SANTÉ CORPS ESPRIT & LA REVUE

n°28 - octobre 2018

Ces 7 "plantes"-là valent tous les protocoles de santé

Vous aurez beau manger sain et bio, éviter les médicaments inutiles, faire des randonnées... si vous ne cultivez pas ces 7 "plantes de vie", vous augmentez les risques de « tomber malade ».

'exerce en cabinet la naturopathie depuis plus de 45 ans, j'enseigne la naturopathie comme professeur/enseignant au sein du Cenatho à Paris, j'ai écrit une vingtaine d'ouvrages sur le sujet et j'ai eu la chance d'être le collaborateur direct de Pierre-Valentin Marchesseau, le père de la naturopathie française...

Pourquoi cette introduction me concernant?

Tout simplement pour expliquer que, comme naturopathe expérimenté, j'ai bien sûr constaté que l'alimentation était très importante dans la genèse de la maladie et du mal-être en général... mais j'ai aussi observé qu'il n'y avait pas que ça!

Il existe d'autres paramètres tout aussi importants, et peut-être même supérieurs.

Ce qui arrive même à ceux qui font tout bien!

En effet, tout au long de ma longue pratique j'ai pu constater qu'il se trouve des personnes qui mangent « bio », uniquement des légumes de saison, des produits du terroir, le plus cru possible, et qui mastiquent 50 fois avant d'avaler... Ils boivent une eau à température chambrée et se couchent avec les poules.

Bref, une vie qui peut paraître parfaite pour qui veut bien se porter et ne pas « tomber » malade, et pourtant j'ai souvent vu ce genre de personnes venir

SOMMAIRE

les protocoles de santé1
Sclérose en plaques : les effets étonnants du jeûne intermittent 5
Alzheimer: et si c'était un microbe?5
Mettez de la couleur et de la vitamine C dans votre assiette 5
Le « Doctissimo » américain dans les mains d'un acteur de Big Pharma
Dormez high-tech: ces appareils qui comptent pour vous les moutons 6
Une poignée de noix de pécan par jour pour combattre le surpoids
Le trésor de santé (et de beauté) des Siciliennes10
Réduisez de 80 % votre risque d'AVC14
Ce que les femmes chinoises de plus de 49 ans s'échangent en secret25
Anti-âge : le programme facile pour ne pas « rouiller »
Agenda



Christian Brun Naturopathe, Christian Brun enseigne la naturopathie dans la plus prestigieuse école de formation en France (le CENATHO-Paris).

me consulter car elles avaient des désordres et des pathologies naissantes et/ou chroniques. Alors pourquoi?

J'ai ainsi connu un patient de 60 ans qui avait une alimentation « parfaite » et qui, pourtant, avait un taux de cholestérol total de 2,80g/l ainsi qu'un mauvais rapport HDL/LDL, et donc des risques cardiovasculaires. Pourtant sa consommation de lipides était quasi nulle (il ne mangeait pas d'olives, ne consommait pas ou peu d'huile et ne mangeait qu'un œuf par semaine).

Inversement, j'ai vu et rencontré des personnes qui ont une hygiène de vie déplorable: elles fument, boivent de l'alcool, se couchent très tard, font la fête régulièrement, mangent de la charcuterie, des abats, des plats en sauce... Bref, tout l'inverse d'une vie dite saine! Pourtant elles ne «tombent» jamais malades et vivent centenaires.

Alors je me suis posé la question : l'alimentation est-elle le seul et l'unique paramètre pour une santé authentique garante d'une vie sans maladie ?

Je réponds : assurément NON!

Le mal-être et la maladie ont une origine multifactorielle.

Oui, bien sûr, il y a la mastication, l'ambiance durant les repas, le lieu où on les prend et ceux qui les partagent... mais n'y auraitil pas d'autres éléments pour compléter cette alimentation dite « hypotoxique » ? (c'est-à-dire une alimentation exempte de produits chimiques, le plus crue possible et spécifique à notre organisme humain). Et c'est ainsi que j'ai trouvé, me semble-t-il, 7 plantes symboliques pour garantir une vie merveilleuse, même si l'alimentation n'est pas toujours parfaite selon les critères naturopathiques.

Ces 7 plantes symboliques sont :

- Le plaisir
- Le rire
- La passion
- Les folies
- Les envies
- Les états de conscience
- Le partage

Ces 7 plantes symboliques sont à consommer sans modération! Plantez-les dans votre jardin personnel et vous verrez, ce sera le bonheur garanti.

Voici ce que disait Pierre-Valentin Marchesseau :

« Le bon sens fait le bon sang et la bonne humeur fait de bonnes humeurs. »

Commençons par le plaisir.

Le plaisir

Bien entendu, dans ce mot il n'y a aucune ambiguïté. Il faut simplement prendre conscience qu'il suffit de réaliser tous les actes de notre vie avec PLAISIR.

Trouvons du plaisir partout et nous pourrons accomplir ces actes de tous les jours que l'on a tendance à reporter mais auxquels il faut néanmoins se résoudre. La contrainte nous coûte de l'énergie et c'est ainsi qu'on fabrique des éléments oxydatifs, source de vieillissement prématuré.

C'est pourquoi l'on peut rencontrer des gens tristes, vieux, pessimistes, avec une peau parcheminée, ridée. Des personnes qui ne respirent pas la joie de vivre et qui n'aspirent pas à la « rigolade » et n'attirent pas la sympathie!

Alors qu'il suffirait simplement de réaliser les actes quotidiens avec plaisir : il suffit de le rechercher car il existe.

Ainsi repasser ses chemises ou préparer le repas sont des activités répétitives... Alors mettons du plaisir dans ces tâches avec des affirmations telles que : « mes chemises repassées sont plus agréables à porter », « mon repas préparé avec plaisir entretiendra mon corps et mon énergie ».

N'avez-vous jamais ressenti un malaise en consommant un bon repas très simple et très « bio » mais préparé sans aucun plaisir et joie ? Alors arrêtez-vous quelques instants et préparez votre repas « bio » avec amour et plaisir de manger!

Mon conseil: trouver le plaisir dans chaque acte de la vie. Vivre est déjà un plaisir et si l'on peut vivre chaque jour sans douleur avec plaisir en pensant que peut-être demain sera différent... alors profitons du moment présent et jouissons de la vie!

Le rire

Petit rappel: le rire est la thérapeutique la plus sûre pour conserver ou acquérir ou augmenter votre potentiel vital, source de guérison naturelle et spontanée. Il est à noter que, dans les hôpitaux et cliniques, les clowns et leurs nez rouges sont invités notamment pour les jeunes enfants subissant de lourds traitements chimiothérapiques ou encore des interventions chirurgicales douloureuses. De nombreuses études scientifiques démontrent les effets bénéfiques sur la guérison et sur l'amélioration incontestable de la santé des « rieurs ». Les données sanguines biologiques sont différentes avant et après une séance de « clowns » et le temps de cicatrisation des plaies est réduit et meilleur. On constate également une meilleure résistance immunitaire avec la présence d'anticorps spécifiques pour lutter contre les désagréments présents.

Voilà pourquoi je conseille très souvent et fermement en consultation, mais aussi au cours de mes conférences, cours, stages et dans la vie de tous les jours, de ne s'entourer que de gens optimistes. Fuyez les pessimistes, les râleurs, les tristes!

N'avez-vous jamais constaté combien le contact avec une personne rieuse engendrait un mieux-être en vous et parfois même une disparition de la douleur ? N'allez jamais rendre visite à une personne malade ou hospitalisée si vous vous sentez triste ou pessimiste, non!

Même si cela n'est pas facile, allez voir cette personne pour la faire rire et lui redonner l'envie de vivre et de se battre contre la maladie. Faites-lui visionner des films « marrants » du style Laurel et Hardy ou Le Dîner de cons, mais surtout pas des films ou séries américaines qui ne transmettent que des sentiments de haine, de jalousie, de violence. Non! Entretenez votre optimisme et riez! Riez! Riez... votre organisme vous en sera reconnaissant et n'oubliez pas ce que disait Rabelais : « Les joyeux guérissent toujours. »

Quant à la troisième plante symbolique, elle permet une vie merveilleuse et exempte de pathologies.

La passion

Il est impossible de vivre sans passion. Attention, cependant, il faut rester maître de ses passions et ne pas se laisser déborder.

Comment peut-on imaginer une vie professionnelle, amoureuse, profane... sans passion?

Imaginez-vous le soir en rentrant chez vous pour retrouver votre époux ou épouse et peut-être vos enfants pour lesquels vous n'avez pas ou plus de passion? Ce qui ne signifie plus d'amour! Quelle tristesse, et comment vivre ainsi? Plusieurs solutions s'offrent à vous : soit de renouveler la passion, soit de partir.

Il m'arrive également, comme thérapeute naturopathe et comme professeur de naturopathie, d'avoir une chute passionnelle pour ma discipline et Dieu sait que je suis un passionné, mais quelquefois la fa-



Le corps et un esprit positif sont indissociables pour se maintenir en bonne santé

tigue, la répétition (et l'âge!) font que j'ai moins de passion pour enseigner ou consulter.

Comment est-ce que je fais ?

Voici ma technique personnelle: dans ce genre de situation, mais également dans ma vie, je m'arrête quelques jours pour retrouver ma passion naturopathique en allant me balader autour du lac de Versailles, en respirant profondément, en allant visiter un musée ou encore en allant fouiner et sentir l'ambiance bien spécifique des librairies. Et souvent, après quelques heures, je me sens regonflé énergétiquement et de nouveau passionné pour semer la bonne parole d'une bonne hygiène de vie naturopathique.

Concernant ma relation personnelle et intime il en est de même, je ne peux pas jouer la comédie, et si ma passion amoureuse n'est plus présente, soit j'essaie avec ma partenaire de renouer notre passion, soit je prends ma voiture et mes livres et je vais sous d'autres cieux pour ne pas perdre de l'énergie inutilement et pour ne pas faire souffrir la personne en face de moi.

Voici ce que disait Saint-Augustin: « Celui qui se perd dans sa passion est moins perdu que celui qui perd sa passion!»

Les folies

Cette plante symbolique est pour moi très importante, surtout par les temps qui courent. Il est à constater que si je retire le « L » de folie, cela donne « FOIE ». Le foie, vous le savez, est un organe majeur pour notre santé authentique : il est très sensible aux états psychologiques et aux états d'âme. Le foie est très sensible aux colères rentrées, non exprimées, non verbalisées ainsi qu'aux frustrations.

Lorsque le foie ne peut plus remplir une de ses fonctions fondamentales - épurer environ 2400 litres de sang par 24 heures -, ce qui donne comme déchet la bile avec ses multiples fonctions, ce sang non épuré par insuffisance hépatique est donc aussi encrassé qu'au départ.

Voilà pourquoi il faut protéger notre foie en évitant les frustrations et colères et élans rentrés, non exprimés, ainsi que le froid (le foie est l'organe le plus chaud de l'organisme).

Alors, qu'est-ce qu'une folie dans notre société moderne? Il s'agit tout simplement de faire des choses inédites et non programmées à l'avance, comme par exemple partir en weekend au bord de la mer alors que

rien n'avait été prévu, ou aller au restaurant avec son ou sa chérie, ou bien de lui offrir très simplement des fleurs pour lui exprimer notre passion... et surtout si ce n'est pas son anniversaire ou le jour de la fête des amoureux.

Redevenons des enfants insouciants. Je me souviens, très jeune, d'avoir effectué sur un coup de tête un voyage de 1700 km en voiture sur un weekend, simplement pour rejoindre mon premier amour à Alicante, en Espagne. À 67 ans j'en ai encore le souvenir et je ne regrette rien. D'ailleurs, si j'avais pu, j'aurais fait davantage de folies!

Les envies

Cette plante symbolique peut s'écrire de deux façons : ENVIES mais aussi EN...VIE, car avoir des envies c'est aussi être en vie.

Bref, les personnes qui n'ont pas d'envies ne sont pas en vie!!

Il faut cultiver nos envies, nos projets, même si certaines de nos envies ou de nos projets ne seront pas concrétisés. Et heureusement, car nous ne pourrions plus rêver et espérer.

J'aime beaucoup conseiller à mes patients un petit travail à faire de manière ludique.

Ce travail consiste à prendre des feuilles de papier vierge et à cibler d'une manière désordonnée toutes vos envies et projets (refaire la peinture de la cuisine, acheter de nouvelles chaussures, partir en vacances, refaire du sport, se faire faire des massages, aller voir un naturopathe, s'inscrire à un cursus de formation), même si certains projets sont utopiques mais qu'importe, il faut libérer ses envies!

Mais attention, quand on a ciblé ses projets et ses envies de manière spontanée, il convient ensuite de les hiérarchiser: vous devez les classer de manière plus ou moins importante à l'instant T.

Personnellement je remplis de nombreuses feuilles avec mes envies et projets, ensuite j'indique ce que je dois faire pour réaliser les trois projets qui me semblent les plus importants à l'instant T, et surtout pour ces premiers projets que je juge les plus importants et urgents, j'indique une date butoir, date à laquelle, si je n'ai pas réalisé ce projet, je passe au second projet, mais je ne reste pas dans un rêve permanent qui consomme mon énergie pour rien.

Je me souviens d'un homme en consultation, il y a une dizaine d'années, qui au cours de notre première entrevue m'a dit : « Si j'avais pu j'aurais aimé jouer du saxo ». Je n'ai rien répondu. Mais à notre seconde consultation, quand il m'a redit la même chose, je lui ai répondu : « Achetez-vous un saxo, prenez des cours de solfège ainsi que des cours de saxo. Plusieurs possibilités s'offriront à vous :

- Vous vous réalisez, vous faites du saxo et vous êtes heureux, et peutêtre même que vous rejoindrez une formation musicale.
- Vous vous apercevez que le saxo n'est pas fait pour vous ou que les efforts demandés ne sont pas pour vous! Et vous abandonnez votre "rêve".

Mais dans les deux cas vous êtes passé à l'action et vous n'êtes plus dans un rêve. Vous ne gaspillez pas votre énergie... peut-être utile pour d'autres actions telles qu'une autoguérison ou autoréparation tissulaire... »

Les états de conscience

Il convient, pour qui veut bien se porter, de vivre les événements de la vie avec conscience, c'est-à-dire « ici et maintenant », le fameux « carpe diem ». Actuellement, dans notre société moderne, on effectue certaines actions sans conscience, de façon automatique, à tel point qu'il arrive que l'on oublie en quelques minutes ce que l'on a fait auparavant. Non: arrêtons ce processus destructeur. Quand je mange, j'évite de faire d'autres choses en même temps comme lire, regarder les infos à la télé ou encore entamer des discussions houleuses notamment sur la politique, la religion, la médecine... sinon, indigestion et lourdeur digestive garanties.

Il en va de même pour d'autres actions comme prendre un bain, lire, dormir, écrire un article...

C'est vrai que cela n'est pas très facile dans notre société de consommation où il faut aller de plus en plus vite, être de plus en plus rentable... On le voit actuellement dans les établissements hospitaliers et dans les maisons pour personnes âgées, où la chaleur humaine a disparu faute de temps et d'état de conscience, cela pour des raisons de rentabilité et de finances (le personnel n'est pas à blâmer). Mais également, dans beaucoup de cas malheureusement, au cours des consultations médicales qui durent entre 10 et 15 minutes, un temps insuffisant pour permettre l'écoute du patient, le connaître et appréhender son état psychique qui est peut-être le paramètre le plus important dans l'éclosion de son mal-être.

Le partage

Et enfin, quand toutes ces plantes symboliques ont été respectées, il en résulte un bien-être que nous avons envie de partager avec nos proches et nos concitoyens dans leur ensemble. Car une vie heureuse est un partage permanent.

Christian Brun