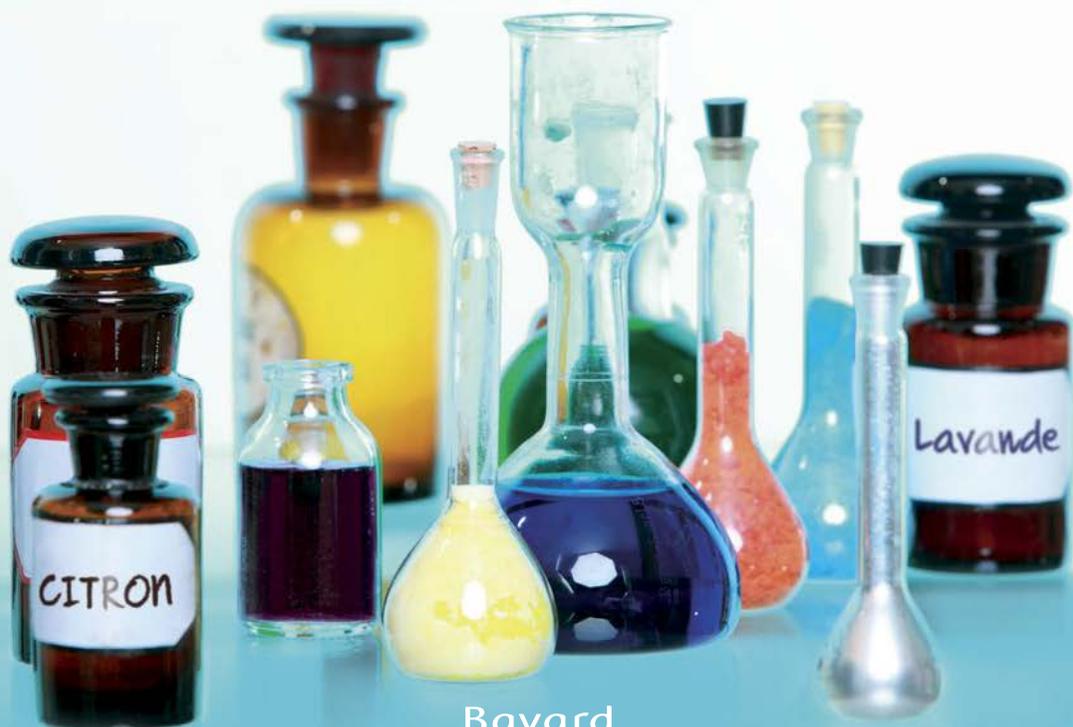


Christine Angelard



Les
essences-ciel
pour le corps et pour l'âme



Bayard
CANADA

Les
essences-ciel
pour le corps et pour l'âme

Catalogage avant publication de Bibliothèque et Archives nationales du Québec
et Bibliothèque et Archives Canada

Angelard, Christine

Les essences-ciel pour le corps et pour l'âme

ISBN 978-2-89579-649-7

1. Guérison. 2. Esprit et corps. 3. Médecine holistique. I. Titre.

RZ401.A532 2015

615.5

C2014-942600-3

Dépôt légal – Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2015
Bibliothèque et Archives Canada, 2015

Direction éditoriale : Gilda Routy

Révision : Josée Latulippe

Mise en pages et couverture : Mardigrafe inc.

Illustration de la couverture : © Shutterstock

© Bayard Canada Livres inc. 2015

Nous reconnaissons l'aide financière du gouvernement du Canada par l'entremise du
Fonds du livre du Canada (FLC) pour des activités de développement de notre entreprise.



Conseil des arts
du Canada

Canada Council
for the Arts

Nous remercions le Conseil des arts du Canada de l'aide accordée à notre programme
de publication.

Cet ouvrage a été publié avec le soutien de la SODEC. Gouvernement du Québec –
Programme de crédit d'impôt pour l'édition de livres – Gestion SODEC.



Bayard Canada Livres

4475, rue Frontenac, Montréal (Québec) H2H 2S2

Téléphone : 514 844-2111 ou 1 866 844-2111

edition@bayardcanada.com

bayardlivres.ca

Imprimé au Canada



Christine Angelard



Les
essences-ciel
pour le corps et pour l'âme



Bayard
CANADA

Aux femmes de ma lignée et à celles qui suivent.

À mes merveilleux patients, qui continuent
de m'enseigner.

À vous, lecteur.

Remerciements

Je remercie en premier lieu Jean-François Bouchard, qui m'a fait confiance dès mes premières lignes.

Je remercie tout spécialement Gilda Routy, pour son accompagnement remarquable dans les révisions de mon manuscrit, car à son professionnalisme connu de tous se joignent une disponibilité et une gentillesse hors pair. Merci du fond du cœur, Gilda, pour la confiance que tu as su me donner.

Je remercie toute l'équipe de Bayard pour son soutien efficace à la naissance de ce « bébé » qui me tient à cœur.

Je remercie mes amis et mes enfants pour leur patience et leur compréhension, car ils ont su accepter ma non-disponibilité parfois, tout occupée que j'étais à l'écriture de ce livre.

Avant-propos

Ce livre est né de deux courants puissants. Le premier courant qui m'a conduite à vouloir écrire ces lignes est étroitement lié à mon quotidien de thérapeute. Mon travail m'oblige à rester ancrée dans une réalité très concrète. Depuis un certain temps, mes patients me demandent un recueil de mes trucs, de mes essentiels. Essentiels pour le corps, indispensables à une vitalité complète, celle de l'âme et de l'esprit.

Car même si ouvrir mon horizon, percevoir l'Invisible, développer une sensibilité au sens vibratoire du terme m'a permis de mieux connaître certaines choses, et ainsi de mieux communiquer avec mes patients, c'est en retrouvant mes racines paysannes que j'ai pu faire vivre dans la matière ce que je percevais de l'Invisible.

L'enseignement de la lignée des femmes de ma famille, fait de bon sens, d'observation et d'amour, a été pour moi un héritage dont je n'ai perçu l'importance que fort tard. Cette lignée de femmes m'a transmis un héritage parfois très lourd et dont j'ai essayé de me dégager. Mais une fois ces lourdeurs et ces souffrances allégées, j'ai réalisé à quel point les façons d'être et de faire de ces femmes avaient été, dès mon plus jeune âge, un enseignement magistral. Une perfusion de sagesse Essence-Ciel ancrée dans la matière !

Issues d'un milieu modeste, peu instruites, mais formées à l'école de la vie, ayant vécu dans des conditions difficiles, ces femmes savaient faire naître, nourrir sainement et soigner naturellement. J'ai retrouvé dans l'histoire du Québec des femmes qui, dans des conditions très rudes, ont assuré une incroyable gestion du quotidien pendant que les hommes défrichaient le pays, assurant la territorialité.

Une résonance émouvante et fraternelle pour moi.

Dans l'histoire comme dans la littérature, on retrouve cette force féminine qui naît à la fois de la fragilité et de l'instinct quasi animal de leurs fonctions de gardiennes de la vie.

Il y a longtemps eu le monde de l'esprit, le monde de l'âme, et, beaucoup plus bas, le monde de la matière. Monde trop souvent considéré comme vil, source de troubles, voire de péché. Ce qui fait peur, ce qui est mal connu se trouve souvent rejeté et accusé de tous les maux.

Ce sont les femmes, religieuses hospitalières, mères de famille, thérapeutes, qui ont fait le lien entre Ciel et Terre, entre sacré et profane, entre intuition et connaissance. Combien de femmes ont eu à la fois la capacité de soigner et celle de communier à l'Invisible, depuis Hildegarde von Bingen, Marguerite Porete jusqu'à Maya Angelou en passant par Elisabeth Kübler-Ross? Souvent méconnues, car à l'ombre du pouvoir masculin, elles n'en ont pas moins œuvré, et leur travail a toujours traversé les voies sinueuses dans lesquelles elles se débattaient, pour le meilleur de l'humanité.

C'est cet héritage bien concret, bien ancré, des femmes de ma lignée qui m'a aussi permis de ne pas oublier mes origines.

C'est cet héritage qui a fait en sorte que je me sente à l'aise aussi bien à la campagne que dans des salons intellectuels.

C'est cet héritage qui me fait goûter à la joie de l'incarnation, même si mon âme est parfois nostalgique d'un ailleurs éthéré.

L'échelle de Jacob, où les anges montaient et descendaient pendant son songe, était une échelle bien ancrée à la terre ! Pour atteindre le Ciel, il nous faut être bien solidement arrimés dans notre terre, notre glaise, notre *adama*, étymologie du mot « Adam ».

Les femmes ont instinctivement, ontologiquement intégré le côté matériel de la vie, sans rien perdre de son mystère.

C'est dans cet héritage que s'inscrit cet essentiel du corps. Il me vient des femmes de ma lignée à qui je rends hommage, mais aussi des connaissances en médecines naturelles et de l'intérêt que j'ai développé pour l'intelligence de la nature, des plantes, pour l'écoute de la vraie nature des choses. Sans ce trésor, je ne serais pas la thérapeute que je suis.

Le deuxième courant s'exprime dans la nécessité impérieuse que je ressens de partager des impressions, des expériences vécues, qu'il s'agisse des miennes ou de celles de mes patients. Ces étincelles, ces révélations me sont parvenues à travers ma pratique, certes, mais par la vie. Ces expériences sont en quelque sorte des bourrasques de vie qui décoiffent et bousculent, mais aussi apaisent et confondent. On ne les comprend pas toujours, mais elles éclairent, font cheminer et grandir.

Ces expériences d'ouverture, d'élargissement de nos horizons sont trop souvent limitées par le quotidien. Quand on sait l'accueillir, le quotidien nous permet d'ouvrir nos ailes si longtemps pliées, froissées, rangées selon des règles, des codes, selon en fait toutes sortes de vraies ou de fausses croyances.

Il y a vingt ans, lorsque j'ai décidé d'orienter ma pratique professionnelle vers une autre façon d'exercer mon métier, en me tournant vers une approche de santé globale, je n'ai eu d'autre choix que de me lancer dans un inconnu total. Mais j'ai eu la grâce, et le mot n'est pas trop fort, de me sentir dirigée, conduite pratiquement de force. Ne pas faire ce virage aurait conduit à ma perte. Je l'ai raconté dans un précédent livre, *La médecine soigne, l'amour guérit* (Fides, 2010), ce fut pour moi un moment très fort d'ouverture. Il y en a eu d'autres par la suite, heureux, quelquefois souffrants, mais je ne pourrai jamais regretter l'expérience de la plénitude du cœur ouvert qui l'emporte toujours sur la douleur ou la tristesse.

Il y a dans nos vies des moments où les ailes nous démangent, où la possibilité nous est donnée de nous relier à l'Essence-Ciel. À travers ces pages, j'aimerais en faire découvrir quelques-uns. Ces essentiels pour l'âme sont des cadeaux, des bouffées d'oxygène qui nous sont vitales, que la vie nous envoie, nous donne à expérimenter. Ils se vivent dans un parfum d'éternité, un fil d'Ariane nous reliant à notre vraie nature, à notre véritable grandeur. La vie vient nous pousser dans le dos pour que l'Être incarné dans la personne que nous croyons être apparaisse enfin, se manifeste. Nous sommes tous des êtres spirituels faisant l'expérience de la corporéité, de l'incarnation dans la matière.

Notre vraie grandeur n'est certainement pas celle de nos possessions : argent, maison, diplômes, responsabilités. Selon moi, la vraie grandeur de l'humain réside dans sa fragilité acceptée et transcendée.

Ces essences-ciel nous permettent de continuer le chemin parfois ardu, parfois étroit et limité de nos vies. Ils sont des miracles, des éclaboussures de lumière qui nous régénèrent un instant. Sans ces instants, nous sommes empêtrés dans notre glaise, notre limitation, notre petite histoire.

Ce sont eux qui nous relient au souffle (*spiritus*) et nous renvoient un écho de l'harmonie des sphères.

C'est grâce à ces instants, à ces coups de vent, du sort, de la vie, que le voyage que nous accomplissons peut devenir initiatique.

C'est grâce à ces moments que nous nous souvenons de qui nous sommes vraiment, le fameux « je suis » de l'Être.

Introduction

Les racines d'une vision globale de la santé

Il existe dans la nature et autour de nous de quoi répondre à la plupart de nos désordres physiques, malaises ou petits accidents. La nature a placé dans notre environnement tout ce dont l'être humain a besoin pour se soigner. Les plantes apportent de grands secours, mais je ne donnerai pas ici un cours de phytothérapie, je présenterai plutôt quelques grandes « valeurs sûres » à connaître et à avoir chez soi pour régler bien des petits soucis de santé.

Une mauvaise herbe n'est rien d'autre qu'une plante dont on ne connaît pas encore les vertus. Jeune médecin, j'ai eu la chance de faire des remplacements à la campagne, entre autres à Montastruc-la-Conseillère (au nord de Toulouse). C'est là que j'ai officiellement contracté le virus du bon sens, des plantes et des traitements naturels dans mon activité professionnelle. Même si j'avais de bonnes dispositions par l'héritage familial dont j'étais porteuse, je ne le percevais pas alors, et c'est en voyant faire les bons « vieux » médecins de campagne que j'ai mordu à l'hameçon. De toute évidence, des remèdes simples avaient des effets tout aussi curatifs, d'une grande efficacité, sans effets secondaires et à des prix défiant toute concurrence. L'argile en cataplasme, par exemple, prescrite pour un genou arthrosique à une grand-mère avalant

déjà bon nombre de pilules a eu un effet antalgique et anti-inflammatoire, sans abîmer son estomac déjà grandement sollicité par ses autres traitements.

Je me souviens du plaisir de découvrir avec ces expériences à la campagne toutes sortes de « trucs » de base, qui résonnaient comme autant de clés oubliées. Des clés simples, trop simples pour certains, mais qui ouvraient si facilement des portes souffrantes, coincées, résistantes, car déjà trop lourdement chargées. Mon instinct, ce « pif » dont m'avait parlé le premier médecin que je remplaçais, savait qu'il y avait là des voies justes à redécouvrir.

Tout en m'installant comme médecin généraliste, ces expériences m'ont conduite à étudier la naturopathie, l'homéopathie, l'aromathérapie et la médecine traditionnelle chinoise (MTC).

Naturopathie, homéopathie et aromathérapie

L'aromathérapie et la naturopathie sont des médecines où les principes actifs sont mesurables, quantifiables ; de quoi rassurer des esprits cartésiens. Si elles sont prescrites correctement, elles ont l'avantage d'agir efficacement, avec très peu d'effets indésirables. Mais ce n'est pas parce que c'est naturel que c'est sans risque ! Toute plante, toute herbe, toute huile a un effet thérapeutique qu'il faut bien connaître avant de l'utiliser.

L'homéopathie est une médecine énergétique, vibratoire, quantique, agissant selon deux principes : le principe de similitude et le principe d'infinitésimale. Autrement dit, une dose infinitésimale de la substance qui, à une dose pondérale, créerait le désordre, sera capable d'arrêter la pathologie. Le corps est en mesure de se réajuster à la suite du message

reçu à dose infinitésimale. Discréditer l'homéopathie en disant qu'« il n'y a rien dedans » revient à se tromper de discours. Il n'y a rien de chimique, mais il y a un message énergétique qui est véhiculé et qui corrige l'information cellulaire. La vie n'est pas que chimique, ou biologique, elle est aussi énergétique.

Les neurosciences, qui se penchent de plus en plus sur la circulation de l'information à travers le corps, apporteront sûrement des démonstrations de ces effets aujourd'hui encore incompris par des cerveaux trop cartésiens, et ce, malgré plus de deux cents ans de pratique et de résultats.

Formée à la médecine classique par des maîtres humanistes qui m'avaient appris à remettre en question mes certitudes, je suis allée vagabonder dans des chemins parallèles, mais néanmoins balisés, et faire ainsi mon miel de toutes ces connaissances qui pour moi se complétaient et ne s'opposaient jamais. Je renouais un lien avec ma lignée familiale peut-être, sûrement même, sans rien renier de mes connaissances universitaires classiques, mais en faisant un pont entre les différentes médecines.

Comme la meilleure religion est celle qui rend l'humain meilleur, la meilleure médecine est celle qui soulage véritablement, sans nuire : *Primum non nocere*, ce que ce cher Hippocrate écrivait déjà à son époque. Une médecine qui prend soin de l'Être dans toutes ses composantes. Les voies pour y arriver sont multiples, et c'est cette richesse que j'ai voulu explorer dans mon cheminement professionnel.

Voilà pourquoi j'aimerais vous présenter des produits indispensables à connaître, à avoir chez soi. Je vous donnerai aussi des outils efficaces pour soulager toute une série de malaises qui viennent gâcher notre quotidien. Ce petit dictionnaire des « bobos » du quotidien, je le teste depuis

plusieurs années avec mes patients. Les outils proposés sont souvent appelés « remèdes de bonnes femmes » par certains, qui sont les mêmes à les utiliser tout en se raillant. Ce ne sont pas des remèdes de gentilles sorcières, mais bien des remèdes qui ont traversé les ans et fait leurs preuves.

Si ces conseils ne remplaceront jamais une consultation avec votre médecin ou thérapeute, peut-être pourront-ils vous éviter d'aller le voir si les troubles sont enrayés à temps. Il est certain que si les indications données ne fonctionnent pas, vous devrez consulter, afin qu'un professionnel de la santé vous examine et vérifie avec vous ce qui ne va pas.

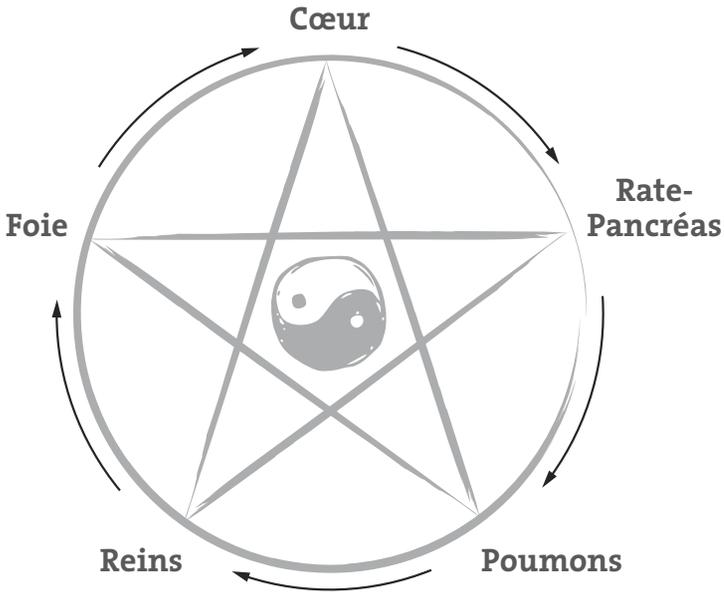
La médecine traditionnelle chinoise

J'aimerais attirer l'attention sur la richesse de la médecine traditionnelle chinoise (MTC). Elle m'est apparue comme une médecine philosophique, qui considère l'individu dans son ensemble : corps, émotions, climats ambiants, âme. Dans cette approche de la santé, la personne évolue dans une globalité, pieds sur terre, tête au ciel, avec comme centre de gravité le cœur, lieu de toute guérison.

Pour comprendre ma vision de la santé et la lignée dans laquelle je m'inscris, il m'apparaît important de vous présenter les grands principes de la loi des cinq éléments de la MTC.

Ce que l'on nomme les cinq éléments, ce sont les cinq organes « trésors » profonds, yin, qui sont protégés énergétiquement parlant par leurs viscères ateliers, yang. Selon la MTC, deux énergies coexistent et se génèrent mutuellement, la nature yin, en relation avec la profondeur, la chronicité, la lenteur, la nuit, le féminin, et l'état yang, en lien

avec le superficiel, l'aigu, la rapidité, le jour, le masculin. L'état yang témoigne d'une réaction immédiate de surface, l'état yin d'une situation plus en profondeur, plus lente.



La tradition a énuméré les cinq éléments yin que sont les organes « trésors » : les poumons, les reins, le foie, le cœur, l'ensemble rate-pancréas. Ceux-ci sont couplés énergétiquement à un « viscère atelier » yang : le gros intestin couplé aux poumons, la vessie couplée aux reins, la vésicule biliaire couplée au foie, l'intestin grêle couplé au cœur, et l'estomac couplé à l'ensemble rate-pancréas. Autrement dit, le viscère atelier réagira en principe en premier face à une agression touchant l'ensemble organe trésor-viscère atelier. Par exemple, devant une infection de l'arbre urinaire, ce sera la vessie qui réagira la première avec une cystite, avant le rein (néphrite). Ou, lorsque l'infection est violente, voire

traînante, ce seront les reins, l'organe profond, qui seront affectés en premier, avec une néphrite, ce qui constituera alors une atteinte grave.

Toute atteinte de l'organe trésor revêt une gravité plus importante qu'une atteinte de son viscère atelier. Ainsi, on fait plus souvent un calcul à la vésicule biliaire qu'une atteinte hépatite ; on fera une gastrite ou un ulcère à l'estomac avant une pancréatite. Cela signifie également que les troubles intestinaux sont à prendre en considération lorsqu'ils perdurent chez des patients aux antécédents cardiaques ou pulmonaires.

Toute atteinte d'un viscère atelier représente une sonnette d'alarme pour le couple « organe trésor-viscère atelier ». Le corps exprime un déséquilibre énergétique, et prendre en considération ces liens permettra de mieux anticiper les solutions thérapeutiques.

Une personne cardiaque qui se déséquilibre au niveau de ses intestins est à prendre au sérieux très vite, car il ne s'agit pas d'une simple diarrhée ou d'une gastroentérite. Le pronostic de ces pathologies chez des patients cardiopulmonaires peut être assombri si on n'enraye pas rapidement le problème.

Par ailleurs, la richesse de la MTC réside dans le fait d'avoir compris, intégré et surtout transmis jusqu'à notre époque les liens entre organes, émotions, climats, saisons, saveurs et autres tissus dépendants de ces cinq organes trésors. Pour chacun d'eux, il existe donc toute une série de correspondances des plus intéressantes.

On touche ici à la richesse de la MTC, qui fait des liens entre corps physique, corps émotionnel et corps spirituel. En effet, le sacré est intégré de façon naturelle dans la

connaissance de l'individu. Selon la MTC, l'homme possède un cœur « ministre » qui correspond à ce cœur physiologique, celui des cardiologues, qui pulse le sang. Mais tout homme possède aussi un « cœur empereur », qui est le pâle reflet de l'énergie céleste qui est en lui.

L'homme est bien ce pont entre ciel et terre, dépendant de ses racines ancestrales, personnelles, socioculturelles, mais aussi soumis à des variations de climats, de sentiments, et animé d'un souffle venant de l'incrée. La notion de ciel correspond au monde incrée et celle de terre, au monde créé.

La MTC est en fait une médecine philosophique qui tente au mieux de s'approcher de la globalité et de la complexité de l'individu, ne le limitant pas à une juxtaposition d'organes.

Le schéma de la loi des cinq éléments répond sur le plan énergétique à deux lois essentielles : la loi d'engendrement et la loi de rétrocontrôle.

La loi d'engendrement montre que l'énergie initiée dans ce monde terrestre, par notre premier cri, apparaît dans nos poumons, prend sa force dans nos reins, se met en marche dans notre foie (le foie sous-tend l'énergie des muscles), s'épanouit dans notre cœur et peut ainsi aller nourrir l'élément rate-pancréas, lieu du raisonnement, entre autres.

Lorsque le mouvement de vie est fluide, sans accroc, l'énergie de Vie suit le sens horaire de circulation, représenté par le cercle du schéma : poumons, reins, foie, cœur, rate-pancréas.

Nous constatons que, lorsque l'énergie circule sans entrave, c'est le cœur qui nourrit le mental, le raisonnement. Ce cœur qui, selon ce que nos connaissances en embryologie nous ont appris, commence d'ailleurs à battre à trois semaines de vie

in utero, alors que le système nerveux est à peine ébauché, a bien une forme de préséance sur toutes nos constructions mentales. C'est ce qu'actuellement la science est en train d'explorer en étudiant les messages entre cœur et cerveau.

La loi de rétrocontrôle nous enseigne que lorsque l'énergie stagne dans un des cinq éléments, soit par insuffisance d'apport de son élément précédent, soit par excès d'énergie, pour différentes raisons, il y a rupture de rythme. La fluidité du Q.I. est perturbée, et toute stagnation sur un des cinq éléments ira bloquer l'énergie de l'élément qui lui fait face, toujours dans le sens de circulation horaire. Cela signifie par exemple qu'une défaillance sur l'énergie des poumons, à la naissance, laissera une empreinte sur le foie, expliquant certaines allergies.

Un déséquilibre sur l'énergie du foie par l'abus de drogues, de médicaments, mais aussi en raison de chocs émotionnels comme la perte et le manque, ira bloquer l'élément rate-pancréas, avec notamment une perturbation du sens des réalités.

Une stagnation de l'énergie en rate-pancréas, par déséquilibre hormonal chez les femmes, par un excès de rumination intellectuelle, ira léser l'énergie des reins, entraînant des peurs et des dépressions par épuisement des surrénales. Ou encore, un « lavage de cerveau » intensif ira bloquer l'énergie circulante et déversera un excès d'énergie sur les reins. Se trouvant eux-mêmes perturbés, ceux-ci seront responsables d'une volonté exacerbée, d'un sentiment de toute-puissance, justifiant tous les moyens d'agir. La roue étant bloquée sur les reins, l'énergie ne circule plus bien et ira inhiber l'énergie du cœur.

C'est ainsi que par un vide de rein, le cœur peut se désamorcer et être responsable d'infarctus.

Par un excès de volonté, par ce sentiment d'avoir la vérité absolue, il y aura coupure totale de l'énergie du cœur ; toutes les dérives sont alors possibles, comme apprendre à décoller avec un avion, mais ne pas apprendre à atterrir, puisque la volonté toute-puissante coupe de tout sentiment humain, de toute empathie, de tout amour.

L'aveuglement d'une volonté exacerbée conduit à des dérives toujours catastrophiques.

Enfin, lorsque le cœur lâche, c'est le temps du dernier souffle.

Ce ne sont là que des exemples, et il y en a bien d'autres ; par ailleurs, nombre de comportements et de pathologies s'expliquent mieux par cette compréhension de la circulation énergétique.

Ces exemples illustrent également un vieux proverbe : « le mieux est l'ennemi du bien ». En d'autres mots, l'important est la fluidité, la circulation de l'énergie dans ce cercle virtuel. Ne rien forcer, laisser être est la grande philosophie de vie qui émerge de la MTC.

De nos poumons, le souffle qui nous a été donné ira nourrir l'énergie des reins.

Des reins, cette énergie prendra la force sise dans nos mémoires ancestrales, dans notre énergie vitale : mes patrons en MTC appelaient les reins « la boîte noire de l'organisme », là où, comme pour les avions, s'inscrit tout le parcours de vie.

Forte des trésors contenus dans nos reins, l'énergie ira nourrir le foie, ainsi que notre capacité à imaginer, à voir, souvent avec le troisième œil pour créer. C'est là aussi que l'énergie nous donne la capacité de nous mettre en mouvement, dans tous les sens du terme. Arrivée dans le cœur, l'énergie s'épanouit et capte un peu de ce cœur empereur, lien avec notre part sacrée, avec la meilleure partie de l'humain, dont celui-ci n'a pas souvent conscience. Et c'est de ce cœur que l'énergie ira nourrir l'élément rate-pancréas, qui soutient la matière, et aussi le raisonnement.

Autrement dit, la connaissance nous vient du cœur. Notre raisonnement, nos sens seront optimums s'ils peuvent recevoir librement l'énergie du cœur. L'intuition juste est ce mouvement du cœur vers notre mental.

L'élément terre soutient le savoir, le raisonnement ; le cœur ouvre à la connaissance globale.

L'on voit bien que chaque élément est capital dans une danse fluide et sans entrave. La vie apaisée est ce mouvement fluide, cet équilibre entre instinct et souffle inné des poumons ; volonté, force et mémoire des reins ; vision, émotions du foie ; amour, connaissance du cœur ; et sens de la mesure des réalités terrestres avec l'ensemble rate-pancréas. Rien n'est inutile, mais rien n'est supérieur.

Lorsque je vous disais que la MTC était une médecine philosophique !

* * *

L'approche globale et individuelle est le moteur de ces médecines complémentaires. C'est ce qui donne un éclairage plus complet dans l'art d'accompagner nos patients. Et cela ne s'oppose jamais aux outils de la médecine allopathique. Ces médecines complémentaires portent bien leur nom : elles permettent de réserver la chimie uniquement pour des cas de pathologies lourdes, la rendant ainsi plus efficace. Car à vouloir traiter, par exemple, une rhinopharyngite débutante à coup d'antibiotiques rendra le sujet plus vite résistant aux différents traitements présents sur le marché.

La nature a tout prévu autour de nous et en nous pour nous aider à résoudre bon nombre de problèmes. À nous de savoir l'utiliser !

Les essentiels pour le corps



Les cinq produits de base à avoir dans sa pharmacie

L'ARGILE

Histoire

L'argile est un moyen ancestral et toujours efficace que nous offre la nature pour soigner de nombreux maux. Elle était déjà connue et utilisée dans l'Antiquité, et est toujours utilisée avec bonheur et efficacité, surtout.

On trouve de l'argile verte, blanche, rouge ou grise selon les lieux d'extraction, mais l'argile verte est le plus souvent utilisée pour ses nombreuses propriétés curatives.

Si on connaît bien sa composition, on n'explique pas vraiment son mode d'action, mais force est de constater que l'argile est responsable de petits miracles depuis la nuit des temps. « Elle tire le mal », comme le disaient les anciens.

Composition

L'argile verte est riche en de nombreux minéraux, ce qui explique ses multiples propriétés curatives. On y trouve principalement : silice, aluminium, calcium, fer, potassium,

magnésium, sodium, manganèse, phosphore, titane ; et en plus petites quantités : cuivre, cobalt, lithium, molybdène, sélénium, zinc.

L'argile n'est rien d'autre que « notre Mère la Terre », comme l'appellent les Amérindiens.

Propriétés

Outre le fait de s'opposer à la multiplication des bactéries, l'argile favorise la reconstruction de tissus sains. On a vu une plaie purulente traitée simplement avec de l'argile guérir de façon très rapide. Nos amis les animaux l'ont bien compris, eux qui prennent des bains d'argile pour éloigner les insectes et pour cicatriser leurs plaies.

L'action cicatrisante de l'argile est un atout formidable ajouté à son action bactéricide : non seulement elle absorbe et élimine les toxines du lieu où elle est appliquée, mais elle facilite aussi la cicatrisation en augmentant la vascularisation locale.

Pour toutes les irritations, ulcérations des organes digestifs, l'argile constitue un pansement d'une extrême activité, éliminant les cellules détruites et activant leur reconstitution. L'argile est connue aussi pour guérir remarquablement les diarrhées.

Utilisation

1. Par voie interne

Sous forme d'eau d'argile : faire fondre une cuillerée à soupe d'argile verte dans un grand verre d'eau, remuer et laisser reposer toute la nuit.

Le matin, l'argile sera au fond du verre ; on boit alors l'eau qui surnage, chargée des minéraux bienfaisants. L'argile a la propriété d'aller là où le corps va mal, elle agit avec discernement, détruisant les germes pathogènes et les parasites.

Indications

Diarrhée : action très rapide pour enrayer les diarrhées. Elle stoppe la prolifération microbienne dans l'intestin et reconstitue une bonne flore microbienne.

Vermifuge : l'argile évacue les vers présents dans les intestins.

Ulcères : contre les brûlures, ulcérations des voies digestives, l'argile reste un excellent pansement, mais aide aussi à la cicatrisation.

La cure d'argile verte par voie orale est recommandée aux changements de saison, mais principalement au printemps, pour nettoyer l'organisme. Le printemps étant la saison du foie, nettoyer son système digestif grâce à l'argile ne pourra qu'aider le fonctionnement du foie.

Précautions

La prise de médicaments en même temps que la cure d'argile est à éviter. Prendre l'eau d'argile décalée d'une heure de la prise des médicaments. Décaler ses autres médicaments d'une heure par rapport à la prise d'eau d'argile, sinon l'absorption des médicaments s'en trouverait altérée.

L'eau d'argile n'est pas à prendre en continu, car elle peut provoquer des constipations. On fait des cures de quelques jours, lors d'une pathologie, de type diarrhée, ou d'un

maximum de trois semaines, au printemps. On s'appliquera toujours à boire suffisamment d'eau pendant cette période (environ 2 litres).

2. Par voie externe

L'argile verte concassée est utilisée en cataplasmes. Soit on le fait soi-même avec de la poudre d'argile verte mêlée à de l'eau, soit on le trouve déjà préparé dans le commerce.

Indications

Les brûlures : l'argile verte calme très vite les douleurs, empêche la formation de cloques si elle est appliquée rapidement, évite l'infection et favorise la reconstitution de la peau.

Les blessures et tous traumatismes : les coups, les bosses, les entorses, les coupures, les plaies, même ouvertes, guérissent rapidement avec l'argile. Tout comme par voie interne, l'argile verte nettoie la blessure (les graviers, les différents débris vont s'y incruster). Elle diminue l'inflammation par absorption des exsudats inflammatoires, permettant d'éviter l'infection.

L'argile est un anti-inflammatoire et un anti-infectieux remarquables à utiliser lors des premiers secours.

Fièvre, coup de chaleur : les cataplasmes d'argile posés sur la nuque et le bas-ventre diminuent la chaleur excessive du corps, en plus de drainer la lymphe porteuse de toxines dues à l'infection sous-jacente à la fièvre.

Les abcès, panaris : les cataplasmes d'argile verte accélèrent la maturation et l'ouverture de l'abcès, libérant le foyer infectieux vers l'extérieur. De plus, la cicatrisation s'en trouvera accélérée.

Inflammation, amygdalite, pharyngite, bronchite : l'argile peut enrayer une inflammation dans ses débuts, voire la soigner efficacement si elle est déjà installée. Il s'agit d'un traitement rapide et dénué d'effets secondaires.

L'ALOE VERA

Histoire

En Égypte, l'usage de l'aloë vera remonte à 6 000 ans. Cette plante était considérée comme un remède de longévité, voire d'immortalité. On retrouve des posologies d'aloë vera dans les hiéroglyphes gravés sur certaines tablettes.

Les Arabes ont donné le nom de « lys vert » à l'aloë vera, qui est aussi pour eux un symbole de bonheur. Les hindous le qualifient de « guérisseur silencieux ».

La civilisation gréco-romaine a reconnu les propriétés cosmétiques de la plante et, surtout, ses vertus coagulantes pour soigner les blessures superficielles. La légende raconte qu'Alexandre le Grand aurait conquis l'île de Socotra uniquement pour se procurer de l'aloë vera, afin de guérir ses soldats blessés.

Composition

L'aloë vera, qui pousse dans des terres arides, est une plante aux vertus multiples. Elle donne deux produits :

- de la sève, on tire le latex ;
- de l'intérieur des feuilles, on extrait un gel, qui est largement utilisé en dermatologie, en cosmétique, mais aussi en phytothérapie.

Les feuilles d'aloë vera sont constituées de 99 % d'eau et de 1 % de micro-éléments, qui en font toute sa richesse. Parmi ces micro-éléments, on trouve des acides aminés, dont sept des huit acides aminés essentiels, des sels minéraux (calcium, chlore, cuivre, chrome, fer, lithium, magnésium, manganèse, phosphore, potassium, sodium, zinc), des vitamines (A, C, E et toutes celles du groupe B, sauf la B12), des enzymes, des sucres et de nombreux autres principes actifs, comme des antioxydants. Ces derniers, que j'appelle souvent les « anti-rouilles », permettent en quelque sorte aux cellules de vieillir moins vite et surtout, de mieux fonctionner.

Propriétés

Le gel d'aloë vera est un cicatrisant, tant interne qu'externe. Il est capable de nettoyer et de dégrader les déchets métaboliques. C'est un excellent nettoyeur du tube digestif, qu'il apaise au niveau de sa muqueuse, en calmant les brûlures. C'est aussi un anti-brûlure externe. Il a un effet régulateur des lipides sanguins.

L'aloë vera entretient l'élasticité des parois vasculaires grâce à ses propriétés antioxydantes. Il apporte en faibles quantités le trio des vitamines antioxydantes (provitamines A, C, E) et le sélénium. Des études indiquent qu'il augmenterait également l'absorption de la vitamine B12, indisponible dans les végétaux, ce qui en fait un supplément intéressant pour les régimes végétariens, les convalescents et les personnes âgées.

Le gel d'aloès pourrait contribuer à abaisser le taux de sucre dans le sang chez les patients prédiabétiques ne nécessitant pas de traitement. Dans le cas du diabète sucré de type 1, des études cliniques auraient démontré que la consommation

d'aloès en jus associé à un régime approprié peut réduire de moitié la dose d'insuline exogène habituellement nécessaire en cas de diabète insulino-dépendant.

En effet, selon l'ayurvéda, la médecine traditionnelle indienne, l'aloé vera est connu pour ses effets hypoglycémisants. Dans les années 1985, une étude réalisée en Inde a montré que la prise quotidienne de gel d'aloé vera à raison de 1 cuillerée à soupe 2 fois par jour avant les repas, couplée à 10 grammes de psyllium (que nous présenterons un peu plus loin dans ce livre, p. 74), avait réussi à réduire la glycémie de personnes diabétiques (O. P. AGARWAL, « Prevention of atheromatous heart disease », dans *Angiology*, août 1985, 36[8], p. 485-492).

Utilisation

1. Par voie externe

Pour les soins de la peau : efficace contre le vieillissement cutané ; il guérit les coups de soleil ; cicatrisant extrêmement efficace en cas de coupures, de blessures. Il est aussi utilisé pour soigner certaines affections de la peau : urticaire, eczéma, psoriasis.

2. Par voie interne

L'aloé vera est le grand médecin de l'intestin : il favorise une bonne digestion en activant l'élimination des toxines et parasites, responsables des ballonnements et des alternances diarrhée-constipation. Il est aussi très efficace contre les brûlures gastriques, en agissant comme pansement de la muqueuse irritée et en rétablissant l'équilibre enzymatique de l'estomac.

Précautions

Lorsque vous achetez un gel d'aloë vera, assurez-vous qu'il ne contient pas d'eau de reconstitution, d'acide citrique ni de conservateurs. Vérifiez l'emploi exclusif de la pulpe entière et la certification bio.

L'aloë vera est à éviter pendant la grossesse et l'allaitement, et ne doit pas être donné à un enfant de moins de six ans.

LE MISO

Histoire

Le miso est connu en Chine depuis environ 2 500 ans, sous le nom de *Jiang*. Il a été introduit par la suite au Japon au VII^e siècle. Au XIV^e siècle, le miso est devenu un aliment de base de la cuisine japonaise. Il est à la fois un condiment et une base incontournable pour les soupes ou les sauces.

Nourrissant et stimulant, il représente un des fondements de l'alimentation macrobiotique, selon les principes d'Oshawa.

Composition

Le miso se présente sous la forme d'une pâte fermentée au goût salé ; sa couleur varie : blanc crème, brun chocolat. Il est fabriqué à partir de haricots de soja, de sel de mer et, selon le cas, soit d'orge soit de riz. Cela en fait un aliment extrêmement complet et digeste.

Propriétés

Selon Oshawa et son successeur, Michio Kushi : « Le miso est connu pour fortifier le sang, faciliter la digestion et procurer une chaude énergie. »

Il a été recommandé comme remède populaire contre le cancer, car il a la propriété de diminuer l'acidité du corps. C'est un excellent remède contre les digestions difficiles et les allergies alimentaires.

Soixante-quinze pour cent des Japonais commencent leur journée par une soupe de miso.

Le miso est avant tout un tonique digestif. On préfère un miso non pasteurisé, car plus riche en minéraux, en enzymes indispensables et en nutriments fondamentaux pour le métabolisme. Les bactéries du miso non pasteurisé favorisent une saine flore intestinale ; c'est pourquoi le miso est reconnu pour améliorer la santé, sachant qu'une bonne santé digestive est garante d'un bon système immunitaire.

On se souviendra aussi que les enzymes qui contribuent à la fermentation du miso lors de sa fabrication sont les mêmes que celles qui aident à la digestion.

Il est une excellente source de *lactobacillus*, qui favorise la régénération d'une bonne flore intestinale. C'est un véritable probiotique naturel.

Par ailleurs, le miso stimule la sécrétion gastrique et a la particularité d'éviter la putréfaction causée par la digestion des protéines animales. La fermentation, en plus de libérer les acides aminés indispensables à notre métabolisme, permet l'apparition d'acides gras essentiels et rend digestes les glucides.

Certains pourront s'inquiéter de la qualité du soja, dont on ne sait jamais s'il est modifié ou pas : rappelons que la fermentation a l'avantage de détruire les toxines du soja, comme l'acide phytique, et d'en faire un aliment sain.

Selon le D^r Shinichiro Akizuki, directeur d'un hôpital à Nagasaki, au Japon, le miso peut devenir l'une des composantes les plus importantes de l'alimentation d'une personne. Il dit avoir pu observer que, à de rares exceptions près, les familles consommant du miso quotidiennement ne sont presque jamais malades. Il affirme : « Je suis convaincu que le miso se classe parmi les médecines de la plus haute gamme possible : celles qui aident à prévenir les maladies et qui renforcent le corps lorsqu'on les pratique au quotidien. »

Le miso est, au vu de la MTC, en résonance préférentielle avec les reins, la rate et l'estomac. Au niveau de la rate et de l'estomac, il améliore et protège tout le métabolisme de la digestion. Au niveau des reins, il renforce le système immunitaire. Enfin, il est connu comme étant un antipoison et un protecteur face aux radiations.

Utilisation

C'est sur le long terme et à petites doses régulières que le miso sera bénéfique pour votre santé.

Pour faire une soupe miso, on mettra une cuillerée à café de miso par tasse de liquide. On le diluera avec un peu d'eau tiède, puis on ajoutera le bouillon chaud, préparé selon son goût, avec des légumes ou du poisson séché, ou encore quelques algues réhydratées. Cela dit, un simple bouillon de miso aura tout son intérêt pour renforcer la digestion et le système immunitaire.

Précautions

Malgré ses nombreuses propriétés, le miso est un aliment salé et ne doit donc pas faire l'objet d'une consommation excessive, car on se souviendra que tout excès de sel nuit aux reins.

Pour garder toutes ses propriétés, le miso ne doit pas être bouilli. On l'ajoutera en fin de cuisson, après l'avoir préalablement dilué dans un peu d'eau. On le choisira également non pasteurisé pour conserver ces propriétés nutritionnelles et notamment ses enzymes, qui ne résistent pas à une cuisson prolongée.

Pour acquérir ses propriétés nutritionnelles et médicales, le miso doit être de fabrication traditionnelle et non industrielle.

Il est recommandé de le garder au réfrigérateur pour conserver sa fraîcheur et ses qualités.

LE JUS D'HERBE DE BLÉ OU « SANG DES PLANTES »

Histoire

Depuis une cinquantaine d'années, le jus d'herbe de blé est utilisé par nombre de naturopathes et de patients comme outil pour restaurer la santé, d'où son surnom de « sang des plantes ». Ce surnom est dû au fait que la structure moléculaire de la chlorophylle est la même que celle de l'hémoglobine du sang. Une seule caractéristique les distingue : le noyau de l'hémoglobine contient du fer, qui lui donne sa couleur rouge, et le noyau de la chlorophylle, du magnésium, qui lui donne sa couleur verte.

Composition

Le jus d'herbe de blé est riche et bien équilibré en minéraux : bore, calcium, chrome, cuivre, fer, magnésium, manganèse, phosphore, potassium et zinc. Il est aussi riche en vitamines : B1 à B9, vitamine C et vitamine A. Il contient aussi des enzymes qui jouent un rôle important dans le processus de respiration cellulaire. Il est l'un des rares aliments à être riche aussi en choline. Ce nutriment est important pour les membranes cellulaires, et particulièrement pour la qualité des neurotransmetteurs.

Le jus d'herbe de blé contient, en plus de tous ces nutriments, deux enzymes intéressantes : la PD41, utile dans la réparation du matériel génétique endommagé par les rayons X, et la superoxyde dismutase (SOD), capable d'atténuer le phénomène inflammatoire.

Propriétés

Facilement assimilable, le jus d'herbe de blé contient la majorité des minéraux dont notre organisme a besoin, ainsi que les acides aminés essentiels à la synthèse de protéines de qualité. Il contribue fortement à la reconstruction du système immunitaire. Il procure au sang le fer nécessaire à une bonne circulation ; il facilite la digestion et aide à la stabilisation du sucre dans le sang. La chlorophylle du jus d'herbe de blé favorise l'élimination des dépôts et toxines du corps. Elle contribue à un nettoyage du foie et du colon. Grande régénératrice du sang, la chlorophylle a la capacité de créer un environnement défavorable aux bactéries.

En régénérant le sang et les organes, le jus d'herbe de blé permet :

- une désintoxication globale de l'organisme ;
- une stabilisation des taux de sucre et de cholestérol dans le sang ;
- une fortification du système immunitaire ;
- une amélioration de la vitalité et de l'endurance ;
- une amélioration rapide de la formule sanguine.

« La chlorophylle est la principale protéine provenant des rayons du soleil. Un verre de jus vert frais contient une synthèse du soleil, plus le courant électrique nécessaire à la revitalisation du corps. »

D^{re} Ann Wigmore, *Let there be light*.

Utilisation

Le jus d'herbe de blé est un véritable concentré d'énergie. On estime généralement que 1 kilo d'herbe de blé fraîche équivaut à près de 2,3 kilos des meilleurs légumes ! Cependant, le jus d'herbe de blé a un goût douceâtre particulier. Pour vous y habituer, diluez ce jus avec de l'eau ou d'autres jus de légumes.

Commencez par 30 millilitres par jour (soit 1/5 de verre environ). Gardez le jus dans votre bouche pendant au moins 20 secondes, afin de le mélanger avec votre salive. Celle-ci activera vos enzymes digestives et nettoiera vos gencives. Le jus d'herbe de blé est un dépuratif tellement puissant qu'il peut provoquer des nausées au début. Mais cette réaction s'atténuera à mesure que votre corps se nettoiera.

Vous pouvez en boire cinq jours par semaine, trois semaines sur quatre : c'est une bonne séquence.

Quand faire des cures ? Lorsque le corps est affaibli à la fin de l'hiver, ou après une maladie inflammatoire, maladie auto-immune, après un accouchement, après une intervention chirurgicale, mais aussi avant, pour y arriver en forme. Le jus d'herbe de blé peut également être utilisé avec bonheur pour vaincre une anémie dont on aura identifié la cause ; au cours d'une dépression, on récupérera d'autant mieux un esprit sain que le corps sera assaini.

À noter : le jus d'herbe de blé ne contient pas de gluten.

Il est très facile de le produire chez soi. Il suffit de faire germer des grains de blé. Lorsque les plants ont une dizaine de centimètres de haut, en couper une poignée et la passer à l'extracteur à jus. Si vous n'en avez pas la patience, vous trouverez le jus d'herbe de blé dans le commerce, sous forme de cubes congelés.

L'HUILE DE RICIN

(ricinus communis)

Histoire

Le ricin, aussi appelé *Palma Christi*, est cultivé dans toutes les régions tropicales. En Amérique du Nord, on parle également d'« huile de castor », non pas en référence à l'animal, mais à son nom en anglais (*castor oil*). L'huile de ricin a été utilisée comme laxatif puissant et purgatif, mais ce n'était pas là sa bonne utilisation, car elle faisait plus de dégâts qu'autre chose. Edgar Cayce, célèbre mystique et voyant américain,

qui a diagnostiqué et soigné des milliers de personnes entre 1910 et 1945, a mis en valeur les propriétés de cette huile utilisée par voie externe.

Composition

L'huile de ricin est incolore et est constituée de triglycérides, dont le principal est l'acide ricinoléique.

Propriétés

À la fin du XX^e siècle, un médecin américain, le D^r William A. M^CGarey, s'est intéressé aux traitements prescrits par Edgar Cayce, ainsi qu'aux effets de l'huile de ricin appliquée en externe. Il ressort de toutes ses observations cliniques que l'huile de ricin en onguent stimule l'activité des courants lymphatiques, tout en permettant l'élimination des substances toxiques des cellules de la région où elle est appliquée. Riche en vitamine E, elle active les cellules lymphatiques et immunitaires appelées sur la zone malade et elle permet la réparation des cellules lésées.

Par ailleurs, les acides ricinoléique et oléique qui entrent dans sa composition sont bactéricides et fongicides : ils inhibent la croissance des bactéries et des champignons.

Utilisation

La manière la plus simple d'utiliser l'huile de ricin est d'enduire la peau et de masser, pour faire pénétrer ; on pourra aussi en mettre sur un linge et appliquer une bouillotte par-dessus pour garder la zone bien imprégnée, la chaleur aidant à la diffusion.

1. En dermatologie

Pour les problèmes d'eczéma et de psoriasis, elle sera apaisante, voire curative, associée à un traitement de fond en naturopathie.

Pour faire disparaître un kyste, masser tous les jours cinq minutes avec de l'huile de ricin chaude, jusqu'à ce que celui-ci se résorbe.

Pour les verrues, on appliquera une compresse imbibée d'huile de ricin mélangée à du bicarbonate de sodium, et on fera tenir par un pansement. Ce pansement sera changé tous les deux ou trois jours, jusqu'à disparition complète de la verrue.

Pour enlever une écharde, on fera tremper la zone blessée quelques minutes dans de l'huile de ricin chaude. En appuyant ensuite sur la peau, l'écharde sortira sans peine.

2. Pour les douleurs musculaires ou articulaires

L'huile de ricin est très efficace lorsqu'on l'applique sur la zone sensible. Elle calme les douleurs arthrosiques, l'enflure des doigts, les douleurs articulaires et musculaires de tous ordres. Ici aussi on pourra, pour plus d'efficacité, mettre un linge chaud autour de la zone traitée.

3. Pour les douleurs de gorge et d'oreilles

Un coton imbibé d'huile de ricin appliqué dans l'oreille calme les douleurs de l'otite et favorise la guérison des infections de l'oreille.

Pour les amygdalites, garder un cataplasme d'huile de ricin pendant une heure autour de la gorge. On renouvellera l'application deux ou trois jours de suite. Cela permettra, au début des symptômes, d'enrayer rapidement l'amygdalite.

4. Pour un foie paresseux

On mettra de l'huile de ricin sur la zone du foie, situé à droite, sous les côtes, et on fera pénétrer en massant doucement. On complétera ce soin en prenant tous les soirs le jus d'un demi-citron pressé dans de l'eau chaude.

5. En neurologie

Pour apaiser l'hyperactivité des enfants, l'angoisse des adultes, les difficultés à l'endormissement, masser la zone du plexus solaire, au niveau du nombril, avec de l'huile de ricin tous les soirs.

Précautions et rappel

Ne pas utiliser l'huile de ricin par voie interne. Elle est très laxative et forme un film épais sur la paroi de l'intestin, empêchant tout travail d'absorption, d'élimination et de fabrication d'anticorps.

L'huile de ricin a une grande valeur utilisée en externe, elle est meurtrière en interne. Les Chemises noires de Mussolini l'avaient bien compris : ces miliciens s'en servaient en grande quantité pour torturer leurs prisonniers !

Tout dépend de l'utilisation que l'on fait des plantes et des choses : le meilleur et le pire peuvent coexister, à nous d'aller chercher le meilleur.

Les cinq huiles essentielles à connaître

Après ces cinq produits de base à avoir dans sa pharmacie familiale, voici maintenant cinq huiles qu'il faut apprendre à bien connaître pour bien les utiliser. Cette sélection est un choix personnel, il peut y en avoir d'autres. J'ai privilégié ces cinq huiles parce qu'elles sont faciles à trouver et largement utilisées.

Les huiles essentielles sont des merveilles mises à notre disposition par le génie de ceux qui opèrent l'extraction de ces essences de fleurs ou d'arbres. Les civilisations indienne, chinoise et gréco-romaine les ont utilisées depuis l'Antiquité. Vers l'an 1 000, les Arabes ont mis au point le procédé de distillation par la vapeur d'eau. C'est à partir du XIX^e siècle que les propriétés médicinales des huiles essentielles ont été découvertes.

La plupart des huiles essentielles sont obtenues par distillation à la vapeur d'eau, une méthode extrêmement douce et efficace. En effet, les plantes ne sont pas directement immergées dans l'eau bouillante, mais on fait passer de la vapeur d'eau à basse pression à travers un récipient rempli de plantes aromatiques. La vapeur d'eau extrait les molécules d'huile essentielle contenues dans la plante, puis passera à travers un serpentín réfrigéré à l'eau froide pour se condenser en liquide.

À l'arrivée, on obtient une mixture d'eau florale et d'huile essentielle, facilement séparables par leur différence de densité.

Une mise en garde : la connaissance des huiles essentielles est indispensable avant leur utilisation. Pour découvrir le monde merveilleux des huiles, laissez-vous guider par de vrais professionnels et n'utilisez une huile que si vous la connaissez bien. Ces produits sont extrêmement efficaces, et certains conviennent à un usage externe, d'autres à un usage interne.

HUILE ESSENTIELLE DE LAVANDE ASPIC

(lavandula latifolia)

Je recommande la lavande aspic, ou la lavande vraie, qui a des propriétés supérieures au lavandin. Respirer la lavande vraie nous conduit directement sous le chaud soleil de Provence, au son des cigales. La lavande est aussi appelée l'« or bleu provençal des parfumeurs ».

Étymologiquement, le mot lavande vient de *lavare*, qui signifie « laver ». La lavande servait à nettoyer les thermes grecs et romains, qui étaient à la fois désinfectés et parfumés grâce à une solution d'huile essentielle. En effet, diluée à 5 %, elle détruit bon nombre de virus et de bactéries.

L'huile essentielle de lavande est la seule que l'on peut appliquer pure, directement sur la peau, sans crainte, aussi bien pour les enfants que pour les adultes.

Utilisation

1. *En application locale*

Remarquable pour les coupures, brûlures et piqûres. On l'appliquera le plus tôt possible sur les brûlures. Elle calme instantanément et évite la formation de cloques et autres complications. Pour les coupures, on en versera quelques gouttes pures, ce qui aura pour effet d'arrêter le saignement et de désinfecter la plaie. Une fois l'hémorragie stoppée, on voit plus clairement le degré de la coupure et ce qu'il convient de faire.

Pour tous les types de piqûres d'insectes, cette huile essentielle entraînera un apaisement dès son application. Enfin, elle éloigne les poux de la tête des enfants. Frictionner la base du crâne et en mettre quelques gouttes dans les bonnets.

On la dit également « antidépressive » ; je préfère la qualifier d'apaisante. Diluée dans une bonne huile de massage, elle décontracte le corps et détend les muscles. Ainsi, le massage des pieds aura un grand pouvoir apaisant. Elle calme aussi le mental, soulage l'angoisse des petits comme des grands.

Le massage sur les poignets et le massage d'un point d'acupuncture appelé le « 17^e point du vaisseau conception », situé sur le sternum, exactement entre les deux seins, calmeront bon nombre d'anxiétés.

2. *En diffuseur*

L'HE de lavande, nous l'avons vu, a une action apaisante et calmante. Pour faciliter l'endormissement et réduire l'anxiété, on pourra l'utiliser en diffuseur dans la chambre une demi-heure avant d'aller se coucher. Quelques gouttes sur l'oreiller peuvent aussi aider.

Cette huile essentielle était bien connue de nos grands-mères, qui en mettaient dans les armoires pour lutter contre les mites, tradition qui perdure encore en Provence et chez les Provençaux exilés.

Truc de Christine

Le bain aromatique

Selon une expression familiale que j'affectionne particulièrement, « pour l'amour du ciel », souvenez-vous qu'un bain n'est pas fait pour vous laver, mais pour vous traiter ! Lavez-vous d'abord sous la douche pour bien ouvrir les pores de la peau, en utilisant un savon noir à base d'huile d'olive et un gant marocain très fin, qui exfoliera bien votre peau. Ensuite, faites couler un bain à la bonne température et jetez-y un mélange (moitié-moitié) de bicarbonate de soude et de sel d'Epsom, nom donné au sulfate de magnésium, sur lequel vous aurez versé quelques gouttes d'HE de lavande vraie. Le mélange de sel d'Epsom et de bicarbonate de soude a un effet détoxifiant et relaxant, qui recharge le corps en magnésium. La lavande conserve ses propriétés énoncées précédemment. Laissez-vous tremper dans ce bain une quinzaine de minutes. Votre corps, dont les pores ont été ouverts par le gommage, absorbera au mieux les propriétés de ce mélange et vous en retirerez ainsi tous les bienfaits.

Pris le soir, ce bain relaxant par excellence favorisera l'endormissement.

HUILE ESSENTIELLE DE CITRON

(citrus limonum)

Originaire de l'Inde et cultivé dans le sud de l'Europe et en Californie, le citron demeure un fruit idéal en médecine naturelle. Ses propriétés sont multiples et font de cette huile essentielle une base incontournable. Elle entre dans la composition de bon nombre de produits et s'avère remarquable pour le foie et le système digestif.

Utilisation

L'HE de citron est un antibactérien et un antiviral puissants. Elle neutralise le staphylocoque, le bacille de la diphtérie, de la typhoïde, et bon nombre de bactéries ou virus plus anodins. On l'a ainsi utilisée en diffusion pour éloigner les risques de contagion.

L'HE de citron a un effet tonique veineux et elle favorise la circulation du sang. Il ne faut jamais l'appliquer pure sur la peau, car elle est irritante. Elle facilite la digestion. Après un repas que l'on sent avoir été trop copieux, prendre directement sous la langue une goutte d'HE de citron. Celle-ci nettoie le foie en stimulant la production de bile et la décomposition des graisses.

Les femmes enceintes qui ont des nausées peuvent respirer l'odeur de l'HE de citron, cela calmera les nausées. Si les passagers de votre voiture ont le mal des transports, vous pouvez les soulager en mettant quelques gouttes d'HE sur les tapis.

Au réveil, le traditionnel jus de citron dans une tasse d'eau chaude peut avantageusement être remplacé par une goutte d'huile essentielle dans une tasse d'eau chaude ou directement sur la langue.

Trucs de Christine

1. Pour diminuer la cellulite, on massera avec un mélange composé d'HE de citron, d'HE de cèdre de l'Atlas et d'HE d'hélichryse. Voici ma recette : dans 100 ml d'huile végétale (de type amande douce), verser 3 ml d'HE d'hélichryse, 5 ml d'HE de cèdre de l'Atlas et 10 ml d'HE de citron.

Attention : l'HE de citron est photosensibilisante, ce qui signifie qu'il ne faut pas s'exposer au soleil après avoir utilisé cette composition.

2. Outre l'HE de citron à avoir dans sa pharmacie familiale, je ne peux que vous recommander d'avoir aussi des citrons dans votre cuisine. Riche en vitamine C, le jus de citron est tonifiant pour le système digestif en général et pour l'organisme au complet.

Contrairement à un a priori largement répandu, le jus de citron a une action calmante sur l'estomac. Il aide aussi à l'élimination des calculs, tant biliaires que rénaux. Il diminue la tension artérielle et, en abaissant la viscosité sanguine, il est bénéfique dans le cas de pathologies cardiovasculaires. En activant le déstockage des graisses, le jus de citron est un allié de tout contrôle de poids. Il est aussi diurétique. Enfin, les chanteurs savent bien l'utiliser pour éclaircir la voix.

En jus dans la cuisine ou en huile essentielle dans la pharmacie familiale, le citron reste un allié incontournable de notre santé.

HUILE ESSENTIELLE DE CANNELLE

(cinnamomum zeylanicum ou cinnamomum verum)

Originaires du Sri Lanka, la cannelle est aussi une plante médicinale très prisée et utilisée depuis plus de 6 000 ans par les médecines chinoises et médecines ayurvédiques. On la retrouve dès le III^e siècle avant J.C., comme onguent pour embaumer les corps. Dans l'Antiquité, elle était utilisée comme ingrédient en parfumerie et comme remède médicinal.

Utilisation

L'HE de cannelle de Ceylan a une action remarquable sur les troubles intestinaux : diarrhées, gastroentérite, etc. Puissant antioxydant, elle revêt un effet stimulant sur l'organisme par son action sur les corticosurrénales. Elle est utilisée pour soulager la fatigue, l'épuisement, le désintérêt. L'HE de cannelle est un excellent stimulant du système immunitaire ; on l'utilise pour lutter contre les gripes et autres infections virales. Surnommée l'« Attila des huiles essentielles », elle détruit 99 % des microbes. Elle améliore aussi la respiration et sera bienvenue pour soigner toutes les pathologies hivernales. Une goutte d'HE dans une cuillerée à café de miel mélangée à une tasse d'eau chaude, voilà le meilleur antiviral maison.

Son action antiseptique intestinale fait d'elle l'antidiarrhéique par excellence : une goutte d'HE de cannelle après chaque selle liquide mettra rapidement fin à toute diarrhée.

Elle sera souveraine lorsque seront présents fatigue et épuisement, sans aucun autre substrat clinique, après un voyage en pays lointain où notre système digestif non acclimaté au pays, à la nourriture et à la flore bactérienne locale s'est laissé déborder en ramenant des parasites. Ces derniers ne sont pas

toujours visibles dans les différentes analyses sanguines classiques, mais néanmoins présents au vu des désordres gastro-intestinaux chroniques qui perdurent après le retour.

Précautions

L'HE de cannelle ne doit pas être utilisée sur de longues périodes. Il s'agit d'une huile qui traite un problème dans un temps donné. D'ailleurs, toutes les huiles essentielles doivent être considérées comme des médicaments et ne doivent pas être prises à long terme.

De plus, il ne faut pas l'appliquer sur la peau, car elle est très irritante.

Trucs de Christine

1. L'HE de cannelle associée à l'HE de thym à linalol et à l'HE de girofle, à raison de 1 goutte de chacune dans 1 cuillère à soupe d'huile d'olive 3 fois par jour, permettra d'éliminer ascaris et amibes. Il conviendra de voir avec son thérapeute pour un suivi, notamment pour la restauration d'une bonne flore intestinale.

2. La cannelle en poudre. Comme le citron, la cannelle a aussi sa place en cuisine, sous forme de bâton ou de poudre. Il s'agit d'une épice aux pouvoirs antioxydants très puissants, d'autant plus qu'on l'associera avec le gingembre, le curcuma ou le poivre noir. Ces antioxydants majeurs sont à intégrer dans bon nombre de nos recettes. La cannelle en poudre a une action régulatrice du taux sanguin de sucre et peut aider à contrer les tendances hypoglycémiques.

Ma recette : prendre $\frac{1}{4}$ de cuillerée à café de cannelle dans 1 tasse d'eau chaude avant les repas peut aider à réguler le taux de sucre.

3. Miel et cannelle en poudre. Cette association d'ingrédients représente un puissant antiviral. Les propriétés de la cannelle sont potentialisées par les qualités anti-infectieuses du miel, notamment le miel produit par les abeilles à partir d'un arbuste sauvage de Nouvelle-Zélande, le manuka. Ce miel de manuka est très efficace pour lutter contre des bactéries résistantes aux antibiotiques.

HUILE ESSENTIELLE DE CAMOMILLE ROMAINE

(Chamaemelum nobile ou anthemis nobilis)

La camomille romaine pousse sur des sols légers et sablonneux en France, en Belgique et en Espagne. Comme sa grande sœur l'hélichryse, la fleur de camomille romaine possède un degré de complexité extrême. Cette fleur est constituée d'une multitude de fleurs, dont on l'extrait l'huile. Cent kilos de fleurs ne fournissent que de 400 à 900 millilitres d'huile essentielle, d'où son prix assez élevé. Une seule goutte de cette huile aura des effets merveilleux.

Utilisation

L'HE de camomille romaine est extrêmement efficace pour apaiser le système nerveux autonome, qui est responsable de tous les symptômes psychosomatiques, les crampes, les douleurs avec ou sans substrat anatomique, l'angoisse et le stress. C'est l'huile antispasmodique par excellence sur le plan physique, mais aussi psychique. Nous trouverons un grand soulagement à l'utilisation de cette huile essentielle pour

apaiser toutes nos crispations. Elle remet en équilibre les deux branches du système nerveux autonome, à savoir l'orthosympathique et le parasymphathique.

Elle peut être utilisée pour remédier aux difficultés d'endormissement. Elle apaise les démangeaisons. Elle prépare à l'accouchement. On l'utilisera à tout âge : comme la lavande, cette huile essentielle convient aussi aux tout-petits. On s'en servira en massage, diluée dans une huile végétale, sur les poignets, sur le plexus, mais aussi sur la plante des pieds.

Cette huile très sûre peut être utilisée pure ou diluée, sur la peau ou par voie interne. On peut par exemple en appliquer une goutte directement sur la langue en cas de crampes vésiculaires ou intestinales.

Trucs de Christine

1. Utilisée avec l'HE de gaulthérie et l'HE de laurier noble, à raison de 15 gouttes de chacune dans 30 ml d'huile de ricin, on obtient un mélange anti-inflammatoire vraiment efficace pour masser des articulations douloureuses.

2. Avant un examen : une goutte d'HE de camomille romaine au niveau de la face interne des poignets calmera l'étudiant ; si l'examen dure plusieurs heures, l'étudiant pourra respirer ses effluves en passant de temps en temps son poignet sous ses narines.

HUILE ESSENTIELLE DE RAVINTSARA

(Cinnamomum camphora cineoliferum)

La plante est originaire de Madagascar. En malgache, son nom veut dire : « feuille bonne à tout ». Pour les Malgaches, elle représente une panacée contre les maladies du corps et de l'esprit, et c'est aussi un aromate, dont ils parfument le rhum.

Utilisation

L'HE de ravintsara stimule le système immunitaire. Elle est utilisée pour soigner les grippez, les bronchites et autres problèmes respiratoires. C'est l'antiviral le plus sûr, des bébés aux grands-parents, en massage ou en diffusion. On l'utilise systématiquement en diffusion pour des besoins de prévention, dans les cas d'épidémies ou lorsqu'on est en contact avec une population « à risque ». Si elle était utilisée, ne serait-ce qu'en diffusion, dans les services hospitaliers, cela permettrait de réduire considérablement les infections nosocomiales.

On l'appliquera en friction sur le thorax, sur les poignets et sur la plante des pieds (sur la plante des pieds se trouve le premier point de l'énergie des reins, qui joue un rôle capital dans le système de défense contre les infections). Cette huile essentielle est très bien tolérée par la peau, mais on peut aussi la diluer dans un peu d'huile d'amande douce. Elle peut même être utilisée par voie cutanée chez les enfants en cas de bronchite.

Renforçant l'énergie des reins, elle a aussi des propriétés neurotoniques et aide à contrer les baisses d'énergie psychologique. C'est donc une huile qui tonifie le système nerveux. Elle n'est cependant pas violente. Elle permet à l'individu de redémarrer. Elle est énergisante, mais pas excitante.

Elle génère un retour à l'équilibre. C'est bien une huile à diffuser dans nos maisons, nos bureaux, lorsque tout est plus difficile sur le plan physique certes, mais aussi moral.

Trucs de Christine

1. Voici une autre utilisation en cas de début d'infection, grippe ou autre, en bain aromatique.

Ma recette : mettez une dizaine de gouttes d'HE de ravintsara sur un mélange (moitié-moitié) de bicarbonate de soude et de sels d'Epsom. Versez ce mélange dans l'eau chaude de votre bain, où vous vous laisserez tremper après vous être préalablement douché et frictionné, pour ouvrir les pores de la peau. Résultat garanti : le lendemain matin, les virus auront disparu.

2. Les aéroports sont des lieux où les virus se multiplient avec délectation. Si vous voyagez fréquemment en avion, emportez une petite fiole d'HE de ravintsara, et appliquez-en en arrivant à l'aéroport : derrière les oreilles et sur les poignets, et gardez la fiole avec vous (moins de 100 ml, vous passerez sans problème les contrôles de sécurité). Vous pouvez en remettre toutes les six heures, cela vous soulagera de la fatigue et éloignera tous les virus ambiants.

* * *

Pour clore le sujet des huiles essentielles, je souligne qu'il est important de bien choisir des huiles 100 % naturelles et biologiques. Assurez-vous que cela est indiqué sur le flacon.

Mes recettes santé

Ces quelques recettes de boissons et de soupe qui ont traversé les ans vous permettront de renforcer votre organisme. Sachez apprécier ce que la nature nous offre généreusement comme médicaments efficaces et accessibles à tous.

Soupe santé de ma mèm(e) Méditerranée

Chacun a la sienne, voici la mienne. Ces soupes de légumes concoctées par la sagesse populaire s'avèrent être de précieux alicaments.



Ingrédients

- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 3 courgettes
- 3 poireaux
- 1 céleri-rave
- 4 carottes
- 1 bonne cuillerée à café d'herbes de Provence (thym, romarin)
- 1 gousse d'ail
- huile d'olive



Préparation

Faire revenir un bel oignon dans très peu d'huile d'olive. Ajouter tous les légumes coupés en morceaux, les fines herbes et la gousse d'ail dont on aura soigneusement enlevé le germe. Mouiller avec un litre d'eau ou, mieux encore, de bouillon de volaille. Faire cuire à feu doux 20 minutes. Passer le tout au mélangeur.

Smoothie – une boisson pour une belle peau

Ce smoothie apporte de bons acides gras et des quantités importantes de polyphénols antioxydants, grâce à la betterave et aux fruits rouges.



Ingrédients

1 avocat bien tendre
½ betterave rouge (environ 100 g)
4 cuillerées à soupe bombées de fruits rouges
2 tasses de lait de coco ou d'amandes,
ou moitié lait moitié eau
2 à 4 cuillerées à café de miel
1 pincée de vanille (facultatif)



Préparation

Éplucher l'avocat et la betterave et couper en dés. Verser les morceaux dans le bol du mélangeur et ajouter les autres ingrédients. Mixer finement.

Tisane au gingembre – un bouclier pour l'hiver

À base de gingembre, une plante « réchauffante » qui a un fort pouvoir antiseptique. Le gingembre régule aussi très vite et très bien la température du corps, en plus de calmer les symptômes digestifs, comme les ballonnements. Enfin, il régule l'activité rénale et l'activité cardiaque.



Ingrédients

- 1 morceau de gingembre frais (2-3 cm de long)
- 1 litre d'eau
- 2 cuillères à soupe de bon miel
- 1 citron



Préparation

Éplucher le gingembre et couper en fines tranches. Mettre le gingembre dans une casserole d'eau bouillante. Laisser bouillonner à feu doux, au moins de 15 à 20 minutes.

Retirer la casserole du feu et laisser reposer pendant 5 minutes. Filtrer, puis sucrer avec du miel. Ajouter le jus d'un citron, qui a lui aussi un bon pouvoir anti-infectieux.

Le lait d'or – une boisson antidouleur et antioxydante

L'ingrédient principal de cette recette est le curcuma. Cette herbe contient de la curcumine, le polyphénol identifié comme composant actif principal, et qui présente plus de 150 possibilités thérapeutiques, notamment antioxydantes,

anti-inflammatoires et des propriétés anticancéreuses. L'ajout du poivre noir multiplie par mille la biodisponibilité de la curcumine. En mélangeant du poivre noir et de la curcumine, on augmente la biodisponibilité du curcuma dans le corps de 2 000 %.

Le curcuma est aussi connu pour les propriétés suivantes :

- analgésique ;
- aide à maintenir le taux de cholestérol ;
- favorise la santé digestive ;
- régule le métabolisme en général ;
- améliore les symptômes d'hypertension ;
- diminue le taux de triglycérides.



Ingrédients (pour la pâte de curcuma)

¼ de tasse de curcuma en poudre

½ cuillerée à café de poivre noir moulu

½ tasse d'eau filtrée



Préparation

Mélanger tous les ingrédients dans une petite casserole. Chauffer à feu moyen et remuer constamment jusqu'à ce que le mélange devienne une pâte épaisse. Il faut peu de temps, ne pas s'éloigner de la casserole ! Laisser refroidir, puis conserver le mélange dans un petit pot au réfrigérateur.

**Ingrédients**

1 tasse de lait d'amande (ou de lait de coco)
 1 cuillerée à café d'huile de coco
 ½ cuillerée à café de pâte de curcuma
 miel

**Préparation**

Dans une casserole, mélanger tous les ingrédients, sauf le miel. Faire chauffer à feu moyen. Remuer constamment. Attention de ne pas faire bouillir. Ajouter du miel au goût, pour apporter une touche sucrée.

Smoothie pour les os et le tonus**Ingrédients**

3 grosses mangues (riche en vitamines A et C)
 2 poignées de chou frisé (riche en vitamine K, essentielle pour prévenir l'ostéoporose)
 1 cuillerée à café de chia (riche en antioxydants, oméga-3 et fibres)

**Préparation**

Mettre tous les ingrédients dans un mélangeur. Le chia épaississant la préparation, ajouter de l'eau pour obtenir une consistance plus liquide.

Des remèdes naturels pour les pathologies courantes

Voici quelques pathologies fréquentes du quotidien, pour lesquelles je vous propose des outils naturels et sans danger qui enrayeront la plupart du temps les premiers symptômes. Il est important de rappeler que si l'on n'obtient pas un soulagement rapide dans les premiers jours, il faudra consulter son thérapeute.

ACIDITÉ

L'acidité est responsable de nos inconforts et fait le lit de bon nombre de pathologies, rhumatismes, douleurs chroniques, syndromes inflammatoires digestifs et urinaires à répétition, et constitue un terrain cancérigène.

Quelles en sont les manifestations ?

- Des troubles au niveau du gros intestin : colite, météorisme abdominal, ballonnements ;
- Des troubles au niveau du foie : haleine chargée, état nauséux au réveil ;
- Des troubles au niveau des reins : infections urinaires à répétition ;
- Des troubles au niveau de nos tissus gras : accumulation de cellulite ;

- Des troubles au niveau des muscles et tendons : tendinites, crampes ;
- Des troubles au niveau des yeux et du nez, qui coulent le matin au réveil ;
- Des troubles au niveau de la peau : boutons et toutes les dermatoses.

La première chose à faire est de revoir son alimentation, qui est une des sources d'hyperacidité.

Quels aliments sont à consommer avec modération pour limiter un excès d'acidité ?

- Céréales : avoine, blé, millet, seigle, couscous, excès de pain et pâtes ;
- Desserts : sucre blanc, sucreries, pâtisseries, cassonade, fructose, confiture ;
- Fruits : abricot, ananas, cassis, citron, kiwi, orange, pamplemousse, mandarine, prune, pêche, pomme McIntosh, rhubarbe. Certains fruits acides, tels que la pomme ou les petits fruits, perdent leur acidité quand ils sont cuits ;
- Excès de fruits séchés et les jus de fruits embouteillés ;
- Produits laitiers : lait de vache, fromages de vache, yogourt, margarine et beurre ;
- Légumes : asperges, aubergine, oseille, betterave, champignons, chicorée, choucroute, chou-fleur, endive, cresson, épinard, salade iceberg, tomate et tous ses dérivés (ketchup, sauce tomate) ;
- Pommes de terre cuites à l'eau ;

- Légumineuses : arachides, lentilles, haricot blanc, pois, sauce soya, soya ;
- La plupart des viandes et protéines animales.

On privilégiera dans notre ration alimentaire des aliments alcalins comme :

- Pour les céréales : riz, sarrasin, quinoa, amarante ;
- Pour les fruits : banane, datte, figue, papaye, poire, melon d'eau, noix de coco, pomme délicieuse jaune, pomme rouge, pêche mûre ;
- Pour les légumes : ail, avocat, brocoli, carotte, céleri-rave, céleri-branche, chou (avec modération), citrouille, concombre, courge, courgette, laitue Boston, laitue frisée, laitue romaine, navet, oignon cuit, persil (riche en chlorophylle), poireau, poivron, pomme de terre au four ou à la vapeur, potiron, radis ;
- Pour les légumineuses : amandes, fèves de Lima, graines de citrouille, de lin, de sésame, de tournesol non salées, tofu ;
- Le fromage de chèvre ;
- Également : algues, caroube, café de céréales, germinations, mayonnaise naturelle, tamari.

Cette liste ne doit pas vous faire pratiquer l'orthorexie, à savoir être totalement stressé par ce qui compose votre assiette. Selon la pathologie ou les symptômes dont vous souffrez, elle vous permettra de mieux choisir quoi manger et, surtout, de faire les bonnes compensations.

Il ne s'agit pas de supprimer les protéines animales des régimes, mais on les associera avec des aliments plus alcalins, par exemple, et on privilégiera le poulet ou la dinde (de préférence de grains), le lapin et les poissons maigres (aiglefin, sole, turbot).

Le régime hypotoxique du D^r Seignalet constitue, dans les cas d'inflammation chronique sévère, le régime idéal à suivre, même si la maladie cœliaque n'est pas diagnostiquée. Comme son nom l'indique, ce régime hypotoxique permet de diminuer l'inflammation au niveau de l'intestin grêle, et donc de mieux absorber ce qui doit l'être. Par ailleurs, l'intestin grêle étant le lieu où sont fabriqués près de 60 % de nos anticorps, il est facile de comprendre qu'un intestin en bon état permettra au corps de mieux se défendre contre toute attaque, qu'elle soit aiguë ou chronique.

Je vous renvoie au livre de Jacqueline Lagacé, *Comment j'ai vaincu la douleur et l'inflammation chronique par l'alimentation* (Fides, 2011), qui a remis au goût du jour les dernières recherches dans ce domaine et les travaux du D^r Seignalet.

Mis à part l'alimentation, vous savez déjà maintenant que le jus de citron vous aidera à éliminer les sécrétions de l'inflammation. N'hésitez pas à l'introduire tous les jours sous forme de jus le matin au réveil, à jeun, et parfois aussi après le souper.

L'aloë vera a également la capacité de diminuer l'acidité du corps, notamment dans les gastrites où il fait merveille. C'est aussi le cas du jus d'herbe de blé, que l'on appelle le « sang des plantes », dont j'ai parlé précédemment.

BLESSURES MINEURES

Nettoyer la plaie avec de l'huile essentielle de lavande, comme déjà indiqué. Cela fera cesser le saignement et désinfectera la blessure.



Traitement

S'il y a simplement hématome :

Prendre de 4 à 5 granules d'*Arnica montana* en 7CH¹, à renouveler 3 ou 4 fois dans la journée, pour faire disparaître l'hématome.

Si l'hémorragie est importante :

1) Nettoyer avec une solution de teinture mère de calendula ; laisser sécher. (Le calendula en teinture mère est déjà un antiseptique efficace et il restaure la vitalité de l'endroit blessé.)

2) Mélanger 2 gouttes d'huile essentielle de lavande vraie et 2 gouttes d'huile essentielle de ciste ; appliquer sur la plaie. (Le ciste, un puissant hémostatique, aide à la cicatrisation.) Laisser sécher et répéter 2 ou 3 fois si nécessaire.

1. La terminologie CH signifie : dilution Centésimale Hahnemannienne, du nom du père de l'homéopathie Samuel HAHNEMANN (1755-1843). Cela correspond à un certain niveau de dilution.

BRÛLURES



Traitement

Si la brûlure est de petite surface : appliquer immédiatement de 5 à 6 gouttes pures d'HE de lavande ; renouveler toutes les 15 minutes, 3 ou 4 fois de suite si nécessaire.

Si la surface de la brûlure est plus étendue, diluer l'HE de lavande avec l'huile essentielle de tea tree (anti-infectieuse) dans un mélange de 10 gouttes d'huile végétale de millepertuis et 10 gouttes d'huile végétale de rose musquée. Ces deux huiles végétales sont particulièrement cicatrisantes pour la peau. Appliquer plusieurs fois dans la journée. Protéger la brûlure par une gaze non serrée pour éviter l'infection.

Bien sûr, consulter si la brûlure est étendue, si elle est d'origine chimique ou si elle survient chez un jeune enfant.

BALLONNEMENTS

Les ballonnements sont dus à une accumulation de gaz dans le tube digestif en entier ou seulement dans le colon. Quand ces gaz sont expulsés, on parle de flatulences.

Cette accumulation de gaz est le signe d'un désordre dans la perméabilité de la paroi intestinale et d'un déséquilibre de la flore bactérienne qui s'y trouve. On parle de côlon irritable, ce que je préfère nommer « côlon irrité ». En effet, si on cesse d'irriter le côlon ou l'intestin dans son entier, il se portera mieux.

Je vous renvoie à la section sur l'acidité. Les conseils qui y sont donnés vous permettront de corriger votre alimentation et de diminuer les produits acidifiants.



Traitement

Supprimer totalement le lait de vache et ses produits dérivés améliorera vos symptômes de près de 60%. Éliminez également les aliments qui contiennent des levures : pains, viennoiseries, surtout s'ils sont à base de blé.

Par ailleurs, en cuisine, servez-vous de gingembre (connu comme antifatulence) et de menthe poivrée dans vos recettes. Une infusion à la menthe poivrée termine bien un repas trop riche et aide à la digestion.

Évitez les boissons gazeuses, l'alcool. Les choux sont connus pour favoriser les flatulences, n'en faites pas la base de votre alimentation.

Cependant, pour parer rapidement aux désagréments et à l'inconfort des ballonnements, je vous conseille, outre les changements alimentaires, de nettoyer votre intestin et votre organisme. Associez à une cure de jus d'herbe de blé (50 ml de jus d'herbe de blé frais tous les matins) la prise de probiotiques matin et soir, ainsi que 1 cuillerée à soupe d'aloë vera dans 1 tasse d'eau chaude. Cette cure sera à faire pendant 3 semaines pour remettre de l'ordre dans votre système et vous débarrasser des toxines.

L'homéopathie pourra aussi soulager rapidement les ballonnements, avec ce cocktail : *Colocynthis* 5CH, *Magnesia phosphorica* 5CH, *Asa fœtida* 5CH. Prendre 3 granules du mélange dès l'apparition des symptômes et renouvelez au besoin 2 ou 3 fois dans la journée.

CANDIDA (voir *Ongles, mycose de l'ongle*)

CONSTIPATION

Toute constipation doit être analysée par un médecin, pour s'assurer qu'il n'y a pas d'autres troubles, en particulier endocriniens (hypothyroïdie ou autres).

Je présente ici des conseils efficaces qui ont fait leurs preuves sur des constipations dues à des déséquilibres alimentaires et à des désordres hygiéno-diététiques. En suivant ces conseils, vous devriez voir vos symptômes rentrer dans l'ordre. Si ce n'est pas le cas, consultez votre médecin.



Traitement

1. Des conseils hygiéno-diététiques

- Manger plus de fruits et légumes. Manger les fruits en dehors des repas pour mieux les digérer et pour éviter qu'ils ne fermentent, du fait d'être coincés dans l'estomac avec le reste du bol alimentaire. En effet, les fruits sont normalement digérés au niveau de l'intestin grêle, transitant rapidement par l'estomac. Lorsque le fruit est consommé en dessert, il reste avec les autres aliments dans l'estomac et commence à fermenter, ce qui peut générer des ballonnements et de l'acidité.
- Boire suffisamment d'eau (1,5 litre par jour).
- Bouger plus. Laisser la voiture un peu plus loin, finissez votre trajet à pied par exemple (pour les parents qui accompagnent leurs enfants à l'école : laisser la voiture plus loin et marcher de 15 à 20 minutes avec votre enfant : il se dit toujours des choses intéressantes, voire

étonnantes, en marchant main dans la main avec son enfant). Inscrivez-vous à une activité physique si vous voulez, mais je vous rappelle que la marche reste un merveilleux outil pour notre santé physique, psychique et spirituelle. J'ai publié un ouvrage sur ce thème, dont je vous recommande la lecture : *Va vers toi-même ou l'importance de se remettre en marche* (Fides, 2012).

- Pratiquer quelques mouvements énergétiques le matin, comme les cinq tibétains ou autres mouvements de yoga. Ces exercices relanceront la circulation du tchi dans votre corps. Pensez-y, si ce n'est pas tous les jours, au moins une à deux fois par semaine. En commençant ainsi le matin, votre corps va se réveiller doucement et prendre le goût de bouger plus.
- Prendre un grand verre d'eau chaude avec le jus frais d'un demi-citron jaune le matin provoquera une vidange vésiculaire favorable à l'élimination des selles.

2. *Les plantes*

- Les graines de lin, riches en fibres et en oméga-3, doivent être moulues pour qu'on bénéficie de leurs propriétés. Déjà Hildegarde von Bingen, grande thérapeute allemande du XI^e siècle, savait qu'il fallait les moudre pour éviter la déminéralisation et l'ostéoporose.
- On leur préfère souvent les graines de chia, également riches en oméga-3 et riches en fibres, qui ont d'autres atouts intéressants. Elles sont riches en calcium et en manganèse, deux éléments importants pour nos os. Elles sont riches en phosphore, qui est un cofacteur indispensable pour le métabolisme cellulaire et osseux. Elles apportent des protéines : 28 grammes de chia contiennent

4,4 grammes de protéines. Elles aident à contrôler le taux de sucre dans le sang et ainsi à lutter contre la résistance à l'insuline, responsable du syndrome métabolique qui occasionne entre autres fatigue et bourrelets sur le ventre. Riches en tryptophane, elles apportent plus rapidement le sentiment de satiété.

- Le psyllium blond, sa richesse en fibres est exceptionnelle, ce qui lui permet de rétablir un fonctionnement normal du côlon. Il apporte de plus des bactéries indispensables à une bonne flore intestinale. Fait extrêmement intéressant, l'action des substances mucilages du psyllium permet d'éliminer une bonne partie des métaux lourds qui peuvent se trouver dans l'intestin. Le psyllium blond n'est jamais irritant pour l'intestin. Très digeste, il permet un apport intéressant de fibres végétales, tout en assurant un confort digestif.

Pour profiter du psyllium, on mettra 1 cuillerée à café de poudre dans un peu d'eau froide. Après avoir mélangé la préparation, on la boit immédiatement. Il est important de prendre à la suite un grand verre d'eau.

- Une fleur à redécouvrir : la mauve. Cette plante permet de traiter les inflammations bronchiques et pulmonaires, et notamment les toux, mais elle contient aussi beaucoup de mucilages, elle a donc un effet laxatif. On fait macérer pendant la nuit 1 cuillerée à café de mauve dans 1 litre d'eau. Le matin, on fait réchauffer légèrement 1 tasse de cette décoction et on boit le reste chaud tout au long la journée.

3. Une huile essentielle efficace

Mettre 1 goutte d'HE de gingembre dans 1 cuillerée à café d'huile d'olive et prendre avant chaque repas pour vous aider à améliorer le transit.

Il est bien évident que c'est en changeant ses habitudes de vie et en respectant les conseils hygiénodiététiques que l'on viendra à bout des constipations, qui sont les conséquences des modes de vie moderne. L'utilisation des plantes et de l'HE de gingembre doit rester ponctuelle, sur une base de 2 à 8 jours maximum.

CRAMPES

Les crampes sont des contractions brutales et involontaires d'un muscle. Elles sont bien connues des sportifs, des femmes enceintes et des personnes âgées. Des efforts physiques intenses, un manque d'hydratation et des carences en minéraux sont à l'origine des crampes. Si, malgré les outils que je recommande, les crampes persistent, il serait important de consulter un professionnel de la santé pour vérifier qu'il n'y a pas d'insuffisance veineuse ou autres problèmes.



Traitement

Lorsqu'on fait du sport, il est très important de bien s'hydrater et de pratiquer les étirements préalables. On prendra un complexe de vitamine B et un supplément en magnésium. On préférera le magnésium marin, mieux absorbé par notre organisme. Lorsque des crampes apparaissent, il faudra faire cette cure de 3 à 4 semaines.

1. *En homéopathie*

En même temps, on utilisera une petite merveille homéopathique qui agit quasi instantanément si on a le tube sous la main au moment de la crampe : *Cuprum* 5CH, 5 granules dès l'apparition de la crampe ; renouveler la prise 1 ou 2 fois si nécessaire, mais ce sera rarement le cas.

Pour des crampes à répétition, on fera également une cure de 10 jours, en associant 5 granules de *Cuprum* 5CH et 5 granules de *Magnesia phosphorica* 5CH tous les soirs au coucher.

2. *Des huiles essentielles*

Une recette efficace à connaître : mélanger 2 ml de romarin à camphre (décongestionnant veineux antalgique) à 2 ml de gaulthérie couchée, aussi appelée Wintergreen, toutes deux diluées dans 3 ml d'huile végétale d'arnica et 3 ml d'huile végétale de millepertuis. Masser localement avec cette préparation aussi souvent que nécessaire. Ce traitement est utile comme adjuvant de confort dans l'apaisement des effets secondaires de certaines thérapies lourdes responsables de crampes.

3. *Une recette de grand-mère*

Déposer un morceau de savon de Marseille au fond du lit. Riche en potasse, ce savon diminuera l'acidité du corps qui, si elle est excessive, provoque des crampes.

CYSTITE

La cystite est une infection urinaire, signe d'une inflammation de la vessie. Très souvent, l'infection urinaire est due à une flore bactérienne intestinale déficiente et à un excès

d'acidité de l'organisme. Il est important d'avoir une analyse d'urine au début de la crise, pour connaître le germe responsable de l'infection. On pourra ainsi adapter le traitement. Il n'y a rien de plus illogique que de traiter sans analyse d'urine ! De huit à dix jours plus tard, on refera une analyse pour vérifier qu'il n'y a plus de germe. En effet, donner des antibiotiques systématiquement lors de crises, sans vérifier le germe en cause, est assez aberrant, mais malheureusement fréquent. De plus, donner des antibiotiques en chaîne, c'est-à-dire l'un après l'autre, lorsque le premier n'a pas fonctionné, est une hérésie. La cystite est due à une infection par prolifération d'une bactérie sur un milieu acide et dont la flore intestinale est défaillante. Donner des antibiotiques en boucle ne fera qu'aggraver le phénomène, car les antibiotiques détruisent la flore intestinale.

Je vous donne ici quelques recettes qui sont efficaces dans près de 80 % des cas et qui ont l'avantage de protéger la flore intestinale. Les analyses viendront confirmer la disparition des germes. Même si les symptômes se sont résorbés, je vous recommande de toujours demander à votre médecin un contrôle biologique.



Traitement

1. Règles hygiéno-diététiques

En plus de maintenir une bonne hydratation en buvant de 1,5 à 2 litres d'eau par jour, on peut ajouter du jus de citron dans l'eau. Comme nous l'avons vu précédemment, cela aidera à diminuer l'acidité du corps.

2. Les probiotiques

La première chose à faire est de renforcer la flore intestinale grâce à une cure de probiotiques, pendant au moins un mois.

3. En homéopathie

Pour calmer la crise rapidement, cette association homéopathique est particulièrement efficace. Dès les premiers symptômes, prendre 3 granules de *Cantharis* 5CH, 3 granules de *Formica rufa* 5CH et 3 granules de *Capsicum* 5CH, de 4 à 5 fois par jour pendant la crise.

4. Les huiles essentielles

En même temps, on prendra 1 goutte d'huile essentielle de santal dans 1 cuillerée à café d'huile d'olive, 2 fois par jour.

Outre ces traitements pendant la crise, il sera important d'y associer le traitement de fond ci-dessous pour éviter les récurrences.

Traitement de fond

1. En homéopathie

Prendre 5 granules de *Pyrogenium*, 2 fois par jour pendant 7 jours.

Et si on a pu identifier le germe par une culture, on prendra le nosode du germe, qui très souvent se trouve être un *Escherichia coli*. Dans ce cas, on prendra pendant 7 jours 5 granules de *Colibacillinum* 9CH, 4 fois par jour, en plus du *Pyrogenium*.

2. Les huiles essentielles

Trois fois par jour, on ajoutera le mélange aromathérapique suivant, dans 1 cuillerée à café d'huile d'olive : 1 goutte d'HE de santal, 1 goutte d'HE de thym à thujanol et 1 goutte d'HE de cannelle.

DIARRHÉE

Les diarrhées sont dues à un germe ou à un virus, voire à un parasite dont le corps essaie de se débarrasser. Elles résultent parfois aussi d'un traitement qui a violemment perturbé la flore intestinale (antibiotique ou autre). Il est important de ne jamais laisser s'installer une diarrhée, car les conséquences peuvent être graves, notamment chez l'enfant, qui risque une déshydratation. Une diarrhée doit être enrayée en un maximum de 24 à 48 heures, sinon il faut consulter.



Traitement

1. Règles hygiénodététiques

Il est capital de supprimer tous les produits laitiers ainsi que les fruits et les aliments fibreux. Chez les jeunes enfants, on introduira dans l'alimentation des compotes de coing et des soupes de carottes.

Pour lutter contre la déshydratation, il sera aussi important de refaire ses électrolytes perdus au cours de la diarrhée, avec cette préparation que l'on boira tout au long de la journée. Pour un litre d'eau, mélanger $\frac{1}{2}$ cuillerée à café de sel, 1 cuillerée à café de miel et le jus d'un citron frais.

2. Utilisation du charbon activé

On le trouve généralement sous forme de gélules. Prendre 1 gélule de charbon associée à 1 gélule de propolis, et ce, 3 fois par jour. Ce mélange a un effet antipoison très efficace.

Ce sont là des produits à apporter lorsqu'on voyage dans des pays aux climats et à l'alimentation très différents des nôtres.

3. Les huiles essentielles

En cas de diarrhée importante, on prendra aussi 1 goutte d'HE de cannelle directement sur la langue après chaque selle liquide.

4. Les prébiotiques et probiotiques

Les prébiotiques sont des fibres qui nourrissent les bonnes bactéries dans le côlon ; les probiotiques sont les ferments qui entretiennent la flore intestinale.

On sait qu'il existe un équilibre naturel avec ces milliards de bactéries qui colonisent notre intestin. Il s'agit d'un enjeu vital pour notre santé digestive, certes, mais pour notre santé tout court. Les scientifiques ont démontré le lien entre l'équilibre intestinal et l'émergence de pathologies neuropsychologiques, dans la mesure où la flore intestinale participe à la synthèse des neurotransmetteurs. D'où l'importance, après avoir enrayé la diarrhée, de prendre soin de son alimentation et de son hygiène intestinale. Un cocktail de prébiotiques et de probiotiques sera indispensable pour refaire la flore intestinale.

DOULEURS DENTAIRES

Pour les poussées dentaires de nos chers enfants et petits-enfants, il existe en homéopathie des remèdes très efficaces.



Traitement

Faire préparer, idéalement dans le même tube homéopathique, ce mélange *Chamomilla* 15CH, *Hypericum* 15CH et *Belladonna* 7CH. En administrer 3 ou 4 granules toutes les 2 heures. On n'oubliera pas de leur donner aussi des probiotiques, pour aider à fabriquer de bons anticorps et à être moins sensibles aux infections. La croissance des dents sollicite l'énergie des reins et des surrénales, ce qui les fragilise face aux infections environnantes.

Pour les problèmes dentaires des adultes, il faut bien sûr consulter sans tarder un dentiste. Toutefois, en attendant, pour anesthésier la douleur, on déposera 1 goutte d'HE de clou de girofle directement sur la dent infectée.

DOULEURS ARTICULAIRES

Face aux douleurs articulaires, des examens de votre médecin et de votre ostéopathe restent les deux premières choses à faire, pour déterminer ce qui peut être traité par l'un ou l'autre, voire les deux.

Lorsque la douleur est due à de l'arthrose ou à une maladie auto-immune articulaire et que la seule issue reste l'anti-inflammatoire chimique, la phytothérapie et les huiles essentielles seront une alternative très intéressante dans la majorité des cas pour diminuer les effets secondaires au niveau de l'estomac.



Traitement

1. En gemmothérapie

La gemmothérapie utilise les bourgeons et jeunes pousses des arbres, autrement dit le pouvoir embryonnaire du végétal. Cela se présente en macérât glycéринé : les éléments sont macérés dans un mélange d'eau, de glycérine et d'alcool. Il existe deux formes galéniques :

A) Le macérât glycéринé 1DH² ou 1D. C'est ainsi que les laboratoires Boiron et Homéodel commercialisent la gemmothérapie. Sous cette forme, on doit prendre entre 30 et 120 gouttes par jour environ.

B) Le macérât glycéринé concentré qui utilise la teinture mère, (donc plus facile pour les enfants, même si les doses sont toujours diluées dans de l'eau). C'est le laboratoire belge Herbalgem qui commercialise ainsi la gemmothérapie. La posologie de cette forme-là est de 5 à 10 gouttes, 1 à 3 fois par jours.

Il existe des produits particulièrement efficaces pour les douleurs articulaires. Votre thérapeute pourra vous guider dans leur utilisation.

- *Ribes nigrum* (le cassis), en bourgeons, macérât glycéринé 1DH

Communément appelé le corticoïde des plantes, pour son grand pouvoir anti-inflammatoire. Prendre 50 gouttes dans de l'eau, 2 fois par jour, pour casser une poussée inflammatoire, pendant 10 à 21 jours.

2. La terminologie DH signifie : dilution Décimale Hahnemannienne, du nom du père de l'homéopathie Samuel HAHNEMANN (1755-1843). Cela correspond à un certain niveau de dilution.

- *Ampelopsis weitchii* (vigne vierge), en jeunes pousses, macérat glycéринé 1DH

Grand remède des arthrites inflammatoires déformantes. On prendra la même posologie que pour le *Ribes nigrum*, mais la durée de la prise pourra être allongée dans le cas des douleurs chroniques.

- *Vitis vinifera* (la vigne), en bourgeons, macérat glycéринé 1DH

Ce produit ralentit et stoppe les déformations articulaires.

En pratique, je donne souvent les deux derniers sur une période assez longue, de deux à trois mois, et le premier pour casser le phénomène aigu de l'inflammation sur deux ou trois semaines.

2. Les huiles essentielles

Les huiles essentielles sont de petites merveilles à appliquer sur les articulations souffrantes. Je conseille de se fabriquer le mélange suivant. Dans un flacon de 10 ml, mélanger 5 ml d'huile végétale, type amande douce, argan ou autre, à 5 ml d'huiles essentielles :

- 1 ml d'HE de gaulthérie (anti-inflammatoire et antirhumatismale) ;
- 1 ml d'HE d'eucalyptus citronné (anti-inflammatoire, antidouleur et apaisant pour la peau) ;
- 1 ml d'HE d'hélichryse italienne (tonifie la circulation artérielle et anti-inflammatoire) ;
- 1 ml d'HE de laurier noble (puissant antidouleur, agit bien dans toutes les névralgies, active la circulation lymphatique) ;

- 1 ml d'HE de menthe poivrée (draine les organes d'élimination : foie, reins, intestins ; excellent antidouleur).

On massera l'articulation douloureuse au moins 2 fois par jour, voire plus si nécessaire.

3. La phytothérapie avec le curcuma

Les propriétés anti-inflammatoires du curcuma sont connues depuis longtemps.

Des études *in vitro*, mais aussi *in vivo* ont montré qu'une consommation régulière de curcumine permet de diminuer de façon tangible l'inflammation. Cependant, le curcuma est difficilement absorbé par l'organisme. Par contre, on a découvert que l'association de pipérine (contenue dans le poivre) permet une bien meilleure biodisponibilité (assimilation). Les extraits de curcuma standardisés que l'on trouve maintenant sur le marché sont donc en général associés à de la pipérine, et parfois à de la lécithine, pour améliorer cette biodisponibilité.

En cas de douleurs articulaires chroniques sévères, ces extraits de curcuma standardisés sauront calmer bon nombre de crises et permettront de prendre moins d'anti-inflammatoires chimiques.

4. La diète hypotoxique

Pour moi, comme pour le D^r Seignalet et pour beaucoup d'autres scientifiques, dont Jacqueline Lagacé, c'est la première chose à introduire dans son mode de vie si la douleur a fait son apparition. Cette diète est intéressante en prévention.

Tout a été déjà dit et écrit il y a plus de trente ans avec les travaux du D^r Seignalet, et repris de façon remarquable dans le livre de Jacqueline Lagacé, *Comment j'ai vaincu la douleur et l'inflammation chronique par l'alimentation* (Fides, 2011).

La diète hypotoxique, c'est-à-dire sans gluten et sans lait ou produits dérivés de laits animaux, est indispensable si l'on veut casser au maximum le phénomène inflammatoire. Elle est le secret qui permettra à tous les autres remèdes naturels ou chimiques d'agir au mieux. Vous retrouverez le détail de ce régime p. 65, dans la section **Acidité**.

ECZÉMA

L'eczéma est une maladie inflammatoire de la peau, causée le plus souvent par des allergies ou par une hypersensibilité à un produit. La peau démange, elle est rouge, et des cloques décollent l'épiderme.

L'eczéma est une pathologie qu'on retrouve dans près de la moitié des consultations en dermatologie. Il s'agit d'un cri de la peau à quelque chose qui l'agresse, allergènes externes ou internes. L'eczéma est la pointe d'un iceberg, signe d'un déséquilibre au niveau de la barrière intestinale, où sont fabriqués 60% de nos anticorps. Si mon intestin fonctionne bien, je me défends mieux et suis moins sensible aux allergènes. Vouloir supprimer tout allergène fragilisera à la longue le sujet. Renforcer son immunité permettra de voir diminuer, puis disparaître les allergies.



Traitement

Face à un eczéma, il faut agir en profondeur, notamment en renforçant la flore intestinale avec des probiotiques et en orientant l'alimentation vers une alimentation hypotoxique. On procède ainsi en attendant de renforcer le terrain, tout en corrigeant son alimentation.

On pourra soulager la peau notamment avec l'aromathérapie, qui redonnera à la peau les moyens de se défendre, contrairement aux crèmes à la cortisone qui la fragilisent, perturbant à la longue tout le corps.

- Sur un eczéma sec, on appliquera bien sûr de l'HE de lavande, dès les premiers symptômes, en mettant en place parallèlement les corrections digestives.

Si l'eczéma est important ou plus ancien, on aura besoin d'une combinaison de plusieurs d'huiles essentielles : 1 goutte d'HE de bois de rose, 1 goutte d'HE de tanaïsie et 1 goutte d'HE de lavande, le tout dilué dans 1 bonne cuillerée à soupe d'huile végétale.

On applique la préparation délicatement après avoir lavé la peau avec de l'eau de rose, matin et soir, pendant 3 semaines consécutives. Après une pause d'une semaine, on renouvelle l'application.

- Sur un eczéma suintant, toujours après avoir lavé la peau avec de l'eau de rose, appliquer le mélange suivant jusqu'à amélioration : 1 goutte d'HE de lavande, 1 goutte d'HE de tanaïsie et 1 goutte d'HE de palmarosa.

FIÈVRE

La fièvre est une élévation de la température du corps au-delà de 38 degrés Celsius. Ce symptôme témoigne la plupart du temps d'une lutte de l'organisme contre une infection (ORL ou autre), due à des virus ou à des bactéries. Il s'agit d'un moyen de défense du corps qui, en augmentant sa température, essaie de se débarrasser de l'intrus. En effet, une simple élévation de la température de deux degrés permet de ralentir la multiplication virale ou bactérienne ; le corps peut alors mobiliser ses autres défenses pour traiter l'infection.



Traitement

1. Règles hygiéno-diététiques

Il ne faut pas chercher à supprimer à tout coup la fièvre, mais bien s'hydrater et analyser ce qui se passe. On boira abondamment de la tisane de thym, aux propriétés anti-infectieuses, des jus de légumes ou de l'eau citronnée.

Comme les animaux, qui l'ont très bien compris, on arrêtera de manger ou on mangera très légèrement. Les forces de l'organisme ne doivent pas être mobilisées par la digestion, mais bien se concentrer sur l'infection.

2. En phytothérapie

- La racine de gingembre et la racine de gentiane, que l'on trouve dans les magasins d'aliments naturels, ont un bon effet antipyrétique. On fera bouillir ensemble 80 g de racines de gentiane et 20 g de racines de gingembre, qu'on laissera infuser. On boira toutes les heures 1 cuillère à café de ce mélange dans un peu d'eau.

- La propolis est une petite merveille sécrétée par les abeilles. Elles tapissent l'entrée de leur ruche avec cette substance, en partie sécrétée par leurs glandes salivaires et en partie issue de leur cueillette, pour éloigner de la ruche les bactéries ou les prédateurs. C'est un antibiotique naturel extrêmement efficace. La propolis existe en gomme à mâcher, en vaporisateur, mais la forme la plus efficace reste l'extrait pur alcoolisé à 50%. On en prend de 5 à 6 gouttes diluées dans de l'eau chaude avec du miel et du citron.
- L'hydraste du Canada en teinture mère se trouve aussi en magasin d'aliments naturels. Prendre 15 gouttes dans un peu d'eau 3 fois par jour. Par ailleurs, il existe au Québec le produit Hydrastix, élaboré par un excellent laboratoire de phytothérapie, La clé des champs. Il est composé des huiles essentielles de myrrhe, d'échinacée et de propolis, couplées à cet hydraste. À avoir chez soi!

3. Oligoéléments et vitamines

L'ensemble d'oligoéléments cuivre/or/argent pourra être pris également à raison de 3 fois par jour les 2 premiers jours, puis on se limitera à 2 fois par jour pendant une bonne dizaine de jours.

La vitamine C naturelle n'est pas à oublier dans cette panoplie. On choisira la teinture mère d'échinacée. En prendre 20 gouttes 3 fois par jour les 2 premiers jours, puis on continue à raison de 2 fois par jour sur une dizaine de jours. Noter que la vitamine C naturelle n'empêche pas de dormir.

4. En homéopathie

L'homéopathie reste toujours à adapter au terrain du patient, et il existe énormément de cas de figure en fonction des signes accompagnateurs. Je ne donnerai ici que quelques exemples types, mais ce sera à votre homéopathe de vous guider.

- *Aconitum napellus* en 5CH sera à utiliser lorsqu'une fièvre élevée nous tombe dessus de façon extrêmement brutale, avec pâleur, frissons. À 17 heures, on était au bureau en train de travailler, à 19 heures, on est au lit avec 39 de fièvre, des frissons, on est tout pâle, on a la peau sèche.
- *Belladonna* 5CH sera prise à l'apparition d'une fièvre élevée avec le visage rouge, beaucoup de transpiration, une certaine agitation et une soif intense.
- *Ferrum phosphoricum* 5CH est à prendre lors d'une fièvre modérée, mais accompagnée d'un abattement intense et parfois des saignements de nez.

Selon le cas, on prendra 4 ou 5 granules, de 4 à 5 fois dans la journée, et en fonction de l'amélioration, on espacera les prises.

5. Les huiles essentielles

- Se frictionner la poitrine et la plante des pieds avec l'HE de ravintsara.
- Prendre un bain dont l'eau est à quelques degrés de moins que la température du corps. Dans un mélange de sels d'Epsom et de bicarbonate de soude (à raison d'une demi-tasse de chacun), verser de 15 à 20 gouttes d'HE de ravintsara et faire dissoudre dans l'eau du bain.

S'y plonger de 10 à 15 minutes, puis se frictionner la poitrine, la plante des pieds et les poignets. Se mettre au lit. Le lendemain, après avoir bien transpiré, dans 80 % des cas, la fièvre n'est plus là!

La fièvre ne doit pas dépasser 40 degrés Celsius chez l'enfant et 41 chez l'adulte. Si rien n'arrive à faire baisser la fièvre, il faut bien sûr consulter un médecin dans les 48 heures.

FURONCLE

Le furoncle est une infection à la base d'un poil qui provoque une douleur lancinante, signalant un abcès en général dû au staphylocoque doré.

Il ne faut jamais triturer un furoncle, car c'est le meilleur moyen de disséminer l'infection un peu partout.

Un furoncle se traite rapidement avec les outils ci-après. Si vous voyez apparaître plusieurs furoncles en même temps consultez votre médecin, il faut rechercher une faille dans le système immunitaire.



Traitement

1. *Les huiles essentielles*

Elles vont encore faire merveille. On mettra sur la peau l'HE de lavande officinale. Parallèlement, on avalera 1 goutte d'HE de cannelle mélangée à 1 cuillerée à café de miel (ou d'huile pour les personnes qui doivent limiter le sucre), et ce, 3 fois par jour, pendant 4 à 5 jours.

2. En homéopathie

Nous avons un outil extrêmement efficace pour éradiquer l'infection : Staphylococcinum. On le donnera « en échelle », c'est-à-dire en augmentant la dilution d'une semaine sur l'autre :

- On débutera avec 5 granules en 30K³ matin et soir sur 7 jours ;
- La semaine suivante : 5 granules en 200K matin et soir ;
- La troisième semaine : toujours 5 granules matin et soir, mais en MK (1 000) ;
- La quatrième semaine, on terminera avec 5 granules matin et soir en XMK (10 000).

Le furoncle aura séché très vite avec les huiles essentielles et les premiers jours d'homéopathie, mais je conseille de suivre ce schéma thérapeutique jusqu'au bout, de façon à éradiquer complètement le staphylocoque doré. Autrement, celui-ci ira s'endormir dans un coin de l'organisme (amygdales, dents ou autres) et ressurgira à la moindre faiblesse.

3. Les terminologies K, MK et XMK correspondent à une autre technique de dilution due à Semion Nikolaïevitch KORSAKOV (1788-1853).

GORGE (mal de)

Le mal de la gorge englobe plusieurs pathologies.

Laryngite

Il s'agit d'une inflammation du larynx.

Brûlure du larynx ; le plus souvent d'origine virale, mais aussi due à la fatigue des cordes vocales. Elle débute brusquement, est extrêmement douloureuse, avec la voix enrouée et des picotements au fond de la gorge, et peut s'accompagner d'une toux sèche.



Traitement

1. *En homéopathie*

Argentum metallicum en 7CH sera très utile lors d'une extinction de voix ; on en prendra 3 granules toutes les 2 heures la première journée, en espaçant les jours suivants avec l'amélioration.

En présence de toux et d'une voix rauque, on préférera utiliser *Causticum* 4CH et *Spongia* en 5CH, à la même posologie.

2. *Les huiles essentielles*

L'HE de thym à thujanol sera à utiliser systématiquement, à raison de 1 goutte dans 1 cuillerée à café de miel, que l'on prendra de 4 à 6 fois par jour. Cette huile essentielle a un fort pouvoir antiviral et antibactérien.

Pharyngite

Il s'agit d'une inflammation du pharynx. Celui-ci a trois grandes fonctions : il fait passer les aliments de la bouche vers l'œsophage au cours de la déglutition ; il fait aussi passer l'air entrant par la bouche et le nez vers le larynx, situé dans le cou, puis la trachée ; enfin, il joue un rôle dans le langage, en influant sur les sons émis par les cordes vocales, situées dans le larynx. Comme la laryngite, la pharyngite est plus souvent d'origine virale que bactérienne.

Mal de gorge avec douleurs à la déglutition, accompagné de toux sèche.



Traitement

1. En homéopathie

Apis mellifica en 7CH ou 9CH sera utilisé à raison de 3 granules toutes les 2 heures lorsque le début est brutal, en présence de picotement et de fièvre.

Pyrogenium 7CH ou 9CH est souvent appelé l'« antibiotique homéopathique » ; on le prendra à raison de 5 granules 2 fois par jour pendant 7 jours, même si les symptômes disparaissent avant.

Lorsqu'apparaît une sensation d'écharde dans la gorge, on préférera prendre 5 granules d'*Hepar sulfuris calcareum* 9CH toutes les 2 heures. S'il y a de la fièvre, on l'associe à *Pyrogenium*.

Phytolacca decandra 9CH : prendre 5 granules 3 fois par jour, surtout si la douleur se propage jusqu'aux oreilles au moment de la déglutition.

2. Les huiles essentielles

Comme dans la laryngite, l'HE de thym à thujanol sera utilisée à la même posologie.

Amygdalite (parfois aussi appelée « angine »)

Cette infection des amygdales est fréquente chez l'enfant, mais on la rencontre aussi chez l'adulte.

Brutale et douloureuse, elle apparaît avec une fièvre élevée, une forte douleur au niveau des amygdales en avalant. Elle est le plus souvent d'origine bactérienne, mais peut aussi être virale. On reconnaît l'origine bactérienne par des points blancs sur les amygdales. Les ganglions lymphatiques deviennent plus volumineux et sensibles au niveau du cou.



Traitement

1. En homéopathie

- Pour une amygdalite virale

Belladonna en 5CH et *Mercurius solubilis* en 5CH seront prises toutes les 2 heures, à raison de 3 à 4 granules.

Se gargariser également la gorge avec la teinture mère de *Phytolacca* 3 fois par jour.

2. *Les huiles essentielles*

L'HE de thym à thujanol ou l'HE d'origan, connues pour leur fort pouvoir anti-infectieux, feront partie de la panoplie thérapeutique : de 1 à 2 gouttes dans 1 cuillerée de miel dans une tasse d'eau chaude auront le mérite de calmer la douleur et d'éradiquer l'inflammation.

- Pour une amygdalite bactérienne (forte fièvre et points blancs)

Cette infection est le plus souvent traitée par des antibiotiques, car le germe suspecté est le streptocoque, qui peut avoir des répercussions sérieuses au niveau cardiaque et immunitaire. Après la prise de l'antibiotique qui aura été prescrit en général pour 10 jours, je suggère de donner, en complément, le traitement homéopathique suivant.

Prendre le *Streptococcinum* à raison d'un tube unidose une fois par semaine. En 30K la première semaine, en 200K la deuxième, en MK la troisième, et en XMK la quatrième semaine. Cela aura pour effet de nettoyer complètement le corps de l'empreinte du streptocoque, ce que ne font pas les antibiotiques.

J'ai vu des angines récidivantes disparaître après ce traitement.

GRIPPE

En prévention

La véritable prévention de la grippe passe par un système immunitaire fort, ou en tout cas en bon état. C'est simple, mais essentiel. Il faut préciser ce qu'on entend par grippe. En effet, on parle trop souvent de grippe pour désigner des refroidissements qui n'ont rien à voir avec la grippe.

On parlera de grippe en présence de fièvre élevée, de maux de tête et de courbatures qui nous tiennent alités. La grippe terrasse et nous maintient au lit. Une personne grippée, sans fièvre, qui va travailler... n'a pas la grippe.



Traitement

1. Quelques règles hygiéno-diététiques

- Privilégier une alimentation saine en évitant une surconsommation de sucres, de gras et de produits laitiers de vache, qui acidifient votre système. Consommer des fruits et des légumes tous les jours.
- Respecter des temps de sommeil suffisants.
- Bouger. En effet, rester confiné chez soi vous fragilise et fragilise votre capacité d'adaptation au froid.

2. Soignez votre flore intestinale

Pensez à faire une cure de probiotiques, surtout si vous avez dû prendre des médicaments « lourds » comme des antibiotiques ou de la chimiothérapie, ou encore si votre transit intestinal oscille entre diarrhée et constipation. (Petit rappel :

un transit normal, c'est une selle tous les jours, de consistance ferme et peu odorante. Dans les cas contraires, il y a déséquilibre de la flore, consultez votre naturopathe.)

3. Les vitamines et antioxydants

La vitamine D, connue comme cofacteur de la synthèse du calcium, a aussi un effet antioxydant, ou antirouille si vous préférez, au niveau de nos cellules. Elle prévient la maladie, diminue l'impact de l'infection, renforce la lutte antimicrobienne. Prendre à partir de l'automne de 1 000 à 4 000UI⁴ par jour.

La vitamine C naturelle ou échinacée : elle a la propriété d'éviter la multiplication du virus grippal dans l'organisme et de raccourcir la durée d'une infection. Prendre de 1 000 à 3 000 mg, en répartissant les prises au cours de la journée lorsque l'on se sent fragilisé ou lors d'une épidémie dans notre environnement.

Le sélénium est un oligoélément très efficace dans la lutte antioxydante de l'organisme. Il est important d'éviter tout déficit, car il aggraverait la propagation du virus de la grippe. La dose efficace en prévention durant la période d'épidémie est de 1 microgramme de sélénium par kilogramme de poids corporel.

4. Les plantes et autres produits naturels

Le sureau noir est un antiviral particulièrement efficace dans le traitement de la grippe. Il se présente le plus souvent sous forme de sirop.

4. La terminologie UI signifie : Unité Internationale. En pharmacologie, il s'agit d'une unité de mesure pour la quantité d'une substance.

La propolis, fabriquée par les abeilles pour tapisser l'entrée de leur ruche et la protéger de toute intrusion bactérienne ou virale, est riche de plus de 300 substances actives. Elle est surtout connue chez l'homme pour lutter contre les infections respiratoires. En fait, les flavonoïdes qu'elle contient lui confèrent une action inhibitrice sur la réplication du virus. De plus, la propolis stimule l'activité du système immunitaire. Elle pourra être prise en prévention lors d'une épidémie ou en cas de fatigue. On mélangera quelques gouttes dans un peu d'eau 2 ou 3 fois par jour, pendant 4 à 5 jours.

La recette de nos grands-mères : miel + citron + gingembre dans une tasse d'eau bien chaude.

5. Les huiles essentielles

Elles ont toutes des propriétés anti-infectieuses... mais variables.

Je vous suggère, en période d'épidémie, l'HE de ravintsara à appliquer sous la plante des pieds, au niveau des poignets, le lobe de l'oreille. Vous créez ainsi une barrière efficace contre les virus. Et bien sûr en diffusion dans la maison.

Le chlorure de magnésium est un remède efficace si la grippe vous a surpris et atteint. Il est cependant totalement contre-indiqué en cas de pathologies rénales, d'hypertension ou d'hypersensibilité.

Si la fièvre, le mal de tête et les courbatures entrent en scène, diluer un sachet de 20 g de chlorure de magnésium dans un litre d'eau et boire ce litre sur une période de 12 à 24 heures, selon votre tolérance. Cela va certes entraîner une diarrhée, mais aussi la destruction massive du virus.

Le chlorure de magnésium a la propriété d'activer la performance de nos globules blancs. Le corps se débarrasse ainsi très vite de sa charge virale.

Associée à un massage des pieds avec l'HE de ravintsara et à la prise de vitamine C et de sureau, cette cure vient à bout de pratiquement tout début de grippe dans les 24 à 48 heures. Plus tôt le traitement est commencé, plus vite il est efficace.

HALEINE (mauvaise)

Rien ne sert de vous bourrer de gommes à mâcher pour changer votre haleine, car cela ne fera qu'aggraver votre cas. En effet, la mauvaise haleine, si elle n'a pas sa source dans une pathologie dentaire, est le témoin d'un dysfonctionnement du système digestif.

Mâcher de la gomme augmente l'acidité du corps par production accrue d'acide chlorhydrique sécrété par l'estomac. Celui-ci en effet, dès que les glandes salivaires s'activent en mâchant, met en route la production d'acide chlorhydrique pour digérer ce qui est censé arriver dans l'estomac. Or, comme il n'arrive pas d'aliment, cet excès d'acidité se répand dans le tube digestif et déséquilibre la flore bactérienne qui s'y trouve.

De plus, des milliers de bactéries qui prolifèrent dans notre tube digestif produisent des déchets susceptibles de dégager des odeurs désagréables et contribuer à la formation de plaque dentaire. Il est évident qu'une hygiène dentaire rigoureuse est le premier point à vérifier : maladies de gencives ? Abcès ? Une visite chez votre dentiste est la première chose à faire.

Mais si le problème ne vient pas de là, c'est qu'il se situe au niveau de la flore microbienne de la bouche, voire du tube digestif dans son ensemble.



Traitement

En plus d'être un antiseptique, le jus d'un demi-citron neutralise l'acidité du corps.

La cannelle en HE (une goutte directement sur la langue) ou en bâton à mâcher aura de plus un effet antiseptique intestinal et aidera à se débarrasser des germes pathogènes qui s'y trouvent.

L'HE de menthe poivrée rafraîchit l'haleine et aide à mieux digérer. Elle agit plus au niveau de l'estomac.

Traitement de fond

Vérifier auprès de votre médecin ou naturopathe où se situe le problème. Généralement, il est nécessaire de « nettoyer » l'organisme des toxines accumulées.

Je conseille de commencer par une cure de charbon activé pendant 3 semaines, à raison de 1 gélule avant chaque repas. Ensuite, continuer par un traitement de prébiotiques pendant un mois et, le mois suivant, enchaîner avec une cure de probiotiques.

Pendant ces 3 mois, une véritable rééducation alimentaire sera nécessaire en suivant le régime hypotoxique, en limitant le sucre et en prenant de la chlorophylle sous forme liquide. Celle-ci a le mérite de maintenir l'alcalinité du système.

HERPÈS

L'herpès est une maladie virale contagieuse due à l'*Herpes simplex virus* (HSV), un virus appartenant à la même famille que le virus de la varicelle, du zona, du cytomégalovirus.

On distingue deux HSV. Le HSV 1 est responsable de 85% des manifestations oro-buccales, mais aussi de 15% des manifestations génitales. Le HSV 2 est responsable de 85% des manifestations génitales et de 15% environ des manifestations buccales.

Le virus de l'herpès se manifeste par une éruption vésiculeuse de boutons groupés, avec sensation de forte brûlure. Il est très contagieux ; une fois contracté, il reste endormi dans l'organisme et il se manifesterà lors de fatigue, d'épuisement, lorsque l'énergie des reins du sujet est plus fragile.



Traitement

1. En homéopathie

Nous obtenons de très bons résultats avec le protocole suivant, qui devra être entrepris le plus tôt possible. Ainsi, les crises cesseront plus rapidement et seront plus espacées. Dès les premiers symptômes :

- Toutes les 2 heures, prendre 3 granules de chacun de ces 3 produits : *Apis* 5CH, *Rhus toxicodendron* 5CH et *Berberis* 5CH. Réduire la fréquence des prises dès l'amélioration des symptômes. Si vous avez un pharmacien homéopathe, il pourra vous fournir un seul tube avec les 3 produits ;

- *Vaccinotoxinum* en 9CH : on prendra 3 granules 3 fois par jour, le temps de la crise (nosode du virus souche) ;
- *Medorrhinum* en 15CH : prendre 5 granules matin et soir pendant 7 jours, même si l'infection est enrayée avant (ce qui arrive le plus souvent). C'est un remède de la loge rénale, c'est elle qui est fragilisée dans les crises d'herpès.

2. *Les huiles essentielles*

Localement, dans une dizaine de gouttes d'huile végétale de calendula ou d'amande douce, mélanger 2 gouttes d'HE de niaouli ou 2 gouttes d'HE de tea tree. Appliquer délicatement avec un coton-tige.

Se souvenir qu'une crise d'herpès vient nous révéler une fatigue, un épuisement de l'énergie des reins. Il est donc important de prendre parallèlement des mesures pour remonter cette énergie, par exemple avec du jus d'herbe de blé, qui est un excellent nettoyeur du sang et fortifiant, ou autre, selon chaque cas particulier.

Par ailleurs, beaucoup de femmes porteuses d'infections vaginales à répétition pour lesquelles on n'a jamais pu identifier le virus de l'herpès, mais où aucun traitement ne fonctionne, devraient essayer ce test thérapeutique avec la formule décrite plus haut. Selon ce que m'enseignaient mes maîtres à l'époque, dans le cas d'infections vaginales à répétition, résistantes à tout, on traite l'herpès qui est en dessous, même s'il ne s'est pas exprimé.

JAMBES LOURDES

Les jambes lourdes sont dues à un dysfonctionnement du système veineux, appelé « insuffisance veineuse ». Il se caractérise par une sensation de lourdeur, de pesanteur dans les jambes. Les pieds et les chevilles sont enflés. On peut ressentir aussi des sensations de brûlure au niveau des jambes.

Sur le plan physiologique, le sang remonte vers le cœur par le circuit veineux, porteur de valvules. C'est la perte de l'élasticité de ces valvules au niveau des veines qui fait que le sang stagne et remonte plus difficilement vers le cœur. Si les valvules sont très déficientes, le sang stagnant va déformer la veine, créant des varices.

En MTC, les veines sont sous la « gouvernance » du foie. Aussi est-il bon de tonifier le foie, surtout au moment de l'année où il est en plénitude, c'est-à-dire au printemps.

Sachant que l'on retrouve toujours un facteur héréditaire très fort, il est important de prévenir tôt pour maximiser l'effet de ce traitement.



Traitement

1. En prévention

La marche stimule à chaque pas le retour veineux. Alors, marchez tous les jours, vos veines vous en seront reconnaissantes. Si vous avez des kilos en trop, il est temps de vous y attaquer, car un surpoids ne fait qu'accentuer la lenteur du retour veineux. Il est important de boire régulièrement et suffisamment, 1,5 litre d'eau par jour. Bien sûr, ne fumez pas ! Le tabac est toxique pour la peau, pour les poumons et pour les veines, il encrasse lentement mais sûrement l'organisme.

Ne pas exposer ses jambes à de fortes chaleurs, d'autant qu'elles seront immobiles, cela augmente la stagnation du sang en provoquant une vasodilatation massive et en lésant les valvules.

Si vous avez les jambes lourdes, porter des bas de contention qui suppléeront les valvules. Cette contention effectuée un micromassage qui oblige le sang à remonter de façon plus régulière dans les veines vers le cœur. Choisissez ces bas chez un professionnel qui vous donnera exactement ce qui vous convient après avoir pris les mesures de vos jambes.

2. En phytothérapie

Le marron d'Inde, la vigne rouge, l'hamamélis et le cyprès sont généralement utilisés dans bon nombre de préparations que vous trouvez en magasins d'aliments naturels.

Là aussi, la gemmothérapie sera très active, par le fait même de la puissance de ses composants extrêmement concentrés :

- *Aesculus hippocastanum* (marron d'Inde) en bourgeons, macérat glycéринé 1DH, il agit comme vasoconstricteur veineux ;
- *Castanea vesca* (châtaignier) en bourgeons, macérat glycéринé 1DH, draineur veineux et lymphatique ;
- *Sorbus domestica* (sorbier) en bourgeons, macérat glycéринé, 1DH, tonique au niveau veineux et lymphatique.

Ces trois macérats peuvent être mélangés et se retrouvent dans les préparations gemmothérapeutiques.

N. B. En gemmothérapie, il est important de vérifier la posologie avec son thérapeute en fonction du laboratoire choisi (cf. p. 82).

En général, cette prescription s'étend sur plusieurs mois, surtout pendant la période chaude, car la chaleur et l'humidité accentuent la vasodilatation déjà existante par la déficience des valvules.

3. *En homéopathie*

Lorsqu'il y a un œdème, on prend *Vipera redi* 7CH : 3 à 4 granules, 3 ou 4 fois par jour en fonction de l'importance du symptôme. On arrêtera dès amélioration.

4. *Les huiles essentielles*

Préparer un mélange, à appliquer toujours en partant des chevilles et en remontant le long de la face interne des jambes. Sur une base de 5 gouttes d'huile végétale, mélanger 1 goutte d'HE de menthe poivrée (décongestionnante et draine les organes d'élimination, dont le foie), 1 goutte d'HE de genévrier (phlébotonique, favorise la circulation veineuse), 1 goutte d'HE de cyprès (décongestionnant majeur et diminue l'œdème) et enfin 1 goutte d'HE de lentisque pistachier (excellent anticongestionnant).

LIGAMENTS (douleurs)

Entorse de la cheville ou du genou. Il s'agit d'un étirement brutal des ligaments, pouvant aller jusqu'à la déchirure. La douleur est très vive, on peut à peine marcher. Très vite, il y a œdème et l'inflammation rend la marche totalement impossible. Appliquer du froid le plus rapidement possible, pour limiter au maximum l'inflammation.



Traitement

1. Les huiles essentielles

Si possible, le plus près de l'accident, appliquer doucement directement sur la peau à l'endroit de l'entorse 2 ou 3 gouttes d'HE d'hélichryse (antihématome exceptionnel, tonique de la circulation artérielle, anti-inflammatoire). Cela peut faire des merveilles sur une entorse légère traitée sans délai.

2. En homéopathie

Arnica 5CH, prendre 3 granules toutes les 2 heures pour diminuer l'œdème, et associer à la prise de 3 granules 4 fois par jour de *Rhus toxicodendron* 5CH. Si la blessure est située proche de l'os, on donnera *Ruta graveolens* en 5CH, 3 granules 4 fois par jour.

L'immobilisation et ces traitements devraient suffire à soulager rapidement la douleur, mais si les symptômes perdurent, une consultation auprès de votre médecin sera nécessaire pour vérifier qu'il n'y a pas déchirure des ligaments.

MAL DES TRANSPORTS

Bénin, mais fort désagréable, le mal des transports est un conflit entre une partie de notre oreille interne, qui est le siège de l'équilibre, et nos yeux. Notre cerveau interprète de façon erronée les messages venant des yeux et des oreilles. Il s'ensuit des nausées, des vomissements et des étourdissements.

Conseils généraux

Voyager dans une atmosphère aérée et sans odeur (tabac, nourriture, etc.). Ne pas voyager le ventre vide, mais pas surchargé non plus par un repas trop lourd. Lorsqu'on est en voiture, s'arrêter si possible toutes les deux heures pour prendre l'air. Ne pas lire, ne pas regarder un écran dans une voiture qui roule. Si on peut choisir sa place en voiture, se mettre devant, à côté du conducteur. En bateau, choisir la cabine du milieu, près de la ligne de flottaison. En avion, un siège au-dessus d'une aile, près du hublot (sauf si en plus vous avez peur de l'avion et que vous ne voulez pas voir). Et en train, choisir une place dans le sens de la marche.



Traitement

1. En homéopathie

La cocculine est un complexe homéopathique assez efficace : prendre 2 petits comprimés toutes les heures pendant le voyage. Si vous êtes en plus très anxieux, ajouter 5 granules de *Gelsenuim* en 15CH la veille du départ et le matin même.

Si l'odeur du moteur (surtout en bateau) vous incommode, prendre 5 granules de *Petroleum* en 9CH toutes les 2 heures. Si la pâleur et le malaise perdurent, on ajoutera *Tabacum* en 9CH, 5 granules toutes les 2 heures.

2. En phytothérapie

Le gingembre demeure le remède naturel le plus efficace contre les nausées. On le prend en tisane, ou mieux en huile essentielle. Une goutte directement sur la langue ou respirer l'odeur directement du flacon. Je préfère l'huile essentielle de

gingembre à celle de la menthe poivrée, car elle est plus efficace contre les nausées et vomissements et peut être administrée aux enfants et aux femmes enceintes.

MIGRAINE

Il existe autant de traitements de la migraine qu'il existe de migraineux. Je n'ai pas la prétention de vous donner le traitement de la migraine, mais plutôt des conseils généraux qui pourront, je l'espère, diminuer l'impact de vos migraines. La migraine est provoquée par différents facteurs, ce qui rend le traitement difficile, car tous les effets s'entremêlent et sont variables d'une fois à l'autre, et d'un sujet à l'autre.

- *Facteurs hépatodigestifs.* Le foie est la plupart du temps incriminé sur un terrain migraineux.
- *Facteurs endocriniens.* C'est une pathologie très souvent féminine. En effet, le déséquilibre hormonal et une synthèse de progestérone de moins bonne qualité seront à l'origine de migraines, soit avant les menstruations, soit pendant les menstruations. Corriger cette synthèse de la progestérone sera important et renvoie au premier facteur, celui du foie : c'est là que sont synthétisées nos hormones ovariennes.
- *Facteurs vasculaires.* La migraine est souvent décrite comme « un orage vasculaire brutal survenant au niveau cérébral ». Cela signifie que se produit une violente vasodilatation des vaisseaux cérébraux responsables à la fois de l'aura visuelle et de la douleur.

- *Facteur psychoémotionnel.* Le stress, les angoisses et la surcharge de travail, en déséquilibrant tout l'arbre endocrinien (surrénales, mais aussi thyroïde, ainsi que les ovaires chez les femmes), favoriseront l'apparition des crises.

C'est un imbroglio entre ces quatre grands paramètres qui construit le terrain migraineux. Plus le patient prend des remèdes antalgiques puissants, plus son foie sera surchargé ; on entre alors dans un cercle vicieux, difficile à casser. D'une façon générale, je ne peux que vous inviter à traiter votre foie avec votre naturopathe ou votre ostéopathe, qui saura lever les tensions au niveau crânien, mais aussi à un niveau général. Même si je n'ai « apparemment » pas de soucis au foie, le fait de faire des migraines à répétition indique qu'énergétiquement celui-ci est perturbé. C'est là que la naturopathie et l'homéopathie pourront vous aider en faisant un vrai « ménage » en profondeur, mais aussi en douceur, et au bon moment de l'année. Il existe des remèdes naturels qui, lorsque pris au tout début d'une crise, pourront vous éviter de prendre des anti-inflammatoires trop forts et surtout d'en prendre moins.

Bannissez alcool, graisses, friture et sucre de votre alimentation.



Traitement

1. En acupuncture

L'ostéopathie et l'homéopathie seront des aides particulièrement efficaces lors de traitements personnalisés.

2. Les huiles essentielles

Elle peut, si elle est appliquée dès le début de la migraine, vous aider à faire passer la crise. Lors de migraines dues au stress et aux tensions nerveuses, on aura intérêt à utiliser l'HE de lavande vraie, apaisante, ou l'HE de basilic, qui est un anti-spasmodique efficace. On appliquera quelques gouttes d'une de ces huiles en massage sur les poignets, sur la base du cou, sur les tempes et, si cela est possible, en diffusion dans la pièce.

Cependant, l'huile essentielle la plus utilisée pour soulager les maux de tête reste l'HE de menthe poivrée (*mentha piperita*), qu'on applique en massages doux sur les tempes et à la base du crâne, plusieurs fois par jour et dès les premières douleurs. Elle a un effet « glaçon » qui est très antalgique et permet de soulager l'inconfort.

Chaque migraine doit être accompagnée au cas par cas, en se rappelant les quatre cofacteurs à soulager. Les médecines complémentaires peuvent aider à consommer moins d'anti-douleurs très puissants.

MUGUET

Le muguet est une candidose de la bouche, une pathologie très fréquente chez les enfants. Il témoigne d'un déséquilibre de leur flore digestive qui a laissé proliférer le *candida albicans* (levure qui se trouve normalement dans le tube digestif, mais qui en proliférant crée des problèmes). Souvent dû à des traitements antibiotiques qui auront déséquilibré la flore bactérienne du tube digestif, ou par contamination dans les garderies, le muguet est très contagieux chez les petits. Il se présente sous forme de petits exsudats blancs crémeux sur la langue et sur l'intérieur des joues.

**Traitement****1. Refaire la flore intestinale**

Il reste la meilleure protection contre la candidose. La flore intestinale est constituée de bactéries qui jouent un rôle important dans l'immunité et limitent l'extension du candida par leur seule présence. De plus, elles exercent une protection de la paroi intestinale qui, si elle devient trop perméable du fait d'une alimentation défectueuse ou de médicaments trop agressifs, laissera proliférer les bactéries pathogènes et les levures. Il faut donc refaire la flore avec des prébiotiques et des probiotiques.

2. En homéopathie

On prendra de 3 à 5 granules du nosode du candida, *Monilia albicans* en 5CH, 4 fois par jour.

3. Les huiles essentielles

Préparer le mélange suivant : 1 ml d'HE de lavande aspic, 1 ml d'HE de géranium rosat, 1 ml d'HE de tea tree, 1 ml d'HE de palmarosa et dans 30 ml d'huile de calendula. Avec un doigt propre, appliquer 2 gouttes de cette préparation jusqu'à 6 fois par jour sur les muqueuses de la bouche. Cela donne d'excellents résultats.

4. Supprimer le lait de vache

Il est trop acide et favorise le déséquilibre de la flore intestinale en participant à l'hyperperméabilité de l'intestin grêle. Préférer les laits d'amande les plus naturels possible, qui d'ailleurs se rapprochent, sur le plan de leur composition, du lait maternel.

MYCOSE DU PIED ou PIED D'ATHLÈTE

Ces affections sont difficiles à traiter, car les pieds ne respirent pas et macèrent trop longtemps dans des chaussures fermées.



Traitement

1. Des mesures d'hygiène simples

Aérez vos pieds le plus possible. Après la douche, prenez le temps de bien les sécher. Parallèlement, je conseille de saupoudrer l'intérieur de vos chaussures avec un peu de bicarbonate de soude. Lavez vos bas et chaussettes à part, dans une eau qui contiendra des gouttes d'extrait de pépins de pamplemousse.

2. Les huiles essentielles

Les huiles essentielles s'avèrent la solution la plus efficace. L'HE de tea tree est à appliquer sur la zone incriminée de 2 à 3 fois par jour avec un coton-tige, et ce, pendant 3, 4, voire 8 semaines. Ne baissez pas la garde, le problème avec les mycoses du pied, c'est la récurrence.

En vous armant de patience, avec ces outils, vous en viendrez à bout.

NAUSÉES

Malaise avec impression que l'on va vomir, ce qui est la suite logique de la nausée. En général, nausées et vomissements vont de pair avec sueurs et pâleur. En dégageant de façon réflexe le contenu de l'estomac, le vomissement soulage

le patient. La période de la grossesse, surtout dans les trois premiers mois, est propice à ce phénomène, le temps que le corps de la mère s'adapte à sa nouvelle physiologie.



Traitement

1. Règles hygiéno-diététiques

Éviter les atmosphères confinées et les repas trop lourds. Le gingembre frais, en tisane ou saupoudré sur l'alimentation, est un puissant antinausée.

2. En homéopathie

Cela dépend toujours bien sûr du terrain de la personne, mais on peut trouver deux ou trois remèdes qui soulageront vraiment. On en prendra de 3 à 5 granules dès les premiers symptômes, à renouveler 1 ou 2 fois si nécessaire.

- *Nux vomica* en 5CH, notamment après des excès alimentaires, lorsqu'il y a, en plus de la nausée, des ballonnements. Ici, le vomissement soulagera la nausée.
- *Ipeca* en 5CH, lorsqu'il y a beaucoup d'éructions qui accompagnent ces nausées. La salivation est importante dans ce cas, le vomissement ne soulage pas la nausée.
- *Sepia* en 5CH est le grand remède antinausée de la femme enceinte.

3. Les huiles essentielles

L'HE de citron est très efficace, 1 goutte directement sur la langue autant de fois que nécessaire.

ONGLES

En MTC, les ongles sont sous la dépendance du foie. Ainsi, l'état de nos ongles nous parle de notre foie. Si vos ongles sont fragiles, parlez-en à votre naturopathe ou à votre homéopathe, un traitement de fond s'avère nécessaire.

Ongles fragiles



Traitement

- Tremper régulièrement le bout des doigts dans un petit récipient contenant de l'huile d'olive.
- Tonifier votre foie avec la cure de jus de citron : un demi-citron le matin dans un verre d'eau chaude, à boire rapidement pour ne pas abîmer l'émail de vos dents, et attendre de 15 à 20 minutes avant de vous brosser les dents.
- Faire une cure de silice organique : en prendre 1 cuillerée à soupe tous les jours pendant au moins 2 mois.
- HE de citron : une dizaine de gouttes mélangées dans 5 ml d'huile végétale (de type germe de blé, onagre, argan), en massage, 2 ou 3 fois par semaine.

Mycose de l'ongle

On vient rarement consulter pour une mycose de l'ongle, mais celle-ci est le témoin d'une mycose digestive qui évolue à bas bruit, le plus souvent un candida. C'est en général en regardant les ongles de nos patients qui viennent pour une kyrielle de bobos – fatigues, douleurs articulaires, troubles du transit –, que l'on suspecte un *candida albicans* prédominant et responsable de tous ces troubles.

Le *candida albicans* est une levure qui se trouve normalement dans notre tube digestif. Lorsque les bonnes bactéries qui colonisent notre intestin sont détruites par la prise intensive d'antibiotiques ou par une alimentation toxique, riche en hydrates de carbone, le candida prolifère. Cette prolifération est responsable de bien des malaises de divers types : fatigue, eczéma, troubles du transit, douleurs articulaires, mycoses de l'ongle. En augmentant la perméabilité de l'intestin grêle, il fragilise tout le métabolisme de la personne.



Traitement

Traitement local

Au niveau de l'ongle, on préparera le mélange suivant : quelques gouttes d'HE de tea tree, d'HE de lavande vraie et d'HE de laurier noble, que l'on appliquera sur l'ongle avec un coton-tige. Toutefois, il est important de noter que, si on ne traite pas la candidose, la mycose digestive associée, on n'en sortira pas.

Traitement général de la candidose

1. Alimentation

Supprimer de votre alimentation tous les sucres et les levures. Cela fait beaucoup de choses, mais cette diète de deux mois s'avérera payante, elle vous permettra de retrouver votre énergie. Faire une diète sans sucre, y compris le sucre des fruits. Le corps puisera ainsi dans ses réserves de graisses pour y trouver l'énergie nécessaire. Pendant les premières semaines, le candida sera affamé et mourra, car il ne se nourrit que de sucre. Penser aussi à supprimer tout ce qui est susceptible de se transformer en sucre dans le tube digestif, ce que

l'on appelle les sucres lents : pommes de terre, carottes, betteraves, gâteaux, biscuits, riz blanc, fruits, exceptés noix de coco et citron, et bien sûr l'alcool.

Il faudra aussi supprimer les levures ou tout produit faisant intervenir le processus de fermentation (pain, vinaigre), car ils peuvent interagir avec le candida.

En fait, l'alimentation comportera beaucoup de légumes fibreux, de la viande, du poisson, des glucides « complexes » qui ne se transforment pas rapidement en sucre simple, comme le millet et le quinoa, et des oléagineux, comme les amandes et les noix. Cette diète est certainement contraignante les premières semaines, mais on en perçoit très vite les bienfaits, avec une énergie qui remonte de façon significative.

2. En homéopathie

Monilia albicans 15CH, 5 granules matin et soir pendant 1 semaine, puis rappel 1 fois par semaine, en prenant 10 granules en 1 fois les 2 samedis suivants. On passera à *Monilia albicans* 30CH de la même façon.

3. En phytothérapie

Il existe plusieurs outils :

- l'extrait de pépins de pamplemousse, à raison de 3 à 4 gouttes diluées dans un verre d'eau, matin et soir pendant 2 mois ;
- l'ail en gélules est aussi un puissant antifongique, et spécifiquement un anticandida : à prendre aussi matin et soir.

L'acide caprylique est capable de désagréger les parois cellulaires du candida. Il peut être ajouté aux autres formules lorsque la candidose est générale.

4. Les huiles essentielles

La cannelle, surtout pour son tropisme intestinal : on prendra 1 goutte dans 1 cuillerée à café d'huile d'olive, matin et soir pendant 3 semaines. On arrêtera 1 semaine et on reprendra le traitement encore 3 semaines.

En changeant son alimentation, et avec ces outils, on obtient en général de très bons effets et une énergie renouvelée. Comme quoi nos ongles sont terriblement « essentiels », ils nous parlent de notre métabolisme.

Les coups de colère de Christine

Je me permets de mettre en garde les femmes qui asphyxient leurs ongles par la pose de faux ongles en permanence. Asphyxier nos ongles ne peut que générer des troubles à plus ou moins long terme. En effet, cachés sous les faux ongles, les vrais ongles se fragilisent et s'effritent. La colle utilisée lors de la pose des faux ongles est toxique, elle attaque la kératine. Les faux ongles en résine acrylique peuvent à la longue provoquer des eczémas, voire des allergies, et ils favorisent aussi les infections bactériennes. Étouffer du vivant – la kératine – pour le remplacer par de l'acrylique peut être accepté de façon exceptionnelle pour un souci d'esthétique ; mais le faire de façon chronique et répétitive n'est jamais une bonne chose pour la santé de l'ongle. Il faut se demander plutôt pourquoi nos ongles ne sont pas en bonne santé. Voilà la vraie question. Et la solution sera toujours interne.

OTITE

L'otite est une inflammation de l'oreille moyenne, que l'on retrouve le plus fréquemment chez le jeune enfant, mais qui peut aussi être observée chez l'adulte. Elle peut survenir isolément ou, le plus souvent, accompagner une rhinopharyngite.

Dans les jours qui précèdent une otite, l'enfant a souvent le nez qui coule. Une douleur brutale aiguë et pulsatile de l'oreille surgit, avec la sensation d'avoir l'oreille bouchée. Les petits enfants se touchent fréquemment l'oreille. Un écoulement de pus peut apparaître.

L'otite moyenne touche en fait une cavité de l'oreille moyenne située derrière le tympan. Or cette cavité est reliée, par la trompe d'Eustache, à une autre cavité qui se trouve à l'arrière de la gorge et des fosses nasales. À la suite d'une rhinopharyngite, c'est par ce conduit que virus et bactéries remontent vers l'oreille moyenne. On comprend que la prévention des otites passe par une bonne hygiène nasale et le traitement précoce des rhinopharyngites, avec un nettoyage des fosses nasales dès les premiers symptômes. Mais lorsque l'otite est là, que faire ?



Traitement

1. En homéopathie

On trouve aujourd'hui de bons remèdes rassemblés dans plusieurs préparations, présentées par différentes firmes homéopathiques. Toutes contiennent le complexe : *Belladonna* 5CH, *Capsicum* 5CH, *Ferrum phosphoricum* 5CH. Prendre 3 granules de chacun ou du mélange déjà existant

toutes les 2 heures, dès l'apparition des symptômes. Et y ajouter *Pyrogenium* en 5CH (l'antibiotique homéopathique), 5 granules matin et soir, pendant 4 à 5 jours.

2. *En phytothérapie et aromathérapie*

On prépare « l'oreille des petits bonshommes verts », avec de l'argile et de l'HE d'eucalyptus radié. Mettre 1 goutte de cette huile essentielle dans une petite noisette d'argile verte en pâte, que l'on trouve dans tous les magasins d'aliments naturels. Appliquer cette argile à l'arrière de l'oreille, tout le long du contour osseux de l'oreille. L'effet anti-inflammatoire de l'argile décongestionnera la pression due à l'inflammation dans le conduit auditif, et les vertus antiseptiques de l'HE d'eucalyptus radié feront le reste.

3. *Recette de grand-mère*

Lorsqu'on n'a rien dans la pharmacie, on a toujours des oignons dans la cuisine. Couper une cuillerée à table d'oignons en petits morceaux. Les faire chauffer **sans aucune huile**. (Tout corps gras chaud au contact de l'oreille fera des dégâts.) Faire chauffer les oignons dans une poêle, à sec, pour les rendre vaporeux et piquants aux yeux. Les placer dans un linge très fin et plier de façon à ce qu'il y ait une seule épaisseur entre les oignons et la peau. Bien vérifier la chaleur sur sa propre oreille : cela doit être chaud, certes, mais confortable et non brûlant. Ensuite, positionner sur l'oreille de l'enfant, en lui mettant un bonnet pour maintenir l'ensemble en place pendant une bonne trentaine de minutes. Le soulagement est quasi immédiat. La vapeur d'oignons antibactérienne et antimicrobienne s'infiltrera dans l'oreille et arrivera au niveau du tympan, où elle permettra de liquéfier les sécrétions infectées qui s'y trouvent, responsables de la douleur.

Bien sûr, si ces traitements ne font pas effet et que la température de l'enfant demeure élevée pendant plus de 48 heures, le recours aux antibiotiques que votre médecin vous prescrira s'avérera indispensable. Pensez toujours à y ajouter des probiotiques, pour que ces antibiotiques ne déstabilisent pas la flore intestinale.

PIQÛRES D'INSECTES

Certains insectes nous piquent pour nous voler notre sang qui leur servira de repas : moustiques, puces, tiques. D'autres nous piquent pour se défendre parce que nous passons par là : abeilles, guêpes, méduses. Dans tous les cas apparaissent rougeur, démangeaisons et parfois réaction inflammatoire majeure à l'endroit de la piqûre. S'il n'y avait qu'un seul remède à avoir, ce serait l'HE de lavande. Il existe cependant quelques autres produits utiles, à la fois en prévention et pour soulager après la piqûre.

En prévention

Contre les moustiques, l'HE de citronnelle ou l'HE de géranium rosat repoussent efficacement les moustiques. On peut se fabriquer un mélange d'une dizaine de gouttes de chacune dans 30 ml d'huile végétale et s'en frictionner les oreilles, les poignets et les chevilles. On peut en mettre dans une coupelle, sur la table, les soirs d'été. On se souviendra qu'un sang sucré attire les moustiques ; ainsi, en limitant notre consommation de sucre, on les éloignera plus facilement.

**Traitement*****Après la piqûre***

Sur la piqûre elle-même, rien de tel que le jus de citron, qui atténue les démangeaisons. Pour les piqûres de méduses, rincer abondamment à l'eau de mer, surtout pas à l'eau douce.

1. En homéopathie

- *Apis mellifica* en 5CH
- *Calendula officianalis* en 5CH
- *Histaminum* en 5CH

Prendre 3 granules de chacun de 4 à 5 fois par jour, en fonction de l'intensité des piqûres. Pour des piqûres de moustiques uniquement, on ajoutera à ces trois produits *Ledum palustre* en 5CH.

2. Les huiles essentielles

Pour toute piqûre, que ce soit moustiques, araignées, guêpes, abeilles, méduses, l'HE de lavande est souveraine et agit quasi instantanément. C'est l'huile essentielle à emporter en camping, en vacances, chaque fois que l'on sera exposé à des risques de piqûres.

POUX

Au cours de leur scolarité, de 15 à 20% des écoliers auront au moins une fois des poux. Les poux sont devenus résistants aux traitements classiques, mais ils sont toujours sensibles

aux huiles, qui s'infiltreront dans leurs opercules respiratoires et les tuent. Le meilleur traitement antipoux reste donc les huiles essentielles.



Traitement

La lavande constitue un traitement à la fois préventif et curatif. En période d'épidémie, appliquer quelques gouttes d'HE de lavande sur la base du crâne et les tempes des enfants pourra leur éviter d'attraper les poux qui circulent dans les têtes de leurs petits camarades.

Une fois contaminé, que faire ?

Préparer un mélange de quelques gouttes d'HE de lavande, de romarin à cinéole et de melaleuca (ou tea tree). Le soir, appliquer sur le cuir chevelu et la nuque et garder toute la nuit. Au matin, faire un shampoing dans lequel on aura mis de nouveau quelques gouttes des mêmes huiles. Renouveler l'opération 15 jours plus tard. Vous devriez ainsi vous être débarrassés des poux de façon efficace.

RHINOPHARYNGITE

La rhinopharyngite est une affection banale des voies respiratoires supérieures, de la cavité qui s'étend des fosses nasales jusqu'au pharynx. Elle est la plupart du temps causée par un virus très contagieux, qui se transmet par voie orale et par voie cutanée (on a répertorié plus de 70 virus de rhinopharyngite).

Cette affection s'accompagne le plus souvent de fièvre modérée, d'écoulement nasal, parfois de toux et d'éternuements. Selon le langage populaire, elle dure « non soignée sept jours, soignée une semaine ». Cela ne veut pas dire qu'il faut l'ignorer, bien au contraire, car elle peut se compliquer en otite ou laryngite chez les jeunes enfants, en sinusite ou bronchite chez les adultes. Toutefois, ce dicton signifie qu'il y a bel et bien un temps d'évolution de la maladie et que les traitements sont utiles pour éviter les complications, et non pour raccourcir le processus en cours.

Hydrater le patient en le faisant boire. Laver le nez plusieurs fois par jour avec du sérum physiologique ou de l'eau de mer.

1. En homéopathie

Nous disposons de plusieurs produits efficaces, selon les modalités de la rhinopharyngite.

- Si elle débute brusquement, avec d'emblée une fièvre élevée, on prendra *Aconit* 5CH, *Bryonia* 5CH et *Pyrogenium* 5CH, 3 granules de chacun toutes les 2 heures, jusqu'à ce que la fièvre tombe.
- Si le début est moins violent, avec une fièvre modérée, on prendra *Ferrum phosphoricum* 5CH et *Pyrogenium* 5CH, 3 granules de chacun toutes les 2 heures, jusqu'à amélioration.
- Si on a tardé à traiter et que la rhinopharyngite s'avère coriace, prendre *Mercurius solubilis* 5CH, *Kalium bichromicum* 5CH et *Pulsatilla* 5CH, 3 granules de chacun toutes les 2 heures, jusqu'à amélioration.

2. *Phytoéléments et oligoéléments*

L'extrait de pépins de pamplemousse, aux propriétés antivirales, antibactériennes et antimycosiques, à raison de 4 gouttes diluées dans de l'eau 2 fois par jour, pourra enrayer efficacement une rhinopharyngite au début.

En venant renforcer le système immunitaire, le complexe oligosol cuivre/or/argent raccourcira la durée de la rhinopharyngite. Pour un adulte, prendre 3 doses par jour pendant 5 à 7 jours ; chez l'enfant, donner 2 doses par jour.

3. *Les huiles essentielles*

Prendre 1 goutte d'HE d'eucalyptus radié dans 1 cuillerée de miel ou d'huile d'olive 4 fois par jour.

On peut aussi fabriquer un mélange à instiller dans le nez. Dans une base de 30 ml d'huile végétale de type calendula, mélanger 2 ml (70 gouttes) d'HE d'eucalyptus radié et 2 ml (70 gouttes) d'HE de camomille romaine. Après avoir nettoyé les fosses nasales avec de l'eau de mer, instiller 4 fois par jour quelques gouttes de ce mélange dans les narines.

RONFLEMENTS

Il est important de s'assurer que le ronfleur ne souffre pas d'apnée du sommeil. Dans cette pathologie, la personne arrête de respirer plusieurs fois dans la nuit, et parfois pendant plus de 30 secondes consécutives. Cela occasionne une mauvaise oxygénation générale, qui se traduit par une fatigue extrême, que rien ne peut enrayer.

Le ronflement est dû à un relâchement des tissus mous du palais et de la luette, et survient de façon occasionnelle, quand le dormeur est enrhumé ou extrêmement fatigué.



Traitement

Il existe un truc en aromathérapie qui peut aider : 2 gouttes d'HE de citron mélangées à 2 gouttes d'huile d'amande douce à instiller dans chaque narine. Certains ont obtenu assez souvent des résultats.

Si cela ne fonctionne pas et que vous dormez à côté du ronfleur, il ne vous reste plus qu'à siffler comme Louis de Funès dans *La grande vadrouille* !

SINUSITE

La sinusite est une inflammation des muqueuses qui recouvrent l'intérieur des sinus. Les sinus sont des paires de cavités muqueuses qui communiquent avec les fosses nasales par de petites ouvertures. Lors d'une infection dentaire ou ORL, on observe une inflammation et un gonflement des voies aériennes supérieures, empêchant l'air de circuler dans les sinus, qui ne communiquent plus avec l'extérieur.

La sinusite se manifeste par une congestion nasale importante avec de la douleur dans la région du nez, au-dessus des yeux, et aussi fréquemment des maux de tête, sécrétions nasales plus ou moins épaisses et de couleur jaune ou verte, en fonction du degré d'infection.



Traitement

1. En phytothérapie

a. L'ail possède des propriétés antibactériennes reconnues. Si la consommation de 4 gousses d'ail frais n'est pas aisée compte tenu du goût et des effets ravageurs sur l'haleine, il est plus facile d'utiliser soit des capsules d'ail, soit quelques gouttes de teinture d'ail, 3 fois par jour.

b. L'hydraste du Canada est une plante qui, grâce à la berbérine qu'elle contient, a une activité antibiotique à large spectre contre plusieurs bactéries. Elle est connue pour soulager les muqueuses du nez, de la gorge et des sinus. Elle peut se prendre en teinture mère diluée dans de l'eau, de 3 à 4 fois par jour, à raison d'une dizaine de gouttes chaque fois.

2. Oligosols

Prendre une dose cuivre/or/argent le matin et une dose de soufre le soir, pendant une dizaine de jours.

3. En homéopathie

J'ai l'habitude de donner, sur 4 jours, la combinaison suivante :

- *Hepar sulfuricum* en granules et *Kalium bichromicum* en granules.
 - Le 1^{er} jour : 5 granules de chacun en 7CH, matin et soir ;
 - Le 2^e jour : 5 granules de chacun en 9CH, matin et soir ;

- Le 3^e jour : 5 granules de chacun en 12CH, matin et soir ;
- Le 4^e jour : 5 granules de chacun en 15CH, matin et soir ;
- Et en accompagnement pendant 7 jours : *Pyrogenium* en 9CH, à raison de 5 granules matin et soir.

Ce traitement en échelle réussit en général à décongester et à nettoyer les sinus.

4. Les huiles essentielles

Ravintsara, ou eucalyptus radié, ou tea tree, ou les trois : respirer quelques gouttes d'une de ces 3 huiles pures, de 4 à 5 fois par jour. On peut aussi mélanger 3 ml de chacune dans un flacon. Mettre une dizaine de gouttes de ce mélange dans un bol d'eau bouillante et faire une inhalation. Les sinus sont des cavités profondes ; en respirant ainsi directement des produits particulièrement anti-infectieux comme les huiles essentielles, on a beaucoup plus de chances d'atteindre la cible infectieuse qu'en prenant des antibiotiques, qui ne se rendent jamais jusqu'aux sinus et qui déséquilibrent la flore intestinale.

Face à un début de sinusite, il faudra mettre en route toutes les armes : phytothérapie, homéopathie et aromathérapie. Traitées ainsi, j'ai pu voir près de 80% des sinusites être guéries. Si bien sûr aucune amélioration n'est obtenue après 4 ou 5 jours de traitements, il faudra en général recourir aux antibiotiques puissants, sans oublier d'y ajouter des probiotiques, pour diminuer l'impact sur la flore intestinale.

TENDINITE (voir Ligaments)

TORTICOLIS

C'est une contraction douloureuse des muscles du cou qui empêche le mouvement. On ne peut plus tourner la tête d'un côté ou de l'autre. Le cou est bloqué. De légère à modérée, la douleur est toujours présente. Le torticolis est dû à un refroidissement ou à une mauvaise position, mais c'est surtout le corps qui crie « stop ». Cette contraction des muscles révèle une fragilité au niveau du foie, puisque c'est lui qui sous-tend l'énergie de nos muscles. Le torticolis survient souvent dans des périodes de vie stressante, où « l'on ne sait plus où donner de la tête ».



Traitement

1. Repos et chaleur sur le cou

Réchauffer quelques pierres lisses au bain-marie, les placer sur la zone douloureuse et garder une dizaine de minutes. Ensuite, masser avec un mélange de 1 goutte d'HE de romarin à camphre, 1 goutte d'HE d'hélichryse romaine et 1 goutte d'HE de gaulthérie, dans de 3 à 5 gouttes d'huile végétale.

Appliquer de nouveau les pierres chaudes après le massage. Effet garanti !

2. En homéopathie

Lorsque les trapèzes sont contractés et douloureux, prendre *Actaea racemosa* en 9CH, à raison de 3 granules 1 ou 2 fois dans la journée. Si la douleur est majorée au moindre

mouvement, il faudra ajouter *Lachnanthes* 5CH et *Bryonia* 5CH, 3 granules de chacun toutes les heures en fonction de l'intensité de la douleur, et espacer les prises dès amélioration.

Si malgré ces traitements aucune amélioration n'apparaît, consulter votre ostéopathe.

TOUX

La toux est un symptôme et non une maladie, et elle doit être prise en compte comme indicateur. Il faut savoir ce que cette toux exprime et consulter si au bout de quelques jours aucun traitement ne fait effet, car une toux peut révéler quelque chose de plus sérieux au niveau pulmonaire. Tous les conseils qui suivent s'adressent à une personne présentant la toux qui a été diagnostiquée comme symptôme d'une maladie banale de type rhinopharyngite, laryngite, voire bronchite, mais pour laquelle un traitement général est en route.

Il faut aussi différencier une toux grasse et une toux sèche. En présence d'une toux grasse, c'est-à-dire qui ramène des sécrétions, il ne faut surtout pas donner un remède qui bloque la toux, car celle-ci est nécessaire. Il faudra favoriser l'expulsion des sécrétions bronchiques, en rendant le mucus plus fluide. Pour une toux sèche, par contre, on essaiera d'arrêter le réflexe de toux. Dans la trachéite, plus on tousse, plus on a envie de tousser (c'est la toux des fumeurs). Cette toux est inutile, car elle ne ramène aucune expectoration.



Traitement

1. Phytothérapie pour toutes les toux

Sirop maison

Je vous conseille un sirop de fabrication maison qui agira en fluidifiant le mucus. On placera 3 ou 4 oignons hachés dans la partie supérieure d'un bain-marie, avec une demi-tasse de miel et le jus d'un citron. Couvrir et laisser mijoter une bonne heure. Filtrer ensuite la préparation et verser le tout dans un récipient. On prendra une cuillerée à soupe de ce sirop toutes les 2 ou 3 heures.

Tisanes antitussives

La tisane au thym aura une action calmante sur les voies respiratoires. La tisane à la fleur de guimauve séchée facilite l'évacuation du mucus.

2. En gemmothérapie

Pour les toux grasses

- *Corylus avellana* (le noisetier) en bourgeons, macérat glycéринé 1DH;
- *Rubus fruticosus* (la ronce) en bourgeons, macérat glycéринé 1DH.

Ces deux plantes peuvent aider considérablement à fluidifier et éliminer les sécrétions. Prendre 50 gouttes de chacune dans un peu d'eau, 2 fois par jour. Ce sont de remarquables draineurs du poumon, ils sont utilisés aussi dans les bronchites chroniques.

Pour les toux sèches

- *Carpinus betulus* (le charme) en bourgeons, macérat glycéринé 1DH.

Au niveau respiratoire, c'est un antispasmodique, anti-tussif, antiquinteux remarquable. En prendre 50 gouttes dans de l'eau, 2 fois par jour.

N.B. En gemmothérapie, il est important de vérifier la posologie avec son thérapeute en fonction du laboratoire choisi (cf. p. 82).

3. En homéopathie

Les prescriptions homéopathiques en matière de toux sont très personnalisées et demandent une vraie consultation avec son homéopathe : ces quelques remèdes sont donnés à titre indicatif.

Pour une toux grasse

- *Antimonium tartaricum* en 5CH, 5 granules, de 3 à 4 fois par jour.

Pour une toux sèche

- On associera *Coccus cacti* 5CH à *Drosera* 5CH, de 3 à 5 granules de chacun, de 3 à 4 fois par jour.

4. Les huiles essentielles

Pour une toux grasse

On choisira l'HE de myrte verte à cinéole ou l'HE de ravintsara. Prendre 2 gouttes sur une cuillerée à café de miel, et répéter de 2 à 3 fois dans la journée.

Pour une toux sèche

On préférera l'HE de cyprès, 1 goutte dans une cuillerée à café de miel ; laisser fondre en bouche, de 3 à 4 fois par jour.

TRANSPIRATION



Traitement

L'HE de palmarosa est le déodorant naturel idéal. Antibactérienne et antimycosique, elle prévient la formation des mauvaises odeurs sur les vêtements. D'une odeur agréable, elle est excellente pour la peau en général. Deux gouttes pures le matin après la douche sur une peau bien sèche, à étaler sous les aisselles, et vous avez un déodorant qui tient jusqu'au soir.

Transpiration excessive

- Faire une cure de sauge, en tisane ou en gélules, 3 fois par jour pendant 3 semaines.
- Préparer un mélange d'HE de menthe poivrée, de cyprès vert et de géranium rosat : dans un peu d'huile végétale, verser 10 gouttes de chaque HE. Appliquer quelques gouttes du mélange sous les aisselles, matin et soir, après la toilette.

Transpiration des pieds

Le maître mot est aération. Éviter le synthétique, qui est une usine à mauvaises odeurs. Dans les chaussures, saupoudrer le soir un peu de talc dans lequel vous aurez dilué une bonne dizaine de gouttes d'HE de cyprès. Et sur les pieds

propres et secs, appliquer un mélange d'huile végétale dans lequel se trouvent quelques gouttes d'HE de cyprès et de menthe poivrée.

URTICAIRE

Cette réaction allergique immédiate à l'exposition à un allergène peut être extrêmement variée.

La peau est boursouflée et rouge comme si on avait été en contact avec des orties. Il y a une démangeaison « féroce ». Et la peau se couvre de placards rouges un peu n'importe où sur le corps. L'urticaire peut être occasionnée par un aliment, mais aussi par une substance ou un métal, un antibiotique, des métaux argentés, un insecte, etc.



Traitement

1. Eau vinaigrée

Laver à l'eau vinaigrée froide (moitié eau, moitié vinaigre).

2. En homéopathie

Utiliser *Urtica urens* 5CH, 5 granules de 3 à 4 fois par jour. On peut y ajouter *Histaminum* en 5CH quand une allergie est identifiée de façon certaine, 5 granules 2 fois par jour.

Si l'urticaire survient après une indigestion, penser à *Arsenicum album* 5CH, 3 granules de 3 à 4 fois par jour.

3. Les huiles essentielles

Appliquer de l'HE de lavande vraie sur la zone incriminée.

VARICES

Il s'agit d'une dilatation des veines dans lesquelles les valvules ne font pas leur travail. Il y a stagnation du sang, qui remonte mal dans ces veines pour aller se faire oxygéner au niveau des poumons. La stagnation prolongée dans les veines provoque les varices, qui peuvent être douloureuses.



Traitement

- Reprendre le traitement de l'insuffisance veineuse (cf. **Jambes lourdes**, tous les conseils s'appliquent ici aussi).
- Le port de bas de support est indispensable.
- Un mélange d'huiles essentielles peut véritablement apporter un confort. Dans une cuillerée à soupe d'huile végétale, mélanger 2 gouttes d'HE de cyprès, 2 gouttes d'HE de genévrier, 2 gouttes d'HE de menthe poivrée. Masser avec cette préparation le long de la jambe en remontant bien de la cheville vers l'aîne.

VERRUES

Ces petites excroissances de chair peuvent être soit classiques – elles sont alors dures, cornées, siégeant sur les doigts en général –, soit planes et plus étalées – sur les mains aussi – et, le plus souvent, plantaires. Les verrues sont dues à des virus qui se transmettent par simple contact et surviennent toujours lors de périodes de stress ou de grande fatigue.

Il existe autant de traitements possibles que de verrues. Voici néanmoins quelques trucs qui fonctionnent bien.



Traitement

1. En phytothérapie

- Appliquer de l'ail écrasé directement sur la verrue et bien protéger la peau autour, en enfermant la verrue dans un pansement adhésif. L'ail est un antibactérien et antibiotique puissant, qui pourra être efficace pour certaines verrues.
- Appliquer une feuille de saule directement sur la verrue.
- Pour les Méditerranéens, le lait de figue est très efficace... à condition d'avoir des figuiers dans son environnement. Sur l'arbre même, cueillir une figue bien mûre et en couper la tige, d'où s'écoulera un liquide blanchâtre. Appliquer le lait de figue directement sur la verrue en évitant de déborder, car il est irritant pour la peau. Recommencer l'opération plusieurs jours.

2. Les huiles essentielles

Appliquer directement sur la verrue 2 gouttes d'HE de cannelle, fermer avec un pansement et renouveler plusieurs jours de suite.

3. En homéopathie

Beaucoup de verrues répondent bien à ce protocole homéopathique. Avec un coton-tige, appliquer localement de la teinture mère de *thuya occidentalis*, de 2 à 3 fois par jour, et

parallèlement prendre 5 granules de *Nitricum acidum* en 7CH et 5 granules d'*Antimonium crudum* en 7CH, matin et soir, pendant 10 jours.

ZONA

Affection très douloureuse, le zona est dû au virus de la varicelle endormi depuis longtemps dans le corps du patient, qui se réactive à la faveur d'une baisse de l'immunité et provoque l'inflammation d'un nerf sensitif, entraînant brûlure et vésicules sur le trajet de ce nerf. Très douloureuse (particulièrement au niveau du nerf ophtalmique), l'éruption du zona est aussi accompagnée d'une forte asthénie, confirmant la baisse du système immunitaire.

Si le zona se traite assez bien et de façon efficace, on doit toujours se demander ce qu'il vient révéler. Une fatigue connue? Une baisse connue du système immunitaire? Ou bien, s'il survient de façon inopinée, il faut investiguer un peu plus loin. Le zona se situe le plus souvent au niveau du thorax. Avant même l'apparition des vésicules, le premier symptôme est une brûlure le long d'un trajet bien précis (celui d'un nerf), associée à une immense fatigue. Ensuite apparaissent les vésicules, qui signent définitivement le diagnostic.

Il est important de traiter le plus tôt possible.



Traitement

1. En homéopathie

Prendre *Ranunculus bulbosus* 9CH, *Mezereum* 9CH et *Rhus toxicodendron* 9CH, 3 granules de chacun, de 3 à 4 fois par jour. Espacer les prises lorsqu'il y a amélioration.

On prendra aussi une dose de *Sulfur* 9CH au début de l'éruption, pour favoriser la sortie de toutes les vésicules. On reprendra une dose de *Sulfur* 9CH à la fin de la maladie, environ 8 jours plus tard, pour nettoyer complètement le terrain.

Selon les caractéristiques du terrain de chacun, il existe d'autres remèdes utiles, comme : *Vaccinotoxinum* 15CH, si les douleurs sont très tenaces, ou *Hypericum* 15CH, autre grand remède de névralgie.

Pour le zona ophtalmique : consulter son ophtalmologue, car il y a danger pour l'œil. Mais tout en gardant les trois remèdes de base cités plus haut, on pourra ajouter :

- *Prunus spinosa* 9CH, de 3 à 4 fois par jour, si les douleurs du globe oculaire sont très fortes (sensation que le globe va éclater) ;
- *Croton tiglium* 5CH, lorsque l'œil est rouge et sensible au toucher, 3 à 5 granules 3 fois par jour ;
- *Kalmia Latifolia* 15CH, lorsqu'il y a névralgie de la face et de l'œil, surtout à droite, de 3 à 5 granules 3 fois par jour.

2. *En oligothérapie et suppléments*

- Cuivre en oligosol, 3 doses par jour pendant une semaine ;
- Magnésium et vitamines du groupe B, qui sont indispensables pour un bon fonctionnement des nerfs : en faire une cure de 3 semaines ;
- Vitamine C, à trouver aussi dans les fruits.

3. Les huiles essentielles

Le traitement par aromathérapie est très efficace, selon mes patients qui en ont bénéficié. Il est important de soulager ces douleurs, qui épuisent un organisme déjà fatigué. Faire préparer un mélange à parts égales d'huiles essentielles de ravintsara, de basilic exotique, d'eucalyptus citronné et de menthe poivrée. Appliquer de 4 à 5 fois par jour sur le trajet douloureux : effet garanti !

Lorsque la crise est passée, voir avec son thérapeute comment renforcer l'énergie des reins. Le zona est venu révéler une faille dans le système immunitaire, et plus particulièrement dans l'énergie des reins. À la suite d'un zona, on pourra faire pendant environ 3 semaines une cure d'eau de Quinton. Cette eau de mer rendue isotonique au plasma sanguin et riche en minéraux a la propriété de renforcer l'organisme.

Astuces pour une bonne santé ici ou ailleurs

IMMUNITÉ

Comment renforcer son système immunitaire pour prévenir les pathologies courantes et mieux se défendre en cas d'épidémie ?

1. Les règles de vie hygiénodiététiques

Que ta nourriture soit ton premier médecin.

Hippocrate

Le manque de sommeil, le surmenage et la mauvaise alimentation grugent l'énergie de base de l'individu, entraînant un épuisement de ses surrénales, et donc une fragilité aux infections.

Il est important de respecter des temps de sommeil, de repos, et appliquer le fameux principe d'Hippocrate. Sans faire ici un cours de diététique, rappelons l'importance de diminuer tous les sucres et produits raffinés, les graisses animales, de privilégier une alimentation hypotoxique et de modérer sa consommation d'alcool. Éviter de s'auto-intoxiquer par le tabac, ne pas sauter de repas, manger des fruits et des légumes tous les jours, et se souvenir que ce qui

doit nous hydrater reste l'eau. En effet, nous sommes constitués d'eau à 70%. Jus de fruits, bière, lait ne sont pas ce qui doit nous désaltérer.

Il est important aussi de se souvenir que l'être humain est un bipède, d'où l'importance de notre verticalité, dans une société où l'individu passe plus de temps assis que debout. Rappelons l'importance de la marche et de l'activité physique modérée, mais régulière, tous les jours si possible.

2. Renforcer sa flore intestinale

La bonne santé commence avec un intestin en bon état. Cela est capital. Il ne sert à rien de se bourrer de vitamines si notre intestin n'est pas en bon état, s'il n'est pas capable d'assimiler correctement ce qu'il reçoit et d'éliminer ses toxines. C'est l'intérêt d'une alimentation hypotoxique, qui diminue l'hyperperméabilité de l'intestin.

3. En gemmothérapie

Deux remèdes à connaître :

- *Viscum album* (jeunes pousses), en macérat glyciné 1DH. Il s'agit de gui, une plante hautement symbolique, régénérante sur le plan glandulaire, vasculaire et ostéo-articulaire, qui a de plus le pouvoir de renforcer le système immunitaire. On prendra 50 gouttes dans de l'eau, 2 fois par jour, sur une période de 3 à 4 semaines si la personne a du mal à remonter son système. Mais cette posologie est donnée à titre indicatif et devra toujours être soumise à l'avis d'un naturopathe ou homéopathe familier de la gemmothérapie ;

- *Rosa canina* (bourgeons), en macérat glycéринé 1DH. L'églantier ou rosier sauvage est connu pour ses fruits riches en vitamine C. En gemmothérapie, il stimule les défenses immunitaires et agit dans les inflammations à répétition, notamment de la sphère ORL. C'est un grand remède en pédiatrie. Là aussi, la posologie est à adapter au poids du sujet, si c'est un enfant. Si cela concerne un adulte, la posologie reste de 50 gouttes diluées dans de l'eau, 2 fois par jour. À adapter aussi avec son naturopathe ou homéopathe familial de la gemmothérapie, en fonction du laboratoire choisi (cf. p. 82).

4. Vitamines et minéraux

Je vous renvoie à la cure de jus d'herbe de blé, qui a l'avantage d'apporter le maximum de vitamines, de minéraux et d'enzymes sans charger le foie, en plus d'être alcalinisant. Mieux vaut faire deux fois par an une cure de jus d'herbe de blé, ou selon les besoins, que d'avaler tout un tas de gélules, qui individuellement sont très bien en valeur absolue mais qui, mises ensemble, chargent votre foie et sont difficiles à métaboliser pour un organisme déjà fatigué.

En ce qui concerne les oligoéléments, présents en quantité infinitésimale, ils jouent un rôle biologique fondamental au niveau des échanges entre cellules, enzymes, hormones et vitamines. Certains ont une implication directe sur l'immunité. Un matin sur deux, on prendra une dose de l'ensemble cuivre/or/argent, en alternant avec une dose de l'ensemble manganèse/cuivre, qui a une action plus spécifique sur la fatigue physique autant que psychique. Et le soir, on prendra une dose de l'oligosol soufre, qui est utilisé comme modificateur de terrain lors d'affections récidivantes essentiellement au niveau ORL.

Ce traitement aux oligosols est à faire 3 semaines sur 4, pendant 1, 2 ou 3 mois, selon l'importance des symptômes.

5. *Les huiles essentielles*

Je vous renvoie à la section qui leur est consacrée, aux pages 47-58.

SOMMEIL

Je n'ai pas la prétention d'avoir la clé à tous les problèmes d'insomnie, mais je vous donne ici quelques pistes pour vous aider à vaincre certains troubles du sommeil occasionnels ou légers. Il arrive à tout le monde de mal dormir. Lorsque cela devient récurrent, il est important de s'en préoccuper.

Il existe de vraies insomnies, qui relèvent d'un suivi en neurologie. Ce n'est pas de cela dont je veux parler ici. On trouve autant de formes d'insomnies que d'insomniaques, ce qui rend la tâche difficile.

Le sommeil comporte différentes phases, pendant lesquelles l'organisme peut récupérer : restauration des tissus par l'intermédiaire de l'hormone de croissance, restauration au niveau des muscles, du système immunitaire et du métabolisme en général. Bien dormir est l'un des facteurs indispensables pour être en santé.

Selon la MTC, il existe différents types d'insomnies :

- La personne n'arrive pas à s'endormir et se réveille plusieurs fois dans la nuit, généralement toutes les deux heures : c'est l'insomnie des reins. L'énergie des reins s'épuise. Le dormeur est en fait un « veilleur », qui guette le danger en permanence, consciemment ou inconsciemment. C'est un anxieux.

- La personne se réveille entre 1 heure et 3 heures du matin toutes les nuits : c'est l'heure où le foie est en plénitude. Un thérapeute pourra alors vous aider à régler un problème métabolique, très fréquent dans les insomnies de la ménopause, le foie peinant à synthétiser les hormones.
- La personne se réveille entre 4 heures et 5 heures du matin, et le réveil est angoissant. Tout est perçu de façon plus dramatique, plus difficile. C'est l'heure où les poumons sont en plénitude. On pourra y retrouver une angoisse existentielle, on s'inquiète pour la vie en général, pour la sienne ou celle des autres. Pour le patient qui se réveille à ces heures-là, un accompagnement de l'angoisse existentielle plus important sera à prendre en compte.

1. Règles hygiénodiététiques

- Essayer d'avoir des horaires réguliers, se coucher environ à la même heure le soir, entre 21 h 30 et 22 h 30 maximum, pour bénéficier d'une première phase de sommeil efficace. Si on laisse passer le premier « train » de sommeil, il faudra attendre de deux à trois heures de plus pour se rendormir.
- Éviter les excitants – alcool, tabac, café – dans la soirée. De même, ne pas regarder d'émissions stressantes à la télévision avant de se coucher. Si le cerveau s'endort sur des scènes de violence ou le cours de la bourse, il aura comme dernier message du stress, encore du stress à gérer.
- Si c'est possible, aller marcher après le souper, cela favorisera la digestion et l'endormissement.
- Renouer avec un rituel d'endormissement : lecture facile, eau chaude citronnée avant d'aller au lit, soins du visage simples et bienfaisants, méditation.

2. En homéopathie

L'homéopathie peut grandement aider à régler les désordres métaboliques ou psychiques qui engendrent bon nombre de troubles du sommeil. Une consultation personnalisée avec votre homéopathe sera toujours utile, mais il existe quelques remèdes qui fonctionnent bien dans des cas précis.

- Pour la personne dont le cerveau tourne toujours à 10 000 tours par minute et qui n'arrive pas à laisser aller un peu les idées pour se centrer sur son souffle, pour la personne excitée par une bonne ou une mauvaise nouvelle et qui sait qu'elle ne pourra fermer l'œil de la nuit : au coucher, prendre 5 granules de *Coffea* 9CH et, au besoin, en reprendre la même dose 1 heure plus tard.
- Pour la personne qui passe du rire aux larmes, avec une sensibilité à fleur de peau, très vite contrariée et tout aussi vite rassurée : *Ignatia amara* en 5CH, à raison de 5 granules le soir au coucher pendant quelques jours, sera bénéfique pour traverser la crise émotionnelle.
- Pour la personne qui vient de vivre une injustice, qui est obnubilée par ce qu'elle a vécu ou vu et qui se sent totalement impuissante : *Staphysagria* 9CH, 5 granules pendant quelques jours, pour apaiser le système nerveux.
- Pour la personne qui s'endort à peine le repas terminé, assise dans son fauteuil devant la télévision : *Nux vomica* en 9CH, 5 granules le soir après le souper pendant quelques jours.

3. En naturothérapie

Deux molécules peuvent grandement aider les patients, à condition que ceux-ci ne prennent pas d'antidépresseurs ou de bêtabloquants, car la combinaison des deux n'a pas suffisamment été testée pour garantir la non-interférence entre les produits.

- Le griffonia : cette plante aide à restaurer le déficit cérébral en sérotonine, fréquemment observé chez les gens anxieux, dépressifs et insomniaques. À raison de 2 gélules 3 fois par jour pendant 1 mois, on obtient des résultats intéressants.
- Le L-tryptophane est un précurseur de la sérotonine, qui aide les personnes présentant une dépression de légère à modérée à restaurer leur sommeil, en favorisant l'endormissement et la qualité du sommeil.

4. Les huiles essentielles

La lavande vraie calme et apaise le système nerveux. On en mettra sur l'oreiller et sur les poignets, à trois travers de doigts au-dessus du pli que fait le poignet avec la main (point d'acupuncture).

Pour ceux et celles qui n'apprécient pas le parfum de la lavande, on choisira l'HE de néroli, qui sera aussi efficace pour apaiser les troubles nerveux.

On pourra diffuser ces huiles une heure avant le coucher.

5. La cohérence cardiaque, la méditation : se relier à l'Être

Voilà un outil qui a toujours aidé l'être humain à trouver le sommeil.

La cohérence cardiaque est une technique de respiration à 6 respirations par minute pendant 5 minutes, qui a été étudiée par des travaux en cardio-immunologie, notamment à l'Institut HeartMath en Californie. Les chercheurs ont réussi à comprendre ce qui se passe dans la physiologie de l'humain lorsque celui-ci se place dans un état de paix intérieure. On en a extrait une discipline de respiration : 6 respirations par minute pendant 5 minutes, 3 fois par jour : le matin ; entre midi et 14 heures ; et le soir, idéalement vers 18 heures. Lorsque la personne souffre d'insomnie, on ajoute une 4^e séance au coucher.

Cette méthode équilibre le système nerveux inconscient (système neurovégétatif) de façon extrêmement efficace et aide à dormir mieux. Nous sommes plusieurs à enseigner cette technique à des patients qui, une fois qu'ils l'ont intégrée, l'utilisent à vie. C'est la meilleure drogue existant sur le marché, et le patient est toujours étonné de la grande efficacité de ces exercices. De fil en aiguille, ou plutôt d'inspirations en expirations, cette technique de respiration conduit la personne à retrouver son chemin intérieur, lieu de toutes les guérisons.

TROUSSE DE VOYAGE

Si vous vivez en Amérique du Nord ou en Europe et planifiez un voyage dans des pays d'Amérique du Sud, d'Afrique ou d'Asie, il est clair que votre métabolisme n'y est pas préparé et que vous devrez appuyer un peu votre système digestif, qui n'a pas l'habitude d'une alimentation différente, et votre système en général, qui n'a pas l'habitude des températures et du degré d'humidité que vous allez trouver.

- Si vous le pouvez, de 8 à 10 jours avant votre départ, commencez à renforcer votre flore intestinale avec des probiotiques : 1 gélule matin et soir, que vous continuerez à prendre pendant toute la durée du voyage. La flore intestinale doit être à son meilleur si vous voulez vous adapter correctement à de nouvelles conditions de vie.
- Emportez dans votre trousse un flacon d'extrait de pépins de pamplemousse, qui reste la plus petite pharmacie au monde, dans la mesure où ce produit est antiviral, antibactérien et antimycosique. La façon la plus simple pour se protéger face à un milieu inconnu et est d'en prendre 5 gouttes systématiquement dans un peu d'eau, matin et soir, pendant toute la durée du voyage.

Déjà avec les probiotiques et le pépin de pamplemousse tous les jours, vous éviterez 80% des possibilités d'infections.

- Vous aurez aussi besoin de quatre petits flacons d'huiles essentielles :
 - HE de cannelle : 1 goutte directement sur la langue après chaque selle liquide : c'est le meilleur traitement d'une turista (cf. pages 53-55);
 - HE de citron, pour tous les désordres digestifs « hauts », c'est-à-dire pour les nausées ou repas qui ne passent pas (cf. pages 51-52);
 - HE de lavande : pour tout ce qui est brûlure, piqûre, coupure (cf. pages 48-51);
 - HE de ravintsara, l'antiviral par excellence des voies respiratoires (cf. pages 57-58).

- Un tube d'argile verte en pâte :

L'argile verte appliquée sur des articulations douloureuses a un effet anti-inflammatoire. Elle fait aussi sortir le mal, les échardees entrées profondément dans la chair, par exemple. Appliquer de l'argile verte, attendez quelques heures et l'écharde remontera toute seule.

- Quelques tubes d'homéopathie :

- *Arnica montana* en 9CH pour les chutes ou les coups, à raison de 3 granules, de 2 à 4 fois par jour, en fonction des symptômes ;
- *Apis mellifica* 9CH pour toute piqûre ;
- *Arsenicum album* en 9CH pour la turista : prendre 3 granules après chaque selle liquide en même temps que l'HE de cannelle. Diminuer les prises dès amélioration.

Truc de Christine

Si vous vous trouvez dans un lieu où l'hygiène laisse à désirer et où vous n'êtes pas sûrs de la propreté de la literie, aspergez généreusement votre lit avec de la lavande, de préférence, ou avec une autre des quatre huiles essentielles énumérées plus haut. Cela éloignera les petites bestioles indésirables qui pourraient avoir l'idée de vous y rejoindre.

Les essentiels pour l'âme





Les essentiels pour l'âme

Les mots sont les passants mystérieux de l'âme.

Victor Hugo

Mes petits cailloux

Ma vie, mes patients m'enseignent tous les jours... et de ce parcours j'ai retiré à ce jour quelques réflexions basées sur des faits vécus, par eux ou par moi.

J'ai la chance de faire un métier en prise direct avec le cœur et le corps de l'humain... cela ne peut que nous façonner, nous assouplir, nous élargir le cœur aussi, parfois au-delà de ce que l'on peut supposer possible.

Ma foi s'est modifiée, affermie en chemin : nous ne sommes pas seuls, mais nous avons notre part terrestre à accomplir. La part du « Ciel » nous est donnée en surplus. Lorsque j'emploie l'expression « Ciel », je devrais dire « Invisible ». Car il est clair que le Bon Dieu assis sur un nuage tout là-haut ne correspond à absolument rien de sérieux. La terminologie Ciel et Terre, pour moi, résonne de la symbolique en médecine traditionnelle chinoise (MTC). Le ciel : l'incrée. La terre : le créé. L'incrée : le monde de l'un. Le créé : le monde de la dualité. Il existe une danse entre ces deux mondes.

Si depuis notre naissance nous évoluons dans le créé, nous avons aussi des mémoires, des résonances de l'incréd. Et la vie nous donne parfois des ponts pour aller de l'un à l'autre.

Je partage avec vous quelques petits « cailloux » de mon cheminement. Je vous encourage à découvrir les vôtres, en ouvrant votre cœur et vos yeux d'enfants : c'est ainsi que les choses se passent.

Aimer

Le plus grand amour est peut-être celui qui laisse aller l'autre selon sa voie, selon un chemin qui peut l'emmener loin, très loin, certain que l'amour reste omniprésent.

L'Amour, lui, est éternel. Il est hors du temps.

La rencontre s'est faite dans la profondeur et elle a tissé un lien que rien ne pourra rompre. Lorsqu'on s'est rencontrés, reconnus dans une vie intérieure, le temps n'a pas de prise.

L'empreinte indélébile de cet amour, quelle que soit l'absence physique, quel que soit l'éloignement géographique, laisse au cœur une vibration unique et l'embellit.

La certitude d'être aimé, lorsque cet amour s'est exprimé de façon lumineuse, reste encore au front de l'aimée et l'éclaire d'une lumière intérieure. Cette résonance amplifie la lumière de l'autre.

Aimer, c'est faire grandir l'autre dans ses possibles, quel que soit le chemin que prendront ces possibles.

La certitude d'être aimée transforme.

Aimer est aussi un don, une grâce qui nous ouvre les ailes.

Se savoir aimé, c'est retrouver sa dimension divine.

Quelle que soit la distance, deux âmes à l'unisson vibrent sur la même fréquence. Et cette vibration-là nourrit à jamais, qu'elle soit incarnée, proche ou lointaine, voire désincarnée.

Un aperçu de ce qu'est l'éternité, puisque nous sommes tous appelés à résonner à l'unisson.

Ce qui existe alors est plus fort que le temps. Est hors du temps.

La limitation de l'espace-temps, alors que le cœur et la conscience le débordent largement, engendrera parfois la souffrance ou l'acceptation.

Comme Icare : la chute... dans le « ici et maintenant » après s'être approché du « non-temps »... mais ce soleil-là ne brûle pas, il rayonne. Son éclat reste à jamais au cœur, comme un écho, une résonance de ce sacré si grand dont nous percevons si peu la présence.

Aimer ? Ouverture totale qui permet à l'âme d'aller librement.

C'est ce qui est évident dans l'observation de la calligraphie chinoise du mot amour : il y a de l'espace, de l'air, rien d'enfermé. Mettre l'image.

L'âme agit et l'Essence-Ciel chante, quelles que soient les impossibilités ou limitations de nos petites vies, de nos souffrances.

L'âme chante, même si l'esprit saigne parfois et ne peut rien retenir de ce souffle qui a réveillé le plus pur et le plus beau qui sommeillait, tapi dans l'ombre, pour s'envoler enfin vers des altitudes libératrices !

Aimer : un don qui nous est fait pour nous faire grandir vers l'Essence-Ciel, mais certainement pas vers l'avoir !

L'amour, comme le vent, ne se retient pas.

L'amour, une énergie qui se multiplie d'autant qu'on la dispense : plus on laisse circuler cette énergie qui n'a rien à voir avec un sentiment limitatif, plus elle vient nous apaiser de différentes façons, parfois surprenantes.

Aimer, ce n'est pas tomber amoureux, car en effet on tombe sur un être qui essaie lui aussi de panser ses plaies.

Aimer, c'est reconnaître en l'autre une résonance, un lien essence-ciel.

Mais le mot important est l'« AUTRE ». Grâce à certains qui nous sont plus proches, que nous aimons mieux, nous entrons dans une dynamique, une énergie plus vaste, et c'est là où tout autre a sa place, dans de petits gestes, dans de petites ou grandes situations.

Lorsque le cœur s'est ouvert, il le restera aussi pour Tout.

C'est là où l'on reconnaît la qualité d'un amour plus qu'humain : celui qui nous a ouvert les ailes, le cœur et cette capacité d'aimant, d'altruisme, qui laisse aller l'autre, le Tout-Autre, dans une danse infinie.

Celui qui est proche ou celui qui est loin seront alors également aimés.

Celui qui m'est semblable ou celui qui m'est différent se verront également aimés, car perçus comme des parcelles d'un grand Tout, enfin accessibles grâce à cette ouverture du cœur opérée par un amour plus qu'humain.

Il est des amours plus grands que nous, qui nous propulsent sur d'autres plans, qui ouvrent bien grand notre conscience et nous font toucher à la notion d'éternité. Rien ne pourra nous

être soustrait. Tout s'en trouvera éclairé à jamais. Nous touchons à notre vraie grandeur dans cet amour partagé, dans cet amour ouvert sur l'infini.

Essence-Ciel.

Amis

Les amis sont indispensables. Ce sont les piliers de nos vies. Ils connaissent nos faiblesses et les acceptent.

L'amitié est peut-être encore plus forte que l'amour. Elle est bien ancrée dans le réel et ne transcende rien.

L'amitié accepte tout ! Elle prend le bon et accepte le moins bon sans jugement, ou avec un jugement totalement indulgent.

Béniissons nos amis qui nous rendent meilleurs ! Ils sont parfois les seuls à comprendre nos joies, nos peines, à nous soutenir dans les creux et à nous encourager dans les doutes.

L'ami est celui qui peut accepter sans râler que je passe par New York pour aller à Québec en partant de Montréal, grâce à mon sens personnel et particulier de l'orientation, et qui sera capable d'en rire et de me faire rire.

L'ami est celui qui va me serrer dans ses bras, juste au bon moment, pour rien, mais c'est cela qui est essence-ciel à ce moment-là pour pouvoir continuer.

L'ami est celui qui écoute et qui ne donne pas forcément une solution... que l'on ne veut de toute façon pas entendre à ce moment-là !

L'ami est celui avec qui on peut avaler un paquet entier de bonbons nounours ou un pot de confiture au lait, et qui ne nous dira pas que ce n'est pas bon !

L'ami, c'est celui qui traverse toute la ville pour vous venir en aide quand vous en avez vraiment besoin, même s'il avait prévu autre chose. Celui qui arrive avec le souper lorsque vous êtes écroulé de fatigue. Celui qui sait ne pas poser de questions quand la douleur ou la déception vous submergent et vous figent, mais qui vient partager les gestes simplissimes du quotidien pour vous remettre en route, mine de rien.

L'ami, c'est celui qui est là quand on l'appelle, qui partage ses joies et ses peines avec la même vérité et la même fragilité que nous, celui qui n'a aucun masque.

L'ami... mieux qu'un frère ou une sœur car allégé de l'histoire familiale, mieux que l'amant ou l'amante car allégé de l'idéalisme amoureux.

L'ami, essence-ciel à nos chemins de vie compliqués et parfois tortueux !

L'ami, valeur sûre pour nous ramener à l'Essence-Ciel.

Saint-Fabien

À l'époque de la création, Dieu ayant fait les montagnes chargea un ange d'aller les distribuer sur toute la surface de la Terre. Arrivé au Bic, terme de son voyage, son manteau pesait encore lourdement, l'ange fit alors ce que nous aurions fait nous-mêmes en pareille circonstance ; en tournant son manteau, il le secoua vigoureusement. C'est pourquoi, dit-on, il y a autant de montagnes au Bic.

(Légende tirée du livre de l'abbé Michaud, *Les Étapes d'une Paroisse*, 1925.)

Après un voyage si long et si éprouvant, l'ange est sûrement venu se reposer dans un lieu tranquille, calme et miraculeusement baigné par la mer et le vent, protégé aussi par les arbres de la forêt toute proche : une annexe du paradis, à quelques lieues du Bic, un petit coin secret, peut-être même sacré.

Pendant son repos sur ce petit coin de terre, l'ange a dû prier aussi pour tout ce qu'il avait vu au cours de son périple. Il a dû essayer de ne pas désespérer de la folie des hommes.

Dans ce coin de terre, de mer et de forêts, il a laissé un peu plus de poussière d'étoiles, pour ces humains plus attentifs à la vie que beaucoup d'autres rencontrés en chemin. Il a laissé surtout une signature du Divin : des couchers de soleil comme nulle part ailleurs, flamboyants, grandioses, parfois désespérés comme ensanglantés, ou au contraire légers et subtils, mais toujours d'une autre réalité, d'une autre nature.

Difficile à exprimer, mais un cadeau du ciel à éprouver, un don, une grâce dispensés à ces habitants sages et calmes dont certains, un peu mystérieux, sont capables de passer la nuit auprès de biches ou autres animaux de la forêt en situation périlleuse, pour les aider, les assister et les ramener dans leurs territoires. Un saint François d'Assise vit dans ce coin de pays, annonciateur de paradis. Maurice ne fait pas la une des journaux, mais il prend soin de la vie au quotidien, vie minérale, végétale, animale et humaine qui se perpétue tranquillement, sagement et intelligemment, sur ce coin de terre. On entend toujours le bruit de l'arbre que l'on abat, mais jamais celui de la forêt qui pousse.

C'est dans ce coin de paradis que, fatiguée, parfois découragée, comme l'ange, je viens me poser et me réconcilier avec la vraie vie, où biches, oiseaux et humains vivent dans une harmonie et une paix jalousement gardées. Une amie m'a

introduite dans ce coin de terre unique ; j'y ai été accueillie et intégrée un dimanche particulier de juillet. Ce fut une ouverture, la découverte d'un Essence-Ciel !

Bijou

Je connais un collier de verre dont les diamants sont plus vrais et lumineux que les plus gros diamants existant de par le monde. Ce collier de verre, unique, fabriqué par la grâce, la magie et le talent d'un artisan, fait avec l'amour du beau, a été vu, choisi et offert avec autant d'amour qu'un cœur peut en contenir.

Lorsqu'elle le porte, ce collier irradie quelque chose qui n'a rien à voir avec sa matière, mais qui reflète le souffle par lequel il a été fait, l'amour avec lequel il a été choisi, le miracle par lequel il a été reçu.

L'Essence-Ciel aussi peut briller dans la magie du bel objet, bien fait, aimé et partagé.

Cet Essence-Ciel, aussi précieux que le bijou de velours rouge et de pacotille de ses dix ans, fait de cette enfant, de cette femme une reine. Reine d'aucun royaume, sinon de celui du cœur aimé, aimant, en résonance avec le cœur des étoiles d'où il reçoit un rayon d'infini, parfois aveuglant, toujours magique !

Essence-Ciel !

Bougainvillier

Rentré à l'intérieur depuis fin septembre, mon bougainvillier se remet à fleurir joyeusement : de belles grappes roses se tendent obstinément vers la lumière, ses feuilles vert tendre se multiplient. Tout ce miracle végétal me rappelle ma devise, me rappelle l'essence-ciel : désespérément optimiste.

Quelles que soient les heures sombres ou douloureuses, la lumière opère toujours un miracle : parfois évident, comme pour ces fleurs de bougainvillier en plein décembre, dans mon salon de Montréal, mais parfois aussi plus subtil, miracle qui ne sera perçu que plusieurs jours ou mois plus tard, un changement inévitable, réparateur, cicatriciel, qui se sera opéré comme une mutation intérieure nécessaire.

« La lumière brille dans les ténèbres, et les ténèbres ne l'ont point comprise » (*Jean* 1, 5). Cette petite phrase du prologue de l'évangile de saint Jean est à garder précieusement. Pussions-nous nous en souvenir plus souvent dans notre quotidien.

Ce matin de décembre, c'est un peu de mon bougainvillier que je vous offre, puisque c'est lui qui nous enseigne véritablement l'Essence-Ciel.

Chat

Les lieux, les pierres se souviennent du laid comme du beau, voilà pourquoi il faut être attentif à ceux et celles que l'on fait entrer chez soi.

Les lieux gardent le bonheur aussi, et le retransmettent subtilement à qui en est digne, c'est-à-dire capable d'entendre et de voir l'inaudible et l'invisible.

Le chat vient flairer le nouvel arrivant et sait nous dire ce qu'il en pense. Écoutons nos chats ! Ils ne s'encombrent pas de civilités inutiles et ne se trompent pas souvent.

Le chat, justement, a tourné en rond, perdu, m'interrogeant du regard, incrédule, plusieurs jours après son départ. Cela ne collait pas avec ce qu'il avait pris pour un nouvel ordre établi et qui lui allait si bien. Il avait reconnu un Pacha suprême, un condisciple en quelque sorte, et enfin un allié. Et voilà que cet allié lui faisait faux bon et le laissait à nouveau seul avec la tâche de veiller à tout dans cette maison et, principalement, à sa propriétaire. Décidément, on ne peut jamais totalement faire confiance aux humains !

Mais une présence précieuse et invisible faisait désormais partie du décor, seuls le chat et moi le savions, la reconnaissons.

Collège des Médecins

Au détour d'une promenade en forêt, j'ai rencontré un cercle de vieux sages. Un cercle de sapins d'âge vénérable, pour la plupart, mais qui avaient aussi admis en leur sein quelques jeunes recrues. Au détour d'une promenade, en m'écartant du chemin tracé, je suis arrivée à l'improviste dans une des réunions secrètes de ces sapins, tous très impressionnants et installés en un cercle parfait.

Instinctivement, je me suis accroupie, pour ne pas dire agenouillée.

C'est bien le sentiment que j'ai ressenti : celui de pénétrer dans un cercle très docte dans lequel je n'avais pas tout à fait ma place.

Je me suis agenouillée dans l'herbe, tous les sens en alerte. Et si je n'entendais pas ce qu'ils se disaient, j'infusais à toute ma personne une grandeur, une sagesse qui me dépassait, mais que je savais instinctivement capable de se transformer d'une façon ou d'une autre en moi, pour peu que je laisse l'âme agir.

Une partie de moi que je ne connais pas bien, mais qui est bien présente, était en communion avec l'énergie forte et douce qui émanait de ce cercle de sapins majestueux.

Ainsi, en m'éloignant un peu du chemin tracé, le petit médecin que j'étais venait de rencontrer un cercle de guérison, un vrai collègue de médecins.

J'en ai reçu un enseignement qui infuse toujours en moi.

Diable

C'est en tendant la main à notre « diable intérieur » que nous l'apprivoiserons le mieux.

Ce n'est pas en cachant nos ombres, nos blessures en fait, que celles-ci disparaîtront. Comme ces petits enfants qui en cachant les yeux ont l'impression qu'on ne les voit plus, car eux ne nous voient plus. En camouflant nos ombres, nous ne les faisons pas disparaître.

Nous avons tous en nous une part d'ombre, un diable, petit ou grand, selon les saisons que la vie nous fait traverser. C'est en le reconnaissant que nous pourrons l'apprivoiser. En lui laissant une petite place, mais pas toute la place !

Déjà, le fait de le reconnaître, de lui parler, d'écrire notre blessure, d'accueillir sa présence, voire de la transcender en musique, en poème ou en peinture lui donnera moins de prise.

Rien de plus dangereux qu'un point noir compressé qui, lorsqu'il débordera, explosera et infectera son milieu. Il en est de même pour nos ombres, notre « diable ».

Je suis d'une génération qui, enfant, lisait la comtesse de Ségur ; cela a dû m'influencer. J'ai en effet une tendresse particulière pour le « bon petit diable » qui se tient en chacun et chacune de nous, car nous en avons tous un, plus ou moins sympathique, certes. Mais l'expérience de vie nous apprend que ce diable a été nourri de nos blessures. Alors, au lieu de le bannir, de l'étouffer, de l'ignorer, il serait bon de nous en occuper.

Offrons tous les jours un rayon de lumière à notre diable, à nos ombres, et petit à petit elles disparaîtront, se fondant dans la Lumière.

Voici la légende d'un grand-père qui instruisait son petit-fils. L'aïeul expliquait à l'enfant qu'en chaque individu se trouvent un loup blanc, doux et aimable, et un loup noir féroce. Lorsque l'enfant lui demanda comment faire pour que ce soit le loup blanc, aimable, qui l'emporte, le grand-père répondit : « Cela dépend de celui que tu choisis de nourrir. »

Alors oui, nourrir le bon loup, je suis d'accord. J'ajouterai toutefois à cette histoire qu'il est important de connaître aussi le « loup noir féroce » et de l'éclairer, plutôt que de le chasser. Non pas le nourrir, mais l'éclairer lorsqu'il se présente, l'accueillir sans rien vouloir.

Laisser la lumière agir.

C'est toujours le même principe : accueillir le différent, le souffrant, pour qu'à partir de ce qui va bien, à partir de la lumière qui circule en moi, j'intègre et transforme ce qui ne va pas, les blessures héritées, vécues.

C'est prier sur la Lumière, sur l'Essence-Ciel qui apaisera le « diable », dont l'origine se trouve dans la souffrance de l'âme.

Peut-être aussi, et plus troublant encore, se souvenir que cette ombre vient inmanquablement avec la lumière. Vouloir faire disparaître nos ombres serait un peu comme nier la lumière. Dans la dimension spatiotemporelle où nous vivons, pas de lumière sans ombre, sauf au court moment du zénith, lorsque la lumière tombe verticalement sur nos têtes, nous traversant à la verticale.

La symbolique de la verticalité à intégrer trouve ici toute sa résonance.

Cependant, au cours de toutes les autres heures de nos journées, nous avons à intégrer que nous sommes porteurs des deux, ombre et lumière. Cela nous permettra d'atteindre plus de vérité, plus d'apaisement, plus de tolérance.

Accueillir nos ombres, essence-ciel pour que notre lumière soit plus grande.

Lilas

J'adore le lilas, ses fleurs et leur parfum.

Ce parfum enivrant me ramène à mes souvenirs d'enfance, en Dordogne. Je revois l'enfant qui court dans une prairie immense, qui caracole derrière ses oncles et son père, occupés à finir à temps les travaux d'été à la ferme. Toute la famille se retrouvait pour prêter main-forte aux oncles et tantes vivant à longueur d'année à la ferme. Ce temps à la campagne fait partie de mon héritage. Pendant cette période, nous, les

enfants de la ville, vivions au grand air, au contact de la nature, découvrant ses aléas autant que ses richesses. Libres de courir, de rêver, de suivre des leçons de vie toujours renouvelées.

Mon ancrage et ma force, je les dois essentiellement à ces vacances de printemps et d'été, passées de six à seize ans dans un coin de Dordogne enchanteur. Si la vie n'était pas facile pour les adultes, l'enfant que j'étais a appris à entendre le vent, à sentir l'air, à parler aux fourmis, à s'enivrer d'odeurs, dont celle du lilas. Il y avait aussi l'odeur de l'herbe coupée, l'odeur de la pluie, l'odeur de la terre, que je comprends maintenant comme étant une filiation essentielle. Je faisais partie de ce monde-là, celui de la nature, plus que de celui des adultes, dans lequel on essayait de me faire entrer et que je désertais régulièrement en partant dès le matin pour des escapades merveilleuses. Ma pauvre maman, qui s'inquiétait pour les devoirs de vacances à faire pour devenir une bonne élève, ne se doutait pas que les plus belles leçons, finalement, je les ai reçues de mes désertions dans les champs et les bois.

Le plaisir de courir, libre, nourrie d'invisible et d'imaginaire, déjà m'habitait !

Toute mon enfance et une grande partie de ma jeunesse, les livres ont été ceux de l'école, certes. Mais une fois l'école finie, c'était le vent, les arbres, la terre et les nuages qui me nourrissaient. Ensuite, les livres de papier sont revenus, mais pas avant mes dix-sept ans.

Même après de longues études universitaires pour ma formation de médecin, il m'est resté un lien très fort à la nature, une relation qui, je pense, est une véritable grâce, à laquelle je vais puiser lorsque cela secoue trop dans mon quotidien.

Ainsi, chaque fois que je croise un lilas, je me débrouille pour aller respirer ses fleurs. Et n'ayant pas de jardin, je vais régulièrement au marché m'en chercher des bouquets pendant toute la courte saison de sa floraison.

Le lilas représente pour moi un point d'ancrage.

Les ostéopathes connaissent bien la signification du point d'ancrage. Il s'agit d'un point fixe à partir duquel on peut travailler et libérer un blocage en faisant circuler le mouvement de vie. Il en existe différentes sortes : certains sont physiologiques, d'autres humains, certains animaux, mais aussi végétaux et minéraux.

Ils ont fait du bien, ces lilas, à mon cœur d'enfant qui ne comprenait pas les tensions, les souffrances et les non-dits des grands. Même s'ils ne durent pas très longtemps, leur force et leur parfum reviennent tous les ans pour nous dire la présence de l'Invisible et la force de la fragilité. J'ai oublié les punitions, les colères, les souffrances des grands ; mais le lilas, lui, est toujours aussi fidèle dans ma mémoire et ne manque aucun de nos rendez-vous, tous les printemps.

C'est moi qui un jour le lâcherai, absente pour cas de force majeure, et il sera là encore bien longtemps après que je sois partie. C'est lui le plus fort.

Le lilas me renvoie à une confiance totale, à une sainte union que tout enfant vit avec la nature si on lui permet de goûter à ce paradis simple que sont des jardins, des champs, des forêts à explorer. Ces parfums reviennent instantanément apaiser nos vies d'adultes trop compliquées, trop pleines.

N'oublions pas nos vies d'enfants, les adultes que nous sommes devenus leur doivent tout. Ils leur doivent l'Essence-Ciel !

Dimension sacrée de l'homme

Le sacré est inscrit en tout être humain, dans son cœur empereur, comme l'affirme la médecine chinoise. Que l'homme en ait ou non conscience, cela est. Cette pépite d'or qu'est le sacré se révèle pour certains très tôt, pour d'autres, beaucoup plus tard. Mais nous sommes tous porteurs d'une parcelle d'or pur. Nous avons tous en nous un magnifique cœur empereur qui sommeille et attend de se réveiller. Toute personne est porteuse de cette parcelle de ciel, de lumineux.

Nous avons quelque part en nous, comme l'ont dit les poètes et désormais les savants aussi, un peu de poussière d'étoiles. Les astrophysiciens viennent, par leurs travaux, confirmer ce que les poètes, ce que les êtres éveillés ont toujours dit : il y a de la lumière au cœur de notre ADN.

« Tout ce qui est en haut est comme ce qui est en bas », affirmait déjà dans l'Antiquité Hermès Trismégiste.

Le mouvement en spirale que l'on observe dans la trajectoire de notre galaxie se retrouve dans le vol de l'aigle, dans la forme du coquillage ou de la coquille d'escargot et, surtout, dans la structure de notre ADN, avec sa double hélice. Nous obéissons, comme le monde minéral, végétal et animal, à des vibrations identiques, d'intensité certes variable, mais de même forme.

N'est-il pas fascinant de prendre conscience de cet écho vibratoire, énergétique, qui constitue le monde vivant ? De prendre conscience que nous sommes inscrits dans le cœur de cette organisation magistrale et bienveillante qu'est la vie, incluant les étoiles, et sûrement les galaxies, le coquillage et

notre ADN? L'harmonie des sphères dont parlaient les anciens, qui avaient déjà l'intuition d'un parallèle entre les lois de l'astronomie et de la musique, est une réalité.

Cette géométrie, que l'on retrouve dans le tracé de notre galaxie et dans la double hélice de l'ADN, indique bien qu'un mouvement identique, dans l'infiniment grand comme dans l'infiniment petit, est générateur de vie. Ces tracés nous délivrent un message que nous ne savons plus comprendre aujourd'hui, mais que les bâtisseurs de cathédrales, en particulier à Chartres, connaissaient mieux que nous! En effet, le labyrinthe et les vitraux de Chartres nous rappellent qu'une connaissance sacrée est enfouie en nous. Et à intervalles réguliers, l'homme s'en est approché, puis éloigné, puis encore approché. Allons-nous, grâce aux recherches en neurosciences et en astrophysique, enfin intégrer pour chacun de nous ces notions essence-ciel, cette grandeur de l'humain enfin délivrée des servitudes de l'horizontalité?

Nous avons à retrouver ce qui repose endormi depuis toujours au fond de notre conscience. Et nos frères humains ont été, je pense, les moins habiles à nous guider dans cette aventure, à l'exception de quelques êtres de lumière, venus à chaque époque éveiller la conscience de quelques-uns. L'observation de la nature, l'écoute du silence, l'attention à notre souffle sont de meilleurs guides.

L'homme est un pont entre le ciel et la terre, et il doit fleurir à partir de son cœur, de sa conscience d'être sacré, par essence!

Retrouver notre appartenance à une vibration unique, qui est don. Notre appartenance à une intelligence généreuse et cohérence créatrice, qui appartient à une autre réalité. Et l'on sent bien que le mot intelligence est trop limitatif. C'est plus que cela. C'est une vibration d'amour pur.

Nous ne sommes pas nés du hasard, mais d'une étincelle d'amour, quelles que soient les conditions de notre naissance.

La vie est porteuse d'une énergie exceptionnelle qui nous dépasse, peut-être justement parce qu'elle est d'une qualité que nos cerveaux cherchent à comprendre, à décortiquer, alors qu'elle n'est qu'à accueillir, à ressentir, sans volonté aucune.

Christiane Singer a vécu une expérience unique de fin de vie, elle a eu la « con-naissance » de cette substance d'amour qu'elle affirme être le tissu même de nos vies. Jill Bolte Taylor, chercheuse en neurosciences, a elle aussi fait l'expérience, lors d'un AVC, de cette même immersion d'amour, de cette « con-naissance » immédiate et globale. Plusieurs témoins nous parlent de quelque chose de totalement différent de ce que l'on a jusqu'à maintenant imaginé. Totalement différent et, en même temps, tellement plus simple et doux !

L'intelligence des sphères dans lesquelles nous évoluons, que ce soit la Voie lactée ou notre propre cerveau, nous dépasse largement.

Nous sommes juste capables d'en percevoir une harmonie et une beauté totalement gratuites qui nous submergent.

De tout temps, de Bouddha à Jésus Christ, des êtres éveillés sont venus témoigner de cet autre niveau de réalité qu'est l'amour. De cet autre niveau de réalité, qui est plus subtil qu'un sentiment humain.

Autre niveau de réalité qui unit tout et tous.

Autre niveau de réalité dont la porte d'entrée est le souffle et la vigilance : en grec, *en pneumatikē kai aletheia*.

Certains ont la chance de le percevoir naturellement dès leur plus jeune âge ; d'autres le redécouvrent plus tard, au hasard d'une rencontre, d'un bouleversement de vie, d'une expérience toujours initiatrice. Cette fraction d'éternité initiale et immortelle, contenue dans notre histoire spatiotemporelle, se manifeste selon des modes différents pour chacun.

Ce peut être par la méditation, par une expérience parfois fulgurante (mort imminente, éveil de la kundalini) ou parfois douce, le souffle du vent chargé de sens, une présence ressentie au contact d'un arbre ou lors de la contemplation des nuages. Ce peut être par une rencontre avec la nature, avec un amour. Toujours avec la Vie.

Les enfants de tous âges l'ont expérimenté. En effet, leur cerveau rationnel n'est pas encore bien opérationnel et ne peut contrecarrer ces perceptions.

Cette perception d'éternité prend différentes formes, mais elle marque à jamais celui ou celle qui en fait l'expérience et lui ouvre les portes sur une certitude d'infini et d'absolu. Un calme qu'il essaiera toujours de retrouver.

Oui, notre cœur se met à battre à vingt et un jours *in utero*, alors que le système nerveux est loin d'être formé. Qu'est-ce qui allume ce cœur ? Qu'est-ce qui met en route ce cœur ministre, selon la médecine traditionnelle chinoise, ce cœur empereur qui est le pâle reflet de l'énergie céleste en nous ?

Alors, si certains se sont proclamés détenteurs du sacré et ont essayé de faire croire qu'il fallait leur obéir selon des rites particuliers, *cela ne marche plus* ! Cela a fait suffisamment de ravages. Notamment par le rejet total et sans discernement de la chose sacrée. Croyant se libérer de ces tyrans en évacuant

toute notion de sacré, les humains se sont retrouvés amputés du moteur de leur vie, en rejetant une approche sacrée de la Vie.

Fonctionnant en binaire, à l'horizontale, et entraînés dans une désespérance vertigineuse que le matérialisme ne peut enrayer, ils souffrent d'un prodigieux vide de sens dans leur vie que rien ne peut combler, et ce n'est pas faute de multiplier le matériel pour essayer d'endiguer cette béance, ce trou sans fond. La multiplicité de l'avoir pour combler le manque d'être est partout.

Ce n'est certes pas ce qu'ont transmis comme enseignement les êtres éveillés, dans quelque courant spirituel que ce soit. Ces maîtres sont ceux qui nous laissent libres, qui nous montrent des chemins, mais ne nous obligent pas à les suivre. Les vrais maîtres sont des doux, des humbles, ils n'imposent rien et ne sont certainement pas des chefs.

Dès que les hommes légifèrent sur le sacré, ils font fausse route quelque part. Ils essaient d'encadrer un souffle, et un souffle ne se met pas en ordre. Au contraire, les vrais maîtres balaient l'ordre pour mieux créer, pour révéler autre chose.

D'une verticalité qui aide l'humain à grandir, d'un souffle qui lui déploie les ailes, on passe à une horizontalité réductrice, à une rognure des ailes par la peur, le contrôle, les règlements.

L'Essence-Ciel est dans le vent, dans les étoiles, dans les arbres, comme il est en nous, au creux de notre poitrine, porté par le souffle.

Le secret de la vie, le sacré de la vie se trouvent en nous, au cœur de nos cellules, au cœur de notre ADN, dont la structure de double hélice répond à l'harmonie des sphères.

Ce n'est pas en coupant l'ADN en morceaux que l'on arrivera à mieux le comprendre, mais en se branchant sur sa fréquence, sur son potentiel à emmagasiner ou à émettre de la lumière.

Des chercheurs russes, Garjajev notamment, ont réalisé des travaux passionnants. En effet, seuls 10 % de l'ADN sont utilisés pour la fabrication des protéines, et ce sont ces 10 %-là qui sont habituellement étudiés en génétique. Or, en étudiant les 90 % du génome humain dits « inutiles », ces chercheurs ont montré que la fréquence de notre ADN réagit aux fréquences linguistiques. Autrement dit, en accordant les bonnes fréquences avec des lasers, ils ont obtenu des effets immédiats et vérifiables. La vibration a un impact sur notre ADN, cela ouvre des horizons formidables et permet de comprendre l'importance du mot, du mantra, de la sourate, du verset, de la prière. Notre ADN ne serait pas uniquement un outil de construction, mais il serait aussi un support de communication.

Quel que soit le chapelet de mots, si la conscience de l'individu est alignée sur l'énergie de son cœur, le miracle peut avoir lieu, ou du moins, l'apaisement. Mieux ! Notre double hélice se comporterait comme une antenne électromagnétique capable de capter et d'émettre.

Le secret, le sacré se trouvent bien à l'intérieur de l'humain et sont en résonance avec la géométrie des sphères.

L'attention à ce qui vit et palpite, tant dans le minéral, le végétal, l'animal que l'humain nous ouvre les portes à une dimension plus vaste et nous fait grandir en douceur et en émerveillement. Elle nous amène dans une connaissance

apaisée où il n'y a plus de meilleur ou de plus fort, où tout se répond selon une même vibration, où tout est unique et où tout a sa raison d'être, Essence-Ciel !

Métamorphose

Combien de temps les larves des cigales restent-elles en terre,

Écrasées par le poids de cette matière...

Pour qu'un cycle s'accomplisse ?

Entre dix et dix-sept interminables années !

Et un matin de printemps, un peu plus lumineux,

Elles partent à l'assaut de la lumière,

S'appuyant à un arbre dont elles prendront la teinte.

Leur corps se fend alors en deux au niveau du dos

Pour que des ailes transparentes et cristallines
apparaissent

Et qu'un autre insecte naisse de ce corps écartelé.

De cette véritable métamorphose naît une cigale.

La vie de cet être nouveau durera une saison, un court été.

Mais un été à chanter, à vibrer au rythme de la lumière.

Un été aussi à créer,

Car la femelle aura pris soin, avant de mourir,

De déposer des centaines d'œufs dans les branches et les troncs des arbres

Pour qu'à l'automne les larves issues de ces œufs
retournent en terre

Encore de longues années et, un matin de printemps,
se hissent à nouveau vers la lumière.

Un autre cycle sera alors amorcé.

Tout enfermement finit tôt ou tard par cet élan vers
l'ouvert.

De trou noir en trou noir nous gagnons notre lumière.

Rien n'est inutile, seulement incompréhensible à nos yeux
emplis de poussière.

Toute ouverture des ailes se fait par une perte des
anciennes structures.

Les chenilles, les cigales et nous autres humains
confirmons cette douloureuse aventure.

Mais cette ouverture est inéluctable, par la Vie
programmée,

Rien ne peut l'empêcher ou l'accélérer.

Toute naissance, tout passage d'un monde à l'autre,

Toute croissance se fait par un cri, une mue, une panique
animale,

Et finit par un apaisement, une légèreté insoupçonnée
enfin acquise,

Une entrée dans un autre espace, plus vaste,

Une autre fréquence, plus légère.

La douleur ne peut pas avoir le dernier mot.

Après les fracas du chaos nécessaire,

Le bruissement des ailes qui se déploient

Sera le bruit léger, imperceptible,
Ouvrant sur une autre réalité.
Quels que soient les mois, les années,
Cette mue est inscrite dans nos lignées!
Elles sont nombreuses, les occasions d'ouvrir nos ailes.
Rendons grâce pour ces péripéties heureuses ou
malheureuses
Sans qui nous n'aurions pas gravi l'échelle vibratoire
Qui, de l'humus froid, sombre et laborieux,
Nous conduit à l'éther aérien, fluide et lumineux!
Et s'il ne dure qu'un instant, une saison ou une décade,
Ce moment était en fait le but ultime de l'aventure.
Essence-ciel!

Enfance

Le regard d'un petit enfant de moins d'un an est un pont entre ce monde et l'autre. L'enfant a cette densité dans le regard qu'aucun de nos croyances ou de nos enseignements n'a encore pu ternir. Il est complet, mais nous croyons qu'il est de notre devoir de lui enseigner la vie, alors qu'il sait tout de la vraie vie.

Nous qui avons depuis longtemps perdu nos trésors étoilés, peut-être pourrions-nous, si nous étions plus attentifs au regard des enfants, retrouver notre propre lumière originelle. Si nous pouvions décaper nos certitudes et nos croyances, nous en serions tellement plus légers et plus vrais!

Malheureusement, j'ai aussi croisé des enfants robots dont les bras et les jambes s'agitent sans cesse, en quête d'un nouvel exploit, d'une nouvelle sensation. Des enfants que l'on a abrutis – et le mot n'est pas trop fort –, que l'on a abrutis de bruits, d'effets spéciaux, de sucre et de zapping. L'enfant zapping est un champion aux jeux vidéo. Mais enfermé derrière son écran, il ne sait plus si c'est le jour ou la nuit. Il ne connaît pas le parfum de l'herbe coupée. Il ne peut rester plus de trois minutes sans bouger, sans crier, car le bruit permanent est devenu diapason de son mode d'expression.

Ce ne sont plus des enfants, ce sont des robots perdus, vidés de sens, à qui on a volé l'Essence-Ciel. Savent-ils que le ciel peut être bleu au-dessus de leur tête? Il faudra que quelqu'un le leur dise, loin de chez eux, loin de ces lieux où, croyant leur donner la liberté en les laissant faire tout et n'importe quoi depuis leur plus jeune âge, on les a pollués avec le trop-plein, le trop-tout, sclérosant et étouffant en eux l'étincelle de vie.

Le tout, tout de suite et tout le temps a tué le silence générateur de Vie et d'espace...

Pour que ces enfants robots retrouvent le vivant, quel miracle faudra-t-il? Même les anges sont dépassés devant une telle explosion d'agitation.

Souvent, c'est Lucifer lui-même qui sera la Voie... car à travers un cataclysme créé par cet ange déchu alors seulement se révélera la lumière de leur enfance volée.

Apocalypse nécessaire et salvatrice.

Fiat

Accepter ce qui est. Qu'il en soit ainsi.

Belle formule que l'on a souvent entendue. Qui ne parle pas à l'intellect. En effet, cela ne nous convainc pas toujours.

Pourtant, il est des grâces qui nous le révèlent. Lors d'événements agréables, nous le ressentons facilement et l'acceptons volontiers. Mais lors d'événements douloureux, l'acceptation est parfois difficile à vivre. Une fracture violente, insupportable, au cours de laquelle la douleur est si forte, la révolte gronde, la désespérance apparaît. La personne s'attache alors, pour renaître, à faire un pas de plus, doucement, un souffle de plus, c'est tout, juste cela.

Et de souffle en souffle, d'instant en instant vécus bout à bout, un semblant d'apaisement apparaît. Dans un premier temps, plutôt ressenti comme une vague intuition de quelque chose d'une autre nature que ce chagrin, cette tristesse, cette douleur, de quelque chose qui emplit et déborde toute la personne.

La tête et le corps accomplissent ce qu'il y a à faire, instant après instant, et l'acceptation se construit pas à pas. Il y a un ordre dans tout cela, même si je ne le comprends pas, même si je ne le tolère pas. Il y a le pressentiment d'une logique totalement autre et totalement inconnue.

Accepter la vie lorsque tout va bien ou lors de petits désagréments est un exercice facile, qui nous conduit aussi à remercier, ou du moins à apprécier ce que l'on vit. Mais accepter la vie aux moments de drames, de chagrins, de souffrance, cela est aussi de l'ordre du don. C'est lorsque l'on cesse d'essayer de comprendre, parce que c'est incompréhensible, que la grâce apparaît.

L'âme accepte les douleurs humaines avec une infinie tristesse et saigne à bas bruit. Tout doucement. La personne, elle, se débat avec la peur, la tristesse, la souffrance qui la dévore. Elle essaie de ne pas trépigner d'impatience, de ne pas se perdre dans les méandres de la pensée.

Il lui faut accepter l'incompréhensible, l'inacceptable parfois.

Pour « con-naître » un jour une Paix infinie.

C'est la grâce suprême qui arrive alors que rien ne l'annonce !

L'acceptation amène à une vision plus large, évidente, qui nous dépasse et nous est toujours donnée comme un cadeau que l'on n'attendait plus. Une vision qui dilate notre cœur humain et nous conduit au large, là où la compréhension globale est. L'apaisement ressenti amène la personne dans sa véritable dimension. Au-delà de ses compréhensions limitées.

Rien n'a été inutile. Tout a un sens, et ce sens nous dépasse largement.

Accepter, c'est entrer dans un mouvement d'ouverture qui nous libère de nos souffrances et incompréhensions limitantes.

Fiat. Qu'il en soit ainsi. C'est mettre du souffle dans un univers de souffrances. C'est permettre à l'énergie de vie de circuler à nouveau, et c'est guérir ainsi quelque chose trop longtemps asphyxié.

Fiat. Accepter ce qui est, c'est s'accorder sur une autre réalité, sans la comprendre, mais en s'y laissant couler doucement, presque délicieusement.

C'est l'immersion dans un absolu inconnu.

C'est la fin des résistances, des limitations.

C'est la possibilité de percevoir enfin un message Essence-Ciel, car réellement venu d'une autre dimension...

Un abandon à l'Essence-Ciel libérateur.

Gratuité

Nous sommes riches de ce que nous avons donné.

Le don est un pari sur la Vie, le don est le contraire de la peur.

La peur génère toujours des enfermements conduisant à la mort, à court ou à long terme, mais à une mort certaine. Toutes nos peurs transmises, héritées, acquises sont génératrices d'arrêt de circulation du Q.I., d'asphyxie au sens propre, d'absence de souffle; elles sont donc irrémédiablement annonciatrices de mort.

Ce qui est construit sur ces bases est donc aussi certain de s'autodétruire, à plus ou moins long terme, par une fossilisation en quelque sorte de ses principes, une implosion des énergies bloquées par le phénomène même de peur et, selon l'intensité des forces en jeu, cela peut être plus ou moins violent comme phénomène.

Ainsi se fabriquent tous les totalitarismes financiers, religieux, intellectuels. Ils placent leurs valeurs, leurs visions au-dessus de l'individu. Au nom d'une idée, d'une croyance, on peut tout faire. L'histoire ancienne et actuelle regorge malheureusement d'exemples tragiques.

Le don, au contraire, c'est le souffle qui se donne pour rien, c'est le parfum qui enivre pour rien, c'est le chant, le bruit de l'onde ou de l'oiseau. Pour rien... rien à faire... rien à prendre! Mais tout à être. La différence est là, essence-ciel. La vie ne se prend pas, elle se donne. Elle est don. Elle est fluide, elle est libre, rien ne l'enferme, rien ne la limite.

Maintenir l'humain dans des servitudes basées sur la peur, c'est générer des catastrophes à court, moyen, long terme au niveau de l'individu, mais aussi d'une société. C'est maintenir l'humain dans une horizontalité basée sur les besoins primaires, des besoins de survie, et lui cacher ainsi sa dimension d'éternité, d'altruisme et de sacré. C'est en faire un animal peureux plus que pensant, au lieu de lui montrer sa vraie dimension d'être participant à une organisation sacrée, la Vie.

La musique, le parfum, le sourire, la présence ne se mesurent pas en portées, en poids ou autres unités de mesure. Il s'agit d'une énergie qui entre en résonance directement avec cette parcelle d'infini, d'éternité, de paix tapie en chacun de nous.

C'est aussi pour cela que donner gratuitement, librement, représente en quelque sorte notre vraie richesse. Donner, c'est une source inépuisable à laquelle nous puisons ; et plus nous y puisons, plus nous la régénérons! Ce qui est de l'ordre de l'être ne se mesure pas, mais se ressent et nous relie à la Source.

L'altruisme dont on parle beaucoup ces dernières années n'est rien d'autre que cela. La nature nous en donne tous les jours des exemples multiples et généreux. Une intelligence consciente et généreuse s'exprime dans l'Univers. Nous

faisons partie de cet Univers, et c'est en fonctionnant comme lui que nous nous approchons au mieux d'un équilibre personnel, certes, mais aussi général.

Le don est ce qui libère l'individu, c'est un choix personnel, jamais imposé. C'est la façon la plus simple de retrouver sa liberté, sa dignité d'humain, et de se replacer dans la fonction de vie, puisque la vie est don.

Nos actes gratuits sont ceux qui ont le plus de poids et de valeur à nos yeux, et ce n'est pas un hasard ! Ils sont la clé qui ouvre sur la liberté de l'humain ainsi délivré de l'enfermement des peurs, des contraintes, des raisonnements. Le don est un pari toujours gagnant sur la vie qu'il libère, refait circuler. Donner, c'est revenir à l'Essence-Ciel.

Cette peur de ne pas tout avoir dans la vie, c'est elle justement qui vous fait tout manquer. Elle vous empêche d'atteindre l'essentiel.

Etty Hillesum

Humour

« Voyons, Madame Angelard, comment se fait-il que vous soyez toute seule ? Une femme comme vous ? »

Une formule traître, s'il en est. Une formule qui se veut un compliment, mais avec un sous-entendu un peu glauque. Au fond, la véritable question est : où est l'erreur ? Que nous cachez-vous ? Et lorsque la réponse est : « Mais je ne suis pas seule : je suis entourée d'invisibles et d'absents », cela clôt une discussion qui ne pouvait en être une... et il n'y a rien de faux dans mes propos. C'est souvent en répondant à ce type de question par une boutade que l'on est au plus juste.

L'humour appartient à la famille du cœur, de la joie, certes, mais aussi de la réalité. Plus réel encore que certaines réalités. L'humour, celui du cœur, non pas celui de la moquerie ou de la vulgarité, trempe sa plume dans la fragilité de l'être. Il transcende la raison, lui donnant un peu de hauteur ou de distance. Il l'en allège d'autant et la rend sympathique, plus légère.

L'humour diminue le fardeau de nos pensées pesantes, réalistes et compliquées.

L'humour nous sort de l'enfermement rationnel.

L'humour vient du cœur et nous y ramène d'un trait, d'un éclat de rire salvateur, Essence-Ciel!

Infinie patience

Au milieu de l'hiver, j'ai découvert en moi un invincible été.

Albert Camus

Est-ce une grâce qui me vient ou l'expérience d'une vie? La première est peut-être, sûrement même, incluse dans la seconde.

Si la fougue et l'enthousiasme de la jeunesse sont toujours là pour certains sujets ou situations, je découvre une infinie patience qui prend sa source dans la foi. Foi en la Vie, en l'Être qui s'est incarné en chacun de nous.

Quelqu'un de très beau et très lumineux habite en chacun de nous.

Une pépite d'or recouverte de couches de bois, de plâtres, de peintures plus ou moins criardes, voire grises. Il faudra parfois toute une existence terrestre pour faire fondre toutes ces couches héritées, vécues, doucement ou rapidement c'est selon, afin que la lumière de l'or éclate au grand jour !

Cela arrive toujours. Parfois très tôt dans la vie, parfois très tard, au dernier moment même, mais cet éclat brillera à un moment et justifie ainsi notre passage ici-bas.

La maladie est souvent le déclencheur qui fera apparaître cette pépite ! Beaucoup de patients m'ont appris cela. La maladie peut être le révélateur d'une grâce inconnue, qui transforme la personne et l'ouvre à sa vraie nature. La vie est patiente, la vie est obstinée, et sa logique n'emprunte pas toujours nos circuits neuronaux.

L'être, en s'incarnant, connaît le but de l'aventure humaine, sait ce qui doit être fait. Ensuite, les moyens pour y arriver sont parfois déroutants pour les personnes que nous sommes.

Une infinie patience nous vient en même temps qu'apparaissent les petites rides au coin des yeux. Qu'elles sont charmantes et craquantes, nos rides du coin de l'œil... Lorsqu'elles sont en place, c'est le temps où l'infinie patience, la douceur et la foi en la vie commencent à pousser en nous et font de nous des êtres un peu meilleurs, un peu plus tendres et un peu plus indulgents. Car ces petites rides au coin des yeux sont le témoin de l'être qui se moque du personnage que nous sommes, que nous donnons à voir, que nous voyons...

L'être s'amuse et fait confiance ; le personnage, l'ego explique, légifère, gère et s'agite.

L'être est apaisé et ne s'inquiète de rien, certain que les choses se mettront en place, de toute façon. Le personnage essaie de tout bien faire.

L'être ne fait pas, il est.

L'infinie patience conduit à l'épanouissement de l'être, et souvent, très souvent, les petits plis au coin des yeux trahissent son sourire.

Cette infinie patience est le cadeau qui nous est donné par l'acceptation de notre propre fragilité face à la Vie qui sait où elle va.

Mes patients, mes amis, André, Jean, ont été pour moi des maîtres dans ce cheminement. Vous avez les vôtres, suivez-les. C'est la Voie, qui mène à la paix intérieure.

Cette infinie patience s'ancre dans une certitude d'éternité dont elle est en quelque sorte l'antichambre obligée, Essence-Ciel.

Jeu

Chaque homme cache en lui un enfant qui veut jouer.

Friedrich Nietzsche

Quoi de plus sérieux, de plus réel que le jeu des enfants ! Ils sont totalement dans l'histoire. Ils y adhèrent complètement, et se moquer serait criminel. Ils sont vrais dans leurs jeux, il y a une réalité dans leurs songes, leurs inventions, et cela fait le lit de leur créativité.

Bon nombre d'adultes jouent aussi, mais un rôle dans lequel ils entrent à contrecœur, souvent ; c'est aussi pour cela que souvent le jeu tourne mal. On n'y croit pas, on n'y adhère

pas vraiment, et cela sonne faux. Jeux politiques et jeux sociaux sont des jeux de pouvoir. Les jeux dont le moteur est l'ego se finissent toujours tristement ; les jeux dont le moteur est la joie et l'imagination débouchent sur une créativité nourrissante.

Nos enfants jouent pour le plaisir. Pour rien, pour être dans l'histoire créée, inventée. Redécouvrons le plaisir de jouer, c'est un luxe gratuit tellement régénérateur !

Le jeu est essentiel s'il est nourri au feu de la joie et de la gratuité.

Le temps qu'il fait

Ils veulent savoir : « Comment est-il ? Quand vient-il ? Où s'en va-t-il ?... et que lui a-t-il dit ? Et après ? Et alors ? » Ils veulent qu'elle leur raconte.

Mais on ne raconte pas le vent, on ne raconte pas le soleil.

Lorsque l'air pur d'une rencontre, d'une communion a réveillé notre peau, fait voler les pacotilles de mondanités, pour révéler le diamant qui sommeille, empoussiéré d'habitudes et de bonnes manières, les paroles se font alors plus rares, parce qu'inutiles. Mais lorsqu'elles surviennent, elles sont véritablement porteuses de sens.

Parler de la pluie et du beau temps, elle ne le peut plus. Mais communier à la pluie et au vent pour le rejoindre dans l'Invisible, alors là, oui ! Elle expérimente une union au silence, à l'essence-ciel.

Tout son être a reconnu l'élan vital du soleil et du vent ; régénérée, gonflée de vie, elle n'a d'autre choix que de rayonner à travers son quotidien, sa part de soleil, sa part d'air

pur, celui des altitudes. La parole est inutile, voire faussée. L'Essence-Ciel ne se raconte pas, il s'éprouve et se diffuse, plus qu'il ne se donne. Elle a eu la grâce de l'éprouver.

Lumière

Je suis née dans un pays lumineux, ensanglanté par la guerre et la violence des hommes, mais habité par les dieux.

La lumière violente, parfois trop précise, exacerbant les contours, faisant vibrer une mandorle autour des paysages, est le ciel qui m'a vu naître. Je suppose que cela participe à mon obsession à retrouver cette lumière, ou à tout le moins une ouverture sur le Ciel un peu partout où je vais. L'ouverture sur le Ciel porte sur une dimension qui nous échappe et qui pourtant est là, palpitante, dans cette vibration subtile.

Cette lumière qui nous permet de voir plus loin que ce qui est sous nos yeux. La lumière de Vence, dans le sud de la France, chère à Matisse et à Chagall, la lumière du Bic, au Québec, la lumière des paysages de neige à la montagne ou à la campagne, la douce lumière de la Dordogne... tous ces bains de lumière m'ont régénérée et ont donné à mon corps une précieuse réserve de vie. J'en ai conscience.

La lumière est ma réserve de santé, que je renouvelle régulièrement et sans laquelle je ne pourrais continuer à fonctionner. Je me recharge à l'énergie solaire !

Rien de bien original, car mes cellules le savent mieux que moi, mais c'est chaque fois un émerveillement, et un étonnement lorsque je constate que pour certains la lumière est intolérable, comme un retrait de la chose vivante, une peur, un besoin de ne pas trop consommer de cette fontaine de vie.

Un mystère pour moi et presque une pathologie à mes yeux... je sais cependant que je suis partielle et influencée par mes origines.

L'humain est à ce point remarquable que sa physiologie prend en quelque sorte les stigmates de l'endroit où il se pose dans l'Univers. Quelle magie que la génétique et la manière dont nos histoires de vie tricotent de curieux mélanges, pour toujours mieux nous permettre de nous adapter et croître dans le milieu où nous atterrissons !

La lumière est avant tout un don : on ne la possède pas, c'est elle qui nous fait percevoir une réalité, parmi d'autres. Ce phénomène ondulatoire et corpusculaire est ce qui nous permet d'appréhender les formes, les couleurs, les contours.

L'amour, le sourire, la présence, le parfum, la musique, la lumière sont des composantes invisibles, ondulatoires, vibratoires, toutes Essence-Ciel à la vie.

Dans son livre *Le Petit Prince*, Antoine de Saint-Exupéry fait dire au renard : « On ne voit bien qu'avec le cœur. L'essentiel est invisible pour les yeux. » Quelle vérité ! Notre vision est toujours limitée, car elle balaie la surface des choses. Elle nous montre une réalité, mais nous percevons depuis longtemps qu'il y a aussi d'autres niveaux de réalités, pas toujours visibles.

Notre vision physiologique est magnifique, certes, mais toujours superficielle. La lumière nous montre à voir des formes, des couleurs, et parfois même la vibration autour des choses vues. C'est là que commence l'autre vision, dans cette vibration.

La différence entre la chose vue et la chose perçue dans sa globalité, dans son essence même, réside dans cette onde invisible, mais ressentie par le cœur empereur, selon un terme de la médecine chinoise.

Si elle nous fait voir, l'onde lumineuse nous fait parfois percevoir plus que la lumière, comme une aura autour des choses et des êtres. Un peu comme si pour bien voir il fallait aussi se servir de notre troisième œil, qui est en réalité l'épiphysse, le soleil dans la tête, selon les Égyptiens. Lorsqu'elle est activée, cette épiphysse, que nous connaissons encore si mal mais qui régule nos rythmes jour/nuit, nous fait voir la globalité. Il n'est pas surprenant qu'elle ait une place médiane dans la tête, l'union des opposés.

La lumière extérieure vient réveiller notre lumière intérieure, ricocher sur elle.

Or la lumière intérieure de chacun se diffuse à travers son regard, témoin de son être véritable. La lumière extérieure nous est donnée pour que, nourris par elle, nous puissions aussi, comme les fleurs, rayonner notre propre essence. Le règne végétal est un exemple simple et généreux, car dépourvu d'ego. À partir de cette lumière extérieure, la graine posée dans le terreau adéquat deviendra cette plante majestueuse ou fragile, mais unique, pour que la Vie soit. Pour que ce qui est contenu s'exprime simplement, mais parfaitement.

C'est juste cela qu'il faudrait retrouver : en faisant rayonner notre individualité, notre capacité à fleurir. Et, comme il existe des multitudes d'essences et de fleurs, il existe des multitudes d'individus qui doivent rayonner.

En faisant scintiller notre lumière, nous offrons aux autres la possibilité d'en faire autant !

Nelson Mandela

Musique

Mozart, bien sûr, mais Rachmaninov aussi, et Bach, et les autres. Tous ces génies qui ont su voler des moments d'éternité et nous les assembler en notes. La musique traverse les siècles, et sa magie continue d'opérer.

Pouvoir inviter ces grands noms dans son salon, quel luxe suprême offert par la technologie de notre époque ! Pour ma part, c'est là, dans mon univers, que je ressens le mieux la musique, lorsque je ne suis pas distraite par la vision de l'orchestre et de son chef.

La musique, on la ressent mieux les yeux fermés. Selon les moments, les mêmes morceaux écoutés et réécoutés encore ont des effets différents.

Pourtant, il est des concerts où un miracle s'opère, et cela est encore une expérience autre. J'ai le souvenir d'un concert dirigé par un chef russe, absolument hypnotisant dans sa pratique. Pas d'estrade, il était à la même hauteur que ses musiciens. Pas de baguette, mais un mouvement de tout le haut du corps, souple, ample, fluide et néanmoins extrêmement précis et directif, avec une rigueur et une précision absolues dans cette main prodigieuse qui guidait son orchestre. Un oiseau immense dirigeant d'une main de maître, c'est le cas de le dire, cet orchestre Mariinsky de Saint-Pétersbourg.

Superbe ! Envoûtant ! Presque inquiétant tant ces morceaux hyperconnus et reconnus révélaient sous sa direction des trésors de finesse encore insoupçonnés. Nous étions en présence d'un extraordinaire magicien qui nous dévoilait une

à une des pépites d'or, comme un éden si souvent annoncé et jamais jusqu'à ce soir entrevu. Encore une fois, la douceur, la fluidité n'excluaient pas la précision, la fermeté.

Le moteur principal : la main ! Totalemment reliée au cœur, elle œuvrait en parallèle. Unique ! Essence-Ciel.

La musique parle à nos deux hémisphères, le rationnel et l'intuitif.

Notre globalité est ainsi nourrie. C'est dans ces moments que cœur et cerveau sont à l'unisson. En cela la musique est une grâce, une thérapie aussi : elle apaise, elle équilibre nos deux composantes cérébrales pour trouver la voie, celle du centre, celle du cœur.

C'est ainsi que l'on perçoit enfin un Essence-Ciel fluide et simple. Rien à voir avec la technique brillante de virtuoses qui utilisent une œuvre pour manifester leur dextérité, leur technique : dans ces trop fréquentes « interprétations », nous sommes dans la performance, la gymnastique, j'oserais dire... et alors tout le subtil, le doux, le vrai de l'œuvre disparaît, au profit d'un *show* qui nourrit l'« exécutant » – le mot est bien choisi, il s'agit d'une exécution – mais très peu le public.

Respirer, s'imprégner de la musique comme le fait le chef Valery Gergiev, pour ensuite la diffuser par le mouvement de tout son corps, aussi délicatement qu'avec justesse ; juste étant entendu, bien sûr, au sens d'équilibre. Cet amour et cette connaissance de la musique font de lui un vrai maître. Comme tous les maîtres, il s'efface devant l'œuvre, il devient transparent, canal de l'Essence-Ciel.

Niels

Niels est parti de ce monde-ci en y laissant pourtant son corps et quelques habitudes. Niels a le cœur tendre et grand ouvert, il n'est plus encombré de ce grand corps qu'il ne sait plus comment utiliser. Il a laissé sa tête trop encombrée, trop pleine, et il ne reste que le cœur, que le tendre.

La maladie qui lui a fait perdre la tête lui permet de retrouver son cœur d'enfant, avec toute sa fragilité, mais aussi toutes ses peurs originelles.

C'est bizarre, un petit enfant de cinquante-huit ans.

Niels nous montre que l'Essence-Ciel, s'il est fragile comme un souffle, n'en est pas moins totalement obstiné à rayonner. Quand tous les vernis, tous les costumes que la vie nous a fait enfiler tombent, quand il n'y a plus de codes, de convenances sociales, il ne reste que cette fragilité tendre et émouvante de l'enfance.

Lorsqu'on a tout désappris, le cœur tendre et les yeux perdus de l'innocence perdurent.

L'innocence et la fragilité sont plus fortes que les cartes bancaires et les muscles d'acier.

La fragilité de ce grand enfant permet à ceux et celles qui le côtoient d'aller chercher un rayon d'enfance qu'ils ont depuis longtemps abandonné.

Grâce aux personnes comme Niels, nous devenons aussi meilleurs. Parce qu'elles nous ramènent à l'Essence-Ciel.

La délicatesse, comme la beauté, sauvera peut-être ce monde des calculs et des certitudes qui n'en finissent pas de se casser le nez sur les murs froids de l'enfer.

L'enfer qui se manifeste dans l'enfermement de nos croyances. Dans des certitudes qui finissent toujours de toute façon par fondre au soleil de l'innocence, au soleil de la main tendue. Parfois, cela prend des heures, des décennies, des siècles, mais les certitudes fondent toutes et toujours.

Rien ne reste figé. Tout est impermanence, c'est la loi de la Vie.

On se souvient toujours de la gentillesse, du sourire, de la beauté.

On oublie vite la douleur, la laideur, la bêtise.

L'humain est fait pour la douceur et la beauté. Il passe sa vie à retrouver ce qu'il savait en arrivant au monde.

Certains ont besoin de repasser par cet état d'enfance, de fragilité absolue. Pour nous rappeler non pas à l'ordre, mais à la douceur !

La perte des repères, des apprentissages, la fonte de tout ce qui fait l'image pour laisser place à la fragilité initiale, c'est ce que nous transmettent ces patients. Tout désapprendre ! Quelle curieuse et douloureuse leçon pour nous rappeler l'Essence-Ciel et la tendresse !

Nous ne pouvons faire autrement que de développer ce sentiment qu'est la tendresse, la douceur.

Voilà ce que l'on retrouve dans quelques lieux encore trop rares où les familles, les accompagnants naturels épuisés peuvent venir partager du non-temps et retrouver en douceur leurs proches, perdus dans les méandres de leur mémoire. Ces patients nous apprennent à vivre l'instant présent. On ne vit plus ni dans l'avant ni dans l'après, mais dans une instantanéité pleine, déroutante parfois, mais toujours importante.

Les heures partagées sont des colliers d'instants que nous posons autour du cou de nos amis, proches, patients, dont le cerveau ne fonctionne plus de façon cohérente. Ils ne rentrent plus dans les codes, dans les cases de la vie, mais ils ont au fond des yeux une immensité qui les dépasse et sur les lèvres, parfois, un sourire d'enfant.

La maladie d'Alzheimer, la dégénérescence vasculaire cérébrale, etc. sont des pathologies qui sont légion dans nos sociétés et nous obligent à revenir à la douceur, à la présence, à l'écoute.

L'instant prime sur le futur, sur la planification.

Parfois, le prix à payer en est très cher. Ce ne sera que beaucoup plus tard que l'entourage de Niels découvrira ce qu'il est venu dévoiler, enseigner malgré lui à ses proches. Un cadeau Essence-Ciel.

Ob! Capacité d'émerveillement

La capacité de s'émerveiller est de l'ordre de la grâce, la grâce qui vient lorsque la conscience du miracle de la Vie nous pénètre.

Tout est don, rien ne nous est dû.

La capacité de nous émerveiller est une bénédiction, car elle témoigne de notre conscience de l'impermanence des choses et des êtres, et donc aussi de notre fragilité reconnue et acceptée.

Puissions-nous garder cet émerveillement, qui lui-même nous projette des éclats de la lumière perçue dans la chose observée.

Puissions-nous garder nos regards d'enfants, ouverts à tous les possibles, ouverts au tout autre, à la découverte.

Pouvoir s'émerveiller, c'est découvrir la lumière, l'étincelle dans le quotidien. Voilà la grâce, le génie que les enfants expérimentent plus facilement que nous, car non encore blasés par le savoir. Garder notre émerveillement dans le regard de l'enfant intérieur qui retrouve sa place au sein de l'adulte que nous sommes.

L'essentiel est invisible, nous pouvons le respirer, le percevoir, mais jamais le saisir.

Notre capacité d'émerveillement est un peu le témoin de ce lien vers l'Essence-Ciel, percevant la magie de la vie qui s'exprime de multiples façons. Elle est une promesse à notre enfant intérieur à ne pas oublier l'Essence-Ciel. Elle est la capacité à reconnaître le miracle de la Vie en chaque chose et en chacun, Essence-Ciel manifesté et perçu.

Présence

Avant de repartir pour une longue errance à travers le vaste monde, un ami m'a laissé un petit livre de poche, *La présence pure et autres textes* de notre ami commun, Christian Bobin. Il est des amitiés qui se forgent sans même avoir rencontré la personne, des amitiés de ressentis, des résonances communes, plus solides et plus réconfortantes que bon nombre de relations. C'est le cas avec Christian Bobin, que je ne connais que par ses livres, un vrai cadeau.

C'est bien la présence pure qui est le cadeau, et la souffrance parfois.

Souffrance, parce que nous sommes esclaves des mots.

Besoin de dire, qui trahit notre insécurité. Besoin d'écrire pour confirmer, nous rassurer, partager, pour éclairer la nuit de nos incertitudes et de nos peurs, alors qu'au dehors de ces enfers le bleu du ciel est immense et doux.

Lorsque la Présence pure est là, au cœur de nos cœurs, au cœur de nos chambres, le silence qui contient cette présence est le cadeau, la certitude au cœur qui fait naître la lumière au visage, une sorte de transfiguration.

Il y a des jours où, lorsque la vie quotidienne prend le dessus, l'absence de l'être aimé peut devenir souffrance, par manque d'appui, manque de confirmation, manque d'échanges de mots. Notre être s'est éparpillé, notre Essence-Ciel s'est perdu dans le bruit et l'agitation.

Et puis, Dieu merci – car c'est un don de Dieu –, lorsque la nécessité d'être reprend le dessus, lorsque le silence s'impose, lorsque le retrait se fait, dans une chambre tabernacle, dans une église vidée des bruits de ce monde ou dans un parc flamboyant aux couleurs de l'automne, la Présence pure s'impose alors.

Cela n'a rien à voir avec le fait de penser à quelqu'un ; c'est être avec cet autre, en communion. Que ce soit avec l'arbre, le ciel, la lumière, le silence, le cœur de l'Autre. C'est contenir plus que ce que nous sommes, c'est toucher à la grandeur de l'être qui est en nous. C'est ouvrir nos ailes sur l'Essence-Ciel, sur ce que la Présence a révélé de notre vraie grandeur. C'est se souvenir de la grâce partagée et reconnue.

Un sentiment de confiance s'installe que seul le silence habité vient fortifier.

Claudiel en a fait l'expérience à Notre-Dame de Paris, comme Abraham au désert et bien d'autres dans toutes sortes de lieux et de circonstances.

Ainsi se vit la conviction heureuse d'être en lien avec la Source qui est Amour, dans tout ce qui vit et palpité. Des ricochets de vie, des ondes d'amour qui, nous traversant, vont s'étendre plus loin dans nos cercles concentriques d'amours, d'amis, de visages rencontrés. Une contamination de lumière rebondit de cercle concentrique en cercle concentrique, se démultipliant à l'infini.

La plénitude du Rien. Rien à dire, rien à faire, mais Tout à être.

Voilà pourquoi les mots deviennent rares chez ceux et celles qui ont expérimenté cette densité du Rien, cette plénitude de la Présence. Les mots sont dangereux, parce que teintés de nos histoires, de nos douleurs... et s'il n'y avait que les nôtres ! Il y a aussi celles de nos ancêtres, que nous portons dans nos mémoires et nos attitudes, sans même les voir, sans même les entendre.

Nos mots sont des dés pipés, et nos cerveaux plus ou moins brillants essaient de les aligner pour mettre à jour leur véritable essence. Le silence, la contemplation de l'arbre, de l'oiseau, de la fontaine qui chante nous en disent tellement plus !

La présence pure est un Essence-Ciel à retrouver, à savourer, un apaisement de l'Être, tellement bénéfique.

Prier

Prier, ce n'est pas obéir à des règles et à des lois. Ce n'est pas s'acheter un viatique pour le paradis, comme certains fonctionnaires de Dieu, tristes et sévères, essaient d'en persuader des foules sur lesquelles ils ont pris un pouvoir. Pouvoir momentané, car tout pouvoir finit un jour ou l'autre par se dissoudre. Seul l'amour, le sacré, inhérent à tout être, aura le dernier mot.

Prier, ce devrait être retrouver cette dimension universelle de l'être humain, retrouver l'immortel en nous, faire le pont justement entre les mondes.

Il y a en l'humain une part d'immortalité, que l'on peut envisager comme une vibration, une onde. Tout dans l'Univers est vibration, et tout est interrelié. Il n'y a que l'homme pour croire depuis le Siècle des Lumières qu'il est le maître de ce cosmos. Ce n'est pas parce que nous comprenons un peu de cette géométrie et de cette beauté que nous en sommes les maîtres !

Lorsqu'on fait un peu de mathématiques, on ne croit pas en Dieu, car on peut tout expliquer... lorsqu'on fait beaucoup de mathématiques, on est obligé de croire en un « Dieu », en une énergie créatrice, car on entre en contact avec une intelligence supérieure qui fait tourner tout cela.

Prier, c'est mettre en retrait sa pensée pour entrer dans un autre mode de connaissance, celui du cœur, de cette vibration mystérieuse qui a allumé notre cœur à trois semaines de vie intra-utérine. Se mettre en résonance sur l'énergie du cœur, sur le sacré qui réside en tout homme, voilà le défi du XXI^e siècle.

Prier... il faudrait redéfinir le mot.

Prier, c'est écouter le silence, se connecter à la cathédrale du cœur, suivre le souffle pour trouver, par hasard, par miracle plutôt, la clé de l'infini qui se cache au bout de notre expiration. Le temps de la spiritualité est enfin arrivé. Le temps de rentrer à la maison, c'est-à-dire de se relier à l'Univers.

Prier, c'est revenir à la maison, celle où il n'y a rien à faire, seulement à être, simplement et totalement.

Nous sommes tous des visiteurs de ce temps, de ce lieu. Nous ne faisons que le traverser. Notre but est ici d'observer, d'apprendre, de grandir, d'aimer. Après quoi nous rentrons à la maison.

Proverbe aborigène

Puzzle

L'espérance revient comme une vague, elle s'éloigne comme une autre vague. Ce mouvement continu tisse notre quotidien.

Un sourire, un oiseau, un enfant, une conversation peuvent apaiser les vagues, plus aisément souvent que les beaux discours.

Le silence peut nous faire trouver le port abrité où tout est calme, où il ne se passe rien d'extraordinaire, mais où tout est en place dans l'agencement du grand puzzle de la vie. Finalement, c'est aussi simple que cela : trouver sa place dans le puzzle. Savoir que chaque pièce, quelles que soient sa forme et sa couleur, a sa place.

Si l'on enseignait cela dès le plus jeune âge, que de compétitions et de souffrances inutiles pourraient être évitées !

Savoir que chacun est unique et indispensable est le grand enseignement que l'on découvre par grâce, par don. L'Essence-Ciel est dans cette conscience du puzzle à coréaliser. Si chacun accomplit sa mission, exprime son talent, la roue de la vie tournera harmonieusement. L'essentiel est de revenir à l'âme qui œuvre en chacun de nous. Revenir au silence intérieur, qui est le guide.

Que de détours parfois devons-nous faire pour trouver cette fluidité qui circule à bas bruit dans nos vies ! Que d'application devons-nous exercer pour faire taire nos cerveaux raisonneurs qui résonnent (justement) de peurs, de vide, de fausses croyances, pour entendre enfin le souffle du vent qui nous berce de toute éternité !

Regardez dormir un enfant : l'essentiel est là, palpable. Être capable de revenir à ce souffle-là demande de nous délester de tout l'inutile, de nos faux besoins, de nos vanités, pour entrer dans le puzzle. Juste cela, c'est simple et tranquille, beaucoup plus que ce que nos pensées peuvent élaborer.

Le puzzle de la vie est en mouvement perpétuel, puisque la vie est mouvement. C'est en rentrant dans la danse, en rentrant dans ce mouvement que nous comprendrons la vie de l'intérieur, comme une évidence simple et joyeuse.

Que de faux pas encore dus à nos ego et à nos peurs sont à pardonner pour que cela advienne simplement ! Car les pas de chacun comptent, et nos pas sont interdépendants. Plus nous mettrons de la conscience dans notre vie, plus notre puzzle sera fluide et aura des chances de résonner sur les autres ; et de petites harmonisations en petites harmonisations, le grand puzzle se formera mieux, pour le bien-être de tout et de tous.

Une infinie patience sous-tend ce puzzle. Notre conscience l'active, et ce sont là de bonnes nouvelles.

Regards

Il y a dans les yeux bleus de l'enfant un mystère que ses parents ne voient pas. Faut-il avoir de la distance pour bien voir? Sûrement. Comme pour découvrir et apprécier un tableau ou n'importe quelle œuvre d'art. Un peu de distance permet de prendre du recul et, ainsi, de mieux voir.

Le regard de Sylvestre, Lana ou Augustine, deux mois, six mois, dix-huit mois, a une profondeur qui impressionne. Une interrogation sérieuse fixée au fond de leurs yeux bleus ou bruns.

Ces regards immenses et profonds essaient de s'approprier le jeu des adultes autour d'eux. Ils ne semblent pas toujours comprendre pourquoi ces adultes s'agitent ou s'inquiètent. La vie, c'est simple, pourtant!

Il leur faudra quelques mois encore pour saisir que l'essence-ciel s'est perdu dans ce monde et qu'ils n'auront pas trop de leurs forces et de leurs grâces d'enfants pour le reconquérir. À condition que nous ne les abîmions pas avec nos propres peurs ou nos propres brûlures.

La douceur d'un regard est plus puissante pour convaincre que mille mots mis bout à bout. Je connais des regards qui m'ont accueillie, prise dans les bras et rassurée, comme jamais personne n'avait su le faire. Je connais des regards qui lavent de toute peur, de toute détresse. Simplement, magnifiquement reconnu par un regard véritablement aimant où tout l'être se sent accueilli, enfin! Avec de tels regards, toute l'armure construite sur des souffrances trop lourdes fond!

L'amour inconditionnel ne se dit pas en mots. Mais bien par un regard. Cet amour, je l'ai vu dans les yeux d'humains merveilleux, mais aussi dans les yeux d'animaux.

Le ciel est entré tout grand dans le bleu du regard aimant.

Le désir n'a rien à voir là-dedans.

Le meilleur de l'humain, la fine fleur, l'essence-ciel affleure dans le regard mieux que dans le verbe, et il y vit jusqu'au bout, même lorsque le corps est usé, fatigué. Un regard ne vieillit pas. Jamais.

Nos regards peuvent ramener des parcelles d'étoiles capturées par un cœur aimant. Ce sont nos yeux qui retiennent ces fragments étoilés piégés dans nos rétines, pour éclairer un peu mieux le monde autour de nous. Ce lien avec la source se trouve bien dans le regard. Essence-Ciel manifesté !

Savoir ou ça voir ?

Je crois que je viens de comprendre, grâce à Alceste, une des causes de l'absurdité et de la souffrance de nos sociétés.

L'informatique à outrance peut être une voie d'égarement, de perte totale de la dimension verticale de l'humain, réduisant tout à un fonctionnement binaire. Sous couvert d'être des génies de ce mode de fonctionnement binaire, certains voudraient nous faire croire que la vie se réduit désormais à ce type de pensée et d'organisation. Et si on ne pense pas en binaire pour tout, on est catalogué comme étant un *has been*.

Mais ce fonctionnement binaire, qui prévaut dans bien des cerveaux humains et dans les moyens censés améliorer notre quotidien, est un piège. Car la vie est tout autre. Elle s'exprime dans toutes les nuances de gris dans l'« entre-ouvert »,

dans l'aube ou le crépuscule. Il existe d'autres niveaux de fonctionnement, d'autres niveaux de réalité. La richesse d'une vie humaine, c'est justement de développer toutes ces gammes de fonctionnements.

Or, souvent aujourd'hui, on privilégie une voie, celle du binaire. Et cela donne des humains en binaire, le doigt sur le i quelque chose, Pad ou Pod. Humanoïdes en permanence reliés à des systèmes qui étouffent sous le flot d'informations incessantes et parfois bien inutiles. Cela donne des individus en action ou plutôt en agitation constante.

Je connais un homme de quarante-deux ans qui ne peut se passer de son cellulaire. Lors d'un repas avec des amis, il est toujours sur son iPhone pour vérifier les propos des convives. Dès qu'un doute surgit, une question sur une date, la définition d'un mot, ce bon samaritain, ce génie du iPod a immédiatement la réponse, l'explication. Cet homme est essoufflé, agité, jamais en repos et fier d'être toujours branché ! Épuisant pour l'entourage !

Il n'a pas encore compris que dans une vraie relation, nous sommes trois. Le troisième est l'espace, le souffle, le flou qui parfois nuance, qui laisse l'autre aller et venir, comme les vagues sur le sable. Or chez lui, cet espace est saturé d'informations. C'est ce genre d'homme qui au restaurant en tête à tête avec sa compagne continuera de suivre les nouvelles sur son téléphone intelligent. Saturation d'informations, mais bien peu de « con-naissance » de l'autre.

De l'art d'être seul très entouré !

Un de mes amis résume ainsi la situation : « Il sait tout et rien d'autre. » En effet, cet homme ne peut imaginer autre chose que ce fonctionnement en binaire...

Ce qui fait tourner le cœur des humains et du monde, c'est à mon sens le trois, la relation. Toi, et moi, et l'espace où toi et moi nous nous retrouvons. Et cet espace n'est pas une droite triste et froide, mais un paradis vaste, rond et infini. L'Essence-Ciel n'appartient pas au binaire !

Souffle

Si je fais du bien à mon corps, je fais du bien à mon âme. Si je fais du bien à mon âme, je fais du bien à mon corps. Nos sociétés modernes redécouvrent cette « bijectivité », alors que celle-ci a déjà été régulièrement à l'œuvre dans toutes les grandes traditions spirituelles.

Le corps est le lieu où s'ancrent l'esprit et l'âme. M'y arrêter par une attention au souffle est le moyen de reconnecter tous les paramètres. M'arrêter, me poser et porter attention à ce qui vit et palpite à l'intérieur de ma poitrine, en laissant le « hamster » s'agiter, les pensées filer... me permettra de laisser Être, juste cela.

S'il a été nécessaire de se faire guider, de suivre quelques maîtres dans ces démarches, et s'il est toujours bon de savoir quel chemin nous correspond le mieux, personne ne peut mieux que nous retrouver notre propre « divinité ». Le mot peut sembler un peu fort pour certains. Mais c'est bien cela, le Un, le lien au Tout.

L'apaisement se trouve à l'intérieur de la personne et pas dans une église, un temple, une mosquée ou une synagogue. On peut avoir besoin de se retrouver dans une de ces familles, mais ce n'est pas la famille qui fait le chemin pour moi. C'est l'individu qui retrouve sa voie, son silence, son absolu, son

miracle. Car nous avons tous et toutes accès à ce miracle de la vie qui circule à travers nous et nous donne un goût de l'au-delà.

C'est par l'au-dedans que l'on rejoint l'au-delà. Le souffle en est la clé.

C'est par une première inspiration que l'on a traversé, effectué le passage du monde incréé au monde créé. C'est par une expiration que l'on fera le chemin inverse.

Or, à chaque respiration, nous avons en modèle réduit, si j'ose dire, cette dynamique-là. À chaque respiration, nous gardons surtout le lien entre ces deux mondes. Le moment à la fin de l'expiration, avant que ne vienne la prochaine inspiration, est une voie de passage connue des grands méritants, qui peut s'ouvrir parfois sur une vision d'éternité.

Le temps du souffle est revenu, et ainsi nombre d'individus, sans mettre forcément les mots dessus, s'ouvrent à plus grand que ce qu'ils percevaient d'eux-mêmes : cela se manifeste par un bien-être, un apaisement, une joie intérieure.

Une fois le chemin retrouvé, nous ne le perdons plus.

Si l'enseignant a été important, ne restons pas accrochés à ce maître qui, s'il en est vraiment un, nous laissera aller. Le maître montre le chemin, il l'éclaire, mais c'est la voie, le tao qui est important, pas la lumière qui l'a éclairé, pas la parole qui l'a révélé. Les vrais maîtres sont ceux qui nous révèlent à nous-même, qui nous accouchent de nous-même, pour nous faire grandir et nous pousser ensuite dans le dos. Va ! Va vers toi-même, et les miracles surviendront.

Cet enseignement de la méditation ne doit pas devenir un enfermement. Ce doit être une école libératrice, une application à ouvrir ses propres ailes. À chacun de la pratiquer selon

ses habiletés, ses croyances, selon ce qui le rend meilleur et plus apaisé. L'attention au Souffle est la seule règle. Juste porter attention à ce qui se passe... et laisser être.

Il ne se produit pas de grandes choses, mais de petites qui se placent jour après jour et en viennent à révéler quelque chose de doux, de bienveillant, de lumineux, qui a toujours été là et qui sera toujours là : l'âme, la présence de l'Être qui s'est incarné dans le personnage que nous sommes. Or, ce personnage a cru qu'il était maître des lieux, même s'il ressentait confusément un malaise. En retrouvant le calme, en portant attention à notre souffle, nous faisons de l'espace à l'Être, que nous reconnaissons alors entièrement comme le seul maître des lieux.

Un retour à la maison, un retour à notre vraie nature. Un retour à l'unité où toute dualité, où toute souffrance est abolie.

Alors, laissons aller les peurs, les calculs, les mémoires, et rejoignons le silence d'où toute parole vient et où toute parole repart.

Laissons le souffle nous mener à l'Essence-Ciel!

Sourire

La récompense, le mot qui fait que l'on poursuit la route, malgré la fatigue ou les désillusions, vient souvent de là où on ne l'attend pas.

Francis et Diane sont des anges qui m'ont visitée dans leur détresse et leur candeur. « Rien à faire, cas trop lourds, au bout du rouleau, impossible d'en tirer quelque chose. » Voilà ce qu'ils entendaient dire sur leur cas, des formules assassines

qui les brisaient encore plus. Puis ils sont venus me consulter. Je les ai vus tomber dans mon cabinet comme la foudre ! Pourtant, dès notre première rencontre, d'un seul coup d'œil j'ai su que c'était eux qui allaient m'apprendre quelque chose, alors que vu de l'extérieur ils venaient frapper à la dernière porte possible.

Une sorte d'empathie immédiate et particulière s'est installée, alors que ma tête la refusait quelque peu. Mais je n'avais aucune prise sur ce que je vivais. Notre rencontre est allée tout de suite à l'essentiel.

Ils rencontraient une autre personne. Même si elle avait toutes sortes de diplômes médicaux, cette personne avait le droit, face à eux, face à leur désespoir, de se brancher sur sa part d'enfance et de les accueillir dans leur enfance commune. Dans ce contexte, c'était des enfants qui se retrouvaient, et une d'entre eux leur montrait un chemin un peu plus facile pour finir la route à parcourir. Ce n'était pas tant de la médecine dont ils avaient besoin, mais plutôt d'un accueil et de tendresse partagée. En tout cas, c'est par ce biais-là que les médecines ont pu agir.

Diane et Francis ont été miraculeusement mieux ; pas guéris, non, mais mieux, beaucoup mieux, contre toute attente. Je veux bien parler ici de miracle. Mes connaissances scientifiques et les produits naturels utilisés ne peuvent à eux seuls expliquer le changement de leur état. Changement qui leur redonna le sourire. Au cours de nos rencontres, mon écoute et ma foi sont allées réveiller ce qui sommeillait en eux depuis trop longtemps, le sourire.

Ils ont retrouvé leur sourire, et avec lui un peu de forces physiques.

Un de mes plus beaux cadeaux comme médecin a été d'entendre Francis me dire, de tout son sourire naïf et merveilleux, de tout son cœur d'enfant apaisé : « Je suis heureux ! » Cela aurait été impensable quelques mois plus tôt, et il y avait tellement d'amour dans ce sourire ! J'aurais voulu pouvoir l'enregistrer, pour me le repasser les soirs de grande fatigue et de doutes. La grâce s'est arrêtée un instant sur ma route. Les anges ne sont pas ce que l'on croit, ils prennent de multiples apparences. C'est à leur sourire qu'on les reconnaît.

Ce sont nos patients qui donnent sens à ce que nous faisons. Nous devrions le leur dire un peu plus souvent. Le sourire authentique est la signature du cœur. La signature de l'Essence-Ciel !

Tout est don

Remercions.

Pour ce corps qui, même souffrant ou pas assez ceci ou trop cela, nous permet d'expérimenter la Vie. Il y a toujours une partie de nous-même qui va bien, mettons l'accent sur cela.

Pour ce ciel bleu et limpide ou gris et cotonneux au-dessus de nos têtes, levons les yeux !

Pour la mer éloignée ou proche, mais tellement présente dans nos souvenirs.

Pour l'odeur de café du matin.

Pour le chant de l'oiseau.

Pour le regard d'un enfant.

Pour la grâce que nous avons à faire notre travail, quel qu'il soit. Si nous y mettons du cœur, il sera embelli et plus riche pour celui ou celle à qui il est destiné.

Pour les arbres, nos grands maîtres et nos grands alliés ; sans eux, pas de vie possible.

Pour l'ami, l'amie qui fait signe ou que je vais appeler.

Pour la feuille qui flamboie avant de mourir sans savoir qu'elle participe à la vie de l'arbre, au grand tout.

Pour le regard et la tendresse du chien ou du chat qui comprend, mieux que nous souvent, la blessure qui est là et que nous feignons d'ignorer.

Pour la chanson offerte et reçue.

Pour la poésie d'une comptine récitée par un enfant plein de grâces et qui l'ignore.

Pour le vent qui souffle et rugit même, parfois ; qu'il emporte la poussière de nos blessures.

Pour la pluie douce et bienfaisante qui fertilise la terre.

Pour l'artiste qui nous offre du beau, de l'inutile, du vent, des mots tellement vitaux pour que notre âme aille, plus légère, sur son chemin.

Pour la beauté du monde... oui, le monde est beau, si nous prenons le temps d'ouvrir nos yeux et notre cœur.

Pour l'adolescente qui court, cheveux au vent, et ne sait pas qu'elle est belle, pressée d'aller, d'aller toujours plus vite, toujours mieux !

Pour ce vieux ou cette vieille, dont les rides sont autant de mémoires creusées à même la chair.

Pour Mozart, Bach, Prévert et tant d'autres, qui nous font vivre et traverser des minutes sublimes et des pans entiers de notre existence.

Pour le baiser de l'amant, de l'amante, de l'enfant, de l'ami, mais surtout pour l'amour partagé, qu'il soit éternel ou passager, qu'il soit d'hier ou d'aujourd'hui. Qu'il vive toujours et sans fin, dès le premier souffle échangé.

L'amour partagé a la propriété de se multiplier contre toutes les règles mathématiques apprises ! Et quel bonheur de faire mentir les mathématiques !

Pour la *Cathédrale* de Rodin, la plus belle des sculptures de mains jamais créées.

Pour le parfum de la rose, du lilas, pour le parfum de l'aimée, qui nourrit la mémoire de beau et d'invisible.

Pour la grâce d'être vivant.

Remercions !

Car tout est don, rien ne nous est dû !

Lorsque nous prenons conscience de toutes ces merveilles, alors la vie devient un cadeau, un présent.

Rendre grâce est l'attitude qui nous permet d'ouvrir l'énergie du cœur, et d'ainsi faire fondre tant de blessures et de chagrins. Rendre grâce, c'est se tourner vers le beau, le lumineux, malgré les tempêtes, malgré les blessures et les souffrances qui peuplent le quotidien. Regarder ce qui va bien, regarder la lumière après être sorti de l'ombre, ou après en avoir fait le tour, car cette ombre est parfois indécrottable d'une partie de notre corps ou de notre âme.

L'ombre sera toujours là, mais nous avons le choix de nous y enliser ou de porter notre regard au-delà, d'ouvrir notre cœur et tout notre être vers la lumière.

La musique, les poètes, les amis, les enfants et le regard des animaux sont les meilleurs guides sur ce chemin de liberté.

Végétal

Sans les plantes en général, nous ne pourrions tout bonnement pas vivre. Photosynthèse certes indispensable à la vie. Phytothérapie merveilleuse à découvrir sans cesse. Mais aussi beauté essentielle à la vie.

La vie végétale est une grâce à notre porte que nous négligeons trop souvent. Les humains l'ont malmenée, si on songe aux forêts saccagées, massacrées pour un profit à court terme. L'homme scie la branche sur laquelle il est assis.

Arbres, gardiens de nos vies... nous pardonneront-ils les folies humaines ?

Arbres, maîtres à penser... saurons-nous enfin les regarder, les écouter ?

Les fleurs aussi sont extraordinaires dans leur diversité, dans leurs couleurs. Cette légèreté, ce parfum, cette lumière entrant d'un coup dans nos maisons ! C'est une grâce, une bénédiction. La fleur fleurit pour rien, c'est-à-dire pour tout. Elle est un don total, gratuit, éphémère de la vie.

La vie est un don, la fleur l'illustre merveilleusement pour notre plus grand plaisir, pour nourrir cette part de beauté en chacun de nous : pour la réveiller aussi !

Cette part de beauté, de gratuité, c'est cela qui nous relie à notre énergie du cœur, à notre Essence-Ciel. Et si nous nous offrions plus souvent des fleurs, pour rien, pour tout, pour amener un peu d'éphémère Essence-Ciel dans nos vies!

Faut-il attendre une cérémonie, une occasion, pour accueillir quelques fleurs dans nos univers? Certes non! Tout devrait être occasion de s'émerveiller de ce que la nature extraordinaire nous offre!

Être capable de voir la grâce et la magie qu'il peut y avoir dans un bouquet de pivoines, dans la retenue d'un crocus timide, dans le courage d'un glaïeul qui tend fièrement ses tiges, où s'épanouissent pourtant des corolles toutes souples lorsqu'elles peuvent enfin s'ouvrir, détachées du mot d'ordre rectiligne initial.

Être capable de voir le tournesol gonflé d'or et tellement confiant dans l'agencement mathématique simple et génial de ses pétales. L'ordre des sphères se retrouve dans le cœur du tournesol. Avec ce mouvement de double spirale pour la fleur de tournesol, comme pour l'ADN.

Toutes sortes de miracles, d'équilibre de vie s'offrent à nous. Nous passons devant, les yeux éteints la plupart du temps. Nos regards voient, mais ne savent pas regarder pour vrai : il manque de la lumière à nos regards!

Il nous faut ramener de la lumière et de la conscience, de l'émerveillement dans nos regards. Les fleurs, les arbres entre autres, sont là pour nous enseigner. Écoutons le chant des arbres! Apprenons la géométrie, l'équilibre, le miracle des fleurs!

Vent

À un journaliste qui lui demandait ce qu'il emporterait de sa bibliothèque si celle-ci brûlait, Jean Cocteau répondit : « Le feu. » Pour moi, la réponse serait plutôt : « Le vent ! »

Manifestation du Souffle de notre planète, doux ou violent, mais indispensable à la respiration de la terre qu'il peut fertiliser comme détruire.

Doux zéphyr des poètes, vigoureux souffle des océans, bourrasque sympathique, parfois tempête furieuse et assassine.

Il nous donne à voir tous les climats que traverse notre planète bleue. Toutes ses souffrances, aussi. Il est celui qui la dépoussière, la vivifie, la meurtrit parfois. Mais c'est toujours pour qu'autre chose survienne : il est le grand Tourneur de pages.

Quelle joie avons-nous à marcher « le nez au vent », à courir dans le vent, lorsqu'il se fait doux ou fort, mais jamais méchant, l'enfance de tout un chacun revient alors. On peut râler, certes, et être bougon, car il renverse l'ordre de la coiffure. Quel dommage... mais ne vaut-il pas mieux le laisser faire et sourire de ces aspects bizarres, voire curieux, qu'il nous donne : décoiffés, certes, mais ne le fallait-il pas, dans l'ordre triste et sérieux de nos vies ? Ne le fallait-il pas à ce moment-là, justement ? Pensons-y !

Le vent, qui ramène des parfums, des odeurs de terre ou de mer, d'enfance toujours.

Le vent furieux, lui, nous inquiète, nous terrorise, car il est un cri de la Terre qui d'un coup renverse tout. Et si de ces apocalypses renaît toujours quelque chose de nouveau, le prix à payer pour l'homme est fort, dramatique.

Le vent, murmure ou grondement, vient toujours nous enseigner quelque chose d'Essence-Ciel pour délivrer un message. À nous de l'entendre, Essence-Ciel.

Yin/Yang

Il semble que les plus grandes joies côtoient aussi les plus grands chagrins...

Selon la danse immuable du yin et du yang : du point blanc dans la portion noire, du point noir dans la portion blanche. La vie terrestre, toujours en équilibre fragile, témoigne de cette danse permanente. Plus le blanc est lumineux, extraordinaire, plus le noir qui y germe est dense... Toute obscurité contient le germe de la lumière. Au cœur de la désespérance jaillira la lumière.

Difficile à accepter : on peut le nier, se révolter, la vie nous ramène inéluctablement à cette danse. C'est ainsi.

Tout est impermanence, le mouvement de vie est fluide et oscille dans ce schéma-là.

Si on oublie vite les moments de désespérance lorsqu'ils sont passés et que la lumière est de nouveau présente, jamais malgré les douleurs des profondeurs on n'oublie les moments extraordinaires vécus dans les phases de lumière. La lumière et la joie restent plus fortes, quelle que soit la souffrance ou la tristesse qui ne manquera pas d'arriver.

Le souvenir heureux est plus fort que l'obscurité. La nostalgie ne peut pas être totalement triste, elle peut même être heureuse. Perception bizarre pour un Occidental, certitude dans la philosophie japonaise. La nostalgie est ce qui ramène le souvenir heureux d'une situation apparemment triste ou tout simplement disparue : et c'est cela, l'Essence-Ciel, le souvenir heureux.

Au final, l'amour reçu, échangé l'emporte toujours sur les chagrins, les peines. Car la vibration de l'amour est la plus élevée, celle qui a permis l'expansion du cœur, l'ouverture de la conscience. Et une fois révélé, cela ne peut disparaître.

Seule la matière, plus dense, souffre, par la douleur, par la perte. C'est la limitation dans le temps et l'espace qui est douloureuse. Le saisissable, le périssable, tout ce qui a trait à la matière, est souffrant. Ce qui ne souffre pas est de l'ordre du non-temps, de l'éternité, de l'incréd. Ce qui a été vécu dans le non-temps, dans l'éternité des moments de grâce, ne meurt jamais.

Et ce qui ne meurt pas, c'est ce que personne ne pourra nous enlever.

Demeure à jamais ce qui a été donné, partagé, la lumière échangée et reçue.

Confiance absolue à l'Essence-Ciel.

Conclusion

En conclusion, je voudrais reprendre la maxime attribuée au chirurgien Ambroise Paré (1509-1590) : « La médecine, c'est guérir parfois, soulager souvent, consoler toujours. »

Guérir et soulager sont l'apanage de la médecine, médecine classique et médecines complémentaires. Dans la première partie de ce volume, je vous ai présenté des produits de base à connaître pour cultiver sa propre santé et proposé mes recettes pour venir à bout, le plus naturellement possible, de toutes sortes de désordres physiques qui viennent tirer une sonnette d'alarme.

Les essentiels pour le corps sont là pour rappeler l'importance de prendre soin de notre matière, avec des outils qui nous amènent au plus proche de notre vraie nature. *Primum non nocere* : en premier, ne pas nuire, mais aussi rétablir le flux de vie. Et c'est là tout le rôle de la médecine.

Dans l'aphorisme d'Ambroise Paré, j'entends dans « consoler toujours » : « y mettre tout son cœur ». Ainsi, dans la deuxième partie de ce livre sont rassemblés des essentiels pour l'âme, glanés au fil de mes rencontres avec mes patients. Des essentiels que la vie m'a enseignés, des parcelles de vent, de lumière et de joie partagées dans l'exercice de mon métier. J'ai souhaité modestement les transmettre, comme autant de petits cailloux sur le long chemin de la vie. À vous de trouver les vôtres pour aller plus loin.

« Consoler toujours », dans une relation thérapeutique, c'est retrouver la voie du cœur, c'est-à-dire la pépite d'or cachée sous nos blessures, nos souillures. Par un laisser-être, tout d'abord, en laissant monter les blessures et les peurs pour mieux les « ex-primer », au sens étymologique, c'est-à-dire pour les faire sortir de l'enfermement de notre mental, très doué pour les alimenter. Puis les recycler, en quelque sorte !

Reconnaître nos peurs et nos blessures, toutes autant qu'elles sont, c'est déjà leur donner moins de pouvoir, par une mise en lumière justement. Lorsqu'on aura compris que toutes ces blessures, ces handicaps, ces souffrances sont des parties de nous-même restées dans l'ombre, des parties de nous-même dans lesquelles la lumière n'a pas pénétré, alors nous pourrons avancer.

Comment faire ? Justement en ne faisant rien, mais en développant des attitudes d'être. En entretenant une attention à ce qui est, en recherchant plus de conscience à ce qui vit et palpite en nous et autour de nous. Plus de conscience au souffle qui nous anime, au sens propre du terme.

Alors de petits miracles peuvent s'accomplir, voire de grands parfois.

En ouvrant notre cœur, nous permettons surtout à l'autre de retrouver le chemin de sa propre lumière, de son propre cœur empereur, et nous lui donnons ainsi accès à un chemin de guérison. Toutes les explications savantes du pourquoi de la maladie deviennent inutiles. Comprendre ne suffit pas ; aimer, c'est-à-dire retrouver sa propre lumière, délivre et nous permet d'aller plus loin.

C'est pour moi tout le sens du mot « consoler ».

Je souhaite que ces essences-ciel vous permettent à la fois de prendre soin de votre corps, temple de l'esprit, mais aussi vous encouragent à aller à la rencontre du meilleur de vous-même, grâce à ces petits cailloux que j'ai semés sur le chemin.

Christine Angelard

3 janvier 2015

Monastère des petits frères de la croix, La Malbaie

Table des matières

Avant-propos	9
Introduction	15
<hr/>	
LES ESSENTIELS POUR LE CORPS	27
<hr/>	
Les cinq produits de base à avoir dans sa pharmacie	29
Les cinq huiles essentielles à connaître	47
Mes recettes santé	59
Des remèdes naturels pour les pathologies courantes	65
Acidité	65
Blessures mineures	69
Brûlures	70
Ballonnements	70
Candida	72
Constipation	72
Crampes	75
Cystite	76
Diarrhée	79
Douleurs dentaires	81
Douleurs articulaires	81

Eczéma	85
Fièvre	87
Furoncle	90
Gorge (mal de)	92
Grippe	96
Haleine (mauvaise)	99
Herpès	101
Jambes Lourdes	103
Ligaments (douleurs)	105
Mal des transports	107
Migraine	108
Muguet	110
Mycose du pied ou pied d'athlète	112
Nausées	112
Ongles	114
Otite	118
Piqûres d'insectes	120
Poux	121
Rhinopharyngite	122
Ronflements	124
Sinusite	125
Tendinite (voir Ligaments)	128
Torticolis	128
Toux	129
Transpiration	132
Urticaire	133
Varices	134
Verrues	134
Zona	136
Astuces pour une bonne santé ici ou ailleurs	139
Immunité	139
Sommeil	142
Trousse de voyage	146

LES ESSENTIELS POUR L'ÂME	149
<i>Mes petits cailloux</i>	151
Aimer.....	152
Amis.....	155
Bijou.....	158
Bougainvillier.....	159
Chat.....	159
Collège des Médecins.....	160
Diable.....	161
Lilas.....	163
<i>Dimension sacrée de l'homme</i>	166
Enfance.....	174
Fiat.....	176
Gratuité.....	178
Humour.....	180
Infinie patience.....	181
Jeu.....	183
Le temps qu'il fait.....	184
Lumière.....	185
Musique.....	188
Niels.....	190
Oh ! Capacité d'émerveillement.....	192
Présence.....	193
Prier.....	196
Puzzle.....	197
Regards.....	199
Savoir ou ça voir?.....	200
Souffle.....	202
Sourire.....	204
Tout est don.....	206
Végétal.....	209
Vent.....	211
Yin/Yang.....	212
Conclusion	215



Ce livre est imprimé sur un papier certifié Éco-Logo, blanchi sans chlore, contenant 100% de fibres recyclées post-consommation, sans acide et fabriqué à partir de biogaz récupérés.

Les essences-ciel

pour le corps et pour l'âme

« Ce livre est né de deux courants puissants. Le premier courant qui m'a conduite à vouloir écrire ces lignes est étroitement lié à mon quotidien de thérapeute. Mon travail m'oblige à rester ancrée dans une réalité très concrète. Depuis un certain temps, mes patients me demandent un recueil de mes trucs, de mes essentiels.

Le deuxième courant s'exprime dans la nécessité impérieuse que je ressens de partager des impressions, des expériences vécues, qu'ils s'agissent des miennes ou de celles de mes patients. »

À travers ses conseils, ses astuces, ses réflexions, Christine Angelard nous permet de reprendre en main notre santé, dans une vision globale de la personne, à la fois corps et esprit.

Docteure en médecine et conférencière, Christine Angelard est auteure de plusieurs livres, dont *La médecine soigne, l'amour guérit*, paru aux Éditions Fides. Elle anime aussi un blogue très suivi : christineangelard.com.

