « s'intoXiner ». Il est ensuite facile de connaître les aliments nécessaires pour que notre organisme ait tous les nutriments essentiels à la vie.

Comme l'a bien montré le Dr Jean Seignalet, depuis la préhistoire l'évolution de l'espèce humaine s'est faite avec l'alimentation du « chasseur-cueilleur ».

Depuis, d'après les dernières études, notre ADN n'a pratiquement pas changé et donc nos besoins nutritionnels non plus ou peu.

L'homme préhistorique n'avait à sa disposition dans la nature que 3 sortes d'aliments :

- Des protéines animales
- Des pousses végétales, des noix ainsi que des racines tendres
- Peu de glucides « sucres », sous forme de fruits. En effet, ceux-ci ne poussent pas dans la forêt, car en ces temps reculés, celle-ci recouvrait environ 95 % du territoire. Il n'y avait des baies qu'en lisière des bois.

Il est important de comprendre aussi que bien au-delà de s'alimenter, les repas sont le pivot central de la cohésion sociale du couple, de la famille et de l'entreprise ;



C'est bien autour d'une table conviviale que des idylles naissent, que l'enfant reçoit l'éducation de la vie, que des contrats sont signés dans le monde du travail ou des affaires.

N'oublions pas non plus l'extrême importance d'une bonne mastication des aliments pour préparer une digestion idéale. Pour le respect de la nature, mais aussi pour la qualité nutritionnelle, l'alimentation doit être la plus biologique possible.

Traditionnellement, les 2 principaux repas dans notre société occidentale sont ceux du midi et du soir. Chacun de ces 2 menus doit être composé obligatoirement de trois aliments et d'un condiment : une crudité assaisonnée d'huile (acides gras essentiels), d'un glucide « sucre » et d'une protéine.

1/ Crudités :

Ce sont les salades, carottes, endives, radis (rouge, blanc, noir), céleri rave, betteraves crues râpées, courgettes, poivrons, choux (blanc, rouge, chinois)...

Elles sont un apport indispensable de vitamines, minéraux, enzymes et fibres.

Leurs fibres aident à l'hydratation et l'augmentation du volume fécal et permettent ainsi au muscle lisse de faire avancer les déchets.

Les fibres des crudités arrivent directement dans le colon sans avoir subi de digestion ni dans la bouche, ni dans l'estomac, ni dans le grêle. Sous l'influence des bactéries cellulolitiques, elles fabriquent des acides à partir des amidons qu'elles contiennent pour créer un équilibre entre la flore de fermentation et la flore de putréfaction. En l'absence de ces acides, c'est la flore de putréfaction qui s'emballe.

.../...

2/ Glucides « sucres »:

Ce sont les sucres lents ou rapides (céréales, tubercules, légumineuses) qui fournissent le glucose. Le glucose est l'essence du corps humain, il devra donc être présent aux 2 principaux repas, associé bien sûr à une protéine et à une crudité. Le corps a un besoin vital de glucose pour maintenir un équilibre parfait, il serait donc judicieux d'en apporter également au petit déjeuner.

- *Céréales*: Riz, millet, sésame, amarante, sarrasin, quinoa, sorgho, blé, kamut, petit épeautre, orge, seigle, avoine.
- *Tubercules*: Pomme de terre, tapioca, manioc, patate douce, topinambour.
- *Légumineuses*: Soja, lentilles, haricots secs (rouges, blancs, mongo, flageolets), pois chiches, pois cassé... Les légumineuses, en raison de l'acide phytique qu'elles contiennent, sont à utiliser avec parcimonie voire même à être supprimées chez les personnes malades ou ayant un pouvoir digestif faible.

Un apport compris entre 50 et 80 g par repas, selon le poids et les activités, est cohérent pour une nutrition correcte. Les sportifs et les adolescents ont des besoins supérieurs.

Les bactéries qui colonisent le colon assurent la fermentation de divers glucides qui ne sont pas digérés dans le grêle, par exemple la cellulose. Ceci aboutit à la production d'acides irritants. Le Dr Johannes Coy a bien démontré que l'excès de glucides entraîne la fermentation anaérobie du glucose à l'intérieur de la cellule. C'est ainsi que de l'acide lactique est produit, acidifiant l'espace intracellulaire (voir les travaux du Dr Heinrich Kremer et la Cellsymbiosistherapie).

La cellule cancéreuse est avide de sucre (6 fois plus qu'une cellule saine).

Les farineux et les féculents déclenchent, au niveau du pancréas, une sécrétion d'insuline. C'est grâce à elle que le glucose, les acides aminés et les acides gras vont pouvoir pénétrer dans la cellule en traversant sa membrane. En l'absence d'un sucre, les nutriments issus des protéines, au lieu de nourrir les cellules, seront transformés au niveau du foie en glucose par l'action du glucagon. Le glucagon active la néo glycogénèse hépatique, d'où cette transformation des protéines en glucose par le foie. L'insuline est donc l'hormone de la nutrition ! Les régimes dissociés sont donc à bannir.

3/ Protéines

* *Protéines végétales*: Seulement 10% maximum de la population est capable d'extraire les protéines des végétaux, car celles-ci sont enfermées dans un contexte fibreux très dense (cellulose, lignine, cutine) et leur extraction est très difficile pour le tube digestif. Les protéines des céréales et des oléagineux sont carencées en lysine, isoleucine, thréonine et celles des légumineuses en méthionine, cystine, tryptophane.

Comme elles ne sont pas carencées par les mêmes acides aminés, l'idée est venue de les associer dans un même repas. Ainsi, l'apport en acides aminés paraît complet. Cependant, si un seul acide aminé (la lysine par exemple) n'est présent qu'à 30%, tous les autres seront assimilés dans la même proportion, ce qui entraînera obligatoirement un apport protéique insuffisant. De plus, il ne faut pas oublier la surcharge glucidique.

Les protéines végétales sont carencées en :

Oméga 3 EPA et DHA, vitamine D3, vitamine B12, vitamine A (les végétaux contiennent du bêta-carotène que le foie transformera en vitamine A s'il est en bon état), fer (celui des végétaux est peu utilisable).

Les protéines végétales créent une hypochloridrie. C'est ainsi que la flore anaérobie du colon peut coloniser l'intestin grêle, entraînant ainsi une hyperperméabilité avec un passage excessif de macromolécules dans le sang.

* *Protéines animales*: Les protéines d'origine animale servent à la construction et à l'entretien du corps humain ainsi qu'à forger notre système immunitaire (os, peau, globules rouges, etc.) On regroupe sous ce terme :

Viande, volaille, poisson, fruit de mer, œuf et fromage.

C'est à partir des protéines que le corps extrait les éléments dont il a besoin pour reconstruire ses tissus. Les protéines ne peuvent être **stockées** dans l'organisme, il faut donc en consommer **2 fois par jour** pour être capable de renouveler correctement nos cellules.

C'est à partir des acides aminés issus de la digestion des protéines que naissent les globules blancs. Le Professeur Gilbert Carraz a pu observer que chez certaines populations d'Afrique ayant une alimentation pauvre en protéines, la rougeole était très souvent mortelle.

.../...

Lorsque l'on apportait à cette même population une supplémentation protéique, la maladie redevenait bénigne comme en Europe. Donc elles participent pleinement à maintenir une bonne immunité.

L'OMS recommande 0,8 g de protéine pure par kilo de poids corporel et par jour, soit par exemple pour une personne pesant 50 kg : 200 g de protéines cuites par jour.

Poids en kg	Protéines cuites en g/jour
50	200
55	220
60	240
65	260
70	280
75	300
80	320
85	340
90	360
95	380

*** Une insuffisance entraîne :**

L'anémie, l'ostéoporose, l'impuissance, la frigidité, la stérilité, la fonte musculaire, la chute immunitaire ...

*** Un excès entraîne :**

L'urémie, l'hypertension, la dilatation du cœur gauche, la lithiase urique...

Plusieurs facteurs peuvent nuire à la chevelure :

a) La perte des minéraux de l'organisme :

- L'individu frileux n'ayant pas la capacité de comburer les acides des fruits (tartrique, malique, phosphorique...) devra donner ses bases minérales pour éliminer ces acides par les voies urinaires.
- Le Dr Georges Pourtalet a démontré que notre santé dépend avant tout de la quantité de sucs bilio-pancréatiques intacts parvenant dans le gros intestin. C'est ainsi que l'eau, les liquides ainsi que les semi-liquides pris à jeun partent rapidement dans l'intestin grêle entraînant ces sucs digestifs. Ceux-ci vont mettre 25 minutes pour atteindre le colon droit et l'agresser par « autodigestion ». Le colon, pour se défendre, va « pomper » de l'eau et des minéraux dans le sang 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.**

b) La carence en vitamines :

Bien sûr, c'est toute la synergie des vitamines qui intéresse notre santé, mais c'est surtout la vitamine B5 et la B8 qui aide dans les problèmes capillaires.

La vitamine B5 favorise l'activité tissulaire (cheveux, peau, muqueuses) et contribue à la réparation des tissus. La carence en B5 se traduit par de la fatigue, des nausées, de l'hypotension, des crampes, des maux de tête, les cheveux deviennent gras et ont tendance à tomber, une dépigmentation des cheveux ainsi que des troubles de l'ovulation. La carence en B5 est favorisée par la prise d'aspirine qui est un puissant antagoniste de cette vitamine.

La vitamine B8 intervient dans la fabrication de toutes nos cellules ainsi que pour l'entretien des cheveux, du cœur, des reins, du foie et des cellules nerveuses. La carence en B8 entraîne la dermatite séborrhéique, les cheveux tombent en excès, mais aussi un manque d'appétit. La carence en B8 peut être favorisée par l'excès d'alcool et la consommation de blanc d'œuf cru (blanc en neige, mousse au chocolat)

Les vitamines B1, B6, B9, B12 ainsi que le zinc, le cuivre, le silicium, le soufre et l'iode aident à une belle chevelure. Quand des compléments alimentaires sont nécessaires, le jus de noni ainsi que les vitamines B (Oemine B) donnent de bonnes améliorations (pour une meilleure compréhension, voir le livre du Dr Paul Dupont).

Conclusion

Comme nous venons de le voir, il est souhaitable de commencer les 3 repas principaux par des aliments « éponges » qui permettent d'absorber les sucs digestifs et de boire entre le milieu et la fin du repas.

Les repas du midi et du soir devront être composés du tiercé gagnant, par exemple :

Œuf à la coque, pain, carottes râpées.

L'équilibre alimentaire apporte donc beauté, force et vigueur à notre chevelure ainsi que la santé à l'ensemble de notre corps.

Yves Cassard

Naturopathe

04 67 24 03 38

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

Bibliographie :

* Dr Georges Pourtalet aux Éditions du Dauphin
« Le corps a ses raisons que la médecine ignore »

* Dr Paul Dupont aux Éditions Clara Fama
« Les vitamines : Vérités et mensonges »

Nos cerveaux en danger

La maladie d'Alzheimer est à une véritable épidémie mondiale. Elle touchait en France 350 000 personnes au début des années 2000 pour atteindre 850 000 personnes en 2007 et probablement un million de personnes aujourd'hui, c'est-à-dire davantage que cancer. On estime qu'à ce rythme elle pourrait atteindre deux millions de personnes dans les années 2020, soit une personne sur trente !

Or, si aux chiffres de la maladie d'Alzheimer nous ajoutons ceux des autres maladies neurologiques comme l'épilepsie (500 000 personnes), la sclérose en plaques (60 000), la maladie de Parkinson (100 000), la sclérose latérale amyotrophique (6.000), la fibromyalgie (1 400 000 à 2 000 000) le résultat à de quoi donner le vertige. Cela nous donne 2 à 3 millions de personnes atteintes de maladies neurologiques, aujourd'hui en France. On pourrait aussi y ajouter les épilepsies, les dépressions (un français sur cinq), la spasmophilie, la fatigue chronique, le burn-out, etc. Ainsi, **les problèmes neurologiques sont sans conteste les maladies du futur**, ils supplantent déjà largement les maladies cardiovasculaires et les cancers.

« Les maladies neurologiques sont sans conteste les maladies du futur. »

Pourquoi une telle progression ? Mais aussi que faire pour l'enrayer ? La réponse des pouvoirs publics à ce problème est de développer la recherche afin de trouver des « traitements » aptes à les guérir. Or actuellement, malgré tous les efforts effectués par les laboratoires pharmaceutiques et les sommes considérables investies, nous en sommes très loin. Pire ! Il a été démontré que les traitements actuellement proposés contre la maladie d'Alzheimer n'ont guère d'intérêt pour beaucoup d'effets indésirables. Aujourd'hui, il y a bien quelques pistes de recherche, mais elles sont encore incertaines et, de toute façon, elles mettront des années avant d'arriver au stade expérimental.

Si cette recherche est utile et justifiée, il n'en demeure pas moins vrai que l'on prend une fois encore, le problème à l'envers.



Car, il faudrait d'abord commencer par **rechercher les causes** de ces maladies afin de les éliminer et ensuite (surtout) il serait important de rechercher **des méthodes pouvant prévenir** ces maladies, de préférence à l'aide de traitements simples et naturels. C'est là que se trouvent les vraies solutions.

Pour la maladie d'Alzheimer, un certain nombre de causes sont officiellement reconnues :

- l'**âge avancé**,
- le sexe **féminin**,
- l'**hérédité** (dans 9% des cas),
- les **facteurs cardiovasculaires non contrôlés** (hypertension artérielle, diabète, cholestérol),
- la **sédentarité**
- le **tabagisme**. *

Mais ces causes n'expliquent pas tout, et encore moins pourquoi cette maladie flambe aujourd'hui dans nos pays alors qu'elle était pratiquement inconnue il y a 20 ou 30 ans.

Nous trouverons la réponse dans les autres causes, non reconnues, mais qui sont fortement suspectées (pour ne pas dire davantage). Elles sont dérangementes, mais elles expliquent parfaitement la situation dramatique actuelle. Ce sont :

- l'**aspartame** qui contient deux neurotoxiques,
- l'**aluminium** présent dans certains vaccins, dans les ustensiles de cuisine, les pansements digestifs, certaines eaux du robinet. L'étude Paquid a prouvé une corrélation entre la quantité d'aluminium dans l'eau du robinet et la maladie d'Alzheimer,

.../...

- **les champs électromagnétiques artificiels** : les basses fréquences, mais surtout les hyperfréquences qui détruisent les neurones et rendent perméable la barrière protectrice du cerveau contre les toxines et les métaux lourds contenus dans le sang. Or, le téléphone portable est posé directement sur la tête, c'est-à-dire contre le cerveau,
- **le syndrome d'apnée du sommeil** encore une nouvelle maladie,
- **les rayonnements ionisants** produits par Tchernobyl et Fukushima peut-être, mais aussi par des radiographies trop fréquentes,
- **les métaux lourds** : plomb, nickel, zinc, fer, mercure (amalgame dentaire),
- **les pesticides** présents dans l'air, l'eau et les aliments (surtout pour la maladie de Parkinson),
- **les antécédents de dépression**, un français sur cinq,
- **le stress** avec l'épuisement nerveux et hormonal qu'il produit. Ainsi, tous ces fléaux de notre monde moderne qui agressent nos neurones seraient à l'origine des nombreuses maladies neurologiques qui flambent actuellement sur l'ensemble de la terre.

Comme l'enseignait déjà Hippocrate, il faut **d'abord éliminer les causes** de la maladie lorsque l'on désire l'éradiquer. Ceci est une évidence trop facilement oubliée. Ainsi, dans le doute, il faut supprimer l'aspartame, l'aluminium, les toxines et les métaux lourds, apprendre à gérer son stress, mais aussi avoir un usage intelligent du téléphone portable (communications courtes et espacées, sans se déplacer).

« D'abord éliminer les causes. »

Ensuite, un certain nombre d'habitudes et de remèdes naturels ont **prouvé leur efficacité** dans la prévention de la maladie d'Alzheimer. Je les ai d'ailleurs signalés il y a déjà 5 ans dans un livre « La maladie d'Alzheimer, la comprendre, la prévenir » paru aux éditions du Dauphin :

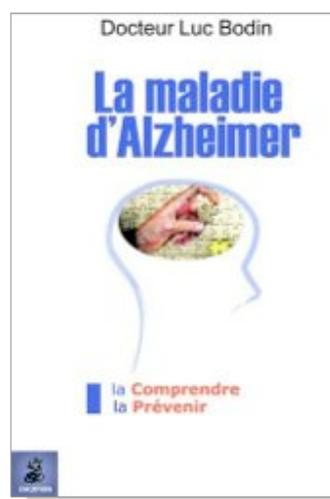
- une **alimentation méditerranéenne** (d'origine biologique),
- les acides gras polyinsaturés **oméga 3 et 6** (surtout DHA),

- le **traitement des pathologies cardiovasculaires** (hypertension artérielle, cholestérol, diabète, etc.)
- les **antioxydants** à forte dose,
- une bonne **hydratation** (eau de source),
- les **vitamines B**,
- **l'exercice physique**,
- le **silicium organique**,
- le **ginkgo biloba**,
- la **lécithine de soja**,
- les **exercices de mémorisation**, etc.

Ces remèdes naturels sont extrêmement efficaces en prévention de la maladie ou dans ses débuts. J'ai vu **des régressions** très intéressantes si le problème était pris tôt. J'ai constaté aussi des situations qui se stabilisaient. L'évolution semblait arrêtée. Tout ceci est le fruit de mon expérience professionnelle. Cela a été corroboré depuis par de **nombreuses études** sur le sujet. Malgré cela, ces informations ne sont toujours pas diffusées. Le plan Alzheimer ne veut pas en entendre parler. Pourtant si ces simples mesures de prévention étaient diffusées, la maladie d'Alzheimer ne serait plus une fatalité.

Ceci est d'autant plus important que cette maladie touche aujourd'hui des personnes de plus en plus jeunes (avant 50 ans), à cela s'ajoute un nouveau type de maladie d'Alzheimer, sans démence, appelée « **Déclin Cognitif Léger** ». Les personnes atteintes sont jeunes et présentent des lésions cérébrales de type Alzheimer. Cependant toutes ne vont pas évoluer vers la maladie d'Alzheimer. Le mystère reste entier.

Ainsi ne faut-il pas baisser les bras face à ces nombreuses maladies neurologiques qui se développent actuellement, mais au contraire introduire dans notre vie quotidienne les petites habitudes simples précédemment citées, qui sont aussi des mesures de bon sens et de bonne santé.



Dr Luc BODIN
Auteur de
La maladie d'Alzheimer
Editions du Dauphin

Les films qui inspirent l'âme

J'ai glané dans les archives de l'avant 21^e siècle des œuvres positives qui parlent des capacités créatrices de l'Homme. Il y a un air de science et de fiction dans chacun des deux films sélectionnés. Mais il y a aussi un air de prise de conscience, celle qui se fait depuis cette période, bien avant les années 2000. Des hommes et des femmes ont transmis un message de paix possible et durable, car l'humanité vaut bien mieux que cette société guerrière. Le chemin peut sembler long pour arriver à la Paix, aussi il devient nécessaire de s'inspirer quotidiennement du meilleur de la création humaine et pourquoï pas, de ses films.

2010, l'année du premier contact de Peter Hyams.

Ce film se voulait être la suite du célèbre 2001 l'Odyssée de l'espace qui avait été conçu par Stanley Kubick.

Quinze années séparent ces deux productions, la première laissant planer le mystère autour des origines de l'Homme et la seconde apportant une réponse étonnante dans la place que celui-ci occupe dans l'univers.



« Quelque chose de merveilleux va arriver » est le fil conducteur de cette histoire où l'on retrouve HAL 9000, le robot à l'intelligence artificielle. Le tout, sur un fond de guerre froide et l'imminence d'une catastrophe nucléaire sans précédent.

La technologie est telle qu'il est devenu possible d'envoyer des hommes et des femmes aux environs de Jupiter.

Et oui, dans les années 80, il était aisé d'imaginer quelque chose de plus pertinent que l'envoi d'une sonde du nom de Curiosity sur la planète Mars.

Les monolithes sont là, toujours aussi énigmatiques, pour avertir que quelque chose va arriver, quelque chose qui va ouvrir le cœur de l'Humanité. C'est à frissonner de joie.

Aujourd'hui, nous sommes en 2012 et 2010 est passé. Haïti a tremblé, un volcan islandais s'est réveillé, des explosions solaires ont déconcerté les scientifiques et la NASA n'envoie plus de vol habité (comme elle l'avait programmé quelques années auparavant).

L'Humanité est toujours en passe de se réveiller...

La belle verte de Coline Serreau



Coline Serreau est aussi la réalisatrice du documentaire « Solutions locales pour un désordre global ». Dans ce reportage, elle ne fait pas que relater l'état des lieux catastrophique de notre situation alimentaire et agricole, elle enquête sur des solutions durables et applicables par tous.

Son film « La belle verte » réalisé en 1996, traite du manque d'ouverture de conscience des humains, et plus particulièrement des terriens que nous sommes. Grâce à une bonne dose d'humour, sont passés de grands messages comme : le plus primitif n'est pas celui qu'on croit, l'usage de l'argent est la preuve de notre immaturité et les enfants sont les miroirs des parents... Ce film utilise le sens de la dérision pour montrer notre incapacité à être heureux, à vivre comme nous aurions vraiment envie de le faire, c'est-à-dire sans jugement, sans dogme et avec beaucoup de générosité et d'Amour.

Il est agréable de regarder une histoire sans entrer dans la culpabilité. Peut-être qu'il y a juste à se prendre moins au sérieux pour transformer notre existence.

Nathalie BODIN

La pollution, une source d'évolution ?

Ceci est le fruit d'une réflexion personnelle qui n'engage que moi. Je ne dis pas que c'est la vérité, mais cela peut permettre de voir les choses différemment...

Nous observons aujourd'hui de plus en plus de couples stériles. L'origine de cette stérilité provient autant des hommes que des femmes. En Afrique, le nombre d'enfants par femme a aussi largement diminué ces dernières années (même s'il reste élevé comparativement à nous autres occidentaux). Or ce phénomène général est peut-être une indication qu'il convient à la race humaine de diminuer sa prolifération incontrôlée. Bien sûr, si nos dirigeants le souhaitaient réellement, notre planète pourrait aujourd'hui nourrir sans problème dix à vingt milliards d'individus, peut-être même davantage. Mais nous ne sommes pas seuls sur Terre, il y a aussi nos frères animaux et plantes, sans oublier le monde minéral et les « autres » mondes qui cohabitent avec nous. Or, trop d'humains pourraient sans aucun doute déséquilibrer de manière irréversible cette harmonie dans laquelle nous vivons depuis toujours...

« Nous ne sommes pas seuls sur Terre. »

Par ailleurs, les hommes en tant qu'individus de sexe masculin, changent. Ils sont plus sensibles, ils montrent leurs émotions, mais aussi ils sont plus attentifs aux autres. Ils s'occupent davantage des enfants. Bref, ils se féminisent, en quelque sorte. Cela a été noté également sur la quantité de spermatozoïdes produits et même aussi la taille du pénis qui ont tendance à diminuer ces dernières années. L'origine en revient essentiellement aux polluants et aux dérivés médicamenteux qui sont des modificateurs endocriniens, en d'autres termes qui diminuent les hormones masculines, ou augmentent les hormones féminines chez ces messieurs.

Quant aux femmes, elles sont également touchées par ces polluants et ces dérivés médicamenteux qui leur induisent des déséquilibres hormonaux importants (rapport oestrogène/progestérone alors que le taux de chacune des ces deux hormones demeure normal).



Mais le pire est sans doute l'arrivée de la pilule qui, si elle a permis une magnifique libération des femmes, n'en a pas moins bloqué les hormones féminines au profit des hormones masculines. Les femmes sous pilules ou sous traitement hormonaux chimiques se masculinisent comme lors de la ménopause. Cela se retrouve dans leur comportement et dans la place qu'elles occupent dans notre société. Les femmes ont aujourd'hui beaucoup d'emplois qui étaient dévolus aux hommes il n'y a pas encore si longtemps : politique, militaire, médecine... (reste maintenant à réaliser une égalité de salaires, ce qui semble pourtant une évidence : « à travail égal, salaire égal ! »)

« Des déséquilibres hormonaux importants »

Ainsi, les hommes ont tendance à se féminiser, et les femmes à se masculiniser... ce qui nous amène non pas à un sexe unique – il y aura toujours des hommes et des femmes –, mais à une plus grande compréhension entre les deux sexes et à l'effacement progressif des différences. Or, c'est précisément ce qui est prévisible pour l'avenir grâce à ces nouvelles énergies qui élèvent le niveau vibratoire des individus : une disparition de la dualité, une disparition de cette séparation homme/femme, une fin de la guerre des sexes.

Car cette « guéguerre » sévit depuis les débuts de l'humanité. En effet, dans un passé lointain, les sociétés humaines étaient matriarcales à l'instar de la société crétoise. Les femmes dirigeaient grâce à leur intuition et à leur clairvoyance. La solution des conflits était trouvée par les oracles, les prêtresses, les chamanes qui étudiaient l'avenir ou allaient demander aux esprits. L'humanité fonctionnait avec son cerveau droit. Ainsi la meilleure solution à un problème s'imposait d'elle-même. En cette époque, la guerre n'existait pas. Tout le monde se pliait aux réponses des oracles et s'y conformait. Les cités n'avaient pas besoin d'armée, ni de fortifications.

.../...

« La guerre n'existait pas. »

L'évolution des énergies a poussé l'humanité à expérimenter son cerveau gauche, celui du raisonnement logique. Elle s'est ainsi coupée des énergies universelles qui lui arrivaient auparavant de manière constante et naturelle. Elle s'est aussi coupée de la nature et du monde des esprits, oubliant ainsi ses racines, mais aussi le Divin. L'humanité a voulu prendre son autonomie. Elle a souhaité évoluer par et pour elle-même. Elle a voulu savoir si ce qu'elle connaissait depuis toujours de manière intuitive était la vérité. Elle a voulu dominer la matière. Certains disent qu'à l'image de la tour de Babel, l'humanité a désiré devenir l'égale de Dieu et pourquoi pas, le dépasser ? Les sciences se développèrent dans tous les domaines apportant des découvertes admirables. Mais la haine, la jalousie et surtout la guerre en furent les corollaires. Tout ceci nous amena à la société que nous connaissons à l'heure actuelle.

« Une nouvelle poussée évolutive pour l'homme. »

Mais aujourd'hui, des énergies jusque-là inconnues sur Terre tendent à élever les esprits des hommes (surtout s'ils acceptent de se dégager du monde matériel qui les entoure). Ces énergies apportent avec elles une nouvelle poussée évolutive pour l'homme : de nouveaux chakras se développent avec de nouveaux talents (clairvoyance, télépathie, empathie, etc.), mais aussi des modifications de notre ADN grâce à des processus épigénétiques.

L'avenir ne sera pas un retour au cerveau droit et un abandon du cerveau gauche (ce qui ne serait pas une évolution, mais un retour vers le passé). Pas du tout ! Nous autres humains, avons tous deux hémisphères cérébraux, deux cerveaux, que nous soyons homme ou femme. L'étape suivante de l'humanité est de **se servir de deux cerveaux à la fois**. Cela va potentialiser de manière incroyable les capacités intellectuelles de chacun et permettre de grandes compréhensions.

« Se servir des deux cerveaux à la fois. »

Alors, des hommes moins homme et des femmes moins femme... ne serait-ce pas là le commencement de l'avènement de la future humanité ? Ainsi les polluants (pesticides, dérivés médicamenteux en particulier) ne seraient que les instruments de cette évolution ?

Tout ceci n'est pas dit pour justifier de près ou de loin, la pollution et toutes ses conséquences néfastes pour la planète et ses habitants. Mais de temps en temps, les voies de la vie prennent des chemins bien étranges pour nous faire avancer. Pourquoi pas la pollution ?

Luc Bodin

Citations et proverbes A méditer

« A moins que vous ne rendriez conscient l'inconscient, celui-ci dirigera votre vie et vous l'appellerez destin »
Carl Yung

« Le mental vit dans un cercle vicieux, il crée lui même les problèmes et ensuite essaie de les résoudre »
Svami Prajnanpad

« Tout ce que vous pouvez apprendre avec la psychanalyse ou l'observation est « sur vous ». Ce n'est pas vous. Il s'agit de contenu, pas d'essence. Quand on dépasse l'égo, on sort du contenu »
Eckhart Tolle

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

« Etre impeccable, c'est ne rien faire contre soi-même. Lorsque vous êtes impeccable, vous assumez la responsabilité de vos actions, mais vous ne vous jugez pas, vous ne vous critiquez pas »
Don Miguel Ruiz

« Au fond les gens devraient peut-être apprendre à aimer avant de songer à s'aimer »
Jacques Brel

Les génériques, c'est pas systématique !



Les génériques sont des médicaments vendus à moindre coût afin de permettre de réaliser des économies pour la sécurité sociale. Il est en effet impératif qu'elle remette ses comptes en équilibre. Nous en sommes tous conscients.

Aussi, la généralisation des génériques semble être une solution intelligente. De plus, pour une fois, celle-ci ne consistait pas à augmenter les cotisations ou à diminuer le montant des remboursements. En outre, on ne peut donc qu'être d'accord sur le principe de payer les médicaments moins chers. Avec les génériques, l'effort est demandé aux laboratoires pharmaceutiques qui doivent baisser le prix de leurs médicaments et non pas aux assurés. En fait, j'aurais plutôt dû dire qu'il est demandé aux laboratoires de donner un prix normal à leur médicament... Mais passons, car cela n'est pas le sujet de cet article.

Seulement voilà, si tous les génériques ont en commun avec le remède d'origine d'avoir la **même molécule effectrice** celle qui donne son action au médicament : action contre le cholestérol, contre l'hypertension artérielle, contre la colite... Par contre, **ils n'ont pas tous les mêmes excipients** c'est-à-dire qu'ils n'ont pas tous les mêmes molécules d'enrobage. Cela peut aller jusqu'à un changement de présentation. Par exemple, une forme en comprimés se trouvera changée en une présentation en gouttes.

C'est pourquoi il est important de distinguer **deux sortes** de génériques : les identiques et les semblables ! Car leurs résultats ne sont pas toujours équivalents.

. **Les identiques** sont les copies exactes des médicaments d'origine, tant par la molécule effectrice que par les excipients. En général, il s'agit du même remède qui a tout simplement changé de nom... en diminuant de 40% son prix de vente. Dans ce cas, le changement du remède pour son générique ne posera strictement **aucun problème** pour la personne malade. S'il y en a, ce ne sont que des problèmes psychologiques.

. **Pour les semblables**, le problème est plus délicat. Car les excipients ont changé. Et ils sont souvent de moins bonne qualité qu'avec l'original. Car le produit étant vendu moins cher, certains laboratoires tirent sur le prix des excipients. Malgré ces changements, la majorité des personnes utilisatrices sont satisfaites de ces produits. Cependant, ce type de génériques peut être **moins bien toléré** par certains malades. Mais il y a aussi des situations où le générique est **moins efficace** que le médicament original. Cela s'est vu notamment avec des traitements antihypertenseurs, ce qui particulièrement fâcheux.

Tout ceci n'est pas dit contre le principe des génériques. Mais simplement pour faire remarquer qu'il serait intéressant de **classer les génériques en deux classes** : les identiques et les semblables. Or aujourd'hui, il est impossible de savoir si un générique est un identique ou un semblable.

En cas de mauvaise tolérance ou de mauvaise efficacité d'un générique, il faudrait arrêter de dire que c'est dans la tête du patient que cela se passe. Et tout au contraire, il ne faudrait pas hésiter à redonner le médicament original, quitte à essayer un autre générique ultérieurement... mais un identique cette fois !

D'ailleurs, sachez qu'il est officiellement recommandé aux neurologues, de ne pas modifier les traitements antiépileptiques de leur patient équilibré, ou bien si un changement de traitement a déjà été réalisé, de ne plus changer de génériques.

Au coeur des pierres

Quand j'entre en contact avec les pierres, je touche à la puissance créatrice de la Terre. Loin d'être inanimés, les minéraux sont source d'une activité énergétique puissante, et il convient de la reconnaître afin de s'en faire des alliés.



Œil du tigre

L'œil du tigre

Protection rapprochée avec cette pierre réputée depuis des siècles pour éloigner les mauvais sorts et attirer l'abondance en la plaçant aux quatre coins de la maison. Sa couleur dorée et irisée en a fait sa notoriété, l'œil du tigre est aussi utilisé pour soulager les douleurs articulaires. Une autre fonction lui est attribuée, celle de calmer les émotions fortes qui perturbent le jugement, apportant une grande aide pour visualiser un avenir serein.

Nathalie BODIN



Pyrite

La Pyrite

Elle est souvent présentée sous forme cubique, car c'est ainsi qu'on la trouve dans son milieu naturel. La Pyrite croît sous forme de cristaux aux formes géométriques et à angle droit. Et c'est à cause de ce phénomène qu'elle est réputée pour apporter l'organisation et structurer les idées.

L'autre point fort de cette pierre aux faces brillantes, c'est qu'elle permet de mieux s'intégrer au monde matériel. Elle donne de l'assurance aux personnes soumises et qui se sentent dévalorisées, celles dont l'énergie féminine est en excès.

Le cube de pyrite clarifie les situations et les groupes de pyrite révèlent les secrets cachés. Dans les deux cas, il s'agit de déblocage émotionnel. L'esprit clair et éveillé, elle soutient idéalement les étudiants et les travaux intellectuels.

Allumez le Quartz !

Une des propriétés énergétiques du Quartz est la piézoélectricité. Cela signifie qu'en exerçant un stress, une pression mécanique sur le quartz, il y a formation d'électricité. Vous pouvez tester vous même cette propriété en utilisant deux quartz que vous tenez fermement dans chacune de vos mains. Installez-vous dans une pièce sombre, ensuite, frottez les pierres l'une sur l'autre en exerçant une pression régulière. Vous verrez apparaître de la lumière dans le cristal de quartz. La géométrie atomique des cristaux explique ce phénomène qui a été révélé par Pierre et Marie Curie en 1880.

Les pierres sont animées et ont une « vie », il suffit de faire apparaître quelques-uns de leur pouvoir sous nos yeux pour en prendre conscience.

Interview de Me Johanne Razanamahay- Schaller

Me Johanne Razanamahay-Schaller, originaire de Madagascar, est un de ces êtres peu ordinaires qui est à la fois dans notre monde de matière, mais demeure aussi en contact avec le monde des esprits et de la nature. Cela fait d'elle une chamane dans le sens le plus noble qui soit. Nous avons le plaisir qu'elle nous fasse partager un peu de son expérience.

Me Razanamahay, depuis votre enfance vous êtes en contact avec les éléments de la nature (fées, elfes, etc.), pouvez-vous nous décrire votre expérience ?

Je suis née dans un village du sud de Madagascar, coincé merveilleusement entre le fleuve Onilahy d'un côté et les rizières de l'autre. De superbes grands arbres, habités par des esprits de la nature, nous protégeaient. Tout était simple et les contacts avec les êtres vivants dans les mondes spirituels se trouvaient favorisés par une très belle nature, généreuse, dense et lumineuse. Je vivais dans une case au toit de chaume, tapissée à l'intérieur de splendides nattes aux couleurs naturelles. J'avais alors très peu de vêtements pour me couvrir et aucune paire de chaussures, mais je ne souffrais jamais de manque ! C'était si différent de mon existence actuelle que je me demande encore parfois : « Comment ai-je fait pour arriver ici et vivre dans des maisons de pierres, en France ou en Suisse, pour marcher sur des trottoirs, les pieds enveloppés par des chaussures bizarres... avec quand même quelques petits espaces verts par-ci par-là ? » C'est vraiment un changement incroyable et j'ai le sentiment d'avoir vécu plusieurs vies en une seule !

Là où je suis née, le contact avec tous les arbres apportaient une paix très profonde et non seulement j'entendais les délicieux chants des oiseaux, mais je percevais aussi les messages des bons génies. Toutes sortes d'êtres fantastiques apparaissaient et disparaissaient comme par magie pour participer à entretenir la nature et faire fonctionner la vie. Et les Deva des nuages comme ceux des montagnes me fascinaient lorsque, couchée dans l'herbe, je les regardais œuvrer !



Les eaux du fleuve, des rivières et des lacs étaient aussi peuplées de toutes sortes d'êtres immatériels et dans ma tête résonnent encore les chants des ondines et des sirènes, chants qui se mariaient au doux murmure de l'eau racontant sans relâche les belles histoires de l'humanité.

Ah, cette eau dont les caresses nous nettoient dans la douceur ! Certains de ces êtres magiques ont été décrits dans mon livre "*La chamane sauvage*" (Editions Lanore). La Mère Terre, dans sa grande conscience spirituelle, décharge tous ses enfants de leurs tensions en les nourrissant de chaleur et le Père Cosmique déverse sur eux une très belle lumière revitalisante. Dans mon enfance, je me souviens avoir marché ou couru en me sentant poussée par la joie de vivre et d'aller de l'avant, le cœur gonflé de joie et l'esprit inspiré par des visions d'espoir...

S'il n'y avait pas eu la vie relationnelle avec les autres enfants ou avec ma famille, tout aurait coulé sans soucis. Mais il faut bien apprendre quelque chose quand même ! Si une vie en commun harmonieuse et pacifique est l'un des buts de l'existence, à mes yeux, il faut, pour y parvenir, atteindre un état de conscience spirituelle élevée. Tant que nous sommes immatures et inconscients, où que nous soyons dans le monde, cet état de grâce nous fait encore défaut et nous restons prisonniers de conflits et de jeux de pouvoir sans fin.

J'avais beaucoup d'amis dans le village et pourtant j'étais souvent seule. Et pourtant, lorsque j'étais dans la forêt, je ne connaissais jamais l'ennui ni la solitude, car partout dans la nature je voyais vivre des êtres fantastiques de toutes les tailles et de toutes les couleurs. Ils jouaient sans cesse en m'amusant beaucoup. Je n'avais aucun doute sur leur réalité parce que je croyais que tout le monde les voyait comme moi.

.../...

Je m'endormais avec des visions de rêves merveilleux et me réveillais tout excitée, à l'idée de commencer une nouvelle journée ! Des ancêtres, des anges et des guides spirituels peuplaient mon monde même si je n'osais pas regarder ou adresser la parole à certains d'entre eux, de crainte qu'ils m'aveuglent ou me fassent disparaître par magie ! Quel étonnant mélange d'angoisse enfantine et de révérence !

En quoi consiste le chamanisme et comment se pratique-t-il aujourd'hui ?

Le chamanisme n'était pas pratiqué : il était. Toutes les attitudes, les actes et évidemment les pensées découlaient d'un chamanisme sauvage qui n'était pas enseigné d'une manière structurée. Comme le cerveau gauche avait sa fonction naturelle d'analyse, nous vivions en étant logiques avec nous-mêmes et avec la nature. Nous pensions intellectuellement, mais sans nous torturer l'esprit ! Le cerveau gauche pensait et réfléchissait, tout en recevant constamment les inspirations du cerveau droit qui entraînaient vers des imaginations simples, drôles et joyeuses permettant de tout vivre dans la béatitude. Pas d'idées noires qui tournent en rond, pas de projection sur les autres et beaucoup de dialogues entre les gens qui se réunissaient souvent en cercle sous le plus grand des arbres pour échanger et parler de tous les sujets.

Personne ne disait de quelqu'un qu'il était chamane ou le contraire. Les gens ne s'influençaient pas, mais ressentaient et allaient vers la personne dont ils avaient besoin, c'est tout. Tous faisaient très attention à ne pas dire du mal des uns ou des autres. Ils étaient des souverains respectueux et respectés, même les enfants. On ne se vidait pas émotionnellement sur autrui sans risquer d'être convoqué et réprimandé par le conseil des sages.

Les divers instruments de musique se faisaient entendre le soir, accompagnés de voix de femmes ou d'hommes qui chantaient des chants connus ou des chants inspirés par la magie de l'instant. Faisant partie d'une ethnie venant des hauts plateaux malgaches, je faisais partie des gens instruits et de religion protestante. Hélas, ces « qualités » me privaient de sorties ! Ma tristesse était grande les soirs où, cantonnée à la maison, j'entendais les voix et les cris émouvants des enfants qui jouaient dehors au clair de lune.

L'atmosphère était toujours chargée de présences, si bien que même écouter le silence impressionnait. Les gens parlaient de leurs morts revenus faire des demandes ou échangeaient sur ce que les Esprits des mondes spirituels suggéraient. .

Le dieu des chrétiens était appelé « Zagnahary », le Créateur, et les gens osaient l'invoquer, l'appeler à l'aide et même lui faire des offrandes.

Il y avait toutes sortes de rituels chamaniques pour toutes les situations, mais personne n'imposait jamais de règles de fonctionnement autre que d'avoir une attitude de révérence. On ne tournait pas spécialement dans un sens ou dans l'autre et personne ne prenait ombrage si tel ou tel rituel était pratiqué différemment. On en parlait par contre avec étonnement et interrogation et on confiait toutes les situations à « Zagnahary ». On ne pratiquait pas le chamanisme seulement des moments précis. On vivait dans un chamanisme permanent, au quotidien. Aussi, même ceux qui n'étaient pas les chamanes officiels pouvaient parler des Esprits et suggérer des façons d'agir. En revanche, on consultait ceux qui étaient renommés à force de pratique, de présence et d'expérience !

Le chamanisme était en fait le pilier de l'existence en répondant à nos besoins les plus profonds. C'est pourquoi beaucoup de gens pouvaient être très satisfaits de leur existence jusqu'à un âge avancé. Le contact avec la Terre et le Ciel, la paix avec les Esprits de la nature, les ancêtres et les habitants des mondes de lumière, tout cela évite la sensation de vide et les questions sans fin sur le sens de la vie qui font souffrir tant d'Occidentaux.

Quelles sont les informations que vous avez pu obtenir lors de vos voyages chamaniques à propos de la situation mondiale actuelle ?

Lorsque je fais des voyages chamaniques, après avoir quitté mon corps physique et traversé toutes sortes de réalités, je vois souvent un très grand carrefour comme si nous devions régulièrement nous situer afin de pouvoir choisir nos chemins de vie. Nous sommes des souverains et non des victimes. Nous avons donc la possibilité de vivre de nombreuses façons, de manière lumineuse et consciente ou en nous égarant dans l'oubli de notre nature spirituelle. C'est pourquoi, dans nos programmations, sont prévus des temps d'arrêt pour pouvoir clarifier nos choix.

Notre intuition, reliée à nos âmes, nous guide souvent vers ces carrefours qui représentent de véritables opportunités de changement. Nous savons, au fond de nous-mêmes, que nous sommes immortels.

Nous ne pouvons donc pas être arrêtés par ces évènements qu'on appelle « catastrophes » lorsque nous ne percevons le monde qu'avec notre intellect. Celui-ci est éduqué à fonctionner avec des croyances limitatives et des raisonnements purement rationnels. Oubliant qu'il existe des réalités non matérielles (que nous appelons « mystères ») ainsi que des situations magiques (que nous appelons « miracles »), nous ne savons pas nous préparer à l'avenir ni même à l'organiser... Pourtant, dans le pilotage automatique de notre programmation, nous avons prévu des « moments de crise » pour nous donner l'occasion d'expérimenter des situations extraordinaires. Dans ces moments, nous retrouvons des forces et des potentiels qui nous incitent à déployer les ailes de nos sens intérieurs pour disposer d'une clairvoyance et d'une clairaudience encore inexplorées jusque-là. Il se peut aussi que jaillissent alors en nous de formidables élans de solidarité !

Les anges et les guides spirituels qui m'accompagnent dans mes voyages me montrent souvent ce grand carrefour, comparable aux quatre points cardinaux, avec de grandioses portes menant vers des génies accueillants, des ancêtres bienveillants ainsi que des frères de lumière d'autres planètes qui nous tendent les bras, prêts à nous accueillir ! Et d'un point central du Ciel descend vers la Terre un canal de lumière prodigieux qui nous servira d'ascenseur, le moment venu. Des opportunités extraordinaires se dessinent pour nous faire vivre toutes sortes d'expériences inédites dans la magie et la joie !

Cette grande lumière montre aussi deux objectifs que, bien que nous sachions penser et parler, nous n'avons pas encore pleinement réussis :

1 – Nous donner la main concrètement et dans toutes les situations pour témoigner de notre amour sans condition, dans l'unité.

2 – Partager nos trésors pour en faire jaillir la recette secrète de comment réaliser notre ascension. Car tous les êtres humains sont détenteurs d'une petite clé. C'est possible, malgré la présence d'un grand nombre de gens inconscients et encore immatures. Pour y parvenir, une seule attitude est nécessaire, et cela nous renvoie au point ci-dessus : **aimer avec estime et respect** ! Si nous parvenons à apprécier tout ce qui est, dans la conscience que certaines façons d'agir encore immatures sont dues à des parties infantiles de l'autre, nous pourrons alors fondre dans la paix, avec un sourire lumineux sur les lèvres.

Les êtres immatures, accueillis dans cette ambiance de douceur, de considération et de chaleur, se réveilleront d'un seul coup et accepteront, sans plus faire de sabotage, d'œuvrer dans l'unité avec tous pour rayonner dans la plénitude.

Mais, comme nous avons du mal à nous conduire de ces deux façons, la Terre et les océans vont encore nous secouer, dans le but de nous encourager à créer les situations idéales pour changer de monde, de décor et de croyances. Dans nos parties inconscientes, mais reliées au divin, nous avons tous la même soif : la soif du renouveau ! Si nous ne parvenons pas à choisir consciemment, nous mettons notre intuition en marche et avançons en pilotage automatique.



Pour ma part, comme j'ai reçu de très belles paroles de sagesse et de belles leçons d'intelligence de la part de beaucoup de mes frères et sœurs sur Terre, je voudrais parvenir à me comporter en tenant compte des deux points décrits ci-dessus pour vivre dans un climat d'amour conscient, avec moi-même et avec les autres. C'est vraiment difficile, mais je ne désespère pas. Je laisse les portes ouvertes et j'ose avancer une main sur le cœur et l'autre tendue ouverte vers l'avant.

Je choisis de vivre une année 2013 remplie de toujours plus d'abondance matérielle et spirituelle. Je nous visualise plus que jamais solidaires et agissant à l'écoute des éléments qui composent la nature, dans l'appréciation de ce qui est palpable comme dans le respect de ce que nous ne comprenons pas, ce qui demeure encore un « mystère » et même un « sacré mystère » intéressant, excitant et dynamisant, générateur de multiples recettes magiques pour notre créativité, dans le plaisir et l'émerveillement d'être en vie !

Je rends grâce à tous les Esprits et à nous tous qui composons le Créateur et la création !

Me Johanne Razanamahay-Schaller
www.santeglobale.info

Propos recueillis par Luc Bodin

La mise en lumière de l'Ego

Celui que je nomme Ego est essentiellement composé du mental et du corps physique.

Aussi, pour être plus claire dans la description de l'Ego, je vous délivre ma compréhension sur le fonctionnement de ce que les psychanalystes décortiquent avec tant de précision depuis le 19^e siècle.

Pour moi, l'Ego se cale simultanément sur le mental et sur le corps, celui qui est fait de chair et de sang, car ce dernier sert d'interface entre l'environnement extérieur et les émotions qui surgissent à l'intérieur de chacun.

Le corps transmet les informations qu'il expérimente sous la forme d'influx électriques, venant ensuite titiller le système nerveux.

C'est alors que le mental s'active et en fonction des influx reçus, il traduit les informations pour ensuite les transmettre à l'ordinateur central, c'est-à-dire votre cerveau. En fonction de l'intensité ou du type d'influx, le mental va rechercher dans ses mémoires la donnée qui correspond à cette impulsion.

« Le mental manque cruellement de subjectivité. »

Le petit hic, c'est que ce mental a été paramétré quelques années auparavant et que c'est d'après cette configuration qu'il traduit les informations transmises. En clair, le mental manque cruellement de subjectivité.

La véritable particularité de cet ensemble qui forme l'Ego, c'est que les comportements dépendent de la manière dont a été configuré l'ensemble. C'est-à-dire qu'à partir de la programmation initiale que l'enfant a reçue depuis sa naissance, voire depuis sa vie fœtale, le mental déclenche un processus émotionnel. Et aujourd'hui, il devient de plus en plus probable que les vies antérieures ont aussi mis leur grain de sel dans cette subtile préparation.

C'est un peu comme un ordinateur tout neuf dont vous venez de faire l'acquisition à sa sortie d'usine. Après l'avoir branché sur secteur, vous appuyez sur le bouton Power et s'affiche à l'écran un message vous demandant d'installer les différents programmes avant toute utilisation. Le procédé est similaire.



À la naissance du bébé, il est nécessaire de l'alimenter et de lui procurer toutes sortes d'attention afin qu'il puisse s'épanouir.

La comparaison entre l'humain et l'ordinateur s'arrête ici, car ensuite la « nourriture » devient de plus en plus variée pour l'enfant qui grandit et qui expérimente. Durant les premières années de la vie, il enregistre une multitude d'informations. Elles sont stockées pour devenir ce que j'appelle les mémoires.

Je sais, cela ressemble encore à du jargon informatique. C'est d'ailleurs à se demander si les créateurs de ces machines avaient pour objectif d'humaniser l'informatique ou d'informatiser l'humain.

Les mémoires définissent l'Ego

Pour en revenir à ces mémoires qui sont enregistrées durant l'enfance, la vie fœtale et même les vies antérieures, elles sont les fondations des croyances de chacun, ou si vous préférez, elles sont les bases du système de valeurs que votre mental va utiliser durant toute votre existence. Il les utilisera à chaque fois qu'une impulsion électrique sera émise à partir du corps, mettant en route le traducteur simultané (le mental) vers le réseau des émotions. Cependant, l'inverse est aussi vrai. Dès qu'une émotion forte apparaîtra, le corps réagira sous l'impulsion qui lui sera envoyée. C'est le va-et-vient émotions-pulsions.

Ces croyances enregistrées forment une liste de valeurs que je nomme « contrat de vie ». Les informations que vous avez reçues enfant, vous ont été apportées par votre environnement proche que sont vos parents, vos frères et sœurs, votre famille, les amis de la famille et aussi le système éducatif. Tous ceux qui ont évolué dans votre environnement durant la petite enfance, vous ont permis de mettre en place les premiers paramètres de votre existence.

.../...

Je me posais la question sur le phénomène qui faisait que dans une fraterie grandissant avec les mêmes adultes pour éducateurs, comment se pouvait-il que parmi ces enfants ayant vécu ensemble, il se forge un système de valeurs si différent les uns des autres ? Comment un bébé ou un tout jeune enfant pouvait-il décider de choisir telle ou telle croyance comme informations pertinentes pour sa personne ?

J'en suis arrivée à la conclusion que la vie fœtale devait être une autre source d'informations pour l'enfant. Les neuf mois de formation sont composés de vibrations sonores et d'apports nutritifs très variés. J'imagine le bébé se développant au gré des balancements et des turpitudes du corps de sa mère. Et puis, une fois le cerveau en place, il décidait de la somme de croyances qu'il devait choisir... cela me laissait sceptique, surtout que le développement cérébral se produit tardivement.

En effet, c'est seulement à partir de la huitième semaine de grossesse que les bases du cerveau sont mises en place, les six derniers mois étant consacrés à son développement total. Le cerveau en est à ses balbutiements quand il perçoit les émotions de sa mère. Difficile pour le bébé de forger toute sa personnalité en cette période de formation cérébrale. J'en conclus que l'enregistrement de toutes les informations ne se faisait pas à cette période ou pas forcément dans le cerveau, bien que de plus en plus d'études affirment que l'alimentation, les médicaments, le stress influencent le développement du fœtus et par voie de conséquences son comportement. Les informations qui établissent la personnalité sont certainement stockées ailleurs et surtout plus en amont de notre création.

« La vie fœtale (...) une autre source d'informations. »

Il y a donc une autre source, plus profonde, plus éloignée de la conception. La mémoire collective est encore une information que l'enfant décide de prendre ou de rejeter. Là encore, il n'y a pas deux enfants qui choisissent les mêmes mémoires pour un même environnement. Alors se pourrait-il que cela vienne d'avant même la réalisation de l'individu.

Les histoires de vies antérieures sont nombreuses. Il est de plus en plus répandu d'entreprendre des régressions dans le but de retrouver ses anciennes vies et par là-même ses anciennes mémoires.

Il y a aussi un autre nom pour définir ce phénomène, c'est la personnalité. Peut-être qu'elle dépend de vos gènes. Ce qui semble fort probable, seulement après la découverte de « l'épigénique » qui confirme que les gènes s'ouvrent et se ferment, c'est-à-dire qu'ils changent votre personnalité en fonction de l'environnement et le mode de vie, il y a de nouveau un doute sur cette possibilité. Qui décide de changer de votre mode de vie, vous, votre personnalité, ou autre chose ? ... l'histoire de la poule et de l'œuf se répète.

Qu'elles viennent de la vie intra-utérine ou de vies passées, ces mémoires sont toujours vivaces. Elles ne siègent pas dans un territoire physique. Elles viennent d'un espace plus subtil, d'un autre plan. Elles sont liées à chacun d'entre nous et nous sommes reliées à elles par un lien aussi invisible que présent.

Les mémoires ou croyances sont assemblées dans votre existence pour former ce que j'ai appelé plus haut le contrat de vie.

Voyez-le comme un genre de transactions que vous avez validées année après année et qui s'accumulent sous forme d'expériences. Les mémoires, si elles existent déjà sur un plan virtuel, apparaissent dans votre existence sous la forme d'expériences, de situations conflictuelles ou agréables.

C'est pour vous amener à comprendre le fonctionnement de l'Ego que j'aborde ce sujet sur les mémoires et le contrat de vie. En effet, le mental utilise les « mémoires » accumulées dans le contrat de vie au cours de son fonctionnement quotidien. Les situations amènent chacun d'entre vous à réagir en fonction de la somme de ces croyances ou mémoires. Ces dernières varient d'un individu à l'autre comme je vous l'ai expliqué plus haut. C'est pour cela que face à un même événement la réaction de ceux qui vous entourent sera différente.

Sous l'Ego, la lumière

Le mental et le corps sont en complète interaction. L'Ego se sert de ces deux parties pour prendre votre existence en main.

Cependant, il existe en chacun une autre partie que l'Ego ne peut manipuler. Il l'a cache, l'a décrédibilise à coup de doutes, seulement elle est toujours là. C'est elle qui semblerait définir votre personnalité. C'est aussi elle qui donne le ton avant votre naissance, cette impulsion qui met en place un certain nombre d'informations, car père et mère ne suffisent pas à tout instaurer, il y aussi cette ensemble énergétique, ce champ qui met tout en œuvre pour donner vie à vos émotions.

.../...



Même la science ne peut expliquer la cause primaire des pensées. Il est possible de détecter le cheminement électrique d'une activité physique et de la relier au cérébral, seulement les scientifiques d'aujourd'hui ne peuvent expliquer son origine. Pour exemple, lorsque vous donnez l'ordre de lever le gauche, pour accomplir cette action, la zone du cerveau concernée s'active et le bras se lève comme vous pouviez l'imaginer. Sauf qu'après expériences en laboratoire, il est apparu que la zone cérébrale s'active AVANT que l'ordre soit émis par la pensée.

Autre exemple. Lorsque j'ai besoin de trouver une solution à un problème, je me mets à réfléchir de toutes mes forces à celui-ci. Et c'est toujours au moment où je me dis « je ne trouverai pas la solution aujourd'hui, je laisse tomber » que l'idée de génie m'apparaît. Alors que depuis plusieurs minutes je me triture les méninges, la solution m'arrive quand je décide de ne plus la chercher. Un phénomène qui doit vous arriver régulièrement et qui est reproductible à l'infini. Bien que la science s'en détourne, c'est certainement l'origine de la majorité des trouvailles scientifiques.

« L'inspiration »

C'est ce que j'appelle l'inspiration. Le fameux souffle divin qui vous murmure à l'oreille ce que vous ne pouviez entendre sous le flot ininterrompu de votre mental. Il est audible quand vous êtes dans le calme, loin des angoisses et des turbulences émotionnelles. C'est un espace de paix qui siège au fond de chacun d'entre vous. Accessible à toute heure du jour et de la nuit. C'est la conscience, le sub-conscient, le supra-conscient, l'être supérieur, l'âme, la source, Dieu. Quel que soit le nom que vous lui donnez, il est présent en vous, ici et maintenant, alors que vous lisez ces lignes.

Cette partie divine, ce Moi profond comme je me plais à le nommer, c'est l'espace de paix intérieure. C'est l'endroit où réside la lumière intérieure.

L'Ego, lui, est en perpétuelle identification avec ce qui vient de l'extérieur. Je suis un professeur, je suis célibataire, je suis au chômage, je suis endetté, je suis à la mode. Le « je suis » de l'Ego est basé sur tout ce qui est apparence. Le regard de la société sur l'Ego est le seul miroir qu'il s'autorise à voir.

Il est possible d'enseigner aux enfants, de vivre sans conjoint, d'être à la recherche d'un emploi, de chercher une solution financière et d'apprécier les vêtements d'un couturier sans que cela définisse votre véritable identité. Votre personnalité, votre véritable nature, est bien au-delà. Quand vous vous mettez à parler de vous en vous présentant sous cette unique forme, c'est donner des limites à votre potentiel.

« L'Ego est en perpétuelle identification avec ce qui vient de l'extérieur »

Quand vous laissez votre Ego vous identifier à votre métier, il se passe quoi lorsque vous perdez votre emploi? Vous perdez votre identité. Vous perdez votre place dans cette société. Vous souffrez parce que votre Ego a décidé de vous cantonner à ce millionième de votre potentiel. Tout ce que vous êtes se limite-t-il vraiment à ce poste que vous occupiez?

Quand vous êtes temporairement en recherche d'emploi ou que vous êtes sujet à une maladie, cela fait partie de votre existence, c'est évident. Celui qui vous dit que c'est une fatalité, que c'est une injustice ou que tout est de votre faute, c'est l'Ego. Il utilise les mémoires négatives qui correspondent à ces notions de victimes et d'injustice. Il les renforce en utilisant chaque situation pour entrer dans la culpabilité ou la colère. « Pourquoi moi? Qu'est-ce que j'ai fait de mal? ». Pire encore, il rejette toute la responsabilité sur les autres afin de paralyser toute action « c'est une maladie héréditaire, je ne peux rien y faire » « c'est de la faute à la crise économique, c'est sans issue ».

C'est la face cachée de votre existence, là où règnent les sombres ruminations des idées reçues. Les mémoires négatives s'empêtrent les unes dans les autres ne laissant aucune place à la clarté. C'est un enchevêtrement d'idées noires qui tissent dans les profondeurs de votre cœur. Quelquefois, la lumière disparaît totalement de votre intérieur et c'est la descente aux enfers.

Il y aurait peut-être intérêt à vous remettre sur votre véritable route et pour se faire, il suffit de retrouver la lumière de votre Moi profond.

.../...

Ho'oponopono, la paix en quatre mots de sagesse

J'utilise Ho'oponopono pour me mettre en connexion avec ce Moi profond. J'entre en relation avec l'espace de paix pour permettre à la lumière de venir en mon corps, pour qu'elle inonde mon esprit de sa douceur. Car c'est uniquement dans l'absence de lumière que la noirceur des pensées négatives prend toute sa place. Dès qu'une étincelle de clarté apparaît, il devient plus facile de trouver sa route.

« Désolé, Pardon, Merci, Je t'aime » pour effacer les mémoires négatives, libérer la lumière et envoyer une énergie d'Amour. Cet ensemble de quatre mots apporte toute la sagesse nécessaire à la libération du Moi profond. Ce sont les paroles de guérison de l'âme, celle dont l'Ego détourne notre attention. Ho'oponopono peut contrer les noirs dessins de l'Ego quand les émotions négatives vous submergent.

« Désolé, pardon, merci, je t'aime' à l'infini. »

La moutarde vous monte au nez ce matin alors que vous essayez de prendre tranquillement votre petit déjeuner sur la terrasse et que les voisins ont décidé de mettre en route leur tondeuse à gazon. La colère chauffe et le mental vous fait un film où la rage vous donne envie d'aller baptiser de noms d'oiseaux ceux qui perturbent cet instant qui aurait de l'être baigné d'une joviale douceur. Ho'oponopono entre en action.

Récitez à l'intérieur de vous « désolé, pardon, merci, je t'aime » en boucle et en vous. Le film de la colère se désagrège doucement de votre esprit jusqu'à disparaître. C'est la paix numéro un.

« Désolé, pardon, merci, je t'aime » en boucle dans votre tête. Cette colère n'est pas vous. Vous n'êtes pas cette colère. Les rides disparaissent de votre visage, vous arrivez à mieux respirer. C'est la paix numéro deux.

« Désolé, pardon, merci, je t'aime » à l'infini. Je regarde la colère, j'observe ce qui se passe, et je suis sans attente. Je ne souhaite rien, je vis l'instant, j'observe le calme naître en moi. La colère s'envole, l'Amour vient prendre sa place. Le ciel s'éclaire, il est temps d'émettre une énergie qui vibre de calme et d'Amour. C'est la paix numéro trois.

La tondeuse semble faire moins de bruit, jusqu'à se taire complètement. Votre voisin a la visite d'un ami, il range son matériel le temps de lui offrir un café.

Tout peut arriver. Il suffit de laisser la lumière se fondre en vous. Vous émettez alors une nouvelle vibration, celle qui attire à vous des événements du même niveau vibratoire. Quand vous vibrez de paix, vous attirez la paix, même jusque chez votre voisin.

Vous n'êtes pas cette émotion négative, vous n'êtes pas la colère, seul l'Ego accepte de s'y identifier, car il se nourrit des attitudes sombres et dévalorisantes. Il rumine les pensées de médiocrité pour vous faire oublier que vous êtes un individu emplis d'un potentiel de joie, de compassion et d'Amour. Il s'identifie à la pire des émotions et attire à vous des énergies de même ordre. Les quatre mots « désolé, pardon, merci, je t'aime » sont un rappel de votre « lumière », de votre véritable identité.

Soyez sceptique sur cette méthode, car le meilleur moyen pour la comprendre est de l'utiliser et de laisser faire. L'expérience et la pratique mettront vos doutes à l'épreuve. En général, il suffit d'un seul essai pour devenir un convaincu.

Nathalie BODIN

Auteur de **Vivre avec Ho'oponopono** aux
Aux éditions Trédaniel

Stage "Vivre avec Ho'oponopono" - 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'ponopono 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 est 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.

Date : Nouméa, Nouvelle Calédonie le 19 et 20 Octobre 2012

Informations sur www.vivreavechooponopono.com

La vitamine D, le nutriment du XXI^e siècle.

La vitamine D est fabriquée naturellement par les cellules de la peau sous l'action des rayons du soleil à partir du cholestérol circulant. Elle est présente aussi dans les extraits de foie de poissons. Et en pharmacie, on la trouve sous forme de Stérogyl ou de Dédrogyl. Il est intéressant de réaliser régulièrement des dosages sanguins de la vitamine D surtout si vous vivez dans un pays à ensoleillement réduit.

Car ces dernières années, la vitamine D n'arrête pas de nous surprendre. Les médecins la croyaient uniquement active sur l'os et la calcification, mais la voilà maintenant bénéfique contre un grand nombre de maladies.

La sclérose en plaques

En effet, de nombreux arguments sont en faveur de l'implication de la vitamine D dans l'apparition et l'évolution de la **sclérose en plaques** (SEP). D'une part, la fréquence de survenue de la SEP est corrélée à un taux bas de vitamine D (et de l'ensoleillement).

Par ailleurs, la vitamine D agit sur le système immunitaire, mais aussi sur les cellules myélinisantes des neurones. Basée sur ces constats, une étude canadienne a démontré qu'une prise de vitamine D (associée à du calcium) permettait de réduire le nombre de poussées et l'évolutivité de la SEP.

Ces résultats doivent encore une fois être complétés par d'autres études avant d'en tirer des conclusions définitives.

Le diabète

Par ailleurs, une prise de vitamine D ou un ensoleillement suffisant quotidien dans l'enfance, permettraient, selon des chercheurs américains (San Diego), de diminuer voire peut-être d'éliminer le risque de survenue d'un **diabète de type 1** (insulino-dépendant).

Car un déficit de 25-hydroxy-vitamine D active l'hormone parathyroïde et donc active la résistance à l'insuline, ce qui favorise aussi le diabète. Cette étude est particulièrement intéressante lorsque l'on sait que ces enfants doivent ensuite être traités pendant toute leur vie avec des injections quotidiennes d'insuline.



Les maladies cardiovasculaires

Une carence en vitamine D est également néfaste pour le cœur. Elle serait impliquée dans un certain nombre de **maladies cardiovasculaires** notamment de problèmes de tension artérielle.

L'explication est simple : les taux bas de 25-hydroxy-vitamine D activent le système rénine-angiotensine qui favorise l'hypertension artérielle et l'hypertrophie ventriculaire... mais aussi comme nous l'avons vu précédemment, ils activent la parathyroïde et favorisent le diabète et le risque cardiovasculaire (notamment coronarien : angine de poitrine et infarctus).

De plus, les carences en vitamine D favoriseraient des lésions ou des obstructions des artères par des dépôts de graisse, ce qui diminue gravement la circulation sanguine. Cette insuffisance en vitamine D induirait d'ailleurs une augmentation de la mortalité par maladies cardiovasculaires.

Le cancer

Très récemment, il a été prouvé que la vitamine D était bénéfique contre **le cancer** ainsi que dans le soulagement de **douleurs chroniques** accompagnant certaines maladies. Nous savons par ailleurs que les carences en vitamine D favorisent les cancers.

.../...

Le Dr Joseph Levy (« Voies alternatives dans le traitement du cancer aux éditions du Rocher) pour sa part, signalait déjà en 2002 que la vitamine D2 permettait la fabrication de la tumostérone qui se transformait ensuite en thymostérine qui était une substance utilisée par les lymphocytes NK (natural killer) pour détruire les cellules cancéreuses.

D'autres maladies

Certaines études font état que les carences en vitamine D favorisent la **maladie de Parkinson** et la **maladie d'Alzheimer**... mais aussi aggravent le diabète de type 2.

Elle est bénéfique également dans le **Sida**, où son effet immunostimulant lui confère une bonne activité contre le VIH. De plus, les faibles taux de vitamine D3 chez la mère augmentent de 50% le risque de transmission foeto-maternel de VIH.

De nombreux bienfaits

La vitamine D permet également de :

- Se protéger contre la grippe.
- Diminuer la sévérité d'un asthme.
- Améliorer les états de fatigue.
- Améliorer la force musculaire.
- Améliorer les douleurs chroniques.
- Freiner la progression d'une tuberculose.
- Favoriser des rémissions de psoriasis.
- Améliorer l'efficacité des traitements contre l'hépatite C.
- Prévenir l'ostéoporose.
- Améliorer les rémissions des cancers du sein.
- Réduire les risques de chutes et de fractures chez les personnes âgées.
- Augmenter l'immunité cellulaire ainsi que l'activité des macrophages
- Améliore les tests neuropsychologiques.
- Réduire les risques d'hypocalcémie néonatale. Car les femmes ont des besoins accrus en vitamine D lors de la grossesse.
- Prévention du rachitisme des nourrissons.
- Limiter les risques d'allergie (à confirmer).

Bref, la vitamine D favorise la bonne santé, mais aussi la longévité des individus.

De nombreuses carences

Le taux officiellement normal de vitamine D - 25OHD - dans le sang est compris entre 20 et 30 ng/ml. Mais en fait, il est conseillé d'avoir un taux assez élevé, car les risques de fractures ne sont diminués que pour un taux se situant aux environs de 30 ng/ml. Ce dernier constituerait donc la valeur seuil. Or, les études ont montré que :

- 50 % des Français sont en dessous des 20 ng/ml et présentent ainsi une carence importante.
- 70 à 80 % sont en dessous des 30 ng/ml.

Donc de nombreuses personnes en France n'ont pas un statut en vitamine D suffisant. Or, celui-ci est totalement ignoré par le corps médical. Pourtant, une simple prise de sang permet de connaître le statut d'une personne en vitamine D.

Les remèdes

Les suppléments en vitamine D n'intéresseront que les personnes en déficit. Il faut le rappeler.

Tout d'abord le meilleur traitement consiste en une exposition au soleil quotidienne. Il faut qu'elle soit suffisante, mais pas trop longue, pour éviter le risque de cancer de la peau. Cela rejoint ce qui était préconisé autrefois dans les maisons de convalescence à savoir un petit bain de soleil quotidien de quelques minutes.

Ensuite les poissons gras (saumon, morue, flétan...) constituent une des rares sources alimentaires de vitamine D.

Enfin, il faut savoir qu'une supplémentation en vitamine D est efficace et peu onéreuse. Car les ampoules ou les gouttes ne coûtent que quelques centimes d'euros par jour !

La posologie conseillée semble être aux environs de 1.500 UI par jour (certains parlent de 2.000 UI/j) soit 3 ou 4 gouttes de Stérogyl® par jour pour un adulte.

Luc BODIN
www.conseilslucbodoin.com

Protégeons les médecines naturelles

Une directive européenne qui devrait se mettre en place en septembre/octobre 2012, c'est-à-dire maintenant, vise principalement à limiter les allégations inscrites sur les produits naturels et à obliger la réalisation d'études afin de confirmer les indications médicales qui seront avancées. Le problème pour les petits laboratoires de remèdes naturels est qu'ils n'auront pas les moyens de réaliser de telles études. Celles-ci ne pourront donc être produites que par des laboratoires conventionnels. C'est sans conteste un coup dur pour ceux-ci et aussi pour l'avenir des remèdes naturels.

Cependant, pour comprendre pourquoi nous en sommes arrivés là, je vous propose un petit retour en arrière, même s'il n'est pas forcément très agréable.

1. Du côté des petits laboratoires, il y a eu sans conteste des abus (qui auraient pu être graves pour les consommateurs) concernant les allégations portées sur certains produits. De plus, comme le font les laboratoires conventionnels, les informations fournies aux consommateurs étaient parcellaires et quelquefois volontairement tronquées pour favoriser la vente de leur produit. Ceci était le fait d'une minorité, mais cela n'enlève en rien leur dangerosité potentielle. Par exemple, lorsqu'une molécule ou une plante démontrait une activité sur une réaction enzymatique spécifique, celle-ci était rapidement généralisée à l'organe et à l'organisme entier. Or, une molécule peut obtenir une action dans un sens à l'échelon moléculaire, et une action diamétralement opposée à l'échelle d'un individu.

Autre exemple, le bêta-carotène a une action bénéfique dans le cancer du poumon. Certains laboratoires ont vite conclu qu'il pouvait également prévenir le cancer du fumeur et donc ils ont incité les fumeurs à prendre ce produit pour se protéger du cancer. Or une étude officielle (pour une fois) a démontré par la suite qu'au contraire une prise de bêta-carotène augmentait le risque de cancer...



De même lorsque l'on associe divers nutriments dans un même complexe, nous connaissons (normalement) l'action de chacun sur l'organisme humain. Mais nous ne savons pas ce que va donner leur association : y aura-t-il des potentialisations, des inhibitions ? Impossible de le savoir sans étude préalable. Or la plupart du temps, les complexes sont créés pour l'action spécifique de chacun des constituants et rarement pour un effet synergique démontré.

Ainsi, le manque d'études concernant les remèdes naturels est très dommageable. C'est d'ailleurs pourquoi ils peuvent être proposés uniquement comme traitements complémentaires et en aucun cas comme des traitements alternatifs.

Mais les laboratoires naturels avaient déjà trouvé l'argument facile, arguant que ces études étaient trop chères et donc qu'ils ne pouvaient se le permettre. Pourtant leurs produits se vendaient bien et aussi, ils auraient pu s'associer pour effectuer ce genre de recherches. Certains l'ont fait. Pourquoi pas les autres ? Je me rappelle le cynisme d'un représentant de laboratoire qui m'a répondu froidement à cette question : « Des études ? Pour quoi faire ? Je vends bien mon produit comme cela. Pourquoi faire des études ? » Sans commentaires.

2. Les laboratoires conventionnels. Il faut savoir que les bénéfices de l'industrie pharmaceutique étaient supérieurs à ceux obtenus par toutes les autres industries, y compris celle de l'armement. C'est pourquoi les laboratoires pharmaceutiques ont vite été repris par les financiers, ceux-ci y voyant une source de bénéfices extraordinaire. À juste titre, d'ailleurs. Il est vrai que 70 % de bénéfices (en moyenne) sur la vente d'un médicament a de quoi attirer bien des convoitises.

.../...

La conséquence est qu'aujourd'hui le but unique de l'industrie pharmaceutique est de faire du profit, c'est-à-dire un maximum d'argent en un minimum de temps. Pour cela, tous les moyens sont bons (confère le scandale « Médiator »). Ainsi, mettez-vous bien dans la tête que les laboratoires pharmaceutiques sont **une industrie** et comme toute industrie, son but est de réaliser un maximum de bénéfices. C'est pourquoi la santé (du moins la bonne santé) des individus n'a jamais été et n'est toujours pas son but. Triste, mais réel !

Mais ces derniers temps, des choses ont changé. La poule aux œufs d'or commence à se tarir. En effet, durant ces 20 dernières années, il n'y a eu aucune innovation importante en médecine, malgré tous les investissements entrepris. Par exemple, en 2011, un seul médicament a présenté un progrès thérapeutique (officiel). Il s'agit d'un anticoagulant utile, mais limité à quelques indications. Pire, aujourd'hui les molécules tombent les unes après les autres dans le domaine public et sont transformées en génériques (avec 40% de bénéfices en moins).

L'industrie pharmaceutique est ainsi aux abois. Aussi recherche-t-elle activement de **nouveaux débouchés** pour réaliser d'autres bénéfices. Cela fait longtemps qu'elle a étudié de manière systématique toutes les plantes et toutes les molécules existant sur notre planète. En vain ! Or, la vente des remèdes naturels, des plantes et des nutriments se développe dans tous les pays occidentaux. La médecine conventionnelle a vite compris que ceci pouvait constituer pour elle un nouveau débouché très lucratif. Mais pour cela, il lui fallait évincer les petits laboratoires. Il n'a pas été difficile de trouver la méthode, car ces derniers avaient eux-mêmes créé la corde pour se pendre avec leurs allégations souvent injustifiées. Il est probable que l'industrie pharmaceutique, avec l'aide des institutions en place, a imposé que soient apportées des preuves aux allégations fournies avec les produits mis en vente.

Elle savait pertinemment que pour cela, il faut réaliser des études. Or, le coût des études et de leur analyse par les organismes publiques a été fixé arbitrairement à un niveau élevé (du moins en France) **ce qui interdit définitivement aux petits laboratoires de les réaliser**. Seuls les laboratoires conventionnels ont les moyens de les financer. Ainsi cette loi ne constitue pas la fin de la médecine naturelle, mais elle institue la mainmise à plus ou moins long terme, de l'industrie pharmaceutique sur ce secteur des activités et par là, la fin des petits labos.

Voici ce qui est du cadre général de cette réforme. Cependant, les pétitions et les appels lancés pour « sauver la médecine naturelle » comportent beaucoup d'erreurs, voire de mensonges grossissant le problème apportant de la peur, pour mieux faire valoir leur opinion.

Car si la menace sur les compléments alimentaires est véridique (et ce n'est pas nouveau, cela a commencé en 2004), il est faux de dire que ceux-ci vont disparaître complètement en septembre 2012.

L'idée de départ de cette loi était d'imposer un enregistrement systématique pour toutes les nouvelles plantes introduites dans l'Union européenne. Elle ne visait pas à les interdire, mais à les encadrer. D'ailleurs, les effets indésirables graves réalisés par certaines plantes chinoises sur des malades européens démontrent l'importance d'un encadrement pour la santé des usagers.

Le problème vient de la procédure d'enregistrement des produits qui revendiquent des propriétés thérapeutiques. Celle-ci peut être longue et coûteuse selon les pays concernés et donc inadaptée pour les petites structures, comme les petits laboratoires. De plus, rien n'est dit sur les « experts » qui vont juger du bienfondé ou non des indications des produits. Or, d'autres exemples dans le passé nous ont montré les dérives qu'un tel système pouvait présenter.

Certains groupes parlementaires européens ont pris conscience de tous ces dangers liés à cette directive et veulent un complément d'enquête avant sa mise en place.

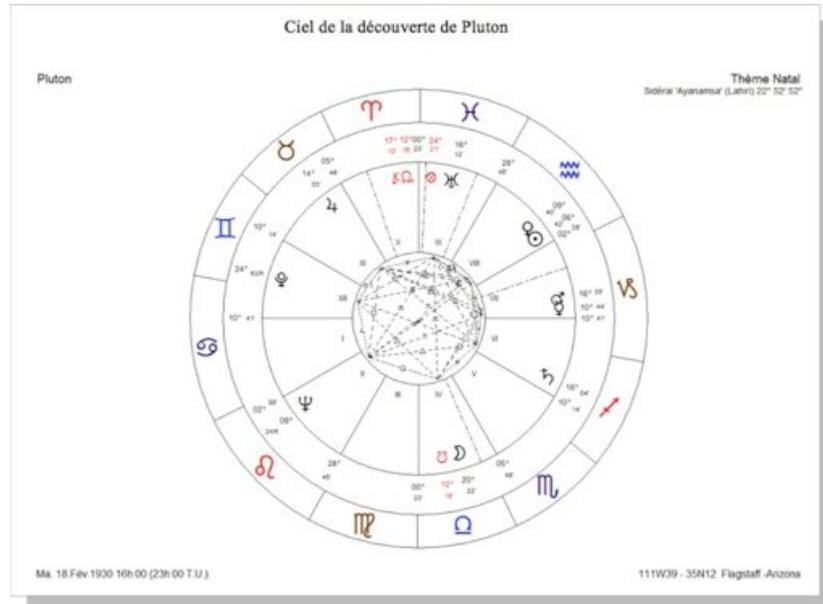
Ainsi, il y a bien un danger pour les médecines naturelles. Car avec ce décret n° 2008-841 du 22 août 2008, il y a une possibilité à terme de mainmise par l'industrie pharmaceutique. Mais ce risque n'est pas nouveau. Il existe depuis la loi de 2004 (directive 2004/24). Pour le moment, la majorité des produits naturels restent en circulation (ils ne seront pas supprimés en septembre 2012), mais sans pouvoir arguer d'indications non préalablement prouvées et enregistrées.

Par ailleurs, il convient d'être prudent sur les pétitions mal définies quant à leur destinataire et autres informations circulantes sur le Net. Car s'il est bien de défendre les médecines naturelles, il est important de rester dans la vérité et l'équité. Les mensonges n'ont jamais servi une bonne cause, quelle qu'elle soit.

Luc BODIN

Les prévisions du ciel

Denis Garçon est astrologue depuis une vingtaine d'années. Il est l'auteur du livre *Technique des phases lunaires progressées*, disponible sur son site (www.astrologie-et-conseil.com). Il nous a fait le plaisir d'effectuer un travail sur l'évolution de notre planète et de ses habitants pour la fin de cette année et les années suivantes.



Pluton et Uranus, 2012-2015

Entre le mois de juin 2012 et mars 2015, un carré (angle de 90°) se formera sept fois entre Pluton, dans le signe du Sagittaire et Uranus, dans le signe des Poissons.

Ainsi considéré dans le zodiaque sidéral, ce carré signale une période importante de probables transformations, d'évolution des doctrines, des façons de faire, des façons d'être, des religions, de la politique, de la science, des tabous... Pluton et Uranus sont des planètes très lentes et les aspects qu'elles réalisent sont suivis par les astrologues qui ont l'habitude de voir dans leurs mouvements des signes précurseurs de changements dans les sociétés. Le carré entre Uranus et Pluton était déjà présent dans le ciel de la découverte de Pluton, qui a eu lieu le 18 février 1930 à 16h00, à Flagstaff, Arizona. Le carré actuel par transit réactualise certaines choses symbolisées par le ciel de la découverte de Pluton, notamment :

- Évolution et changement dans les dictatures politiques, dans le dogmatisme lié à l'économie et au commerce mondial ;
- Difficultés, violences en rapport avec l'extrémisme politique, religieux ;

- Évolution et transformation des principes qui guident l'humanité, à plusieurs niveaux ;
- Évolution dans le domaine médical, notamment par rapport à la chimie ;
- Évolution dans le domaine des médias, davantage de lumière dans le rapport entre la publicité et l'objectivité de l'information.

« Une période importante de probables transformations »

Ce carré entre Pluton et Uranus symbolise un choc entre des pouvoirs différents, des ajustements nécessaires entre des politiques, des croyances, des savoirs, des pratiques, des biens partagés par l'ensemble de l'humanité : l'océan, la faune, la flore, les connaissances, le nucléaire, l'énergie, les relations, la vie, la mort, la transformation des regards sur les uns et les autres. Dans le zodiaque sidéral, ce choc a lieu dans les signes du Sagittaire et des Poissons qui accentuent l'importance de Jupiter et de Neptune, maîtres de ces signes. Ainsi les dimensions de la foi, des croyances, de la politique, de la finance, des ambitions, des titres, de tout ce qui est officiel, installé, en chaire, occupent une place importante.

.../...

Plusieurs ciels symbolisant la période que nous traversons présentent un visage où des réajustements financiers seront nécessaires. Par exemple **dans le ciel de la France**, le carré entre Pluton et Uranus concernent directement les maisons VIII (les finances), IX (l'étranger, la politique, l'université, les dogmes) et la maison XII (les difficultés, les dettes). De plus il se réalise en conjonction du mi-ciel et de l'ascendant de la France, en opposition (angle de 180°) et en carré à son Soleil. Ce qui me fait dire que la France est particulièrement concernée par cette période, qu'un certain nombre de pratiques vont devoir être modifiées, pour limiter les excès, dans tous les domaines. Le rayonnement de la France dans le monde se transforme. La maison VIII représente l'inconscient, les tabous et cette période devrait voir une évolution de la « normalité » française avec la mise en lumière, l'étude, le débat de sujets d'ordinaire laissés pour compte par le consensus général. Pluton qui passe sur le mi-ciel c'est un peu comme si les finances et les croyances devenaient publiques et cela exige la réforme des habitudes, personnelles et collectives. Pluton précise également l'importance des finances étrangères en rapport avec l'activité, le sport, mais aussi les dettes.

La période de ces transits représente une phase de révélation, de réforme, où les transformations, les mises à jour se concrétisent. De même Uranus dans la proximité de l'ascendant de la France, maître de la maison XII (les difficultés, les dettes) et situé en maison XII souligne bien une période de difficultés, où des faits révélés peuvent créer de grandes émotions et transformer les façons de voir dans le quotidien, le monde du travail, dans les domaines de la santé, de la formation.

« Le ciel de la France. »

La maison IX met en lumière en France ce qui se passe en rapport avec l'étranger, mais symbolise le regard, l'intérêt de l'étranger pour ce qui se passe en France et ce qui y est dit. La politique étrangère et les liens de l'étranger avec la France prennent une dimension importante, ils deviennent sources de transformation à l'intérieur comme à l'extérieur du pays. Cela peut conduire à une transformation de l'action du gouvernement français et à des questionnements sur la présence de la France face aux événements du monde.

De même, le regard en France sur la politique, la religion, la morale, le dogmatisme (économique, scientifique, médical), l'enseignement universitaire, les violences en rapport avec des intégrismes peut connaître des évolutions importantes au cours de cette période.

Car Pluton et Uranus travaillent avec la lumière et leurs carrés symbolisent des rayons projetés de façon inhabituelle, soudaine, éruptive et transformatrice.



Dressés pour Paris, les différents moments de ces transits entre Pluton et Uranus laissent penser à un changement de la mentalité du pays. Sauf au regard de l'actualité ce qui se passe au Proche-Orient, le premier transit (juin 2012) étant plus ou moins éclipsé par le sport, le spectacle des corps physiques, les Jeux. Le deuxième transit en septembre 2012 touche davantage le pays par l'émotion. Le pays contraint de respecter des engagements financiers au niveau de la dette, climat rendu difficile sur ces sujets par trop de promesses. L'énergie est différente en 2013, des interrogations sur le bien-fondé notamment des doctrines économiques, se concrétisent.

Des engagements financiers semblent tenus et l'accent est mis sur la création, l'entreprise, l'artisanat, sans doute aussi la terre qui redevient l'objet de l'attention d'un nombre croissant de personnes. De même que sur le rapport à l'argent, possible rupture ou modification de la spéculation et du rapport entre les finances locales et les finances pour les échanges internationaux. 2014 de nombreux désaccords politiques conduisent à des transformations dans le gouvernement français. Toujours la toile de fond financière qui conduit à revoir les dogmes de l'économie et du vivre ensemble au niveau mondial, au niveau local.

La conjonction Pluton / Uranus (1965 et 1966, en Lion en sidéral) a symbolisé la fin (Pluton) de l'étalon or (Lion) et l'hégémonie du dollar (Uranus) qui s'est mis à briller (Lion). De même que la transformation (Pluton), de l'enseignement (Lion), de la jeunesse (Lion), de l'amour (Lion) et de la sexualité (Pluton) vers une plus grande liberté (Uranus).

.../...

En libérant le temps et l'espace, Uranus et Pluton ont diminué la fraternité et l'entraide entre les êtres humains. Cela a été accentué par les difficultés financières, économiques. Ces transformations ont modifié les principes de base du vivre ensemble.

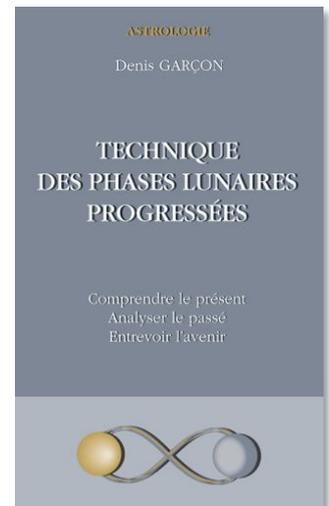
« L'humanité a quelque chose à comprendre »

Ce carré en transit entre Pluton et Uranus, signale une période de tensions par rapport au nucléaire. Au moment du tsunami de Fukushima (11 mars 2011), le carré entre Pluton et Uranus était relayé par Jupiter aux Poissons qui a amplifié la vague issue de l'explosion sous-marine (Uranus aux Poissons) et a amplifié les conséquences, notamment politiques, par son carré à Pluton au Sagittaire. L'humanité a quelque chose à comprendre, à transformer avec l'énergie nucléaire.

Par leurs positions en signes, Pluton et Uranus travaillent tous les deux « sous l'égide » de Neptune, afin de faire croître en l'homme la notion de l'unité de l'humanité, symbolique des gouttes d'eau de l'océan. Cela accroît le besoin pour l'humanité de progresser dans l'accueil de la vérité, dans l'accueil de soi, de l'autre, de transformer ce qui est périmé. Ce carré symbolise l'ensemble de l'humanité qui peut voir des principes généraux, ayant été dogmatisés, être transformés et évoluer vers d'autres schémas, d'autres principes.

Denis GARÇON

www.astrologie-et-conseil.com



Denis GARÇON
Auteur de
**Technique des
phase lunaires
progressées**

Prévenir les infections hivernales

Nous ne sommes qu'à l'entrée de l'automne, mais il sera bien de relancer prochainement votre système immunitaire afin de vous protéger contre les infections hivernales.

Pour cela, il existe plusieurs protocoles. Mais il y en a un qui m'a rendu de grands services. Il comportait pour les adultes et les grands enfants :

- **Oligosol Cuivre-Or-Argent**: une dosette le matin à jeun.
- **Echinacea purpurea TM** : 50 gouttes soir, (voire 100 gouttes le soir pour ceux qui sont particulièrement fragiles). A défaut, il est possible de prendre du Maïtaké.
- **Oscillocoquinum et Influenzinum 15 CH**: une dose tous les dimanches, en alternant les deux produits.

Pour les petits enfants et les nourrissons :

- **Thymuline 9CH** : 3 granules matin.
- **Nux vomica 7CH** : 3 granules le soir.
- **Oscillocoquinum et Influenzinum 15 CH**: une dose tous les dimanches, en alternant les deux produits.

Chez les nourrissons, vous laissez fondre toutes les granules prévues pour la journée dans un biberon contenant une ou deux cuillères à soupe d'eau de source. Ensuite, vous lui donnez à boire cette eau par petites quantités avant ses repas/biberons tout au long de la journée.

Il est conseillé de suivre ce traitement pendant 2 à 3 mois à partir du mois d'octobre.

Luc BODIN



Quand le cancer disparaît

De Luc BODIN aux éditions Trédaniel

Réparer les cellules cancéreuses au lieu de les détruire.

La recherche médicale actuelle ne voit qu'une seule façon de guérir le cancer, c'est la destruction totale de toutes les cellules cancéreuses. Cet ouvrage explique qu'une autre voie existe. Celle qui consiste à réparer les cellules malades plutôt que de les anéantir, afin de leur redonner leur normalité.

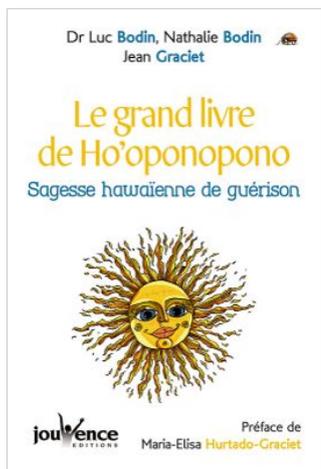
Le Dr Bodin expose des preuves irréfutables, établies par la recherche moderne, démontrant que cette réversion cancéreuse est concevable, mieux qu'elle est déjà réalisée et exploitée dans quelques hôpitaux sur certains cancers. Le livre évoque également d'autres pistes de recherche qui seraient à développer dans cette approche.

L'idée que les cellules cancéreuses puissent se transformer en cellules normales, semble totalement révolutionnaire dans la pensée médicale actuelle. Car, pour la médecine moderne, la cellule cancéreuse a subi tellement de transformations et de mutations génétiques au cours de sa vie, que tout retour à la normale semble impossible et utopique. Pourtant la réversion cancéreuse existe. C'est un fait établi. Elle a déjà été obtenue à de multiples reprises à l'aide de différentes techniques dans plusieurs pays. Pour le Dr Bodin, il semble important que cette information soit transmise aux personnes malades afin de leur apporter une autre vision du cancer et d'autres possibilités de traitements.



Le grand livre de Ho'oponopono

Co-écrit par Luc BODIN, Nathalie BODIN, Jean GRACIET aux éditions Jouvence



Sagesse hawaïenne de guérison.

La simplicité de cette méthode Ho'oponopono, va vous surprendre et en même temps, en lisant ce livre vous aurez sans doute l'impression de retrouver un vieux savoir oublié. Mais votre surprise sera encore plus grande quand vous l'aurez mise en pratique. Vous serez alors étonné des changements qui se produiront dans votre vie. Ho'oponopono nous fait comprendre que tout ce qui arrive dans notre vie n'est que la conséquence de mémoires et de programmes inconscients qui sont en nous et qui nous emprisonnent dans un monde teinté de souffrances.

En nettoyant ces mémoires erronées grâce à Ho'oponopono, les problèmes se transforment en leviers favorables à notre évolution et nous réintégrons ainsi notre véritable Identité. Ho'oponopono nous montre également que nous sommes tous reliés et unis par le lien de l'amour. Ce message, Ho'oponopono nous invite à l'expérimenter dans notre quotidien. Il nous propose une nouvelle façon d'être dans la vie où le plus important est de développer sa Paix intérieure. Elle va alors se répandre autour de nous et apportera le changement que nous souhaitons dans le monde qui nous entoure.

A paraître...

