

Les quatre piliers de la santé

Par Sabine Champion
Avril 2007.
(d'après la conférence
donnée le 20 juillet 2006).

Le texte ci-après fait référence à la naturopathie telle qu'elle est enseignée par Robert Masson, l'un des pionniers à avoir lancé cette discipline il y a 50 ans.

Qu'est-ce qu'avoir la forme ?

C'est éprouver un certain bien être, ou plutôt un bien-être certain et permanent.

C'est, en quelque sorte, le silence de l'organisme. Le corps se fait discret : pas de dysfonctionnement, pas de trouble, les organes se font oublier, ils fonctionnent en harmonie.

Comment atteindre un tel état de bien-être ?

En réunissant quatre éléments essentiels.

Le *premier*, c'est un **sommeil de qualité**.

Lorsque le sommeil est bon et récupérateur, tout l'organisme se régénère. Sinon, apparaissent une grande frilosité, la chute de l'immunité, la réduction de la fabrication des globules rouges. Les fonctions organiques sont perturbées.

Le sommeil récupérateur, c'est aussi un sommeil d'une durée suffisante, c'est-à-dire 8 heures par nuit en moyenne. Selon le proverbe : "*Les heures avant minuit comptent double*". Ce sont donc les meilleures et si vous vous sentez continuellement fatigué(e), cela pourrait être une bonne idée de vous coucher une heure plus tôt tous les soirs pendant trois à six semaines.

Le *deuxième* élément essentiel à la santé, c'est l'**exercice physique**, en quantité suffisante et mesurée, de préférence dans la nature. Il est bénéfique de consacrer au moins deux heures chaque semaine à la pratique d'un exercice physique.

Cela est particulièrement nécessaire lorsque notre activité principale est cérébrale. Le muscle est le contrepoids du nerf. L'exercice physique apporte un équilibre indispensable. Il permet une meilleure irrigation et une meilleure oxygénation des tissus.

Le *troisième*, c'est la **sérénité de l'esprit**.

Garder un certain recul face aux événements stressants qui peuvent nous arriver. Savoir "relativiser" nous permet d'affronter les difficultés avec moins de dommages pour notre santé.

Le *quatrième* élément, c'est l'**alimentation saine**.

L'alimentation, c'est une information que nous donnons à nos cellules pour qu'elles puissent effectuer leur travail au sein de notre organisme.

Si l'alimentation est de mauvaise qualité, l'information sera également mauvaise et perturbera le bon fonctionnement des cellules, ce qui engendrera, à la longue, des troubles, puis des maladies par intoxication de l'organisme.

Quelles sont les caractéristiques d'une alimentation saine ?

L'alimentation facteur de santé répond à cinq principes.

Le *premier*, c'est qu'elle est naturelle, c'est-à-dire la plus proche de l'état originel possible, telle que nous l'offre la nature.

La nourriture naturelle est plus sapidé : elle a meilleur goût. Elle satisfait nos sens gustatifs et olfactifs. Ces stimulations activent notre système neuro-endocrinien, c'est-à-dire la production des hormones.

Les aliments **biologiques** contiennent plus d'oligo-éléments (zinc, cuivre, manganèse, chrome, etc.), de vitamines et de flavonoïdes, qui sont tous nécessaires aux fonctions biologiques et enzymatiques du cerveau, du corps et des cellules en général.

Les aliments non naturels produits par l'agriculture intensive sont gorgés de pesticides (produits qui détruisent les insectes), nématicides (contre les vers), fongicides (contre les champignons), raticides (contre les rats), taupicides (contre les taupes), etc.

Ces substances se retrouvent dans les aliments traités et nous les ingérons.

Les personnes qui se nourrissent uniquement d'aliments issus de l'agriculture intensive absorbent entre 1,5 et 3 kg de pesticides par an.

Ces produits de synthèse ont une structure chimique qui les rapproche des hormones féminines. Ils ont des actions œstrogéniques féminisantes qui entraînent des pathologies et des aberrations sexuelles : kystes, fibromes, mastoses, micropénis.

Les pesticides et engrais de synthèse introduits depuis 50 à 60 ans dans l'agriculture ne sont pas éliminés par les voies de détoxification prévues par la nature. L'organisme crée des chaînes para-métaboliques pour tenter de métaboliser, c'est-à-dire de transformer ces molécules de synthèse en éléments éliminables par l'organisme.

Ces chaînes para-métaboliques perturbent profondément la vie et la biochimie cellulaire.

Une partie de ces produits de synthèse ingérés avec les aliments reste stockée dans la graisse.

De plus, l'industrie agro-alimentaire ajoute quantité de produits chimiques de synthèse : arômes, colorants, poudres à lever, émulsifiants, édulcorants (faux sucre), exhausteurs de goût.

Pour détecter leur toxicité, ces produits sont testés sur des animaux pendant quelques mois ou pendant un à deux ans au maximum. Mais l'on sait, par exemple, qu'il faut 20 à 30 ans d'exposition à un agent cancérigène avant que le cancer du poumon ne se déclare. Pour que ces expériences sur les animaux (qui sont de véritables tortures) aient une validité réelle, il faudrait tester la toxicité de ces produits sur des périodes beaucoup plus longues, incluant plusieurs générations d'animaux de laboratoire, ce qui n'est pas fait.

Autre problème : ces produits sont testés seuls. On ne tient pas compte du phénomène de la co-carcinogénèse, c'est-à-dire qu'un produit isolément considéré comme totalement non cancérigène peut, lors de sa rencontre dans l'organisme vivant avec d'autres produits également considérés comme non cancérigènes, former un composé qui lui, sera cancérigène.

Les produits biologiques, s'ils contiennent des pesticides, ce sera en quantité très inférieure, ces substances n'ayant pas été volontairement ajoutées pendant le cycle de production.

Les produits de traitement des végétaux et les additifs alimentaires provoquent des altérations des gènes, des maladies dites "génétiques" et le cancer. Les aliments non naturels accélèrent la dégénérescence des individus.

Donc le premier principe, c'est d'adopter une nourriture naturelle, de qualité biologique ou fermière et de délaisser la nourriture industrielle.

(...).

Sabine Champion se tient à votre disposition pour animer une conférence expliquant les principes généraux de la naturopathie. Elle délivre également des consultations personnalisées.

Thèmes des conférences :

"Manger sain pour retrouver la forme"

"Comment retrouver forme et bien-être par la naturopathie"

Pour la contacter : info@santepublique-editions.fr

(merci de bien vouloir indiquer votre adresse postale dans votre mail).