

INTRODUCTION

HISTORIQUE

En 2001, sortait le tome 1 de *Prenez en main votre santé*; quatre ans après, en 2006, il y eut le tome 2 (la suite); encore quatre ans après, en 2010, avec la régularité d'une pendule, voici que paraît le tome 3 (la suite encore). À noter que lorsque j'ai fait le tome 1, je ne pensais pas écrire un jour un tome 2, et encore moins un tome 3. Ce qui est surprenant, c'est que certaines personnes pensent que les différents tomes racontent un peu la même chose, mais différemment; cela signifie donc pour elles que je cherche à faire du business en exploitant le filon d'un succès, et que d'autre part, je tourne en rond sur un acquis figé dépourvu de toute évolution. Comme ces gens se trompent! Il ne se rendent pas compte que ma situation de journaliste d'investigation médicale me place aux premières loges de tout ce qui bouge dans le monde. Imaginez 20 à 50 messages d'information par jour qui tombent sur ma messagerie... Je ne fais que cela, afin d'alimenter dans ma parution mensuelle *Le journal de Michel Dogna* (le *JMD*), la contre-désinformation de l'actualité que nous filtrent les grands médias sous le boisseau de la censure. En tant que retraité (hyperactif) de 70 ans sonnants, je travaille 12 à 15 heures par jour, ignorant les dimanches et jours de fêtes, et je ne m'en plains pas, car ce que je fais est une véritable passion. Aussi, je remercie le ciel (ceci est une trace par écrit) pour la relativement bonne santé dont je jouis toujours – sinon on ne me croirait pas... pour le cadeau de «peu de besoin de sommeil» qui me permet d'être performant et prolifique; et aussi, je remercie le ciel (ceci aussi est une trace écrite) pour la femme exceptionnelle – cet amour qui vient du fond des âges – qu'il m'a permis de retrouver dans cette vie, et qui m'accompagne si efficacement dans ce que je pense être notre mission.

CRISE DE LUCIDITÉ

Vivre cette époque exceptionnelle d'ascension dans l'histoire de l'humanité, où l'horreur côtoie le merveilleux, est à la fois un grand privilège et une grande responsabilité. Nous courons effectivement de grands dangers collectifs qui planent au-dessus de notre tête, ceux-là même que j'ai annoncés depuis des années dans mes journaux, et que beaucoup refusent de voir en face, soit par un manque désinvolte de maturité, soit par pudeur à remettre trop de choses

en question, préférant me taxer de catastrophiste allumé. Mais la logique veut pourtant que devant un danger imminent, l'on prenne quelques dispositions de sécurité et de survie, quitte à ce que ce soit pour rien. Or, le problème pour le citoyen moyen (sans les options), c'est qu'il se réfère docilement aux conseils que distillent les pouvoirs en place sans se demander pour le compte de qui travaillent ces pouvoirs. Après ce qui s'est passé avec les fausses pandémies qui se sont succédé, et l'apothéose de la grippe H1N1... comment peut-on être assez naïfs pour encore croire un seul mot du gouvernement? Comme me disait une amie canadienne avec son bel accent : « Quand le gouvernement me dit d'aller à gauche, moi je vais à droite. »

LES GUERRES DE L'OMBRE

Au moment où j'écris ce texte, les États-Unis se préparent depuis plus d'un an à une attaque nucléaire imminente de l'Iran. Les conséquences en cascade risquent d'être terribles (voir Tchernobyl). Ce n'est pas une prédiction mais un haut risque. Je pense personnellement que ce serait extrêmement maladroit de la part du gouvernement américain, car l'usage de la bombe nucléaire le rendra encore plus impopulaire qu'il n'est déjà dans le monde; alors qu'il détient des armes secrètes tellement plus intéressantes issues du projet HAARP et qui laissent planer un doute sur la responsabilité des protagonistes par rapport à des catastrophes naturelles. Ce qui nous attend, parce que parfaitement au point, et qui est déjà en cours, ce sont les armes sismiques (déclenchement de tremblements de terre), les armes météorologiques (cyclones), les armes maritimes (tsunamis), les armes bactériologiques et virales (infestations par moustiques – vaccins – chemtrails), les armes chimiques (chaîne alimentaire – pesticides). Exemple : Lorsque vous consommez un produit « light » donc sucré à l'aspartame, vous êtes victime d'un produit conçu par un laboratoire spécialisé dans la guerre chimique pour détruire progressivement le pancréas et le cerveau des consommateurs. Voilà les formes de guerre auxquelles nous devons nous préparer – et tant pis pour ceux qui ne veulent pas l'entendre ou ne sont pas vigilants.

L'EXPLOSION DÉMOGRAPHIQUE

Si vous avez Internet et que vous tapez « Horloge mondiale », vous allez être stupéfait : en gros, il y a 100 morts pour 150 naissances. Chaque jour, il y a 220 000 humains en plus sur la planète, soit 80 millions chaque année – l'équivalent de la population de l'Allemagne, tout cela malgré le gâchis de la misère, de la maladie, des guerres, des cataclysmes, y compris du préservatif et des interruptions de grossesse. Il est urgent que cette tendance se renverse. Seule la Chine a pris des mesures draconiennes (il était temps!) – un seul enfant est autorisé : au second c'est une amende. Pendant ce temps, en France, sont toujours en cours les allocations familiales qui ont été créées pour repeupler le pays après les guerres; sachant que cela devient intéressant à partir du troisième enfant, je ne vous dis pas pour huit! Quel gâchis en perspective! J'ai inséré dans la suite de cette introduction le texte magnifique d'un pasteur protestant qui a été sauvé in extremis des camps de concentrations, concernant les grands dangers du fanatisme, car les problèmes de santé passent au second plan lorsqu'il faut faire face à la cruauté aveugle.

LA CONSCIENCE DANS NOTRE ASSIETTE

Cette cruauté aveugle, la plupart de nous l'entretenons inconsciemment au fond de nous-mêmes lorsque nous continuons à nous nourrir d'animaux. Contrairement à ce que nos parents nous ont appris, la consommation de viande n'est pas indispensable à condition d'être remplacée par des légumineuses (pois, haricots secs, pois, chiches, lentilles) à chaque repas. Il y a des tas de recettes merveilleuses à découvrir. Je suis devenu semi-végétarien à 40 ans (je mangeais du poisson de temps en temps) et complètement végétarien depuis 10 ans. Il y a actuellement 25 millions de végétariens en Europe (Allemagne, Angleterre et Suède en tête) et 250 millions dans le monde. La France se complait en lanterne rouge avec moins de 1 %, d'autant plus que la viande Halal vient compléter depuis peu la viande Cacher sur le marché. Je conseille aux âmes peu sensibles de voir le film *Notre pain quotidien*; un de mes amis l'a vu pendant une nuit blanche à la télé, il est devenu végétarien du jour au lendemain; on y montre les conditions d'élevage en batterie, de transport, et d'abattage, ainsi que le rituel Halal et Cacher de saignée sans étourdissement. Si ce film réaliste était passé aux heures de grande écoute, le marché de la viande s'écroulerait dès le lendemain de 70%. Le chômage généré? Cela me fait penser aux tueurs de bébés phoques qui ont des enfants à nourrir... La reconversion, ça existe! Personnellement, je me suis reconverti totalement trois fois; c'est très enrichissant et je ne le regrette pas.

Réfléchissez à l'épouvante cauchemardesque qui se cache dans le joli morceau de viande dont vous vous régalez et que vous apprenez vos enfants à aimer. Réfléchissez à cette misère que vous mettez dans votre estomac. Comment se fait-il qu'à notre époque de modernité galopante, nous en soyons encore à nous nourrir tels des hommes primitifs? Comment espérer la paix dans le monde entre humains lorsque ceux-ci participent quotidiennement dans leur assiette à une orgie de crimes à l'encontre d'animaux innocents qui sont pourvus de sensibilité, de conscience et de sentiments si proches des nôtres? Avec ma femme, nous aimons observer la vie intimes des animaux et il nous arrive de pleurer ensemble lorsque nous apprenons les horreurs qui se passent y compris en mer. L'humanité a vraiment une énorme ardoise à payer au monde animal. Il y a urgence à revoir notre copie!

CHANGER OU PÉRIR

J'ai beaucoup aimé le film *Le jour où la terre s'arrêta*, dans lequel une civilisation très avancée envahit notre planète pour la sauver avant qu'il ne soit trop tard. Depuis des années, ils avaient placé des observateurs pour faire le point sur nos possibilités d'évolution. Leur conclusion était sans appel :

- 1 – L'humain est un être profondément guerrier et destructeur, le plus dangereux parasite de la planète qui ira jusqu'à sa destruction totale.
- 2 – Il n'y a aucune chance d'évolution de cette humanité en raison des verrouillages psychologiques entretenus par les religions, les traditions, les corruptions politiques.
- 3 – La seule solution raisonnable est la destruction totale de l'humanité, d'autant plus qu'ils considéraient que la mort n'est qu'un simple transfert de conscience sur un autre plan.

Alors que le « nettoyage » commence avec des invincibles robots géants, un haut responsable E.T. rencontre un équivalent d'Einstein qui lui dit : « ***Ce n'est qu'au bord du précipice que l'humain se décide à changer – s'il vous plaît, laissez nous une chance!*** » (Je ne dévoile pas la suite...)

Je trouve que ce film résume bien la situation mondiale actuelle qui concerne de près chacun de nous. Jusqu'où faudra-t-il aller dans la descente aux enfers pour que les gens aient la volonté de remettre en question leurs habitudes dévastatrices et suicidaires? Je vais faire ici appel à une analogie. Il existe trois grandes familles de **micro-organismes (M.O.)** :

- 1 – Les M.O. à fermentation qui sont générateurs de vie.
- 2 – Les M.O. à putréfaction qui sont générateurs de mort.
- 3 – Les M.O. opportunistes qui représentent 80 % de cette population, et qui se rangent du côté des plus forts.

Ceci ne vous fait-il pas penser à la société humaine? Réfléchissez, quand l'une des deux premières familles de M.O. passe la barre des 10 %, les 80 % de la famille n° 3 se rallient immédiatement à elle. Oui, il y a 80 % de gens indécorables sur la planète et c'est consternant, mais c'est parce que la famille lumineuse est encore au-dessous de la barre des 10 %. **Alors courage, il n'y a plus que 1 % à gagner pour que tout bascule. Rappelez-vous que ce sont toujours des minorités qui ont fait l'histoire!**

LES CADEAUX DU TOME 3

Mon meilleur cadeau est sans conteste **la cure anti-cancer Gerson et Kelley**. Aussi je me plais à dire que c'est la plus grosse découverte de toute ma carrière de journaliste. Il a fallu un demi siècle pour que la méthode passe la barrière de l'Atlantique. J'ai eu l'opportunité d'être le passeur, et c'est une bouffée d'oxygène pour les cancéreux qui ont le cran de sortir des filets de la médecine officielle. En prime, la cure permet aussi de régler de nombreuses autres affections graves. Bien que j'en donne le protocole intégral dans les chapitres 1 et 2, j'ai réalisé pour en savoir plus un livret Pocket de 100 pages, titré *Pratique de la cure Gerson et Kelley*, aussi aux éditions Guy Trédaniel. Ce livret est à offrir à tout cancéreux afin qu'il puisse sortir de la pensée unique imposée; après, c'est à lui de choisir...

Le deuxième cadeau, c'est **le MMS de Jim Humble**. Il s'agit du chlorite de sodium (cousin de l'eau de Javel) que l'on transforme en dioxyde de chlore par une réaction chimique avec du citron. Cette thérapie bien que délicate à utiliser car très précise vient à bout des pires maladies parasitaires (mycoses, levures, virus, bactéries y compris le redoutable staphylo doré) sans jamais s'attaquer à la flore vitale.

Autre cadeau, un désinfectant universel, **l'argent colloïdal** aux innombrables emplois, et aussi l'appareil qui permet de le fabriquer à souhait à la maison. Avec cette arme à très large spectre, les antibiotiques au placard!

Enfin parmi les best of, une nouvelle version du **Polar Cleaner S3**, qui non seulement peut vous débarrasser de la plupart des poisons et métaux lourds, mais aussi est le seul appareil à ma connaissance qui va permettre de se débarrasser des redoutables nanotechnologies qui envahissent silencieusement le marché alimentaire.

Des cadeaux, il y en a d'autres encore, mais je vous laisse les découvrir vous-même.

CONCLUSION

J'espère, amis lecteurs, que vous trouverez ici la plupart des réponses concernant votre santé et votre sécurité. J'espère aussi vous avoir offert un maximum d'informations vous permettant de faire des choix éclairés.

Me documenter, analyser et réfléchir est mon métier, je le fais de mon mieux; depuis des décennies, je me soigne et je soigne ceux que j'aime avec ce que j'enseigne, néanmoins je n'oblige personne à adhérer à toutes mes vues et propositions.

Si vous vous intéressez à cet ouvrage, c'est que vous faites déjà partie des co-acteurs de l'évolution planétaire et je vous en remercie. Aussi, j'ai inventé une marque de reconnaissance entre tous ceux de notre famille d'âmes que j'ai baptisés «*gardiens de la vie*» : c'est un pin's ou un pendentif au choix que vous trouverez tout à la fin du livre.

Le meilleur souhait que je puisse vous faire à chacun en ces temps difficiles de grands changements, c'est qu'au moment où vous quitterez cette planète, vous ayez le sentiment d'avoir fait tout ce que vous pouviez pour adoucir à votre niveau le sort de tout ce qui vous entoure.

Michel Dogna

Les mains qui aident sont plus saintes que les lèvres qui prient.

(SAI BABA)