ALAIN PAQUETTE

Pourquoi devient-on malade?

Comprendre l'origine des maladies pour mieux s'en prémunir

Le Dauphin Blanc

ALAIN PAQUETTE

Pourquoi devient-on malade ?

Comprendre l'origine des maladies pour mieux s'en prémunir

Éditions Le Dauphin Blanc

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

Titre: Pourquoi devient-on malade? / Alain Paquette.
Noms: Paquette, Alain, 1983- auteur.
Identifiants: Canadiana 20190036311 | ISBN 9782897882914 (couverture souple)
Vedettes-matière: RVM: Médecine naturelle. | RVM: Étiologie
Classification: LCC RZ440.P37 2020 | CDD 615.5/35—dc23

Avec la participation financière du gouvernement du Canada. Canada

Nous remercions la Société de développement des entreprises culturelles du Québec (SODEC) pour son appui à notre programme de publication.

Gouvernement du Québec – Programme de crédit d'impôt pour l'édition de livres – Gestion SODEC.

Infographie de la couverture et mise en pages: Marjorie Patry

Éditeur : Les Éditions Le Dauphin Blanc inc.
Complexe Lebourgneuf, bureau 125
825, boulevard Lebourgneuf
Québec (Québec) G2J 0B9 CANADA
Tél. : 418 845-4045 Téléc. : 418 845-1933
Courriel : info@dauphinblanc.com
Site web: www.dauphinblanc.com

ISBN version papier: 978-2-89788-291-4
ISBN version numérique epdf : 978-2-89788-292-1
ISBN version numérique epub : 978-2-89788-293-8

Dépôt légal : 1er trimestre 2021
Bibliothèque nationale du Québec
Bibliothèque et Archives Canada

Données de catalogage disponibles auprès de Bibliothèque et Archives nationales du Québec.

© 2021 par Les Éditions Le Dauphin Blanc inc.
Tous droits réservés pour tous les pays et pour toutes les langues.

Imprimé au Canada

Limites de responsabilité

L'auteur et la maison d'édition ne revendiquent ni ne garantissent l'exactitude, le caractère applicable et approprié ou l'exhaustivité du contenu de ce programme. Ils déclinent toute responsabilité, expresse ou implicite, quelle qu'elle soit.

Je dédis ce livre à tous ceux qui désirent comprendre pourquoi ils sont devenus malades.

Avant-propos

En 1513, Nicolas Copernic tenta de propulser dans le monde une idée toute simple : l'héliocentrisme, le fait que la Terre tourne autour du Soleil. Cette idée n'était pas nouvelle, mais personne n'y avait porté une attention significative depuis près de deux millénaires.

L'histoire rapporte qu'en 340 av. J.-C., Héraclide, disciple de Platon et d'Aristote, avait développé une théorie héliocentrique pour expliquer les orbites de Vénus et de Mercure. Puis, en 280 av. J.-C., Aristarque de Samos avait envisagé le mouvement de la Terre autour du Soleil. Cela contredisait évidemment la théorie du géocentrisme largement répandue en cette époque, donc l'idée que la Terre soit immobile au centre de l'univers.

Pour les contemporains de Copernic du 16e siècle, l'héliocentrisme n'était donc pas une théorie qui leur apparaissait vraie. Plusieurs refusaient d'entendre les arguments soutenant cette théorie, car elle contredisait ce qu'on leur avait enseigné. Le géocentrisme, une théorie fausse, était alors perçu comme étant la vérité par « l'élite intellectuelle » et la population.

Malgré ses efforts, Copernic ne put convaincre ses contemporains de la véracité de ses propos et de la portée de sa théorie. Ce fut Galilée qui reprit ses idées et qui parvint enfin à les faire connaître un tant soit peu environ un siècle plus tard.

Galilée avait l'avantage d'être un intellectuel renommé. Pourtant, son combat contre les dogmes en place dans la science de son époque fut difficile. Cela me fait beaucoup penser à mon propre combat. Galilée était entouré de gens vivant dans un mensonge immense – mensonge qui avait

été érigé en un véritable système de croyances influençant les gouvernements, les systèmes d'éducation ainsi que la volonté humaine en général.

Galilée entreprit de faire comprendre aux hommes ce qui nous apparaît aujourd'hui comme étant une évidence : la Terre n'est pas le centre de l'univers, mais orbite plutôt autour du Soleil.

Dans mon cas, j'essaie de faire comprendre aux gens que la maladie n'est pas le résultat du hasard, qu'elle ne tombe pas du ciel du jour au lendemain et qu'en nous se cache une histoire relatant notre passé et nos choix de vie, l'histoire d'un empoisonnement graduel, souvent invisible, dont les conséquences s'accumulent au fil du temps et que nous pouvons renverser pour guérir si nous comprenons l'équilibre que recherche la vie en nous et autour de nous.

Du temps de Galilée, le système de croyances erronées était maintenu en place par l'autorité de la religion catholique ainsi que par une science largement influencée par les textes philosophiques d'Aristote. Aristote, un grand philosophe grec, défendait l'hypothèse du géocentrisme dans ses œuvres. Cela faisait bien l'affaire de la religion catholique qui utilisait son influence pour que les textes d'Aristote demeurent au cœur de la formation scientifique de l'époque.

Cela montre comment l'hypothèse erronée d'un seul homme peut aveugler ou éclairer la science pendant des siècles, souvent pour des raisons qui sont plus émotives que rationnelles : un auteur est plus populaire qu'un autre, ses propos sont plus acceptables aux yeux du pouvoir en place et ses idées sont plus profitables que d'autres. Dans une époque donnée, l'autorité en place va naturellement choisir de mettre de l'avant les propos qui sont en sa faveur. Ces réalités non scientifiques, liées aux structures des sociétés humaines et aux intérêts de ceux qui détiennent le pouvoir, influencent l'évolution de la connaissance scientifique et introduisent des biais dans la science au sens large du terme.

Le géocentrisme plait naturellement à l'ego humain. D'ailleurs, cette croyance regagne en popularité même aujourd'hui. Cela montre que le charme d'une idée influence, tout comme sa validité scientifique, sa

propagation dans les croyances générales d'une population. Percevoir la Terre et l'humain au centre de l'univers est plus attrayant pour l'ego humain que de voir la réalité comme elle est vraiment : nous sommes des êtres fait de poussières d'étoiles qui répètent des schémas tirés de l'univers qui nous entoure.

En notre époque, le système de croyances erronées existe toujours, il s'est simplement transformé. Avec les moyens impressionnants dont disposent les autorités en place, il est facile de duper l'opinion publique. Même la science n'est pas assez forte pour demeurer parfaitement objective dans le contexte d'un monde capitaliste. La volonté scientifique est, dans la pratique, soumise aux intérêts financiers. Les entreprises privées ont infiltré les universités tout comme le clergé avait infiltré l'éducation pour mieux imposer leurs visions de l'avenir sur les générations futures et défendre leurs propres intérêts. De la même manière que la religion a instauré des biais dans la science pendant des siècles, les entreprises privées influencent les chercheurs d'aujourd'hui.

Un intérêt privé est, par sa nature, dénaturé, et seul un intérêt universel profitable à tous peut être équilibré, mais le concept même d'un intérêt universel est à l'encontre du capitalisme, d'où l'épidémie de maladies et, d'une manière analogique, l'étendue des maladies de la Terre comme le réchauffement climatique et la chute de la biodiversité. Dans ce livre, vous comprendrez comment toutes ces choses sont liées.

L'autre source de biais dans notre science provient d'un tournant erroné qu'a pris la connaissance scientifique aux alentours de 1855, lorsqu'elle s'est laissé influencer et a bâti un édifice sur des hypothèses fausses, non démontrées, mais séduisantes pour l'ego humain, comme l'avait été le géocentrisme jadis.

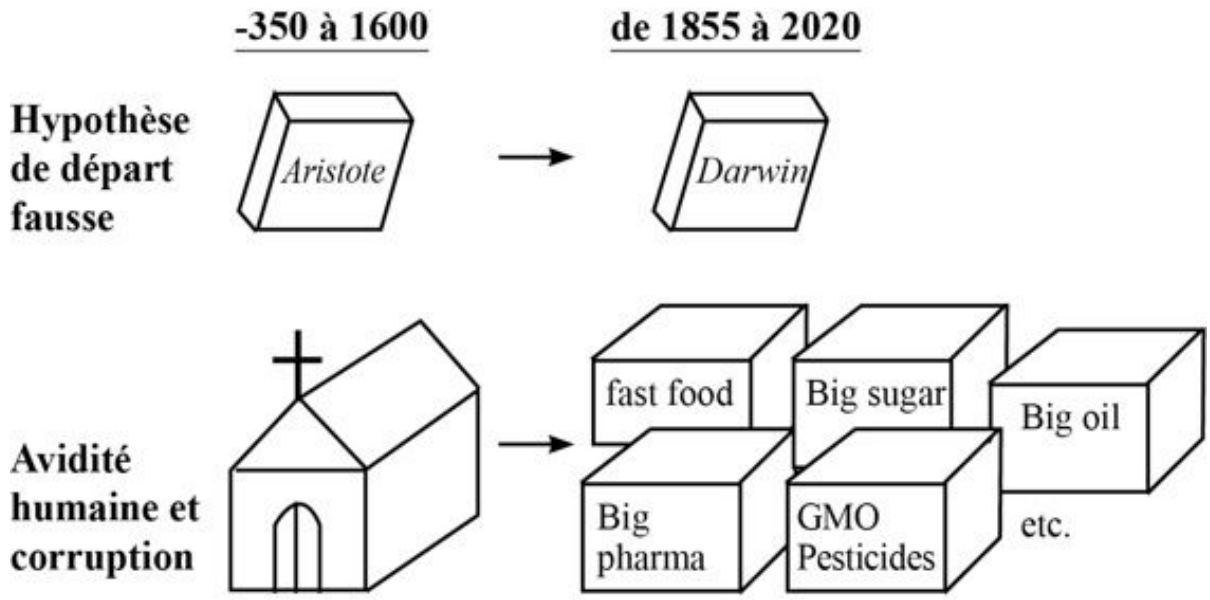
Ces hypothèses proviennent des textes de Darwin et d'une conclusion gravissime pour l'évolution humaine d'attribuer au hasard l'évolution des espèces! J'apporterai, au cours de cette œuvre, plusieurs arguments scientifiques qui discréditent complètement cette fausse croyance. Croire que le hasard engendre l'évolution est une idée aussi ridicule que de croire la Terre immobile au centre de l'univers.

Au contraire, pour apprendre comment se développent toutes les maladies, j'ai dû découvrir la logique qui se cache derrière le monde qui nous entoure, quelque chose à l'antipode d'un monde géré par le hasard, l'existence d'un réglage invisible, présent en nous et autour de nous, d'une incroyable précision et dont la direction n'est pas du tout hasardeuse.

Nous prendrons donc le temps de déconstruire les fausses croyances qui découlent de ce biais présent dans la science d'aujourd'hui pour démasquer les supercheries et leurs conséquences sur la santé des populations et, par ricochet, sur la destruction de la biodiversité présente sur Terre.

Analogie simple de l'évolution des sources de biais de la science

Transposition des sources de biais de la science



Ne soyez pas surpris du fait que des marionnettes partout vont s'activer pour défendre leurs propres intérêts et attaquer la crédibilité de mes conclusions. C'est ainsi que les entreprises dupent l'opinion publique, en

tentant d'instaurer un doute, en semant la confusion. Je vois partout cette stratégie à l'œuvre.

Ce qui m'importe n'est pas combien de gens tenteront de discréditer mes conclusions, mais plutôt combien de gens pourront bénéficier de mes conseils pour éviter la maladie, comprendre comment vivre en santé et comment cesser de détruire le monde dans lequel nous vivons. Seules les lumières provenant d'une moralité basée sur des principes qui à la base sont vrais peuvent compenser tout le mal qui sévit dans l'ombre lorsque la vérité est vaincue par le mensonge.

Ce livre s'adresse donc à toutes les personnes désirant apprendre à voir sous le masque que nous présente notre société, à voir au-delà des dogmes, à comprendre le monde tel qu'il est. Ce livre s'adresse à ceux qui désirent vivre la vie pleinement et faire de celle-ci l'expérience la plus complète qui soit, donc atteindre le maximum de leur potentiel et de leur longévité. Pour se faire, il faut s'éduquer.

Bien que j'écrive dans l'optique d'être lu par tous, le contenu de ce livre pourrait faire l'objet d'un ou plusieurs cours sur la santé, l'écologie, l'environnement, la philosophie, la psychologie et leurs relations avec le développement de pathologies chroniques. Nous aborderons parfois des réflexions profondes qui nécessiteront un certain niveau de concentration et de relecture. N'hésitez pas à relire certains passages plusieurs fois pour bien saisir le sens du message. Les notes de bas de page apporteront souvent des précisions supplémentaires sur les idées survolées dans le texte.

Les lectures suggérées en annexe permettront de mieux comprendre le sens de certains mots utilisés dans cet ouvrage et de compléter avantageusement l'argumentaire que je vais présenter. Il est possible pour quiconque d'étendre grandement les prises de conscience qu'apporte cette lecture en lisant aussi les ouvrages mentionnés en annexe. Idéalement, il faudrait relire mon ouvrage une fois ces lectures bien assimilées, car j'apporte de nombreuses précisions et je crée de nombreux liens avec des concepts expliqués précédemment par ces autres auteurs de renom.

Les conclusions présentées dans cette œuvre sont le résultat d'une démarche scientifique dans laquelle je me suis totalement investi pour

apprendre les secrets de la vie en nous. J'ai utilisé mon corps malade et ma formation en sciences pour émettre des hypothèses, réaliser des expériences et interpréter les résultats au cours des quinze dernières années. L'avantage de cette démarche se situe dans le fait qu'elle permet d'interpréter les résultats de deux manières :

1. D'abord, le fait de tester directement sur mon corps malade m'a permis de mesurer l'effet des expériences que j'ai réalisé sur ma vitalité et l'énergie de mon corps. Cette composante étant sujette à la subjectivité, il me fallut beaucoup d'expériences et de connaissances avant de pouvoir m'assurer des conclusions présentées dans mes œuvres. Après des années d'expérimentations et l'atteinte d'une amélioration significative de mon état de santé, j'ai pu reproduire ces résultats sur d'autres personnes et même sur des animaux, ce qui est venu confirmer la validité de mes conclusions.

2. Ensuite, la deuxième manière d'interpréter les résultats ressentis d'expériences conduites sur le corps est d'intégrer ces réactions dans un cadre logique en accord avec les connaissances scientifiques dont la véracité n'est pas remise en doute. Ainsi, il me fallut lire des livres de médecines sur les pathologies et la physionomie interne des organes pour parfaire mes connaissances en biologie et en anatomie de manière à bien comprendre la réalité derrière l'effet ressenti sur le corps à chacune de mes expériences. Une fois ma connaissance de la physionomie interne du corps, des maladies et de la biologie suffisante, il m'était possible d'effectuer des liens beaucoup plus efficaces entre les réactions de mon corps et la réalité interne que je pouvais ressentir clairement à l'œuvre lors de mon processus de guérison ayant duré des années.

Bien que ce livre ne raconte pas spécifiquement mon combat et mes expériences pour guérir, je ferais quand même référence à certains épisodes de mon histoire ainsi qu'à certaines anecdotes m'ayant permis d'arriver aux conclusions que j'expose dans cet ouvrage.

Au final, c'est ma connaissance en sciences pures qui m'a permis d'entrevoir une logique globale qui encadre les phénomènes dont je vais

discuter. La science est donc présente partout derrière mes conclusions. Mes lecteurs détenant une éducation en sciences trouveront probablement plus facile de comprendre les explications qu'apporte cette œuvre.

Je me ferai souvent vulgarisateur de phénomènes scientifiques élémentaires qui expliquent la source des maladies. Je serai aussi vulgarisateur de principes philosophiques ou psychologiques, car ces aspects ont aussi un rôle à jouer dans le développement de nos maladies et, surtout, dans la compréhension de celles-ci.

Je crois sincèrement que ce que j'explique peut aider à prévenir l'ensemble des maladies si les conditions que je vais exposées sont réunies.

Je propose donc une science pratique dont le potentiel est immense, non seulement sur le plan individuel, mais aussi sur le plan collectif. Elle permet à l'individu de se prémunir contre la maladie, de comprendre pourquoi il tombe malade et d'agir afin d'améliorer sa santé. Elle peut transformer chaque être humain en une entité harmonisée avec la nature qui ne pollue ni son corps ni son environnement. Une société qui comprendrait et appliquerait les informations contenues dans cette œuvre deviendrait rapidement la société la plus prospère existant sur Terre quant aux facultés intellectuelles et physiques de ses individus.

Ne soyez pas surpris de la distance qui pourrait séparer les positions que j'ai dû adopter pour guérir un corps à l'aube de la mort, vis-à-vis des opinions que vous avez acquises d'un contexte qui, globalement, agit comme si ce dont nous allons discuter ici n'existait pas.

Pour certains, ce livre constituera un éveil de conscience extraordinaire amenant un changement durable dans leur vie. Pour d'autres, cette lecture sera choquante, voire perturbante au point qu'ils seront incapables de croire en la véracité de ce que je vais expliquer. Cette réaction de rejet du discours est normale, mais je vous demande d'y résister. Ne laissez pas des fausses croyances vous empêcher de découvrir comment vivre exempt de maladies.

Plusieurs éléments dont nous allons discuter sont encore incompris de la connaissance scientifique en général. Puisque la science ne pouvait pas me guérir, il m'a fallu révolutionner mon propre regard scientifique sur le

monde pour découvrir des solutions qui étaient à ma portée, mais qui étaient demeurées inaperçues à cause des préjugés qu'engendre un contexte social dominé par une science aux services des industries plus que de la vérité. Ce cheminement m'a enseigné beaucoup de connaissances desquelles j'ai construit une théorie universelle qui explique le cheminement vers la maladie de tous les êtres vivants.

Il s'agit en soi d'une nouvelle approche dans la compréhension de la maladie et de ses mécanismes. Cette théorie pourra être perfectionnée par la science lorsque celle-ci aura enfin pris conscience de l'importance de ce dont nous allons discuter ici.

Toute vérité franchit trois étapes. D'abord, elle est ridiculisée. Ensuite, elle subit une forte opposition. Puis, elle est considérée comme ayant toujours été une évidence.

– Artur Schopenhauer

L'origine des conclusions livrées dans cette œuvre

Je m'adresse à vous pour parler de la source des maladies, mais en fait, derrière ce discours pour comprendre l'origine des maladies, je suis un messager d'une force plus grande qui désire, à travers mon témoignage, vous faire entrevoir la santé, le bonheur et la complétude possible durant la vie terrestre.

On peut se demander, et il est légitime de le faire, comment puis-je prétendre pouvoir venir dire aux sciences de la vie ce qu'elles ne comprennent pas et les biais qu'elles entretiennent? J'estime qu'avant de vous lancer dans cette lecture, je vous dois une explication minimale du cheminement m'ayant conduit vers ce savoir scientifique essentiel qui manque à nos sciences médicales actuelles.

Avant d'être moi-même malade, je n'avais pas encore appris à utiliser mon intelligence dans un sens réellement positif. En gros, j'étais comme la majorité des autres humains et je croyais que notre évolution était dans la bonne voie.

On m'avait dépouillé de ma capacité à voir ce qui est bien et ce qui est mal pour la vie en soi. Je voyais de la viande au magasin et je ne me disais pas que ces animaux étaient en mauvaise santé ou maltraités, je ne réfléchissais pas non plus aux conditions d'élevage ni aux méthodes d'agriculture. Quand je débarquais de l'autobus, je ne me disais pas que l'odeur de diesel était nocive pour moi et pour l'environnement, même si en quelque sorte cela était évident. Lorsque je manipulais des produits chimiques pour laver le bain ou pour nettoyer une pièce automobile, je n'estimais pas être en train de nuire à ma santé. Toutes ces choses n'étaient pas importantes à mes

yeux, car on m'avait éduqué à être un consommateur, non un être humain, et c'est pourquoi je suis devenu malade.

L'intelligence est gaspillée lorsqu'elle n'est pas orientée vers une connexion profonde à l'univers qui nous entoure. Le savoir froid et parfaitement objectif que recherche la science est stérile et participe présentement à la destruction de tout ce qui est beau en ce monde malgré les nombreuses promesses de cette science supposée améliorer l'état de ce monde. Si ce savoir n'était pas stérile, il aurait compris depuis longtemps les évidences que je vais exposer dans cette œuvre pour comprendre universellement comment le corps humain devient malade et comprendre comment nous pouvons influencer notre avenir par nos choix quotidiens.

L'humain peut bien valoriser la gloire et la fortune, chercher à se démarquer aux yeux de ses pairs ainsi qu'à devenir meilleur dans un domaine ou dans l'autre, mais tout cela est vide de sens si l'individu n'a jamais appris à jauger les priorités de la vie sur Terre en tant qu'être vivant. Pire encore, durant son ascension et sa course vers l'idéal qu'il s'est construit, l'individu peut s'autodétruire, nuire à ceux qu'il aime, participer à la destruction de la nature et finir complètement vidé et malheureux. Des exemples de ce genre sont nombreux.

Dans un contexte déséquilibré, dans un monde qui se croit au summum de l'évolution et qui affiche un excès d'ego à vouloir défendre des idées erronées, est né un jeune homme. Celui-ci embrassa les idéaux nord-américains en adoptant ses grandes idées : courir après le succès, performer, être populaire, apprécier le plaisir de manger, le divertissement sédentaire, etc. Se faisant, le jeune homme a détruit son corps parfaitement en santé avant d'avoir atteint l'âge de vingt-et-un ans, car ses référentiels nord-américains, qu'il croyait au summum de l'évolution, n'étaient en fait que des mensonges mis de l'avant pour servir des intérêts économiques cachés. Évidemment, ce jeune homme, c'est moi.

C'est alors que surgit une expérience unique dans ce monde, capable de venir éclairer l'humanité quant aux erreurs qui sont commises partout dans nos sociétés inspirées du modèle capitaliste nord-américain. Le jeune homme, qui aurait dû mourir après avoir détruit complètement son corps,

déploya l'ensemble de ses facultés dans un seul but : trouver le moyen de guérir alors que tout espoir était perdu, que la médecine même ne pouvait plus l'aider.

Le cheminement est certes trop complexe pour entrer dans les détails, mais il suffit de mentionner que la vie dota ce jeune homme d'un outil bien spécial pour lui permettre de s'en sortir, une maladie que l'on nomme le syndrome d'hypersensibilité chimique multiple, le tout doublé d'une cirrhose du foie. À travers, les nombreux troubles de santé qu'il développa, l'élément clé qui lui permit de comprendre comment améliorer sa santé fut ce syndrome d'hypersensibilité chimique multiple combiné à ce foie malade incapable de tolérer le moindre polluant ou le moindre déséquilibre de vie.

En effet, c'est cette maladie qui m'a doté d'une capacité extraordinaire à détecter les polluants présents dans mon air, mon eau et ma nourriture. Il m'a d'abord fallu accepter d'écouter mes sens et transformer mon existence de manière à éviter autant que possible les polluants que mon corps m'identifiait clairement. Cela fut très difficile à accomplir et constitue un combat que je continue à ce jour vu le fait que les gens vivant en mon époque sont inconscients des polluants qu'ils répandent dans l'environnement et de l'influence de ces polluants sur leur santé.

Au cours des années qui ont suivi, en renversant le processus et en guérissant mon corps, j'ai compris ce qui m'avait rendu malade, cheminement que je vais expliquer en détail dans cette œuvre. J'ai aussi remarqué que mes sens étaient beaucoup plus précis et révélateurs quant à l'influence de chaque substance sur ma santé que l'était la connaissance scientifique actuelle. Par exemple, j'ai pu détecter un grand nombre de polluants présents dans nos vies que la médecine ou que la science ne semble pas avoir encore découverts.

Faut-il vraiment se surprendre que le corps humain se soit avéré un outil de mesure plus perfectionné pour détecter ce qui est bon ou mauvais pour la santé de l'humain que des tests en éprouvettes? Pas vraiment. Malgré tout, il semble que les gens aient du mal à écouter leur corps et à voir les évidences qui me sont apparues après avoir commencé à écouter le mien et à travailler en fonction de ce qu'il me disait.

J’ai attendu très longtemps avant de terminer ce livre et de le publier. J’ai attendu jusqu’à ce que j’aie l’impression que les gens soient prêts à écouter ce message et à l’accepter. J’ai aussi attendu après la science, plus de quinze années, afin qu’elle publie suffisamment de résultats appuyant les connaissances que je vais dévoiler.

Avec les problèmes que rencontre actuellement l‘humanité, comme le réchauffement climatique, la disparition des espèces vivantes et les catastrophes naturelles de plus en plus fréquentes, l’augmentation des taux de cancers, les nouvelles maladies aux causes incomprises comme la fibromyalgie, etc., la souffrance qu’engendrent toutes ces choses ouvre la porte aux prises de conscience présentes dans cet ouvrage.

Ma mère m’a souvent dit qu’il faut souffrir pour apprendre. J’ai beaucoup souffert et j’ai effectivement beaucoup appris. En écrivant cet ouvrage, j’espère pouvoir prévenir la souffrance inutile en ce monde, car la maladie peut être prévenue lorsque la conscience de l’être humain est bien informée des faits véridiques concernant l’impact de chaque geste et de chaque interaction.

À travers votre lecture, vous en apprendrez plus sur mon histoire, sur l’état actuel du monde et sur les erreurs que l’humanité fait pour alimenter la source des maladies.

Introduction

À dix-neuf ans, lorsque je suis devenu sérieusement malade, je n'ai pas vraiment pris cela au sérieux. J'avais tellement toujours été en « santé », que je ne concevais même pas la possibilité de mourir ou même de devoir faire des compromis pour mon corps. J'avais l'impression que rien ne pouvait m'atteindre et que l'issue de ma santé n'était pas vraiment de ma responsabilité. De toute manière, ces choses-là ne m'intéressaient vraiment pas.

En un peu plus d'un an, ma santé est passée d'un état de faiblesse généralisée avec infections multiples, m'obligeant à abandonner mes études, ma copine et toutes mes activités sociales, vers un état de mort imminente, alité plus de vingt heures par jour, incapable de m'alimenter ou d'éliminer.

Durant ces quelque quatorze mois de dépérissement continu, j'ai consulté différents médecins dans le but d'obtenir un diagnostic, une pilule ou bien un traitement, mais aucun n'a trouvé ce que j'avais. On me disait que je devais m'habituer à vivre diminué dans mes fonctions vitales et mon énergie. On me qualifiait de dépressif comme pour me catégoriser et cacher l'incapacité de la médecine à trouver ce que j'avais.

Il était hors de question que j'accepte de vivre malade le reste de mes jours. Je réalisais pour la première fois de ma vie comment les médecins donnent rapidement des diagnostics sans connaître le cheminement de l'individu. Dans une majorité de cas, ces diagnostics ne sont en réalité que des opinions personnelles, et non de réelles investigations scientifiques.

À ce stade, j'étais encore convaincu qu'il suffisait de trouver le « bon » médecin, celui qui trouverait le problème et qui me prescrirait le bon traitement. Je croyais encore en l'existence d'une pilule magique pouvant me guérir, car on m'avait bien vendu cette idée. J'étais si loin de comprendre ce qui m'arrivait.

Durant cette période sombre de ma vie, jamais je ne me suis posé la question à savoir ce que j'avais pu faire pour devenir malade. Sans surprise, mon état empirait continuellement. Je m'estimais malchanceux et impuissant face à ce qui m'arrivait. J'étais loin de me douter de l'influence que j'avais eue sur le développement de mes maladies.

D'une certaine manière, avant de tomber malade, j'étais exactement le reflet de ce que la société avait fait de moi, évidemment, sans en être conscient : un consommateur, vivant comme tout le monde, sans se poser les bonnes questions. C'est la proximité de la mort qui m'a fait prendre conscience de cela.

Pour vous donner une petite idée du défi qui se présentait devant moi, entre février 2003 et juin 2004, j'allais vivre une escalade de troubles de santé dont les principaux étaient :

- Syndrome d'hypersensibilité chimique multiple
- Électrosensibilité
- Syndrome de fatigue chronique
- Arythmie cardiaque
- Troubles cardiaques
- Trouble de la glycémie
- Hypersensibilité à la lumière
- Hypersensibilité aux bruits
- Eczéma
- Cirrhose du foie
- Douleurs articulaires
- Dégénérescence cognitive (difficultés à parler correctement, perte rapide de facultés telles que la mémoire, la créativité, les capacités

d'apprentissage, etc.)
- Faiblesse osseuse

En 2004, j'étais à mon plus bas; je frôlais la mort et j'avais perdu espoir. Il ne semblait exister aucune solution médicale à mes graves problèmes de santé. Je dormais plus de vingt heures par jour, j'avais du mal à m'alimenter, mon système digestif ne fonctionnait plus et j'avais plusieurs inconforts cardiaques, sans compter mon foie enflé qui était rendu immense. Je frôlais le coma hépatique dès lors que j'ingérais des aliments contenant des protéines, car mon foie n'arrivait plus à transformer en urée l'ammoniac créé par la digestion. Je constatais à ce moment mon exaspération d'attendre après une science médicale inefficace pour traiter les nombreux maux dont je souffrais.

J'entrepris alors de me guérir par moi-même en essayant de découvrir les véritables causes à la base de mes maux – la source véritable de mes maladies. Au départ, j'ignorais que ce cheminement me conduirait aussi loin et vers l'établissement d'une connaissance universelle utile à tous. Je voulais tout simplement avoir une seconde chance de vivre.

Frôler la mort sur une base quotidienne durant des années a façonné en moi un regard nouveau sur la vie. J'ai alors laissé de côté l'ancien *moi*, celui qui m'avait rendu malade, et j'ai choisi de recommencer à zéro, de faire de ma conscience une page blanche. Sur cette page, j'allais écrire seulement ce qui avait du sens à mes yeux de jeune élève de science, une connaissance basée sur des faits rationnels, sur des expériences que j'aurais confirmées moi-même et justifiées logiquement, sur des connaissances épurées d'influences ou d'intérêts particuliers.

Lorsque la maladie a changé le cours de ma vie, j'étais étudiant en physique à l'université McGill de Montréal. J'étais athée et j'avais été bien formé sur les fondements scientifiques du monde. Je voyais et comprenais le monde d'un œil scientifique. Dans ma tête, tout s'expliquait rationnellement et la science détenait toutes les vérités sur les fonctionnements du monde.

J'entrepris donc mon cheminement de guérison comme le ferait un scientifique qui entame une expérience scientifique. Je choisis d'écrire sur

ma page blanche seulement les résultats confirmés par cette expérience, c'est-à-dire ne rien prendre pour acquis, confronter les connaissances que j'avais, faire des hypothèses, les vérifier par l'expérimentation, évaluer les facteurs influents sur les résultats, tenter d'isoler les différentes variables pouvant avoir une influence, évaluer les sources de biais et répéter l'expérience à d'innombrables reprises dans des contextes différents pour voir si les résultats variaient.

L'objet de l'étude était mon corps et mon analyse portait sur ses réactions face à tout ce qui pouvait avoir une influence sur sa santé : alimentation, pensées, environnement, activités, odeurs, repos, qualité de l'air, produits avec lesquels j'entrais en contact, émotions, etc. Puisque je souffrais d'hypersensibilité chimique multiple, la sensibilité de mes sens était exacerbée. Je pris alors une décision qui changea le cours de mon existence : mettre ma conscience au service de mon corps et transformer mon existence en fonction de tout ce que je pouvais apprendre du langage avec lequel mon corps parlait : la maladie et ses symptômes. Si mon corps m'indiquait que quelque chose lui était malsain, j'allais l'écouter, en évitant ladite substance peu importe les conséquences sociales ou économiques de ce changement.

Ce fut l'histoire de ma vie de 2004 à 2008. J'étais dévoué entièrement à cette tâche. Je n'avais pas de travail, aucune obligation, j'avais coupé les liens sociaux qui pourraient m'influencer : amis, famille, médias, etc. Je dormais l'été dans une tente près de la forêt en campagne, et l'hiver, dans l'ancien poulailler que mes parents avaient rénové en une chambre pour mes besoins. J'écrivais le nouveau moi, bâti sur des référentiels équilibrés dont les résultats m'étaient confirmés jour après jour par ma guérison progressive. Non seulement mon corps s'était-il largement guéri de ses maladies en quelques années, mais je me sentais rajeuni, plus vivant que jamais, plus éveillé, plus créatif et plus énergique. Physiquement, mon teint était rosé, ma peau douce, mes cheveux luisants et doux, etc. J'avais ainsi l'air beaucoup plus jeune et en santé à vingt-cinq ans que lorsque j'avais vingt et un ans.

Ayant vécu ce type d'expérience et étant parvenu à guérir l'ensemble de mes troubles de santé sans l'aide de la médecine, j'ai tenté de transmettre ce

cheminement incroyable de différentes façons : livres, conférences, vidéos YouTube, etc.

En 2008, je publiais mon premier livre sur l'alimentation intitulé *le Guide Alimentaire rajeunissant* – ouvrage que j'avais principalement écrit durant l'année 2005. Dans ce livre, j'annonçais une trilogie qui, à terme, permettrait à n'importe quelle personne de comprendre d'où proviennent les maladies et comment les guérir sans l'aide de la médecine. J'avais devant moi le défi immense d'expliquer les vérités universelles immuables que j'ai dû comprendre afin de guérir et qui sont le fruit de mon éducation scientifique fusionnée à mon expérience de guérison.

J'ai toujours su, dès 2005, qu'il faudrait que je consacre ma vie entière pour expliquer ce que j'ai dû comprendre pour améliorer ma santé. Trouver les bons mots et organiser logiquement ce discours ne fut point facile. Cela demande du temps et beaucoup d'efforts. La motivation de publier rapidement mes conclusions pour être compris de mes pairs et pour aider les gens à ne plus être malades fut compensée dans une large mesure par la réponse qu'avaient les gens avec qui je partageais mes conclusions entre 2004 et 2020. Ce combat de David contre Goliath, mes petits livres contre la machine médiatique et économique mondiale, demandait que je sois patient.

Ce livre est le cœur de cette trilogie. Son rôle est d'expliquer d'où les maladies puisent leur source. Beaucoup de gens pensent qu'il est impossible d'expliquer en une seule œuvre toutes les raisons pour lesquelles les gens deviennent malades ainsi que la manière dont le corps devient malade. En effet, si on adopte la même approche que la médecine actuelle, cela est impossible, tout comme expliquer le comportement de la lumière était impossible avec la physique newtonienne. Il faut donc aller au-delà de cette compréhension limitée par son contexte d'émergence et voir bien plus grand grâce aux connaissances accessibles aujourd'hui.

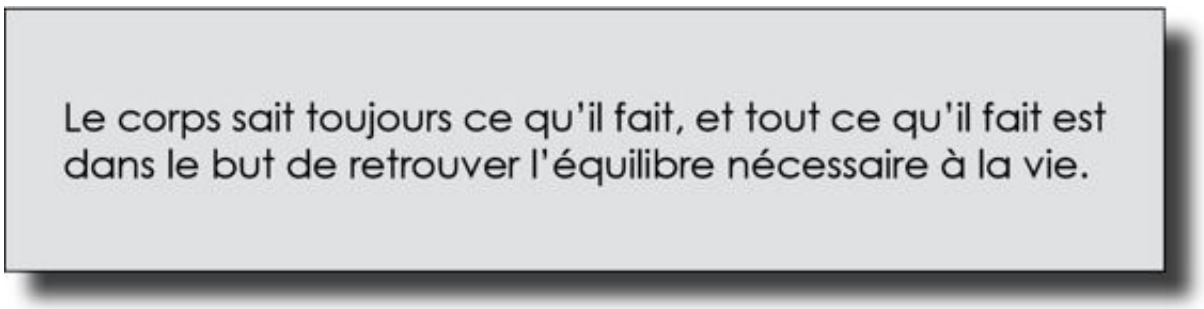
Henry David Thoreau, philosophe du XIX^{e} siècle et célèbre auteur de *Walden ou la vie dans les bois* a dit : *« Notre intérêt est au comble lorsque la science raconte ce que les hommes connaissent déjà, soit par la pratique, soit d'instinct, pour ce que cela seul est une véritable humanité, ou relation*

de l'humaine expérience ». Je reconnais mon cheminement dans cette citation.

En choisissant de faire confiance à mon corps et en abandonnant les méthodes de guérison utilisées en médecine moderne, j'ai été mis en contact avec un savoir universel d'une telle beauté qu'il n'est pas étonnant que j'aie choisi par la suite d'y consacrer ma vie. J'ai choisi de vivre dans les lumières dont parle Kant[1], car j'ai découvert la valeur d'une vie morale à travers l'équilibre que j'ai ressenti des schémas de la nature qui m'ont redonné la santé.

En écoutant mon corps et en l'utilisant comme un compas, je me suis laissé guider vers la guérison et j'ai pu mieux comprendre ce que nous faisons de nuisible à la vie sur Terre, et ce, autant à la vie autour de nous qu'à la vie en nous, ce qui d'un point de vue universel consiste en une seule et même chose.

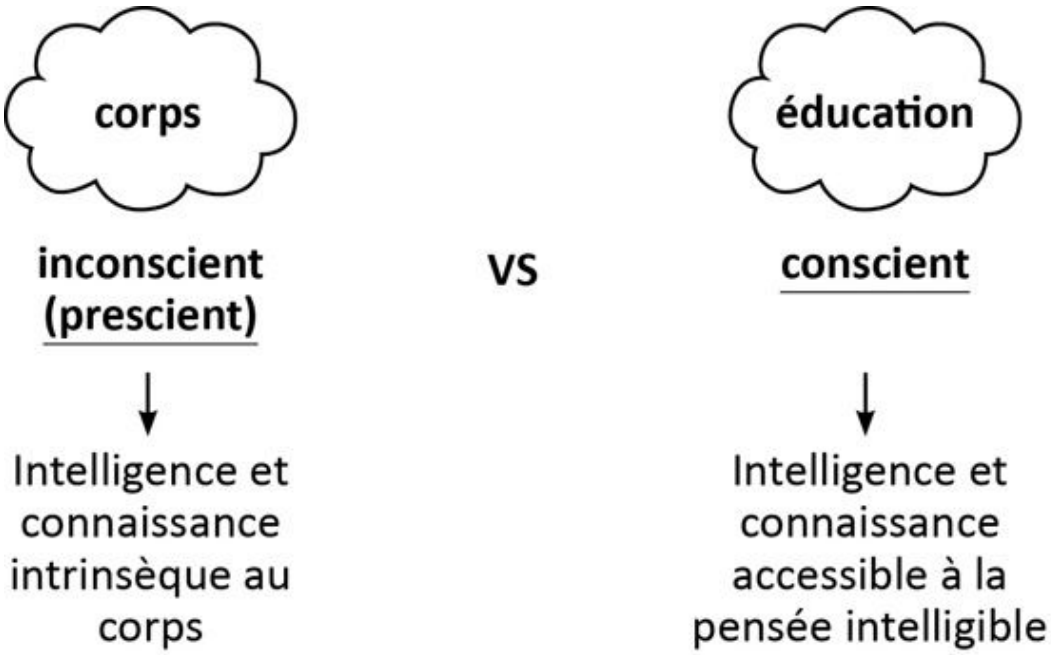
De cette expérience, j'ai pu relever un fait important : lorsque le corps est mis dans un état compromettant sa vie, nous éprouvons des symptômes (que nous nommons parfois maladies) qui sont en fait des manifestations d'un langage qu'utilise notre corps pour informer notre conscience[2] de ce qui ne va pas. Je distinguerai toujours ces deux dimensions de l'être que sont le corps et la conscience. Chacune de ces dimensions respecte une schématisation différente et les deux doivent apprendre à communiquer ensemble pour que la vie humaine demeure équilibrée et loin des maladies.



Même si cela peut paraître difficile à accepter aux premiers abords, le corps sait toujours ce qu'il fait, et tout ce qu'il fait est dans le but de retrouver

l'équilibre nécessaire à la vie, mais il faut savoir que cet équilibre est parfois trop perturbé pour que la conscience humaine puisse comprendre et même accepter tout le chemin à faire pour retrouver une vie harmonieuse du point de vue de l'équilibre que recherche la vie en nous. D'où le conflit inévitable qu'engendre la structure sociale actuelle entre le conscient et les besoins du corps, associé à une partie lointaine de l'inconscient que je nomme le *prescient*.

Le corps aspire à des choses bien différentes de celles que la conscience s'entête à valoriser. Souvent, les besoins du corps sont radicalement opposés aux intérêts particuliers de notre vie de tous les jours. Le corps respecte les contraintes qu'impose l'équilibre de la vie sur Terre, alors que la conscience respecte les contraintes du monde humain basé sur le pouvoir de l'argent. C'est là que se cache une grande partie de la source de nos maladies.



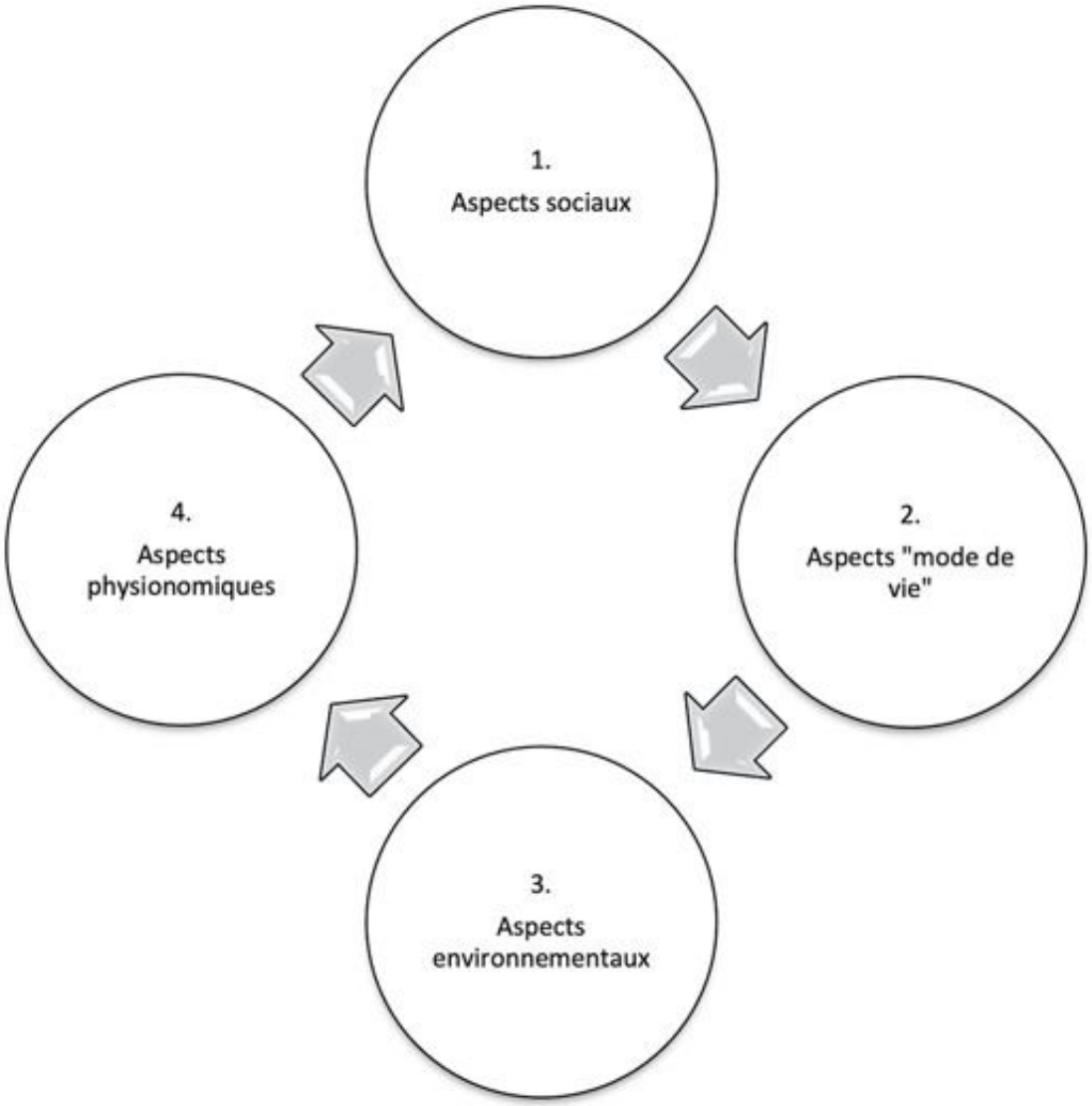
Le corps respecte les contraintes qu'impose l'équilibre de la vie sur Terre alors que la conscience respecte les contraintes du monde tel que l'humain l'a défini.

Pour de nombreuses maladies chroniques, la médecine n'identifie pas clairement ce qui distingue une personne « malade » d'une autre dite « en santé ». C'est le cas, par exemple, pour le syndrome d'hypersensibilité chimique multiple, le syndrome de fatigue chronique et d'autres maladies chroniques. J'expliquerai les causes de ces maladies dans ce livre.

Il est triste d'affirmer que la médecine n'a pas encore intégré dans ses techniques le maintien de la santé, trop occupée est-elle à concentrer ses efforts sur la *maladie*. Pourtant, lorsque le niveau d'énergie et le sentiment de bien-être chutent drastiquement chez certaines personnes, il s'agit bel et bien de problèmes de santé qu'on peut guérir. Ainsi, malgré qu'elles ne soient pas nécessairement déclarées comme étant malades, beaucoup de personnes souffrent ou voient leur condition limitée par leur état de santé. Ce livre permettra même aux plus néophytes de comprendre les raisons pour lesquelles le corps dépérit et d'entrevoir de quelle manière le corps chemine vers la maladie.

Nous débuterons en allant au cœur du sujet pour ensuite revenir en arrière et comprendre l'origine de la source des maladies et toutes ses ramifications.

Figure 1 : Cycle engendrant la source des maladies



Les quatre parties de cette œuvre sont interreliées et s'emboîtent les unes dans les autres. La source des maladies se transpose d'un aspect à l'autre. Des idéaux projetés par la vie de société(1), nous développons des modes de vie(2); ces modes de vie engendrent par la suite la pollution(3) qui ultimement affecte notre physionomie(4), c'est-à-dire notre corps. Une fois notre physionomie atteinte, il y dépérissement de notre corps, notre pensée est affectée, nos idéaux et notre fréquence vibratoire diminuent, nous

devenons moins conscients de ce qui nous affecte et cela influence négativement l'ensemble du cycle à son tour.

Évidemment, le développement des maladies peut s'expliquer selon une perspective propre à chacune de ces sphères. Par exemple, la maladie peut être expliquée comme étant une circonstance physique : tumeurs, veines bloquées, organes dysfonctionnels, etc. Elle peut aussi être expliquée comme étant une conséquence d'une manière de penser, une conséquence d'une manière de vivre ou bien le résultat d'un reflet sur la condition de l'environnement. C'est pourquoi ces thèmes représentent les thèmes de cet ouvrage.

Bien qu'originalement je désirais présenter le contenu de cette œuvre en suivant ce même enchaînement logique, j'ai remarqué au fils du temps qu'il est préférable de changer l'ordre de présentation afin de rendre la lecture plus efficace. C'est pourquoi nous discuterons d'abord des aspects physionomiques, puis des aspects « mode de vie », pour ensuite passer aux aspects environnementaux et clôturer avec les aspects sociaux.

Dans la première partie, nous étudierons le phénomène du vieillissement et du développement de maladies. J'offrirai les informations nécessaires pour dépeindre le phénomène universel du développement de maladies.

Par la suite, dans la seconde partie, j'exposerai quelles sont les interactions physiques les plus fréquentes qui causent le dépérissement du corps. Nous analyserons alors nos modes de vie et tenterons d'y dénicher les activités ou habitudes qui engendrent notre perte de santé.

Dans la troisième partie, nous évaluerons l'impact cumulatif de notre mode de vie sur la capacité intrinsèque de l'humanité à demeurer en santé en étudiant l'impact environnemental du mode de vie nord-américain. Nous pourrons ainsi comprendre comment nos mœurs favorisent le développement de maladies pour les générations à venir et pour nous-mêmes. Cet exposé vous permettra de prévoir les problèmes qui attendent l'espèce humaine dans un futur rapproché s'il n'y a pas un changement majeur de nos mœurs à court terme.

Finalement, nous conclurons la discussion en étudiant l'origine de la source des maladies afin de mettre en lumière comment l'humain s'est rendu dans cet état. Nous ferons une réflexion importante sur la structure de nos sociétés pour bien identifier la manière de penser qui nous rend malades et les croyances qu'il faut éviter pour ne pas favoriser notre dépérissement prématuré. C'est normalement là que débute tout cheminement de prise de conscience conduisant vers le désir de changer sa vie pour obtenir une meilleure santé.

Bonne lecture.

PARTIE I

Aspects physionomiques

Je me souviens qu'enfant, lorsque je voyais une collecte de fonds à la télévision, je ne comprenais pas pourquoi certaines personnes devenaient malades et d'autres non. Aucun médecin n'offrait d'explications sur les raisons pour lesquelles ces enfants étaient devenus malades, tout semblait le résultat du hasard. Certains étaient-ils malchanceux et d'autres plus chanceux? Les cancers, les leucémies et autres maladies étaient-elles impossibles à prévenir ou bien à prédire?

En interrogeant plusieurs adultes et même certains médecins, je réalisais que toute cette dimension du *pourquoi la vie existe, pourquoi se poursuit-elle chez certains et s'arrête-t-elle subitement chez d'autres* semblait hors de notre portée, hors de la connaissance accessible aux gens de mon époque.

Pour comprendre la source des maladies, il m'a fallu partir du résultat final : un corps à l'aube de mourir et donc très fragile envers les conditions de vie qu'il subissait. Puis, analyser cet état, ses symptômes et ses réalités physionomiques internes à l'aide de la connaissance scientifique disponible.

Fort de ces informations, j'ai pu reconstituer le cheminement que mon corps avait subi pour devenir malade, en me remémorant l'histoire de ma propre vie, de mon dépérissement et des signes que je n'avais pas perçus comme étant des signaux d'alarme lorsqu'ils s'étaient produits. C'est seulement avec du recul et en retrouvant ma santé par les techniques que j'ai développées que j'ai pu prendre conscience de l'existence de ces signes de dépérissements, qui auparavant ne m'étaient pas visibles[3].

Pour comprendre comment le corps devient malade, il n'est pas nécessaire de le découper, ni de l'analyser au microscope! Toute cette connaissance scientifique, bien que complémentaire et utile pour confirmer les raisons chimiques et physiques pour lesquelles la réalité« est telle qu'elle est, n'outrepasse pas la connaissance pratique qui elle, révèle la somme des interactions, et non les faits isolés.

Nous pouvons imaginer la vie comme un programme informatique manifestant une grande intelligence. Ce programme est très complexe. Il représente une intelligence parfaite, équilibrée et autonome en cours d'évolution. La personne qui veut interagir avec ce programme a deux choix : utiliser l'interface du programme, donc se placer à l'écoute de son corps, de ses sens, de ses symptômes et de ses réactions face aux intrants que l'on fournit au système, ou bien, aller voir le code source derrière ce programme, disons 10^{40} lignes de codes, et tenter de comprendre ligne par ligne le fonctionnement du programme.

L'humain d'aujourd'hui a choisi la seconde approche pour tenter de comprendre la vie. C'est pourquoi il échoue, car l'étude d'une variable ou d'une fonction dans le code source ne donne en rien une information fiable sur le résultat produit par le programme en entier en fonction des entrées fournies.

En fait, dans les termes d'aujourd'hui, l'approche de la science médicale pour comprendre la vie est ce que l'on nomme du « reverse engineering ». Le problème c'est que cette technique, appliquée sur notre programme 10^{40} lignes de codes, qui est en constante évolution et réécriture, n'est pas efficace et conduit vers de nombreux malentendus ou fausses

interprétations[4]. C'est donc une approche maladroite pour comprendre la vie, et c'est pourquoi la science médicale échoue là où j'ai pourtant réussi.

Au contraire, la valeur pratique de l'expérience humaine, de l'écoute du corps, lorsque l'individu s'y consacre et témoigne avec honnêteté de son parcours[5], sera toujours supérieure en utilité face à la science, vu la globalité de l'approche, son intégration à la nature et sa transmission depuis des milliers d'années d'histoire humaine. La principale lacune de l'expérience humaine est le fait que peuvent s'y glisser les erreurs d'interprétation, mais cela n'est pas différent de leur présence dans la science médicale et ses expériences. Si l'homme est isolé des autres pouvant l'influencer, patient, honnête et humble, alors l'expérience humaine révèle d'une manière tout à fait fiable comment interagir avec cette intelligence qu'est la vie et les résultats que l'on peut escompter selon les comportements adoptés.

La meilleure approche pour comprendre comment le corps devient malade semble donc de replacer l'existence humaine dans son contexte, de prendre du recul sur notre situation, se remémorer d'où l'on vient en analysant la structure de notre vie ainsi que de l'univers qui nous entoure.

Une fois cette connaissance schématique bien exposée et comprise, c'est alors que la science retrouve son sens. En effet, il est beaucoup plus facile de comprendre le rôle d'une fonction et d'une variable dans le code source si l'on comprend très bien le fonctionnement attendu du programme et qu'on a une idée de l'intention du créateur du programme, c'est-à-dire les schémas qui le guidaient dans la conception de son ouvrage[6].

Ce que j'explique dans cette section devrait donc être le préalable à toutes les sciences de la santé. Chaque scientifique digne de ce nom à qui l'on confie des responsabilités quant à l'avenir de la santé du monde devrait maitriser la compréhension de cheminement physionomique vers la maladie que j'expose ici.

À la fin de cette section, vous comprendrez le cheminement physionomique universel du corps vers l'état de maladie, résultat des déséquilibres que nous étudierons par la suite dans le reste de cet ouvrage.

La maladie dans toute sa simplicité

Un des faits qui ressort clairement de mon expérience s'énonce ainsi :

Toutes les maladies[7], aussi différentes soient-elles, puisent leur source à travers un cheminement similaire de dénaturation de l'organisme par des carences et par l'accumulation de diverses substances polluantes qui altèrent le fonctionnement normal du corps.

Ainsi, toutes les maladies, aussi différentes qu'elles nous apparaissent, découlent de deux phénomènes simples que l'on peut aisément étudier.

1. Des ajouts indésirables qui ont pénétré dans le corps humain (ajouts hors de la volonté de la nature prévue pour le corps humain, hors de notre schéma).

2. Des carences[8] ou des manquements aux besoins du corps humain qui empêchent l'expression de la volonté de la nature en nous (carences face au schéma).

L'alimentation rajeunissante, décrite dans mon premier ouvrage, règle l'ensemble des problèmes associés aux carences et aux déséquilibres alimentaires. Je considère donc ce sujet comme étant couvert : de l'origine des carences dans notre alimentation jusqu'à leur solution. Pour cette raison, cette œuvre mettra l'emphase sur les ajouts indésirables qui pénètrent dans le corps humain ou ce que je nomme des *toxines, des déchets ou des polluants*.

On peut voir ces deux phénomènes comme étant opposés l'un et l'autre. La santé étant l'équilibre entre deux pôles : un corps sans carence et sans ajout indésirable venant polluer sa structure.

Le type de maladie qui découle d'un déséquilibre varie selon l'étape de la vie où la *dénaturation* a lieu[9]. Par exemple, les polluants ou les carences déjà présents dans le corps de la mère ou du père au moment de la fécondation peuvent causer des défauts génétiques dans les spermatozoïdes et les ovules, les substances absorbées ou les carences durant la grossesse

peuvent engendrer des désordres de développement chez le fœtus, une enfance qui expose les jeunes à la malbouffe les prédispose à des maladies cardiaques, aux atrophies dans le développement normal de leurs organes et au diabète; finalement, une vie adulte remplit d'exposition aux polluants, comme les plastiques ou pesticides, mène tranquillement vers le cancer ou les maladies du système nerveux : Parkinson, Alzheimer, etc. Ce sont là quelques exemples des conséquences diverses qui peuvent suivre une exposition à divers polluants selon les phases de la vie humaine.

Ce phénomène d'accumulation de polluants et de carences dans le corps, une fois superposé aux circonstances particulières à chaque individu ainsi qu'au moment dans le cycle de vie où il s'est produit, entraîne et peut expliquer la quasi-totalité des maladies connues et encore inconnues. Les autres maladies non explicables par ce phénomène demeurent néanmoins le résultat de déséquilibres[10], par exemple les maladies consanguines, qui, en soi, dénotent sans doute une carence de diversité génétique.

Ainsi, la maladie vue sous cet angle est une chose très simple à comprendre pour l'humain. Ce sont les scénarios différents pouvant entraîner les maladies qui sont nombreux et complexes[11] vu l'ampleur de la dénaturation qu'affiche notre mode de vie actuel.

Une fois cela compris, l'humain a deux choix qui s'offrent à lui : soit étudier les maladies et leurs résultats, ou étudier les causes communes de celles-ci : les sources de carences et les sources d'ajouts indésirables ou de polluants du corps.

Le cheminement d'étude des maladies est le chemin emprunté par la médecine. C'est un chemin complexe de gestion de crises, de solutions de dernière minute qui ne mettent pas l'emphase sur le retour à l'équilibre entre l'individu et le fonctionnement de la vie en lui. En effet, pendant longtemps, la médecine a soigné des fumeurs sans jamais leur mentionner les dangers que représentait la cigarette pour eux. Encore aujourd'hui, bien rares sont les médecins qui étudient l'alimentation et le mode de vie de la personne qu'il tente de traiter. Dans cette approche, il devient impossible de comprendre une logique naturelle qui ressort entre les conditions de vie que subit le corps et les maladies résultantes.

En médecine conventionnelle, l'importance de comprendre l'origine véritable de nos maux est substituée par la facilité de prescrire des drogues qui font oublier les symptômes, sans guérir le corps. En soi, ce cheminement aveugle amène les gens à vivre sans reconnaître les conséquences de leurs gestes sur leur santé ni leur responsabilité dans le développement de leurs maladies. Aucune liberté réelle ne peut s'exprimer dans cette manière de vivre[12], car l'individu n'est pas en mesure d'évaluer les conséquences véritables des gestes qu'il pose tout au long de sa vie.

L'autre chemin, celui d'étudier les causes des maladies pour transformer notre existence de manière à cesser de nourrir les déséquilibres de nos vies par rapport à l'idéal recherché par *la volonté* de la vie sur Terre, est beaucoup plus prometteur et accessible. C'est la voie que j'ai choisi d'approfondir et qui m'a affiché toute sa puissance à guérir le corps ainsi que sa capacité à donner à notre vie un sens beaucoup plus profond. Par contre, ce cheminement demande qu'on s'y consacre et qu'on s'investisse personnellement dans le maintien de notre santé. Cela exige du temps et une remise en question de la manière dont nous sommes éduqués. C'est pourquoi peu de gens s'y aventurent sérieusement.

La nature possède une intelligence qui lui est propre ainsi qu'une *volonté*[13], c'est ce qui s'est avéré vrai à travers les résultats vécus par les personnes que j'ai pu aider et par moi-même. La nature agit consciemment selon un plan global qui se situe au-delà de la somme de connaissances que possède l'humanité. Rien n'arrive par hasard, tout est méticuleusement agencé, équilibré par les interactions de chaque espèce avec son milieu externe.

Chaque structure moléculaire est le fruit d'un perfectionnement continu résultant des interactions externes qui servent de vecteurs d'informations, de moyens de communication, reliant toute l'entité vivante afin qu'elle forme un tout uniforme, harmonieux et en équilibre. Ce tout d'interactions est analogique aux connexions nerveuses des neurones d'un cerveau humain et produit donc une intelligence manifestant la volonté du vivant. Puisque chaque être vivant absorbe et émet des molécules et de l'énergie, cela permet aux différentes instances d'échanger leur adaptation et d'évoluer en parfaite synergie. Par exemple, j'absorbe les grains de pollen

lorsque je respire l'air d'un champ et ainsi mon corps est informé du cheminement structurel actuel de la fleur, de sa direction moléculaire. Mon corps s'adapte donc à toutes ces variations qui sont guidées par les forces en place dans l'univers, ayant elles-mêmes engendré la vie[14].

La nature privilégie l'ensemble au détriment de l'individu. C'est à l'individu (espèce) de s'adapter à l'ensemble. Par exemple, l'homme dépend de la nature, et non le contraire, car le corps humain est un sous-ensemble de ce que crée la nature. Cette relation hiérarchique impose à l'humain de respecter la nature s'il veut préserver sa propre nature, car toute dénaturation de la nature se reflète en une dénaturation de l'homme qui est le fruit de cette nature[15].



Puisque chaque instance vivante est un système de contraintes imbriqué dans la schématisation de la nature, aucun de ces systèmes ne peut supplanter la nature et tous doivent obéir au rôle qui leur fut donné pour se préserver. Certaines instances le font naturellement, d'autres doivent le faire consciemment, par les contraintes qu'ils observent de leur propre condition d'existence[16].

L'humain est l'espèce représentant l'universalisation, c'est-à-dire que l'homme peut vivre comme toutes les autres espèces s'il le désire, peut consommer n'importe quel type d'aliments ou presque, peut s'établir dans n'importe quel climat et peut se percevoir comme l'oiseau tout comme le poisson selon ses humeurs et son imagination. C'est d'ailleurs ce qui distingue l'humain de toutes les autres espèces : avoir accès à tous ces choix. L'humain se perçoit au centre de la vie, car, à première vue, il n'est

confiné à aucune région de celle-ci et peut choisir de changer sa façon de vivre selon tout ce qu'il observe dans la nature.

Par contre, l'humain est un sous-produit de la nature de par son corps physique. Bien que parfaitement conçu pour permettre une liberté d'agir suffisante, le corps humain demeure un système inscrit dans la schématisation naturelle, c'est-à-dire que ses besoins exigent la manifestation d'un équilibre profond avec la nature par ses interactions vitales. Le corps reconnait les créations de la nature[17] et absorbe une énergie vitale à même la structure d'une nature pure autour de lui.

Fondamentalement, l'humain jouie d'une grande liberté étant donné sa nature universelle, c'est-à-dire que la liberté d'agir de l'humain, au niveau physique, lui a permis de ne pas se sentir contraint dans un rôle strictement défini par la nature, bien que ce rôle existe. C'est ce qui l'a conduit vers la conscience universelle et ultimement, à se percevoir comme étant au centre de l'univers (égo). Or, nous atteignons présentement les limites de cette liberté d'agir, car les systèmes de régulations en nous et autour de nous ont atteint leur limite quant à leur capacité à gérer les écarts de conduite de l'humanité.

En se plaçant sous ce regard riche en significations de supposer que la nature possède une *volonté* propre[18], la maladie devient facile à comprendre. Une fois que l'on comprend l'idéal recherché par tout ce qui existe[19], et du fait même, par tout ce qui vit, nous sommes capables de facilement comprendre pourquoi l'humain devient malade.

La maladie ainsi perçue n'est nulle autre chose que la manifestation d'un déséquilibre prolongé entre le comportement de l'humain et le plan de la nature[20]. Il s'agit là de la définition la plus universelle de la maladie.

Définition universelle de la maladie : La maladie est la manifestation d'un déséquilibre présent entre le comportement humain et le plan de la nature.

L'accumulation de toxines dans l'organisme

Le corps est comme une plante, il absorbe et filtre son environnement. Les polluants y entrent et s'y accumulent facilement, il faut donc s'intéresser à leur source pour éviter la saturation et demeurer en santé.

Les maladies sont le résultat d'une *dénaturation* de l'organisme humain. Pour le moment, le mot dénaturation peut simplement être compris comme étant toute interaction énergétique, chimique ou biologique qui sort du plan prévu par la nature pour le corps humain. Dit autrement, tout ce qui est en déséquilibre avec la *volonté* du vivant, par exemple, l'absorption de pollution, entraine la dénaturation.

Maladie et dénaturation sont liées, en ce sens que les maladies sont l'aboutissement d'une dénaturation importante du corps humain. Il peut cependant y avoir dénaturation, et il y en a toujours dans le contexte actuel, sans nécessairement y avoir de maladies visibles. Cela dépend alors de la distance de cette dénaturation par rapport à l'idéal *a priori* que définit la nature pour une instance en particulier ainsi que du temps qui s'est écoulé depuis que ce déséquilibre a vu le jour. Plus le temps passe, plus un déséquilibre qui persiste engendre de la dénaturation et favorise ainsi le développement de maladies[21].

La dénaturation est souvent la conséquence d'un déséquilibre existant entre *la volonté* de la nature prévue pour le corps humain et la volonté de la conscience humaine, c'est-à-dire la manière dont l'individu traite son corps. La volonté humaine entre facilement en conflit avec la *volonté* de la nature, surtout lorsque l'égo domine la conscience humaine.

L'origine de la dénaturation du corps humain : La dénaturation du corps est la conséquence de déséquilibres existants entre *la volonté* de la nature prévue pour le corps humain et la volonté de la conscience humaine qui dirige ce corps.

Bien souvent, cette dénaturation du corps s'effectue par le biais de substances accumulées absorbées au cours de notre vie. Certaines de ces substances sont de simples polluants (par exemple, le plastique). D'autres substances accumulées en nous sont le résultat de déséquilibres dans les humeurs du corps (par exemple, l'accumulation d'acidité). La dénaturation peut aussi être le résultat d'exposition aux ondes ou d'autres formes de pollution énergétique (par exemple, la radiation). Je vais pour le moment concentrer l'attention sur la dénaturation qui résulte de l'accumulation de polluants physique dans le corps.

Plusieurs maladies de notre époque sont des conséquences du fait que le corps accumule des éléments tangibles en lui : couche d'athérosclérose sur les vaisseaux sanguins, polluants divers (pesticides, savons, vapeurs d'essence, etc.), croûte dans le côlon, acidité, calculs rénaux, calculs biliaires, mucus, etc. Il suffit de regarder les poumons d'un fumeur ou bien le côlon d'un consommateur de restauration rapide pour comprendre comment le corps accumule les polluants en filtrant ce avec quoi on le met en contact.

Définition de la dénaturation liée à l'accumulation de déchets dans le corps humain : La dénaturation du corps est le reflet de ce qui s'est accumulé dans le corps et de ce qui manque au corps pour respecter *la volonté* de la nature.

L'idée que le corps humain accumule des polluants et qu'il les traîne en lui toute sa vie durant, cela causant la majorité de ses maladies, est perturbante. J'ai rencontré peu de gens qui acceptaient facilement cette idée de prime abord. Laissez-moi donc vous citer d'autres faits, que vous acceptez probablement, et qui en soi sont équivalents en terme de logique universelle.

Par exemple, vous avez certainement déjà entendu parler des études qui affirment que des résidus de pesticides se retrouvent dans les fruits et les légumes? Pourtant, dans la majorité des pays développés, il est illégal d'étendre les pesticides sur les fruits dans les semaines précédentes à la récolte. Ainsi, comment les fruits et les légumes peuvent-ils contenir des pesticides si la plante n'a pas été arrosée avec des pesticides depuis deux ou trois semaines? Force est d'admettre que la plante accumule aussi des polluants auxquelles elle fut exposée au cours de sa vie passée.

Cela étant l'évidence même, pourquoi les plantes accumuleraient des polluants en elles et le corps humain ne le ferait-il pas? Les plantes ont pourtant d'excellents mécanismes de purification. Elles peuvent évidemment se purifier des pesticides et autres produits chimiques par sudation, la même chose est vraie pour le corps humain, mais dans tous les cas, ce phénomène est imparfait.

Si vous n'êtes toujours pas convaincus, demandez-vous comment les animaux marins et les animaux sauvages peuvent-ils affichés des signes d'intoxications aux pesticides, métaux lourds et autres polluants lors de tests effectués par des scientifiques? Par exemple, on dit que les bélugas ont du mal à se reproduire, car les pilules contraceptives que prennent les femmes et qui sont expulsées dans leur urine contaminent les animaux marins. C'est le cas entre autres chez le béluga du fleuve Saint-Laurent, au Québec. Ces organismes vivants sont similaires au corps humain, ils possèdent un foie et des organes semblables aux nôtres capables de bien éliminer les polluants. Pourtant, on trouve que ces animaux accumulent en eux des polluants émis par l'humain dans l'environnement, ce qui les rend malades.

De nombreuses études ont été faites sur différentes populations humaines et elles montrent que notre corps est parfois contaminé par des centaines de polluants. En fait, notre corps est tellement pollué qu'il pose maintenant une menace pour l'environnement à notre mort. C'est pourquoi des techniques de récupération de métaux lourds ont été étudiées pour disposer des dépouilles humaines d'une manière plus écologique, car le fait d'enterrer les cadavres pose maintenant un risque de contamination pour les sols et les nappes phréatiques.

Pour comprendre la source des maladies, il faut admettre que l'histoire toxicologique de notre vie est accumulée en couche, en strates, dans nos tissus, dans les canaux qui parcourent notre corps (vaisseaux sanguins, système interstitiel, système lymphatique, système digestif) et dans nos cellules (à l'intérieur du cytoplasme et même par des dommages au noyau). Nous traînons avec nous les traces de l'ensemble des mauvais choix de vie et des excès, ou déséquilibres, que nous avons commis durant notre vie, que ça soit des excès alimentaires, des excès de polluants (cigarette, drogue, médicaments, pesticides, plastique, odeur d'essence, de cuir, de parfum, etc.) ou autre excès. Cette histoire toxicologique d'erreurs, d'abus et d'excès explique le développement de toutes nos maladies actuelles ou futures.

J'ai entendu des centaines de témoignages depuis que mon premier livre sur l'alimentation a été publié. Pour chaque individu ayant développé une maladie avec qui j'ai discuté, j'ai pu trouver une explication plausible provenant de son passé toxicologique pouvant expliquer la source de ses maladies : abus de médicaments, exposition excessive à divers polluants, alimentation déficiente, milieu de vie toxique, attitude mentale déséquilibrée, etc. Voici quelques exemples :

- Mécanicien : cancer du foie.
- Entrepreneur-peintre commercial : cancer des poumons.
- Amateur de friture : cancer du côlon.
- Travailleuse dans une parfumerie : hypersensibilité chimique multiple.
- Électricien : cancer du cerveau.
- Personne vivant près d'une ligne haute tension : tumeur au cerveau.
- Hémorroïdes : eau contaminée avec tuyaux en caoutchouc.
- Troubles digestifs : anorexie, boulimie.
- Fatigue chronique : intoxication médicamenteuse, surconsommation de médicaments.
- Etc.

Parfois, le simple fait d'identifier la source d'intoxication et de la corriger permet au corps de se guérir. D'autres fois, le corps étant trop engorgé et la situation ayant perduré trop longtemps, il faut alors appliquer plus d'efforts pour renverser la vapeur et retrouver l'équilibre que recherche la vie en nous. La vaste majorité des problèmes de santé auxquels nous faisons face proviennent de l'intoxication du corps ayant causé sa dénaturation. Plus la dénaturation du corps a eu lieu jeune, plus les conséquences sont importantes.

En général, en notre époque d'abondance de ressources alimentaires, les carences apparaissent une fois que le système est altéré par l'accumulation de polluants. En effet, un corps intoxiqué est un corps qui assimile mal les nutriments et qui nécessite plus de ressources pour s'entretenir. Ces conséquences favorisent l'accélération du dépérissement du corps. D'ailleurs, les personnes très malades perdent normalement l'appétit et mangent moins, ce qui favorise le développement de carences à long terme.

Bien des médecins vous diront que le corps élimine tous les polluants qu'il absorbe, et ce, en peu de temps. Il y a du vrai dans cette affirmation, mais ce processus est largement imparfait. Éliminer des toxines pour le corps humain, c'est un peu comme mettre les poubelles au chemin. Même si on jette nos déchets continuellement, est-ce que cela empêche nos maisons d'accumuler de la saleté, des biens inutiles et de s'encombrer avec le temps?

Dans un monde où les expositions aux polluants sont fréquentes, voire chroniques, le corps a du mal à se purifier complètement, et il accumule des déchets. Les déchets sont des manquements dans les tâches de gestions du corps, que ce soit la gestion de la digestion, la gestion des polluants qui ont été absorbés, la gestion des substances créées par le corps dans son fonctionnement normal, etc. On peut ainsi voir l'ensemble du phénomène d'accumulation de déchets comme étant un phénomène de surcharge de l'organisme.

L'accumulation de déchets est le résultat d'une surcharge de l'organisme.

La surcharge correspond donc au seuil où commence l'accumulation de déchets issus d'un déséquilibre en particulier. Tant que le corps n'est pas en état de surcharge, il gère normalement les polluants d'une manière assez efficace pour qu'il n'y ait pas d'accumulation significative de toxines dans ses tissus. L'exposition chronique ou l'exposition à des plus fortes concentrations engendre normalement une surcharge de l'organisme conduisant vers l'accumulation de déchets dans le corps.

Si l'absorption de déchets dénaturants excède les capacités éliminatoires, alors il y a surcharge de l'organisme, ce qui résulte en une accumulation de déchets dans l'organisme.

Nous aurons, au cours de cet ouvrage, une discussion ayant pour but d'effectuer un survol de la vaste gamme des substances avec lesquelles nous entrons en contact régulièrement et qui peuvent facilement causer une surcharge de l'organisme en le polluant.

Il demeure encore très difficile de faire réaliser à la population que les choix alimentaires, les odeurs qu'on respire ainsi que les choses avec lesquelles la peau entre en contact sont les sources réelles de notre dépérissement et favorisent le développement des maladies. Il est difficile pour la population de comprendre cela, car les médias et les entreprises éduquent les gens à ignorer le lien extrêmement précieux qui unit le corps à la nature ainsi qu'à tout ce qui est vivant. Partout, on enseigne à traiter le corps comme une marchandise et non comme un organisme vivant.

De plus, l'impact de chaque geste déséquilibré est infinitésimal, une notion empruntée au calcul différentiel que peu de gens ont eu la chance d'étudier. En termes simples, l'accumulation de déchets semble n'avoir à peu près aucun effet sur le coup, mais chaque fois cela influence une tangente que prend notre niveau de santé. Ainsi, en observant la progression du rythme d'accumulation de déchets, nous pouvons tracer un graphique clair du niveau de santé d'un individu au fil du temps.

C'est seulement après avoir compris le phénomène d'accumulation de déchets dans toute son ampleur que j'ai pu entamer ma guérison[22]. Reconnaître cette tendance universelle nous amène naturellement à nous intéresser aux différentes toxines que l'on peut absorber et ainsi à nous éduquer sur une connaissance des plus utiles pour la conduite d'une vie heureuse et épanouie.

Au fil de ma guérison et au cours du processus de régénération de mon corps, j'ai compris que **tout organisme vivant est affecté par l'accumulation de toxines.** Autant les végétaux que les animaux démontrent des signes d'accumulation de toxines si on y porte attention et qu'on comprend les symptômes qui en découlent. Pour l'humain, ces symptômes incluent :

- insomnie,
- membres engourdis,
- nez plus rouge que le reste du visage,
- stress,
- anxiété,
- fatigue,
- difficultés à dormir,
- faiblesse,
- varices,
- vergetures,
- douleur musculaire,
- cartilage déficient,

- perte de poils,
- douleurs au dos,
- inflammation,
- infections,
- sous-développement musculaire,
- perte de sensation de la peau,
- veines bleutées visibles à travers la peau,
- cernes,
- impuissance,
- mauvaise haleine et langue pâteuse,
- taches de « vieillesse »,
- taches sur la peau,
- détérioration de la vue,
- changement de couleur des yeux,
- difficultés de concentration et d'apprentissage,
- TDAH,
- troubles divers, dont ceux de la mémoire, de fertilité, d'apprentissage,
- développement de maladies comme le cancer,
- etc.

Si certains humains ne se sentent pas affectés par le phénomène d'accumulation de toxines, c'est seulement parce qu'ils en ignorent les symptômes et comment serait le sentiment d'habiter leur corps si celui-ci était pur. Tous les symptômes que je viens d'énumérer sont associés à tort à la génétique, au vieillissement ou bien à la maladie alors qu'ils sont tous des résultats de l'accumulation de déchets dans l'organisme ou des carences qui en résultent à long terme.

Conséquence de l'accumulation de toxines : Plus le corps accumule des toxines, plus ses facultés s'affaiblissent et ses fonctions deviennent désordonnées.

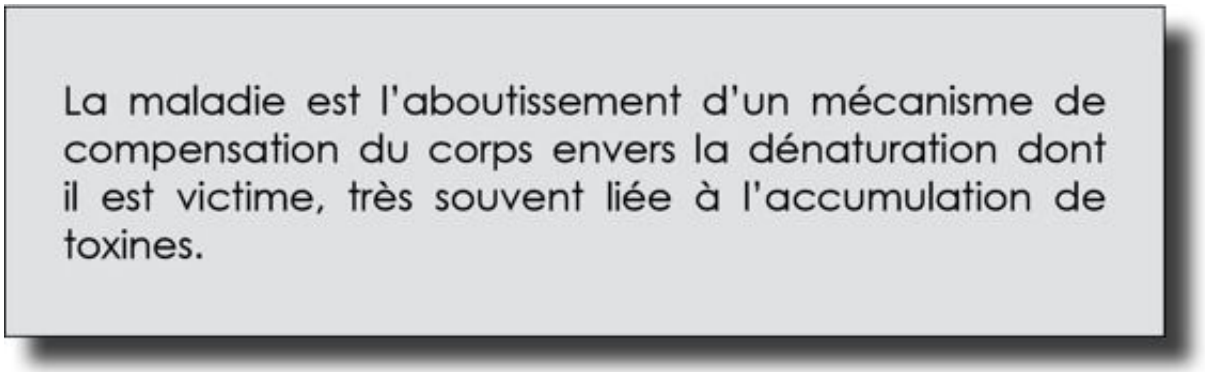
Tant que le corps peut accumuler davantage de toxines, les gens le poussent jusqu'au bout du processus sans écouter les signes qui indiquent l'accumulation de déchets. J'ai fait exactement la même chose. En général, même si le corps est rempli de toxines, il fonctionne suffisamment bien pour accomplir les tâches singulières que l'humain d'aujourd'hui désire accomplir : être assis, écouter la télé, travailler sur l'ordinateur, faire une ou deux heures de sport par semaine, et c'est à peu près tout.

Le corps humain et toute forme de vie peuvent **survivre** dans des conditions beaucoup plus difficiles que celles que l'on peut imaginer à première vue, mais se limiter à survivre est une définition négative de la vie et empêche notre évolution. Une définition positive inclue l'idée d'atteindre une vitalité optimale, et pour se faire, il faut s'intéresser aux toxines qu'on peut absorber, poser des gestes pour les éviter et reconnaître les causes réelles de notre dépérissement. L'ignorance et l'indifférence n'aident en rien, et, au contraire, sont très nuisibles pour l'humain[23].

Selon toutes mes observations à constater l'amélioration de mes facultés de manière proportionnelle à l'élimination de mon organisme des toxines accumulées dans le passé, j'en déduis qu'on ne peut espérer obtenir le potentiel maximum d'un organisme que si celui-ci est pur et équilibré. L'intoxication chronique de la population par les polluants explique facilement pourquoi nos sociétés voient des baisses de facultés d'apprentissage, de vitalité et une augmentation des cas de différentes maladies. Il s'agit là de la source physique des maladies.

Les mécanismes d'accumulation de toxines sont des processus relativement complexes variant d'une personne à l'autre, car chaque organisme peut

« choisir[24] » comment gérer les déséquilibres auxquels il est exposé. Ces variations dans la manière dont les différents organismes gèrent les déséquilibres sont observées comme étant des « maladies » ou désordres métaboliques : athérosclérose, diabète, embonpoint, infections, etc. Vue sous cet angle, la maladie est très souvent l'aboutissement d'un mécanisme de compensation envers l'accumulation de déchets dans le corps.



Le niveau d'accumulation de toxines nécessaire pour engendrer un dysfonctionnement métabolique empêchant un individu de travailler dans nos emplois modernes sédentarisés est assez élevé. Donc, cela prend souvent plusieurs décennies avant qu'un organisme ait atteint ce niveau de saturation en toxines. C'est alors que l'individu s'éveillera à l'existence d'un problème; qu'il aura malheureusement le réflexe de qualifier comme étant une « maladie » qui est apparue du jour au lendemain ou liée au vieillissement, plutôt que de comprendre que la maladie est l'aboutissement d'un cheminement d'accumulation de toxines, de perte de fluidité dans les échanges entre nos tissus, d'une dénaturation qui a pris quelque part entre cinq et quatre-vingts ans pour engendrer une maladie grave. Tout cela empêche donc le changement et entraîne la situation de dépendance à la médecine dans laquelle nous vivons.

Le corps humain : un réseau de vaisseaux

L'accumulation de déchets dans le corps entraîne une conséquence très simple : cela réduit et gêne les échanges entre les différents systèmes qui le

composent. L'énergie circule donc moins bien dans le corps; graduellement, le corps se dévitalise.

L'évolution est un phénomène qui recherche une augmentation des interactions entre les schémas dans le but d'approfondir l'équilibre global du système. Cela explique pourquoi le corps humain est rempli de vaisseaux de toutes sortes pour unifier tous ses différents systèmes et maximiser les interactions.

Le dépérissement et la congestion des différents types de vaisseaux présents dans le corps humain prédisposent au développement de nombreuses maladies et de nombreux dysfonctionnements.

Voici donc les quatre principaux types de vaisseaux qu'il faut connaître pour comprendre le développement des maladies.

1. **Le tube digestif :** il sert à transporter les ressources vitales duquel l'organisme puise sa vitalité du cycle du vivant. Dans sa première moitié (estomac, intestin grêle), il a un rôle axé sur l'absorption, puis dans sa deuxième partie (côlon, rectum), il gère et reçoit les déchets de l'organisme par le biais des canaux du système interstitiel.

2. **Les canaux du système interstitiel et canaux biliaires :** ils servent à transporter les polluants et les éléments indésirables, principalement ceux qui ne sont pas compatibles avec le cycle du vivant, ou qui dénaturent le cycle du vivant. Le liquide que contient l'interstitium possède un haut potentiel énergétique pour activer la *transe purificatoire,* une technique de régénération puissante.

3. **Les vaisseaux sanguins :** ils servent à transporter le sang et supportent les fonctions de l'ensemble des cellules du corps. En d'autres termes, le sang est le produit que cherche à fabriquer l'organisme humain, créé à partir de l'interaction de ses systèmes avec le monde extérieur : digestion, respiration et absorption cutanée. Il héberge donc la logique du corps humain recherchant l'idéal hérité de la volonté du vivant.

4. **Les vaisseaux lymphatiques :** servent à transporter la lymphe, une substance minérale servant de tampon et de support pour les autres

systèmes, permettant d'y éliminer des indésirables issus du cycle du vivant (par exemple, les microbes) ou bien d'y puiser des ressources (eau, minéraux, etc.).

Les systèmes de transport forment donc l'essentiel du volume du corps humain. Il y a aussi le système nerveux qui est aussi un système de transport, mais de signaux électriques. Le bon fonctionnement du système nerveux semble lié de très près aux canaux du système interstitiel. La congestion de ces canaux entraîne inévitablement le dépérissement du système nerveux. Il suffit donc de bien entretenir notre biologie pour s'assurer que le système nerveux soit parfaitement fonctionnel. Le nettoyage de l'interstitium par *la transe purificatoire*[25] semble la technique préventive de choix pour régénérer le système nerveux et conserver l'organisme dans son état optimal.

Les cinq types de systèmes de transport ci-haut servent d'une part à transporter des substances de manière à respecter les schémas du corps, et, d'autre part, à augmenter les interactions entre les différents systèmes du corps, caractérisés par différents organes.

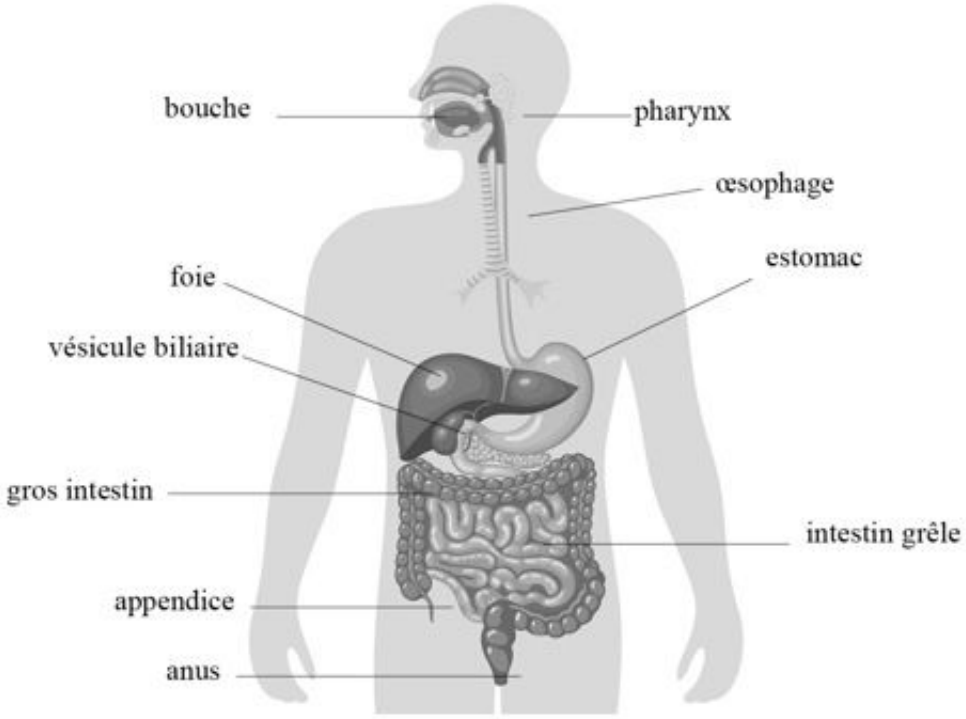
Le système digestif

Tous les problèmes et tous les remèdes du corps humain prennent racine dans la manière dont la conscience humaine gère son tube digestif depuis la naissance. Si je n'avais pas autant négligé mon système digestif durant mon enfance, je n'aurais jamais été malade.

Une bonne santé puise sa source dans la fluidité des échanges entre le système digestif et le sang. Un transit intestinal normal, donc un bon mouvement du contenu intestinal, est nécessaire pour maintenir l'équilibre dans le corps humain. Ces éléments de base semblent évidents dit comme cela, mais beaucoup de gens, comme moi durant ma jeunesse, alimentent le dépérissement de leur santé en négligeant d'avoir une élimination régulière. La constipation est extrêmement dommageable car, à moyen terme, elle congestionne le système interstitiel et vient limiter les capacités futures de l'organisme de s'entretenir et de bien éliminer les toxines.

La constipation est extrêmement dommageable car, à moyen terme, elle congestionne le système interstitiel.

Schéma Le système digestif



L'intestin grêle ou petit intestin joue un rôle d'absorption alors que le côlon joue plutôt un rôle d'élimination (quoique chaque système absorbe et émette des substances, les tendances dominantes de ces différentes parties du tube digestif demeurent radicalement opposées).

Le système digestif possède le rôle du principal médium d'échange permettant la croissance et le renouvellement de la vie en nous. Son rôle est analogique aux racines des végétaux, et son contenu représente le terreau

dont se nourrit le corps. Il suffit de regarder un instant l'imposant système veineux et artériel qui l'entoure pour comprendre à quel point tous nos organes « s'enracinent » littéralement autour de lui. Il est sans le moindre doute le plus important système de purification de l'organisme vu sa capacité à absorber l'énergie vitale des aliments ainsi qu'à régénérer les cellules du corps.

Tout comme une plante développe, indépendamment de sa génétique, un système racinaire plus ou moins complexe et ramifié selon les conditions de son existence durant sa croissance, le corps humain développe aussi un système de vaisseaux sanguins qui reflète les conditions durant sa croissance. Pour la plante, le fait d'être arrosée trop souvent engendre un sous-développement racinaire. Pour l'humain, le fait de se gaver continuellement d'aliments dévitalisés entraîne une situation similaire. C'est l'équilibre qui assure un développement optimal : ne pas manquer d'eau et ne pas en avoir trop non plus. Par la suite, une plante avec un bon système racinaire croît plus rapidement et beaucoup mieux, est plus résistante aux maladies et offre de plus beaux et de plus gros fruits. Les mêmes choses sont vraies d'une manière analogique pour le corps humain.

Il est à noter que le contenu du système digestif est un milieu extérieur au corps à l'intérieur du corps. Le corps utilise ce principe lorsque les échanges doivent être maximaux entre un système et son environnement : corps et nourriture, corps et air.

Le système digestif est le principal médium d'absorption et d'élimination du corps humain. Il est à la fois le terreau de la vie dans son intestin grêle et la poubelle permettant aux organes d'éliminer les substances indésirables dans le bas du côlon.

Puisque les maladies proviennent soit d'accumulation de déchets ou de carences, nous comprenons immédiatement comment ce système joue un rôle de premier plan dans le maintien de la santé ou bien dans le développement des maladies. Ainsi, un des rôles importants du système digestif est de s'assurer que le contenu du tube digestif ne contamine pas les tissus humains. D'où l'importance d'avoir un transit intestinal régulier et de consommer des aliments purs.

L'intestin grêle est une barrière perméable à travers laquelle les substances peuvent migrer facilement vers le sang. Une fois les polluants dans le sang, les autres systèmes du corps doivent agir de manière à ramener l'ensemble des toxines captées par les systèmes de filtration (réseaux interstitiels, foie et reins) vers le côlon et la vessie. Si le corps est en santé, cela est très efficace et les polluants ne restent pas longtemps dans le sang avant d'être envoyés dans le côlon.

Selon ce que j'ai observé lors de ma purification, tous les polluants du corps sont attirés naturellement vers le bas du côlon et c'est là que convergent de nombreux canaux du système interstitiel connectés directement au rectum. C'est d'ailleurs pour cette raison que cette zone a vite fait de devenir saturée de toxines lors d'une exposition chronique à divers polluants alimentaires ou d'autres natures. Évidemment, plus le côlon est propre[26], plus le transfert entre le sang et celui-ci est facile, ce qui rend la purification des tissus efficace et contrecarre le développement de maladies graves.

Une autre constatation due à mon expérience et qui contredit certaines pensées répandues en médecine est la suivante : dès qu'un aliment est ingéré, il s'en suit immédiatement une absorption de tous les constituants qu'il renferme, même des polluants. Le mythe de la barrière protectrice que j'ai lu en plusieurs endroits, qui ferait de l'intestin une sorte de mur empêchant les toxines d'entrer dans le sang est une pure fable, un fantasme non fondé. L'illusion de barrière n'est nul autre que le résultat de l'efficacité d'un système de filtration fonctionnel et d'une saine gestion des polluants par le foie et le système interstitiel qui captent rapidement les polluants pour les renvoyer dans le bas du côlon, région très peu axée sur l'absorption et ainsi, qui risque peu de permettre à ses polluants de retourner dans le sang.

S'il y a consommation de toxines, il y a donc inévitablement absorption de toxines, mais non pas nécessairement une accumulation significative dans les tissus, vu le travail de filtration qui peut être très efficace.

Il existe une très grande quantité de variables qui indiquent comment une personne sera affectée par une toxine donnée à une concentration donnée[27]. L'irrigation sanguine d'une région et la fluidité des tissus (congestion du

système interstitiel) semble deux facteurs dominants qui indiquent si le transfert ou la « migration » des toxines vers le côlon peut s'effectuer efficacement.

Par l'irrigation sanguine, il faut souligner le fait que chaque être humain a un réseau veineux et artériel unique, plus ou moins développé selon les circonstances de son enfance. Dans mon cas particulier, ma jeunesse d'abus, de négligences alimentaires et d'exposition chronique à divers polluants dont la fumée de cigarette, a causé une congestion précoce de mon système interstitiel, une atrophie de mon système sanguin et de mon foie – par rapport à l'idéal *a priori* défini par la nature à mon égard. Lorsque j'ai rajeuni mon corps, je l'ai senti tenter de retrouver cet idéal, même après avoir passé l'âge de 21 ans, une fois ma croissance terminée depuis longtemps. Je peux vous confirmer qu'il vaut mieux prévenir que guérir dans ce domaine. Quand le corps se construit la première fois, il faut tout faire pour ne pas lui nuire.

De plus, il faut comprendre que l'accumulation de toxines dans l'organisme altère la circulation sanguine et compromet l'efficacité du travail d'élimination des polluants qui pénètrent dans l'organisme, parfois très tôt dans la vie si les excès sont commis jeune.

Dans la société actuelle, le côlon devient une source importante de contamination des tissus vu l'alimentation déficiente dont les gens se nourrissent chaque jour ainsi que dû aux nombreux polluants que l'on retrouve dans la nourriture et dans nos milieux de vie.

Puisque le côlon reçoit inévitablement une majorité des toxines absorbées par le corps, c'est l'ensemble des polluants mis en contact avec notre peau ou même absorbés par la respiration qui est susceptible de l'encombrer et d'être réabsorbé dans le sang si le fonctionnement de cet organe devient défectueux.

La principale source d'intoxication de mon corps durant mon propre cheminement fut mon alimentation de jeunesse, et la principale méthode que j'ai utilisée pour régénérer mon corps fut l'alimentation. Il existe évidemment d'autres méthodes pour intoxiquer ou désintoxiquer le corps, mais le tube digestif demeure un milieu d'échange intimement lié au sang

du corps humain. C'est donc lui qui peut influencer le plus significativement la composition sanguine, ce qui a des impacts immenses concernant son rôle dans la perte ou le retour à la santé.

Le rôle du système digestif est de s'assurer que la schématisation de la vie humaine dans le contexte de l'homme en relation avec la nature terrestre soit respectée, donc que la relation de l'homme avec la nature est telle que prévue par *la volonté* du vivant. En d'autres termes, lorsque l'humain vit une vie équilibrée selon la volonté du vivant, il ne devrait y avoir dans son tube digestif que des substances favorables à sa nature et dans une diversité suffisante. Lorsque cette interaction est parfaitement équilibrée avec la volonté du vivant et les besoins de l'organisme, alors le corps humain reprend naturellement son évolution physionomique et les facultés tendent vers leur plein potentiel. Trouver ce parfait équilibre dans notre alimentation permet de reprendre l'évolution physionomique et d'optimiser les facultés. Sur ce point, l'alimentation rajeunissante que j'ai développée expose les principes essentiels pour atteindre cet équilibre.

Ainsi, chaque choix alimentaire qu'effectue l'humain lui permet de rompre ou d'embrasser l'équilibre prévu à son égard par la nature. Puisque l'humain est soumis à la schématisation naturelle, si l'humain rompt l'équilibre avec la nature par ses choix alimentaires, il court à sa propre perte, car les instances déséquilibrées ont une durée de vies écourtées dans l'univers.

Le système interstitiel et les canaux biliaires

En mars 2018, le signal[28] que j'attendais pour terminer cette œuvre arriva : deux chercheurs de New York[29] annoncèrent la «découverte» d'un nouvel organe dans le corps humain : l'interstitium.

Je place ici le mot «découverte» entre guillemets, car il ne s'agit pas vraiment d'une découverte en tant que telle. Les connaissances pratiques de nombreuses sciences anciennes, si elles sont bien étudiées, sous-entendent la nécessité d'existence d'un tel système. Néanmoins, ce fut une découverte pour la science médicale, celle-ci évoluant dans une bulle déconnectée de la

réalité de ce que l'humain sait d'expérience depuis des millénaires pour prétendre posséder un savoir supérieur, ce qui n'est pas le cas.

Entre autres, une des théories existantes dans le monde «naturel» associe les troubles de santé qu'une personne développe à des régions bien spécifiques de son côlon qui sont congestionnées. La théorie s'appuie sur l'existence de liens entre les différentes régions du côlon et tous les organes du corps humain. Ces liens, ou canaux, permettraient d'éliminer les déchets des cellules et des organes. Ainsi, si ces canaux se bloquent ou bien si le côlon forme une croûte en certains endroits, cela limite la migration possible des déchets du ou des organes associés à cette zone du côlon. Cela serait une cause de désordres dans le corps humain qui alimentent les maladies. Selon mon expérience, cette théorie est exacte.

Évidemment, pour que ce genre de relation soit possible, il faut effectivement qu'un lien bien particulier unisse chacune des régions du côlon aux différentes régions du corps humain. Dit plus clairement, il faut que des canaux de transport spécifiques associent les organes du corps aux différentes portions du côlon. C'est ce rôle qui est réservé à l'interstitium.

Que cela ait pris autant de temps à la science médicale pour découvrir l'interstitium est une preuve de l'incompréhension dont est victime cette science quant au fonctionnement global du corps humain.

Lorsque j'ai lu la nouvelle annonçant la découverte de l'interstitium, j'étais très excité. Je savais depuis 2004 que le corps possédait un système que j'avais nommé tout simplement des « canaux purificatoires », ceux-ci parcourant l'ensemble du corps humain. Je savais aussi que la science n'avait pas découvert ce système et son rôle, ce qui constituait un important problème pour la crédibilité des informations que mon expérience révélait. En effet, j'ai toujours appuyé l'ensemble de mes hypothèses sur des faits scientifiques reconnus, faits que j'ai pu confirmer à de maintes reprises par mon expérience ainsi qu'éprouver par une logique que j'explique dans mes ouvrages. Or, je ne disposais que de mon expérience pour justifier l'existence de ces «canaux purificatoires» à la base de toute ma guérison et du phénomène de rajeunissement du corps.

Cette situation me causait beaucoup de problèmes sur la manière d'expliquer rationnellement mes résultats. Supposer l'existence d'un système de canaux de transport aussi important que la science n'aurait pas encore découverte ne parvenait pas à convaincre le moindre éditeur! Je voyais bien que personne n'y croyait, même mes proches ou bien les gens à qui je parlais ouvertement de mes découvertes ne prenaient pas ce résultat au sérieux.

Pourtant, durant mes années de guérison, j'ai senti le passage et la migration des polluants par de petits canaux lors de mes séances de purification par l'alimentation rajeunissante et le repos.



Je me souviens encore la première fois où j'ai clairement senti le déblocage de certains passages entre mon foie et le bas de mon côlon. Je venais de manger une volumineuse salade de légumes crus et j'étais allé me reposer dans ma chambre alors que mes parents écoutaient le film *Maître à bord* avec Russel Crow. Nous étions alors aux alentours d'avril 2004, quelques mois avant que je décide d'appliquer une discipline alimentaire parfaite et avant que j'invente les principes de l'alimentation rajeunissante.

J'expérimentais alors les repas de légumes crus ayant des vertus toniques pour le foie vu ma cirrhose qui me rendait incapable de digérer les protéines sans frôler un coma hépatique. J'expérimentais donc des solutions pour survivre : boire d'immense quantité d'eau[30], prendre des mélanges de plantes pour aider à nettoyer mon côlon et manger plein d'aliments crus favorisant le travail du foie : carottes, radis, céleri, etc. Je dormais alors encore environ dix-huit à vingt-deux heures par jour et j'étais toujours épuisé, mais je me battais pour survivre.

Je me souviens que, ce jour-là, j'ai senti quelque chose de spécial se produire en moi : des passages qui s'étaient bloqués dans mon passé étaient en train de s'ouvrir. J'étais couché sur le dos, dans un état de relâchement total, les deux mains sur mon plexus solaire. Je portais toute mon attention à ce qui se passait dans mon abdomen. Je canalisais ainsi l'énergie de tout mon corps et je pouvais sentir les aliments agir fortement en moi. C'est alors que j'ai senti du liquide frais pousser un petit obstacle et ouvrir un passage entre mon côlon et mon foie. La sensation liée à l'ouverture de ce canal ne dura qu'une fraction de seconde, mais l'effet que cela eut fut majeur. Par la suite, les mécanismes de purification de mon corps ont tranquillement repris vie, dont *la transe purificatoire* qui s'active lorsqu'on appose ses mains sur le plexus solaire durant une période de repos. En bâtissant sur ce petit passage ouvert au centre de mon corps, j'ai pu agrandir les voies de passage de toxines en partant du centre de mon corps et purifier une bonne partie de ce qui m'avait rendu malade[31].

La transe purificatoire s'active lorsqu'on appose ses mains sur le plexus solaire durant une période de repos suivant un repas respectant les règles de l'alimentation rajeunissante.

Vous souvenez-vous de ce sentiment, lorsque vous étiez jeune et que vous buviez de l'eau froide sur un estomac vide, de sentir cette eau s'écouler à travers un millier de petits tubes dans votre abdomen? C'est ça l'interstitium. Le problème, c'est que ce système se congestionne sans que cela n'ait d'effets notables à court terme sur notre santé, surtout si on ne boit pas souvent de l'eau pure, qu'on s'expose à beaucoup de toxines *encrassantes* ou bien que notre sommeil est perturbé.

Dans les années qui ont suivi, au fil de ma purification et de ma guérison, j'ai pu sentir des toxines migrer presque chaque jour de toutes les régions

de mon corps vers mon foie, puis vers le bas de mon côlon par un système dont la vocation semblait spécifique au rôle de purification du corps des substances indésirables. En général, l'alimentation rajeunissante est l'outil que j'utilisais pour activer la migration de ces toxines vers le foie puis vers le côlon. J'étais la plupart du temps au repos lorsque ces toxines «choisissaient» de migrer, et si je n'y étais pas, je devais m'y mettre rapidement pour éviter tout accident vasculaire ou tout dysfonctionnement de mon corps. En effet, sentir les vaisseaux sanguins se nettoyer est un phénomène qui peut être assez inquiétant.

Ce système de canaux purificatoires était comme une autoroute de transport pour les toxines, et puisqu'il avait été bloqué durant longtemps, mon corps avait accumulé beaucoup de déchets dans ses organes. Je me souviens de séquences durant ma purification où j'ai senti les toxines accumulées dans mon cerveau ou bien dans mon cœur migrer vers mon foie, puis vers mon côlon par les canaux reliant le bas du côlon au foie et au centre de l'abdomen. Une fois le passage ouvert et l'organe desservi correctement par ces canaux purificatoires, je retrouvais des facultés et ma vitalité augmentait. Je me sentais redevenir de plus en plus fort et résistant face aux polluants.

Il est à noter qu'un organe ne se nettoie pas d'un seul coup et que plusieurs canaux desservent un seul organe en particulier. Ainsi, le cheminement de nettoyage est long et demande une discipline de vie parfaitement équilibrée maintenue durant plusieurs années, c'est pourquoi personne ne semble avoir vécu un tel cheminement à ce jour[32].

J'activais ce système de purification en apposant mes deux mains au bas de mon plexus solaire, près du foie, juste en haut du nombril, et ce, à la suite d'un repas respectant les règles de l'alimentation rajeunissante[33]. J'entrais alors régulièrement dans un état de *transe purificatoire* qui durait quelque part entre quinze minutes et deux heures. Chaque fois, c'était comme si ma conscience sortait de mon corps. Après chaque séance, je me sentais rajeuni et je pouvais observer une forte concentration de toxines éliminées lorsque j'allais à la selle dans les jours qui suivaient. Tout était logique, les résultats ressentis concordaient avec la réalité observée, et ce, durant toutes les

années où je me suis dédié à la purification sans trop me faire empoisonner par le monde extérieur.

Le problème que j'avais à témoigner publiquement de cette expérience était le fait que, d'après mes lectures et mes recherches, aucun système du corps humain ne pouvait accomplir ce rôle de transport de toxines aussi efficacement. Et comment expliquer la *transe purificatoire*? Une technique de guérison aussi puissante aurait-elle vraiment pu passer inaperçue jusqu'à ce jour? L'existence de canaux purificatoires et leur capacité à éliminer rapidement les déchets accumulés dans l'organisme ainsi que leur lien avec l'activation de *la transe purificatoire* me donnait un espoir de pouvoir guérir mon corps complètement détruit.

Je savais que le système sanguin et le système lymphatique ne pouvaient pas à eux seuls accomplir ce genre de miracles dans le corps. Entre autres, parce que le système sanguin possède un sens prédéfini qui ne permet pas de diriger les toxines aussi précisément de n'importe quelle région vers le foie puis vers le côlon. De son côté, le système lymphatique est plein de ganglions qui agissent comme des nœuds limitant la circulation des fluides. Il devait donc exister un autre système de transport orienté directement vers le centre du corps, près du foie, justement près du plexus solaire.

Je soupçonnais le système de canaux purificatoires d'être associé aux canaux biliaires, puisque j'avais senti des petits caillots être délogés dans les régions spécifiques à la vésicule biliaire et que cela avait activé l'ensemble du système par la suite.

Encore aujourd'hui, je n'ai pas de preuve certaine que l'interstitium est ce que j'ai ressenti comme étant les canaux purificatoires, mais je crois qu'il est raisonnable de croire que c'est le cas. Il faudra que la science confirme cette hypothèse par la reproduction précise de mes techniques de rajeunissement du corps sur d'autres personnes pour en être convaincue. Cela est très simple pour le moins qu'une volonté existe en ce sens.

Selon ce que la science en sait pour l'instant, l'interstitium répond à tous les critères nécessaires pour être le réseau de canaux purificatoires avec lequel il est possible de rajeunir et de guérir le corps :

1. il est un réseau de canaux remplis de liquide entourant l'ensemble de nos organes, dont la peau, les poumons, le système cardiovasculaire et le système digestif;
2. il est rempli d'électrolytes, donc son potentiel électrique est élevé (*transe purificatoire*);
3. il est connecté avec le réseau de canaux biliaires du foie (élimination de toxines diverses). D'ailleurs, c'est en observant les passages biliaires d'un patient atteint de cancer pour rechercher des métastases qu'il a été découvert.

Bien sûr, la migration des toxines dans le corps semble être une responsabilité partagée entre l'interstitium et une capacité intrinsèque aux cellules de reconnaître la présence de toxines, de pouvoir les absorber, les libérer et les faire migrer à travers les membranes du corps afin qu'elle puisse rejoindre les canaux interstitiels.

En général, le système interstitiel, comme le système cardiovasculaire, n'est jamais 100% bloqué, sinon nous serions morts! Il possède des milliers, voire des millions de conduits, tout comme le système cardiovasculaire, et se congestionne graduellement. Même si les principaux conduits sont bloqués, le flot de toxines dévie par des conduits secondaires et fait tranquillement son chemin vers le côlon. Évidemment, cela est beaucoup moins efficace que si le système n'était pas bloqué du tout! Cette situation fréquente prédispose l'individu au développement de maladies chroniques, de cancers et de maladies cardiovasculaires, en plus d'augmenter le rythme d'accumulation de déchets dans le corps, mais demeure malgré tout relativement asymptomatique et facile à confondre avec le vieillissement normal du corps.

Je crois fermement que plusieurs désordres du corps, comme le syndrome du côlon irritable, la fibromyalgie, la fatigue chronique, l'arythmie cardiaque et les palpitations, sont associées à une congestion importante du système interstitiel dans différentes régions du corps, car j'ai pu combattre ces troubles en nettoyant mon interstitium et ma circulation. Par exemple,

pour les palpitations et l'arythmie, les canaux interstitiels du thorax, du dos et de la rate près du cœur sont normalement congestionnés.

Selon mes expériences, il est clair que la vocation des canaux purificatoires est de récupérer les substances qui ne s'intègrent pas facilement ou qui ne s'intègrent pas du tout dans la schématisation du vivant. Par exemple, les émanations du plastique que le corps absorbe dans plusieurs situations[34] sont normalement envoyées dans les canaux du système interstitiel afin d'être éliminées. Toute la pollution pétrochimique que nous absorbons quotidiennement transite par ce système avant d'atteindre le côlon. J'ai aussi remarqué que la toxine d'excès de blé/gluten était aussi présente en grande quantité dans mon interstitium et l'avait congestionné très jeune. Cette même toxine était concentrée dans les produits animaux nourris de cette même combinaison de blé et d'orge, surtout dans le fromage. Il y a donc aussi des toxines de déséquilibres présents dans nos aliments qui transitent par ce système.

Ainsi, si le corps ne peut transformer une substance pour l'éliminer par des moyens naturels, il envoie cette substance dans les canaux purificatoires pour une élimination rapide. Le rôle de ce système n'est pas du tout axé sur l'interaction chimique ou biologique avec le reste des tissus du corps. Il s'agit vraiment d'un système sophistiqué de migration de substances indésirables. Dans le contexte actuel, l'interstitium se transforme souvent en un entrepôt de pollution dénaturante accumulée.

L'interstitium est aussi associé de près au système d'activation énergétique du corps humain[35]. J'ai remarqué que le rôle de ce système inclut un large volet d'interactions énergétiques et qu'il possède une connexion avec le système nerveux, en ce sens que sa congestion altère les terminaisons nerveuses des régions affectées. J'ai remarqué qu'au fil de son nettoyage, les connexions nerveuses se régénèrent, advenant que le corps reçoive suffisamment de protéines. J'ai aussi remarqué que la *transe purificatoire*, dont le fonctionnement semble reposer essentiellement sur ce système, permet de régénérer les tissus du corps par un influx d'énergie biologique respectant la fréquence du corps[36]. Selon mon expérience, le plexus solaire

est le point de jonction des canaux interstitiel et est associé de très près au fonctionnement de l'ensemble des connexions nerveuses du corps humain.

Le fait que les canaux du système interstitiel soient connectés aux canaux biliaires respecte aussi la logique stipulant que c'est le foie qui agit comme chef d'orchestre de toute la purification autant aux niveaux sanguin, lymphatique, biliaire, digestif et interstitiel. Aussi, le fait que l'interstitium longe l'ensemble des organes servant aux échanges entre le corps et son milieu extérieur (poumons, système digestif et peau) indique clairement qu'il a un rôle à jouer dans le transport des substances avec lesquelles ces systèmes entrent en contact : des substances non nécessairement incluses dans le cycle du vivant. Il dessert donc toutes les régions qui peuvent absorber des toxines non organiques, ce qui appuie fortement mon hypothèse sur son rôle en lien avec la récupération de toutes les substances non conformes au plan du vivant pour le corps humain.

Selon ce que révèle mon expérience, les canaux du système interstitiel peuvent aussi se congestionner, tout comme les canaux biliaires ou bien les vaisseaux sanguins. De façon générale, il est à prévoir que les gens malades ont une vaste majorité de leurs canaux interstitiels bloqués. Si les canaux principaux entre le foie et le bas du côlon se congestionnent, alors une personne est en grave danger d'accumuler de façon rapide des toxines et de se retrouver malade sans que la médecine ne puisse la guérir, vu son incompréhension de l'existence de ce phénomène. Beaucoup de maladies chroniques incomprises de la médecine découlent de ce phénomène.

Cette situation résume assez simplement ce qui s'est produit dans mon cas et pourquoi, dès que j'ai compris ce phénomène, je n'ai plus été intéressé à consulter des médecins depuis 2005. En effet, puisque les médecins ne comprennent pas la santé, leurs techniques inefficaces compromettent l'état du système de régénération du corps humain par l'introduction de poisons divers, dont les médicaments. Je n'avais pas d'intérêt à utiliser ce genre de poisons qui éloignent de l'objectif à atteindre pour guérir, c'est-à-dire éliminer des toxines au lieu d'en accumuler. De plus, les techniques médicales qui charcutent le corps humain ou enlèvent ou remplacent des organes compromettent le fonctionnement naturel du corps et altèrent ses capacités régénératives. En général, il est préférable de réparer ses organes

par les techniques que j'ai développées plutôt que de se les faire changer et compromettre à jamais les mécanismes de guérison du corps humain.

L'interstitium pourrait bien être le plus ancien système de vaisseaux de notre corps, car il semble avoir le mandat de faire sortir rapidement du corps la pollution non inscrite dans le cycle vivant. Il serait donc logique que celui-ci fût l'un des premiers systèmes qu'aient développés les êtres vivants pour coexister avec la schématisation de la matière et gérer l'expulsion de tous les éléments qui ne sont pas inscrits dans la schématisation du vivant qu'ils absorbaient au passage.

Depuis le début des temps, les ancêtres de tous les êtres vivants ont été exposés à des substances n'étant pas le fruit du cycle du vivant : métaux lourds, particules volcaniques, gaz, pétrole, substances minérales, etc. Ces choses étaient présentes au cours des milliards d'années qu'a pris la vie pour se développer. Il est donc normal que le corps ait développé un système spécifique pour gérer les déchets qui ne sont pas le fruit de la schématisation du vivant et qui pénètrent parfois en lui.

L'interstitium se congestionne généralement **avant** le système cardiovasculaire, dans une région donnée. Son travail, bien qu'essentiel, n'est pas prioritaire et sera, en cas de stress, de fatigue ou de surcharge digestive, remis à plus tard.

En général, l'interstitium est au travail durant la nuit ou durant les périodes de *transe purificatoire* à la suite de repas rajeunissants. La *transe purificatoire* ne peut pas être activée lorsque l'interstitium est bloquée au centre du corps, entre le plexus solaire et le rectum. Le manque de sommeil limite son travail et peut même engendrer des fuites de substances indésirables qu'il contient vers le sang. C'est une des raisons pourquoi le manque de sommeil nuit au système cardiovasculaire. Durant la nuit, les toxines présentes sur la paroi des vaisseaux sanguins migrent vers les canaux interstitiels. Ce travail est orchestré par le foie qui reçoit souvent les déchets qu'il transporte.

En résumé, les canaux purificatoires sont répartis sur l'ensemble du corps et desservent tous les organes, dont la peau dans son ensemble. Il est fort probable que le système interstitiel soit le système de canaux purificatoires

que j'ai ressenti et utilisé au cours de mes expériences. Dans ce cas, il serait un système d'évacuation rapide des polluants, un réseau de transport pour les substances qui n'ont pas de vocation définie dans la schématisation du vivant, substances situées hors de la *volonté* du vivant.

Une fois que le corps stocke une substance dans l'interstitium, celle-ci n'interagit plus avec le sang, ce qui permet au corps d'y cacher des indésirables. Le contenu de l'interstitium migre vers le foie puis vers le côlon.

Ce système finit par se congestionner dans le contexte de vie actuel et je suppose que sa congestion est une des causes incomprises par la médecine qui pourrait expliquer bon nombre de maladies chroniques.

Si le système interstitiel est bien le réseau de canaux purificatoires que j'ai senti agir dans mon corps, alors il est le plus important système du corps pour le maintien d'une bonne santé en notre ère polluée. En effet, en notre ère, toute nourriture contient des résidus de la pollution humaine. Ces résidus sont envoyés directement dans le système interstitiel. Ainsi, s'il est congestionné, les organes vont accumuler des toxines et devenir dysfonctionnels au fil du temps, même si une personne s'alimente convenablement.

Le système cardiovasculaire

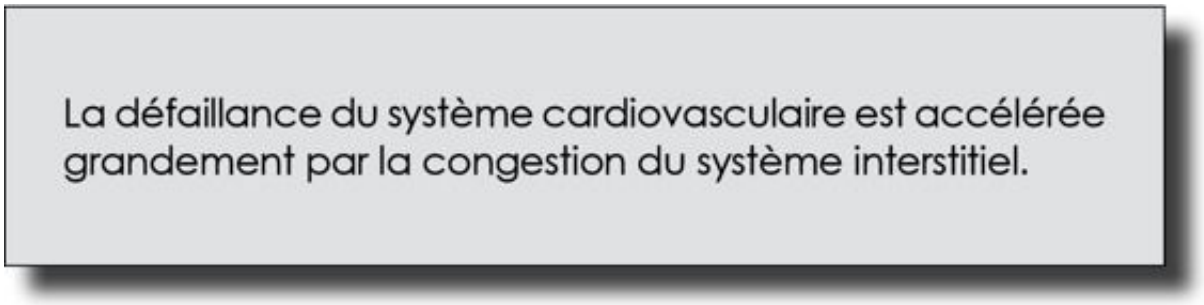
Selon mon expérience, les imperfections dans le fonctionnement du système cardiovasculaire sont responsables d'un grand nombre de troubles de santé, en passant par les troubles d'attention, d'apprentissage, l'infertilité, la cirrhose du foie, le cancer, la crise cardiaque, l'Alzheimer, le diabète et bien autres.

Ayant moi-même souffert de graves troubles de circulation sanguine allant de l'angine de poitrine, à la cirrhose du foie, en passant par l'arythmie cardiaque, je peux vous témoigner de toute l'influence que possède la pureté de notre sang et de nos artères dans le déploiement de toutes nos facultés : de l'apprentissage, à l'énergie dont nous disposons, en passant par

notre clarté d'esprit, notre bien-être général, notre facilité à digérer les aliments[37], etc.

Le sang est la véritable expression de la vie en nous, il nourrit les cellules et façonne notre devenir physionomique. Comme nous sommes en train de le découvrir, le corps humain est bâti de manière à assurer la plus grande pureté possible du sang qui circule en lui. D'abord, le système digestif tente de favoriser l'absorption des bonnes substances et de limiter les mauvaises. Puis, le foie nettoie constamment le sang provenant du tube digestif et envoie les polluants vers le bas du côlon par le biais des canaux du système interstitiel. Les autres polluants sont soit absorbés par les cellules du corps, filtrés par les reins ou éliminés par la peau.

Pour comprendre la source de nos maladies, une des premières questions à laquelle il faut répondre est de savoir pourquoi la circulation sanguine se congestionne-t-elle et quelles sont les étapes générales de ce processus. En effet, le dépérissement physionomique du corps humain est normalement proportionnel au niveau de congestion du système cardiovasculaire.



Comme nous venons de le voir, le système interstitiel dessert l'ensemble du système cardiovasculaire et a pour mandat de récupérer les polluants et déchets absorbés par notre corps. Ainsi, si le système interstitiel se congestionne, les polluants s'accumuleront ensuite sur la paroi des artères ou bien à l'intérieur des cellules, causant éventuellement de l'inflammation.

De par leur nature, les maladies cardiovasculaires sont évidemment une des conséquences du phénomène d'*accumulation de déchets* dans l'organisme. L'accumulation de déchets dans le corps entraîne à long terme deux phénomènes grandement connus qui affectent le système cardiovasculaire.

1. L'**artériosclérose** est le mot choisi pour qualifier la « maladie » des artères s'associée à leur durcissement et à leur obstruction au fil du temps. Ce durcissement n'est pas dû au vieillissement, mais bien à la présence d'une dénaturation de l'organisme dû à l'accumulation de déchets, l'accumulation d'acidité et à la carence en protéines entre autres. L'athérosclérose, définie plus bas, alimente l'artériosclérose.

2. L'**athérosclérose** est l'accumulation de plaques d'athérome sur les artères. Les plaques d'athérome sont principalement des couches de graisses dans lesquelles s'accumulent diverses substances dont : des plaquettes, du calcium, des glucides complexes, des gras saturés, des gras trans et des oméga-6, du sel, du calcium, du cholestérol, d'autres polluants, etc.

Selon mon expérience et ce que j'ai pu apprendre en nettoyant mes artères avec la discipline rajeunissante, l'athérosclérose est un système de survie de l'organisme pour dissimuler rapidement les déséquilibres issus d'excès alimentaires, mais aussi d'excès de substances indésirables qui n'ont pu être filtrées et éliminées efficacement par les autres systèmes (foie, reins, canaux purificatoires).

Lorsque le corps est saturé par une substance qu'il tente désespérément de nettoyer de son sang, il y a deux scénarios possibles. Dans le premier cas, la surcharge provient de substances en accord avec la schématisation du vivant (gras, calories, sel, aliments, etc.). Dans ce cas, le corps tente de filtrer ou de transformer les dites substances pour les intégrer à sa structure d'une manière qui respecterait sa schématisation. Ce travail est principalement accompli par le foie, les reins et par l'ensemble des cellules du corps. Dans le second cas, la surcharge provient de substances non intégrées dans la schématisation du vivant (plastiques, métaux, produits de synthèse, dénaturation engendrée par l'humain, etc.). Dans ce cas, les canaux du système interstitiel se chargent de transporter ces substances vers le côlon.

En général, les surcharges du corps font intervenir ces deux scénarios en même temps. Par exemple, vous mangez du bacon. Ce bacon contient des toxines provenant de la réalité associée aux conditions de vie du cochon. Les toxines non incluses dans la schématisation du vivant transiteront par

l'interstitium : résidus de médicaments, dénaturation due à l'alimentation composée de soya OGM, dénaturation par l'intoxication de l'eau et des grains au plastique, dénaturation lié à la respiration d'odeurs de déjections, composés créés lors du rôtissage, etc. De plus, votre biologie tentera d'utiliser et d'intégrer à sa structure les substances incluses dans la schématisation du vivant, comme les mauvais gras saturés qu'apporte ce genre d'aliment. Ce choix alimentaire, très loin de l'idéal que recherche la volonté du vivant, surcharge très rapidement l'interstitium et le système sanguin.

Si les mécanismes de compensation sont insuffisants face à l'ampleur de la menace sur la pureté des tissus du corps, alors il est fréquent que le corps sacrifie sa structure pour obtenir une composition sanguine satisfaisante. Il stocke alors massivement les polluants. Vous aurez alors le ventre gonflé.

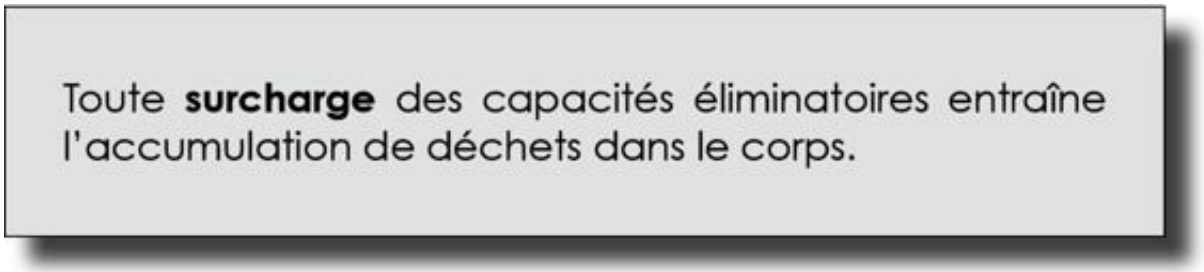
Prenons un autre exemple, supposons que vous mangez une grosse portion de pizza. La dénaturation des produits laitiers[38] et les polluants divers que peut contenir la pizza seront envoyés dans le système interstitiel suite à leur filtration par le foie, mais les indésirables comme l'excès de sel, d'acidité et de gras saturés n'y seront pas acheminés et devront être neutralisés et compensés par des mécanismes du corps – largement tributaires des capacités du foie et des ressources présentes dans la biologie du corps.

Lorsque vous mangez des œufs, le cholestérol et le gras saturé ont un effet moins encrassant sur vos artères que les métabolites plastiques présentes dans l'œuf[39]. En effet, les métabolites sont des transformations des polluants qu'absorbe la poule en buvant de l'eau transportée par des tubes en caoutchouc et distribuée par des bols en plastique, en plus de la contamination des grains qu'elle a consommés par les émanations du plastique dans l'environnement. La dénaturation de l'œuf associé au manque de diversité alimentaire, aux OGM et la consommation excessive de blé, maïs et soya est aussi beaucoup plus nocive pour le corps que le gras saturé ou bien le cholestérol en soit.

Vous voyez donc comment la science peut se retrouver complètement perdue dans ses recommandations et comment la source de nos maladies est

beaucoup plus subtile que nous sommes éduqués à le croire, car elle est associée à des déséquilibres instaurés par l'humain dans le cycle du vivant.

Dès lors que les capacités du corps sont insuffisantes pour gérer la concentration en toxines du moment, il se crée une **surcharge**.



Par exemple, si trop de sel a été absorbé en peu de temps et que le corps est en surcharge, il est tout à fait logique pour lui de cacher le sel excédentaire dans des plaques d'athérosclérose afin d'éviter que la concentration minérale du sang soit hors standard et perturbe son équilibre. C'est la même chose pour l'excès d'acidité, l'excès de gras indésirables comme les gras saturés ou trans, etc.

La pureté du sang est la priorité numéro un dans le corps humain, tous les systèmes du corps se sacrifient sans hésiter pour permettre au sang d'être le plus conforme possible au schéma prévu pour la vie humaine[40]. Plus les systèmes s'altèrent, s'encrassent et se dénaturent, moins le corps peut facilement tamponner les déséquilibres et alors les maladies surviennent plus facilement.

Les plaques d'athérome permettent de stocker les substances indésirables afin qu'elles n'interagissent plus avec le sang et qu'elles n'envahissent pas les cellules ailleurs dans le corps. Puisqu'elles sont gorgées de plaquettes, elles sont donc comme du tissu vivant, mais beaucoup moins fluide ou souple, ce qui cause des torts à long terme lorsque l'accumulation est trop importante. En général, les autres polluants non organiques, qui devraient normalement être éliminés par le système interstitiel, s'agglutinent sur ces plaques et empirent le problème d'athérosclérose au fil du temps.

Le corps entretient ses plaques d'athérosclérose et les renouvelle au besoin pour s'assurer que les substances qu'elles renferment ne soient pas libérées dans le sang à un moment inopportun. Ce travail fatigue le corps. C'est pourquoi les gens dont la circulation est moins bonne sont souvent des gens ayant besoin de plus de sommeil que la moyenne, ce travail étant effectué surtout durant le sommeil et le repos complet.

C'est pourquoi les plaques d'athéromes contiennent des plaquettes sanguines. Cela démontre *une volonté* propre au corps de les créer et de les entretenir, et non un dysfonctionnement du corps comme le pense encore la médecine. Le corps ne se trompe jamais si on observe son comportement aux vues de la logique des schématisations et qu'on comprend l'équilibre qu'il recherche.

Il y a effectivement des résidus importants de glucides et de graisses dans les plaques d'athérosclérose, de quoi soutenir partiellement le corps en cas de jeûne. Le jeûne et la restriction alimentaire sont d'ailleurs des techniques que j'ai dû maitriser pour nettoyer ces plaques. Par contre, la nuance qu'il faut apporter est que le corps ne veut pas accumuler des plaques d'athérosclérose; il le fait, car il est mis dans une situation compromettant sa pureté, une situation de surcharge. L'utilisation des minéraux, des glucides et des graisses accumulées dans la couche d'artériosclérose n'est pas un mécanisme idéal pour le corps humain et comporte des risques lorsque l'accumulation devient trop importante.

L'athérosclérose s'avère donc le résultat de tout ce que le corps n'a pas pu gérer sur le coup suivant des excès ou des déséquilibres entre la pureté qu'il recherche et la réalité qu'il côtoie. C'est totalement différent de l'accumulation de graisse qui, en soi, est le résultat de calories ingérées en trop qui furent gérées et transformées en graisses pour utilisation future. Ainsi, malgré la pensée populaire, l'accumulation de graisse est beaucoup moins nocive, car un organisme sain peut en accumuler, sans avoir été en état de surcharge de ses capacités d'assimilation ou de filtration. La graisse est d'ailleurs très facile à brûler comparativement au travail exceptionnel que nécessite le nettoyage de plaques d'athérosclérose dans nos vaisseaux sanguins. Par exemple, avec la discipline rajeunissante, un individu peut perdre une vie d'accumulation de graisse en un an environ, alors que le

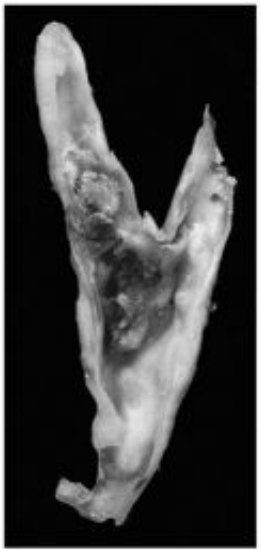
nettoyage des systèmes interstitiels et sanguins, lorsque ceux-ci sont complètement congestionnés, demandera de trois à dix ans et exigera une discipline plus soutenue en plus d'un milieu de vie exempt de toxines combiné avec une alimentation d'une qualité exceptionnelle.

En général, les gens ont un mélange d'accumulation de graisses, d'athérosclérose et de congestion de leur système interstitiel, le tout causant des dysfonctionnements digestifs et altérant le travail de leur foie. Cet état rend les graisses difficiles à perdre vu le manque de fluidité des tissus et la congestion des systèmes de régulation qui desservent ces régions engorgées de résidus mal gérés. Il est alors inefficace de faire des régimes; ces masses de graisses dissimulant de l'inflammation abdominale sont difficiles à perdre, l'inflammation étant normalement proportionnelle à la congestion des systèmes cardiovasculaires et interstitiels dans cette région.

Au début de mon cheminement de guérison, lors de séances de cures et d'alimentation rajeunissante, j'ai remarqué que mon corps digérait littéralement les plaques accumulées sur mes vaisseaux sanguins lorsque mes choix alimentaires étaient appropriés. Cela libérait des quantités colossales de toxines que je pouvais alors goûter, car mon foie était malade et filtrait difficilement ces toxines qui étaient libérées dans mon sang suite à la dissolution des plaques d'athéromes par la vitamine E végétale présente en grande quantité dans l'alimentation rajeunissante. Je passais alors des nuits entières à revivre des excès que j'avais commis dans un passé lointain, à roter des pizzas, de la viande, du fromage, des croustilles, des œufs et plein d'autres choses que j'avais mangées lorsque j'étais plus jeune et qui ne faisaient plus partie de mon alimentation depuis des années. C'est ainsi que j'ai compris à quel point le corps accumule des déchets invisibles aux yeux de tous, mais qui affectent notre santé sous tous les aspects possibles pour le reste de nos jours si nous n'apprenons pas comment les éliminer.

À la suite de mon cheminement de guérison, je peux confirmer que les plaques d'athérosclérose peuvent être nettoyées si les circonstances y sont propices[41] et si l'équilibre de vie est maintenu suffisamment longtemps. Sinon, elles s'accumulent et finiront par obstruer complètement les artères, causant maladies et le sentiment de vieillir, ce qui est le cas typique.

Figure 1 : Plaque d'athérome d'une coupe au niveau de la bifurcation de la carotide commune en carotides internes et externes. On voit bien tout le gras accumulé.



Plus les plaques d'athérome deviennent importantes, plus l'artériosclérose se développe en maladie engendrant des défaillances diverses comme le sentiment de vieillir et la perte de facultés. Une fois l'organisme congestionné, les maladies de toutes sortes émergent et le risque de voir un caillot bloquer un vaisseau sanguin devient plus important.

Plusieurs maladies ou situations mortelles sont des conséquences d'un caillot s'étant détaché et ayant obstrué complètement un passage sanguin : crise cardiaque, phlébite, ACV, etc. D'autres situations mortelles sont des conséquences de déformations qui se font dans le système cardiovasculaire au fil du temps : les anévrismes. Lorsqu'un anévrisme se rupture, c'est souvent mortel.

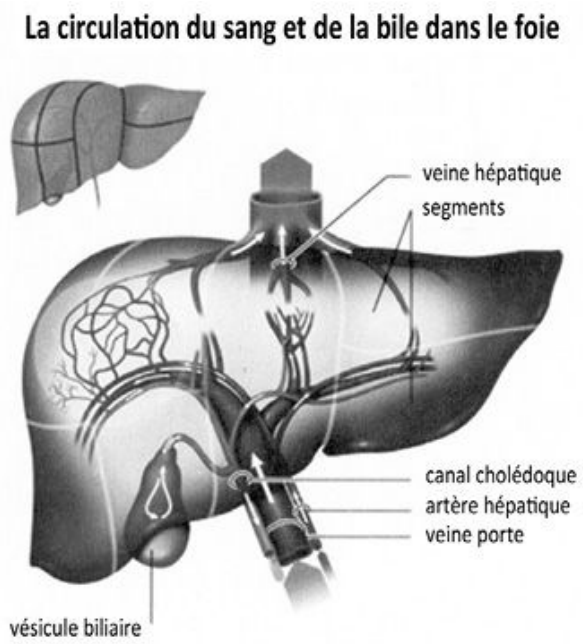
La médecine n'a pas d'explication claire pourquoi le corps développe un anévrisme. Pourtant, cela est très simple. Si le système interstitiel est congestionné, alors le mouvement des toxines vers le bas du côlon est impossible. Cette situation ne se produit qu'une fois que l'interstitium est bloqué et que le mouvement migratoire de son contenu vers le côlon est largement inefficace. Dans ce cas, la dernière option du corps humain pour

retarder la congestion des vaisseaux sanguins ne pouvant plus éliminer leurs déchets est de distendre la paroi des vaisseaux, ce qui cause l'anévrisme à long terme.

Figure 2 : Un anévrisme abdominal similaire à la situation que j'ai ressenti dans mon corps.



Dans mon cas, ma circulation était gravement compromise depuis ma jeunesse. En effet, la cirrhose du foie provient entre autres d'un blocage de la veine porte qui alimente le foie avec du sang riche en nutriment issu du système digestif. La veine porte est l'une des plus grandes veines du corps.



Ma cirrhose était le résultat de graves troubles de constipation chronique développés en bas âge. Je dirais que mon corps a été continuellement en état de surcharge de l'âge d'environ dix ou onze ans jusqu'à ce que je devienne très malade à dix-neuf ans. Par exemple, à quatorze ans, j'ai passé plus de quarante jours sans aller à la selle. Quand j'ai enfin décidé d'en parler, j'avais l'impression que j'allais mourir. J'ai ensuite consulté des médecins, mais outre des solutions temporaires qui s'avéraient très inefficaces vu l'état où j'en étais, ils n'avaient aucune solution à long terme pour moi, sans compter qu'ils ne prenaient pas mes problèmes au sérieux. Boire des fibres solubles et plus d'eau ne fonctionnait tout simplement pas. En fait, les saveurs artificielles de ces produits recommandés par les médecins ont encrassé mon corps et j'ai dû nettoyer ces résidus de saveurs artificielles, lorsque j'ai effectué ma purification, grâce aux plantes quelques années plus tard.

Mon alimentation déficiente non diversifiée, ma dépendance aux jeux vidéo, mon exposition importante à la fumée secondaire de cigarette, mon grand niveau de stress, mes troubles de constipation chronique non réglés et ma tendance excessive sont autant de raisons qui ont accéléré le dépérissement de mon corps en bas âge et empêché mon corps de se développer selon le schéma que la nature avait prévu pour lui.

Si le corps s'encrasse fortement durant la croissance, alors il s'atrophie de façon invisible à l'œil nu, mais les vaisseaux qu'il devrait construire en grandissant seront sacrifiés et inexistants. Cette situation prédispose par la suite à une fragilité accrue face aux polluants et aux excès alimentaires.

Si j'avais la veine porte bloquée, cela sous-entend que la vaste majorité des vaisseaux sanguins plus petits irriguant mon intestin l'étaient aussi. Je sentais alors mon ventre gonflé, mon cœur battre à grand coup dans mon abdomen qui sursautait à chaque battement.

Normalement, les plus gros vaisseaux se bloquent toujours en dernier et la veine porte est de loin la plus grande veine du système digestif. Mon système digestif était dénaturé et présentait une circulation congestionnée, au point où je ne digérais plus rien, je ne filtrais plus rien et je n'assimilais que très peu.

Entre le foie et l'intestin se retrouvent des milliers de vaisseaux de toutes les tailles. Ces vaisseaux sont comme les racines d'un arbre. Si les racines meurent, l'arbre meurt. J'ai mentionné déjà l'importance des habitudes alimentaires en bas âge. Selon les habitudes de vie qu'on adopte, le corps développe plus ou moins de vaisseaux dans son abdomen. Plus l'individu congestionne son métabolisme en bas âge, plus il atrophie le développement de son système d'entretien de son métabolisme qui repose principalement sur les vaisseaux de différentes natures qui parcourent l'abdomen.

Si l'on compare le corps humain à un arbre, on pourrait dire que mon arbre était presque mort lorsque j'ai atteint l'âge de 21 ans, il avait malheureusement développé peu de racines vu ses conditions d'existence et ses racines pourrissaient depuis près de 10 ans.

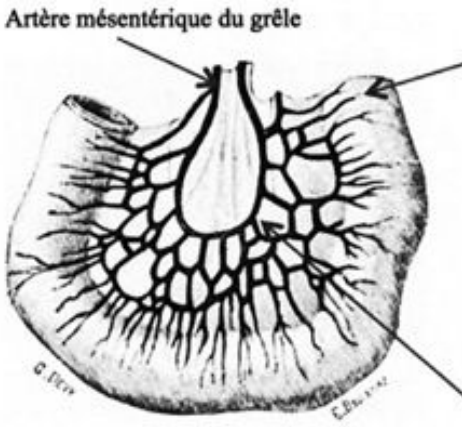


Fig. 16. Artères mésentériques du grêle
(Testu - II - fasc.1 - 1891, Fig. 544 p. 140)
(Conception © R.-A. Jean)

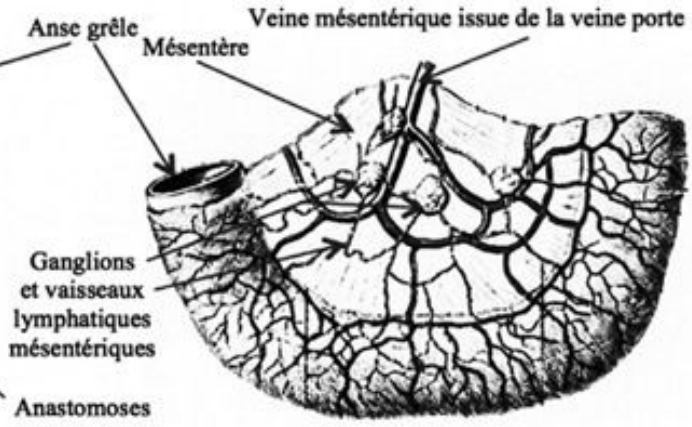


Fig. 17. Veines et lymphatiques grêles
(Testu - II - fasc.1 - 1891, Fig. 597 p. 285).
(Conception © R.-A. Jean)

Tout comme les plantes, le corps peut se reconstruire, se régénérer et se renforcir. C'est la science du rajeunissement du corps. Tant qu'une racine reste vivante, tout l'arbre peut se reconstruire! Pour parvenir à faire renaître mon arbre de vie, il m'a fallu d'abord comprendre ce que j'avais fait pour en arriver jusque-là, c'est-à-dire dans l'état de maladie. Puis, il m'a fallu inventer une nouvelle manière de vivre, car aux vues de la connaissance médicale, aucune solution ne permettait d'à la fois guérir ma cirrhose, mes problèmes de constipation chronique et nettoyer mes vaisseaux sanguins comme j'ai pu le faire.

J'avais entendu ces termes complexes que sont artériosclérose et athérosclérose dès mon jeune âge de la bouche de mon grand-père – un homme intelligent qui souffrait de ces maladies et prenait d'ailleurs un anticoagulant pour tenter de prévenir ces problèmes. C'est d'ailleurs ce même anticoagulant qui semble avoir favorisé la maladie qui l'emporta après quelques décennies d'usage[42].

Tout comme la congestion du système interstitiel, les blocages sanguins partiels n'engendrent pas de désagréments importants; il n'y a qu'une perte de vitalité et de facultés que les gens associent rapidement à leur vieillissement normal. Les varices, les veines bleues visibles à travers la peau, les tâches de vieillesse, etc. sont des conséquences d'un système

surchargé et congestionné. De plus en plus de jeunes enfants ont de grandes veines bleutées visibles à travers leur peau. Ceci est un signe visuel clair indiquant une sédimentation présente dans les vaisseaux sanguins. Ce phénomène était à peu près inexistant chez les jeunes de ma génération.

Figure 4 : Les veines bleues visibles à travers la peau sont un signe d'encrassement du métabolisme et sont en forte progression depuis quelques décennies. Plus j'ai purifié mon corps, moins j'avais de veines bleues de ce genre visibles à travers ma peau.



Un encrassement précoce des vaisseaux sanguins entraîne une atrophie du système sanguin, c'est-à-dire que celui-ci ne se développe pas comme prévu : certains vaisseaux ne se développent pas, les vaisseaux et les organes ne deviennent pas aussi gros et aussi forts qu'ils le devraient, etc. Dans mon cas, un signe clair de cette atrophie dû à l'encrassement du métabolisme est le fait que j'ai cessé de croître à l'âge de 14 ans.

Étrangement, en étudiant des livres de physionomie avec ma cousine qui travaille en radiologie, j'ai remarqué que la science classe les individus en fonction de ce niveau d'atrophie interne sans comprendre les causes de cette réalité. Par exemple, on sait que certains individus ont peu de veines dans leur système digestif comparativement à d'autres, ou bien que le foie est

plus petit, plus carré et moins allongé, etc. Il ne s'agit pas là d'une réalité intrinsèque aux individus liée à la génétique ou bien à leur destiné physionomique, mais bien d'une conséquence de l'encrassement qu'a subi le métabolisme au cours de son développement et qui est venu altérer son fonctionnement en causant des atrophies et des sous-développements divers.

Il serait très utile d'avoir des tests médicaux non invasifs qui permettraient d'obtenir une lecture précise de l'état du système vasculaire au complet[43]. On pourrait alors mesurer l'encrassement des vaisseaux, le rythme de progression de cet encrassement et le niveau d'atrophie du système vasculaire afin de prévenir plutôt que guérir. Ce genre de réalité est accessible, mais il faut que la science s'y consacre.

Le système lymphatique

Le système lymphatique contient la lymphe, un liquide laiteux qui supporte le système sanguin lorsque celui-ci perd des fluides. Par exemple, lorsque le sang a besoin d'être ravitaillé en eau riche en minéraux, car il y a une baisse de volume sanguin, cela se fait normalement par le biais du système lymphatique. Un excès de liquide dans le sang sera vite envoyé vers le système lymphatique.

La lymphe est donc un système tampon pour le système sanguin, mais peut aussi sans doute fournir du liquide au système interstitiel. Il s'agit donc d'une sorte de système de support pour les autres systèmes du corps.

Il est bien connu que la lymphe récupère les indésirables biologiques et assure une filtration des liquides du corps. La lymphe est filtrée par les nombreux ganglions et la rate. Ce système est donc intimement lié au système immunitaire et sert de barrière de défense pour éviter l'intrusion de virus et bactéries nuisibles dans le sang.

Je ne suis pas un expert sur le rôle de la lymphe. L'ensemble des interactions entre la lymphe, le sang, le système interstitiel et le système digestif ne sont pas des notions maîtrisées par la science. Il y a encore beaucoup à découvrir sur le sujet.

Par contre, ce que je comprends est que la lymphe représente le système de gestion des déchets provenant de la schématisation du vivant (déchets organiques, microbes, cellules, etc.). Son premier rôle n'est pas de filtrer la pollution qui encombre le corps, mais parfois, par l'entremise de réactions chimiques complexes, le corps semble pouvoir neutraliser certains polluants par le biais de ce système. Cela nécessite chaque fois beaucoup de ressources du corps humain, dont des protéines en quantité importante.

En gros, si le corps élimine les toxines par un système interstitiel propre, cela demande très peu d'efforts. Au contraire, si le corps tente de transformer les substances pour les éliminer par le biais du système lymphatique et immunitaire, alors cela demande beaucoup plus de ressources.

Dans un contexte idéal, la lymphe ne gère que les polluants ou intrus issus de la schématisation du vivant qui ont pénétré dans le corps : microbes, bactéries, virus, etc. et les déchets métaboliques liés à la neutralisation de ces intrus.

De façon générale, tous les systèmes de vaisseaux du corps humain se congestionnent à la suite des déséquilibres présents dans nos vies. La congestion de ces systèmes est une source de maladies dans bien des cas et accélère à coup sûr notre cheminement vers la maladie.

Si l'on pouvait cartographier en temps réel l'état de chacun de ces systèmes, on pourrait expliquer très facilement les principales maladies. En fait, si nous pouvions savoir, par des tests non invasifs, l'état exact de ces systèmes et leur niveau de congestion, la science médicale deviendrait très efficace dans la prévention de la maladie. Il serait aussi très facile de conscientiser le malade à la réalité qui découle de ses habitudes de vie vu l'éloquence qu'apportent les preuves visuelles dans ce domaine.

Trois portes d'entrée des toxines

Pour mieux comprendre la manière dont s'effectue l'accumulation de déchets dans le corps humain, il est essentiel de bien visualiser comment les polluants peuvent pénétrer dans le corps.

Un organisme, qu'il soit en santé ou non, oriente toujours les toxines vers les voies d'expulsion du corps : la peau, les poumons et le côlon. La différence est que l'organisme en santé effectue cette tâche des centaines de fois plus efficacement que l'organisme malade, car l'organisme malade est souvent congestionné (côlon, canaux biliaires, système interstitiel, artères) à cause d'une accumulation de toxines provenant de son passé.

Cela est un phénomène naturel qui ne s'arrête jamais puisqu'il représente la tentative incessante de la vie en nous de retrouver l'équilibre caractérisant la volonté du vivant. C'est pour cette raison qu'il est toujours possible d'améliorer la santé du corps et qu'il ne faut jamais abandonner; car tout ce qui vit tend naturellement vers la volonté prévue à son égard, si on lui en donne le temps et les moyens en évitant les sources de toxines.

Les entités vivantes interagissent avec leur environnement. Par exemple, nous respirons, nous mangeons, nous touchons, nous buvons et par ces gestes quotidiens nous absorbons en nous le monde qui nous entoure. C'est ainsi que la qualité, la pureté et l'équilibre du monde qui entoure affecte notre devenir à chaque instant de nos vies. Nous nous renouvelons constamment à partir des matériaux que nous absorbons dans notre environnement immédiat. En somme, nous devenons le reflet de l'équilibre que manifestent les interactions que nous entretenons avec le monde qui nous entoure.

Toutes les toxines qui pénètrent dans le corps transitent soit par le **système digestif**, soit par les **poumons**, soit par la **peau**.

Ainsi, pour améliorer ma santé, j'ai dû me soucier de tout ce que je consommais, de tout ce que je respirais ainsi que de tout ce qui entrait en contact avec ma peau. Je n'aurais pas pu guérir mon corps en négligeant ne serait-ce qu'un seul de ces systèmes.

L’univers gigantesque des interactions invisibles à l’œil nu recèle plusieurs des réponses à savoir pourquoi une personne dépérit plus vite qu’une autre ainsi que pourquoi l’une développe telle maladie plutôt que telle autre. En somme, rien n’est si complexe, mais tout est grandement nuancé dans un contexte où l’attitude collective agit comme si le monde discret des interactions chimiques invisibles à l’œil nu entre notre corps et son environnement n’existait tout simplement pas.

Pour l’instant, il faut comprendre une chose : les trois médiums d’interaction du corps avec son environnement externe peuvent soit vous permettre d’éliminer des toxines en les renvoyant dans l’univers extérieur à votre organisme, ou soit vous encombrer d’une accumulation, en laissant pénétrer des toxines en vous. Les gens qui ne tombent pas malades ont trouvé un certain équilibre entre leurs capacités d’élimination de toxines et leur mode de vie. Tant que l’individu adopte un rythme de vie dans lequel les capacités de son corps peuvent gérer les toxines auxquelles il s’expose, il ne sent pas malade, mais cela ne veut pas dire qu’il ne deviendra pas malade éventuellement et qu’il n’est pas en train d’accumuler des toxines pour autant. On peut effectivement accumuler des toxines durant des décennies avant de souffrir de graves maladies. Si votre corps vieillit d’une façon qui ne passe pas inaperçu, c’est que vous accumuler des toxines.

Selon mon expérience, la quasi-totalité de la population mondiale est en phase d’accumulation de toxines, sinon d’autres personnes auraient découvert les connaissances que j’expose dans cette œuvre. Ce n’est que lorsqu’on change enfin de paradigme, en passant d’une phase d’accumulation vers une phase de rajeunissement prolongée que nous pouvons enfin découvrir l’évidence de ce que j’explique dans mes œuvres. En d’autres mots, les toxines nous apparaissent clairement le jour où nous nous en purifions enfin d’une manière suffisante et que nous prenons conscience de l’effet vieillissant qu’avaient ces toxines sur notre corps, nos facultés, notre apparence et notre énergie.

Il est par contre à noter que le corps humain sait survivre même s’il est rempli de toxines. Dans ce scénario, les facultés sont affectées négativement et le risque de maladies est accru, mais cela n’empêche pas d’avoir une vie diminuée très longue malgré tout. C’est simplement que cette éventualité

devient de plus en plus improbable au fur et à mesure que le corps accumule des toxines ainsi qu'au fil des générations qui s'affaiblissent subséquemment.

Ainsi, nous intéresser au fonctionnement du corps humain ainsi qu'aux moyens d'aider notre corps à bien fonctionner constitue la connaissance la plus importante qui soit pour la vie humaine.

Laissez-moi donc vous parler un peu plus en détail de ces trois différents médiums d'interaction qui deviennent vecteurs de nos maladies si nous ne sommes pas attentifs aux interactions qu'ils subissent.

Le système digestif

Nous avons déjà étudié le rôle du système digestif. Celui-ci possède un rôle analogue aux racines des végétaux, mais se nourrit d'un terreau fait d'éléments vivants : fruits, légumes, animaux, etc.

Tout ce qui entre en contact avec la bouche et tout ce qui est avalé pénètre dans le corps en bonne partie s'il s'agit de particules suffisamment fines. Il est primordial que le contenu du tube digestif soit en accord avec *la volonté* du vivant prévue pour le corps, donc sans polluant et respectant le profil nutritionnel qu'avait le corps humain durant sa période d'évolution et d'optimisation ayant eu lieu il y a plus de 200 000 ans.

Un corps en santé peut gérer une quantité significative de polluants présents dans son tube digestif, car les connexions entre l'interstitium et le tube digestif sont maximales et dégagées.

Par contre, veuillez noter ce fait crucial dès maintenant : tant que le système digestif contient une concentration en polluants plus importante que la concentration en polluants présente dans le corps, la migration des toxines se fera vers le corps, et le corps accumulera de plus en plus de polluants. Pour renverser la vapeur, il faut que le tube digestif représente une pureté plus grande que l'organisme. C'est toute l'idée de l'alimentation rajeunissante et d'éviter les polluants présents dans notre alimentation.

Nous ferons une description assez exhaustive des polluants que la majorité des Nord-Américains absorbent à travers leur alimentation dans la partie sur

les aspects « mode de vie ».

La congestion des canaux interstitiels au bas du dos et dans le bas de l'abdomen, vis-à-vis la dernière portion de côlon, est normalement le début de tous les problèmes d'encrassement du métabolisme, car cela vient littéralement handicaper la capacité de l'organisme à éliminer les déchets de l'interstitium dans le rectum.

La gestion du tube digestif, la compréhension de son rôle de premier plan dans les mécanismes d'accumulation ou d'élimination des déchets du corps, sans compter son rôle crucial pour gérer les carences que peut développer le corps humain font de ce médium d'échange le plus important système à bien gérer pour assurer une bonne santé.

La peau

La peau possède un rôle analogique aux feuilles des végétaux. Elles absorbent les substances avec lesquelles on la place en contact; elle émet des molécules par sudation et elle permet de se débarrasser de nombreux déchets à travers le renouvellement des cellules (dans ses peaux mortes ou feuilles mortes, l'entité vivante évacue beaucoup de toxines, selon le cas).

La peau fournit une preuve olfactive du fait que le corps accumule des déchets au cours de son existence. Par exemple, j'ai eu des sueurs qui avaient des odeurs de la toxine de viande d'élevage de bœuf plusieurs années après cessé la consommation de ce type de viande. J'ai aussi eu des sueurs qui me brûlaient la peau, rappelant la cigarette, des années après avoir cessé d'être en contact avec cette toxine. Des exemples de ce genre issus de mon parcours sont nombreux. Cela montre et prouve que le corps accumule les traces des différentes toxines avec lesquelles il entre en contact. L'analyse de la sueur pourrait permettre de révéler plus précisément quel genre de toxines s'est accumulé dans le corps humain, si la science prend le temps de catégoriser les traces dénaturantes que laissent les différentes substances dans le corps[44]. En général, l'odeur de la sueur d'un individu est caractérisée par une signature unique en élimination de toxines. En effet, le spectre de toxines accumulées dans le corps est le facteur déterminant de l'odeur de la sueur d'une personne.

Ces mécanismes d'élimination des toxines accumulées dans le corps par la peau sont primaires et essentiels pour complémenter les mécanismes d'élimination du côlon. Le corps profite de tous ses outils pour se purifier au maximum. Les ongles, les cheveux, la corne, les peaux mortes, la sueur sont autant de moyens d'éliminer diverses toxines que l'on associe aux mécanismes de la peau. Selon mon expérience, il est possible de congestionner ces mécanismes de sudation lorsque la peau absorbe trop de toxines et que les canaux interstitiels sont congestionnés, empêchant les toxines qui sont absorbées par la peau de migrer naturellement vers le côlon. J'ai vécu cette situation et j'ai dû graduellement dégager ce système en nettoyant mon interstitium.

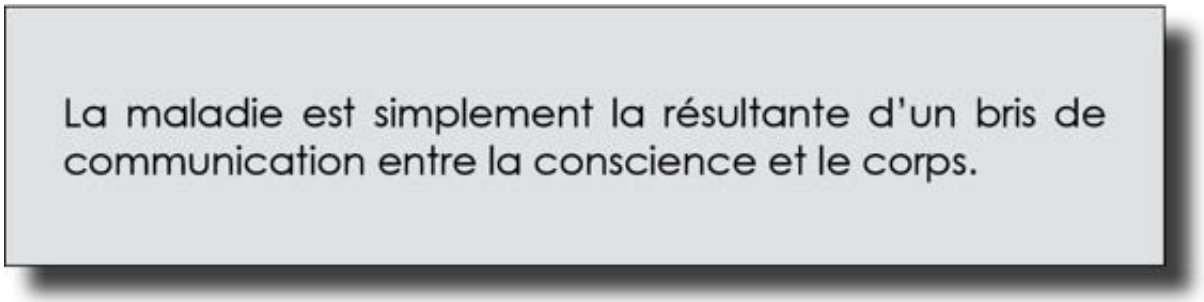
Un fait clair confirmé par mon expérience est le suivant : tout ce qui entre en contact avec la peau pénètre par les pores de peau et intègre l'organisme, soit par la pénétration dans le sang ou par accumulation dans les tissus environnants[45]. Pour être éliminées, la majorité des toxines absorbées par la peau doivent être transportées jusqu'au foie par les canaux du système interstitiel ou par le sang. Une partie d'entre elles pourront ressortir par la sueur ou dans les peaux mortes. La sueur peut évidemment éliminer les toxines absorbées par les poumons ou le tube digestif si celles-ci ont contaminé les tissus du corps en entier.

Évidemment, les toxines de la peau, pour être éliminées par le foie, doivent subir un trajet beaucoup plus long, plus incertain et plus complexe que celui qu'empruntent les toxines issues du système digestif, facilement captées par une circulation abondante dans cette région et une proximité des organes de filtration. C'est pourquoi, lors de situations d'exposition chronique à certaines toxines, il n'est pas rare de voir une accumulation de toxines à même la partie extérieure de la peau.

Un exemple simple de ce genre de contamination est la peau d'orange que font beaucoup de femmes qui se maquillent régulièrement, surtout si elles oublient de se démaquiller le soir ou bien si elles ont pris l'habitude de se maquiller très jeune. La peau d'orange est une peau saturée de résidus de maquillage (produits pétrochimiques) absorbée par la peau au fil des années. Ces résidus ne sont pas éliminés, car les cellules en sont saturées et

ne réagissent plus fortement à ce polluant. On dit de telles cellules qu'elles ont perdu de la *mémoire cellulaire*, en d'autres termes, qu'elles ne se souviennent plus vraiment de leur pureté initiale. C'est pour cette raison qu'elles ne réagissent plus très bien pour éliminer les polluants auxquels elles se sont adaptées à force d'y être exposées. Dans ce genre de cas, on peut supposer que les canaux du système interstitiel environnants sont aussi majoritairement congestionnés.

On constate ici qu'un comportement dénaturé imposé au corps depuis longtemps a pour effet de bloquer les processus naturels de purification du corps. Cela montre le pouvoir de la conscience sur la manière dont le corps s'adapte et réagit. Plus la conscience est dénaturée et sourde aux signes qu'envoie le corps, plus le corps endure, s'encrasse et souffre inutilement en silence[46]. La maladie perçue ainsi est simplement la résultante d'un bris de communication entre la conscience et le corps.

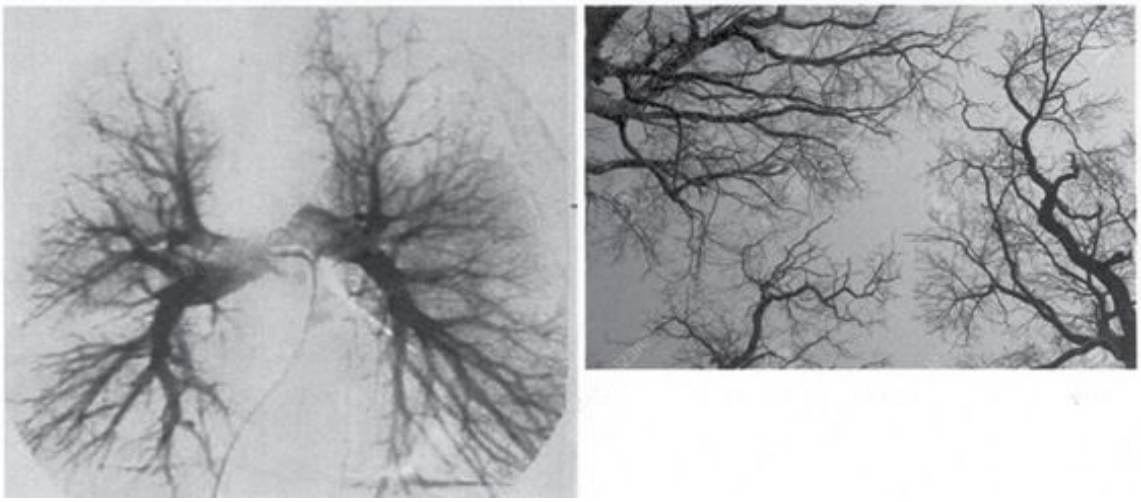


Outre la tendance du corps à diriger les toxines qu'il renferme vers le bas du côlon, un autre phénomène plus lent et donc plus subtil pousse les toxines de l'intérieur vers l'extérieur du corps, des tissus profonds vers les tissus en surface. Ce phénomène est alimenté par la régénérescence du corps humain, donc la création de cellules nouvelles (os, muscles, peau, ongles, cheveux, corne, etc.). Ainsi, des tissus profondément contaminés, après une exposition chronique importante, demandent beaucoup de temps[47] pour leur purification puisqu'on devra laisser ce phénomène de remplacement cellulaire et de migration des toxines vers l'extérieur prendre place suffisamment longtemps dans un contexte pur pour redonner aux

cellules *une mémoire cellulaire de pureté*[48] plus importante leur permettant de réagir plus efficacement envers les diverses contaminations futures.

Les poumons

Les poumons possèdent un rôle analogique à la cime d'un arbre s'élevant vers le ciel en hauteur et en largeur pour capter le plus grand volume d'air possible.



Beaucoup de personnes accumulent de grandes quantités de toxines par le biais des poumons, car les toxines qui se retrouvent dans l'air sont souvent plus chroniques, ce qui veut dire qu'on s'y expose de manière plus fréquente comparativement à celles qui contaminent la peau ou le tube digestif. L'exemple le plus évident de contamination par les poumons est le cas des fumeurs de cigarettes. Nous savons aujourd'hui que les fumeurs de cigarettes ne font pas seulement nuire à leurs poumons lorsqu'ils fument. En effet, il est maintenant reconnu que la cigarette augmente les risques d'hypertension artérielle et de maladies cardiovasculaires. Nous avons appris la raison de cette observation scientifique dans ce livre. Cela se produit, car les toxines de la cigarette qui pénètrent dans le corps congestionnent les canaux interstitiels que le corps utilise pour éliminer et transporter les toxines vers le foie, puis vers le côlon, ce qui, ultimement, favorise la congestion du système sanguin qui s'entretient en utilisant ces mêmes voies.

Selon ce que j'ai pu constater lors de ma purification, les poumons sont excessivement perméables à toutes les toxines. Les capacités d'absorption des poumons sont telles que beaucoup de gens souffrant d'hypersensibilité chimique multiple ne sont sensibles qu'à ce qu'ils respirent et non à ce qu'ils mangent ou bien à ce qu'ils touchent. Dans mon cas, j'étais hypersensible au toucher, au goûter ou aux odeurs.

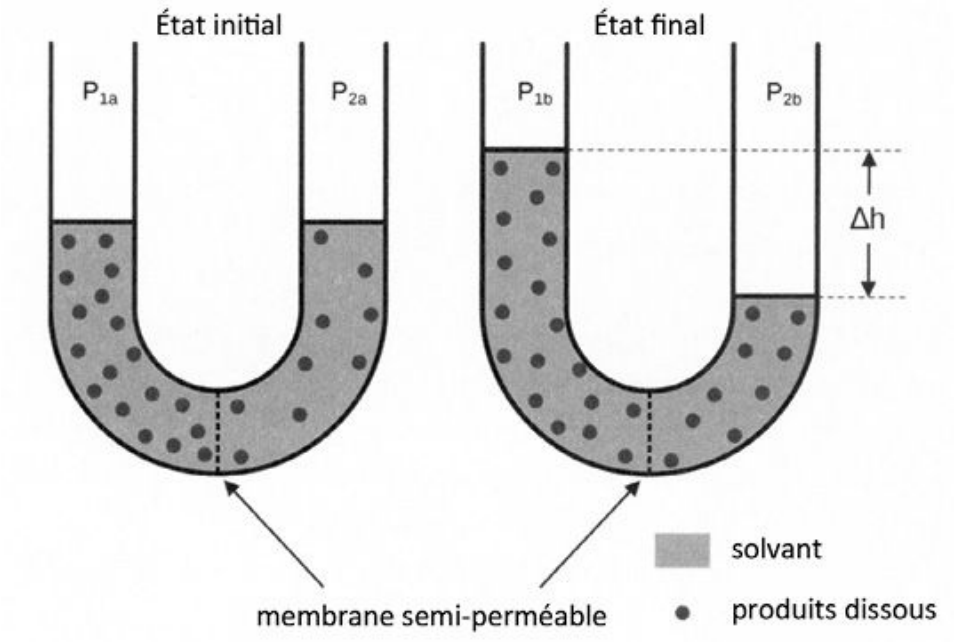
Cette capacité extraordinaire d'absorption des poumons est un atout exceptionnel pour l'humain afin de se purifier par l'air pur ou bien par l'exposition à des molécules naturelles, en forêt par exemple. Par contre, c'est un risque immense de s'intoxiquer si dans nos maisons et nos milieux de travail l'air n'est pas d'excellente qualité ou bien si elle est chargée de toxines.

La logique derrière l'accumulation de toxines

Ici, je vais prendre le temps de vous expliquer plus en détail la logique qui encadre l'accumulation de toxines. Cette logique est très simple et respecte des principes élémentaires de chimie.

Le phénomène qui gère l'accumulation et l'élimination de déchets du corps humain est analogique au phénomène d'osmose. En chimie, lorsque deux solutions dissoutes dans l'eau n'ont pas les mêmes concentrations et sont séparées par une membrane semi-perméable, il se produit un phénomène que l'on appelle l'osmose. L'osmose est une migration du solvant, l'eau en général, afin d'équilibrer les concentrations de soluté de part et d'autre de la membrane semi-perméable.

Plus les concentrations sont éloignées l'une de l'autre, plus la force de migration du solvant à travers la membrane, ou ce que l'on nomme la pression osmotique, est grande. On peut quantifier cette pression à l'aide de tube en verre en mesurant la dénivellation entre la hauteur de chacune des solutions. Éventuellement, le système atteint un équilibre et la migration cesse.



La pression osmotique est une force qui est intrinsèquement liée à une recherche d'équilibre entre deux systèmes en interaction chimique, donc qui peuvent échanger des molécules par une membrane semi-perméable. C'est une logique de la schématisation de la matière dont hérite par définition la vie qui en découle.

Les règles régissant cette situation sont donc analogiques à la situation qui décrit comment le corps accumule des déchets en absorbant les polluants avec lesquels il entre en contact. Bien sûr, dans le cas de l'accumulation de polluants dans le corps, les substances qui migrent ne sont pas de l'eau, mais bien différentes molécules ou particules.

Réalisez dès maintenant que le corps humain peut être perçu comme une solution en interaction chimique avec des solutions (solides, liquides ou gazeuses) du monde extérieur séparées par des membranes semi-perméables. Ces membranes semi-perméables sont la peau, les poumons et le tube digestif. Les solutions du monde extérieur en contact avec ces membranes sont donc l'environnement en contact avec la peau, l'air respiré par les poumons et la nourriture présente dans le tube digestif.

Le corps humain est une solution en interaction chimique avec des solutions (solides, liquides ou gazeuses) du monde extérieur séparées par des membranes semi-perméables.

La grande différence est que nos membranes sont en réalité beaucoup plus perméables qu'on nous a éduqué à le penser. En effet, selon mon expérience, toutes les substances en contact avec le corps humain pénètrent en partie dans celui-ci. En d'autres termes, le corps peut absorber des particules d'eau, d'argile, de composés présents dans une plante et autres produits naturels par les pores de la peau, par les alvéoles des poumons ou bien par le tube digestif, tout comme il peut absorber du caoutchouc, des pesticides, des sels chimiques et autres produits non intégrés à la schématisation du vivant par ces mêmes voies.

Toutes les substances en contact avec le corps humain pénètrent partiellement dans celui-ci.

De plus, contrairement à l'osmose, qui est une conséquence de nature chimique associée à la logique de la matière et qui s'effectue sans l'intervention de la vie, les échanges entre notre corps et son environnement sont le résultat de l'action de la vie. Notre corps peut donc influer sur la force qui propulse les substances vers l'extérieur de nous-mêmes ou bien sur celle qui a tendance à nous les faire absorber. Le corps est donc une membrane semi-perméable intelligente qui peut influencer le rythme et le sens des échanges chimiques.

Le corps est une membrane semi-perméable intelligente qui peut influencer le rythme et le sens des échanges chimiques.

Si la force que fournit le corps pour éliminer les toxines est aussi grande que la force associée à la concentration de la toxine dans l'environnement extérieur du corps, alors la membrane apparait assez imperméable bien qu'elle ne le soit pas. C'est pourquoi les gens en santé ont du mal à admettre la logique d'accumulation de toxines, puisque les toxines ne s'accumulent pas aussi vite en eux que pour les gens malades dont le système est congestionné et élimine mal les toxines.

Ainsi, lorsqu'une toxine est présente dans l'air, sur notre peau ou dans notre tube digestif, il existe une pression analogique à la pression osmotique, qui pousse la toxine à l'intérieur du corps humain. Cette pression augmente proportionnellement selon le niveau d'exposition aux toxines.

Donc, lorsqu'un polluant est présent dans l'air, les alvéoles des poumons laissent pénétrer des substances polluantes dans le sang et celles-ci circulent alors dans l'ensemble du corps pour un certain temps avant que les mécanismes d'élimination puissent les filtrer entièrement.

Si une toxine est présente dans le tube digestif, un phénomène identique se produit. Une pression existe pour faire pénétrer cette toxine dans le sang. Même chose pour les toxines en contact avec la peau.

La concentration d'une toxine dans l'environnement en contact avec les membranes du corps humain influence donc le taux d'absorption. Plus la différence de concentration est grande entre le corps humain et son milieu extérieur, envers une substance donnée, plus la force voulant faire pénétrer la toxine dans le corps est importante.

La pression qui pousse les toxines à l'intérieur du corps augmente proportionnellement selon le niveau d'exposition et en fonction de la différence de concentration de ladite toxine entre le corps et ses milieux environnants.

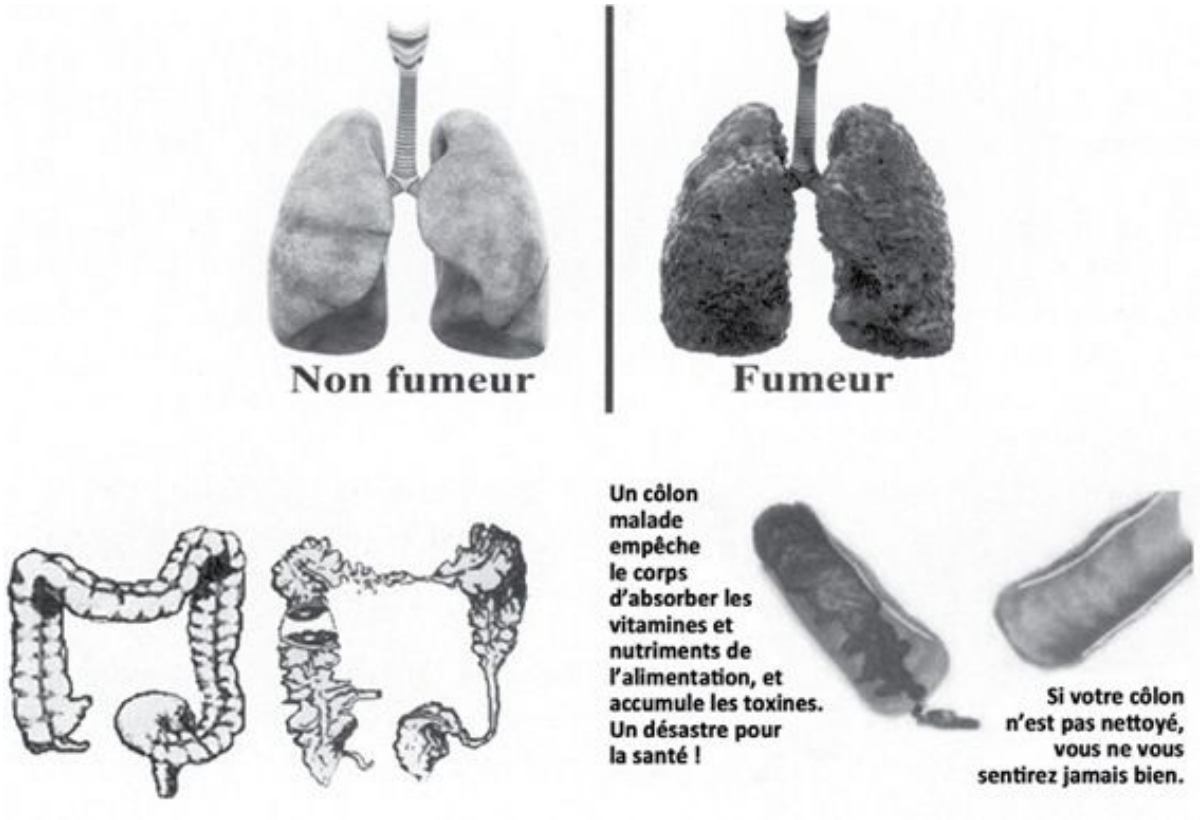
Toutes les substances inutiles au corps qui entrent en contact avec ses membranes ont tendance à se diffuser en lui, elles transitent souvent par l'interstitium jusqu'au foie, puis vers le côlon. D'autres, aux vocations nutritives, demeurent dans le sang et sont éventuellement assimilés comme élément utile.

Le corps filtre donc continuellement son environnement par ses membranes. Le corps en tant que tel peut être perçu comme une membrane filtrant l'environnement avec lequel il entre en contact. L'exposition du corps aux substances dénaturantes entraîne donc la congestion des canaux de transport des fluides dans le corps (interstitiel puis sanguin). Les membranes internes deviennent aussi de plus en plus dénaturées et perdent graduellement leur perméabilité à la base de tous les phénomènes d'échanges nécessaires à la vie. C'est pourquoi l'accumulation de déchets dévitalise le corps et amoindrit les facultés.

Le corps peut être perçu comme une membrane filtrant l'environnement.

Des exemples clairs de ce genre de situation sont présentés dans les images ci-dessous. On peut y voir les poumons d'un fumeur comparés aux poumons en santé, un côlon de consommateur de blé, viande rouge,

produits laitiers et aliments transformés comparés à un côlon en santé puis une peau en santé comparée à de la peau d'orange résultant d'une application fréquente de maquillage. Ces trois comparaisons font ressortir le fait que les membranes deviennent congestionnées avec le temps par des résidus des substances issus de l'environnement en contact avec le corps que celui-ci a dû filtrer le plus possible pour protéger le sang et l'ensemble de la structure.



L'observation de la congestion des membranes n'est que la pointe de l'iceberg. Lorsque le corps est rendu dans cet état, c'est qu'à l'intérieur de celui-ci, les canaux interstitiels sont passablement bloqués par ces mêmes toxines, donc, les toxines ne circulent plus efficacement vers le côlon pour être éliminées et elles s'accumulent à même la membrane.

N'oublions pas que les canaux de l'interstitium longent l'ensemble des organes et toute la peau. Tant que les canaux ne sont pas trop congestionnés, les toxines s'éliminent et les tâches de «vieillesse» sur la

peau n'apparaissent pas. Éventuellement, avec le temps et l'exposition chronique aux diverses toxines, les canaux se congestionnent et l'accumulation de toxines devient visible sur la peau par le développement de tâches de vieillesse.



Si la situation n'est pas prise trop tard, il est relativement facile de renverser de tels dommages par les techniques de rajeunissement du corps que j'ai développées. J'ai d'ailleurs aidé de nombreuses personnes à améliorer leur apparence en purifiant leur organisme et en changeant leurs habitudes de vie.

Le corps comme réservoir de toxines

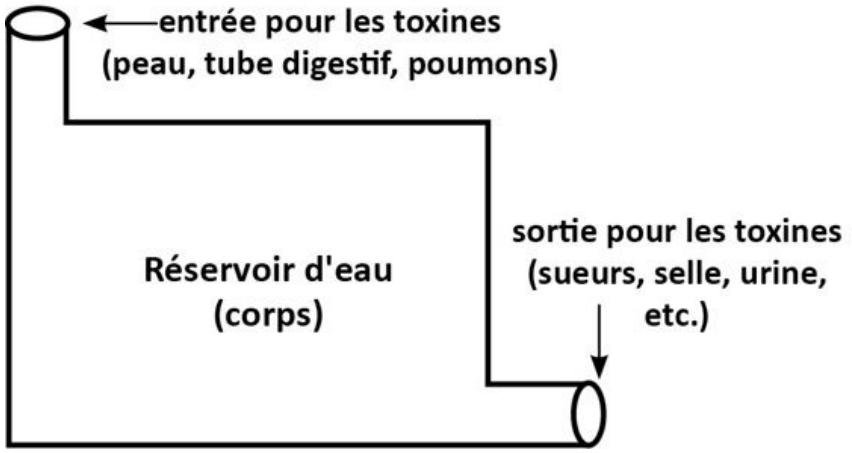
En même temps que le corps absorbe une toxine, il commence immédiatement à l'émettre dans le but de l'éliminer pour limiter sa dénaturation. Par exemple, la marijuana, qui produit des substances très toxiques pour le corps humain, pénètre généralement par les poumons et commence à être éliminée presque immédiatement par les pores de la peau en plus d'être filtrée puis envoyée dans le côlon.

Le problème de certaines toxines se situe dans le fait qu'elles se dissolvent très mal dans l'eau, le principal solvant du corps humain. Les toxines ou les

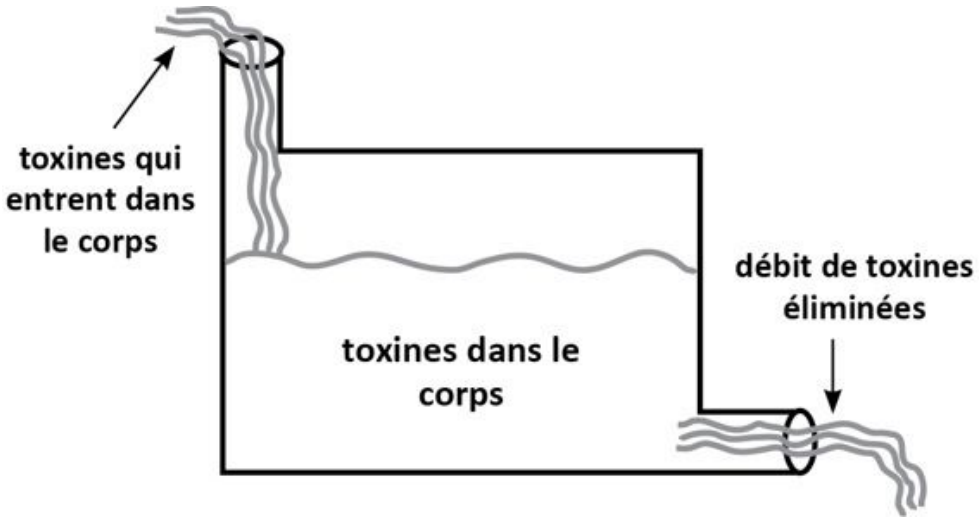
polluants qui ne se dissolvent pas bien dans l'eau et qui repoussent l'eau sont les plus *congestionnants* pour le corps.

Pour comprendre comment le corps accumule des toxines, on peut comparer cette situation à un réservoir qui se remplit d'eau en même temps qu'il se vide. Plus le corps est exposé à de fortes concentrations de toxines dans son environnement, plus le réservoir se remplit. Le débit d'élimination est accentué par le bon fonctionnement des reins, du foie et de l'interstitium.

Au départ, supposons que le corps ne renferme aucune trace de toxines. Nous avons donc un réservoir vide. Le réservoir étant l'analogue du corps. Le réservoir peut accumuler de l'eau à un certain rythme et éliminer de l'eau à un certain rythme. L'eau est l'analogue d'une toxine en particulier et les moyens d'absorption ou d'élimination de toxines sont identifiés sur le dessin ci-dessous.

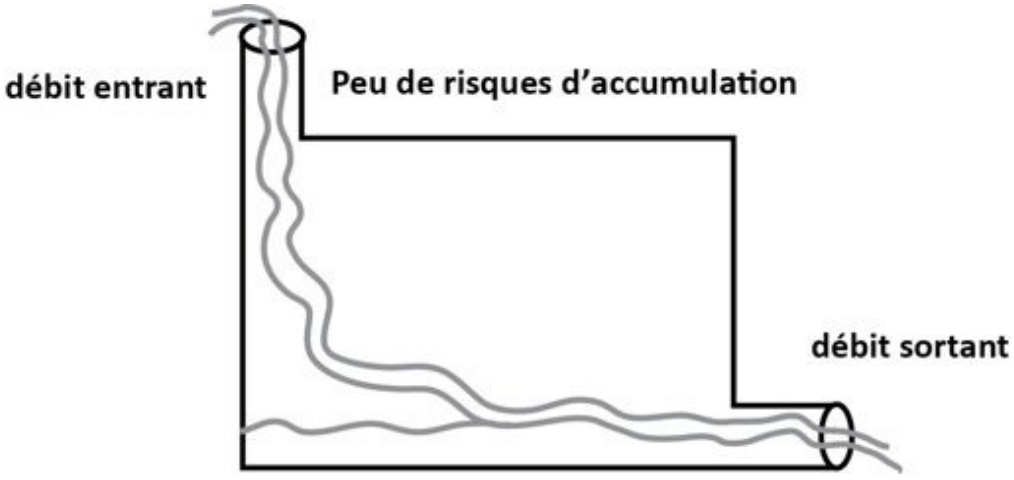


En général, le corps a déjà une accumulation de toxines en lui, puisque les toxines présentes dans nos vies sont souvent chroniques et que les méthodes d'élimination du corps sont imparfaites si l'exposition est trop importante ou chronique. La situation est donc résumée dans le dessin ci-dessous. La toxine entre à un certain rythme par les membranes du corps. Le corps héberge déjà la toxine dans une certaine mesure et l'élimine à un certain rythme.



Il y a trois situations susceptibles de se produire et qui expliquent comment le corps accumule ou élimine des toxines. Cette logique est aussi valide pour expliquer globalement comment j'ai pu améliorer ma santé en le purifiant pour le rajeunir.

Au départ, lorsqu'on est jeune, le corps ne contient pas beaucoup de toxines. Cette situation demeure tant que la quantité de toxines qui entrent dans le corps n'excède pas ses capacités éliminatoires. À ce stade, l'accumulation ne représente que des traces sans risque sérieux pour la santé.



Lorsque le débit entrant dépasse les capacités éliminatoires, donc dépasse le débit de toxine sortant, alors le niveau de toxine dans le corps monte et la toxine s'accumule dans le corps. Elle peut s'accumuler dans les cellules, dans l'interstitium, sur les plaques d'athérosclérose et entre les tissus du corps.

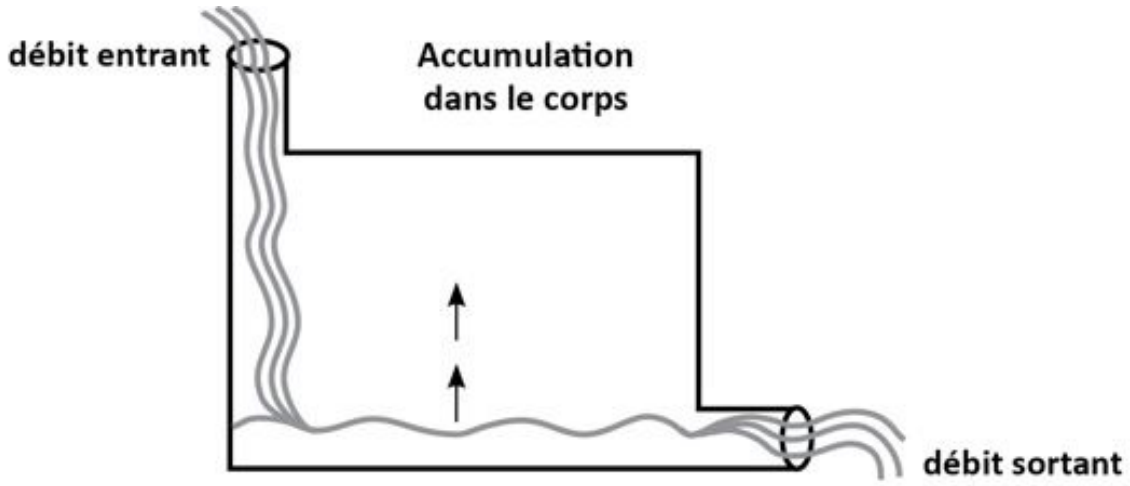
Normalement, les toxines s'accumulent du bas du corps vers le haut de celui-ci. C'est pourquoi les gens développent des varices dans les jambes bien avant d'en développer dans les bras et c'est aussi pourquoi les maladies qui attaquent le cerveau comme l'Alzheimer arrivent seulement très tard dans la vie humaine contrairement aux autres désordres touchant l'intestin, la vessie, les reins, le foie, le cœur et autres organes qui sont tous situés plus bas dans le corps humain que le cerveau.

Dans mon cas, les toxines se sont accumulées partout. J'ai fait monter les niveaux de toxines dans mon corps exponentiellement en bloquant mes processus d'élimination dans une tentative de contrôle sur les besoins de mon corps. Je refusais de donner à mon corps le temps suffisant pour ses besoins. Je suis donc devenu constipé très jeune et éventuellement, après avoir eu des urines qui ressemblaient à des purées de pois, j'ai senti une masse monter en moi et me remplir lentement. Je ne savais pas ce que c'était lorsque cela s'est produit. Je n'avais que quinze ans lorsque j'ai remarqué que quelque chose montait dans mon dos, du bas de mon dos jusqu'à derrière mes omoplates en l'espace d'environ deux ans. Je ressentais le niveau où cette progression était rendue souvent après être allée uriner lorsque j'avais une envie importante.

À l'âge de dix-sept ans, j'avais déjà de grosses douleurs au dos derrière les omoplates lorsque je restais debout trop longtemps ou lorsque j'étais fatigué, sans trop comprendre pourquoi. J'ignorais alors que j'étais en train de finir de congestionner mon interstitium et que ma circulation en souffrait déjà énormément. C'est seulement lorsque j'ai dû nettoyer mon corps que j'ai éventuellement compris tout cela.

Mon histoire montre comment un individu peut se détruire très rapidement malgré sa grande santé et sa forte génétique. Il suffit de bloquer les processus d'élimination de toxines du corps et s'exposer aux mêmes toxines

de façon chronique, sans jamais offrir de répit au corps pour se décontaminer. Il s'agit là de la recette pour développer et alimenter la maladie en nous. En faisant cela, une personne peut hypothéquer sa santé pour le reste de ses jours en quelques mois et se détruire complètement en quelques années.

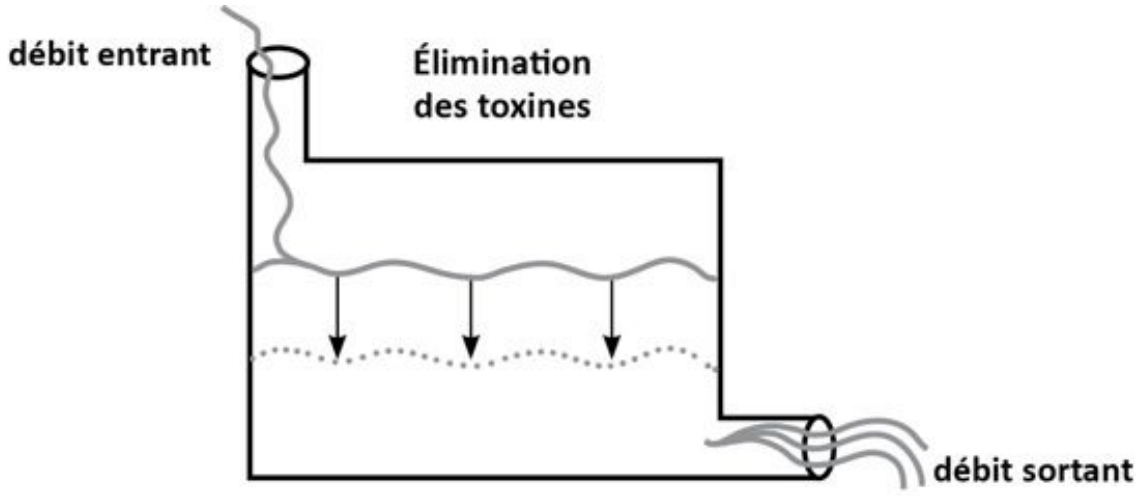


Lorsque notre corps absorbe plus de toxines qu'il peut en éliminer, alors le corps accumule des polluants en attente d'un répit d'exposition, d'une chance de s'en purifier. Plus la phase d'accumulation s'étire, plus les risques de congestionner l'interstitium, d'altérer la circulation sanguine et de dénaturer le corps sont grands.

Lorsqu'enfin, le corps n'est plus exposé à la toxine, alors la situation s'inverse et le corps se purifie naturellement dans une certaine mesure selon la *mémoire cellulaire* restante dans son organisme et l'état de son interstitium.

En général, les grandes séquences d'accumulation liées à une surcharge de l'organisme proviennent d'intoxications chroniques et plus rarement d'intoxications aiguës. D'une manière ou d'une autre, plus une toxine est demeurée longtemps dans le corps et en forte concentration, plus le corps aura une perte de la *mémoire cellulaire* et se retrouvera dans l'impossibilité d'éliminer complètement les traces de cette toxine. C'est pourquoi le corps accumule des toxines continuellement dans la vie qu'adopte les gens

d’aujourd’hui, et c’est simplement le rythme auquel les gens accumulent qui varie d’une personne à l’autre. Même si les gens éliminent continuellement des toxines, ils sont aussi continuellement dans une phase d’accumulation, sauf s’ils visitent des centres de cure, de jeûne, ou s’ils adoptent une discipline de vie exceptionnelle, comme l’alimentation rajeunissante avec tous ses principes soigneusement respectés.



Cette logique décrit comment une toxine s’accumule ou s’élimine du corps, mais ne décrit pas la réaction du corps face à l’ensemble des toxines en même temps. Il faut comprendre que cette situation se produit en simultanée pour chacune des toxines distinctes auquel le corps fait face. C’est pourquoi il est préférable de varier les toxines que de s’exposer à une seule de façon chronique. Cela explique aussi pourquoi la variété alimentaire est préférable, car les différents aliments contiennent normalement différentes toxines, ce qui risque moins de surcharger le corps que de consommer toujours les mêmes aliments.

Pour certaines toxines le corps est saturé plus que pour d’autres selon nos modes de vie et nos habitudes. Le corps possède donc une capacité à gérer une multitude de toxines de manière indépendante, chacune respectant cette même logique selon sa propre concentration à l’intérieur et à l’extérieur du corps.

Plus la concentration d'une toxine donnée est élevée, plus le réservoir est plein. Une fois le réservoir presque rempli, le corps subit des symptômes légers, comme des maux de tête, des douleurs, des sueurs, etc. Au fur et à mesure que le réservoir déborde, les toxines entachent les tissus du corps et favorisent le développement de l'athérosclérose ou d'autres dommages aux structures du corps. Éventuellement, en poursuivant sur cette route, les problèmes de santé surviennent.

L'empreinte d'un élément complexe sur le corps

Une précision que je désire apporter est le fait qu'il est possible de traiter une source de pollution comme étant une entité unique, même si celle-ci renferme des milliers de composés toxiques différents. Je parle alors de l'*empreinte* de cet élément sur le corps. C'est ce qui me permet de parler de la cigarette comme étant une toxine et non une panoplie de toxines différentes. C'est aussi pourquoi je mentionnerai souvent la toxine du plastique, alors qu'en fait il existe des milliers de molécules dérivées de plastique que le corps peut accumuler, surtout si on compte aussi les métabolites que les organismes vivants créent pour dissimuler ou neutraliser ces substances.

Ce raccourci du discours est acceptable et ne change pas la véracité des conclusions de façon générale. Cela simplifie le discours et fait état d'une synthèse de l'effet d'une source de pollution bien précise. Selon mon expérience, la toxine plastique est similaire d'une substance à l'autre et ses effets généralement similaires. De plus, lorsque j'ai purifié mon corps de la cigarette ou du plastique, cela s'est fait en traitant cette toxine comme un tout, et non comme une série de couche de substances différentes à éliminer. C'est la logique qui ressort de la purification et de la régénération du corps.

La même logique s'applique aux aliments. Il est compliqué de séparer les aliments en leurs constituants. Il faut toujours parler de l'empreinte d'un aliment sur le corps et non tenter de faire la somme de ses constituants pour en savoir l'effet. En théorie, l'effet de la somme des constituants devrait être égal à l'effet de l'aliment en tant que tout, mais cela n'est pas vrai pour deux raisons. Premièrement, les sciences de l'être humain ne savent pas encore interpréter avec justesse le rôle des substances nutritives dans le

corps. Deuxièmement, lorsque les substances sont libérées par processus de digestion en présence d'éléments complémentaires, leurs effets sur le corps peuvent varier.

Exemple de la logique d'accumulation de toxines

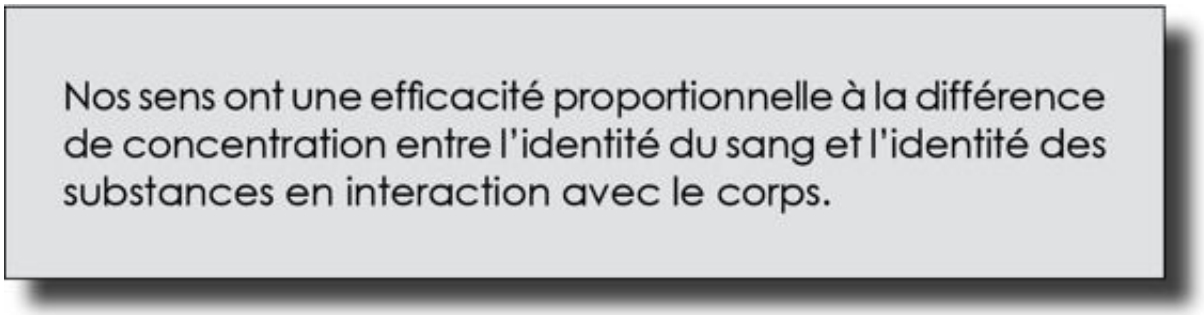
Je vais vous donner une série d'exemples tirés de l'exposition du corps à une toxine bien connue : la cigarette. De façon générale, les centaines de toxines du corps humain dont nous discuterons dans les sections « mode de vie » et environnementales suivent la même logique d'accumulation que je vais décrire ici. Débutons donc notre explication.

Imaginons un non-fumeur qui entre dans un endroit, disons un bar, où plusieurs personnes fument. L'air de ce bar est chargé de fumée secondaire (représentée par des x). Lorsque le non-fumeur entre dans le bar, il perçoit l'odeur de cigarette très intensément.



La raison pour laquelle l'individu détecte fortement l'odeur de cigarette est le reflet de la différence de concentration entre son sang et son environnement. Si le sang ne contient pas la toxine et que celle-ci pénètre dans le corps par une voie ou une autre, alors la contamination du sang, étant associée aux capacités de détection du corps, engendre une forte détection de l'odeur. En soi, nos sens ont une efficacité proportionnelle à la

différence de concentration entre l'identité du corps humain et l'identité de l'environnement capté par les sens.

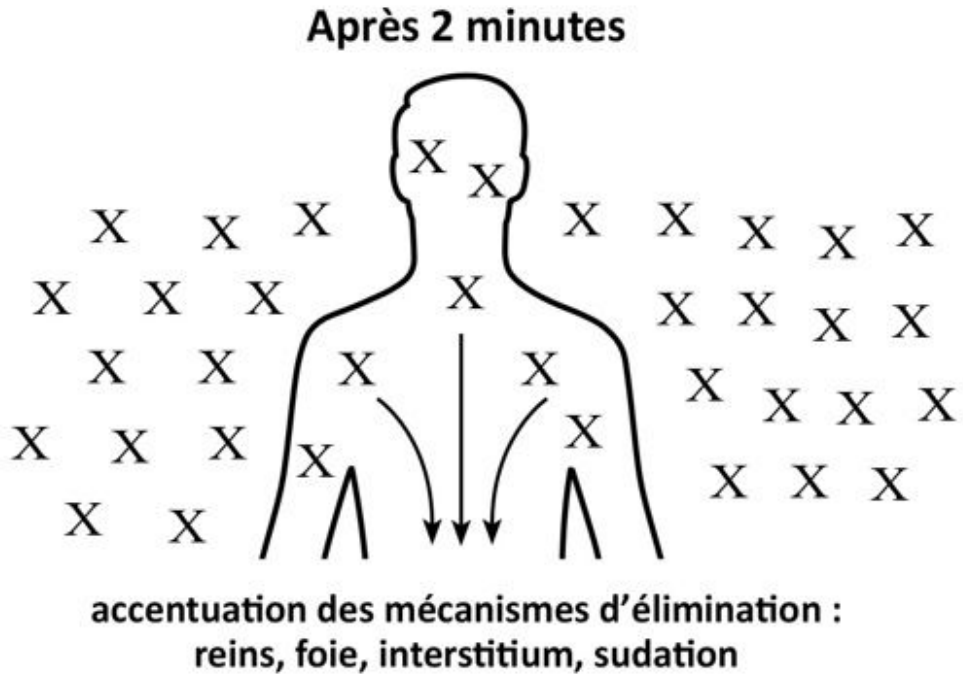


Tout le monde a déjà expérimenté ce fait. Par exemple, vous mangez du chocolat savoureux et après en avoir consommé beaucoup, il semble perdre sa saveur exquise. Cela se produit, car le corps est maintenant saturé de l'empreinte du chocolat dans son sang et il ne détecte plus aussi efficacement les différences de concentration entre ce que vous mangez et son sang. C'est pourquoi le fait de consommer trop fortement ou trop souvent un aliment engendre sa perte de saveur. Cela dénote une accumulation de traces ou de l'empreinte que laisse le chocolat à l'intérieur de l'organisme. Cette trace diminue la différence de concentration entre le contenu du tube digestif et la composition des liquides de l'organisme, principalement le sang. Cette réalité diminue donc la force de transfert de substances vers le sang, car les concentrations de cette empreinte sont proches l'une de l'autre.

C'est aussi ce qui explique pourquoi les fumeurs ne sentent pas vraiment leur odeur de cigarette alors que tous les non-fumeurs aux alentours peuvent la sentir, et ce, même à une certaine distance. C'est la même raison pour laquelle vous réalisez que vous vêtements sentent la cigarette seulement une fois sortie du bar fumeur et non pendant que vous êtes à l'intérieur du bar rempli de fumée secondaire.

Continuons notre explication. Donc, le non-fumeur est entré dans le bar et a senti fortement l'odeur de cigarette, car son sang était pur relativement à cette toxine. Après quelques minutes, il a absorbé la toxine présente dans l'air. Celle-ci circule alors dans le sang et le corps active ses systèmes de

purification afin de contrôler sa concentration de manière à ce que celle-ci soit le plus faible possible.

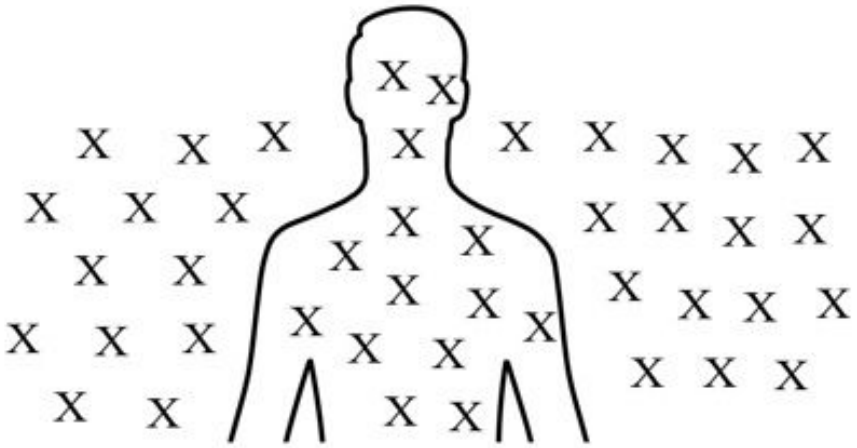


Après quelques minutes l'organisme atteint un équilibre entre son rythme d'absorption et son rythme d'élimination. À ce moment, le corps s'est habitué à la présence de la toxine et l'odeur de cigarette devient presque « invisible » et moins prédominante aux sens de la personne intoxiquée. Notez bien qu'elle n'en devient pas moins toxique pour autant!

Évidemment, plus la différence de concentration de toxines entre le milieu extérieur au corps et le sang est élevée, plus la force qui pousse les toxines vers le sang est grande.

Après 15 minutes

Équilibre atteint entre la concentration de toxines dans le sang et dans l'environnement



Altération grave de la capacité à détecter la toxine dans l'environnement

En seulement, deux ou trois minutes l'individu peut ne plus sentir la cigarette ou bien un parfum présent dans l'air où il se trouve, malgré que l'odeur lui fût clairement perceptible lorsqu'il est entré dans cet environnement. Selon les capacités d'élimination de chacun, le seuil d'équilibre entre le sang et le milieu environnant sera plus ou moins concentré en toxines pour un même niveau d'exposition. Par exemple, une personne qui est en bonne santé peut maintenir une concentration en toxines plus faible qu'une personne moins en santé pour un même niveau de contamination de l'air ambiant.

Si l'individu cesse de s'exposer à la toxine, alors le corps va graduellement éliminer les résidus accumulés mais la perte de mémoire cellulaire entraîne un encrassement du métabolisme à long terme. Plus l'exposition est courte et plus la concentration est faible, moins les risques d'encrasser l'organisme à long terme sont importants.



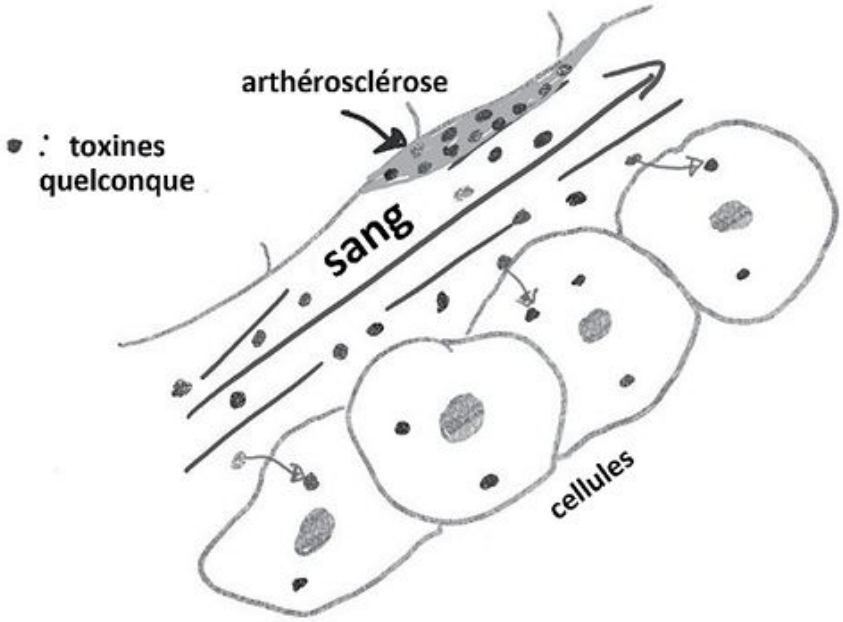
De façon générale, pour éliminer complètement les traces résiduelles d'une toxine avec laquelle nous sommes entrés en contact durant quelques heures, il faut laisser au corps environ deux à trois jours de vie normale avec repos suffisant, bonne hydratation et bonne alimentation, et ne pas être contact avec la toxine à nouveau.

Lorsque nous sommes exposés à de fortes concentrations de toxines ou sur des périodes prolongées, alors les concepts de *mémoire cellulaire* et *d'identité cellulaire* entrent en jeu, ce qui limite la capacité à retrouver l'état de pureté que nous avions avant l'exposition. De plus, il y a nécessairement une congestion du système interstitiel qui découle de cette exposition. C'est alors que notre organisme vieillit physiologiquement, car il garde des traces de déchets d'une expérience passée.

La logique exposée ici pour la cigarette est aussi valide pour la totalité des polluants auxquels nous exposons le corps humain. Ceci inclut entre autre le smog qui est omniprésent dans l'atmosphère terrestre. Cette logique est aussi valide pour les végétaux et représente bien la manière dont les concentrations en toxines influencent le rythme d'accumulation ou

d'élimination de toxines. C'est pourquoi lorsque vous mangez une pomme en notre époque, vous mangez aussi du smog[49].

La logique macroscopique que je viens d'exposer se transpose aussi sur le plan microscopique dans les échanges entre notre sang et nos cellules. Quand les polluants sont absorbés par le corps, alors ils circulent dans le sang et finissent par pénétrer à l'intérieur de nos cellules.



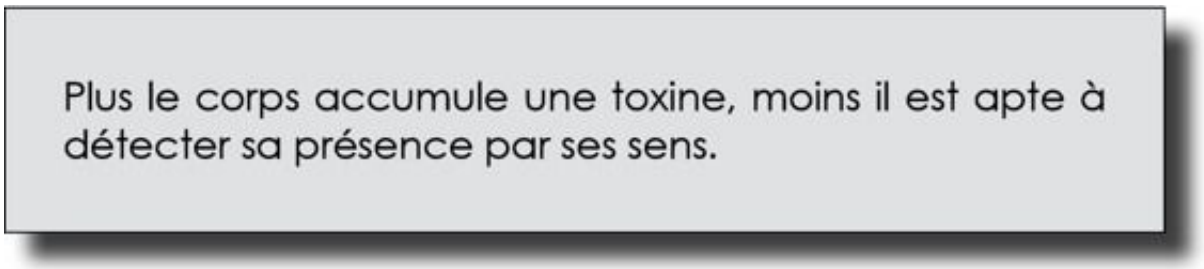
Encore une fois, il s'agit ici d'un jeu de concentration chimique. Plus la différence de concentration en toxines est forte entre le sang et les tissus adjacents, plus il y aura une migration des polluants vers l'intérieur des cellules. Lorsque les polluants entrent dans les cellules et s'y accumulent, l'organisme vivant perd alors de *l'identité cellulaire*. La perte d'*identité cellulaire* est une dénaturation du corps qui favorise le développement de maladies par la suite.

Il est à noter que les couches d'athérosclérose agissent comme de la colle dans les vaisseaux sanguins et favorisent la rétention des polluants à l'intérieur du corps. En effet, ces couches de sédiments présents sur la paroi des artères accumulent facilement les polluants qui circulent dans le sang.

Ce phénomène, et tous les problèmes qui en découlent, est totalement réversible si on applique la discipline rajeunissante. L'idée est très simple : il suffit d'adopter l'alimentation rajeunissante, dans un environnement de vie sans toxine, faire de l'exercice au grand air et pratiquer la *transe purificatoire*.

La pureté relative

La logique que nous venons de voir fait ressortir un fait crucial pour l'avenir de l'humanité. Plus l'organisme humain est exposé de façon chronique à une toxine, plus il accumule cette toxine et moins il est apte à détecter la présence de cette toxine par la suite.



Le fait que la conscience d'un individu banalise les sensations perçues de ses sens, comme les goûts anormaux, les odeurs toxiques et les sensations de picotement cutané liées à la présence de polluants sur la peau, accentue la perte des référentiels sains chez la population actuelle[50].

Cet effet insidieux a des conséquences très graves. Par exemple, une population nourrit aux OGM finira par ne plus être en mesure de goûter la toxine des OGM, celle-ci s'étant accumulée dans l'organisme de chacun. Une population qui respire l'air d'une atmosphère terrestre polluée par le méthane et d'autres polluants n'est plus en mesure de réaliser que l'air qu'elle croit pur ne l'est pas. Une population qui mange des fruits qui goûtent la pollution de l'air (smog) ne sera pas en mesure de détecter ce goût anormal présent dans les aliments. Etc.

En plus de subir une perte de la capacité à détecter la présence des toxines lors d'expositions chroniques à celle-ci dans nos vies, l'éducation par

l'expérience passée a tendance à accentuer l'incapacité des gens à détecter la présence de goûts et d'odeurs révélateurs de toxines. En effet, si l'individu est accoutumé à consommer des choux de Bruxelles qui goûtent le savon insecticide ou le purin de porc, alors il considère souvent les traces que laissent ces substances dans l'aliment comme étant partie intégrante du goût de l'aliment, alors que ce n'est pas le cas du tout! Cette situation décrit très bien le monde actuel où les gens ne sont pas à l'écoute de leur corps et n'ont pas identifié les goûts anormaux présents des aliments.

Nous étudierons en détail ce genre de conséquences très graves qui compromettent l'avenir de l'humanité au-delà de tout autre enjeu connu dans la section environnementale.

À notre époque, aucun organisme vivant n'est pur. Les humains et les animaux dont s'occupe l'être humain sont de loin les organismes vivants les plus dénaturés de la Terre, surtout les animaux d'élevage. Les activités humaines couvrent une si grande proportion de la Terre que toute la biodiversité en subit des conséquences venant altérer la pureté du monde vivant dans son ensemble.

Malgré cette réalité, il nous est encore possible d'être relativement pur vis-à-vis une substance polluante en particulier. Par exemple, une personne pourrait n'avoir jamais été exposée à un polluant en particulier comme la cigarette.

Nous pouvons toujours supposer que le niveau de pureté le plus grand que l'on connaisse soit considéré comme étant un niveau de pureté idéale ou parfaite. La réelle question à laquelle les gens ne peuvent répondre est de savoir si l'air que l'on croit pur selon les standards d'aujourd'hui apparaîtrait comme ayant une odeur de pollution pour un humain d'il y a 10 000 ans.

Vu cette incapacité de savoir l'état actuel de notre intoxication chronique, l'augmentation des cas de cancers et l'âge moyen de plus en plus jeune auquel les gens les développent peuvent nous renseigner sur la dénaturation dont nous sommes réellement victimes.

Postulat de l'ignorance de la condition de pureté de la Terre : En polluant la terre, l'être humain perd la capacité de connaître quel sentiment de vivre et quelle énergie aurait son corps dans un monde plus pur.

L'être humain obnubilé par le désir de s'enrichir ne réalise pas les pertes de pureté, car il est déconnecté de ses sens véritables, et toutes ses idées sont orientées sur les schématisations sociales et économiques plutôt que sur la schématisation de la vie sur Terre. Ainsi, il s'offusque de perdre de l'argent à la bourse ou bien de ne pas être aussi puissant qu'il le voudrait dans son monde fictif d'argent, mais il se satisfait à boire une eau toxique chlorée, fluorée ou plastifiée, de respirer un air pollué et de manger des aliments dénaturés et pollués. Et malgré tout, il ose prétendre être au summum de l'évolution. C'est ce qui explique mon usage du terme ère de la médiocrité pour qualifier l'époque dans laquelle nous vivons.

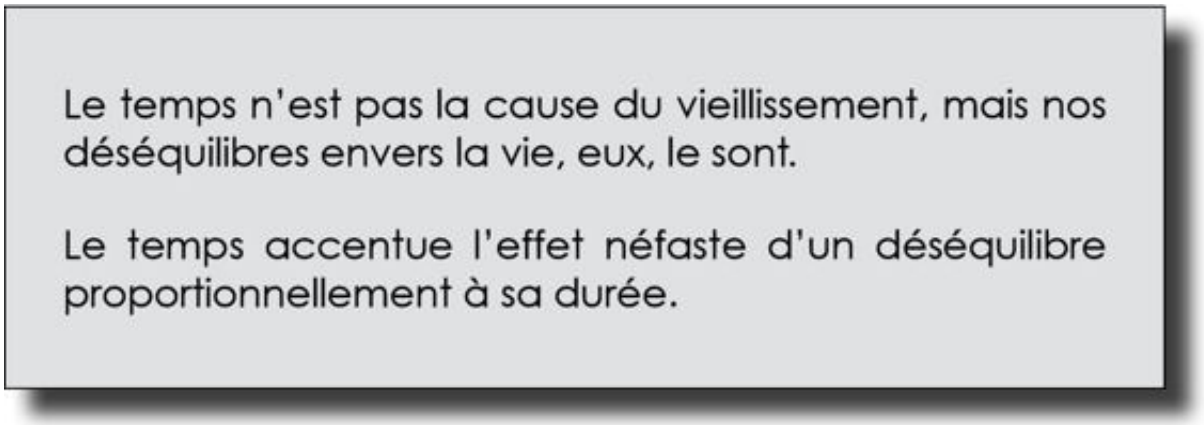
La relativité inhérente au concept d'accumulation de toxines

Chaque corps est unique, chaque existence possède des circonstances uniques; alors, pour comprendre la maladie, nous devons saisir l'impact cumulatif de l'infinité de ces sources.

Le vieillissement prématuré, ce que je nomme aussi la *dénaturation* du corps, n'est pas un phénomène pour lequel l'âge est un facteur aussi dominant qu'on nous a éduqués à le croire. Effectivement, l'âge ne s'avère important que dans la mesure suivante : plus nous avons vécu, plus il est probable d'avoir été exposé à des déséquilibres de vie de façon prolongée, surtout si nous avons vécu sans reconnaître les conséquences de nos gestes sur notre santé.

C’est pourquoi l’humanité en est venue à la déduction que pour une personne donnée, son dépérissement est normalement proportionnel à son âge, même si cela ne constitue pas une règle absolue. Cette déduction est le résultat du fait que la civilisation occidentale n’a pas encore comprise comment vivre en équilibre avec la nature, ni les raisons fondamentales de le faire.

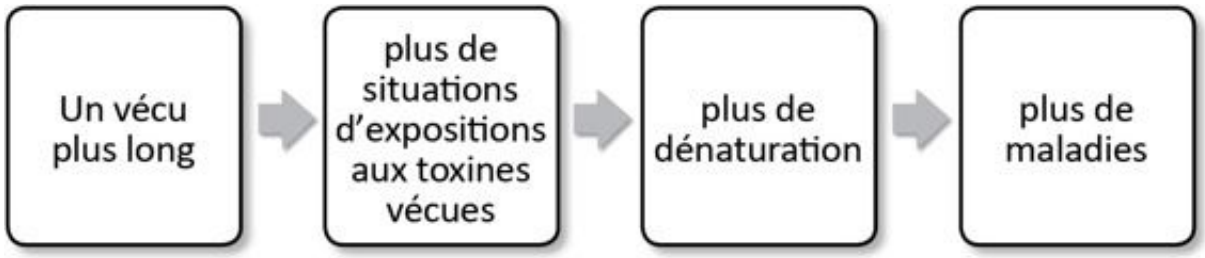
Ainsi, en moyenne, dans l’expérience pratique, un individu qui a vécu plus longtemps est un individu qui s’est retrouvé plus souvent dans des situations propices à le dénaturer vis-à-vis un autre n’ayant pas vécu aussi longtemps. Le temps est le catalyseur de la réaction du vieillissement, mais les réactifs sont les déséquilibres entre nous et la volonté de la nature. Si nous évitons d’ajouter des réactifs, donc si nous vivons en respectant la volonté de la nature à notre égard, alors nous stoppons dans une large mesure le phénomène du vieillissement.



Cette prise de conscience est venue du fait que j’ai pu rajeunir mon corps, c’est-à-dire le ramener dans un état d’équilibre et de pureté qu’il avait jadis – état qu’il avait perdu à cause de la dénaturation que je lui avais fait subir. J’ai pu rajeunir mon corps à de nombreuses reprises lorsque j’ai pu réunir les conditions d’équilibre nécessaires. J’ai aussi aidé d’autres personnes à atteindre les mêmes résultats avec les mêmes méthodes.

Bien sûr, l’humain ne peut maintenir son corps en vie éternellement, et ce, malgré toute la pureté qu’il pourrait atteindre. Il est à noter qu’une pureté parfaite est impossible, il ne s’agit que d’un idéal théorique qu’il faut viser,

mais qu'on ne peut atteindre entièrement, un peu comme la notion d'infini en mathématique. Cependant, je soutiens que notre espérance de vie pourrait doubler et, dans un contexte idéal, tripler si nous parvenions à vivre l'ensemble de notre vie comme j'ai vécu pour guérir mon corps, c'est-à-dire d'une manière équilibrée avec la nature en nous et autour de nous, et ce, dans un monde non pollué[51].



Nous entamons des explications plus approfondies concernant le phénomène de vieillissement prématuré. Lorsque je parle de vieillissement prématuré, vous pouvez déduire que plus nous sommes victimes du vieillissement prématuré, plus nous sommes susceptibles de développer des maladies. Combattre le vieillissement prématuré et combattre ou prévenir la maladie sont donc des actions équivalentes.

Le vieillissement prématuré alimente le développement de maladies.

Jusqu'à maintenant, nous savons que la maladie est le résultat d'un seul et unique phénomène que j'ai nommé la dénaturation. Cette dénaturation provient de deux causes : les carences et les substances qui s'accumulent dans le corps.

Peut-être doutez-vous encore de ce fait? En effet, la réalité semble beaucoup plus complexe que cela. Certaines personnes s'exposent à de grandes quantités de toxines sans tomber malades et d'autres s'exposent à moins de toxines, mais décèdent ou deviennent malades rapidement. Comment ces faits peuvent-ils être compatibles avec ce que je vous ai expliqué jusqu'à maintenant?

Il faut d'abord comprendre le fait suivant : pour éviter de dénaturer le corps, nous devons éviter d'outre passer les limites de purification de nos organes émonctoires. Ainsi, le niveau d'exposition aux toxines n'est pas le seul élément à considérer. Il faut aussi tenir compte des capacités éliminatoires et du niveau d'endurance d'une personne face aux toxines. Cela dépend directement de la qualité de son système de filtration et d'élimination, ce qui dépend de la santé véritable de son corps[52].

Théorèmes équivalents de la relativité inhérente à l'accumulation de toxines

Toxines éliminées > Toxines accumulées => cheminement vers la santé

Ou

Toxines éliminées – Toxines accumulées > 0 => cheminement vers la santé

Ou

Toxines accumulées > Toxines éliminées => cheminement vers la maladie

Ou

Toxines accumulées – Toxines éliminées > 0 => cheminement vers la maladie

En termes clairs, ce théorème stipule que pour déterminer le risque d'accumulation de toxines d'une personne, il faut s'intéresser au bilan net des toxines absorbées moins les toxines éliminées, et non simplement à la quantité de toxines absorbées par une personne. Ensuite, il faut aussi tenir compte du niveau de saturation en toxines de cette personne et de la capacité de son corps à en stocker davantage, deux éléments difficiles à mesurer et qui varient pour chaque personne.

Ainsi, une personne dont le corps est très pur et qui s'expose à de grandes quantités de toxines ne deviendra pas malade à court terme, simplement parce que son corps peut en accumuler beaucoup, n'étant pas saturé du tout en toxines. De plus, un corps pur a tendance à mieux éliminer les toxines puisque les canaux des principaux systèmes du corps ne sont pas bloqués outre mesure.

Il est donc nécessaire de considérer plusieurs facteurs pour déterminer les chances qu'une personne tombe malade lorsqu'elle s'expose à des sources de toxines. C'est ce que les gens oublient de considérer chaque fois qu'ils portent un jugement sur la manière dont leurs ancêtres vivaient et la manière dont ils vivent ou bien sur la manière dont un tel s'intoxiquait sans tomber malade versus un tel autre qui faisait attention et est devenu malade.

Puisqu'il est impossible de savoir les capacités éliminatoires des autres, sans compter que ce concept passe largement inaperçu dans les réflexions sur le sujet, alors il est normal que les évidences expliquées dans ce livre soient demeurées incomprises aussi longtemps.

De plus, les toxines sont normalement invisibles à l'œil nu. Ainsi, l'ensemble des interactions du corps pouvant engendrer une accumulation de toxines passe inaperçu. Par exemple, lorsque je respire le smog, cela est invisible et il est difficile de savoir quelle quantité de toxine est absorbée durant un temps donné, même chose lorsque je mets une crème sur ma peau.

Finalement, le jugement des gens est souvent basé sur le présent et la situation caractéristique d'une personne dans le présent alors que les traces de toxines accumulées dans le corps remontent aussi loin que lors de l'enfance, jusqu'à la conception du fœtus. L'état du corps d'un adulte cache donc les réalités de l'enfance qui sont venues façonner la capacité de cet organisme à éliminer des toxines. Il ne faut donc pas s'étonner que la situation ait pu confondre le jugement global sur la réalité causant les maladies chez les êtres vivants.

Nous allons maintenant énumérer les facteurs qui ont une influence sur la capacité d'une personne à éliminer plus efficacement les toxines qu'une autre. Vous verrez que les capacités d'élimination des toxines d'une personne dépendent de beaucoup de facteurs et de ce fait, peuvent varier du tout au tout d'une personne à l'autre.

D'abord, sur le plan physionomique, plusieurs éléments identifiables viendront influencer l'encrassement réel d'un organisme à la suite d'une exposition prolongée à diverses toxines :

- Sa forme physique générale,
- Son type de métabolisme,
- Son niveau d'activité physique,
- Son exposition au soleil,
- Son tonus musculaire,
- Ses habitudes alimentaires générales,
- Son niveau d'acidité,
- La quantité de nourriture ingérée,
- Son niveau de stress,
- Sa fatigue accumulée,
- Le volume de son système cardiovasculaire,
- La propreté de son foie, de son système interstitiel et de son système circulatoire,
- Son nombre de cellules hépatiques et rénales fonctionnelles (santé et volume de votre foie et vos reins)
- La qualité de construction de l'ensemble de ses tissus,
- Etc.

Ces éléments sont en constante évolution au cours d'une vie et dépendent fortement de la qualité de l'alimentation d'un individu ainsi que de son mode vie depuis le jour de sa naissance. C'est pourquoi certaines personnes présentent des caractéristiques favorisant une résistance accrue face à l'exposition aux toxines.

Un exemple très simple des variations physionomiques et de leur influence sur la capacité d'un organisme à éliminer ou accumuler des déchets est le fait suivant :

« Un individu ayant de plus gros vaisseaux possède plus de marge de manœuvre face aux toxines qu'il absorbe, car il y a tout simplement plus de volume disponible avant que ces vaisseaux ne soient congestionnés. »

Cette simple question de volume montre comment la physionomie bien construite de certains leur permet plus de marge de manœuvre. En général,

une personne ayant de plus gros canaux d'élimination de toxines, résultat d'une physionomie forte et bien développée, aura plus de facilité à éliminer les toxines en plus de pouvoir en accumuler davantage avant de devenir congestionné et malade.

Le théorème sur la relativité inhérente à l'accumulation de toxine stipule que l'état de santé est le reflet de nos capacités éliminatoires en fonctions des sources d'intoxication présentes dans nos vies. Cela veut donc dire que deux personnes peuvent s'exposer aux mêmes sources de toxines et avoir des réactions totalement différentes. Ainsi, nous entrons dans la relativité de l'accumulation de toxines.

Par exemple, une personne possédant les aptitudes pour gérer un grand nombre de toxines peut s'y exposer raisonnablement sans pour autant nuire à sa santé à court terme. Au contraire, un individu dont le système d'élimination est rendu inefficace dû à des circonstances passées (surcharge en malbouffe, enfance d'abus de nourriture malsaine, surexposition aux toxines, constipation, fatigue accumulée et surmenage), devra diminuer par ses choix alimentaires et de mode de vie, les toxines qu'il absorbe ainsi que ses exigences envers son corps.

Nous agissons ainsi naturellement au cours de notre vie, consciemment ou inconsciemment, nous diminuons la charge digestive de notre organisme lorsque nous nous sentons moins capables de filtrer de grands excès. Ceux qui ont les tempéraments les moins excessifs ont tendance à se ménager contrairement aux gens ayant des tendances excessives.

Il est très important de comprendre qu'une toxine pour le corps humain est universellement une toxine pour l'ensemble des corps humains. La schématisation universelle de l'accumulation de toxines est vraie pour tous les êtres vivants. Bien que certains individus présentent des capacités accrues d'élimination, ce qui est une toxine pour l'un sera une toxine[53] pour l'autre.

> Une toxine pour le corps humain est universellement une toxine pour l'ensemble des corps humains[54].

54

La relativité est seulement dans la question à savoir si l'un est plus prédisposé que l'autre à accumuler cette toxine au lieu de l'éliminer. La relativité sous-entend aussi que la réaction face à une toxine peut varier d'un organisme à l'autre. Cela dépend de facteurs environnementaux et des circonstances passées de l'existence vivante. Ainsi, un jeune ayant été exposé aux toxines dans sa jeunesse et dont le système de purification est déjà compromis ou congestionné risque d'avoir plus de mal qu'un autre à éliminer les toxines qu'il rencontre dans sa vie adulte. Tout dépend à quel point chacun à dépassé et surtaxer ses capacités purificatoires par le passé. Cela dépend donc aussi de la nature des individus : ont-ils été excessifs ou plus modérés dans leurs choix par le passé, quelles étaient leurs capacités initiales et le corps de la mère était-il pur ou intoxiqué avant et durant la grossesse?

Un individu excessif avec d'excellentes capacités éliminatoires peut se retrouver une fois adulte dans un bien pire état qu'un individu fragile avec un tempérament modéré. C'est ce dont témoigne mon histoire en particulier.

Si vous avez bien compris la logique de dépérissement du corps humain, vous comprenez que sa logique est universelle, mais que son application est relative à l'existence de chacun. Il faut donc connaître l'histoire complète d'un individu pour comprendre les maladies dont il souffre ou la santé dont il fait preuve. Encore une fois, cela dénote une grande lacune de la science médicale, car celle-ci ne s'intéresse pas au passé des individus, dans lequel se trouvent toutes les explications aux maux développés plus tard.

Pour la recherche d'une vérité générale dans cette relativité, il faudrait se souvenir des points suivants :

1 – « L'état de maladie provient d'un déséquilibre, souvent prolongé, entre les capacités éliminatoires d'un individu et les toxines qu'il absorbe quotidiennement ».

Cela explique pourquoi certains fumeurs vivent plus vieux que des gens qui ne fument pas ou bien pourquoi on ne peut associer directement les mauvaises habitudes alimentaires d'une personne à une condition de maladie. En fait, tant qu'une personne apprend à vivre en n'excédant pas ses propres capacités éliminatoires, celles-ci étant différentes d'un individu à l'autre, elle encrasse très peu son organisme et peut demeurer en santé de longues années.

Ensuite,

2 – « Chaque organisme possède une tolérance unique plus ou moins prononcée à pouvoir accumuler des toxines sans être sévèrement affectée ou développer une maladie »

Chaque personne semble posséder un héritage que j'ai nommé la « force de vie[55] » qui lui confère une tolérance plus ou moins prononcée envers l'accumulation de déchets. Celle-ci dépend énormément de la qualité de construction de *l'organisme et de la pureté dans laquelle la personne a vu le jour.*

C'est ainsi qu'une personne remplie de déchets peut survivre durant des années et une autre à peine contaminée pourra développer rapidement un cancer. Cela dépend entre autres de la nature des déchets accumulés, de sa *force de vie* et aussi du rythme de vie de cette personne.

Finalement,

3 – « Plus un organisme devient surchargé en toxines, moins celui-ci peut se purifier efficacement des nouvelles toxines qu'il absorbe »

L'effet « boule de neige ». Plus votre corps accumule des déchets, moins la force de vie qui vous habite sera présente. N'oubliez pas non plus qu'après avoir atteint un certain niveau d'accumulation de déchets le foie et la circulation des fluides dans les systèmes interstitiels et sanguins irriguant le système digestif sont moins efficaces, ce qui gêne l'élimination rapide des

toxines qui pénètrent dans le corps. Les gens aux organismes surchargés en toxines présenteront divers maux tels difficultés à digérer qui entraîneront une série de mécanismes liés à l'encrassement du métabolisme.

La relativité inhérente à l'accumulation de toxines repose sur des concepts scientifiques importants auxquels j'ai donné des noms précis qui permettent de mieux qualifier et expliquer les différences de santé présente d'une personne à une autre. Voyons ces concepts plus en détail.

L'identité cellulaire

Lorsque j'ai fait évaluer mon sang vivant par une microbiologiste renommée, celle-ci m'a fait remarquer chaque fois à quel point mes globules rouges étaient malades et remplis de déchets noirs que l'on pouvait facilement observer sous un microscope. Ensuite, en rajeunissant mon corps par les méthodes que j'ai développées, j'ai pu sentir ces toxines sortir de mes cellules et envahir mon sang lors de grandes consommations d'aliments purifiants. Puis, en continuant de faire les analyses de sang vivant avec la microbiologiste, j'ai pu constater que les toxines présentent dans mes globules rouges avaient largement diminuées.

Pour qualifier cette réalité, j'ai inventé l'expression *identité cellulaire*. L'*identité cellulaire* est une mesure de la distance entre la pureté de nos cellules et l'idéal *a priori* que recherche la vie en nous. En d'autres termes, dans des conditions idéales, si la dénaturation était nulle, l'*identité cellulaire* serait parfaite et conforme au plan de la nature. Il n'y aurait donc aucune maladie, ni aucune pollution, ce qui d'un aspect logique est une équivalence.

L'*identité cellulaire* est une force permettant aux cellules de conserver leur pureté et de résister à la présence d'intrus, ou polluants. Elle est donc une constituante importante de la *force de vie*, donc de notre capacité à vivre longtemps en santé et à conserver notre vitalité.

Notre bagage d'*identité cellulaire* nous est transmis par nos parents, par la vitalité et l'intégrité de leurs tissus vivants, surtout par la pureté du sang de la mère. C'est une tendance qui est aussi le fruit des générations qui nous précèdent. En général, l'humanité est en perte d'*identité cellulaire* depuis

des siècles, d'où la situation actuelle : facultés en baisses des populations et fragilité accrue.

Je tiens à souligner ici que même si l'organisme d'un parent est intoxiqué par beaucoup de toxines, le fait que le fœtus soit nourrit du sang, élément qui affiche toujours une pureté relative beaucoup plus grande que le reste du corps, est un mécanisme permettant de prévenir la transmission des toxines chez l'enfant. N'oublions pas que l'organisme fait tout pour conserver son sang le plus pur possible et que les cellules du corps entier n'hésitent pas à se charger de toxines pour permettre un sang plus conforme à la volonté de la vie qui opère en nous.

Pour influencer l'*identité cellulaire* positivement, il faut veiller à ne pas se dénaturer et offrir au corps les ressources dont il a besoin en accord avec l'idéal prévu par la nature. Donc, dans le contexte actuel la meilleure approche reste l'alimentation rajeunissante ainsi qu'une vie sans stress exempte de polluants.

La mémoire cellulaire

Avec le concept d'*identité cellulaire* vient le concept de *mémoire cellulaire*. En effet, l'*identité cellulaire* est une mesure de la distance entre la pureté actuelle des cellules par rapport à un idéal *a priori*. Les cellules de l'humain d'aujourd'hui ne connaissent pas cet idéal, tout ce qu'ils connaissent est l'état actuel des choses : un monde pollué. C'est pourquoi la relativité de notre état fait naître le concept de *mémoire cellulaire*.

La *mémoire cellulaire* est la mémoire que possèdent nos cellules face à l'idéal de pureté qu'elles tentent d'atteindre ou de préserver. Ce concept est fondamental dans la compréhension de la maladie. Les cellules tentent toujours de maintenir l'état de pureté relative auquel elles sont accoutumées, à moins d'efforts considérables dans un autre sens. Une fois la *mémoire cellulaire* perdue, les cellules perdent le réflexe de combattre les toxines présentes en elles. C'est à ce moment que la perte de vitalité est confirmée.

Un corps intoxiqué de façon chronique subit une rééducation de ses cellules à la présence continue de certaines toxines, c'est alors que la *mémoire*

cellulaire se perd. Au contraire, un corps exposé à une grande pureté rééduque ses cellules à la pureté et rend ses cellules plus réactives dans l'élimination de toxines. Il existe donc un transfert de structure ou de pureté entre la schématisation du vivant et le corps humain. Le corps devient, comme nous l'enseigne la théorie des schématisations, le reflet de l'équilibre qui l'entoure dans la schématisation parente, c'est-à-dire celle de la vie sur Terre.

Si vous désirez un exemple concret, imaginez un fumeur et regardez l'évolution de sa situation sur trente ans ou plus. Vous constaterez qu'initialement, les cellules du corps sont plus pures et rejettent plus violemment et efficacement les toxines de cigarette. Par exemple, la première bouffée fait nécessairement tousser l'individu et brûle ses poumons alors qu'après un certain temps le corps réagit moins. En effet, au fil du temps, le corps devient accoutumé à la présence des toxines de cigarette et avec l'accumulation de ces polluants dans les tissus du corps, le corps perd de la vitalité en plus d'accumuler davantage de traces sans réagir. Cette réalité est due à la perte de *mémoire cellulaire*.

Le corps n'a pas d'autres choix que d'agir ainsi, car il y a tellement de pollution en lui que tenter de tout éliminer à court terme est impossible. De plus, l'élimination des polluants requiert beaucoup de ressources pour le corps, or le corps finit par avoir épuisé ses ressources facilement disponibles après un certain temps et est donc dans l'impossibilité d'éliminer toutes les toxines accumulées. Il n'a donc aucun autre choix que de s'y accoutumer.

Une cellule qui ne se souvient plus de sa pureté originelle ne combat pas pour la retrouver. C'est pourquoi le corps ne se rajeunit pas tout seul, qu'il faut l'aider en l'exposant à de la pureté car ce que j'ai découvert, c'est que le corps reconnaît l'équilibre dans la structure et la pureté du monde vivant qui nous entoure. Cette pureté peut même rééduquer nos cellules à ce qu'est la pureté. Cette science est la base de l'épanouissement de la vie et devrait constituer notre priorité première.

La force de vie et les 3 types de dénaturation

La *force de vie* est le résultat de l'ensemble des facteurs de dénaturation d'un organisme vivant. Tentons de résumer ce que nous avons appris, cela nous aidera à mieux comprendre ce que je sous-entends par l'expression *force de vie*.

D'abord, nous savons que le corps accumule des couches de sédimentations dans ses systèmes de vaisseaux. Le côlon, le système interstitiel et le système sanguin peuvent en effet se congestionner en accumulant une couche sédimentaire complexe, résultat de nos déséquilibres de vie. L'athérosclérose est une preuve de cela, la congestion du système interstitiel en est une autre. Cette dénaturation, je la qualifie de *sédimentaire*.

Ensuite, il existe une dénaturation plus subtile, associée aux déséquilibres chimiques du corps humain. Par exemple, le fait que le corps s'acidifie ou bien qu'il doive interagir avec des substances indésirables comme les pesticides. Cette dénaturation est *chimique* et se dissimule normalement à travers les tissus en plus de favoriser la perte de tissus osseux et musculaires sans nécessairement causer une sédimentation quelconque. Cette dénaturation chimique s'ajoute en général dans la dénaturation sédimentaire du corps, mais possède une existence en soi hors de celle-ci.

Finalement, il existe une dénaturation *structurante* qui provient de la dénaturation sédimentaire. En effet, lorsque le corps ne se développe pas comme prévu et que son développement est atrophié par l'accumulation de toxines ou les carences trop importantes ayant eu lieu au cours de sa croissance, alors les capacités du corps s'atrophient et le développement normal est altéré. Cette dénaturation est *structurante*.

La somme de ces trois formes de dénaturation combinée avec le concept de *mémoire cellulaire* et d'*identité cellulaire* est ce que je nomme la *force de vie*. En sommes, la *force de vie* est le niveau de vitalité d'un organisme. La *force de vie* tient compte de suffisamment de facteurs pour être capable de déterminer si un individu risque de souffrir d'un cancer, de maladies cardiaques ou de toute autre maladie dans un avenir rapproché. Il suffit que la médecine développe les outils pour la mesurer. Pour parvenir à la mesurer, la médecine devra s'intéresser à modéliser l'idéal a priori des structures vivantes humaines puis à développer un système pour mesurer la

distance entre les constituants d'un organisme et cet idéal représentant un développement normal.

dénaturation structurante
+ dénaturation chimique
+ dénaturation sédimentaire
+ *identité cellulaire*
+ *mémoire cellulaire*
= *force de vie*.

Un individu qui entretient convenablement sa *force de vie* avec les techniques que j'enseigne et qui vit dans un monde non pollué pourrait vivre environ deux à trois fois l'espérance de vie qu'on observe présentement sur Terre, donc de 160 à 240 ans avec une vitalité et des facultés largement supérieures à celles qu'on observe chez les gens d'aujourd'hui. En revanche, rebâtir une *force de vie* dans une lignée d'être humains nécessiterait quelques générations de discipline rajeunissante bien appliquée, une planète moins polluée et un souci méticuleux de la discipline alimentaire rajeunissante par les parents durant l'enfance.

Le cheminement typique vers la maladie

Il est maintenant temps de faire une synthèse du cheminement typique que subissent la majorité des êtres humains vers la maladie et de citer quelques exemples provenant de mon expérience afin de voir de quelle manière la logique exprimée ici se manifeste dans la réalité.

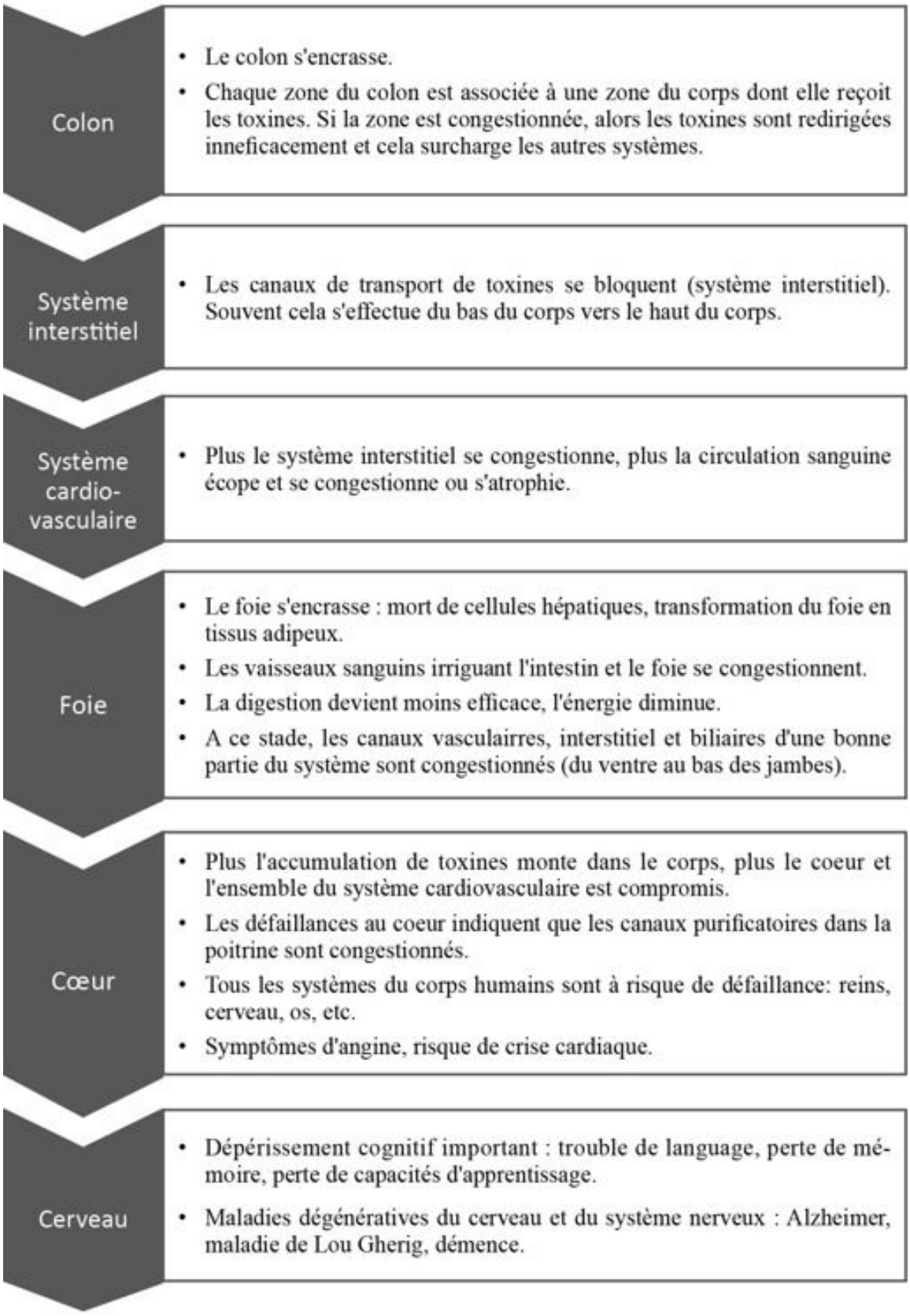
Ignorons pour le moment les variations importantes dans la *mémoire cellulaire* que présentent les individus selon leur hérédité, ces variations reflétant principalement si le mode de vie de leurs ancêtres était conforme ou non au plan de la nature. Puisque les individus plus fragiles ont tendance à se ménager naturellement, ce critère n'est certainement pas le plus déterminant pour comprendre le cheminement typique d'une personne vers la maladie.

Dans la réalité d'une vie humaine nord-américaine typique de notre époque, il semble évident que l'accumulation de déchets dans l'organisme et la

congestion des canaux servant aux échanges permettant à la vie de s'entretenir en nous constitue le principal critère sur lequel mesurer le cheminement d'une personne vers la maladie.

Le cheminement complet

En supposant que l'être humain est né avec une santé «normale», alors le cycle d'encrassement prend généralement la forme suivante.


Colon
Le colon s'encrasse.
Chaque zone du colon est associée à une zone du corps dont elle reçoit les toxines. Si la zone est congestionnée, alors les toxines sont redirigées inneficacement et cela surcharge les autres systèmes.
Système interstitiel
Les canaux de transport de toxines se bloquent (système interstitiel). Souvent cela s'effectue du bas du corps vers le haut du corps.
Système cardio-vasculaire
Plus le système interstitiel se congestionne, plus la circulation sanguine écope et se congestionne ou s'atrophie.
Foie
Le foie s'encrasse : mort de cellules hépatiques, transformation du foie en tissus adipeux.
Les vaisseaux sanguins irriguant l'intestin et le foie se congestionnent.
La digestion devient moins efficace, l'énergie diminue.
A ce stade, les canaux vasculairres, interstitiel et biliaires d'une bonne partie du système sont congestionnés (du ventre au bas des jambes).
Cœur
Plus l'accumulation de toxines monte dans le corps, plus le coeur et l'ensemble du système cardiovasculaire est compromis.
Les défaillances au coeur indiquent que les canaux purificatoires dans la poitrine sont congestionnés.
Tous les systèmes du corps humains sont à risque de défaillance: reins, cerveau, os, etc.
Symptômes d'angine, risque de crise cardiaque.
Cerveau
Dépérissement cognitif important : trouble de language, perte de mémoire, perte de capacités d'apprentissage.
Maladies dégénératives du cerveau et du système nerveux : Alzheimer, maladie de Lou Gherig, démence.

Dans la première phase vers la maladie, l'individu encrasse son côlon en exposant son corps à des quantités excessives de toxines soit par le tube digestif, la peau ou les poumons. Dans le contexte actuel, les excès de gluten (blé), de pâtisseries, de sucreries, d'oméga-6, de gras trans, de fritures et de produits laitiers participent la plupart du temps à l'encrassement du colon.

Par exemple, je me suis souvenu comment j'avais des éliminations douloureuses lorsque j'étais jeune vu la cigarette qui était omniprésente dans mon environnement et mon alimentation déficiente. Je mangeais beaucoup trop de bonbons, de pain blanc et de sucre blanc. Mes éliminations étaient parfois si désagréables que j'avais l'impression que j'allais mourir, ce qui a tôt ou tard eu vite fait de me démotiver à aller à la selle, ce qui à son tour a accéléré exponentiellement mon dépérissement. En tentant de contrôler mon corps à l'extrême, j'ai créé une situation rare d'accumulation rapide de déchets dans mon organisme : une congestion précoce de mon système interstitiel.

Les toxines du corps en entier migrent vers le côlon par le biais des canaux du système interstitiel. Ainsi, même des toxines absorbées par les poumons ou par la peau peuvent encrasser le côlon et nuire à son travail.

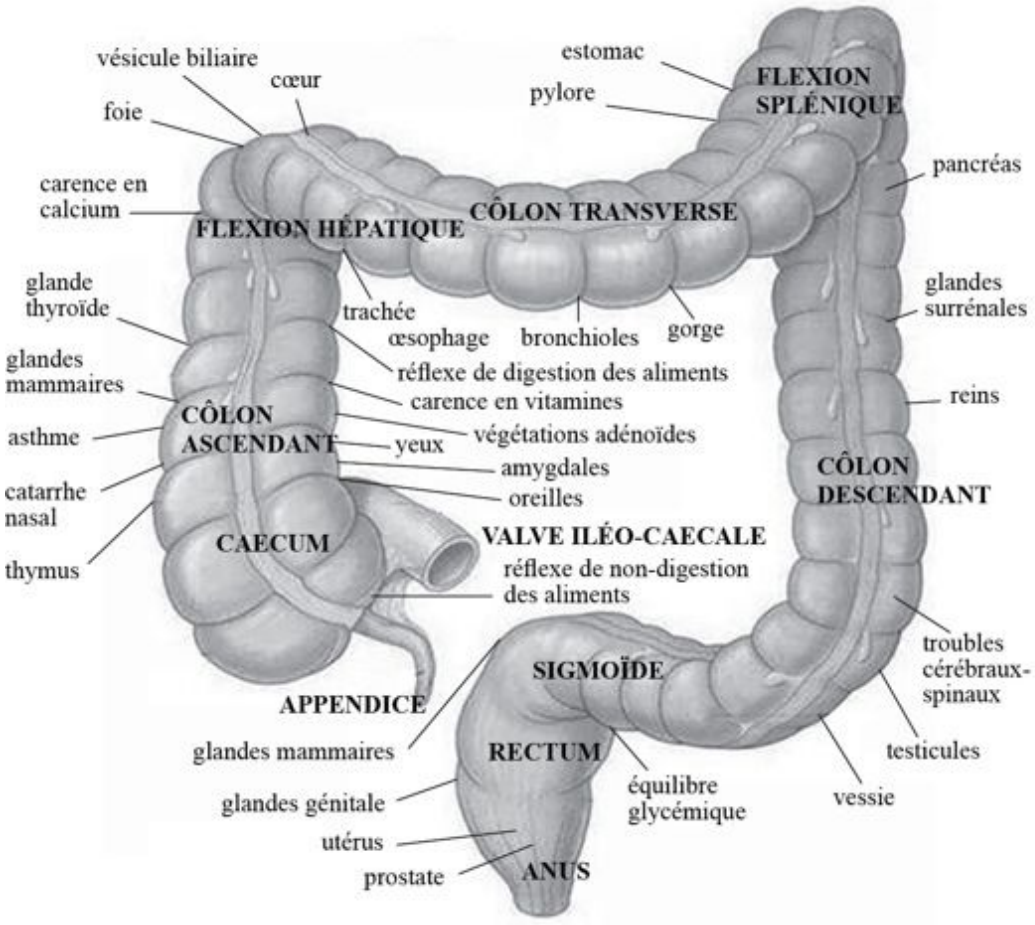
Conséquence du rôle de l'interstitium

Même des toxines absorbées par les poumons ou par la peau peuvent encrasser le côlon et nuire à son travail.

En effet, chaque région du côlon qui s'encrasse favorise l'encrassement d'une voie purificatoire dans le corps. Selon ce que j'ai ressenti dans mon expérience, l'idée que chacune des régions du côlon est associée par des canaux interstitiels à un organe ou une région donnée semble plus que probable. Ainsi, les troubles de santé possèdent un lien avec des canaux

interstitiels bloqués qui empêchent une migration normale des déchets vers les régions du côlon correspondantes aux différents organes.

Schéma côlon canaux congestion graduelle



La théorie derrière cette réalité serait la suivante. Les canaux du système interstitiel, desservent l'ensemble du corps, mais se connectent à une section bien précise du côlon. Lorsque cette section bien précise possède une croûte de toxines[56] rendant l'échange difficile, voire impossible, alors les toxines cessent de migrer correctement et s'accumulent dans le canal de transport, et éventuellement, à même le lieu d'émission. Ce phénomène peut s'échelonner sur des années, voir des décennies. Par exemple, si une région de la peau devait faire migrer les toxines qu'elle absorbe vers une région congestionnée du côlon, alors les toxines congestionneront le canal de purification jusqu'à déborder à même le tissu émetteur, car ayant nulle part d'autre ou aller. Ce phénomène cause des tâches sur la peau ou d'autres déformations.

Il est très important de ne jamais utiliser l'irrigation du côlon pour tenter de nettoyer le côlon. Il faut changer son alimentation et son mode de vie en adoptant la discipline rajeunissante pour éviter tout encrassement et destruction supplémentaire de l'équilibre du corps. Pour rétablir l'équilibre du corps il faut respecter ses systèmes et non tenter de les brusquer par des approches dénaturantes.

Une fois le côlon ralenti, encrassé et sale, les vaisseaux interstitiels en subissent les contrecoups et se congestionnent graduellement. La constipation est souvent le résultat d'une congestion des canaux interstitiels qui entourent le colon. L'état de constipation chronique accélère grandement le rythme auquel les toxines s'accumulent dans le corps. Pour ma part, déjà à 11-12 ans la situation était assez grave. Je pouvais parfois passer une semaine et plus sans aller à la selle[57].

L'état de constipation chronique accélère grandement le rythme auquel les toxines s'accumulent dans le corps.

Puis rendu à l'âge de 14 ans, suite a un épisode de plus quarante jours sans aller à la selle, j'ai commencé à uriner l'équivalent d'une purée de pois de temps à autre. J'ai aussi senti les canaux de mon système interstitiel se congestionner dans mon dos de manière progressive. J'ai ensuite cessé de grandir à l'âge de 15 ans en développant des vergetures immenses dans le milieu de mon dos. J'ai développé une scoliose à la colonne vertébrale située directement à la hauteur de mon foie.

On voit dans mon cheminement que les toxines du corps s'accumulent toujours du bas vers le haut. En d'autres termes, les problèmes du cœur ne peuvent pas se produire si le système n'est pas déjà largement congestionné dans son abdomen, son dos et ses jambes. De même, le cerveau est normalement le dernier organe touché par la défaillance liée à l'accumulation de déchets. Cette règle n'est pas absolu, mais générale. Chaque cheminement reste unique.

J'ai d'abord senti une perte de sensation dans le bas du dos vers l'âge de 14-15 ans suivant l'amplification de mes troubles de constipation chronique. Puis, de 15 à 17 ans, j'ai senti graduellement cette sensation montée dans mon dos jusque dans mes omoplates. Cette sensation était plus perceptible lorsque je finissais d'uriner. Durant cette époque, la nourriture fermentait souvent en moi et cela me rendait très fatigué et mal. Vers 19 ans, ces douleurs avaient atteint mon cou et ma nuque.

Évidemment, le nettoyage de mon corps s'est effectué dans l'ordre inverse et m'a permis de confirmer ce qui s'était produit en moi pour me rendre malade. C'est par le nettoyage du corps qu'on peut comprendre et confirmer enfin les faits que je vous expose dans mes œuvres. Il n'est pas nécessaire de nettoyer l'ensemble du corps pour ressentir ce dont je parle, quelques mois de discipline suffisent. Tout le monde peut le faire si une volonté suffisante existe et que la discipline rajeunissante est bien appliquée.

Tout au long du cheminement de congestion de mon système interstitiel, cela a fait déborder les toxines dans ma circulation sanguine. Bientôt, mon foie est devenu malade, son travail étant rendu inefficace par la congestion des canaux biliaires et du système interstitiel. Cela accélère encore la

vitesse de dépérissement du corps si la conscience ne change pas sa manière de vivre. Au moment où je suis tombé malade à dix-neuf ans, ma circulation était très mal en point, mon côlon ne fonctionnait à peu près plus, mon foie était en cirrhose et l'ensemble de mon système interstitiel était congestionné comme celui d'un homme qui aurait eu 3 ou 4 fois mon âge et qui n'aurait pas pris soin de sa santé.

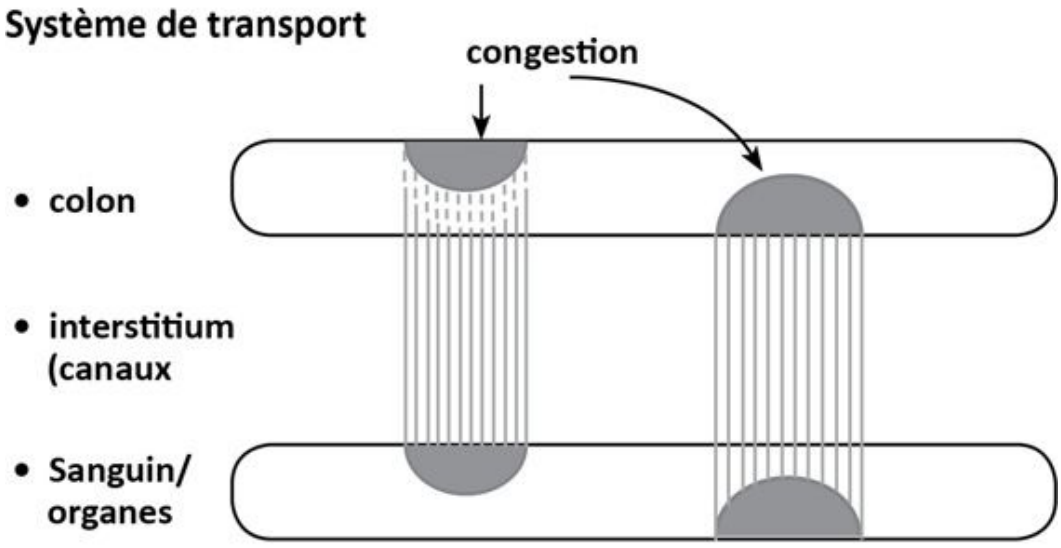
Le cheminement localisé ou partiel

De façon générale, la majorité des gens abuse juste assez de leur système pour éviter d'arriver dans la situation que j'ai connue : une congestion complète de tous les systèmes de transport : côlon, interstitium et sanguin. Cependant, une obstruction partielle est devenue la norme en notre époque.

Lorsque le corps se congestionne à la suite d'une surcharge, il encrasse d'abord son interstitium et/ou son côlon. Si l'excès et l'écart de conduite sont significatifs par rapport à l'idéal recherché par le corps, la circulation peut être rapidement atteinte. La durée de l'état de surcharge est aussi primordiale pour déterminer la congestion qui en résulte. Des excès entrecoupés de périodes durant lesquelles l'individu mange bien et fait de l'exercice sont moins dommageables que si l'individu mange ou absorbe toujours les mêmes produits néfastes. La diversité alimentaire est donc une manière de se protéger face à la surcharge conduisant vers l'accumulation de déchets.

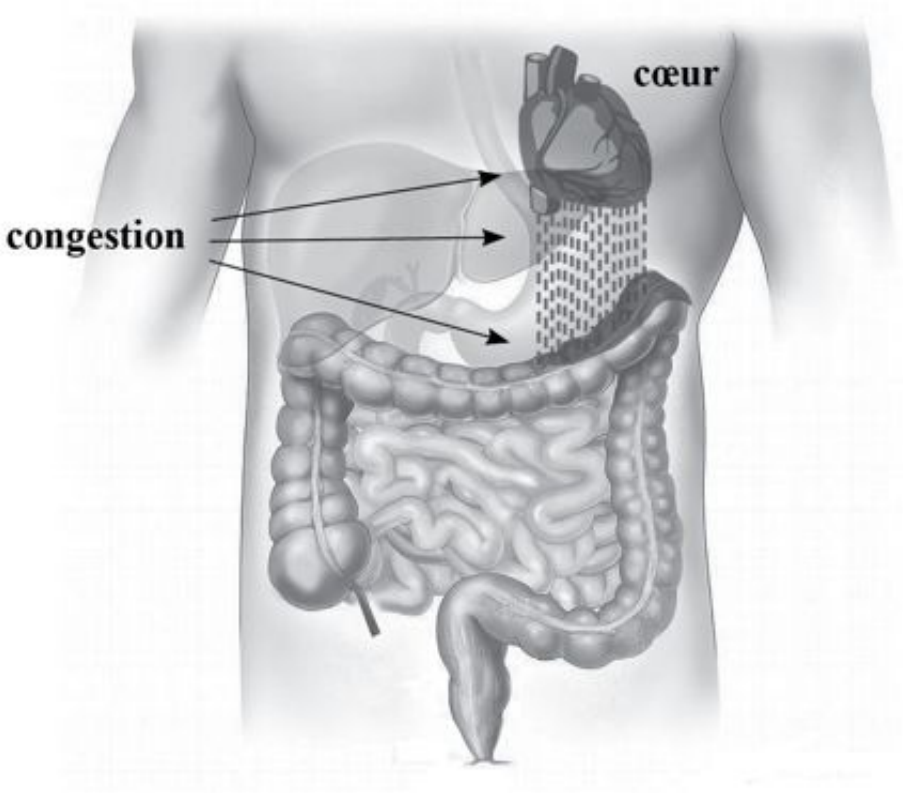
La plupart des gens souffrent de problèmes de santé subtils puisque seulement une certaine portion de leur système est congestionnée.

Pour mieux comprendre ce cheminement localisé, je vais séparer les différents systèmes affectés par l'accumulation de déchets en couches horizontales. Entre chacune des régions du côlon et nos organes, des canaux du système interstitiel permettent la circulation de fluide et l'élimination des déchets. Ces deux systèmes sont parallèles l'un et l'autre dans leur fonctionnement et leur développement.



Le dessin n'est pas des plus clairs, mais l'idée est de voir que le système sanguin devient graduellement le reflet du côlon et du système interstitiel desservant cette région avec ses organes. Un problème qui affecte une portion du côlon va favoriser la congestion graduelle des canaux interstitiels censés se vider dans cette région. Au fil des excès, les canaux se congestionnent et éventuellement un organe devient dysfonctionnel ou malade car les toxines ne circulent plus vers le colon et demeurent dans les organes.

Exemple de congestion de canaux interstitiels desservant le cœur



On se souvient que j'ai mentionné le fait que le dépérissement du système nerveux, qui généralement entraîne la mort des nerfs et la perte des capacités régénératives du corps, se fait conjointement et subséquemment à la congestion de l'interstitium dans une zone donnée. Ainsi, il peut se créer des réseaux congestionnés dans le corps entre certains organes ou certaines zones sans pour autant que ces zones empêchent le fonctionnement minimal du corps pour maintenir une santé que la conscience juge raisonnable.

La médecine estime que plus de 75% du foie d'une personne doit être détruit afin que des tests sanguins puissent déceler la présence de problème au niveau du foie. De plus, de façon générale, avant qu'un patient nécessite un quadruple pontage, donc un déblocage urgent des artères du cœur, il faut normalement que la congestion dépasse les 90%.

En nous basant sur ces faits et en les combinant avec mon expérience, on peut supposer que la même chose est vraie pour l'interstitium. Celui-ci peut être congestionné à 90% et vous êtes en vie sans que la médecine ne détecte votre problème. Vous vous sentez mal, vous n'avez plus de santé, vous êtes fragiles, vous souffrez alors de nombreux troubles que la médecine ne comprend pas comme le syndrome de fatigue chronique, la fibromyalgie ou le côlon irritable, mais officiellement vous n'apparaissez pas malade pour un médecin.

L'analogie du système routier

La congestion sédimentaire de l'organisme peut être comprise d'une manière analogique à la manière dont un système routier se congestionne. Dans cette analogie, les routes sont l'équivalent des vaisseaux de transports interstitiels ou sanguins et les voitures sont l'équivalent des toxines qui y circulent. Je crois que cela résume bien l'ensemble de l'explication que je vous ai fournie jusqu'à présent sur la manière dont l'interstitium et le système sanguin se congestionnent. Je vais tout de même tracer les grandes lignes.

Imaginons donc comment un réseau routier se congestionne. D'abord, si la quantité de voitures circulant dans une région donnée est largement supérieure à la capacité de la route, alors il y a ralentissement puis congestion. Normalement, les plus petits passages se bloquent plus facilement que les grandes artères. Si le débit de voitures diminue, cela permet normalement à la congestion qui s'était accumulée temporairement de se régler d'elle-même.

Plus il y a de ralentissements et de voitures dans le réseau, plus il risque d'y avoir congestion. La congestion diminue par la suite la quantité de toxines qui peuvent être éliminées malgré leur forte présence tout comme un bouchon de circulation diminue le débit de voiture pouvant circuler malgré leur forte présence! Ceci explique pourquoi une personne dont le système a été congestionné très tôt doit fournir beaucoup plus d'efforts et d'énergie pour faire avancer les toxines vers le côlon, qu'une personne dont le système n'est pas congestionné.

Voyez-le ainsi. Qu'est-ce qui demande le plus d'énergie : parcourir 30 kilomètres sur une autoroute dégagé ou bien dans un trafic dense ou vous devez constamment vous arrêter, puis redémarrer? Ce qui paraît très simple sous une perspective dégagée peut rapidement devenir un enfer dans une perspective de congestion. Maintenant, comprenez que la situation dans l'organisme est analogue lorsqu'on imagine les toxines et leur migration de leur point d'absorption en route vers le foie, puis vers le côlon. C'est pourquoi les gens dont la santé est déjà largement compromise par l'accumulation de déchets et la congestion de leur système auront besoin de faire des pieds et des mains durant des années avant de retrouver une santé normale, car une personne malade est normalement une personne dont les canaux interstitiels sont congestionnés et ainsi, une personne qui élimine mal les toxines depuis des années.

La vaste majorité des gens que j'ai rencontrée ne comprenaient pas pourquoi j'ai encore besoin de prendre soin de ma santé après toutes ces années à bien m'alimenter. La raison est fort simple : mon système était complètement bloqué et mes cellules fortement dénaturées. Ainsi, mes efforts, aussi grands soient-il aux yeux des autres, n'ont pas la même efficacité que sur un système qui n'aurait pas été aussi congestionné.

Un système dans lequel les fluides circulent librement dans toutes les régions sans blocage est un système qui retire le maximum des bienfaits d'une bonne alimentation. Toutes les régions congestionnées n'ont pas accès aux bienfaits de la bonne alimentation. Ainsi, un système congestionné à plus de 90% ne régénère que 10% de son système au maximum. A force de discipline, la décongestion s'étend vers 11%, puis 12%, puis 13%, etc. Les zones qui ne sont pas irriguées proprement ne retirent pas les bénéfices de la transformation des liquides corporels par le biais de la discipline rajeunissante. Il faut donc plusieurs années d'une vie exempte de toxines pour nettoyer de tels problèmes[58]. De plus, les gens oublient de considérer toute la difficulté de maintenir une vie exempte de toxines dans le contexte mondial actuel. Même une personne qui fait très attention n'est jamais complètement à l'abri des toxines.

En général, l'autoroute de transport des toxines passe au centre du corps. Pour moi, cette autoroute s'est bloquée entre mon foie et mon côlon durant mon adolescence à la suite de mes troubles de constipation chronique, mes abus alimentaires répétés, mon manque de sommeil, mon stress et mon milieu de vie chargé en toxines. Ainsi, l'ensemble de mes capacités d'élimination de toxines a été compromis très tôt. Puisque j'ai continué sans cesse de me surcharger au cours des années qui ont suivi, j'ai accumulé les toxines à un rythme des dizaines de fois plus rapide qu'une personne suivant un cheminement normal d'accumulation. C'est pourquoi j'ai atteint en l'espace d'environ cinq à sept ans, l'état d'accumulation de toxines que les gens atteignent en 50 à 70 années de vie.

Si l'autoroute de transport des toxines est congestionnée, alors l'ensemble des canaux secondaires, les voies de contournement et autres plus petits passages se retrouvent surchargés par le détournement de la circulation de toxines vers des voies secondaires toujours ouvertes. Cela n'est pas un scénario idéal, mais l'organisme peut survivre ainsi un bon moment si l'individu diminue son rythme de vie de manière à réduire l'absorption des toxines et la charge d'élimination. Le réseau étant très vaste, il existe presque toujours des voies encore ouvertes vers lesquelles les toxines sont détournées.

Dans un réseau routier, une fois la congestion trop répandue et établie depuis un certain temps, les gens quittent leur véhicule et il devient impossible de corriger la congestion simplement en donnant un répit au système. Cette situation engendre une grande difficulté à décongestionner les voies de passages. Il faut alors remorquer tous les véhicules et cela demande des efforts considérables. Dans le cas du corps humain, la situation est identique. Les toxines qui trainent depuis trop longtemps dans le corps finissent par s'incruster et contaminer la pureté de nos cellules. Il y a alors perte de l'*identité cellulaire* et si la situation n'est pas corrigée rapidement par une discipline alimentaire, du repos et de l'exercices, il y a ensuite perte de *mémoire cellulaire*. On voit ainsi qu'il est beaucoup plus difficile de nettoyer un réseau congestionné depuis longtemps que de simplement entretenir le réseau pour ne pas qu'il se congestionne.

Tout comme un réseau routier, plus le réseau est congestionné et achalandé, plus les risques d'accident sont élevés. Les accidents sont par exemple des ACV, des phlébites, des anévrismes ou une crise cardiaque.

Comprendre nos maladies

Nous allons maintenant effectuer quelques liens entre la théorie exposée précédemment et la réalité concernant la santé des populations que nous observons présentement sur Terre dans les sociétés modernisées.

Avant de clore cette section, il est nécessaire de clarifier certaines choses concernant les principales menaces pour notre santé qui écourtent la vie des gens. :

- obésité
- le cancer,
- les infections
- le diabète de type II
- les maladies cardiaques et du système cardiovasculaire

Évidemment, il existe des tonnes de maladies qui affectent notre qualité de vie, mais ces quelques maladies à elles seules causent pour le moment la majorité des décès prématurés chez les populations des pays dits «développés». Je vais donc vous donner un aperçu de la manière dont il faut comprendre ces maladies afin de se faire une vision juste de la réalité derrière leur développement.

L'obésité

J'ai déjà couvert les causes de l'obésité dans le guide alimentaire rajeunissant en décrivant les lacunes de l'alimentation nord-américaine. J'aimerais quand même ajouter quelques informations.

Selon ce que j'ai pu observer, un individu obèse est souvent moins congestionné au niveau de ses canaux interstitiels et sanguins qu'un individu de type mince avec un bedon dur et une masse musculaire sous-développée. Il faut donc éviter la pensée qui pousse les gens à croire que le

fait d'être mince est un gage de santé et il ne faut surtout pas faire de lien entre le niveau de dénaturation du corps et le poids d'une personne.

> La masse d'un individu n'est pas un indicateur de son niveau d'accumulation de toxines ou de dénaturation.

Chez une personne mince, il est facile d'évaluer l'état de la dénaturation, car des signes visibles permettent d'obtenir une idée générale. La ligne de vie présente entre les abdominaux et les pectoraux est le meilleur indicateur de la *force de vie* d'une personne mince. La ligne de vie est un creux qui s'observe clairement chez un individu en bonne santé. Ce creux débute entre les pectoraux et descend le long des abdominaux jusqu'au bas du ventre. Lorsque cette ligne est bien visible d'un bout à l'autre, l'organisme est sain et relativement conforme au plan de la nature dans son développement interne.

D'un autre côté, la présence de veines bleutées visibles à travers la peau est un indicateur de l'encrassement du système cardiovasculaire. Selon les régions où apparaissent les veines bleutées visibles à travers la peau, on peut déduire le niveau d'encrassement et l'altération des facultés qui en résulte :

Zones où apparaissent les veines bleutées	Signification et conséquences
Devant des épaules et sur les pectoraux	Endurance cardiovasculaire et cœur fragilisé.
Poignets	Circulation périphérique atteinte, extrémités froides outre mesure.
Tempes	Cerveau affecté, difficultés d'apprentissage, de concentration et troubles de mémoire.
Pieds	Très fréquent, présence de toxines accumulées en quantité significative dans le corps.
Bord du nez	Interstitium et circulation sanguine dans le visage largement altérée. Danger d'accumulation de toxines dans le cerveau et de dépérissement dans les années a venir.
Sur les bords du bas du ventre	Congestion des principaux canaux de l'abdomen, détournement des fluides vers les passages secondaires, maintenant eux aussi fortement congestionnés.

Chez une personne obèse, cela est plus difficile à observer vu la graisse qui cache la potentielle atrophie musculaire qui caractérise la perte de la ligne de vie. Si la personne obèse perd du poids, alors il sera plus facile d'observer l'état de la dénaturation abdominale.

L'observation de la ligne de vie ne veut cependant rien dire quant à sa dénaturation chimique ou son *identité cellulaire*. Elle permet surtout de caractériser la dénaturation structurante. Pour une personne mince, plus les abdominaux sont absents sur le plan visuel et plus ils sont mal définis, plus il y a dénaturation structurante et de sédimentation. Pour les personnes obèses c'est plus difficile à évaluer.

Maintenant, comment savoir si nous sommes plus à risque que d'autres d'accumuler des toxines? En général, plus une personne souffre d'artériosclérose, plus elle risque de s'encrasser rapidement. Le problème de l'artériosclérose, c'est qu'il est difficile de savoir à quel point nous sommes réellement atteints.

De façon générale, j'ai remarqué que les gens qui sont du genre à prendre facilement du poids sont moins à risque de souffrir de graves problèmes d'artériosclérose prématurément. D'un autre côté, ceux qui sont du genre à abuser de sucreries et d'aliments féculents sans prendre le moindre poids, qui ont fréquemment des périodes de constipation et qui avaient des tendances hyperactives durant leur jeunesse, ont plus de risques de souffrir d'artériosclérose s'ils commettent des excès.

N'oubliez pas que la mauvaise circulation est relativement asymptomatique jusqu'au jour où la situation devient grave alors il faut considérer tous les indices pour se faire une bonne idée de notre état interne réel. Je parle bien ici de tendance, car j'ai déjà vu des personnes présentant un excès de poids considérable et de nombreux signes affichant l'accumulation de déchets. Rien n'est absolu, chaque individu doit développer une science de la vie et apprendre à diagnostiquer l'état de son corps.

Le fait que certains organismes transforment mieux les excès de sucres en graisses et que d'autres semblent davantage vouloir surexciter leur métabolisme afin d'utiliser la totalité des calories ingérées sous forme de sucre est selon moi une des explications possibles à la dégénérescence exponentielle de certains individus. En revanche, ce n'est pas parce qu'on prend du poids facilement que notre circulation sera épargnée pour toujours. Le corps à ses limites et taux au tard cela aura un impact important sur la circulation.

Il faut aussi prendre en considération certains aspects du tempérament des individus qui me semblent être plus à risque de souffrir d'athérosclérose. Ce sont des gens de types nerveux, hyperactifs, motivés, ambitieux et entrepreneur. La tendance au stress de ce genre d'individus semble être une des causes importantes de la dégénérescence prématurée de leurs vaisseaux sanguins. En fait, le stress affecte énormément le travail du foie, favorise

l'augmentation des radicaux libres et l'augmentation du taux de sucre sanguin par la sécrétion d'adrénaline. Tous des phénomènes reliés qui engendrent un endommagement plus rapide de la surface des vaisseaux sanguins que chez les individus plus calmes et détendus.

La plupart des théories sur la santé telles que la médecine chinoise, la médecine conventionnelle ou la naturopathie classent les troubles de santé probables chez un individu en fonction de son phénotype, c'est-à-dire de sa physionomie globale. Voici quelques exemples.

Le mince au bedon dur (tendance yang ou yang extrême selon la médecine chinoise, foie plus sollicité et circulation plus facilement atteinte, tendance hyperactive durant leur jeunesse, tendance au stress inutile dû à leur tempérament excessif, ambitieux, tendance à l'acidification due à leur faible masse osseuse et leur aspect exomorphe). Risque élevé d'accumulation de toxines, de vieillissement prématuré et de détérioration de leur circulation sanguine en cas de surmenage, de mauvaise alimentation et de contact fréquent avec diverses toxines.

L'hybride en forme de poire, un mélange des deux extrêmes. Risque moyen d'accumulation de toxines, de vieillissement prématuré et de détérioration de leur circulation sanguine.

Le costaud au gras mou et réparti uniformément (tendance Yin ou Yin extrême selon la médecine chinoise, foie plus détendu, mais sujet aux problèmes de santé de type Yin, tendance calme et reposé, peu stressé, masse osseuse plus considérable et aspects endomorphe ou mésomorphe). Risque moins élevé d'accumulation de toxines, de vieillissement prématuré et de détérioration de leur circulation sanguine, mais prise de poids abondante lors d'abus.

N'oubliez pas de prendre en considération le fait que plus nous nous sentons en moyen de gérer facilement des abus quelconques, plus nous avons tendance à effectuer des abus. Cependant, les gens plus sensibles aux mauvais choix alimentaires et dont les dommages au niveau de la circulation sont déjà présents sont souvent plus prudents face à l'ingestion d'aliments malsains de manière instinctive. Chacun adapte ses habitudes à

ses propres limites de manières instinctives en fonction de sa capacité d'élimination et de son désir conscient ou inconscient de vivre.

La véritable cause des infections

La vision médicale des infections est biaisée. Les médecins vous diront que vous développez des infections, car vous avez attrapé un virus ou une bactérie alors que le corps est plein de virus et de bactéries, sans compter que d'autres que vous ont absorbé ces virus ou bactéries sans en développer des infections. Une version un peu plus vraie serait de dire que vous développez des infections, car un virus ou une bactérie a vaincu votre système immunitaire, mais encore là, est-ce la cause véritable?

La question logique qui suit un tel raisonnement serait de se demander pourquoi une infection a-t-elle pu vaincre notre système immunitaire? Surtout si dans le passé, elle n'y parvenait pas aussi facilement, donc que nous étions moins souvent malades? Par exemple, dans mon cas j'avais toujours eu une santé de fer et je n'avais jamais été atteint facilement par les grippes ou bien les infections avant l'âge de 16 ans. Environ deux ans après le début de mes troubles de constipation chronique plus sérieux, j'ai fait ma première infection nécessitant des antibiotiques. Hasard ou lien de cause à effet?

Il n'y a pas de hasard dans le développement des maladies. La réponse est simple : mon corps était rempli de toxines et de mucus. En effet, c'est dans le livre d'une naturopathe nommée Johanne Verdon que j'ai appris la première fois que le corps se remplit de mucus, principalement car nous consommons des produits laitiers, du blé, du maïs et du soya. J'avais du mal à le croire, mais j'ai tout de même fait l'expérience d'essayer de ne plus consommer ces aliments pour voir l'effet.

Lorsque j'ai cessé de consommer des produits laitiers et adopté l'alimentation rajeunissante, j'ai éliminé des quantités gigantesques de mucus dans les années qui ont suivi. Cette élimination plutôt éloquente se passait à la selle et sans entrer dans les détails, je peux vous dire que j'ai éliminé beaucoup de mucus blanc à de nombreuses reprises.

À la suite de cette élimination importante de mucus, je n'ai plus jamais souffert d'infection se terminant en «ite» : sinusite, conjonctivite, laryngite, bronchite, etc. depuis ce jour. On parle maintenant de plus de 15 années tout de même.

Les infections de type bactériennes s'alimentent de l'accumulation de mucus en nous, principalement autour de nos organes, ce qui engorge le foie et crée un milieu propice à leur développement.



Les infections de types virales sont différentes. Souvent, nous développons des infections, car notre corps est encrassé et a besoin de se désencrasser de divers polluants : souvent des substances pétrochimiques ou dérivées.

Toutes mes expériences m'ont enseigné que le corps utilise les infections virales comme la grippe pour éliminer des toxines par les sécrétions, l'augmentation de sa température, la fatigue, le jeûne et le repos. Il est aussi possible que les virus réagissent avec les polluants en nous et les métabolites que ceux-ci engendrent. Cela semble l'hypothèse la plus plausible.

Ainsi, vous devriez avoir une sonnette d'alarme qui s'allume lorsque vous avez une grippe. Cela indique que le niveau de polluants que vous accumulez surpasse vos capacités d'élimination depuis un certain temps. J'ai remarqué que les fois où j'ai fait une grippe, ou une infection virale, correspondaient à des épisodes de ma vie où je m'intoxiquais soit par mon alimentation, mon milieu de vie ou par ma peau. Souvent, sur le coup, je ne réalisais pas que je m'intoxiquais durant cette période de ma vie, mais quand je purifiais mon corps des polluants accumulés, c'est alors que je

prenais conscience du lien entre la grippe et les polluants nombreux que j'avais absorbé à ce moment.

> Les polluants accumulés en nous prédisposent des sujets à développer une grippe plus que d'autres.

Je ne dis pas qu'il n'y a jamais de cas de transmission de grippe ou d'infections, mais je dis seulement que des sujets sont prédisposés à développer une grippe plus que d'autres. La transmission a souvent lieu dans des sujets prédisposés et présentant des circonstances internes similaires. Par exemple, une population remplit de polluants de tel ou tel type possède alors des conditions internes favorables qui entrainent une transmission facile de l'action du virus sur le corps. Je suis convaincu qu'il existe un lien entre activations des virus et la dénaturation du corps humain.

Un corps en équilibre, bien nourri, bien bâti et sans accumulation de mucus ne tombe pas malade facilement et n'a rien à craindre des infections. Sachant que de nos jours les gens sont fortement dénaturés, alors il est normal qu'ils craignent les infections et que celles-ci fassent autant de ravages. Le fait que le développement des infections soit lié à la dénaturation du corps explique aussi pourquoi en vieillissant il est de plus en plus dangereux de contracter des infections. Chaque année la grippe tue bon nombre de personnes âgées, mais bien peu de jeunes. Vous savez maintenant pourquoi.

> Plus le corps est pollué et dénaturé, plus il est à risque de développer des infections.

Le diabète

Le diabète est le résultat de la consommation excessive de sucre et de féculent, un des déséquilibres les plus importants de l'alimentation nord-américaine. Le corps humain n'est pas fait pour se nourrir d'une diète surchargée en féculents provenant des céréales raffinées, car l'homme ne cultive les céréales que depuis environ dix à douze mille ans, ce qui est peu selon l'échelle d'évolution du corps humain. Ainsi, notre système s'est développé pendant des millions d'années[59] avec une diète alimentaire riche en protéines ainsi qu'en graisses de bonne qualité (oméga-3 et polyinsaturés végétaux et marines) et non par une diète riche en glucides et sucres.

La consommation de sucre raffiné et de blé raffiné est à l'origine des problèmes de diabète. Il suffit d'éliminer ces choses de la vie humaine et les chances de souffrir de diabète pour les générations futures deviendront soudainement très faibles. En revanche, une fois les dommages faits, donc pour ceux qui ont grandi en consommant ces choses, cesser la consommation de sucre et de blé n'est souvent pas suffisant pour guérir le corps complètement.

L'histoire du diabète se résume facilement. Les gens consomment en excès des aliments dont les sucres se libèrent très rapidement dans le sang (aliments raffinés, sucres simples), ce qui entraîne une sécrétion importante d'insuline par le pancréas. L'insuline provoque l'absorption du sucre circulant dans le sang par les cellules. Éventuellement, les cellules sont saturées et le sucre reste dans le sang trop longtemps. Si les fonctions digestives sont saturées, alors la surcharge se produit et le corps doit agir pour préserver la pureté du sang. La solution mise de l'avant par le corps est la création de plaques d'athéromes sur la paroi des vaisseaux sanguins.

La répétition de ce phénomène finit par saturer la paroi des vaisseaux sanguins de plaques d'athérome riches en sucre et féculents. Non seulement les glucides peuvent s'accumuler sur les parois des vaisseaux sanguins, ce qui diminue fortement les capacités d'absorption des cellules, mais en plus chaque cellule peut devenir saturée en sucre. Lorsque cela se produit, la personne souffre de diabète de type II, donc le corps ne réagit plus à la commande d'absorber le sucre, simplement car il en est saturé.

Le diabète est donc le résultat d'une saturation de l'organisme en sucre et féculents, saturation qui s'observe par l'accumulation de glucides sur la paroi des vaisseaux sanguins ainsi que le refus des cellules de réagir à la présence d'insuline vu leur saturation en sucre.

J'ai dû faire des épisodes de jeûne à répétition durant des années avant que mon corps ne soit plus saturé en sucres et féculents accumulés en lui. J'ai aussi dû m'alimenter suivant des régimes riches en protéines et en graisses pour limiter mon apport en glucides afin de permettre à mon corps de brûler et nettoyer les excès de glucides que j'avais fait par le passé. J'estime que le travail dans ce domaine particulier n'est jamais terminé dans le contexte alimentaire mondial actuel qui repose principalement sur des aliments féculents. En revanche, je n'ai plus de difficultés à tolérer les sucres alors qu'à une certaine époque je faisais de l'hyperglycémie et ne tolérais aucun sucre, même ceux de fruits sucrés comme les melons.

La discipline rajeunissante demeure le moyen le plus efficace de prévenir le diabète vu sa richesse en protéines, en fibres et en gras de bonne qualité.

Le cancer

Le cancer est le résultat d'une dénaturation ou si vous préférez, d'une pollution de l'organisme. Cette dénaturation est soit provoquée par une exposition aiguë très importante aux éléments dénaturants que sont polluants et radiations ou bien provoqués par une intoxication chronique ayant duré des années, voire des décennies à faible dose quotidienne. Les deux situations laissent alors des traces de dénaturation profondément ancrées dans les tissus humains.

Lorsque cela se produit, l'organisme condamne des régions de sa structure vitale afin d'isoler les polluants. Les vaisseaux sanguins s'obstruent et peu de sang irrigue alors ces régions, car elles sont intoxiquées par des substances quelconques. Si cette situation perdure, alors le cancer peut se développer, mais il est toujours possible qu'il ne se développe pas si l'*identité cellulaire* est suffisante.

Plus l'*identité cellulaire* est compromise et plus les risques de développer un cancer sont importants. Il y a donc un facteur héréditaire qui nous

confère une résistance plus ou moins accrue face au cancer. Si on naît de parents aux tissus forts et purs, alors ils nous transmettent au passage leur *force de vie*, ce qui nous confère plus de marge de manœuvre face aux polluants, car notre *identité cellulair*e est forte. C'est pourquoi les générations actuelles deviennent de plus en plus fragiles et susceptibles de développer un cancer. Tout cela est la conséquence de la situation environnementale qui s'aggrave et qui vient diminuer la *force de vie* de l'ensemble de l'humanité.

C'est pour ces raisons que la science remarque le lien entre divers polluants et le développement des cancers de toutes sortes. Par exemple, la cigarette favorise le cancer du poumon, car les poumons y sont exposés en premier. La viande rouge carbonisée favorise le cancer du côlon, car le côlon y est exposé en premier. Ces tissus accumulent les polluants et finissent par être totalement dénaturés.

Vous devez comprendre que le développement d'un cancer s'effectue longtemps après la contamination des tissus humains. Cette contamination peut être chimique, c'est-à-dire provenant de l'insertion ou de l'accumulation d'une substance, ou bien énergétique, c'est-à-dire par l'exposition à une forme de radiations ayant causé des dommages aux tissus.

Si votre corps possède un système circulatoire dans un état impeccable, alors votre foie est puissant et la plupart des contaminations seront vite corrigées par l'organisme humain et ses capacités régénératives. En général, puisque les gens ont un système sanguin engorgé et un corps rempli de polluants, alors les dommages s'accumulent[60], ce qui peut causer des cancers.

Plus le corps est dénaturé, plus il risque de développer un cancer.

Les maladies du cœur

Nous avons déjà couvert l'essentiel de l'information concernant les maladies du cœur. Je vous réfère à la section sur le système cardiovasculaire pour savoir pourquoi des maladies telles que la crise cardiaque, les phlébites, les AVC et les anévrismes se produisent. Une fois l'interstitium congestionné par les polluants que l'on côtoie, les différents déchets issus de notre alimentation et de notre environnement de vie s'accumulent plus facilement dans nos artères. Les mauvais choix alimentaires et la constipation chronique peuvent accélérés rapidement la congestion du système cardiovasculaire.

L'inflammation

De façon générale, un tissu intoxiqué est un tissu inflammé. L'inflammation manifeste souvent une situation dans laquelle le corps a accumulé des polluants telle que le ferait une éponge pour tenter de ne pas les retourner dans le sang. La solution n'est donc pas de prendre de la cortisone, comme le propose trop souvent les médecins. La cortisone représente un déchet supplémentaire à éliminer pour le corps et qui risque de s'accumuler en lui. La véritable solution est de trouver ce qui a intoxiqué le corps et travailler naturellement pour le désintoxiquer. Parfois c'est simple et rapide, parfois c'est compliqué et très long. C'est vraiment du cas par cas selon le cheminement d'accumulation en toxines propre à chacun.



Synthèse

Nous avons vu plusieurs concepts importants dont certains sont nouveaux afin de comprendre la source des maladies. Faisons une synthèse de ce qui

fut expliqué dans ce livret.

Premièrement, nous avons compris que la maladie est le résultat d'une dénaturation du corps humain. Cette dénaturation peut être chimique, structurante ou sédimentaire. Le type de dénaturation et le moment dans le cycle de vie ou celle-ci se produit engendrent les variations de maladies.

Nous avons vu que la dénaturation est le résultat de déséquilibres entre la vie humaine et la vie prévue par la nature pour l'humain. Nous avons donc compris que la nature possède une volonté, un sens, une orientation, une logique, ce que j'appelle une schématisation. La dénaturation est donc le résultat de comportements déséquilibrés par rapport à la volonté de la schématisation de la nature, entraînant des carences et une surcharge en toxines.

Nous avons parlé de *l'identité cellulaire*, un concept de pureté des cellules tel que l'a défini la nature. Cette *identité cellulaire* est compromise par la présence de toxines dans le corps. Nous avons survolé la notion de *mémoire cellulaire* pour comprendre que lorsque l'*identité cellulaire* est compromise, à long terme cela engendre une perte de mémoire de pureté des cellules, ce qui favorise par la suite la tolérance des cellules envers un état d'accumulation de toxines dans l'organisme. Nous avons conclu que la maladie est le résultat d'une dénaturation causée par la présence de toxines et de carences par rapport à l'idéal a priori défini par la nature pour ce corps.

Nous avons compris que l'accumulation de déchets dans le corps humain est la cause la plus fréquente des maladies et des troubles circulatoires. Nous avons fait le lien entre les troubles circulatoires et le développement de maladies, la perte de vitalité et la perte de facultés. Nous avons ainsi compris la notion de vieillissement comme étant la résultante de l'accumulation de déchets et de la dénaturation du corps. Nous avons donc fait la lumière sur la notion de rajeunissement possible du corps en éliminant les déchets accumulés dans le corps. Du même pas, nous avons fait le lien entre la logique de développement de maladies et la logique de vieillissement biologique du corps.

Nous avons par la suite compris la manière dont les toxines peuvent pénétrer dans le corps humain par les trois médiums d'échange que sont la peau, les poumons et le tube digestif. Nous avons compris les nuances qui expliquent pourquoi un individu peut être plus fragile qu'un autre face à l'accumulation de toxines. Nous avons aussi compris que l'organisme humain peut choisir la manière dont il gère les déséquilibres auxquels il est exposé.

Finalement, nous avons étudié le cheminement typique d'une personne vers l'état de maladie en comprenant que le côlon s'encrasse d'abord, puis que les systèmes interstitiel et sanguin écopent par la suite. Ultimement, l'encrassement du métabolisme engendre une perte d'*identité cellulaire* et une perte de *mémoire cellulaire* si la situation perdure.

J'espère avoir piqué votre curiosité concernant les capacités du corps à pouvoir se régénérer, car cette connaissance extraordinaire mérite toute notre attention. Le dernier ouvrage de cette trilogie sera d'ailleurs consacré entièrement à ce sujet captivant que j'ai approfondi en découvrant les moyens de l'engendrer, de l'entretenir et de l'interpréter.

À ce stade, vous devriez avoir bien compris le fait que pour améliorer notre santé et cesser de cheminer vers la maladie, il faut éviter d'accumuler des déchets ou polluants en nous. Il nous reste évidemment à expliquer quels sont ces polluants et leurs principales sources. C'est ce dont nous discuterons maintenant.

Ce sera donc à vous d'analyser votre vie et d'associer les toxines que vous avez absorbées aux problèmes de santé que vous développez. Mon travail sera de vous identifier ces toxines que j'ai dû éviter, éliminer et contrôler afin de retrouver la santé.

PARTIE II

Aspects « mode de vie »

Plus nous éloignons la nature de nos villes bétonnées, plus nous oublions notre fragilité et notre propre nature humaine. Nous ne sommes pas des robots ou des outils, nous sommes de la chair et de l'esprit.

Nous allons parler des aspects mode de vie, ceux-ci étant liés de très près aux aspects environnementaux que nous aborderons ensuite.

J'ai eu tout un choc lorsque j'ai commencé à souffrir d'hypersensibilité chimique multiple. Tout à coup, je réagissais fortement à l'ensemble des polluants auxquels j'étais exposé dans mon air, sur ma peau, dans mon alimentation et dans mes environnements de vie.

Je n'avais jamais réalisé auparavant à quel point nous côtoyons un nombre grandissant de polluants que nous disposons souvent volontairement dans nos milieux de vie sans avoir été éduqués de la menace qui pèse sur nous. Cette menace exprimée dans les termes actuels pourrait se décrire comme un risque accru de développer un cancer, des infections, des troubles de concentration, de la fatigue, de l'inflammation, des maladies dégénératives et autres, car plus nous sommes entourés de polluants, plus nous favorisons

l'accumulation de ceux-ci en nous, cause première du développement de maladies.

Même une fois conscientisé, c'est tout un défi que de vivre sans s'intoxiquer quotidiennement. C'est d'ailleurs ce défi qui résume le mieux mon combat pour vivre et améliorer ma santé. Je le vis encore quotidiennement, car j'affronte une structure sociale déficiente. Je peux contrôler les polluants que j'utilise ou que je crée, mais je ne peux pas limiter l'utilisation des polluants par les autres qui sont ignorants des dangers qu'ils répandent dans l'environnement. De ce fait, je suis exposé malgré moi et vous l'êtes aussi, ce qui chaque fois affecte négativement notre santé.

C'est notre droit fondamental à la vie qui est compromis lorsque les autres nous polluent. Puisque l'accumulation de déchets dans l'organisme cause la majorité des maladies connues, lorsqu'une personne nous pollue sans notre consentement, elle commet un crime envers notre droit à la vie.

Ultimement, une société qui se développerait dans un sens positif légiférerait sur l'ensemble des substances dont nous discuterons dans cette section, un peu comme c'est déjà fait pour la cigarette par exemple, afin de limiter l'exposition des gens aux substances qui peuvent les dénaturer.

Ne pas favoriser une dynamique de développement des maladies dans le contexte actuel tient soit du miracle ou d'un grand niveau de conscientisation. Cette conscientisation, je vais vous la transmettre au cours du reste de cette œuvre.

Je vais vous parler de toutes les toxines que j'ai dû éliminer de ma vie afin d'améliorer ma santé. Je vais aussi vous parler de toutes les toxines que j'ai senti être éliminées de mon corps au fil de mon processus de guérison, car en fait, toute l'histoire de ma guérison et des gens que j'ai aidés à se guérir sont des histoires de décontamination du corps par les polluants que celui-ci avait accumulés. Une fois les polluants éliminés de nos vies, il faut fournir des efforts pour renaturer les tissus du corps qui furent dénaturés par cette pollution et cela se fait par la discipline rajeunissante.

Nous avons appris précédemment que la majorité des maladies, si ce n'est l'ensemble de celles-ci, puisent leur source dans deux phénomènes simples : l'accumulation de déchets dans l'organisme et les carences. De façon générale, une fois le corps décontaminé des polluants qui l'empêchent de fonctionner normalement, toutes les carences se corrigent facilement avec l'alimentation rajeunissante. Le combat est donc principalement face aux toxines et aux déséquilibres de vie, non face aux carences.

Les 4 règles indiquant la présence de toxines

Évidemment, je ne pourrai pas nommer toutes les substances néfastes ou toxiques que l'homme a su développer au cours du dernier siècle. Je m'attarderai plutôt à vous enseigner un regard global sur la situation : comment juger de la dangerosité d'une substance et dans quelle mesure vous en méfier. Cela me permettra de rester plus schématique et universel dans la connaissance que je vous transmets.

Gardez bien ces règles à l'esprit, car à elles seules, elles peuvent transformer votre vie du tout au tout et faire de l'humanité une entité beaucoup plus en harmonie avec la nature.

La **première règle** que je désire réitérer, la plus générale est la suivante :

Toute substance qui pénètre dans le corps par la peau, les poumons ou le tube digestif peut dénaturer le corps.

Dans la section précédente, nous avons vu que le corps absorbe son environnement immédiat par ces trois médiums. Chacun de ces médias, s'il est saturé en arrivage de toxines, peut dénaturer le corps à lui seul et le rendre malade. Par exemple, le fumeur se tue par les poumons, le mécanicien se tue par la peau/poumons et le Nord-Américain en général se tue par le tube digestif.

Toute substance qui entre dans le corps interagit avec celui-ci et peut augmenter l'énergie vitale du corps ou la diminuer. Même les substances bénéfiques absorbées en trop grande quantité et auxquelles nous sommes exposés trop souvent peuvent causer une dénaturation.

J'avais déjà énoncé ce principe sous une forme similaire dans le *Guide Alimentaire Rajeunissant*, en expliquant pourquoi la diversité alimentaire était indispensable à l'alimentation rajeunissante. En effet, même un aliment santé consommé trop souvent devient source de dénaturation du corps. Aucun aliment ne peut être consommé à volonté, même pas l'eau.

La **seconde règle** vient éclaircir la première :

Toute substance qui existe possède une tendance plus ou moins dénaturante pour le corps.

Par exemple, pour certains les arachides peuvent êtres des aliments miraculeux alors que pour d'autres ce n'est pas le cas. L'idéal est donc d'explorer la plus grande diversité alimentaire possible et d'écouter le corps pour comprendre les aliments qui nous transfèrent le plus de vitalité. Cette même logique est aussi vraie pour les substances non comestibles. En effet, certains sont plus sensibles à l'absorption de certains polluants que d'autres.

C'est donc dire qu'une logique existe dans l'interaction entre la matière et la vie ainsi qu'entre la vie et le corps humain. Cette logique est une conséquence de la volonté du vivant à l'égard de chaque espèce vivante. C'est par l'expérience et l'écoute du corps qu'on peut découvrir l'impact des interactions particulières des substances avec le corps humain. C'est d'ailleurs par l'expérience qu'à été sélectionné l'ensemble des plantes qui font partie du menu humain en notre époque. Ce cheminement n'est jamais terminé, puisque la nature est en évolution constante. Un des devoirs de l'humanité est de continuer d'expérimenter les interactions bénéfiques entre les molécules issues de la biodiversité et les capacités de l'espèce humaine à évoluer.

La **troisième règle** est pratique :

Pour savoir si une substance est à risque de dénaturer le corps humain, il suffit de se demander si on pourrait la consommer en quantité importante sans danger pour notre santé.

L'expérience et l'écoute du corps peuvent facilement nous renseigner pour savoir ce qui est bénéfique pour le corps humain. Puisque nous ne pouvons

pas connaître les détails concernant la volonté du vivant, nous devons nous guider par ce que nous savons de l'interaction des substances avec notre corps. Par exemple, l'odeur de fleur n'est pas toxique lorsqu'on la respire, car ce parfum provient du pollen qui est une substance comestible en général[61]. Au contraire, le parfum commercial dérivé du pétrole est toxique, car on serait malade en ingérant des quantités appréciables de cette substance.

Cette même logique peut être appliquée à toutes les substances que l'on respire, que l'on met sur notre peau ou que l'on mange. L'huile automobile sur la peau d'une personne est toxique, car on ne peut manger cette substance, alors que l'huile d'olive pure[62] sur la peau est bénéfique pour les raisons contraires. C'est une logique très simple à utiliser et si vous l'approfondissez un peu vous découvrirez beaucoup de choses sur les dangers auxquels vous vous exposez inutilement.

D'autres exemples plus subtils seraient le fait que les vapeurs d'huile de friture sont néfastes puisque l'huile chauffée est néfaste pour la santé ou bien que l'odeur de la sueur d'une personne soit néfaste puisqu'elle contient les toxines éliminées par cette personne. Il faut savoir mettre l'importance de chaque source d'intoxication du corps en perspective.

Il suffit de se rappeler que tout ce qui n'est pas favorable à notre conservation lors de la consommation constitue une toxine dénaturante pour le corps; sans oublier de tenir compte de ce qui entre en contact avec la peau et les poumons, puisque ces substances sont absorbées en partie dans notre corps, tout comme si on en avait mangé de petites quantités.

La **quatrième règle** est une subtilité de la troisième :

Si un élément *comestible ou naturel est dénaturé par l'action humaine, alors il devient dénaturant pour l'organisme humain.*

Pour en revenir aux parfums de fleurs. Si ces fleurs ont été produites en serre avec des pesticides, dans des pots en plastique et en utilisant des engrais chimiques, ou bien si elles sont OGM, alors ce pollen est dénaturant, car l'organisme de la fleur aura été dénaturé, en autre par

l'accumulation de polluants ou par une altération de la structure moléculaire, et cette dénaturation vous sera transmise lors de l'absorption des molécules issues de la fleur.

C'est ce principe qui est derrière de nombreux conseils du *Guide Alimentaire Rajeunissant.* Par exemple, l'importance de consommer des aliments biologiques ou d'éviter les viandes commerciales et les aliments produits en serre. Chaque fois, vous absorbez l'ensemble des déséquilibres de mode de vie ou de production de l'animal ou de la plante.

Ce principe est aussi valide pour expliquer les méfaits pour la santé des organismes génétiquement modifiés (OGM). En effet, le génie génétique dénature les aliments en modifiant leur ADN et engendre une perte de l'équilibre vital de la nature qui se transmet à l'humain lors de la consommation de tels aliments et nous dévitalise proportionnellement à son tour.

Les structures moléculaires sont comme des ondes et leur fréquence vibratoire affecte directement la fréquence vibratoire de la structure moléculaire du corps humain. Si une onde est modifiée par l'action de l'homme, la cacophonie est audible pour la biologie de notre corps et cette onde ne pourra pas transmettre la même énergie vitale au corps humain. Elle viendra alors diminuer l'harmonie présente dans le corps humain et concrètement, sa dénaturation sera perçue comme une présence de toxines à éliminer pour le corps humain.

La volonté du vivant recherche l'expression de la plus grande harmonie possible entre les structures vivantes et leur fréquence vibratoire. Pour permettre à cette volonté d'atteindre sa fin pour la nature humaine, il faut laisser la nature libre de l'influence humaine dans tout ce qui engendre notre air, notre eau et notre nourriture. C'est ainsi qu'on peut s'assurer de la nourriture, de l'air et de l'eau les plus purs qui soit et les plus aptes à optimiser les facultés de notre corps.

Le cycle du pétrole

Nous allons maintenant parler un peu de l'intoxication de notre corps et de notre planète toute entière par les résidus pétroliers dont les plastiques sont

en tête d'affiche vu leur accumulation partout dans la chaîne alimentaire et dans l'environnement.

L'intoxication des produits alimentaires par le plastique et autres polluants n'est pas un phénomène nouveau, j'ai trouvé des études datant des années 1970 à 1990 qui exposent clairement ces réalités comme le montre l'extrait ci-dessous :

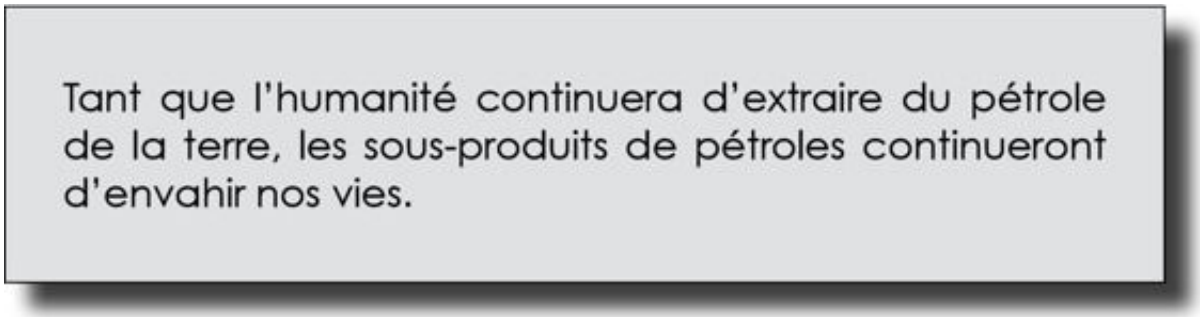
Traduction : *Bojkow et al. ont détecté jusqu'à 120 composés dans les emballages de lait en carton recouvert d'un polyéthylène*[63] *à l'intérieur*[64].

Je ferai souvent référence à cette œuvre scientifique de plus de 700 pages datant de 1991 pour vous démontrer comment les faits que j'expose en lien avec l'intoxication de nos aliments par les plastiques et autres substances pétrochimiques sont connus depuis longtemps, mais leurs conséquences sont simplement ignorées[65].

Évidemment, si nos aliments peuvent se contaminer par les émanations provenant de plastique, le corps humain suit la même logique. Toutes les substances pétrochimiques congestionnent l'interstitium et prédisposent le corps au développement de nombreux troubles de santé dont les cancers.

Les limites de la schématisation du vivant

À l'échelle de la planète, nous plastifions notre monde de jour en jour en redistribuant les résidus de chaque baril de pétrole utilisé pour alimenter nos transports[66] un peu partout dans nos décors, dans nos maisons, dans nos villes, etc. Cette tendance alimente un phénomène nommé le smog qui à son tour redistribue la pollution pétrochimique dans l'environnement.



Jadis, nos ancêtres utilisaient le bois, le verre, les roches et les métaux pour la plupart, si ce n'est pour l'ensemble de leurs besoins matériels. Les substances chimiques plus complexes étaient pour leur part extraites des arbres, des plantes ou d'animaux, et de ce fait, étaient des plus naturelles et moins à risque d'encrasser notre organisme en perturbant son équilibre. Il est d'ailleurs possible de faire des résines, des colles, des peintures, du carburant ainsi que l'équivalent des plastiques et caoutchouc en utilisant des substances naturelles issues de plantes.

En utilisant des substances produites par la nature, l'humain inscrivait ses activités évolutives à l'intérieur des limites de la schématisation du vivant. Ainsi, tous déchets créés par l'humanité étaient biodégradables et avaient un impact presque nul à long terme sur la stabilité de la structure vivante.

Nos ancêtres faisaient des peintures en mélangeant de l'huile de lin et de la chaux avec des pigments issus de plantes, ils fabriquaient des vêtements tissés de coton, de soie, de lin ou de laine, ils construisaient des maisons de pierres, de briques et de bois, les isolait avec de la paille, des briques faites de terre et des ciments faits d'argile, ils se déplaçaient à cheval dans des voitures en bois et en fer, les décorations des villes et des maisons étaient des œuvres d'artisans faits de matériaux naturels issus de plantes, l'huile se faisait avec le gras des baleines, les teintures avec les plantes, etc[67].

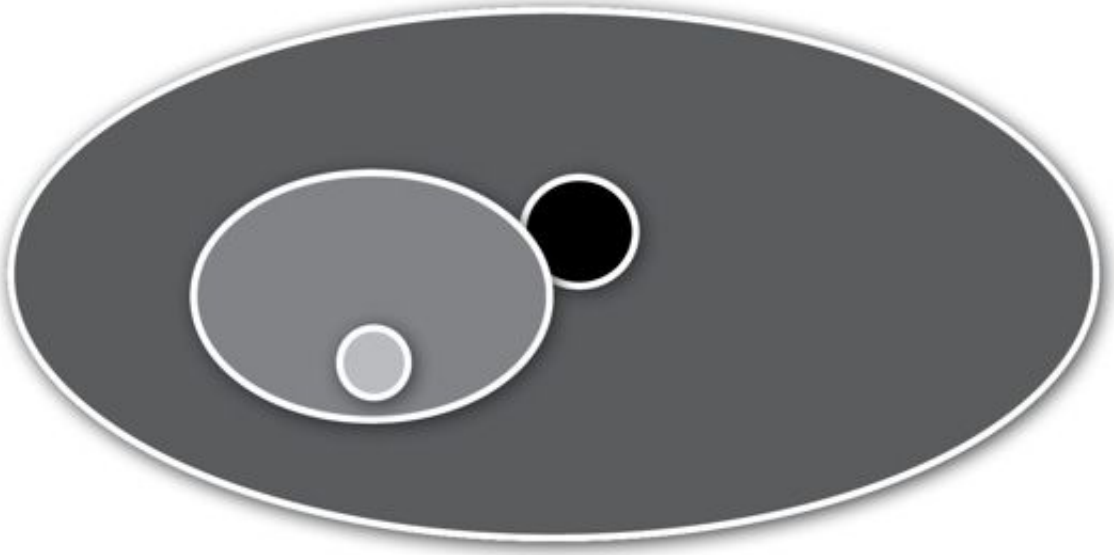
Tout ce que l'homme transformait était un produit que l'on retrouve à l'état sauvage dans la nature. L'homme perpétuait une tradition universelle d'usage des substances biodégradables qui furent mises à sa disposition par la nature toute son évolution durant ; l'homme travaillait main dans la main avec les ressources appartenant au cycle de la vie sur Terre, bien qu'il en abusât fortement. De ce fait, l'humanité engendrait moins de pollution, celle-ci était moins persistante dans l'environnement et moins dénaturante pour la vie. C'est grâce à cet équilibre avec la nature, bien qu'il ne fût point parfait, que l'humanité a pu évoluer et perdurer.

De nos jours, cette logique naturelle d'utilisation des produits fabriqués par la nature a été remplacée par une logique industrielle de valorisation de déchets issus de l'industrie pétrolière. D'ailleurs, l'industrie pétrolière n'est pas la seule industrie qui tente de valoriser ses déchets en les

commercialisant pour les distribuer dans l'environnement. On peut penser à l'industrie du fluor qui fait la même chose par exemple ou même les industries de traitements des déchets ménagers[68].

D'un point de vue conceptuel, le pétrole n'appartient pas à la schématisation du vivant[69], puisque le vivant n'interagit pas avec celui-ci dans une mesure nécessaire à son équilibre, à son évolution et son maintien. Ainsi, la structure chimique du pétrole et de tous ces sous-produits excède les limites qu'impose l'équilibre de la logique du vivant, à mi-chemin entre la schématisation du vivant et celle de la matière. Or, l'humain est soumis à la schématisation de la nature et sa vie physique doit s'inscrire dans celle-ci afin d'éviter la dénaturation du corps qui cause ultimement ses pertes de facultés, sa régression sur le plan fondamental de l'évolution et sa mort. C'est pourquoi le pétrole est néfaste, car il n'appartient pas au cycle du vivant et tous ses sous-produits sont toujours perçus comme des toxines à éliminer pour notre corps.

Schématisation de la matière (gris 70 %), du vivant (gris 50 %), de l'humanité (gris 25 %) et du pétrole (noir).



Mais il existe davantage de subtilité. Dans le cas de certaines molécules pétrochimiques, comme les plastiques par exemple, la réaction

d'intoxication du corps est souvent plus subtile et moins instantanée qu'avec d'autres substances toxiques. Le pétrole provient des résidus des cycles vivants grandement transformés par des millions d'années de chaleur et de pression. Nous savons que les molécules qu'on peut dérivés du pétrole « s'apparentent » souvent dans leur structure chimique à des molécules naturelles que fabriquent déjà certaines plantes.

Ainsi, la grande tolérance de notre organisme face aux substances pétrochimiques provient peut-être du fait que ces molécules ressemblent à certaines classes de molécules que produit la nature. C'est d'ailleurs pourquoi on appelle la branche de la chimie qui traite de ce genre de molécules la chimie organique, car on constate une ressemblance entre les composés dérivés du pétrole et certains types de molécules naturellement produites par les plantes.

Cependant, nous savons que la répartition naturelle des substances sur la Terre dispose du pétrole de sorte qu'il ait le moins d'interactions possibles avec le vivant, ce qui devrait suffire pour nous faire comprendre que cette substance est nocive pour le cycle vivant.

De plus, la troisième règle de l'accumulation de toxines est sans équivoque, le plastique et le pétrole sont toxiques dans toutes leurs formes, car on ne peut en consommer sans impact négatif sur notre santé. Chaque fois qu'on absorbe des dérivés du pétrole, il s'agit donc de toxines que notre corps peut accumuler et dont il tente de se débarrasser par ses mécanismes purificatoires.

Cette proximité de structure chimique entre éléments pétrochimiques et molécules naturelles a longtemps fait penser à certains scientifiques que le plastique est bien peu dangereux. Selon mon expérience le corps sait faire la différence entre un plastique compostable fait entièrement à base de plantes et un plastique pétrochimique non compostable. L'un est sans danger pour l'humain et l'environnement, l'autre émet des composés qui sont nuisibles.

Certains chercheurs affirment maintenant que des organismes vivants sont capables de décomposer certains types de composés pétrochimiques, mais les conséquences sur ces organismes et l'innocuité des rejets que produisent ces organismes dans l'environnement sont encore très peu étudiées.

Selon mon expérience, il apparaît évident que les interactions des substances pétrochimiques avec le vivant sont à éviter. Ces interactions favorisent chaque fois la dénaturation du vivant et le développement de maladies, dont le cancer. Surtout chez les mammifères. Selon la quatrième règle de l'accumulation de toxines dans l'organisme, l'homme doit éviter d'engendrer la dénaturation du vivant, peu importe l'espèce, car cette dénaturation l'affecte inévitablement par la suite[70].

Les conclusions ressortant de mon expérience

Toutes les molécules faîtes à base de pétrole se sont révélées comme étant nocives pour le corps et à haut risque de bioaccumulation[71] dans les tissus. De l'innombrable éventail chimique que l'on côtoie, la pétrochimie m'est apparue comme la principale source de vieillissement prématuré ainsi que le principal obstacle à la purification du corps que l'on retrouve dans nos vies de tous les jours. Elle est si abondante qu'elle ne permet pas à l'organisme des délais d'exemption pour s'en purifier décemment[72].

En général, les composés pétrochimiques divers qui entrent dans le corps congestionnent le système interstitiel avant tout. Comme nous l'avons vu, le système interstitiel possède le rôle de transporter les substances qui ne sont pas issues du cycle du vivant. Nous savons aussi qu'une fois le système interstitiel congestionné, le système cardiovasculaire subit davantage l'accumulation de toxines. Ainsi, à terme, le plastique contamine le système cardiovasculaire en s'ajoutant dans la couche d'athérosclérose.

Mon expérience démontre clairement que mon interstitium était congestionné de résidus de contaminations provenant de substances pétrochimiques diverses : intoxication des noix par les émanations du plastique, résidus de goudron de cigarette, respiration des odeurs de plastiques et caoutchouc, respiration du smog, résidus de plastique provenant de l'eau en bouteille, etc.

Mes expérimentations révèlent que toutes les expositions aux substances pétrochimiques constituent une menace de contamination pour le corps. Une fois l'interstitium congestionné par des substances pétrochimiques qui

ont comme propriété de ne pas être solubles dans l'eau et de ne pas laisser passer l'eau, il devient extrêmement difficile de décongestionner l'interstititum.

Au cours de ma purification par l'alimentation, j'ai remarqué à d'innombrables reprises que j'avais accumulé des traces de plastiques dans mon organisme[73]. Les sources de cette absorption étaient nombreuses. Par exemple, les aliments emballés dans le plastique qui absorbent les émanations de celui-ci (pain, céréales, fruits, légumes, etc.) ou bien les situations où notre nourriture est en contact avec le plastique chauffé : plats surgelés, instruments en plastique pour manipuler la nourriture chaude, bols en plastique, verre en plastique, etc. J'ai même remarqué que gratter des outils métalliques sur des surfaces en plastiques m'avait intoxiqué : gratter la paroi du pot de beurre d'arachides avec un couteau en métal ou utiliser un fouet en métal dans un bol en plastique, etc. J'ai dû éliminer ces traces de plastiques accumulées en moi pour améliorer ma santé et ce fut très difficile.

Les noix, les légumineuses, les céréales, les viandes et les produits laitiers sont normalement intoxiqués par le plastique et ses résidus. En effet, il est connu de la science que les aliments absorbent les émanations du plastique, plus particulièrement les aliments gras.

[Traduction d'un ouvrage traitant des composés volatils organiques]

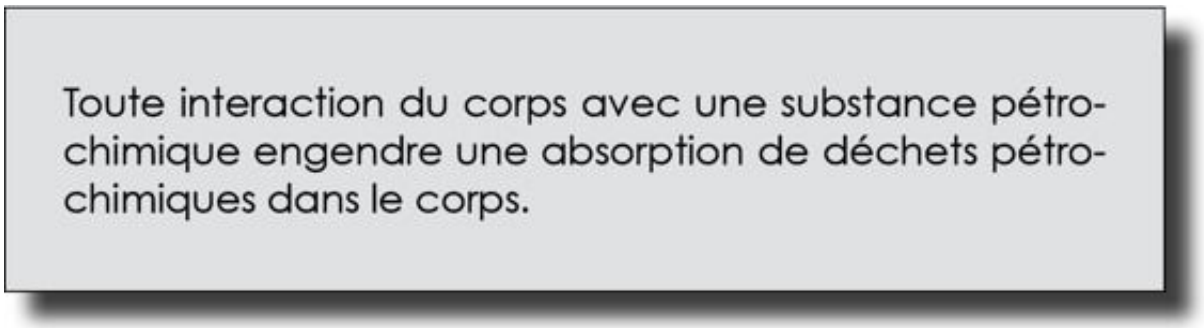
Il faut garder à l'esprit que le contenu en gras du produit emballé détermine largement la quantité de contaminants absorbés par le produit[74].

À la suite de ces prises de conscience, j'ai fait mes recherches et j'ai pu comprendre les raisons pour lesquelles les noix sont intoxiquées de la sorte. Une partie du problème provient de la pollution de l'environnement, ce qui est peu connu et que nous étudierons dans la section environnementale, et l'autre partie provient de la structure commerciale qui encadre la production de tous les aliments que nous consommons.

Depuis le moment où j'ai pris conscience de l'ensemble des faits que je vous expose dans mes œuvres, la société s'est légèrement éveillée aux

risques pour la santé que représentent les substances plastiques que l'on retrouve dans nos vies. Par exemple, le scandale du Bisphénol A présent dans de nombreux emballages faits en plastique, utilisés entre autres pour confectionner les bouteilles d'eau, les biberons pour bébés, les contenants de plats surgelés, la surface intérieure des conserves et autres produits, a permis d'enfin publiciser les effets perturbateurs pour le système hormonal et les effets cancérigènes du plastique pour le corps – chose que plusieurs personnes niaient fortement avant la médiatisation de ces faits.

Il se trouve que le scandale du Bisphénol A n'est que la pointe de l'iceberg de ce que la science finira par découvrir au sujet de la dénaturation qui découle de l'absorption de composés issus de plastique. Toute interaction du corps avec une substance pétrochimique, c'est-à-dire toute absorption d'un composé pétrochimique, soit par la peau, les poumons ou le tube digestif, est néfaste pour la santé.



Certains plastiques imitent des œstrogènes une fois dans l'organisme et ainsi débalancent les cycles hormonaux, amoindrissent la *force de vie* et concrètement, dénaturent le corps en l'approchant de la maladie. Plusieurs substances émises par le plastique sont catégorisées comme étant des perturbateurs endocriniens ou cancérigènes.

Dans le domaine alimentaire, tous les usages de plastiques à base de pétrole devraient être bannis puisque les aliments absorbent facilement les émanations provenant de leur emballage. Lorsqu'un plastique est neuf ou chauffé, il émet beaucoup plus de particules. Ainsi, toute interaction du plastique avec des aliments chauffés, comme les plats surgelés ou les plats préparés emballés de plastique représentent des sources d'intoxication.

Tous les plastiques servant à construire des milieux de vie devraient être bannis pour une raison similaire : c'est nous que nous emballons dans le plastique. La qualité de l'air intérieur s'en retrouve affectée.

Avant d'être malade, je n'aurais probablement pas cru que le plastique puisse être néfaste pour la santé puisqu'il est si présent dans nos vies. Pourtant, vu l'importante quantité de substances pétrochimiques que j'ai senti être expulsées de mon corps lors de mon cheminement vers la guérison, il m'apparaît aujourd'hui clair que cette intoxication avait commencé dès ma tendre enfance.

Le cycle pétrochimique constitue la plus envahissante catégorie de toxines puisqu'elle s'étend aux trois sources d'absorption du corps humain soit : la peau, les poumons et le tube digestif. C'est donc dire que votre corps est littéralement assiégé par tous ses ports d'entrée et ne connait que très peu de répit à l'égard de ces substances qui sont aussi présentes dans le smog et donc dans l'air que vous respirez chaque jour en ville.

Lorsque je parle *d'intoxication au plastique* ou aux émanations du plastique, j'inclus l'impact de l'ensemble des substances qui sont produites ou dérivés du pétrole ou de sous produit du pétrole. Le mot «plastique» n'est qu'un terme plus visuel et efficace pour décrire la situation sans s'encombrer des noms scientifiques complexes des différentes molécules issues du pétrole.

Voici une liste de quelques-uns des produits dérivés du pétrole présents dans votre vie : détergents, savons, shampooing, plastifiants, cire, insecticides, pesticides, essence, plastiques, caoutchouc, résines, fibres polyesters, polystyrène, solvants, polyuréthanes, parfums, huiles et graisses, peinture, goudron, médicaments, cosmétiques, baumes pour les lèvres, huile pour le corps, nylon, fibres synthétiques (vêtements) et une infinité d'autres produits.

Ces produits sont utilisés pour construire une bonne part de nos vêtements, nos voitures, nos revêtements de maison, nos conduits d'eau potable, nos appareils technologiques, nos produits pour le corps, nos carburants, nos peintures, nos produits de beauté, nos matériaux d'isolation, nos toitures,

nos contenants de tous genres, nos routes, nos accessoires domiciliaires, nos meubles et une infinité de produits que nous côtoyons chaque jour.

Composés organiques volatils (COV)

Lorsqu'on étudie la maladie ou bien lorsque l'on vie selon une définition négative de la santé, alors l'étude des COV est importante car leurs impacts négatifs sur la santé sont considérables. Pour une personne qui utilise une définition positive de la santé, l'étude des COV et de leurs effets négatifs est peu utile. Ainsi, je serai bref.

Nul besoin de devenir un spécialiste capable de nommer l'ensemble des substances pétrochimiques pour comprendre comment vivre sainement. Il suffit de savoir qu'elles sont néfastes pour notre santé, car elles ne s'intègrent pas dans la logique du vivant et donc représentent chaque fois des toxines à éliminer pour le corps.

Je vais quand même vous fournir quelques informations de bases sur les composés organiques volatils, leurs principales sources et leurs effets connus sur la santé. Nous étudierons ensuite le résultat de leur répartition dans l'environnement et dans nos modes de vie. Pour améliorer notre santé, il est important d'identifier les comportements que nous avons appris à perpétrer, qui en réalité nous exposent à de fortes concentrations de COV nous conduisant vers la maladie.

Pour résumer en quoi consistent les COV, voici un extrait du site du gouvernement du Canada[75]:

L*es composés organiques volatils (COV) sont des gaz et des vapeurs qui contiennent du carbone, comme les vapeurs d'essence et les solvants (sauf le dioxyde de carbone, le monoxyde de carbone, le méthane et les chlorofluorocarbures). Bien que plusieurs milliers de composés organiques présents dans la troposphère naturelle et polluée correspondent à la définition de COV, la plupart des programmes de mesure sont axés sur les 50 à 150 hydrocarbures les plus courants.*

De nombreux COV sont connus ou soupçonnés pour leurs effets toxiques directs sur les êtres humains qui vont de la carcinogenèse à la

neurotoxicité. Certains d'entre eux (p. ex., le benzène, le dichlorométhane) ont été évalués et déclarés toxiques en vertu de la Loi canadienne sur la protection de l'environnement (1999) [LCPE (1999)]. Les COV les plus réactifs se combinent aux oxydes d'azote (NO_x), produisent des réactions photochimiques dans l'atmosphère et forment l'ozone troposphérique, un constituant majeur du smog. Les COV sont aussi des polluants précurseurs de la formation secondaire des particules fines ($P_{2,5}$). On sait que l'ozone et les $P_{2,5}$ ont des effets nocifs sur la santé humaine et l'environnement.

En général, les COV sont émis de l'ensemble des substances pétrochimiques: colles, peintures, plastiques, caoutchouc, résine, vernis, revêtements de sol, revêtements extérieurs des maisons, bardeaux d'asphalte, asphalte, produits de nettoyage, meubles, essence, véhicules, graisses et huiles, cuirs synthétiques, tapis, etc.

Toujours selon le site du gouvernement du Canada :

Une exposition de courte durée à de fortes concentrations de certains COV peut causer :

- *des difficultés respiratoires*
- *une irritation :*
- *des yeux*
- *du nez*
- *de la gorge*
- *des maux de tête*

Certaines personnes, comme celles qui font de l'asthme, peuvent être plus sensibles que d'autres.

La plupart des personnes ne sont pas sensibles à une exposition de courte durée aux faibles concentrations de COV normalement présentes dans les maisons. […] L'exposition prolongée à de fortes concentrations de certains COV peut toutefois entraîner des effets sur la santé.

Chez les travailleurs industriels par exemple, un lien a été établi entre l'exposition à de fortes concentrations de certains COV et une augmentation des taux de cancer. Ces COV comprennent le :

- *benzène*
- *formaldéhyde*[76]

De nombreux COV sont classés comme étant cancérigènes ou potentiellement cancérigènes par l'OMS. Heureusement, le corps possède des mécanismes d'élimination de toxines donc en quantité modérée, nous survivons.

For example, methylene chloride (paint stripper), and perchloroethylene (dry cleaning fluid), are exempted compounds for outdoor regulation, but they could pose serious health risks to exposed individuals if present indoors. The first is listed by the International Agency for Research on Cancer (IARC) as a potential human carcinogen and the second is listed as a probable human carcinogen[77].

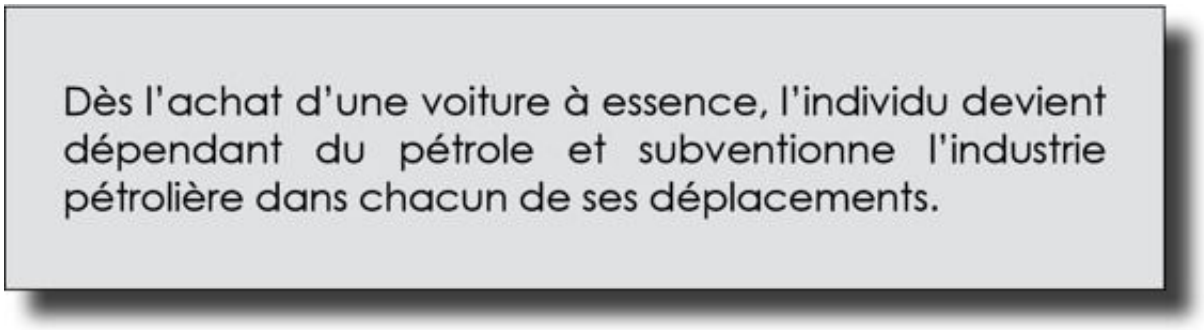
Traduction : *«Par exemple, le chlorure de méthylène (décapant) et le perchloroéthylène (liquide de nettoyage à sec) sont des composés exemptés pour la régulation à l'extérieur, mais ils pourraient poser de sérieux risques pour la santé des personnes exposées à l'intérieur. Le premier est répertorié par le Centre international de recherche sur le cancer (CIRC) en tant que carcinogène humain potentiel et le second est répertorié comme un cancérogène probable pour l'homme.»*

Une foule d'informations sont disponibles sur le sujet et des tonnes d'études ont été faites depuis plus de 50 ans. Je ne vais donc pas réinventer la roue dans ce domaine et continuer la discussion. Comme je disais, il devient rapidement lourd d'éplucher toutes ces informations sur la toxicité de milliers de substances aux noms complexes. La logique décrite dans ce livre résume l'ensemble de la situation et prédit efficacement tous les résultats à venir en lien avec des études scientifiques sérieuses effectuées sur ces questions.

Tous les COV issus de produits pétrochimiques dénaturent le corps et favorisent la maladie. Ils s'accumulent depuis plus d'un siècle dans l'environnement. La majorité des substances pétrochimiques dont les plastiques émettent des COV, surtout lorsqu'elles sont chauffées. En général, les COV terminent leur course dans le sol et dans l'eau lorsque le smog est capté par la pluie qui tombe au sol. Nous étudierons les conséquences de cette accumulation de polluants pétrochimiques dans le sol dans le livret sur l'environnement.

L'origine du problème

Le mode de vie de consommation que nous adoptons repose sur le moteur à explosion depuis plus de cent ans. Beaucoup de biens que nous achetons parcourent des milliers de kilomètres en avion, en bateau ou en camion avant de se rendre jusqu'à nous. La voiture étant une icône de la liberté personnelle dans la société de consommation, le premier pas d'une vie adulte est donc souvent l'achat d'une voiture. Dès l'achat d'une voiture à essence, l'individu devient dépendant du pétrole et **subventionne** l'industrie pétrolière dans chacun de ses déplacements. L'industrie pétrolière étant la source de tous les polluants dérivés du pétrole qui intoxiquent nos vies et l'environnement (pesticides, plastiques, etc.), l'individu devient donc indirectement un destructeur du vivant en participant à la répartition des sous-produits de pétrole dans l'environnement dès lors qu'il adhère à la vision capitaliste d'une vie libre et épanouie.



Ce qu'il faut comprendre c'est que plus on utilise d'essence pour nos transports, plus il y a une grande disponibilité de sous-produits pétroliers

bon marché pour fabriquer des plastiques et autres substances qui envahissent par la suite notre environnement. C'est simplement le résultat du jeu de l'offre et de la demande. Plus on a besoin de carburant pour nos transports, moins le plastique est cher car des tonnes de pétrole sont raffinés pour nos besoins en essence.

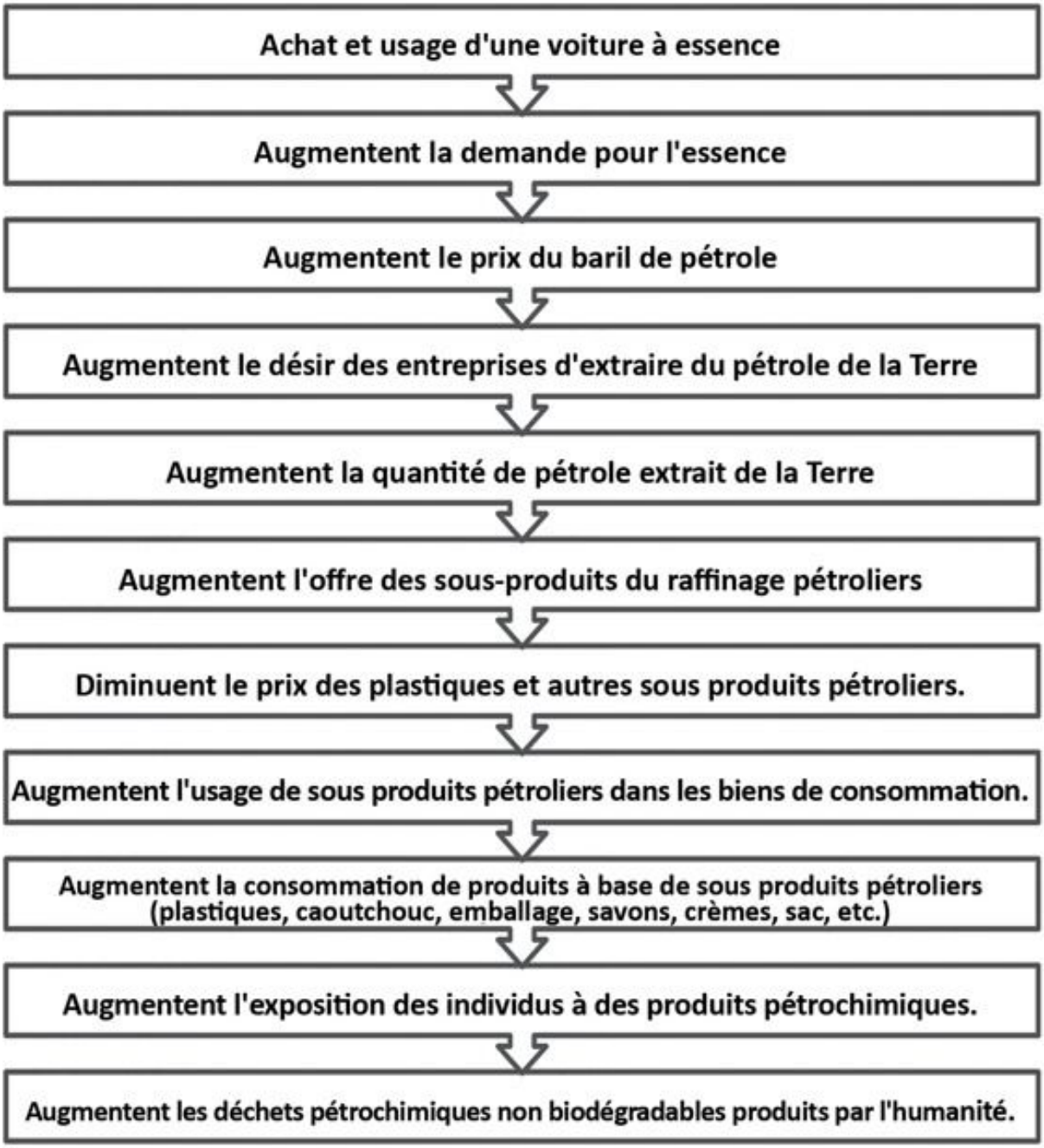
C'est pourquoi le geste le plus important qu'un individu puisse poser pour réduire son empreinte environnementale[78] et donc sa participation à nuire à la santé de tous, est l'abandon de la voiture à essence, ce qui ultimement a pour effet de réduire le volume de pétrole raffiné dans le monde, qui par ricochet, diminue la disponibilité des sous-produits pétroliers bon marché qui servent d'ingrédient de base pour les plastiques qui empoisonnent nos vies et notre environnement. C'est le geste le plus significatif pour inverser la tendance et valoriser le recyclage des plastiques.

Tout ce qui occasionne un transport de longue distance en voiture, en camion, en bateau ou en avion doit aussi être considéré. Bien sûr, on réalise rapidement que le mode de vie nord-américain est intimement lié à la combustion de pétrole derrière chacun de nos besoins. Lorsqu'on commande un colis sur Internet ou bien qu'on réserve un billet d'avion pour partir en voyage, nous alimentons la demande mondiale pour le pétrole qui ultimement engendre la distribution de la pollution pétrochimique dans l'environnement, que ce soit par le smog, la création de plastique ou tout autre sous-produits pétrochimiques.

Avec l'état des technologies actuelles, la seule manière de sortir du cycle du pétrole est de rechercher l'autosuffisance. Évidemment, chaque bien que l'on achète, même la nourriture, nécessite un transport, une préparation, une transformation et un emballage qui normalement dépendent d'une manière ou d'une autre de l'utilisation de pétrole.

On réalise aussi que le combat pour lutter contre le réchauffement climatique est à la fois un combat pour lutter contre la pollution de notre monde par les émanations pétrochimiques et la saturation en plastique.

Conséquences de la voiture à essence sur la pollution plastique



Milieux de vie pollués

On désensibilise très rapidement les enfants aux usages domestiques des produits à base de pétrole. J'entends par là les nombreux plastiques, caoutchouc, résines, colles, etc. avec quoi tant de choses sont faîtes. L'enfant joue avec des jouets en plastique, la suce du bébé est en plastique, les biberons le sont aussi, l'intérieur des voitures est fait de plastique, les chaises d'école, les crayons, les boîtiers de télévisions, les consoles de jeux vidéos, les sacs d'épicerie, les gourdes, les bouteilles d'eau, les contenants de nourriture, etc. Le plastique est tellement utilisé, qui pourrait croire qu'il soit nocif sans que personne n'ait été informé du risque qui pèse sur notre santé?

J'ai été victime d'une grande intoxication aux plastiques durant ma jeunesse, ne serait-ce que par l'odeur de mes jouets en plastique, par le gonflement de ballon en caoutchouc, par la consommation d'aliments intoxiqués par les émanations plastiques, par la contamination de l'air des immeubles, maisons, voitures, écoles et autres, par le contact de notre peau avec les colles, peinture, produits de beauté, parfums, vêtements synthétiques, huiles et graisses, etc.

Les gens ont suffisamment foi en nos gouvernements qu'ils croient que tout ce qui se retrouve sur le marché est surveillé méticuleusement pour empêcher qu'un élément néfaste pour la santé ne puisse pénétrer dans leur maison. Ils oublient que le contexte social idéalise la réalité pour ne pas freiner la consommation de biens et la croissance économique.

Comme vous le découvrirez graduellement à partir d'ici, la pollution est partout dans notre air, dans nos vêtements, dans notre nourriture, dans nos sols, dans notre atmosphère, dans notre eau, dans nos océans et même dans nos artères ainsi qu'à l'intérieur de chacune de nos cellules. Au risque de me répéter, l'humain devient exactement le reflet de l'équilibre du monde qui l'entoure, c'est ce qu'enseigne la théorie des schématisations.

Aujourd'hui, nos milieux de vie sont des sources importantes d'intoxication de notre organisme. Nous allons ici faire un survol rapide des principaux milieux de vie dans lesquels nous passons la majorité de notre vie et je vais

vous faire part de quelques-uns des polluants néfastes que vous êtes à risque d'absorber dans ces milieux. J'ai dû éviter autant que possible tous ces polluants pour permettre l'amélioration de ma santé.

Lors des années où je souffrais encore d'hypersensibilité chimique multiple, chacun de ces polluants constituait une menace à ma survie et venait perturber ma vie durant plusieurs jours lors d'expositions. Chacun de ces polluants est donc à prendre avec le plus grand sérieux, bien que pour la plupart leur toxicité soit banalisée.

Je ferai un survol rapide, je n'ai pas la prétention de pouvoir couvrir l'ensemble des polluants présents dans nos milieux de vie. Des spécialistes existent dans les nombreux domaines auxquels je vais vous initier ici. Par exemple, il existe des spécialistes des maisons saines, des spécialistes de la pollution électromagnétique ou bien des spécialistes de la pollution agricole ou industrielle. Veuillez noter que je ne parle pas ici des gens payés par des industries ou des gouvernements, car ces personnes sont muselées par le conflit d'intérêt qui existe entre leur source de revenus (l'entreprise polluante qui les paie) et les faits véritables, je parle plutôt de gens normaux qui ont décidé de s'éduquer sur une question donnée pour s'y consacrer et tenter d'informer la population.

Je crois que j'offre suffisamment d'information pour développer une prise de conscience sur l'état des choses et les raisons pour lesquelles les gens tombent malades. Mon but est de montrer comment le corps est assiégé de toxines invisibles qui causent l'ensemble des maladies.

N'oubliez pas que les quatre règles de l'accumulation de déchets dans l'organisme vus précédemment vous permettraient d'arriver à ces mêmes prises de conscience aisément. Il suffit de développer un regard plus objectif sur la nature des substances que nous mettons en contact avec notre peau, que nous respirons et que nous mangeons.

Quelques toxines absorbées dans la maison

C'est un défi considérable que de trouver un lieu de résidence qui n'expose pas notre corps à des concentrations élevées en polluants latents dans l'air.

Pour améliorer ma santé, j'ai dû m'intéresser non seulement à l'air extérieur autour d'où j'habitais, mais surtout à l'air à l'intérieur de mon logement.

Pour éviter de nourrir la maladie en nous, l'air de notre milieu de vie doit être suffisamment pur afin de ne pas favoriser une accumulation de polluants en nous. La première étape est de trouver un logis qui est bâti avec des matériaux naturels qui n'émettent pas de toxines dans l'air : bois[79], métal, ciment et verre entre autre, mais le défi va bien au-delà de cela.

Il est primordial de diminuer à un niveau minimal l'exposition aux toxines pour permettre au corps de se décontaminer un peu, car si on ne laisse jamais de répit au corps face à l'exposition aux polluants chroniques, on accélère notre dépérissement de façon significative[80].

Bien sûr, notre corps s'accoutume aux substances polluantes et ne meurt pas sur le coup à la suite d'expositions fréquentes. Éventuellement il devient engourdi et moins réceptif à leur présence – tout comme le fumeur ne réagit que très peu à la toxicité de la cigarette avec le temps. Le corps parle à la conscience, mais si la conscience choisit de l'ignorer, alors le corps se tait et endure, il entre alors dans une phase d'intoxication chronique ou d'accumulation de toxines.

Donc oui, nous pouvons tolérer différents poisons et survivre, mais si vous avez saisi l'essentiel du message que j'ai tenté de vous transmettre jusqu'à présent vous comprenez que cela nous conduit tranquillement vers des maladies qu'il nous est possible d'éviter.

La problématique de la qualité de l'air intérieur dans nos résidences est gigantesque. Les gens semblent davantage se soucier de la qualité de l'air extérieur dû au smog qu'à la qualité de l'air qu'ils respirent à la maison ou au travail. Pourtant, de façon générale, l'air extérieur est des dizaines, voir des milliers de fois plus pur que l'air de l'intérieur de nos différents environnements de vie. Voyons pourquoi.

Les matériaux de construction

Dans la plupart des pays nordiques et en Amérique en général, nous vivons dans des maisons faîtes de matériaux émettant des composés chimiques divers dont des COV cancérigènes. Plusieurs matériaux modernes contiennent des plastiques, des résines, des caoutchoucs, des colles, des solvants, des peintures et toute la vaste gamme des produits pétrochimiques. Nos mûrs sont souvent une simple superposition de substances nocives mises les unes par-dessus les autres : revêtement en vinyle, isolation en polyuréthane, murs de gypse, pellicule de plastique, peinture. À travers les murs, nous passons des fils électriques à gaine en caoutchouc dont certains sont très odorants et donc, émetteurs de composés volatils organiques (COV) néfastes dans l'air.

Vu le fait que les matériaux neufs émettent davantage de COV que les matériaux plus âgés, vivre dans une résidence neuve ou récente s'est avéré être une situation exposant le corps à un air intérieur chargé en polluants qui peuvent s'accumuler en lui.

Une autre source de contamination a trait à la présence de rénovations mineures dans la maison pendant que les gens y vivent. Par exemple, le simple fait de peinturer une pièce inonde l'air intérieur de COV cancérigènes durant plusieurs jours. Les peintures sans COV sont préférables, mais même celles-ci laissent généralement des odeurs néfastes dans l'air qu'il faut éviter pour ne pas accumuler des polluants en nous.

D'autres sources importantes de contamination que j'ai dû éviter sont les odeurs de plâtre utilisé pour tirer les joints. Tant que le joint n'est pas parfaitement séché, la contamination de l'air ambiant est importante et menace la pureté du corps. Évidemment, les vernis de planchers sont aussi néfastes lorsqu'ils sont appliqués, et ce durant plusieurs jours[81]. Tant qu'une odeur est perceptible, le corps s'intoxique de façon significative.

Ainsi, toute exposition à des rénovations en cours expose le corps à un grand nombre de polluants qui le dénaturent et favorisent le vieillissement prématuré. L'être humain ne devrait certainement jamais vivre dans des maisons faites de cette manière et surtout ne jamais les habiter durant les rénovations/construction. De façon générale, l'être humain n'est pas fait biologiquement pour vivre dans de telles maisons. Remarquez du même

coup que le fait de construire des maisons selon cette méthode engendre aussi beaucoup de pollution persistante dans l'environnement. Ceux deux logiques sont toujours liées : santé et environnement.

De plus, le bois cède tranquillement sa place aux différents types de bois collés qui émettent tous dans l'air du formaldéhyde et d'autres polluants. Le formaldéhyde est un gaz engourdissant pour l'esprit qui a pour effet d'irriter les muqueuses et dont on connaît les effets cancérigènes. On le retrouve entre autres dans les matériaux utilisés en sous-plancher, dans certaines étagères, certains meubles et certaines armoires neuves. Il est aussi présent dans les panneaux de contreplaqué, dont de nombreuses moulures.

J'ai pu constater à quel point tous les matériaux faits de bois collés sont nocifs et favorisent le vieillissement prématuré du corps. Ce l'on nomme couramment du « press wood » est en fait un substitut fait de retailles de bois collés, moins chers que le bois et ainsi, de plus en plus populaire. Malheureusement, la colle que contient ce matériau émettra durant des décennies des vapeurs volatils nocives contenant entre autres du formaldéhyde qui sera en partie emprisonné dans l'intérieur de la maison et respiré par ces habitants. Vu l'augmentation des prix du bois, la plupart des maisons neuves utilisent beaucoup des panneaux de bois collé dans leur construction.

"Formaldehyde is both an irritant and a probable human carcinogen. Depending on concentration, it is well recognized that formaldehyde can be an eye, nose, and throat irritant, even when exposure is of relatively short duration. In the indoor environment, sensory reactions and various symptoms as a result of mucous membrane irritation are potential effects[82]*",*

Traduction: «Le formaldéhyde est à la fois un irritant et un cancérigène humain probable. Selon la concentration, il est bien reconnu que le formaldéhyde peut être irritant pour les yeux, le nez et la gorge, même lorsque l'exposition est de durée relativement courte. Dans l'environnement intérieur, les réactions sensorielles et divers symptômes résultant de l'irritation des muqueuses sont des effets potentiels»

La finition intérieure de nos maisons est aussi la source d'un grand nombre de toxines. En premier lieu, les prélarts et les planchers flottants sont les principales sources d'émissions que j'ai rencontrées. Le problème est que plusieurs de ces revêtements sont faits de plastiques ou de bois collé dont on peut percevoir l'odeur et qui émettent sans cesse des COV durant des années, voire des décennies. Les planchers flottants sont en grande partie faits de plastique tout comme les prélarts et les tapis, ce qui explique facilement pourquoi ils sont tant susceptibles d'émettre des COV dans l'air.

Je dois dire que dans ce domaine, certains sont des milliers de fois pires que d'autres, il n'y a pas d'uniformité : le niveau d'émissions dépend entre autres de l'âge du plancher, mais aussi du type plastique utilisé pour le construire ce qui peut varier énormément. Plus le plancher est neuf, plus il émettra des composés néfastes en grande quantité.

Aussi contaminant que les planchers flottants, on retrouve certains tapis qui peuvent être contaminés par deux raisons différentes. Premièrement, ils peuvent être faits de certaines résines pétrochimiques et ne pas être faits de tissus naturels (la quasi-totalité des tapis commerciaux et la majorité des tapis résidentiels modernes). Ainsi, si vous dormez dans un motel ou un hôtel, vous absorbez souvent de forte concentration de composés volatils organique en suspend dans l'air dû aux tapis omniprésents dans ces endroits. Deuxièmement, ils peuvent avoir accumulé des odeurs passées malsaines qui seront réémises dans l'air ambiant. Par exemple, un tapis dans un appartement de fumeurs finira au bout de quelques années, par prendre l'odeur de la cigarette de façon presque irréversible.

Les maisons où des fumeurs ont habité sont à éviter, car il est très difficile de chasser pour de bon ce type d'odeurs, celles-ci ayant pénétré profondément dans les murs et les matériaux. Beaucoup de gens se font intoxiqués par des voisins fumeurs dans des unités de condominium ou des appartements multi logement. Au Québec, avec la légalisation de la marijuana, l'air des logements est aussi souvent intoxiqué par des odeurs de culture ou bien de combustion de marijuana (joint), les deux types d'odeurs étant très nocives et particulièrement encrassantes pour l'interstitium.

Outre les toxines énumérées précédemment, la présence de moisissures est un enjeu majeur de santé et vous rendra malade à coup sûr. Les moisissures semblent décomposer en partie les matériaux toxiques dont sont faites nos maisons et elles les distribuent dans l'air. Ainsi, elles sont très néfastes pour la santé. Elles peuvent être présentes partout dans nos maisons, nos voitures, nos environnements de travail ou dans des lieux publics. Il est très important d'éviter les lieux où elles se retrouvent pour sauvegarder vos poumons et votre interstitium.

La plupart des substances contaminantes énumérées ici ont pour effet de congestionner insidieusement l'interstitium à long terme et peuvent avoir une incidence cancérigène lors d'une exposition chronique qui mène à l'accumulation des polluants dans l'organisme. A court terme, ces polluants, bien que dangereux, ont des effets néfastes plutôt communs: infections, asthme, irritation des yeux, du nez, des muqueuses, etc. que les gens associent rarement à leur intoxication.

Comme j'en ai fait mention rapidement dans la section précédente, beaucoup de choses qu'on vous a enseignées comme étant des maladies (par exemple une infection) ne sont pas des maladies, mais bien des manifestations de tentatives de purification et de retour à l'équilibre du corps humain. Un rhume n'est pas un problème de santé, le problème de santé est l'encrassement du métabolisme qui a déclenché le rhume. Le rhume n'est que la tentative du corps d'éliminer des polluants par le mucus, le jeûne, la fièvre, etc., des mécanismes naturels.

Si vous avez souvent des rhumes, des maux de tête, que vos yeux sont asséchés outre mesure ou bien que vous avez la nausée sans trop savoir pourquoi, voilà quelques exemples des premiers ravages qu'a sur vous l'exposition aux divers polluants que vous absorbez. Bien sûr, cela indique aussi que votre corps est saturé en toxines qui ont ralenti ou rendu totalement inefficace le travail de vos organes.

Le fait d'être conscient des polluants qui peuvent nous empoisonner nous permet de mieux gérer notre santé. Par exemple, si vous venez de déménager dans un nouveau logement et que vous vous mettez

soudainement à développer des rhumes ou infections à répétition, cela suggère fortement que la qualité de l'air est problématique[83].

En terminant, souvenez-vous que chaque objet de plastique que vous achetez et qui possède une odeur décelable émettra dans votre environnement intérieur des COV qui favorisent l'accumulation de déchets dans votre corps. Le simple fait d'accumuler des sacs vides ou des boîtes de carton (qui contiennent de la colle et de l'encre) à l'intérieur d'une maison expose le corps à une contamination quotidienne malsaine suffisante pour entraîner le vieillissement prématuré. C'est pourquoi il est important de diminuer la présence de tous les objets émetteurs présents dans notre environnement de vie. On voit du même coup que l'hyperconsommation favorise la maladie de plusieurs façons, dont celle-ci.

Les appareils électroniques

Les accessoires électroniques sont une source de contamination de l'air ambiant très importante. De façon générale, plus une maison renferme d'appareils électroniques, plus l'air intérieur est de mauvaise qualité.

Les appareils électroniques, bien que leur revêtement soit fait de plastique dur qui émettent généralement peu de COV, renferment des circuits électroniques dont plusieurs composantes contiennent des plastiques, des colles et d'autres types de substances pétrochimiques qui, lorsque l'appareil fonctionne quelque temps, se réchauffent et émettent beaucoup de COV dans l'air ambiant. Ce problème est tellement important au Japon, lieu où les appareils technologiques sont très nombreux, que le gouvernement a passé des lois en 2008 sur les taux d'émissions maximales permis par les appareils électroniques en termes de COV.

Dans le domaine des appareils électroniques, les ordinateurs et les téléviseurs sont les deux dispositifs les plus émetteurs et les plus répandus pouvant nuire à la santé des gens. Beaucoup de maisons possèdent de grands téléviseurs à écran plat qui produisent beaucoup de chaleur et qui émettent des COV dans l'air intérieur. Les gens laissent souvent fonctionner leur ordinateur sans se douter que cela remplit souvent l'air ambiant de COV et que cela nuit à leur santé à long terme. Les salles remplies

d'ordinateurs comme les salles de cours, les salles de serveurs ou bien les bureaux possèdent un air de mauvaise qualité pleine de COV provenant de ces appareils en marche.

Tous les appareils électroniques qui ont tendance à devenir chauds sont une source d'intoxication de COV qu'il faut surveiller.

Les parfums et rafraîchisseurs d'air

Jusqu'à quel point faut-il laisser les entreprises créer de faux besoins et alimenter des propagandes pour vendre leur produit? Le cas des parfums et des rafraîchisseurs d'air est particulièrement perturbant et doit être abordé ici. Depuis environ vingt ans, les gouvernements ont laissé des multinationales répandre des mensonges par le biais de publicités dans le but d'éduquer la population à « purifier » l'air en lui ajoutant certains types de parfums nommés des « rafraîchisseurs d'air ». L'usage du mot *purifier* est une aberration. Il est impossible de purifier l'air en ajoutant des molécules artificielles dans celui-ci! Pour purifier l'air, il faut en général enlever des molécules artificielles présentes dans l'air.

Rafraîchir l'air avec des produits chimiques est une idée pour le moins ridicule, mais qui a fait son bout de chemin à force de marteler le consommateur de publicités mensongères sans que personne ne fasse jamais mention des conséquences pour la santé.

Tant de parfums et produits rafraîchisseurs d'air existent mais où sont les reproches envers ces produits de la part des instances de santé sensées protéger la population? Les gens ne sont-ils pas conscients que tous ces produits représentent des toxines de plus à évacuer pour leur corps? La plupart des parfums d'air ambiant contiennent des COV et répandent des produits pétrochimiques volatilisés dans l'air. De façon générale, la majorité des parfums sont des dérivés de substances pétrochimiques. Tous ces produits dénaturent graduellement le corps.

Selon mon expérience, ces parfums s'accumulent dans l'organisme et engendrent un vieillissement prématuré considérable. Il m'a fallu les éviter à tout prix pour préserver ma santé et chacune de mes expositions à ces

substances a laissé en moi des traces de substances néfastes dont il est très difficile de se débarrasser par la suite.

Les savons et détergents

Au cours des années durant lesquelles j'ai souffert d'hypersensibilité chimique multiple, j'ai remarqué que l'air de plusieurs maisons était contaminé par des odeurs provenant du lavage de vêtements et des produits utilisés pour se faire. Dans certaines maisons, j'avais du mal à aller donner des cours de mathématiques, car l'odeur était corrosive, surtout près de la salle de lavage. Ce genre d'odeurs peuvent aussi provenir du lave-vaisselle ou bien des produits pour laver les planchers.

En général, les gens utilisent des produits hautement corrosifs pour tenter de vivre dans un environnement plus « propre ». Ils intoxiquent leur milieu de vie, leur vaisselle et leur vêtement afin d'obtenir une apparence propre. En réalité, ils ajoutent des polluants qu'ils absorbent par la suite. Par exemple, des résidus de savons sont toujours présents sur la vaisselle et les gens absorbent ces résidus lorsqu'ils boivent ou mangent en utilisant cette vaisselle. Les gens absorbent les résidus des savons détergents pour vêtements lorsqu'ils portent les vêtements lavés avec ces produits chimiques toxiques. Les gens respirent l'air toxique de leur maison contenant des vapeurs de savons lorsqu'ils font du lavage, utilisent le lave-vaisselle ou lavent avec des produits nettoyants leurs planchers, fenêtres, etc. On voit clairement ici que l'humain qui pollue la planète en utilisant des produits toxiques se pollue lui-même. Cette règle tient toujours.

L'effet sur l'organisme de ces savons et détergents non naturels est une perturbation du système endocrinien, une acidification et une dénaturation chimique aux conséquences désastreuses à long terme dont quelques-unes des conséquences peuvent être : arthrite, cheveux blancs, eczéma, faiblesse osseuse, etc. L'effet sur l'environnement est tout aussi désastreux : pollution des cours d'eau, pollution de l'eau potable, boues d'égouts et algues bleues.

De façon générale, les alternatives écologiques moins toxiques pour l'environnement sont aussi moins toxiques pour le corps humain. J'aimerais mentionner que je n'utilise plus de savons à lessive depuis 2004 et que je

lave tout mon linge avec de l'eau sans avoir eu le moindre problème d'hygiène ou la moindre critique concernant mon hygiène de la part de mes pairs.

La fumée secondaire

Dois-je vraiment élaborer ici? La fumée secondaire a été l'une des principales responsables des troubles de santé que j'ai connus. Ayant grandi dans une maison où il se fumait parfois plus de 3 paquets de cigarettes par jour, j'ai absorbé de grandes quantités de fumée durant ma jeunesse et j'ai réalisé comment cela s'était accumulé en moi lors de mes phases de purification. Toute forme de combustion engendre la présence de toxines néfastes pour la santé dans l'air ambiant : foyer au bois, cannabis, huiles essentielles, odeurs de brûlée en cuisine, etc. Les vapeurs de cigarettes électroniques sont aussi néfastes, car elles contiennent normalement des COV.

La climatisation

J'ai remarqué que les appareils de climatisation chargeaient l'air d'une toxine typique liée à la climatisation. Certains systèmes sont pires que d'autres. Par exemple, chez un de mes amis, la climatisation ne m'intoxique pas à un niveau que je puisse sentir alors que chez d'autres je me sens rapidement intoxiqué. En général, j'ai pu détecter une accumulation de toxine liée à l'air climatisée dans les endroits que j'ai fréquenté au cours des années.

La toxine est souvent bien plus concentrée et bien pire dans les systèmes de climatisations des automobiles, surtout lorsque ceux-ci sont neufs ou le cas contraire, sont assez vieux et ont été remplis pour leur maintenance.

Le réfrigérateur et le congélateur ajoutent normalement des toxines de climatisation aux aliments lors d'entreposage assez longs.

J'ai même retrouvé les goûts de cette toxine de climatisation dans les aliments entreposés longtemps à l'air climatisé que j'achetais en magasin. Parfois même dans les noix séchées.

Les métabolites animaux

Jusqu'à maintenant, je n'ai pas fait mention de faits très étonnants en ce qui concerne les divers polluants émis par les substances dont nous encombrons notre espace vital. En effet, de nombreux ouvrages et d'innombrables études scientifiques traitent déjà de risques pour la santé associée à la plupart de ces sources d'émission de COV. Cependant, ce que je m'apprête à vous dévoiler maintenant risque d'être un peu plus difficile à croire.

Une de mes plus grandes surprises lors de mon cheminement de guérison fut de constater à quel point les animaux[84] peuvent émettre des odeurs qui manifestent la présence de nombreuses toxines. Ma sensibilité accrue m'a permis de constater que dans notre sueur, dans nos cheveux, dans nos ongles et dans tout ce qui sort de l'organisme humain se retrouve une partie des toxines hébergées à l'intérieur du corps. Le corps utilise donc toutes les méthodes possibles pour se débarrasser de ce qu'il juge indésirable. Ce fait n'est pas méconnu de la science.

On peut sans se tromper généraliser cette façon de faire de l'organisme de vouloir expulser les polluants par la sueur, peu importe les substances en jeu : métaux, sels chimiques, odeurs absorbées, etc. Dès que le corps ne sait pas quoi faire d'une substance, il tente de l'éliminer, et la sueur est un vecteur d'élimination de toxine très utile.

Tout au long de ma purification, j'ai eu des sueurs qui m'ont rappelé l'odeur de chaque différente toxine que j'avais accumulée au cours de mon existence passée.

Ce qui m'intéresse ici est de vous dire à quel point un être humain peut représenter une source de toxine de l'air ambiant pour les autres êtres humains qui le côtoie tellement son corps émet des molécules néfastes par sa peau, sa sueur, son haleine ou ses gazes digestifs. Pour notre discussion, nous appellerons de telles substances émises par un organisme vivant des *métabolites*[85]. Les *métabolites* sont les produits de réactions crées dans l'organisme à partir de substances polluantes diverses. Le corps humain transforme souvent les polluants pour le rendre moins réactifs, cela dans le but de diminuer leur interaction avec ses processus biologiques. Les

métabolites sont des toxines à éliminer pour les organismes qui les absorbent. Cela recoupe la quatrième règle indiquant l'accumulation de toxine qui fut énoncée plus tôt.

En termes plus clairs, si mon père fume la cigarette et que sa peau finit par sentir la cigarette vu sa sueur saturée de toxines, si je respire l'odeur de sa sueur, je respire du même coup la toxine en question et j'oblige mon corps à se purifier de cette toxine. On voit donc comment un déséquilibre chez l'un peut entraîner des répercussions chez l'autre : je ne fume pas, mais j'absorbe la toxine à même les tentatives d'élimination de polluants de l'autre organisme. J'ai nommé ce type de contamination la *contamination parallèle ou secondaire.* Elle est très fréquente dans la nature polluée par l'humain et explique les cas d'intoxications les plus complexes.

J'ai pu reconnaître un grand nombre de toxines dans l'odeur de la sueur des gens que j'ai côtoyés lorsque j'étais très sensible. Je ne les énumérerai pas toutes, mais l'important est de comprendre que dès que l'on perçoit une odeur qui provient d'une autre personne, cela indique souvent la présence de polluants qui sont émis par l'autre organisme et que notre organisme devra éliminer à son tour.

De façon générale, les animaux de compagnie sont de véritables usines à émettre des métabolites néfastes dans l'air ambiant de nos milieux de vie. En moyenne, l'odeur des humains contamine beaucoup moins l'air ambiant que l'odeur des chiens, car les humains se lavent souvent et ainsi, les toxines éliminées par la peau finissent dans l'eau.

Il m'a fallu réfléchir un bon moment avant de comprendre pourquoi l'odeur de certains chiens est si néfaste pour la santé! Où est la toxine? Où se cache l'élément contre nature qui pourrait expliquer cette toxicité associée à cette odeur. Car si l'odeur n'était pas le fruit d'une dénaturation quelconque, alors il n'y aurait aucune accumulation néfaste dans l'organisme et je n'en parlerais même pas.

Je dirais que la majorité de la contamination de l'organisme des chiens provient de leur alimentation de piètre qualité faite de carcasses d'animaux d'élevage, contenant beaucoup d'os broyés. De façon générale, l'accumulation en toxines d'un tissu est fortement liée à sa densité et son

rythme de renouvellement cellulaires selon la logique ressortie de mes expérimentations. J'ai pu remarquer que les os sont une partie du corps particulièrement concentré en toxines issues de l'absorption de composés pétrochimiques et plastiques lors de ma tentative de consommer des os de poulet pour me reminéraliser.

Ma grande sensibilité m'a conduit à la conclusion que les os de poulet et d'animaux d'élevage sont en général contaminés par le plastique de façon assez significative. Cette toxine de plastique provient de l'alimentation des animaux qui se compose de grains séchés, souvent eux-mêmes intoxiqués vus la pollution des terres agricoles, de l'environnement et de leur entreposage. C'est ainsi que l'alimentation des animaux d'élevage devient contaminée en toxines absorbées par les animaux, qui font quand même un travail de filtration exceptionnel face à la concentration de cette toxine dans leur alimentation[86].

Il y a évidemment d'autres toxines présentes, mais je dirais que la dominante provient de cette *contamination secondaire* à cinq niveaux : du smog vers la terre, de la terre vers le grain, du sac en plastique aux grains, du grain aux animaux (concentré dans les os), des sous-produits animaux servant à faire la moulée au chien. Cela vous permet d'observer un premier exemple plus complexe de *contamination secondaire* à plusieurs niveaux et d'observer la migration des toxines qui ultimement arrive jusqu'à l'humain sous la forme subtile d'une contamination de milieu de vie (par l'odeur du chien), de l'alimentation (par les résidus que contient la volaille) et même par le grain (si nous consommons des grains directement).

Nos animaux sont donc assiégés de toxines par les sources alimentaires qu'on leur fournit, mais aussi par les autres « gâteries » avec lesquelles nous les mettons en contact. Par exemple, on leur donne des oreilles de cochon séché, du cuir à mâcher de différentes formes, etc. Ils boivent aussi dans des bols en plastique et mâchouillent des jouets en plastique. L'eau qui traine dans le plastique absorbe des composés plastifiants que le chien boit. L'eau stagnante dans l'environnement intérieur de nos maisons absorbe souvent des COV qui la contaminent[87]. Toutes les toxines qu'un mammifère absorbe seront par la suite retransmises dans les sueurs, dans le

poil, dans les selles et dans l'urine. Cela est aussi vrai pour l'humain que ce ne l'est pour le chien. Cette contamination de l'animal possède un lien direct avec la tendance de son poil à être allergène ou non. Vous avez bien compris! Un animal intoxiqué profondément par le plastique aura un poil plus allergène qu'un autre moins intoxiqué.

De nos jours, la mode canine a aussi pris une certaine ampleur et les chiens n'ont plus l'usage qu'ils avaient autrefois. Il s'agit maintenant d'objet de luxe et de paraître. Ainsi, nombreux sont les gens qui font shampouiner leur toutou fréquemment. Malheureusement, ces shampoings sont très contaminants pour l'animal ainsi que pour le maître, puisqu'ils sont très parfumés et laissent échapper dans l'air de grandes quantités de molécules néfastes. Les gens se plaisent à faire toiletter leur chien et à respirer l'odeur de parfum qui en résulte dans leur maison durant plusieurs jours, voir plusieurs semaines. Tout ça puise sa source dans l'incompréhension fondamentale du rôle des odeurs et de leur impact sur la santé. Les gens sont éduqués à associer les parfums à des plaisirs, alors qu'il s'agit, je le répète, de menace pour la santé car ils sont généralement faits de substances pétrochimiques.

Les métabolites végétaux

Nous savons maintenant que les animaux peuvent émettre des composés néfastes par leur sueur et leur odeur. Cela est une conséquence de la capacité des êtres vivants à éliminer des toxines. Les espèces végétales sont aussi dotées de cette capacité nécessaire à la conservation d'une certaine pureté de leurs tissus. J'ai rencontré à ma grande désolation de nombreuses personnes qui étaient intoxiquées par leurs plantes!

À la différence de l'humain, le système analogue à notre système digestif que possède la plante est son système racinaire. Les plantes se nourrissent de leur racine en grande partie. Ainsi, toutes les substances indésirables qui entrent en contact avec les racines seront absorbées et retransmises dans l'air par la sudation; car les plantes tout comme les mammifères utilisent la sudation pour éliminer de l'eau, mais aussi du même coup, une grande quantité de substances indésirables.

Le problème le plus fréquent que je rencontre avec les plantes est le fait que les gens les cultivent dans des pots en plastique, ce qui a la malheureuse conséquence d'entraîner la contamination de la plante par le plastique vu le contact constant des racines avec le plastique. Malheureusement, je répète que selon mon expérience tous les types de plastiques émettent des composés dans l'environnement ambiant, qu'il soit en contact avec l'air ou bien avec l'eau. C'est ainsi que le pot émet dans l'humidité du sol certaines substances nocives que l'abondance de racines enroulées les unes sur les autres n'aura pas d'autres choix que d'absorber. La toxine de plantes d'intérieur est donc majoritairement un métabolite végétal plastique. Quoiqu'on puisse parfois aussi y retrouver des odeurs secondaires de pesticides et d'engrais chimiques[88].

C'est pourquoi j'ai décelé des toxines malsaines dans le parfum de roses achetées chez le fleuriste, provenant de cultures en serre où le plastique prédomine, mais que je n'ai décelé aucun impact néfaste du parfum de roses ayant poussé à l'extérieur dans un milieu naturel. Tout s'explique en une phrase : toutes les molécules qui sont construites par une plante renferment en proportion les toxines que la plante absorbe quotidiennement[89].

Ce processus d'élimination continue par la sueur permet à la plante d'éviter la saturation de toxines et de stabiliser son état (un peu comme le foie de l'humain élimine les médicaments ou les autres polluants chimiques à un rythme régulier qui n'est pas absolu, mais qui dépend de la concentration restante dans le sang). C'est aussi ce processus qui à long terme permet la purification des tissus et le retour à l'état de pureté une fois la source de contamination arrêtée. Ce retour vers l'état de pureté est le but continuel de la matière vivante.

Vous devez donc comprendre de toute cette discussion que la présence d'un élément naturel : animaux, plantes, etc. ne sous-entendent pas la pureté et l'exemption de toxines, mais impliquent souvent que la toxine puise sa source dans des contaminations préalables qu'ont subies ces diverses instances vivantes. Ainsi, un chien n'est pas toxique en soi, mais devient rapidement toxique, car, selon la norme de vie qui lui permet d'exister dans la société, il accumule très rapidement des toxines cachées qui saturent son

organisme et font de lui un émetteur de toxines à son tour. Tout cela dans une tentative de son organisme de retrouver une certaine pureté. Idem pour la plante.

Chaque fois que j'ai détecté une toxine depuis le jour où je suis devenu sensible, je suis toujours parvenu à trouver la source véritable du déséquilibre qu'a instauré l'humain pour engendrer le problème sournois qui se présentait devant moi. Encore une fois, la compréhension du cycle pétrochimique explique la plupart des contaminations subtiles qui demeurent inexpliquées, même pour la science la plus avancée.

Dans ces quelques exemples, nous avons vu toute la subtilité de la quatrième règle indiquant l'accumulation de toxines énoncée au début de cette section.

Synthèse des toxines présentes dans nos milieux de vie

Voici un schéma qui résume une partie des toxines que nous avons identifiées et qui montre comment l'air de nos résidences est saturé de toxines favorisant l'accumulation de polluants dans le corps humain.



Quelques toxines absorbées à l'école

Les écoles sont souvent des lieux où l'ont dénombre de nombreuses toxines dans l'air ambiant. Par exemple, l'enseignant qui écrit au tableau avec des craies absorbe les poudres de cette craie dans sa peau et ses poumons. J'ai vu plusieurs professeurs plus âgés avec les mains craquées au sang au moment de prendre leur retraite, le résultat de plusieurs décennies d'usage régulier de tels objets. Les craies ne sont pas très intoxicantes pour le corps puisqu'en général elles sont simplement minérales et non pétrochimiques. En revanche, les crayons feutrés pour tableau blanc eux sont beaucoup plus à risque de causer le vieillissement prématuré. Tout crayon odorant est grandement toxique pour le corps, c'est un peu comme respirer des odeurs d'essence. Les enseignants qui s'exposent à de telles odeurs régulièrement sont à risque de développer des maladies à long terme.

Dans les écoles primaires, on retrouve souvent des odeurs de colles et de peintures associées aux travaux d'arts plastiques des élèves. L'art plastique expose les enfants à de nombreuses colles, peintures et autres substances pétrochimiques grandement néfastes pour leur santé. Par la suite ces travaux sont exposés et laissent émettre de nombreux COV dans l'air de l'école pour des semaines, voir des mois.

Les crayons odorants, le liquide pour effacer l'encre, l'odeur de certaines gommes à effacer, de certains crayons de bois vernis ou bien les colles sont autant d'objets émettant des substances néfastes absorbés par les enfants.

Évidemment, tout comme les maisons, toutes rénovations engendrent une contamination de l'air ambiant. Les nouvelles écoles bâties avec des matériaux de construction modernes sont souvent les plus à risque d'avoir un air ambiant de mauvaise qualité vu les matériaux de construction, les peintures et autres substances neuves présentes dans cet environnement.

Quelques toxines absorbées au travail

Une observation objective des conditions dans lesquels nous place le travail me mène à la conclusion que pour la majorité des gens, le travail est un accélérateur de dépérissement dans la mesure où un grand nombre

d'emplois exposent le corps à de fortes concentrations en toxines, ce qui accélère le vieillissement de l'individu et le risque qu'il souffre d'une maladie grave.

Je vais vous faire un survol des différentes toxines qui se retrouvent en forte concentration dans différents types d'emplois plus à risque pour la santé. Cela vous permettra d'évaluer l'incidence des toxines dans votre milieu de travail et ainsi, d'évaluer les méfaits potentiels que cela peut avoir sur votre santé. Notez que je ne prends aucunement en considération l'aspect transports, stress et fatigue qui viendront s'ajouter pour influer encore davantage la santé.

Les mécaniciens

Les mécaniciens traditionnels qui travaillent sur les voitures possédant un moteur à explosion sont exposés à de nombreuses substances pétrochimiques toxiques: essence (odeur), huile et graisse sur la peau, liquide refroidisseur (contact avec la peau, odeur toxique), odeur de pneus (caoutchouc), métaux présents dans les odeurs d'échappement et dans les huiles usées avec lesquelles ils peuvent entrer en contact, etc. S'ils font de la soudure, ils sont à haut risque d'absorber des composés très toxiques, dont des oxydes de métaux que le corps a de grandes difficultés à éliminer.

Les mécaniciens qui travailleront sur des voitures électriques seront exposés à d'importants champs électromagnétiques.

Liste des emplois associés au milieu automobile qui sont très toxiques :

- Pompiste
- Soudeur
- Mécanicien
- Vendeur de pneus, poseur de pneus.
- Poseur d'asphalte et de béton
- Peinturer des routes
- Peintre automobile et carrossier
- Travailler dans une raffinerie de pétrole

Les travailleurs de bureau

La plupart des bureaux que j'ai visités possédaient un air vicié favorisant le vieillissement prématuré et l'accumulation de toxines. Les matériaux de construction, les tapis, les odeurs d'encre, les parfums des autres, le manque de ventilation et bien d'autres contaminants emplissent l'air que les gens respirent 40 heures par semaine durant des décennies.

De plus, la plupart des environnements de travail modernes exposent le corps à de très hautes concentrations de champs électromagnétiques provenant des cellulaires, des réseaux sans fil et des appareils électroniques sans fil. Les employés sont aussi assis devant des écrans d'ordinateur émettant aussi des ondes électromagnétiques.

Les employés de magasins et boutiques

De façon générale, les employés de boutiques et de magasins respirent de grandes quantités de COV provenant de l'ensemble des produits neufs qui les entoure : cuir, plastiques, caoutchouc, parfums, encre, etc.

Les endroits les plus toxiques sont normalement les parfumeries, les lieux de ventes de pneus et les produits automobiles.

Les acteurs et le milieu cinématographique

Les acteurs sont exposés à des maquillages et fond de teint toxique. Ils côtoient des décors artificiels souvent faits de plastiques et autres produits pétrochimiques qui émettent des odeurs.

Les fabricants de décors sont aussi grandement exposés à des substances pétrochimiques diverses pour créer des modèles de personnages et d'autres effets visuels.

Les peintres et travailleurs de la construction

Puisque la plupart des matériaux de construction modernes émettent des substances toxiques dans l'air ambiant, les travailleurs du domaine de la construction sont exposés à de fortes concentrations en COV et autres produits néfastes. La poussière de ces matériaux, leur odeur dans l'air ainsi que le contact sur la peau sont autant d'occasions d'absorber des éléments nuisibles pour la santé.

Les travailleurs de la route

Les gens qui fabriquent les routes en asphalte et en ciment sont fortement exposés à des odeurs malsaines. Les gens qui travaillent à la peinture des routes sont aussi grandement exposés à des concentrations élevées en polluants néfastes. Les employés qui respirent des odeurs de certains bétons contenant des polymères sont très à risque de tomber malade.

Lors de la réfection de l'autoroute 15 Nord près de Mirabel aux alentours de 2010, j'ai remarqué que l'odeur toxique du ciment était perceptible dans l'air jusqu'à une distance de 2 kilomètres de l'autoroute. Les odeurs des nouveaux ciments contenant certains polymères sont très nocives.

D'ailleurs, une grande proportion des premiers répondants de l'attaque du 9/11 aux États-Unis sont décédés de cancers dans les années qui ont suivi vu leur absorption de poussières de béton provenant des édifices qui s'étaient écroulés.

Autres emplois

De la caissière travaillant dans un magasin grande surface, à l'avocat travaillant dans un bureau prestigieux plein de cuir, personne n'est a l'abri des toxines polluantes qui envahissent nos milieux de travail. Le travail devient donc souvent non seulement un échange de temps pour de l'argent, mais bien plus, une réduction de l'espérance de vie par l'accumulation de polluants contre de l'argent. Chose que tout être censé devrait refuser à tout prix.

Quelques toxines absorbées dans la voiture

Des mesures ont été faites pour mesurer la quantité de COV par mètre cube présente dans l'air ambiant de certaines voitures récentes. Un adulte respire en moyenne 6L par minute lorsqu'il est au repos. Sachant que bien des gens passent deux heures par jour dans leur voiture pour se rendre et revenir du travail, l'humain moyen respire ainsi souvent plus de 720L d'air dans sa voiture par jour. Il n'est ainsi pas rare qu'une personne absorbe quelques grammes de composés pétrochimiques par ses poumons chaque jour.

D’innombrables autres sources d’intoxication de l’air intérieur peuvent se produire dans une voiture. Il suffit qu’une petite pièce en plastique chauffe, qu’un petit tuyau d’essence ait une fuite ou bien qu’on ait la mauvaise idée de mettre des parfums ou rafraichisseur d’air. Simplement l’odeur d’un véhicule neuf constitue un des pires amalgames de toxines.

« La fierté du frais arôme de plastique neuf, de peinture et de cuirette associé à une nouvelle voiture pourrait bien se dissoudre devant la brutale réalité: cette bonne odeur de neuf n’est qu’un cocktail toxique de produits chimiques[90]. »

Le pire c’est que ce n’est pas seulement lorsque le véhicule est neuf que la concentration dans l’air interne du véhicule atteint des seuils qui sont jugés comme présentant des risques pour la santé. En fait, par une journée chaude, le soleil réchauffe ces plastiques, colle, vernis et autres qui recommencent aussitôt à émettre des poisons dans l’air. Ces émanations de COV peuvent déclencher maux de tête, gorges irritées et nausée lorsque la concentration dépasse 10mg par mètre cube d’air, rien de rassurant lorsqu’on sait qu’un véhicule neuf peut atteindre plus de 64mg de COV par mètre cube d’air durant les premières semaines suivant sa construction.

Évidemment, une exposition prolongée à certains de ces produits peut causer le cancer si le système interstitiel se congestionne. La concentration des ces composés volatils peut même atteindre des niveaux inquiétants (40mg par mètre cube) dans les immeubles récents même après plusieurs années, ces émanations sont encore présentes dans l’air de nos lieux publics malgré leur plus faible concentration (1mg par mètre cube[91]).

Une des principales choses qui m’a aidé à prendre du mieux est le fait d’avoir évité de me retrouver sur la route à respirer l’air vicié d’un habitacle automobile. Souvent, sur la route nous pouvons sentir l’échappement d’une voiture sans catalyseur ou d’un gros camion diesel. Ces odeurs ne sont pas inoffensives comme plusieurs le croient. L’air que nous respirons de telles situations, est rempli de déchets toxiques tels que les vapeurs d’essences, d’huiles brûlées de métaux oxydés et j’en passe.

Une bonne partie des voitures qui ont plus de sept ans ont des fuites d'échappement ou de fluide qui engendrent une contamination subtile de l'air dans l'habitable intérieur. Ce genre de situation est fréquente et cause un vieillissement prématuré important.

Quelques toxines absorbées en ville

Tout au long de mon analyse des toxines présentes dans nos vies, j'ai réalisé que les gens profitent de la vie en la détruisant. Durant la belle saison, nombreuses sont les activités polluantes que les humains ont pris l'habitude d'effectuer sans connaître les risques à long terme sur leur santé.

Un premier exemple de ce genre d'activités serait les barbecues. Ils sont de plus en plus gros, de plus en plus populaires et ils émettent dans l'air de fortes odeurs de propane non brûlées, d'odeurs de graisses brûlées en plus d'un amalgame d'autres composées néfastes. Emporter par le vent ces odeurs nuisent à la santé de toute la population environnante ainsi qu'à l'environnement.

« Une étude de l'Agence Danoise de Protection de l'Environnement publiée en 2002 montre que la combustion de 2 kg de briquettes de charbon de bois au cours d'une appétissante barbecue-partie de deux heures incluant *«une grillade de quatre steaks, suivie par une grillade de quatre morceaux de dinde et finalement la grillade de 8 grosses saucisses «* relargue au total de 12 à 22 nanogrammes (ng) de dioxines. C'est l'équivalent de 120.000 à 220.000 cigarettes. Les concentrations moyennes mesurées dans l'air autour du barbecue sont de 0,6 à 0,7 ng par m3, soit 6 à 7 fois la norme autorisée pour les émissions des incinérateurs d'ordures ménagères en sortie de cheminée[92]. »

Ce qui est le plus triste je trouve, c'est que les gens qui se font du barbecue nuisent énormément à leur santé et ce sont eux qui absorberont les plus grandes concentrations de toxines lorsqu'ils consommeront les aliments cuits de cette manière.

Une chose à comprendre afin de prévenir l'absorption inutile de toxines, c'est que les aliments absorbent toujours les molécules environnantes

circulant dans l'air. Plus la concentration de molécules nocives est élevée dans l'air qui entoure l'aliment et plus le laps de temps d'exposition augmente, plus la concentration résultante dans l'aliment est élevée. Cette règle s'est toujours démontrée comme étant vraie.

Une chose qu'on remarque à nouveau est le fait que ce qui est mauvais pour l'environnement l'est toujours dans une mesure proportionnelle pour notre corps. Ainsi, si on trouve que les barbecues sont très polluants pour l'environnement, on peut en déduire qu'ils sont très mauvais pour la santé des hommes. La santé, lorsque définie positivement, est une notion universelle qui transcende les espèces et qui respecte les mêmes règles pour toutes les entités vivantes. Elle fut prévue pour être le résultat de l'équilibre de l'environnement que les êtres vivants côtoient – un humain développera une santé relative à l'environnement qu'il absorbe par sa nourriture, son eau, son air et par le sol dans lequel tout ce qu'il mange pousse, d'où le besoin de s'intéresser au monde qui nous entoure.

Pour en revenir à notre barbecue, cela nous permet de constater l'influence qu'a sur nous la « norme » de vie actuelle véhiculée par la publicité, les médias et les gens que l'on connaît et qui ont adopté des habitudes malsaines. En fait, beaucoup de gens sentiraient leur liberté brimée si on leur interdisait le barbecue, mais ironiquement, c'est en consommant les aliments cuits dans ce même barbecue qu'il brime leur droit de vie le plus fondamental en nuisant à leur santé.

D'autres activités néfastes, et qui semblent pour le moins banales aux yeux de mes confrères seraient l'action de tondre la pelouse avec une tondeuse à essence, de respirer et se baigner dans une piscine chlorée, de respirer les odeurs d'échappement de véhicule de transports au diesel et j'en passe.

En ville, les odeurs de carburant diesel sont très fréquentes et leurs traces dans l'air est maximales comparativement à la campagne ou bien en banlieue. Les odeurs d'essence et de diesel favorise fortement l'accumulation de toxines dans l'organisme. Il y a des études qui ont démontré que les taux de plusieurs cancers étaient plus élevés lorsque les gens habitent à moins de 200 mètres d'un terminus routier ou plusieurs

autobus sont présents. La qualité de l'air dans le métro est aussi très mauvaise.

Avec ces innombrables sources de molécules néfastes présentes dans l'air, prendre soin de sa santé et tenter de faire un jogging à l'air frais devient donc un défi colossal en ville. Je me suis longtemps demandé s'il était mieux d'éviter les toxines que de faire de l'exercice en absorbant beaucoup de toxines? Il semble que cela dépende des capacités d'élimination propres à chacun, mais en général, il faut éviter de faire de l'activité physique lorsque l'air est pollué, car cela augmente le besoin en oxygène qui conduit à augmenter le volume d'air absorbé par le corps, et du même coup, augmente l'absorption de toxines.

Ainsi, les gens pris à faire du jogging près des routes, en voulant bien agir pour leur santé, absorbent du même coup de grandes quantités d'émanations issues des échappements de véhicules. J'ai aussi remarqué que les poteaux d'électricités en bois traités et l'asphalte émettent des odeurs qui sont clairement perceptibles par temps chaud et indubitablement néfastes pour un joggeur.

L'air extérieur est donc grandement pollué et ainsi bien des gens se cachent dans leur maison pour ne pas respirer cet air pollué. Pourtant, l'air à l'intérieur d'une maison ou d'un logement est très rarement, voir jamais, meilleure que l'air extérieur pour des raisons dont nous avons discuté précédemment.

Quelques toxines absorbées à la campagne

J'ai vécu à la campagne durant la majorité de ma vie et j'ai appris à y déceler les polluants les plus courants. Face aux nombreux polluants de la ville, bien des gens pensent s'installer à la campagne, mais pensez-y à deux fois. Même ceux qui vivent dans des régions agricoles ne sont pas à l'abri des polluants, loin de là!

Les agriculteurs d'aujourd'hui sont d'immenses pollueurs. Ils étendent des quantités énormes de pesticides qui par la suite s'évaporent et contaminent l'air à des kilomètres à la ronde. Par une grise journée de smog où l'air reste emprisonné au sol, des kilomètres entiers de civilisation sont exposés à cet

épandage de produits chimiques. Un seul agriculteur peut empoisonner la vie d'un quartier au complet et c'est encore accepté. Bien sûr, les odeurs sont subtiles et ne durent que quelques jours, mais cela engendre une accumulation supplémentaire de pesticides dans le sang dont les gens pourraient bien se passer.

Certains producteurs agricoles étendent tellement de purins de cochons ou de vaches, qu'en plus de polluer l'air et les sols, ils contaminent les nappes phréatiques et rendent l'eau des sous-sols toxique. Les odeurs de déjections animales constituent une source de toxines qu'il faut éviter. En effet, les déjections animales contiennent inévitablement des métabolites animaux contenant les toxines éliminées par l'animal, cela étant toxique pour l'homme.

Les pesticides et herbicides utilisés en agriculture sont aussi une source fréquente de contamination de l'air extérieur en plus de contaminer les puits d'eau souterraine desquels les populations rurales puisent leur eau potable. J'ai observé cette situation à plusieurs reprises. Les polluants étendus sur le sol régulièrement et en grande quantité finissent par contaminer les nappes phréatiques. Même les urines d'animaux contaminent souvent les puits d'eau potable au fil du temps si la quantité d'urine est importante et répandue sur un même sol durant des années – situation de plus en plus fréquente.

Quelques toxines absorbées dans les milieux résidentiels

Dans les projets résidentiels, des gens traitent leur pelouse aux herbicides cancérigènes. Vos enfants vont peut-être jouer au parc municipal en se roulant dans un gazon traité aux pesticides sans être averti des risques pour leur santé! Tout ça pour empêcher des pissenlits de pousser.

Dans un document intitulé *caractérisation de l'utilisation des pesticides utilisés en milieu résidentiel chez des enfants québécois âgé entre 3 et 7 ans*, nous pouvons apprendre les contaminations réelles de nos enfants à tous ces poisons répandus dans notre environnement proche.

« Cependant, les organophosphorés et les chlorophénoxys ne représentent qu'une portion des classes chimiques de pesticides auxquels les enfants résidants en milieu urbain peuvent être exposés. Certains auteurs notent que les pyréthrinoïdes, les carbamates, les pentachlorophénols, les hydrocarbures de pétrole, plusieurs familles de fongicides tels les amides, phthalimides et ortho-phenylphenola, des fumigants et certains pesticides illégaux peuvent aussi être utilisés en milieu résidentiel[93]. »

N'oublions pas qu'un pesticide à pour but de tuer ce qui est petit, ce qui est à l'encontre de la vie et est indéniablement nocif pour l'homme dans une perspective positive et universelle de la santé[94].

Il y aussi d'autres situations dans lesquelles nous sommes grandement exposés aux pesticides. D'une part, la majorité des produits chasse-moustiques vendus en magasins sont toxiques. En les appliquant sur notre peau, nous en absorbons des quantités significatives sans compter que nous en absorbons aussi par nos poumons. Les colliers et produits antipuces pour animaux présents dans nos maisons sont une autre source d'exposition fréquente à divers pesticides toxiques.

Nos toits sont majoritairement faits de bardeau d'asphalte et de goudron, nos maisons ont souvent des revêtements extérieurs en vinyle ou plastique divers, tous ces matériaux émettent beaucoup de COV dans l'air autour de la maison, surtout par temps chaud et ensoleillé, ce qui dégrade la qualité de l'air dans les projets domiciliaires en plus de favoriser la création de smog.

Dans les milieux résidentiels, il n'est pas rare de respirer des odeurs de détergents à lessive provenant des maisons avoisinantes effectuant leur lavage avec des savons commerciaux et parfums divers (assouplisseurs). On y sent aussi régulièrement des odeurs de parfums ou rafraichisseurs d'air divers qui proviennent de la ventilation de certaines maisons qui utilisent de tels produits. Ainsi, prendre une marche ou bien ouvrir sa fenêtre nous amène à respirer ces polluants.

Les odeurs de piscine chlorée sont aussi grandement toxiques et peuvent contaminer l'air extérieur à plus de 10 mètres. Les gens s'intoxiquent ainsi

souvent par leur propre piscine au chlore, sans compter lorsqu'ils vont s'y baigner et absorbent le chlore par leur peau[95].

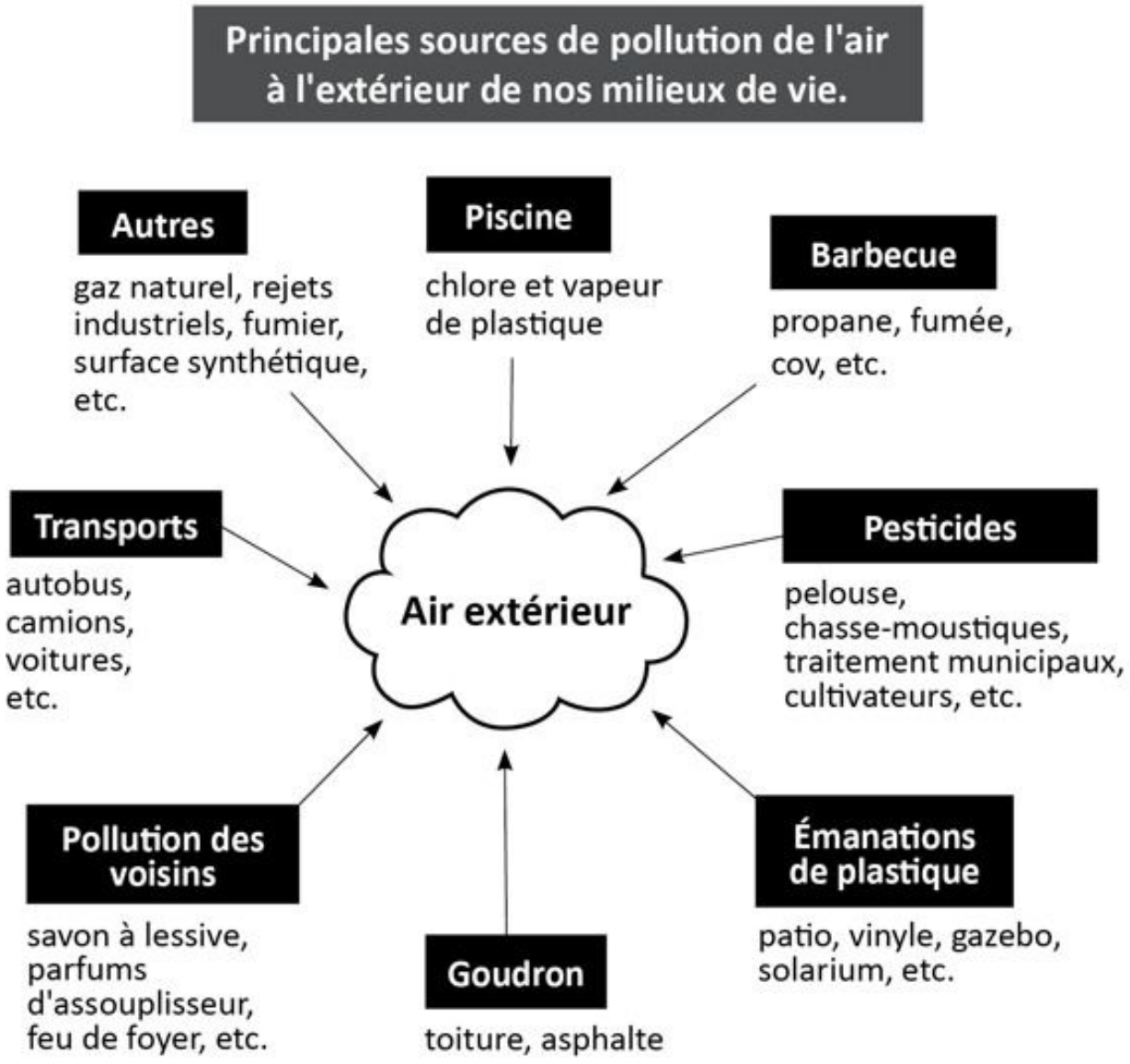
De plus en plus de municipalités installent des terrains sportifs faits de matériaux synthétiques. Ces terrains faits de caoutchouc et de tapis en plastique sont hautement toxiques et émettent dans l'air des odeurs de caoutchouc ainsi que de plastiques durant des années. Ils empoisonnent les jeunes qui jouent sur ceux-ci ainsi que l'air dans le voisinage. Cela fut un élément majeur ayant nui à ma santé entre 2009 et 2012.

Les milieux résidentiels sont souvent près de petits boisés traités aux pesticides dans le but de contrôler les insectes comme les moustiques. Ces pesticides dits « naturels » sont toxiques et dénaturants pour le corps humain, peu importe ce qu'on veut vous faire croire. Dans la municipalité où j'ai habité durant plus de 25 ans, la ville traitait les moustiques avec un pesticide qualifié d'« écologique », pourtant lorsque je le respirais, j'éprouvais une intoxication profonde. J'ai remarqué au fils de ma purification et de la guérison de mon corps que ce pesticide «naturel» s'était accumulé dans mon organisme.

L'été, les barbecues et les odeurs de propane sont une source importante d'intoxication possible à laquelle beaucoup de gens sont exposés. J'ai remarqué que les maisons qui contenaient des fours au propane ou bien au gaz naturel renfermaient des traces de gazes dans leur air intérieur.

La fracturation pour extraire les gaz de schistes est une autre source d'intoxication des populations aux odeurs d'hydrocarbures qui sont très nocives pour la santé. Le drame avec la fracturation du sol est le fait que les fuites de gazes s'échappent dans l'air durant des années, voir des décennies et polluent l'air extérieur dans un rayon de quelques kilomètres du puits ayant une fuite. Remarquez que ces odeurs sont aussi parfois présentes en ville, car il existe beaucoup de conduites de gaz naturel en ville et parfois certaines ont de petites fuites qui ne sont pas colmatées avant un bon moment.

Synthèse des toxines qui polluent l'air extérieur de nos résidences



Pollution directe du corps (par la peau)

Le corps absorbe des polluants par la peau, le tube digestif et les poumons. La pollution directe du corps est lorsque l'on pollue le corps délibérément par l'un de ses trois médiums. La pollution directe est donc facile à prévenir si nous changeons nos comportements en devenant des êtres pleinement conscients des conséquences de nos choix sur notre santé en cessant l'utilisation de produits néfastes et en exigeant des fabricants qu'ils fabriquent des produits écologiques.

La pollution indirecte, au contraire, est plus subtile et difficile à éviter. En général, les gens ignorent qu'ils en sont victimes. Nous avons vu quelques exemples de pollution indirecte lorsque nous avons discuté des métabolites provenant des animaux et des plantes.

Je ferai ici un bref survol de certains polluants du corps que j'ai dû éviter afin de permettre à mon corps de se rajeunir. Ces éléments sont utilisés par une majorité de la population s'identifiant au mode de vie nord-américain. Ces produits favorisent le vieillissement prématuré et j'ai continué de les sentir être expulsés de mon corps plusieurs années après avoir cessé leur utilisation. Ils s'étaient accumulés en moi et avaient participé à causer mon état de maladie.

Les savons

Les savons faits de produits chimiques et parfums se sont avérés néfastes pour mon corps. Des résidus acidifiants de ces savons ont dû être éliminés de mon organisme afin de me permettre de guérir. J'ai aussi dû éviter de m'exposer à ceux-ci à chaque fois que j'ai voulu améliorer ma santé et engendrer le phénomène de rajeunissement du corps.

Ces savons chimiques sont absorbés par la peau lors d'un bain, d'une douche, lorsqu'on fait la vaisselle, lorsqu'on se lave les mains et dans d'autres situations. Des vapeurs de ces savons et autres produits de nettoyage sont respirés lors de l'entretien de nos maisons: lavage de planchers, lavage des toilettes, lavage de fenêtres, etc. Souvent les savons d'entretien ménager sont beaucoup plus toxiques pour le corps et peuvent

causer des grands torts lorsque les gens qui les manipulent n'utilisent pas de gants pour protéger leur main. Tout de même, les seules vapeurs de ces substances sont suffisantes pour intoxiquer le corps si l'exposition est trop fréquente ou trop importante.

Nous absorbons aussi du savon par les résidus que laisse le savon à lessive sur nos vêtements. J'ai donc dû éviter d'utiliser tous les savons à lessive commerciaux afin de rajeunir mon corps. Je lave mon linge avec de l'eau depuis plus de quinze ans sans n'avoir jamais reçu de plaintes de la part des gens que je côtoie quant à ma propreté ou mon odeur.

Évidemment, la majorité des savons commerciaux sont toxiques pour l'environnement et contaminent les plans d'eau environnants. Ultimement, beaucoup de municipalités distribuent une eau qui renferme des traces de ces savons. Dans certaines municipalités, l'écosystème et les usines d'épuration ne peuvent pas filtrer complètement les traces de savons provenant des rejets d'égouts des ménages. Les gens s'intoxiquent donc souvent à cause des rejets qu'ils envoient dans l'environnement qui leurs sont retournés par l'eau de leur robinet.

Les savons sont aussi de plus en plus utilisés en agriculture comme pesticides et leur usage est en hausse puisque ceux-ci sont perçus comme étant moins toxiques que d'autres pesticides, ce qui n'est pas toujours le cas. J'ai décelé de très dangereux résidus de savons souvent présents sur les choux de Bruxelles, les cerises ou bien les mangues pour ne nommer que quelques exemples. Ces savons insecticides sont-ils moins dénaturants et persistants dans l'organisme humain que les pesticides? Cela reste à voir.

En sommes, les savons sont à la fois respirés, consommés et appliqués sur la peau. C'est pourquoi l'exposition à ces substances dénaturantes engendre un vieillissement prématuré chez la population en général. De façon générale, même les savons dits « naturels » intoxiquent l'organisme. J'en suis donc arrivé à la conclusion que le mieux était de diminuer au minimum l'usage de tout type de savon et lorsque cela n'est pas possible, de rechercher les solutions les plus simples et naturelles possibles.

Les crèmes et autres produits pour le corps

J’ai vu plusieurs personnes victimes d’un important vieillissement prématuré à la suite d’un usage important de crèmes diverses. Cela se manifeste parfois par des tâches de vieillesse qui se développent sur les bras et autres régions où les crèmes sont appliquées quelques années après les excès de tels produits. Parfois, la perte de vitalité s’affiche par une perte de pilosité, donc de poils sur les régions où la crème est étendue régulièrement. Bien sûr, cet effet se produit à long terme et suite à des expositions répétées.

En général, les lubrifiants et crèmes intoxiquent le corps. La majorité des crèmes disponibles sur le marché contiennent des sous-produits de pétrole et un amalgame très vaste de composés pétrochimiques. N’oubliez pas que tout ce qui n’est pas comestible et qui entre en contact avec la peau est une toxine à éliminer pour le corps. La question à se poser est donc de savoir si vous mangeriez les crèmes que vous disposez sur votre peau sans crainte pour votre santé. Si oui, alors le choix est bénéfique. Par exemple, une crème faite à la maison avec des avocats, de l’huile d’olive pure et d’autres plantes est entièrement bénéfique.

Pour améliorer ma santé, j’ai dû éviter les crèmes que les gens ont pris l’habitude de mettre sur leur peau: crème solaire, crème pour les mains, crème à raser, après rasage, crème pour la peau, crème hydratante, crème à massage, crème nettoyante, crème rajeunissante, etc.

La plupart des antisudorifiques renferment aussi des composés néfastes. En plus d’empêcher le corps d’éliminer efficacement ses toxines par la sueur, il favorise l’accumulation de déchets dans le corps par le contact direct avec la peau. Sans parler des parfums qu’ils contiennent souvent.

L’ensemble des produits commerciaux qualifiés comme étant « soin pour le corps » engendre normalement l’accumulation de toxines dans l’organisme et j’ai dû les éviter complètement pour améliorer ma santé. Le meilleur «soin» qu’on puisse apporter au corps est de ne pas l’exposer à de telles substances dénaturantes.

Les produits de beauté

Les femmes de leur côté s’inondent à grand tort de produits de beauté qui pour la plupart sont aussi faits de composés pétrochimiques dérivés de

pétrole. De ce fait, l'idée de se maquiller pour être belle engendre à long terme un effet contraire au but recherché à court terme[96].

En effet, la peau en « pelure d'orange » est une conséquence typique du fait de se maquiller régulièrement. La peau accumule éventuellement tellement de résidus de produits dénaturants que celle-ci change littéralement de texture.

En 2011, j'ai rencontré une fille qui se maquillait pour cacher des rougeurs qu'elle avait sur les joues, comme de petits boutons ou des petites irritations. Je lui ai expliqué les méfaits des produits de beauté et du fond de teint qu'elle utilisait chaque jour, que cela constituait des polluants qui contaminaient sa peau et qui n'aidaient en rien la situation. Elle était inconsciente de ces réalités et complètement vendue aux produits de beauté, mais je parvins tout de même à la convaincre d'essayer de ne pas mettre de produits sur sa peau pour quelque temps afin de voir les résultats. Croyez-le ou non, au bout d'environ un mois, elle avait retrouvé un beau teint rosé sans aucune rougeur sur le visage. Elle comprit alors que les produits de beauté irritaient et intoxiquaient sa peau. Elle était beaucoup plus jolie.

La société encourage les jeunes femmes à s'enduire de sous-produits de pétrole. Comment une personne qui cherche à être aimé pour *Qui elle est* peut-elle voir un sens dans ce comportement, je ne comprends pas.

Les parfums

J'ai déjà fait mention du fait que les parfums commerciaux sont généralement des sources de toxines. Évidemment, le fait de mettre du parfum sur la peau augmente la quantité de la dîtes substances qui sera absorbée. Il est préférable de mettre le parfum sur les vêtements plutôt que sur la peau pour diminuer l'absorption cutanée. Bien sûr, le mieux est d'utiliser des parfums naturels faits entièrement d'extrait de plantes dissout dans l'alcool. Ceux-ci ne sont pas toxiques dans la majorité des cas. Posez-vous simplement la question suivante : pourriez-vous consommer votre parfum sans courir de risque pour votre santé?

Le linge et les fibres synthétiques

Notre peau subit aussi le contact avec les vêtements en fibres synthétiques et donc absorbe les émanations de ces vêtements (la peau respire elle aussi). Les latex, fibre de polyéthylène et autres tissus synthétiques émettent des composés qui pénètrent dans la peau et favorisent l'accumulation de polluants dans le corps.

Le fait de laver des fibres synthétiques renvoie dans l'environnement des micro fibres de plastique qui s'accumulent dans les poissons et les produits de la mer que nous mangeons par la suite.

Synthèse

Je crois avoir livré une vision d'ensemble suffisante pour que vous poussiez imaginer la suite. Il existe tant de polluants dans la vie actuelle du citoyen. Je n'ai montré que ce qui m'est venu à l'esprit et que les choses auxquelles j'ai été moi-même exposé au cours de mon combat pour améliorer ma santé.

J'espère que ce bref aperçu vous aura permis de développer un sens général de ce en quoi consistent les polluants qui nous rendent malades et de leur omniprésence autour de nous. C'est par la conscientisation que l'on peut se protéger à la fois nous et l'environnement qui nous entoure.

Surveillez ce qui entre en contact avec votre corps, ce que vous touchez, ce qui vous touche, ce que vous respirez, ce que vous consommez et posez-vous la question à savoir si cela serait comestible. Chaque exposition inutile compte et agit sur notre santé à long terme. C'est en évitant les polluants que je viens de vous mentionner que j'ai pu entamer mon processus de guérison. Il faut d'abord cesser de s'intoxiquer avant de pouvoir améliorer la santé du corps.

L'alimentation dénaturée

J'ai déjà couvert une bonne partie du sujet concernant le problème alimentaire auquel fait face notre époque dans mon premier livre *Le Guide Alimentaire Rajeunissant*. Dans la troisième section de ce guide, j'énumère les tueurs à petit feu, c'est-à-dire les éléments présents dans l'alimentation nord-américaine qui ont un effet comparable à celui de fumer une cigarette:

ils ne tuent pas sur le coup, mais ils dénaturent notre corps et nous tuent graduellement en causant l'accumulation de toxines. Cette liste est encore représentative de ce qu'il faut éviter au niveau de l'alimentation afin de permettre au corps de ne pas devenir malade au fil du temps.

Dans le guide alimentaire rajeunissant, mon but était d'écrire un livre positif sur la possibilité qui existe d'améliorer sa santé par l'alimentation lorsque les choix sont bien organisés et que les mauvais aliments sont mis de côté. Toute l'information concernant les innombrables sources de toxines qui contaminent nos aliments était une préoccupation importante pour moi dès 2004, mais j'ai choisi de ne pas l'inclure dans le guide pour ne pas entacher la beauté incroyable de l'alimentation rajeunissante par les problèmes que crée l'humain dans son rapport à l'environnement.

Évidemment, comme vous le réalisez maintenant, il devient assez lourd de lire et de prendre conscience de l'ampleur du problème auquel nous faisons réellement face lorsque nous désirons améliorer notre santé et purifier notre corps par l'alimentation. Certains obstacles dont nous discuterons ici sont les principaux freins qui m'ont empêché d'effectuer ma purification facilement et qui ont compromis ma capacité à améliorer ma santé durant de nombreuses années malgré ma connaissance sur la santé.

Ces problèmes sont beaucoup plus insidieux que les autres discutés précédemment, car l'organisme qui mangent des aliments impurs s'accoutume à ceux-ci et se dévitalise proportionnellement sans prendre conscience de la piètre qualité de ce qu'il consomme[97], n'ayant jamais connu d'autre qualité. En sommes, si l'organisme n'a jamais été éduqué au goût des aliments purs et à la sensation qu'ils provoquent dans le corps, il ne peut même pas constater qu'il consomme des aliments de piètre qualité. Ce problème est accentué par le fait que les gens transforment, mélangent et assaisonnent à outrance leur nourriture, ainsi ils ne connaissent pas le goût des aliments purs et ne se donnent pas la peine d'explorer ces nuances si importantes et nécessaires à une santé optimale.

L'alimentation dénaturée est un sujet vaste que l'on pourrait séparer en trois grandes catégories.

1. **La dénaturation de notre relation à la nourriture** dans laquelle nous pouvons inclure : le choix de nos aliments, le manque de diversité, la quantité consommée et les dépendances alimentaires. J'ai couvert l'essentiel de ce sujet dans le *Guide alimentaire rajeunissant*.

2. **La dénaturation des aliments** dans laquelle j'inclus la transformation des aliments, le raffinage, les saveurs artificielles, colorants, conservatifs, additifs alimentaires, l'emballage, l'entreposage, les modes de cuisson et toute autre transformation faites aux aliments durant sa commercialisation, jusqu'aux transformations effectuées à même les domiciles des gens. Une partie de ce sujet fut couvert dans le *Guide Alimentaire Rajeunissant*, nous couvrirons le reste de ce sujet ici.

3. **La dénaturation de l'environnement dans lequel poussent les aliments** dans laquelle j'inclus l'ajout de produits dans la terre comme les pesticides, herbicides, engrais chimique, purin de porc, déchets industriels ou boues d'égouts, etc. J'y inclus aussi les OGM qui sont une dénaturation de l'environnement. Nous parlerons de ce sujet dans la prochaine section du présent ouvrage.

Ainsi, d'ici la fin de ce livre, nous aurons couvert l'essentiel du sujet concernant la dénaturation de notre alimentation.

D'abord, concernant l'aspect dénaturation de notre relation à la nourriture, j'aimerais ajouter quelques informations complémentaires au *Guide alimentaire rajeunissant* ici, spécifiquement en lien avec les aliments ayant causé le plus de torts à ma santé.

Les choix dénaturants

Selon mon expérience, il existe des choix pires que d'autres pour favoriser la détérioration de notre circulation sanguine de façon prématurée. Voici une petite liste de ce que j'ai constaté avoir causé le plus de dommages à mes artères et dont j'ai dû éliminer les traces persistantes dans mon corps pour guérir. Les éléments présents sur cette liste s'étaient accumulés en moi et je les ai sentis sortir de mon corps lors de mon processus de guérison par l'alimentation.

Cette liste reprend une bonne partie des éléments qualifiés de tueurs à petit feu présents dans le *Guide alimentaire rajeunissant,* mais donne des exemples concrets d'aliments tombant dans chacune des catégories en plus de résumer efficacement mon passé d'accumulation de toxines entre l'âge de 0 et 20 ans.

Tableau résumant les principales toxines alimentaires éliminées lors de ma purification[98]

Nature de la toxine	Exemples en ordre d'importance relative
Gras trans	• **Nouilles en sac (RAMEN)**, • **Croustilles**, • **Frites**, • Tout aliment recouvert d'huile puis cuit, • Tous les aliments issus de la restauration rapide, • **Craquelins**, • Pâtisseries : biscuits, gâteau, galettes, muffins, etc. • Noix rôties en excès,

Nature de la toxine	Exemples en ordre d'importance relative
Mauvaise combinaison alimentaire	• **Œuf et bacon**, • **Œuf et pain**, • Les gras et huiles rances, • Pain aux œufs et croissants, • Viande grasse et patate, • Viande grasse et pain, • Viande grasse et pâtes, • Confiture et pain, • Crêpe et sirop, • Chocolat en abondance, etc.
Produits laitiers	• **Fromage**, • **Crème glacée**, • **Lait**, • Yogourt, • **Chocolat au lait**

Nature de la toxine	Exemples en ordre d'importance relative
Sucre	• **Bonbons**, • **Boissons gazeuses**, • Pâtisseries, • **Jus en poudre**, • Jus commerciaux, • Céréales à déjeuners, • Miel, • Sucre blanc, etc.
Excès de produits animaux impurs	• **Œufs**, • **Viande grasse de porc (bacon, jambon)**, • Charcuteries, • Tourtières, • Pain de viande, • Hamburger, • Hot dog, • Steak, • Toutes les viandes de qualités douteuses, etc.

Nature de la toxine	Exemples en ordre d'importance relative
Excès de féculents	• **Pâtes alimentaires blanches**, • **Pain blanc**, • Excès de riz blanc, • Pâtisseries, • **Excès de patates**, • **Craquelins**, • **Croustilles**, • La banane
Aliments acides	• **Les marinades**, • **La sauce tomate**, • **Le café**, • **Le blé**, • **La viande rouge**, • **Le sucre**, • **Les produits laitiers**, • Excès de fruits ou légumes trop sucrés ou acides

Nature de la toxine	Exemples en ordre d'importance relative
Les sels (artificiels ou naturels[99])	• Assaisonnements de toutes sortes, • **Croustilles**, • **Craquelins**, • Soupes en cannes, • Marinades, • Margarine, • Beurre, • Fromage, • Viande froide, • Cannages, etc
Excès d'oméga-6	• **Croustilles**, • **Margarine**, • **Pâtisseries**, • Maïs, • Huile végétale commerciales, • Noix riches en Oméga-6, etc.

Nature de la toxine	Exemples en ordre d'importance relative
Les toxines alimentaires autres	• **Fumée secondaire de cigarette dans les aliments,** • **Les toxines des aliments OGM,** • **Résidus de déjections animales présentes dans l'aliment,** • **Résidus de boues d'égouts présents dans l'aliment,** • **autres toxines provenant des terres agricoles intoxiquées[100],** • les aliments enduits de paraffine, • **émanations du plastique,** • **pesticides et herbicides,** • aspartame, • suppléments dont la vitamine C, • **les saveurs artificielles,** • **les édulcorants artificiels,** • les préservatifs alimentaires (sulfites, etc),

99

100

Cette liste n'est pas exhaustive, mais constitue un bon résumé de ce qui s'était accumulé en moi en raison de mon alimentation seulement. On peut remarquer qu'une bonne partie de mon encrassement provenait de sources alimentaires et de la fumée secondaire de cigarette. Cela est tout à fait normal vu le passé d'accumulation de toxines que j'avais. Une autre personne aurait pu avoir beaucoup moins de toxines alimentaires accumulées, mais présenter une prédominance de toxines respiratoires ou cutanées. Tout dépend du contexte de vie de chaque personne et de la présence de déséquilibres dans sa vie depuis le jour de sa conception.

J'aimerais remettre en contexte les choix alimentaires effectués lors de ma jeunesse qui eut lieu durant les années 1980. La majorité de ces aliments malsains étaient à la mode à cette époque et les méfaits pour la santé très peu connus ou discutés dans les médias. Idem pour ce qui est de la cigarette. Les gens fumaient partout. Je me souviens le matin je déjeunais et respirais directement la fumée de cigarette de mon père puisque le cendrier était placé sur la table avec les aliments. C'était perçu comme tout à fait normal. Quand nous allions au restaurant, l'air était rempli de fumée secondaire, tout le monde mangeait en laissant brûler leur cigarette sur la table. Cela paraît aujourd'hui presque invraisemblable, mais ce fut l'histoire de ma jeunesse.

Les gens glorifiaient le fast food américain[101]. C'était l'époque de l'insouciance et comparativement à aujourd'hui, les gens ne remettaient pas encore en doute l'idéal américain. Les prises de conscience sur les dangers des gras trans pour la circulation sanguine sont venues plus tard vers le milieu des années 1990 alors que plusieurs études scientifiques ont démontré comment ils favorisaient le développement de l'athérosclérose, donc de plaques dans les vaisseaux sanguins. Les prises de conscience sur les méfaits du sel, du sucre, des produits laitiers, de l'aspartame ou bien des aliments raffinés vinrent elles aussi beaucoup plus tard dans ma vie.

Plusieurs jeunes de ma génération ont été victimes de la fausse éducation que propageaient la publicité, les films américains et la société dans son ensemble. Je ne suis pas le seul à avoir souffert et à avoir compromis sa santé à cause de cette désinformation commerciale largement répandue.

Plusieurs en sont déjà morts et d'autres en souffrent encore. Tout cela est le résultat de l'enfance qu'a connu cette génération. Je dirais que les gens nés de 1978 à 1994 environ sont à plus haut risque de développer des maladies dû aux dommages que leur alimentation de jeunesse a causés en eux que ceux étant nés avant ou après cette époque. Ce fut selon moi les pires années pour naître en termes des habitudes alimentaires nord-américaines.

La dénaturation volontaire versus involontaire

En général, l'alimentation est la principale source de dénaturation pour la majorité de la population. Une partie de cette dénaturation est volontaire, car elle dépend des choix que nous faisons volontairement et dont nous sommes en mesure d'évaluer les conséquences sur notre santé, au moins sommairement.

La partie volontaire inclut par exemple le fait de choisir de manger un fruit au lieu d'un gâteau. Vous savez que l'un est meilleur que l'autre pour votre santé et vous prenez la décision d'adopter le choix le plus santé. D'autres exemples seraient d'éviter de consommer des croustilles et de préférer des légumes crus comme collation.

Dans le contexte de commercialisation des aliments, avec chaque choix volontaire vient une partie involontaire des conséquences non désirées ou insoupçonnées de cet aliment sur notre santé, ce que j'ai nommé plus tôt la pollution indirecte. Par exemple, la partie involontaire associée au choix de consommer des légumes au lieu de croustilles implique peut-être des réalités dont vous ne soupçonnez pas les effets négatifs, mais qui sont bel et bien présentes. Par exemple, si l'aliment que vous consommez est en fait un OGM qui dénature votre corps, s'il a poussé en serre et contient des résidus de plastique, s'il est rempli d'un produit chimique néfaste pour la santé, s'il est trop défraichi, s'il est rempli de toxines provenant de son entreposage, du sol dans lequel il a poussé ou bien des additifs qui lui furent ajoutés à votre insu par l'industrie alimentaire, alors ce choix est dénaturant pour votre corps malgré votre intention bonne, votre volonté bonne de bien vous alimenter. Ceci est très grave et constitue un crime contre l'humanité en brimant notre droit fondamental à une vie épanouie exempte de maladies même si telle est notre volonté.

Problème qu'engendre la structure commerciale du commerce des aliments

Si l'aliment que vous consommez est en fait un OGM qui dénature votre corps, s'il a poussé en serre et contient des résidus de plastique, s'il est rempli d'un produit chimique néfaste pour la santé, s'il est trop défraichi, s'il est rempli de toxines provenant de son entreposage, du sol dans lequel il a poussé ou bien des additifs qui lui furent ajoutés à votre insu par l'industrie alimentaire, alors ce choix est dénaturant pour votre corps malgré votre intention bonne, votre volonté bonne de bien vous alimenter.

Vous comprenez que la partie involontaire est beaucoup plus complexe à maîtriser que la partie volontaire. C'est pourquoi j'ai gardé cette explication pour ce livre et que je n'ai pas abordé cette explication dans le *Guide alimentaire rajeunissant.* Avec les prises de conscience qu'apporte ce livre, c'était l'endroit idéal pour aborder de tels enjeux alimentaires.

Je vais vous résumer ici le problème de dénaturation involontaire de nos aliments dans la structure actuelle du commerce telle qu'on la retrouve dans un pays développé comme le Canada. La situation est probablement similaire dans la majorité des pays développés et dans tout système de commerce où le profit vient au-devant des intérêts du peuple et de la santé.

La problématique de dénaturation involontaire est un problème de second niveau, c'est-à-dire que même une fois conscient et désireux de vouloir bien nous alimenter, il faut atteindre un autre niveau de conscientisation afin de ne pas encrasser notre corps par la faible qualité des aliments qui nous sont vendus et les sources de pollution du corps invisibles qui sont dissimulés dans nos aliments pour différentes raisons dont nous discuterons ici.

Je n'aurais pas pu rajeunir et améliorer ma santé si je n'avais pas maîtrisé le second niveau de conscientisation face à l'alimentation. Idéalement, une personne qui désire éviter la maladie devrait maîtriser les trois niveaux de conscience face à l'alimentation humaine.

Les 3 niveaux de conscience face à l'alimentation humaine

I. Premier niveau : Prendre conscience de l'importance de l'alimentation pour la santé. Être désireux de s'alimenter le mieux possible, s'informer et agir pour transformer ses habitudes alimentaires.

   Quelques exemples : manger un fruit au lieu d'un bonbon, manger des céréales entières plutôt que des céréales raffinées, boire de l'eau de source au lieu d'autres boissons, explorer de nouvelles sources de protéines végétales, etc.

II. Deuxième niveau : Prendre conscience de la qualité des aliments qui nous sont vendus, des supercheries, des mensonges, de l'intoxication de ceux-ci par les méthodes de production et l'entreposage ainsi que leur manque de fraîcheur. Face à deux aliments «identiques», être capable de déceler celui qui est le plus frais, le plus pur et le plus apte à améliorer notre santé.

   Quelques exemples : choisir un aliment provenant d'un producteur local biologique plutôt qu'un équivalent importé manquant de fraîcheur, savoir déceler la fraîcheur d'un aliment par sa saveur, son odeur, sa texture et son apparence, détecter l'intoxication d'un aliment par différentes sources de contamination : pesticides, plastiques, boues d'égouts, purin de porc, traitements divers, etc.

III. Troisième niveau : Prendre conscience de l'importance de travailler avec la nature, de cultiver ou cueillir ses aliments dans une approche saine pour l'environnement et soi-même. Réaliser que certaines variétés (cultivar) d'un même aliment son plus en phase avec les besoins du corps que d'autres. Réaliser l'impact de la qualité du sol, de l'eau et de l'air sur la qualité d'un aliment. Réaliser l'influence énergétique sur la

santé d'un cultivar vis-à-vis d'un autre. Approfondir la recherche des meilleurs cultivars en harmonie avec la santé humaine.

Quelques exemples : prendre soin d'une plante, prendre soin d'un coin d'environnement en lui ajoutant de la bonne matière organique et en s'assurant qu'aucune substance dénaturante ne soit ajoutée dans le sol. Expérimenter différents cultivars et voir celui qui est le plus adapté à un sol, à un environnement et à notre santé. Découvrir des plantes comestibles, faire comme nos ancêtres et tenter d'en effectuer une sélection naturelle pour améliorer les variétés qui s'intègrent bien au corps humain par l'expérimentation et l'écoute de nos sens. Enrichir ainsi le patrimoine alimentaire de l'humanité entière.

Le cycle de production des aliments

La production d'aliments débute dans le choix des semences. Dès ce premier aspect, avant même la mise en terre, nous trouvons une source de dénaturation favorisant le développement des maladies : les Organismes Génétiquement Modifiés (OGM) dont nous discuterons dans la section environnementale.

Une fois l'aliment récolté, reprenons le chemin que parcourt celui-ci avant d'arriver jusqu'à notre assiette et tâchons d'énumérer l'ensemble des sources de dénaturation que j'ai pu identifier au cours de mon cheminement pour améliorer ma santé. Évidemment, ce fut un défi d'éviter l'ensemble des toxines dénaturantes, mais grâce à l'écoute de mon corps et mon éducation constante sur les causes de cette dénaturation, j'y suis parvenu durant certaines périodes de ma vie.

Puisque mon hypersensibilité chimique se manifestait aussi sur le plan alimentaire, j'ai eu l'opportunité d'apprendre à voir par mon sens du goûté et par les sensations que me renvoyait mon corps. C'est souvent ainsi que j'ai pu détecter la présence de toxines invisibles qui proviennent du cycle de commercialisation des aliments. Avec le temps, j'ai éduqué ma conscience à reconnaître ces goûts et ces sensations, ainsi lorsque mon hypersensibilité s'est dissipée, j'ai pu conserver des acquis très utiles de cette expérience.

Les traitements suivant la récolte

Plusieurs aliments subissent des traitements en vue de leur commercialisation. Ces traitements sont tous dénaturants pour le corps humain.

Par exemple, les noix de Grenoble sont nettoyées avec un produit fort corrosif afin de les rendre lisses et non collantes. On peut même voir ce produit ressortir des noix lorsqu'on effectue les techniques de prégerminations que j'enseigne dans le *Guide alimentaire Rajeunissant*.

Plusieurs types de noix subissent des traitements au niveau de leurs écailles. Les pacanes sont souvent vernies ou peintes. Leur écaille n'est pas naturellement rouge. Elles aussi subissent un traitement avant d'être peintes.

Afin que les aliments se conservent plus longtemps, certains sont traités avec des doses de chloroformes, un agent préservatif puissant, mais aussi très dénaturant. J'ai remarqué que des aliments marinés ou bien des noix crues sont souvent traités avec de tels produits. J'ai dû lutter fortement contre ce type d'intoxication. J'ai consommé des noix de cajous, des figues et des noix du Brésil qui avaient été victimes de ce traitement, ce qui a beaucoup nui à ma santé. Plusieurs aliments séchés importés peuvent avoir subi de tels traitements.

Plusieurs fruits et légumes sont enduits de cire pétrochimique : concombre et pommes entre autres. Cela leur donne un aspect plus luisant, mais si vous consommez la pelure de ces aliments, alors vous absorbez ces produits dénaturants. Des fruits séchés sont parfois aussi enduits de paraffines mélangées avec de l'huile végétale, ce qui est très toxique.

D'autres fruits séchés comme les figues sont souvent recouverts de cendres. Ainsi, même si à l'œil nu il ne reste plus de résidus de cette cendre, mon corps détectait la dénaturation provenant de cette source de contamination lors de consommation de figues fraîches ou séchées.

Un des pires problèmes de dévitalisation des aliments est l'irradiation. Plusieurs aliments importés sont irradiés avant d'être mis en marché. Cette

irradiation dévitalise les aliments et rend presque nulles leurs propriétés rajeunissantes. Ainsi, de tels aliments restent nutritifs, mais n'aident pas le corps à se purifier ou à se régénérer. Les aliments importés comme les pommes de terre, l'ail, les fines herbes et autres sont souvent irradiés.

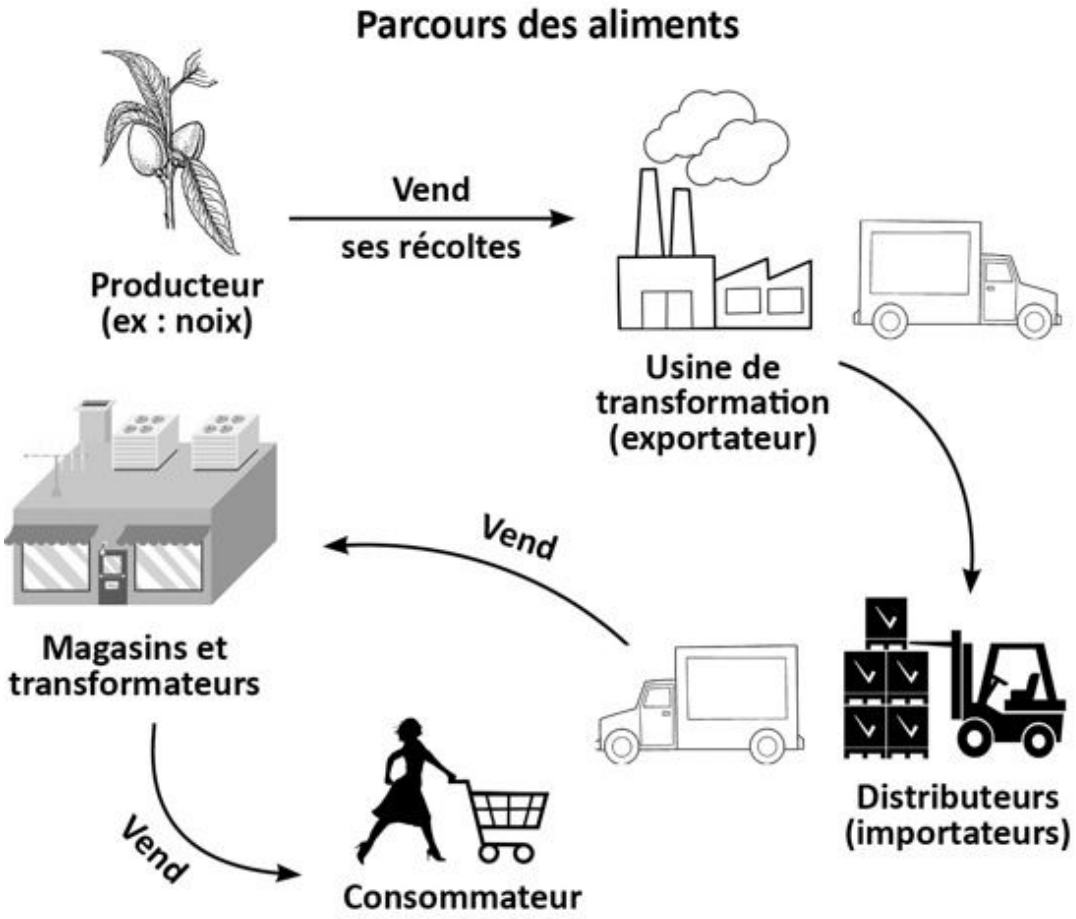
Ce sont là quelques exemples des traitements dénaturants pour le corps humain des aliments suivant la récolte, avant que ceux-ci ne soient transformés ou vendus aux consommateurs.

L'entreposage et les réalités du commerce des aliments

Une fois les aliments récoltés, ils sont normalement achetés par des entreprises grossistes qui vont en faire l'exportation et le commerce international. Par exemple, les producteurs de noix d'une région donnée vendent à une compagnie qui se charge de faire la transformation, l'emballage et l'exportation. C'est souvent ce genre de structure que prend la distribution de denrée alimentaire dans le contexte de la mondialisation.

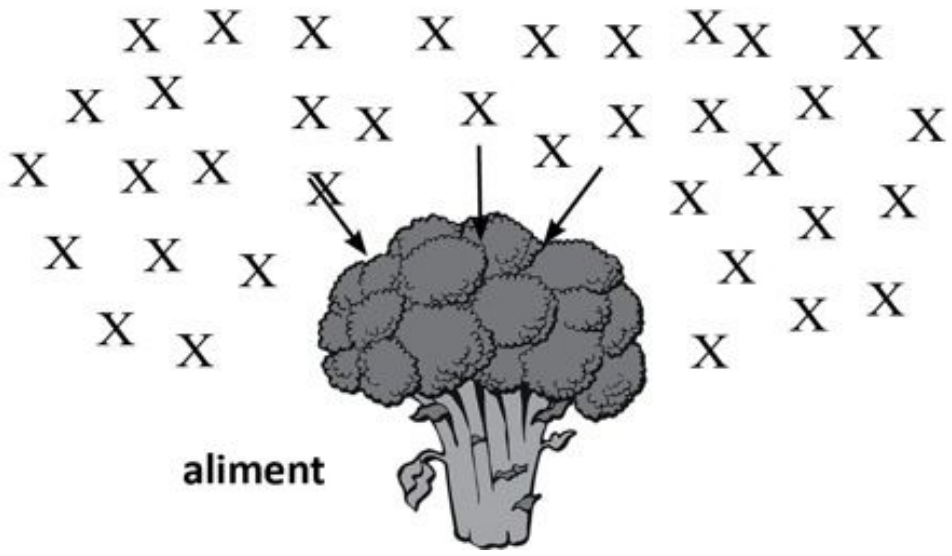
On peut avoir accès à ces compagnies facilement par le biais de sites comme alibaba.com. En général, ces compagnies emballent les noix sous vide dans des sacs de plastique prêts à être exportés. Elles conservent généralement les denrées de quelques mois à deux ans avant de les vendre, selon la demande et les conditions du marché.

Ces grossistes internationaux vendent à des grosses compagnies d'importation qui desservent des marchés comme les grandes villes du monde entier. En général, dans une région donnée, on retrouve seulement quelques importateurs d'aliments non périssables. Par exemple, au Québec, les importateurs de noix se comptent sur les doigts de la main et un seul d'entre eux fournis parfois 50% des compagnies qui emballent et transforment les noix, légumineuses et grains de céréales.



J’ai remarqué de nombreux problèmes qui proviennent de ce genre de structure commerciale, qui centralise l’importation de denrées par une poignée d’entreprises. Par exemple, souvent celles-ci font le commerce de plusieurs autres types d’aliments, dont les chocolats, les bonbons, l’huile d’olive, les fruits séchés, les fines herbes, les épices, etc. Leur entrepôt est donc un mélange d’odeur de café, de bonbons, de saveurs artificielles et autres. Ces odeurs artificielles pénètrent dans les aliments naturels ou biologiques qu’ils entreposent aussi. Ainsi, durant des années, j’ai absorbé des odeurs des bonbons et saveurs artificielles dans le millet biologique que je désirais consommer ou bien des odeurs d’épices dans des lentilles, etc. Cela est très désagréable en plus d’être dénaturant, car ces confiseries sont remplies de produits artificiels qui pénètrent dans les aliments naturels.

Dessin : odeur dans l'air pénètre dans les aliments



Puisque très peu d'entreprises importent des denrées fraîches dans une région donnée, celles-ci forment une sorte d'oligarchie contrôlant l'offre, la qualité et les prix pour les denrées alimentaires diverses. Or, le problème de cette structure est que le manque de compétition favorise la vente de produits de moins bonne qualité ou ayant été entreposés durant de nombreuses années et ce, à fort prix.

J'ai remarqué que les entreprises attendent généralement de vendre l'ensemble de leur lot avant de rafraichir leur stock, cela peu importe le nombre d'années que ça leur prend. J'ai parfois attendu quatre ou cinq ans avant de constater un changement chez certaines compagnies qui vendaient des noix, des céréales entières ou des légumineuses qui étaient d'une qualité médiocre.

Ces délais d'entreposage extrêmement longs engendrent la dénaturation des aliments car les COV présents dans l'air s'accumule dans les aliments au fils du temps. Cela rend difficile l'application de l'alimentation rajeunissante, puisqu'il faut être en mesure de trouver des aliments frais et purs pour rajeunir le corps.

Au cours de son entreposage, l'aliment acquiert différentes toxines liées à son environnement. Ces toxines incluent des odeurs de carton, de colle, de

plastique, une toxine liée à la climatisation et toutes les autres odeurs qui se retrouvent dans l'air : odeur de peinture, d'encre, d'autres aliments, matériaux de construction, etc.

Voici quelques citations tirées d'un livre de références scientifiques sur le sujet de la contamination des aliments par les composés organiques volatils (COV), majoritairement des COV issus de produits en plastique présents dans les emballages, le transport et l'entreposage des aliments. Ces références scientifiques datant de plus de 30 ans confirment ce que mon hypersensibilité chimique multiple m'a permis de détecter :

Packaging materials can be the cause of off-flavors in several ways. First of all, they can be the direct source of contamination of products. This is possible by transfer of normal constituents of the packaging material, or from defective materials, or by contamination of the material itself. Furthermore, a decrease in product quality can be caused by sorption or permeation of flavour compounds of the product through packaging materials. On the other hand, this means that external volatiles can enter the product.

One has to keep in mind that the fat content of the packed product largely determines the amount of contaminants absorbed by the product and also the flavour threshold value of the contaminant in the product.

Many (scientific) papers about direct contamination deal with plastics and especially with polyethylene (PE).

Passy[23] found that chocolate and lemon cream cookies packed in polystyrene trays containing bout 2000mg/kg styrene had a very objectionable taste.

Packaging materials are often the source of contamination of food products with chloroanisoles. This may be because of direct application of chlorophenols to wood, cardboard, glues, and jute bags.

Printing inks can lend off-flavors to food products.

Flexible film pouches and box-type containers are being increasingly used for drinks. Because of the direct contact with the food, sorption of flavour compounds into the interior liner occurs.

The most common route for contamination of food products with chlorophenols or chloroanisole is via packaging materials or via transport. Wood (pallets), cardboard, jute sacks, glue, containers, or warehouses may be infected[102].

Traduction libre :

Les matériaux d'emballage peuvent être à l'origine de mauvais goûts de plusieurs manières. Tout d'abord, ils peuvent être la source directe de contamination des produits. Cela est possible par transfert de composants normaux du matériau d'emballage, de matériaux défectueux ou par contamination du matériau lui-même. En outre, une diminution de la qualité du produit peut être causée par l'absorption ou la perméation de composés aromatisants du produit à travers des matériaux d'emballage. D'autre part, cela signifie que des produits volatils externes peuvent pénétrer dans le produit.

Il faut garder à l'esprit que la teneur en matière grasse du produit emballé détermine en grande partie la quantité de contaminants absorbés par le produit, ainsi que la valeur seuil de la saveur du contaminant dans le produit.

De nombreux articles (scientifiques) sur la contamination directe traitent des plastiques et en particulier du polyéthylène (PE).

Passy [23] a constaté que les biscuits au chocolat et à la crème au citron conditionnés dans des plateaux en polystyrène contenant environ 2 000 mg / kg de styrène avaient un goût très désagréable.

Les matériaux d'emballage sont souvent la source de contamination des produits alimentaires par les chloroanisoles. Cela peut être dû à l'application directe de chlorophénols sur le bois, le carton, les colles et les sacs de jute.

Les encres d'impression peuvent donner des saveurs désagréables aux produits alimentaires.

Les sachets souples et les récipients en forme de boîte sont de plus en plus utilisés pour les boissons. En raison du contact direct avec les aliments, il se produit une absorption des arômes du revêtement intérieur dans les aliments.

Le moyen le plus courant de contamination des produits alimentaires par les chlorophénols ou le chloroanisole est le conditionnement ou le transport. Le bois (palettes), le carton, les sacs de jute, la colle, les conteneurs ou les entrepôts peuvent être infectés.

Le sujet est donc passablement connu de la science, mais totalement ignoré de nos instances publiques de régulation (ex : Santé Canada), des entreprises et de la population en général. Voilà pourquoi tant de gens s'empoisonnent, tombent malades sans savoir pourquoi. Même lorsqu'on désire manger sainement, en général on s'intoxique grandement si nous ne sommes pas conscients de ces réalités.

On voit que ces faits scientifiques confirment plusieurs de mes conclusions. Entre autres que les noix sont des aliments très intoxiqués aux émanations plastiques, ce qui les rend toxiques et peu digestes en plus d'augmenter l'encrassement du métabolisme si on les consomme crues ou pire encore, rôties. Ces références confirment aussi les intoxications des aliments provenant du transport, de l'emballage, de l'entreposage et de tout contact ou même toute présence de plastique ou d'autres polluants dans l'air en contact avec les aliments. Évidemment, la contamination est pire encore lors de contact direct avec le plastique.

J'ai remarqué que certaines entreprises locales avaient des noix qui goûtaient les petits cigares parfumés. Il ne suffit que d'un seul employé contrevenant qui fume dans l'entrepôt ou dans des zones où sont entreposées des noix pour contaminer un environnement. Toutes substances en suspend dans l'air pénètrent les aliments, proportionnellement au délai d'exposition. La plupart des emballages ne sont pas parfaitement hermétiques.

De plus, un aliment qui vieillit s'oxyde et perd toute vitalité. L'oxydation est toxique, car les gras que contient l'aliment s'oxydent et deviennent rances, ce qui a été étudié comme étant dommageable pour les cellules du foie. Avec la structure actuelle du commerce, qui implique un grossiste international, un importateur, un transformateur et un point de vente, les aliments non périssables ont souvent plus de trois ans lorsque les consommateurs les achètent, parfois jusqu'à six ou sept ans. Cette réalité favorise l'absorption de toxines d'entreposage et de gras rances.

> Les aliments non périssables qui nous sont vendus sont souvent défraîchis et ont absorbé un grand nombre de toxines au cours de leur entreposage.

Le problème de l'entreposage est un enjeu majeur au Québec. Ainsi, de façon générale, depuis que je m'intéresse à l'alimentation, moins de 25% des denrées non périssables disponibles sur le marché se sont avérées d'une qualité suffisante pour engendrer la régénération du corps et ne pas nuire à notre santé. C'est pourquoi j'ai commandé des produits de différentes autres régions du monde afin de trouver des aliments de meilleure qualité. J'ai pu constater alors que les problèmes d'entreposage et de fraîcheur des aliments ne sont pas exclusifs au Québec, mais généralisés en Amérique du Nord.

Il est facile de démontrer visuellement cette intoxication des aliments aux émanations des plastiques et aux autres toxines accumulées. Il suffit de faire tremper les grains entiers ou bien les noix dans de l'eau fraîche, d'agiter l'eau et d'observer le résultat après quelques heures. On voit alors l'eau se charger de toxines et devenir trouble. On remarque aussi qu'après ce traitement, les goûts de toxines diverses sont beaucoup moins présents, car ils se sont dissipés dans l'eau. Vous pouvez aussi faire le même test avec des aliments frais et pures, vous verrez alors que l'eau reste beaucoup plus propre.

Cette technique est enseignée dans mon premier livre et je l'ai nommée la « prégermination ». La prégermination permet à l'intelligence de la vie, contenue dans toutes semences, d'agir pour décontaminer la semence de la présence des toxines dénaturantes accumulées durant sa croissance et son entreposage. Toute forme de vie recherche la pureté caractéristique de la volonté du vivant qui l'anime, c'est pourquoi les grains se purifient lorsqu'ils sont placés dans l'eau pour en faire une prégermination. C'est une technique très pratique pour éviter de se dénaturer par les toxines que cause l'entreposage des grains/noix. Plus les grains/noix sont frais, plus ils peuvent éliminer efficacement les toxines accumulées dues à l'emballage et l'entreposage.

La transformation alimentaire

La plupart des aliments subissent des transformations avant d'être vendus aux consommateurs.

La transformation des aliments implique normalement l'ajout de substances nuisibles pour la santé. L'idée de permettre aux aliments de se conserver plus longtemps afin de diminuer les pertes favorise l'ajout de substances dénaturantes pour le corps humain, telles que le sel, le gras trans, les gras saturés, le sucre et les préservatifs alimentaires, pour ne nommer que ceux-là.

J'ai aussi constaté les nombreux mensonges tolérés ou carrément légalement permis par les gouvernements dans le domaine de la transformation des aliments. Par exemple, les mentions 100% pure sur le sirop d'érable qui permettent l'ajout de 25% de sirop de maïs ou bien la mention huile d'olive de première pression à froid, alors que plusieurs études révèlent l'ajout d'huiles autres, de colorants de saveurs artificielles dans des huiles d'olive vendues comme étant «pures», biologiques et de première pression à froid. Les exemples sont nombreux de ce genre de supercheries rendues légales par des lois qui dupent les consommateurs.

Saviez-vous qu'au Canada, les mentions nutritionnelles affichées sur l'étiquette des aliments peuvent différer de 50% avec la réalité de ce qui est contenu dans la boîte? Cela est sans compter la tolérance et le peu de

contrôle-surprise effectué par Santé Canada pour vérifier si ce qui est écrit sur l'étiquette correspond vraiment à la réalité. J'ai déjà parlé des lois qui permettent aux entreprises de mettre de faible quantité de gras trans dans leurs aliments sans en faire mention dans les ingrédients. Durant des années, j'ai acheté des pains d'une grande marque, fait de grains germés et supposément sans autre ingrédient. À la suite de consommations répétées, j'ai remarqué que chaque fois j'avais un goût de gras trans sur le foie. Au départ, je croyais que c'était à cause de l'effet purifiant de la vitamine E présente dans les grains germés, mais au fil du temps, j'ai bien réalisé que ces pains étaient passablement riches en gras trans sans qu'il en soit mention nulle part. Ce genre de supercheries se retrouve partout et ces effets se font sentir sur la santé vu l'exagération des entreprises et le peu de contrôle des instances régulatrices.

Le problème majeur de la transformation alimentaire est le suivant :

> L'ajout de substances qui transforment le goût des aliments empêche la population de s'éduquer sur le goût réel des aliments et ainsi, percevoir les différences de pureté et de qualité.

Pour apprendre de nos sens, il faut consommer les aliments sous leur forme la plus simple, nature. Il sera toujours très facile de vendre des aliments de piètre qualité, défraîchis et intoxiqués par diverses toxines si ceux-ci sont transformés plein de sel, de sucre et mélanger à d'autres. Lorsque les aliments sont vendus transformés, les gens sont dans l'impossibilité de savoir la qualité véritable de ce qu'ils mangent.

L'emballage et les points de vente

Après son entreposage ayant possiblement duré plusieurs années, l'aliment est éventuellement emballé en vue de sa vente au détail. Durant cette étape,

il arrive que l'aliment soit entreposé en magasin longuement. En effet, il faut toujours évaluer le volume des ventes d'un produit en particulier dans un magasin en particulier.

L'aliment absorbe les émanations de plastique provenant de son emballage. Par exemple, l'eau en bouteille contient des traces de plastique. L'idéal serait d'emballer les aliments dans le verre ou avec des plastiques biodégradables provenant de substances végétales.

Les aliments absorbent aussi une partie des odeurs ambiantes qui se retrouvent dans leur point de vente. Par exemple, j'ai remarqué que les aliments vendus dans les magasins grande surface qui vendent des denrées alimentaires dans un même espace que des vêtements, des objets neufs, des pneus, de l'huile automobile, des tapis, etc. sont contaminés par toutes ces odeurs de produits neufs. Je me souviens avoir consommé des aliments qui goûtaient les produits pour chien vendus dans le même espace.

De façon générale, plus un aliment traine longtemps dans un environnement en particulier, plus les odeurs de l'air ambiant pénètrent dans en lui et constituent des toxines que le corps va absorber lors de la consommation. Pour éviter de s'intoxiquer inutilement, il ne faut jamais acheter d'aliment d'un endroit qui entrepose aussi des produits de consommation neufs faits de plastique ou d'autres produits synthétiques qui laissent une odeur perceptible dans l'air.

En tout bon sens, il devrait d'ailleurs être interdit pour un centre d'alimentation de vendre des biens de consommation qui peuvent altérer la qualité de l'air intérieur, par exemple par les rafraichisseurs d'air, les produits pour le corps parfumés, les assouplisseurs et les détergents à lessive.

Le stockage et la transformation à la maison

La dernière étape d'intoxication de nos aliments est à la maison.

Les sources d'intoxication à la maison peuvent être de même nature que celles présentent dans les entrepôts ou dans les magasins. La qualité de l'air dans la maison est un enjeu véritable. Dans mon cas, durant ma jeunesse, la

plupart des aliments présents dans ma maison de fumeurs prenaient le goût de la cigarette avec le temps. J'ai aussi constaté que des armoires en mélamines ou faites d'autres matériaux de construction qui émettent des odeurs contaminent fréquemment les aliments. Toutes les odeurs qui contaminent nos modes de vie vont contaminer aussi nos aliments.

La congélation des aliments ajoute souvent des toxines supplémentaires. J'ai remarqué que la climatisation est source d'une toxine bien spécifique. Il faut donc être prudent et limiter ou éviter les aliments congelés depuis trop longtemps ou entreposés à l'air conditionné trop longtemps.

La cuisson est un autre problème. Souvent les gens utilisent des instruments de cuisine en plastique et contaminent leurs soupes, potages et repas chauds. J'ai été invité à souper chez des gens une fois et la dame qui préparait à manger laissait tremper sa louche en plastique dans la soupe chaude durant la cuisson! Évidemment, je n'ai pas pu manger de cette soupe puisqu'elle goûtait le plastique de façon prononcé, mais tous les autres membres de la famille ont mangé de cette soupe sans se plaindre. Cela en dit long sur le peu de réceptivité des gens face aux goûts dénotant la présence de toxines.

Beaucoup de gens cuisinent à la maison en ajoutant eux-mêmes des additifs alimentaires néfastes. J'ai vu des gens ruiner des salades en ajoutant des «épices à salade» remplies de glutamate monosodique ou bien des vinaigrettes justement pleines de vinaigre, de sel et de glutamate monosodique.

Quelques exemples de dénaturation involontaire

Depuis la parution du *Guide alimentaire rajeunissant*, j'ai vécu plusieurs expériences alimentaires qui ont nui à ma santé, et ce, malgré tous mes efforts pour m'alimenter sainement.

En 2004, j'ai été choyé par la qualité des aliments à ma disposition pour effectuer ma grande phase de purification jusqu'en 2007. La plupart des choses que j'achetais étaient d'une qualité incroyable qu'il est impossible ou difficile d'obtenir aujourd'hui vu la détérioration continue de la condition naturelle de la Terre par la pollution.

Bien sûr, j'ai remarqué la différence entre aliments biologiques et aliments conventionnels. De façon générale, les aliments biologiques étaient beaucoup plus purs et sains. Vous ne serez pas étonné d'apprendre que certains fruits et légumes conventionnels étaient si riches en pesticides ou herbicides que je n'avais d'autre choix que les jeter immédiatement pour ne pas compromettre ma guérison. Heureusement, certains étaient de bonne qualité. Avec le temps, je devins très efficace dans la sélection de mes aliments. Malgré tout, chaque année j'achète beaucoup de produits que je ne peux consommer vu leur qualité médiocre ou le fait qu'ils sont remplis de sources de toxines diverses.

J'ai remarqué que certains aliments peuvent être intoxiqués par le bois traité des palettes de bois traité utilisées durant les longs transports en camion[103]. J'ai aussi remarqué que les aliments vendus dans des boîtes de plastique ou emballés dans le plastique goûtaient le plastique et nuisaient à ma santé.

La plupart des magasins grandes surfaces qui vendent des aliments représentent une grande menace pour notre santé, car l'air de ces magasins contient des odeurs de vêtements neufs, de cuir, d'objets en plastique neuf, etc. qui entrent dans les aliments et sont nocives. J'ai donc appris à m'approcher des marchés de cultivateurs et je me suis rapproché des producteurs afin d'éliminer les intermédiaires et savoir d'où ma nourriture provenait et comment elle fut cultivée.

Les grains comme les noix, les céréales entières et les légumineuses sont souvent intoxiqués, car totalement défraichis par un entreposage beaucoup trop long. Ce problème rend l'alimentation rajeunissante très difficile à mettre en place vue le manque de diversité des denrées fraiches dans ces domaines. C'est un problème majeur, mais personne n'en parle et cela a beaucoup nui à ma santé au fils des années.

En 2008-2009, j'ai consommé du beurre d'arachide biologique qui goûtait le shampooing et le fluor (dentifrice), des navets qui avaient un goût de détergent à lessive prononcé ainsi que de nombreux grains biologiques tels que le millet ou bien les lentilles qui goûtait et sentait le purin de porc. À cette même époque, j'ai acheté plusieurs lots de sarrasin qui goûtait et sentais l'urine bovine, odeur très facilement perceptible lorsqu'on fait

bouillir les grains. Ces expériences furent nombreuses au cours des quinze dernières années, mais pour une raison ou une autre 2008 et 2009 furent les années où j'ai eu le plus de mal à trouver des grains «consommables[104]» sur le marché au Québec. C'est dans ces années que j'ai investigué plus profondément les causes et les conséquences des problèmes de productions agricoles qui dénaturent nos aliments : boues d'égouts, épandage de purin et déchets industriels. Problèmes que nous étudierons dans la section environnementale.

Ainsi, 2008 ne fut pas une année facile pour moi, car plusieurs toxines émergeaient dans mon alimentation et dans mon environnement de vie, tout cela étant hors de mon contrôle. Ma purification s'est alors arrêtée et j'ai recommencé un cycle d'encrassement jusqu'en 2018, croyez-le ou non. Il est très difficile de réunir les conditions gagnantes pour décontaminer le corps plutôt que de l'encrasser dans le contexte actuel de nos sociétés.

En 2011, j'ai consommé des canneberges séchées qui étaient enduites de paraffine, un sous-produit du pétrole, alors que les ingrédients n'en faisaient aucunement mention. J'ai développé éventuellement à force d'en consommer une série de symptômes : démangeaison, douleurs lors d'élimination, fatigue, cernes sous les yeux, affaiblissement généralisé, etc. Je fus grandement déçu d'apprendre un scandale concernant cette compagnie de canneberges environ trois années plus tard, qui révélait qu'elle avait utilisé de la paraffine en remplacement de l'huile de tournesol. Les traces de cette intoxication ont été éliminées majoritairement à l'été 2018, alors que j'ai trouver d'excellents fruits pour faire des cures.

Depuis 2010, j'ai remarqué que la qualité de l'huile d'olive n'est plus ce qu'elle était. Même lorsque j'achète des bouteilles plus dispendieuses à 20$ ou 30$ pour 500 ml, je remarque que le goût et l'odeur sont anormaux. Les propriétés rajeunissantes de tels produits sont quasiment nulles. De nos jours, plusieurs études révèlent qu'une majorité des huiles d'olive sur le marché ne sont pas pures, qu'elles renferment d'autres huiles comme soya, canola, tournesol ou autre. L'offre et la demande: trop de demande, pas assez d'offres. Elles contiennent aussi des colorants et saveurs artificielles

sans que cela ne soit indiqué sur les bouteilles! On ne peut pas faire confiance aux entreprises dans ce domaine.

Le mensonge de l'industrie alimentaire envers la population est immense. Les aliments contiennent souvent du gras trans sans en faire mention encore aujourd'hui. J'ai même été intoxiqué par des pains de céréales germés au seigle, car ceux-ci contenaient non seulement du gras trans, mais aussi des traces importantes de fluor, qui devaient provenir de l'eau de ville utilisée pour faire ces pains. Ainsi, vous voyez toute l'ampleur du problème. La compagnie utilise l'eau de ville et si la ville met des produits chimiques dans son eau, alors la compagnie utilise cette eau sans penser aux conséquences sur la santé des gens. Elle répand le fluor dans ses aliments. Le fluor peut aussi provenir des boues d'égouts pleines de dentifrice et déchets industriels. Les sources d'intoxication se décuplent au fil du temps vu la pollution qu'engendrent le mode de vie nord-américain et la distribution de cette pollution dans l'environnement.

Nous avons atteint ce seuil dangereux où malgré une volonté bonne de bien s'alimenter, un individu peut complètement détruire sa santé vu les nombreuses toxines invisibles présentes dans les aliments et qui congestionneront son interstitium en silence pour le conduire vers une myriade de troubles de santé que la médecine ne sait pas guérir.

La pollution énergétique

La société de consommation et de loisirs dans laquelle nous vivons engendre notre exposition accrue aux ondes électromagnétiques (OEM) et aux champs électromagnétiques (CEM) émis par les appareils électroniques divers. Ici, nous étudierons l'impact sur la santé de ces appareils.

Probablement que vous avez déjà vu un reportage ou lu un article qui parlait des impacts nocifs que peuvent avoir les lignes haute tension, les ondes Wifi ou bien les téléphones cellulaires. Il s'agit là de quelques exemples parmi une grande quantité d'expositions possibles à des sources de pollution électromagnétique devenues omniprésentes dans notre vie de tous les jours.

Par l'observation des mœurs qui se sont récemment installées dans les sociétés modernisées, on peut facilement conclure que les citoyens ne sont pas encore convaincus des méfaits de ce type de pollution. L'exposition à la pollution électromagnétique continue d'augmenter. Pourtant, il existe des études convaincantes qui datent de plus de 30 ans et qui sont sans équivoque sur les risques de la pollution électromagnétique sur la santé.

Évidemment, beaucoup de technologies stimulant la croissance économique pourraient être largement menacées par un éclaboussement dans les médias d'études dévoilant des risques pour la santé des téléphones cellulaires, des antennes cellulaires, des lignes haute tension, des écrans ou bien des systèmes internet sans fil 5G. Cela explique pourquoi peu d'informations nous parviennent au sujet des méfaits des innombrables sources d'exposition qui envahissent nos vies.

En tout premier lieu, il est important de mentionner le fait que j'ai souffert durant deux années[105] d'une grave sensibilité face aux champs électromagnétiques, ce qui m'a permis de constater plus en profondeur leurs effets sur l'organisme, spécialement pour un organisme affaibli. Par chance, ma sensibilité s'est atténuée au fil de ma régénération et de la purification de mon corps.

Je me souviens très bien que lors de cette période de ma vie, j'éprouvais des sensations incommodantes lorsque je m'assoyais devant la plupart des écrans d'ordinateur ou bien lorsque je passais près de lignes hautes tensions. J'avais aussi des réactions si je plaçais ma tête à moins d'un mètre d'un calorifère électrique en marche ou bien lorsque quelqu'un utilisait une connexion internet sans fil à proximité de moi. J'avais aussi des réactions désagréables lorsque j'étais près d'un cellulaire. Certains modèles étaient pires que d'autres.

Mon expérience m'a amené à m'informer sur la question. J'ai lu bon nombre de rapport scientifique, d'études indépendantes ainsi que des rapports gouvernementaux pour voir l'état des faits ainsi que l'opinion scientifique d'aujourd'hui et d'hier sur la question. J'ai aussi parlé de ce problème à de nombreuses personnes en plus d'avoir eu la chance de rencontrer d'autres gens hypersensibles aux ondes électromagnétiques.

Selon ce que j'ai pu comprendre, il semble qu'une grande proportion de la population éprouve des symptômes lorsqu'elle est exposée trop longtemps à des sources de pollution énergétique, mais qu'elle n'ait tout simplement pas encore appris à faire le lien entre ces symptômes et leurs expositions aux CEM et OEM. Un peu comme les gens n'ont pas appris à faire le lien entre leur intoxication aux polluants et leur dépérissement.

Ainsi, je me suis surpris un jour à expliquer à un vendeur d'équipement informatique la raison pour laquelle j'avais retourné un ordinateur portable en lui disant que je ressentais le champ magnétique émis par cet ordinateur en particulier (car j'ai été exposé à nombre d'ordinateurs portables qui ne me causaient aucun symptôme même lors de mes périodes de sensibilité moyenne). Le vendeur curieux m'a demandé comment je pouvais être conscient de cela. Voici ce que j'ai répondu :

« Eh bien! c'est facile, lorsque je m'assois pour travailler sur l'ordinateur, au départ, je n'ai aucun malaise. Puis après un certain temps, disons quelques minutes, je commence à ressentir un titillement dans mes jambes. Si je ne fais rien, j'ai plus tard l'impression d'avoir envie de me lever pour bouger ou même pour courir! Ça devient insupportable! D'autres fois, je ressens une sorte de pression sur ma tête ou un léger mal de cœur. »

À ma grande surprise, le vendeur, qui semblait être la personne la moins prédisposée à accorder une crédibilité à mes déclarations m'a tout de même très bien compris et a démontré un grand intérêt pour mes constatations. Il m'a même avoué qu'il ressentait parfois ce genre de symptômes : envie de bouger, chatouillement dans les jambes, désir de courir, malaises, etc. lorsqu'il travaillait sur certains ordinateurs portables, mais qu'il n'avait jamais fait le lien avec le fait que c'était associé à quelque chose qu'émettait l'ordinateur.

J'étais heureux de voir son gros bon sens l'emporter sur sa motivation à me vendre un ordinateur. Certes ce vendeur n'arrêtera pas d'utiliser son ordinateur, mais à l'avenir, la sensation ne lui passera plus inaperçue, il écoutera son corps et cela le portera peut-être à moins utiliser son ordinateur portable ou bien à changer de modèle jusqu'à ce qu'il en trouve un qui ne lui cause aucun effet négatif. C'est d'ailleurs ce que je fais pour

corriger ce problème lorsque je le rencontre. Lorsque j'achète un ordinateur portable, un écran d'ordinateur, un téléviseur ou bien un téléphone cellulaire, je m'assure toujours de pouvoir le retourner ou bien de pouvoir l'essayer suffisamment longtemps pour voir si je détecte des symptômes. Les appareils électroniques bien conçus ont normalement un blindage qui permet de bloquer l'émission des radiations.

À long terme, des consommateurs avertis transforment l'offre des produits offerts, c'est pourquoi la conscientisation et l'information juste sont essentielles à communiquer.

Des anecdotes de gens qui m'avouent être capables de détecter les émissions de pollution énergétique ne sont pas rares. Ce qui est rare, ce sont les gens prêts à admettre que ces manifestations ont ou auront un impact négatif sur leur santé à moyen et long terme. Ce qu'il vous faut comprendre c'est qu'il est grandement possible que vous éprouviez des désagréments à la suite de la présence de pollution énergétique dans votre milieu de vie ou de travail, mais vous n'en êtes peut-être pas encore pleinement conscient.

"Existence of effects depends upon two superimposed phenomena: absorption of the external field in the organism at the macroscopic level and the stimulation of biological effects by the penetrating fields. Those two phenomena depend on the kind of field, electric or magnetic, and on the frequency. Well-known biological effects are nerve stimulation at low frequencies and heating at high frequencies[106] [107]"

Traduction : «L'existence d'effets dépend de deux phénomènes superposés: l'absorption du champ externe dans l'organisme au niveau macroscopique et la stimulation des effets biologiques par les champs pénétrants. Ces deux phénomènes dépendent du type de champ, électrique ou magnétique, et de la fréquence. Les effets biologiques bien connus sont la stimulation nerveuse à basse fréquence et le chauffage à haute fréquence»

J'aimerais vous donner un exemple d'effet subtil que peut engendrer la pollution énergétique. Par exemple, une personne qui va se coucher après avoir travaillé quelques heures devant un écran d'ordinateur peut sentir sa tête qui fut irradiée, ce qui se manifeste par une certaine fébrilité au niveau des capteurs des yeux, et l'impression que d'infimes petits courants

électriques circulent sous le front et dans la région frontale du cerveau incluant les yeux. L'effet est subtil, mais une personne attentive à son corps pourra le constater. Il n'est pas nécessaire d'être électro sensible pour s'apercevoir de tout cela. Je me souviens avoir eu ce genre de symptômes toute ma vie bien avant mes périodes d'électro sensibilité. Étant adolescent je jouais plus de huit heures par jour à l'ordinateur et jamais je n'aurais dit que cela puisse avoir un effet négatif sur moi. C'est simplement de la naïveté et du mépris de l'écoute du corps, et non le fait qu'il n'y avait aucun effet néfaste. On pourrait aussi dire que les effets néfastes ne parvenaient pas encore à vaincre totalement les capacités de mon organisme à les compenser, ce qui entraîne l'impression générale qu'il n'y aucun effet néfaste notoire.

Il est reconnu depuis longtemps que des symptômes communs sont éprouvés par une majorité de gens lors d'exposition aux ondes et champs magnétiques. En fait, les symptômes que l'on associe à ces menaces sont très similaires à ceux que l'on associe au monoxyde de carbone, un gaz mortel ; ils incluent entre autres la nausée, les maux de tête, fatigue, étourdissements et des difficultés de concentration.

Dans une étude réalisée en Autriche, sur les ondes radio et les effets possibles des antennes cellulaires, on a exposé 3 groupes de personnes à des niveaux différents d'ondes radio émises par les antennes relais sans leur mentionner la présence de ces antennes à proximité des lieux d'études. Trois des quatorze symptômes les plus souvent rapportés par les participants (maux de tête, mains et pieds froids, difficultés de concentrations) étaient mentionnés dans les groupes soumis à la plus grande exposition[108].

Traduction : « Plusieurs études ont été publiées concernant le potentiel neurotoxique des fréquences radio émises par les téléphones cellulaires. De petits effets ont été observés sur l'électroencéphalogramme, la structure du sommeil et les processus de la pensée chez le sujet humain. (Mann and Röschke 1996, Preece et al. 1999, Huber et al. 2000, Koivisto et al. 2000a, Koivisto et al. 2000b, Krause et al. 2000[109]). »

La majorité des OEM émises des appareils électriques utilisés de nos jours dénaturent le corps.

Le fait que notre corps réagisse en nous incommodant de symptômes désagréables est déjà un message suffisant pour qu'on comprenne qu'il s'agit là d'une menace pour la santé. La science ne mesurant pas la santé sur une échelle positive, mais bien en fonction du développement de maladies, s'acharne à la tâche presque inutile de vouloir associer les effets néfastes de la pollution énergétique au développement d'une ou plusieurs maladies en particulier. Oubliant du même coup les innombrables mécanismes d'auto régénération que possède le corps humain pour effacer ces dommages et retarder longtemps le développement d'une dénaturation suffisante pour engendrer un état que l'on qualifie de maladie. Cependant, les symptômes dévoilent avec éloquence la perturbation du corps qu'engendre les OEM et les CEM.

Plus le corps combat de source de dénaturation, plus il risque de développer des maladies.

Plus le corps combat de source de dénaturation, plus les risques de développer des maladies augmentent, car la dénaturation est à la base du développement de maladies. Pour combattre une source de dénaturation, le corps a besoin de protéines et d'énergies. En général, ces ressources viennent à manquer assez rapidement dans le contexte de vie actuel. L'exposition aux CEM émis de nos technologies est dénaturante pour le corps et donc cela participe à épuiser le corps de ses ressources pour combattre la dénaturation, qu'elle soit alimentaire ou autre.

Éventuellement, le corps manque de ressources pour compenser toutes ces menaces qui viennent perturber son équilibre. Ainsi, la pollution énergétique favorise le développement de l'ensemble des maladies et surtout, elles limitent les capacités de régénération de l'organisme. Les techniques de rajeunissement du corps sont largement compromises par une présence d'OEM ou de CEM émise par nos appareils électriques, car les techniques rajeunissantes les plus avancées, comme la *transe purificatoire*, reposent sur le champ magnétique et le niveau d'énergie émise par le corps humain (sa fréquence vibratoire). Tous les champs artificiels produits par des appareils électriques perturbent le champ naturel créé par le corps humain.

Tous les champs artificiels produits par des appareils électriques perturbent le champ naturel créé par le corps humain.

Depuis plusieurs années déjà, nombre d'études ont démontré un lien entre le développement de leucémies chez l'enfant et l'exposition aux champs électromagnétiques d'extrêmes basses fréquences émis par les appareils électriques domestiques ainsi que par les lignes hautes tension.

"Studies have consistently shown increased risk for childhood leukemia associated with ELF (extreme low frequency) magnetic fields[110]*"*

Traduction : «Les études ont systématiquement montré un risque accru de leucémie infantile associé aux champs magnétiques ELF (de fréquence basse, 50-60hz comme nos appareils électriques divers)»

En fait, la preuve est depuis longtemps faîtes que certaines OEM sont nocives, mais l'industrie et les gouvernements ne veulent pas faire peur au grand publique, ni nuire à l'économie. C'est un peu comme avec la cigarette, les gouvernements ont pris beaucoup de temps à reconnaître que cela était néfaste malgré les évidences.

Je crois qu'il existe des moyens d'intégrer harmonieusement les technologies à la vie humaine et je ne suis pas un tenant d'une abolition des technologies. Cependant, j'en arrive à la conclusion que le libre marché ne sert pas le consommateur puisque les produits mis en vente le sont simplement dans une optique de rentabilisation et non dans une optique d'optimisation du produit pour la santé humaine ainsi que son harmonisation avec le reste du vivant dont le recyclage fait partie.

J'ai déjà essayé des cellulaires dont les effets sur ma santé étaient désastreux alors que d'autres engendraient moins d'effets néfastes à court terme. Il existe sans doute un « compromis idéal » que nous n'avons pas encore trouvé dans ce domaine et qui prendrait en compte tout ce que la science sait sur les interactions entre les différents types d'OEM et l'organisme humain. On peut par exemple essayer différentes sortes d'ondes, différentes puissances, différents émetteurs, différents dispositifs éloignant la source d'émission de la tête ou des autres régions sensibles comme les organes génitaux, diminuer la consommation d'énergie des appareils, etc.

La science gagnerait à utiliser des gens électro sensibles de manière à classifier les risques pour le corps des différents appareils et des différentes ondes. Ces gens sont littéralement des capteurs organiques d'une grande précision et si l'on parvient à trouver une méthode pour que ces personnes sensibles ne ressentent pas d'inconfort sur un usage long terme, alors nous aurons trouvé quelque chose de peu menaçant pour le peuple n'ayant pas encore atteint cet état de fragilité. Il s'agit simplement de reconnaître ce qui est devant nous et d'utiliser les véritables faits : des gens sont malades et en souffrent lors d'expositions aux CEM et OEM produits par nos technologies. Cela indique clairement que ces technologies sont néfastes pour la vie! Nous pourrions donc en apprendre beaucoup de ces personnes au lieu de les dénigrer en ignorant leur souffrance.

« Lorsqu'un homme de 70 kg est en bonne santé et en grande réceptivité, il peut détecter un champ électrique E minimum de 8 uV/m, un champ magnétique B minimum de 300 fT et une densité de puissance de 1 pW/m².[111] *»*

« Cette technique du biofeedback appliquée à des seuils électromagnétiques extrêmement faibles, mais cohérents, permets au corps d'apprendre à mesurer seul, sans appareillage, les valeurs du champ électromagnétique. Avec cette maîtrise cérébrale, un homme peut tester la totalité de son environnement électromagnétique[112]*. »*

La matière en soi n'est rien d'autre que de l'énergie condensée. Il n'est donc pas étonnant que la matière vivante possède d'innombrables propriétés électriques qui peuvent être affectées par la présence de champs magnétique ou électrique.

Les interactions électriques dans l'organisme sont continuellement en action, mais leur intensité, en termes de voltage, est très faible. Les interactions électriques constituent le langage sacré qui harmonise les différentes molécules nécessaires à l'intégrité de la substance vivante. Quand quelque chose doit entrer dans une cellule vivante, élément fondamental de la vie, c'est par le biais de transfert de charges électriques et par reconnaissances de configuration électriques de la matière que cela se produit. Vu l'omniprésence de molécules et de particules chargées dans le sang, notre organisme possède donc des similitudes avec un appareil électrique à très faible voltage.

Dans un conducteur comme un fil électrique, ce sont des électrons, particules chargées négativement, qui circulent et engendrent ce que l'on nomme le courant électrique. Au contraire, dans notre corps ce sont des molécules chargées que l'on nomme des électrolytes qui circulent dans le sang et engendrent des manifestations électriques diverses. Cette prédominance des phénomènes électriques explique pourquoi l'eau est si importante pour la vie : elles favorisent la création de molécules chargées (électrolytes) qui peuvent alors mieux réagir entre elles. En effet, l'eau a la propriété fantastique de séparer bon nombre de substances solides en leurs électrolytes. Ces molécules chargées sont beaucoup plus réactives!

Le mouvement de particules chargées, que ce soient des électrons ou des électrolytes, engendre un courant électrique qui à son tour engendre un champ magnétique et un champ électrique. On observe donc que le corps émet des champs magnétiques de très faible intensité[113]. Ces champs

magnétiques sont dits statiques, car ils proviennent de courant continu et non de courant alternatif comme celui utilisé dans les appareils électriques d'aujourd'hui. On voit donc que notre biologie produit des champs magnétiques bien différents de ceux présents dans les technologies qui nous entourent.

Tous les champs magnétiques et électriques affectent ce qui possède une charge électrique aux alentours. Normalement, l'influence de ces champs varie d'une manière inversement proportionnelle au carré de la distance entre la source et l'entité affectée par le champ. Donc plus nous sommes loin de la source, moins l'effet du champ se fait ressentir.

Puisque notre organisme est rempli de molécules chargées, ces champs, lorsqu'ils possèdent une intensité et une proximité suffisantes au corps, l'affectent énormément. De ce fonctionnement élémentaire de l'activité vivante basé sur la reconnaissance de configurations électriques et le transfert de charges électriques découle une conclusion évidente : tout ce qui peut altérer les réactions électriques peut influencer la vie. C'est en ce sens que les variations de champs et les OEM ont un impact certain sur nous.

> Tout ce qui peut altérer les réactions électriques peut influencer la vie : les ondes, les champs électriques et les champs magnétiques.

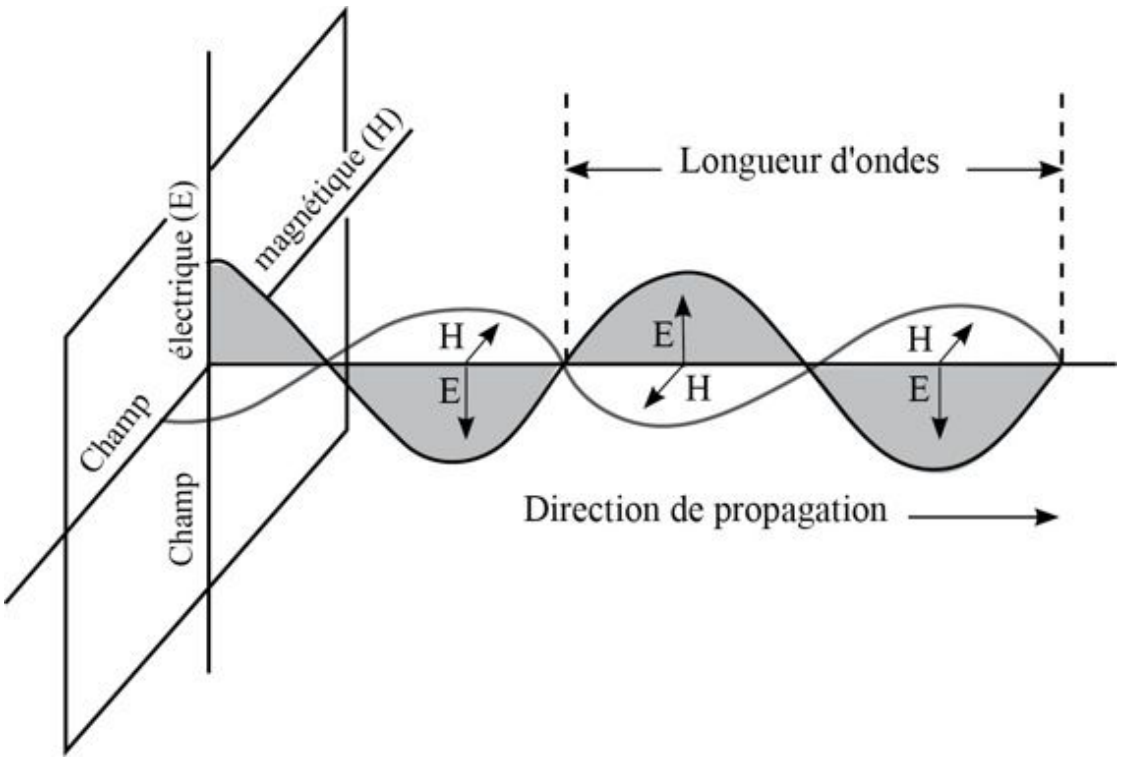
Dans l'évolution de l'Univers, l'équilibre de l'énergie a été préalable à l'équilibre de la matière, qui à son tour a été préalable à l'équilibre de la vie. Lorsque je parle d'équilibre de l'énergie, vous devez comprendre que concrètement les radiations de toutes sortes, incluant les ondes électromagnétiques, sont l'un des paramètres définissant l'équilibre de la schématisation de l'énergie dont la vie sur Terre a besoin pour subsister sans contrainte évolutive. Si le corps est exposé à des déséquilibres dans le

domaine de l'énergie, alors la vie en souffre et cela va à l'encontre de son évolution.

Les ondes électromagnétiques : une introduction

Mais qu'est-ce qu'un champ électrique ou un champ magnétique ? Il ne s'agit là que des résultantes de répartitions de charges à travers l'espace. Toute charge émet un champ électrique et toute charge en mouvement émet un champ magnétique. L'électricité, qui est un phénomène qui implique le mouvement de charge dans un conducteur est donc une source d'émission à la fois de champs électriques et de champs magnétique. Mais puisque le courant alternatif que nous utilisons implique la variation dans le sens du déplacement des électrons ainsi que de leur orientation, cela engendre aussi une variation de champs électriques et de champs magnétiques dans le temps. Ces propagations de variations de champs électriques et magnétiques sont ce que l'on nomme des ondes électromagnétiques (OEM).

Lorsque le courant est continu, les champs émis sont continus, il n'y a donc pas d'émission d'OEM. C'est le cas pour les champs émit par les espèces vivantes. Par contre, puisque l'électricité que l'on utilise fonctionne sous un courant alternatif, nos appareils électriques émettent donc des OEM dont la fréquence est identique à celle du courant alternatif (50hz ou 60hz). Nous nommons ce type d'OEM d'extrême basse fréquence (EBF ou ELF en anglais).



La composante de l'onde électromagnétique engendrée par la variation de champ électrique est plus facilement bloquée par les bâtiments et les obstacles physiques que celle concernant le champ magnétique, c'est pourquoi les effets du champ magnétique sont souvent plus dévastateurs et plus étudiés.

Ces ondes se répandent partout dans l'espace ambiante et traversent la plupart des substances solides qui construisent nos maisons ou notre organisme, surtout leur composante de champ magnétique puisque celle-ci est difficilement altérée par les matériaux typiques de construction.

Les risques pour la santé augmentent en fonction de l'intensité du champ électromagnétique créé. Un champ peut être faible ou fort, cela dépend de différents facteurs tels que l'intensité de courant électrique qui passe dans un circuit ou un fil ainsi que de la distance à laquelle se trouve la personne exposée. On comprend donc qu'un séchoir à cheveux, qui consomme près de 1500 watts sur du 110 volts et que l'on utilise très près de la tête, expose davantage une personne aux champs électromagnétique qu'une ligne haute tension qui se situe à 500 mètres. Il faut aussi tenir compte du temps

d'exposition, ce qui diminue de beaucoup l'impact nocif du séchoir à cheveux et augmente celui de la ligne haute tension.

Pour notre discussion nous nous en tiendrons aux expositions susceptibles de se produire en milieu domestique et non sur des lieux de travail (car certains emplois en usines, en médecine, dans les télécommunications ou dans les domaines liés à l'entretien des réseaux électriques exposent à de plus amples menaces). Il me faut vous expliquer en quoi consistent les différents risques pour votre santé qui se retrouvent dans la catégorie de ce que l'on définit comme étant de la *pollution énergétique*.

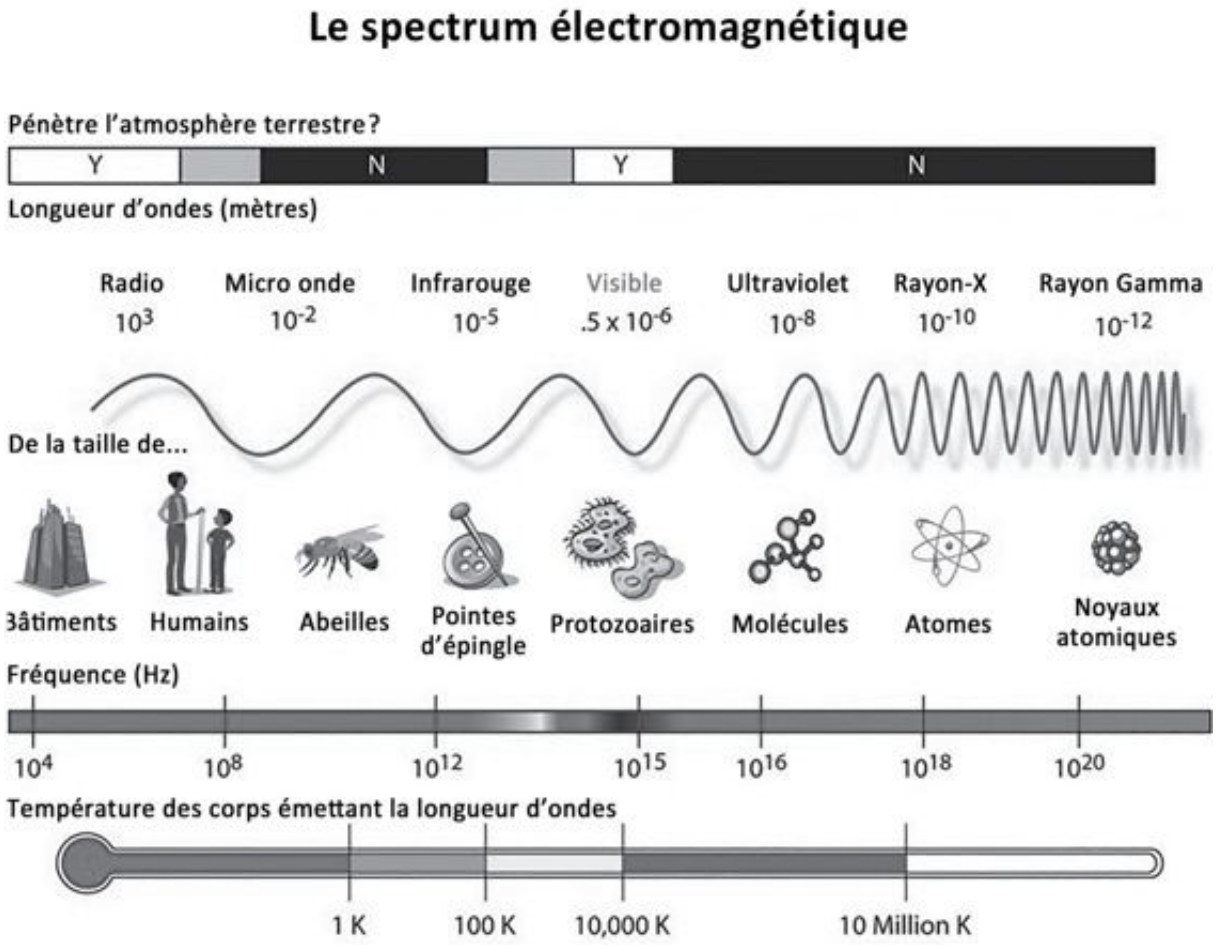
Le terme ondes électromagnétiques (OEM) regroupe en lui seul une panoplie de différentes ondes qui servent dans toutes les technologies que nous utilisons aujourd'hui : radio, cellulaire, télévision, satellites, internet sans fil, etc., et n'inclut pas seulement les ondes produites par nos appareils électriques, mais aussi les ondes émises par les astres comme le soleil par exemple.

La première question qu'on doit se poser afin de savoir si un type particulier d'OEM risque d'être nocif pour le corps est de tenter de savoir si dans un état de nature non altérée sur Terre, notre corps serait susceptible d'être exposé à ce type d'ondes en tenant compte de son intensité (car une même onde peut transporter plus ou moins d'énergie selon son intensité). Grâce à ce raisonnement, nous pouvons classifier les OEM les plus nocives.

Dans un contexte naturel, la plupart des OEM auxquelles notre corps serait exposé proviendraient du soleil et de la vaste gamme de radiation qu'il émet. En revanche, à travers la grande bande d'émission qu'envoie le soleil vers la Terre, seulement quelques longueurs d'onde bien précises peuvent parvenir jusqu'à nous à la surface puisque celles-ci sont hautement filtrées par le champ magnétique terrestre et ensuite par l'atmosphère terrestre. Les différents types de radiations solaires qui se rendent jusqu'à la surface de la Terre constitue donc une bonne base sur laquelle se fier pour savoir ce qui est perçu comme naturel pour le corps et ce qui est perçu comme dénaturant.

Les différents types de radiations solaires qui se rendent jusqu'à la surface de la Terre constitue donc une bonne base sur laquelle se fier pour savoir ce qui est perçu comme naturel pour le corps et ce qui est perçu comme dénaturant.

Seules les ondes capables de traverser l'atmosphère et d'atteindre la surface terrestre dans un contexte de nature non altérée par l'homme peuvent être déclarées des types d'ondes peu à risques pour la stabilité nécessaire à la vie – pour la simple et bonne raison que la matière vivante s'y est toujours retrouvée exposée durant son évolution. Ces ondes sont les ondes radios et les ondes près du spectre lumineux : lumière visible, certains rayons infrarouges et certains rayons ultraviolets. Tous les autres types d'OEM : microondes, infrarouges, ultraviolet, rayon X et rayons gamma; sont donc moins connues de notre corps et dangereuses. En effet, ces types d'OEM sont filtrés naturellement par la bienfaisance des causes naturelles qui nous ont fait voir le jour.



Nous pourrions ainsi dès lors clore cette discussion en signalant que les technologies qui utilisent d'autres types d'ondes électromagnétiques que celles qui ont traversé naturellement l'atmosphère[114] durant l'évolution du corps humain au cours des 85 millions d'années qui précèdent notre ère exposent le corps à des radiations pour lesquelles il ne fut point conçu, ni point préparé. Suivant la logique exposée dans cet ouvrage, à savoir que la nature[115] sait ce qu'elle fait dans chacune de ses créations, il existe donc d'importantes raisons pourquoi les choses furent arrangées ainsi.

Une fois que l'on comprend cette logique des plus simples, on peut par la suite prédire facilement que les études sur l'impact de toutes les ondes qui ne pénètrent pas dans l'atmosphère naturellement dénoteront des effets néfastes de telles radiations sur le corps. Ce qui se confirme facilement par les effets sur la santé recensés des rayons gamma, rayons X, rayons ultra-

violets (certaines fréquences sont néfastes, d'autres bénéfiques, car elles traversent l'atmosphère), micro-ondes, ultraviolets et autres radiations loin du spectre visible.

Comprendre les ondes électromagnétiques (OEM)

Pour mieux comprendre les OEM, il est bon d'en faire la comparaison avec les ondes d'autres natures que l'on retrouve partout autour de nous. Plusieurs phénomènes découlent de la présence d'ondes, entre autres tout ce qu'on peut entendre ou voir. Ce sont les ondes sonores qui activent les tympans de nos oreilles tout comme ce sont les ondes visibles qui activent les cônes (ou bâtonnets) de notre rétine. L'ensemble des rayonnements solaires (UV, infrarouge, lumière, etc.) ainsi que certains types d'ondes émises par les animaux comme les chauves-souris, les baleines ou les dauphins (ultrason[116]) représentent des fonctions importantes assurées par des ondes.

Les différents types d'ondes se caractérisent par leur fréquence, leur vitesse de propagation, la longueur de leur cycle ainsi que par leur amplitude. Plus l'onde à une fréquence élevée, plus elle transporte de l'énergie avec elle. Sur leur passage, les ondes affectent la matière et parfois elles cèdent une partie de l'énergie qu'elles transportent aux obstacles qu'elles rencontrent. La différence entre les OEM et les autres ondes, ces que celles-ci se propagent à la vitesse de la lumière.

Pour bien comprendre comment une onde se propage dans un milieu comme l'air, l'eau ou le sol, il suffit d'imaginer les petites vagues qui se répandent sur un plan d'eau calme lorsqu'on y jette un caillou. Plus le caillou perturbe la surface de l'eau, plus les vagues transporteront de l'énergie et seront de grandes amplitudes. Le même genre de « vagues » se produit dans l'air ou dans un solide lorsque celui-ci subit une perturbation soit par un coup (corde de piano) ou par une vibration (corde vocale). La seule différence est que nous ne voyons pas vraiment ces vagues dans la plupart des cas puisqu'elles sont trop petites et/ou trop rapides pour être perçues par nos yeux.

Il faut comprendre que la plupart des ondes sont inoffensives à moins qu'elles ne transportent trop d'énergie. Par exemple, les tremblements de terre, un type d'onde circulant dans une substance solide (le sol), peuvent causer des problèmes lorsque leur amplitude est trop élevée (échelle de Richter). Les ondes audibles étant des manifestations de variations de pression dans l'air, nos oreilles peuvent bien prendre les sons à 90 dB, car ceux-ci ne font pas trop osciller la membrane du tympan, vu le niveau d'énergie raisonnable qu'elles lui transmettent. Par contre, les tympans risquent de subir des dommages irréversibles si le son dépasse les 120 dB, car l'amplitude de mouvement des molécules d'air transmet à notre tympan une trop grande amplitude sonore (énergie) qui l'endommage. C'est le même genre d'analogie pour un nageur qui peut facilement vaincre les petites vagues de quelques pieds tout en s'amusant jusqu'à ce qu'une vague trop imposante vienne risquer de le noyer.

Les phénomènes associés à des ondes sont simples et facilement compris du grand public quand ils se situent à une échelle macroscopique, car on peut facilement les observer ou les ressentir. Pourquoi est-ce si difficile de faire reconnaître les phénomènes similaires qui se déroulent dans votre corps, mais qui sont invisibles à l'œil nu ? Simplement, car pour se faire, il faut posséder un bagage de connaissance en physique qui nous permet de comprendre ce qui se produit dans cet univers invisible à l'œil nu, mais regorgeant d'activité.

Le problème des OEM c'est qu'elles interagissent avec notre corps dans une mesure non favorable à la vie. Dans l'organisme humain, la quasi-totalité des molécules peut être déviée par la force d'un champ électrique ou magnétique vu le fait qu'elles sont chargées et possèdent ce qu'on appelle un « moment dipolaire ». Hors les OEM étant des propagations de variations de champs magnétiques et électriques, celles-ci n'ont d'autres choix que d'interagir avec les molécules chargées du corps humain. On peut alors imaginer ce qui se produit dans le corps et qui le perturbe. Par exemple, une onde pourrait activer un récepteur cellulaire qui possède un certain moment dipolaire, une autre pourrait dévier un type de protéines ou modifier sa configuration, etc.

Il est aussi possible que les OEM cèdent de l'énergie à certaines molécules pour les modifier et engendrer des réactions chimiques indésirables. Plusieurs types d'ondes électromagnétiques traversent le corps humain sans problème et l'énergie qu'elles transportent peut être absorbée par des liaisons chimiques qui seront rompues. Quand on sait à quel point le corps humain est un laboratoire regorgeant de différentes formes moléculaires, on ne peut que déduire que ce type d'interaction est difficilement évitable suite à une exposition aux OEM.

Au dire de certains chercheurs, les OEM peuvent même se rendre jusqu'à endommager les précieuses informations contenues dans l'ADN. C'est d'ailleurs ce qui se produit lorsque certains types d'UV, qui étaient jadis filtrés plus efficacement par la couche d'ozone, frappent notre peau. On sait qu'en faible quantité, notre corps peut leur résister sans grand danger. Par contre, on sait aussi qu'une exposition abusive mène à des risques accrus de cancer de la peau, car le rayonnement UV peut endommager L'ADN tout comme d'autres rayonnements.

Évidemment, ces phénomènes « invisibles » sont toujours les plus difficiles à faire admettre au grand public, car le corps aura vite fait de camoufler les dommages et tentera de réparer toutes les cellules endommagées. Les dermatologues font comprendre tranquillement à la population les risques des UV, mais ce risque s'étend à bien plus d'OEM.

"By now a number of studies exist that give results for brain tumour risk and use of mobile phones for subjects with latency period > 10 years[117]."

(En ce moment, nombre d'études existent et donnent des résultats entre les risques de tumeurs au cerveau et l'utilisation de téléphones cellulaires avec un délai de plus de 10 ans.)

"Some support of an association was obtained since of 41 evaluable tumours, 26 occurred at the side of the head mostly used during calls and 15 on the contralateral side[118]."

(Quelques signes d'une association ont été obtenus des 41 tumeurs disponibles, 26 se sont produites sur le côté de la tête utilisé durant les

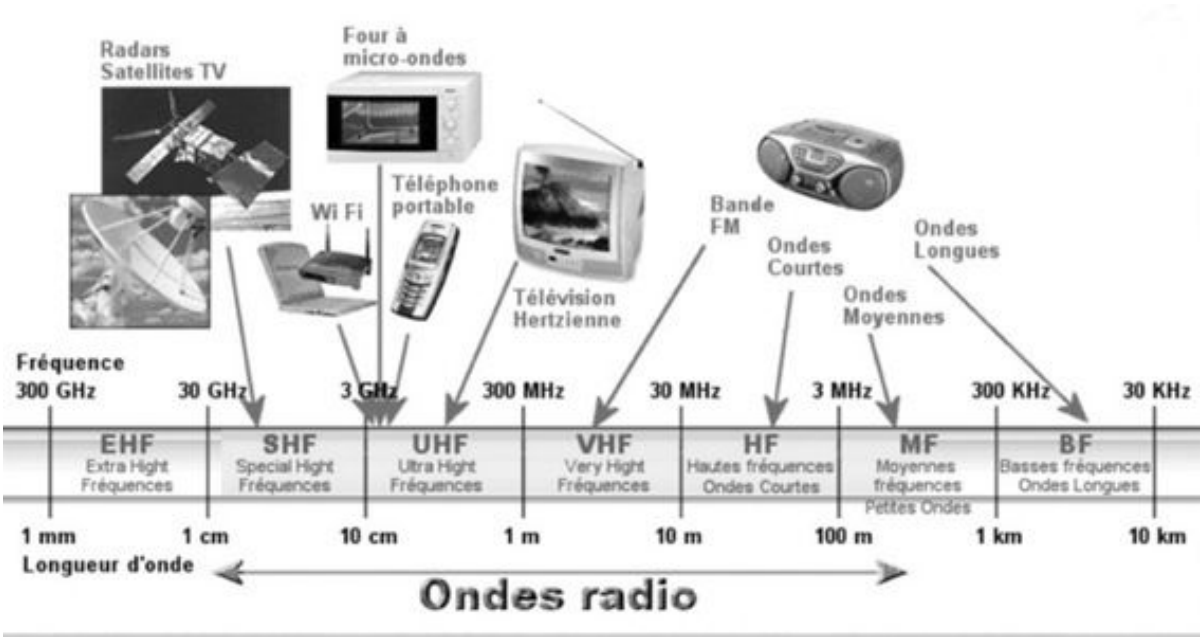
appels cellulaires et 15 sur le côté contra latéral.)

L'intrusion des OEM dans nos modes de vie

Il est important de constater à quel point notre exposition à différentes OEM n'a cessé d'augmenter au cours des dernières décennies. D'abord, nos grands-parents ont connu l'apparition des premières postes radios qui utilisaient les fréquences radio. Peu de temps après, la télévision fut « mise en ondes ». Ces technologies se sont grandement répandues et voilà bientôt que les ondes radio émises par les activités humaines transperçaient quotidiennement les tissus des citoyens urbains. Ce fut là une première phase d'exposition. Que vous le vouliez ou non, à chaque endroit où il est possible de capter une chaîne télévisée ou bien une station de radio, votre corps est traversé par des ondes.

Il semble que ces premiers choix technologiques furent assez bien accueillis par notre organisme[119]. Je prends pour référentiel dans mon jugement, les faits dévoilés par le corps lorsqu'il est soumis à une rupture de son équilibre, condition que l'on associe entre autres au syndrome d'électro sensibilité dont j'ai souffert.

Effectivement, je n'ai jamais connu de gens souffrant d'hypersensibilité aux OEM me dire qu'il ressentait des malaises en tout temps, même s'ils savent très bien être soumis constamment aux ondes radios provenant des stations de radios et des stations de télévision. C'est donc dire que les personnes les plus affaiblies n'en ressentent pas d'effets notables[120], ce qui est un bon indicateur de l'innocuité de telles ondes dans la forme à laquelle le public s'y retrouve présentement exposé. Cette constatation est d'ailleurs en accord avec la logique du vivant, puisque les ondes radio utilisées pour la diffusion AM et FM se situent dans les fréquences naturellement émises par le soleil et traversant l'atmosphère terrestre et pour se rendre jusqu'à nous. Les ondes radio sont aussi très faible en énergie et de très grande longueur d'onde qui ne peuvent pas influencer facilement notre biologie.



Je dois vous faire remarquer la proximité entre les fréquences d'ondes utilisées pour le cellulaire, l'internet sans fil et le four micro-ondes. Ces ondes se nomment des micro-ondes et sont très nocives vu leur capacité à chauffer plusieurs types de molécules dont les molécules d'eau.

À première vu, de nombreuses technologies mises au point il y a de plus de cinquante ans demeurent les moins perturbantes pour l'équilibre nécessaire à notre corps comparativement à ce qu'on retrouve de nos jours. Je soutiens que c'est parce que les moyens utilisés étaient plus en accord avec la logique du vivant et n'exposaient pas le citoyen à des sources d'émissions proches de lui, comme le font tant de technologies modernes. En fait, les récepteurs à sens unique comme les anciennes antennes de télévision n'émettent absolument rien et sont faîtes pour capter des signaux extrêmement faibles puis pour les amplifier dans un circuit fermé : le filage qui les relie au téléviseur. Au contraire, les technologies actuelles sont pour la plupart des appareils émetteurs d'ondes très puissantes disposés à même les mains des usagers qui vont jusqu'à se les apposer sur la tête. Prenons l'exemple du cellulaire, mais de nombreux autres cas d'exposition existent.

Hier encore, les ménages nord-américains ont été charmés par le four micro-ondes — un appareil émettant un type d'ondes très nocives pour la santé, mais dont l'usage pratique semblait pouvoir transformer la vie des

citoyens. Cette technologie fut donc accompagnée de mesures de sécurité importantes. Chaque four est effectivement muni d'un grillage spécial nommé une «cage de Faraday». Ce dispositif est supposé détruire les micro-ondes au passage et limiter leur propagation dans l'environnement extérieur au four (ex : enfant qui regarde cuire ou chauffer son plat). Évidemment, il est rare que cette protection soit parfaitement étanche. La plupart du temps des ondes s'échappent du micro-ondes durant son fonctionnement.

L'Union soviétique à l'époque à même interdit le four microonde vu des études faites de leur part et qui avaient signalé des risques pour la santé. Certains rapports supposent entre autres que l'intensité des micro-ondes pourrait déstabiliser les molécules alimentaires que l'on place dans le four et créer de nouvelles molécules très toxiques lors de la consommation des aliments qui y sont exposés.

Il est dommage de constater que plusieurs fours émettent des ondes à l'extérieur de leur habitacle. Plusieurs études témoignent d'innombrables effets secondaires néfastes qui découlent d'une exposition à différentes sources de micro-ondes (dont les fréquences peuvent varier). Il peut être très néfaste pour la santé de demeurer près d'un four en marche comme j'ai pu le constater lors de mes périodes de grande sensibilité. Dès que le four entrait en marche, je devais être situé à plus de 2,5 m pour ne pas en sentir d'inconfort!

Ce type de problèmes liés à la dénaturation des aliments cuits au micro-ondes semblent très cohérents et inévitables lorsque l'on expose des substances alimentaires à de telles intensités de radiations. L'irradiation des aliments est donc sans le moindre doute un élément néfaste pour la santé dont nous ne discutons pas suffisamment. Il est probable aussi que les micro-ondes détruisent ou dénaturent certaines molécules bénéfiques contenues dans les aliments, par exemple les antioxydants.

L'irradiation des aliments est un autre problème qui découle de l'utilisation des ondes en lien avec des substances issues du cycle du vivant. Cette méthode consiste à exposer les aliments à un niveau contrôlé d'énergie dite « ionisante ». Trois différentes sources d'énergie peuvent être utilisées : les rayons gamma, les rayons X et les faisceaux d'électrons.

En date de 2019, les produits suivants ont été approuvés en vue de leur irradiation et de leur vente au Canada : oignons, pommes de terre, blé, farine, farine de blé entier, épices entières ou moulues, assaisonnements déshydratés, bœuf haché cru, bœuf haché cru congelé, etc.

De nos jours d'innombrables satellites entourent la Terre et la bombardent d'ondes de toutes sortes. Chaque ville possède ses nombreuses stations radios, télé ainsi que des antennes servant à internet ou bien aux téléphones cellulaires. Nous sommes littéralement assiégés par de nombreuses fréquences d'OEM différentes. Les effets à long terme de cette superposition d'expositions à diverses OEM sont encore méconnus.

Chaque source émettrice située proche du corps est un risque pour la santé. Les sources émettrices les plus fréquentes dans la vie des gens sont d'abord les systèmes internet sans fil. L'ordinateur utilisant le WiFi ou bien le routeur sont des sources émettrices que trop de gens disposent près d'eux. Par exemple, beaucoup de gens utilisent leur portable sur leurs genoux ou très près de leurs organes génitaux, région particulièrement sensible aux émissions d'ondes. Ensuite, les autres sources les plus fréquentes sont les téléphones cellulaires ou les systèmes mains libres sans fil (Bluetooth) et finalement, les antennes cellulaires, internet ou de télévision situées à proximité de leur domicile (ou sur le toit de leur domicile).

Traduction : « Les téléphones fonctionnant en mode veille entraînent généralement une exposition beaucoup plus faible que les téléphones mobiles fonctionnant à puissance maximale[121]»

«La valeur maximale d'un terminal WLAN est de 200 mW, mais la puissance moyenne dépend du trafic et est généralement très basse[122]».

Outre nos technologies de vie courante, la médecine, a elle aussi trouvé des usages pour les OEM. Tout le monde connaît bien les rayons X qu'on sait dangereux pour la santé, mais dont on suppose que les bienfaits en termes de prélèvement d'informations sont supérieurs aux risques encourus par la population qui s'y expose de façon sporadique. Par contre, il me semble que leur introduction dans les aéroports représente un risque réel pour la santé des gens qui voyagent régulièrement. Mais bon, il faudra peut-être encore

vingt ans à la société avant de découvrir ces choses et pour le moment, l'irradiation est banalisée comme une activité de routine.

Dans notre vie de tous les jours, d'innombrables activités nous exposent à des OEM cadencés à extrême basse fréquence (50hz ou 60hz) puisque tous les appareils électriques sur courant alternatif en émettent lorsqu'ils sont mis en fonction. Des sources plus citées que d'autres d'exposition significative sont les scies électriques, les séchoirs à cheveux, les fours micro-ondes, les rasoirs électriques, les balayeuses, les couvertures chauffantes, les lits d'eau chauffants, les appareils de chauffage électrique et les téléviseurs. Il faut aussi considérer les nouvelles technologies de construction comme les planchers chauffants électriques.

« Gauger (1985) a mesuré aux États-Unis le CM maximal de 60 Hz à une distance de 30 cm à 2,1 m d'une centaine d'appareils électriques. À 30 cm de la source, il a observé des niveaux de CM allant de 0,3 à 2000 µT. Les appareils émettant le plus de CM étaient les ouvre-boîtes (1000-2000 µT), les séchoirs à cheveux (6-2000 µT), les rasoirs électriques (15-1500 µT) et les scies électriques et balayeuses (200-1000 µT). À une distance de 1,5 m, 95 % des mesures étaient inférieures à 0,1 µT.[123] »

« Preece et al. (1997, 1999) ont calculé le CM émis par près de 800 appareils électriques retrouvés dans 50 résidences du Royaume-Uni. À 50 cm de distance, les auteurs rapportent que les niveaux les plus élevés ont été calculés pour les fours microondes, les ouvre-boîtes et les malaxeurs à main tandis qu'à 1 m, les niveaux maximums ont été observés pour le four microondes[124]. »

La plupart des appareils électriques n'exposent pas le corps à des niveaux très élevés de CEM, mais c'est l'exposition continue et la diversité des sources d'exposition qui pose problème. Peu d'études prennent en compte l'effet combiné des CEM lorsque plusieurs appareils sont branchés et fonctionnent en même temps, ce qui est pourtant fréquent dans nos vies de tous les jours. Dans chaque cas d'exposition à des sources de CEM, c'est toujours la proximité de la source qui pose problème. Tout appareil qui fonctionne avec beaucoup d'électricité doit être placé le plus loin possible du corps, surtout pour les appareils qui fonctionnent continuellement.

« Le California EMF Program (California Department of Health Services and the Public Health Institute, 2001) a mené durant 3 ans un vaste programme d'évaluation des niveaux de CM en milieu scolaire. Les mesures proviennent de 5403 locaux, dont 3193 salles de classe réparties dans 89 écoles. La médiane du CM est assez faible, tant dans les classes (0,039 µT) que dans les autres aires scolaires (0,042 µT). La proportion de classes ayant une moyenne de CM supérieure à 0,3 µT est de 2,1 % tandis qu'elle est de 1,2 % pour un seuil de 0,4 µT. L'étude a permis d'identifier les principales sources d'émission de CM à l'intérieur du milieu scolaire et par ordre d'importance : le courant de mise à la terre, les lumières fluorescentes, les lignes de distribution, les panneaux électriques et l'équipement de bureau[125]. »

« Au Québec, Gauvin et al. (2003) ont mesuré l'intensité du CM dans 21 classes de 10 écoles pourvues de planchers électriques chauffants. Les mesures ponctuelles prises à 50 cm de hauteur montrent des niveaux élevés pour trois locaux où les systèmes de chauffage sont munis d'un dispositif de transformation de tension. Les moyennes de CM dans ces locaux se situent entre 31 et 39 µT comparativement à des moyennes entre 0,05 et 2,4 µT pour les planchers chauffants sans dispositif de transformation de tension. Des mesures prises au niveau du sol montrent, pour les systèmes avec transformation de tension, des dépassements de la recommandation de l'ICNIRP avec une intensité maximale de près de 500 µT**.** »

De plus en plus de technologies utilisent l'électricité et la création de champs magnétiques pour diverses applications comme pour les trains grande vitesse, les métros, les voitures électriques ou bien les scanneurs en médecine. Le niveau d'exposition de la population aux différents types de pollution énergétiques connaît présentement une hausse constante. Il faut donc se méfier et faire nos vérifications, car d'après mon expérience, se fier à la bonne foi des entreprises est un acte de suicide.

Tout le monde peut ressentir l'effet de CEM

Ma sensibilité autant aux perturbations énergétiques qu'aux perturbations chimiques m'a permis, au-delà de la simple identification des sources à risques de perturber l'état de santé, d'élaborer une échelle des perturbations

possibles selon leur intensité propre. Dans son livre **L'eau matrice de la vie, miroir de la conscience**, Patrick le Berre décris très bien le genre de cheminement que j'ai suivi pour parvenir à instaurer en moi une science précise basée sur l'écoute du corps.

« C'est bien d'une science des systèmes oscillants résonnants dont il s'agit. Par exemple, un être humain muni d'une pendule se sert en définitive de sa capacité de sensibilité aux vibrations emmagasinées en lui. Son système cérébral communique à son système nerveux le résultat quantifié sous la forme de signaux électriques qui vont créer un mouvement involontaire du bras. Pour chaque rayonnement cohérent, sa puissance, sa fréquence et l'intensité de ses champs électriques et magnétiques peuvent donc être mémorisées dans le cerveau et comparées à un système étalonné. À partir de ce moment, avec, ou même pour les plus doués, sans pendule, la perception énergétique et vibratoire pourra se faire. Tout individu en bonne santé est apte à faire de telles analyses à condition d'être rompu à une gymnastique de pensée particulière, qui se veut surtout d'éviter les perturbations extérieures et intérieures autres que le sujet à traiter. »

C'est ce recueillement, cet isolement et le fait d'avoir fait du soin de mon corps ma seule et unique préoccupation qui ont pu me permettre de classifier les menaces pour la santé que nous côtoyons. Ma grande sensibilité qui s'est échelonnée sur plusieurs années m'a permis d'élaborer un système étalonné qui me permet aujourd'hui encore de catégoriser facilement les menaces pour la santé qu'elle soit au niveau de la pollution énergétique ou bien au niveau de la pollution chimique du corps. En fait, c'est une sorte de 6^{e} sens que nous avons tous, mais qui requiert plus de dévouement et d'attention. Ce sens est utilisable un peu comme vous apprenez à différencier des couleurs ou des textures. Pour ma part, je peux différencier les différentes menaces aussi facilement que si elles étaient des couleurs, car j'ai appris à reconnaître les symptômes, leur intensité et ainsi, le risque encouru.

La même chose est vraie pour les perturbations chimiques des aliments. Avec le temps, le corps humain peut apprendre à identifier les goûts des OGM, des pesticides, de l'intoxication des aliments aux plastiques, des

aliments intoxiqués au purin de porc, des aliments intoxiqués au sang de porc, des aliments intoxiqués aux boues d'égout, etc.

Le système de classification des différents risques est d'abord associé à l'effet néfaste ressentis sur mon corps, puis une fois un effet néfaste reconnu par l'écoute du corps, il y a classification des goûts et odeurs ayant causés ce trouble. Avec le temps, on reconnaît les sources de problème, car les OGM possèdent une signature caractéristique, les pesticides en possèdent une autre, une contamination de l'aliment à un type de plastique une autre, un sol contaminé aux boues d'égouts une autre, un sol contaminé au purin de cochon une autre, un sol contaminé aux excréments bovins une autre, etc.

C'est un énorme système de classification qui fut instauré par l'expérimentation et mon éducation en ce sens. C'est ce système qui m'a permis de faire mes choix de manière à éviter les toxines durant au moins trois années pour permettre une deuxième chance de vivre à mon organisme.

Le cas des gens électro-sensibles et de ceux souffrant d'hypersensibilité chimique multiple

La médecine ne comprend pas encore l'origine de l'électro sensibilité, c'est-à-dire l'hypersensibilité aux OEM. Je vais donc prendre le temps de l'expliquer ici.

Selon ce que j'ai appris de mon expérience, cette origine est analogique au développement de l'hypersensibilité chimique multiple : elle résulte d'une intoxication exagérée du corps à des substances dénaturantes.

Au cours de ma purification, j'ai senti les toxines être expulsées de mon corps. À travers toutes les toxines qui avaient été accumulées en moi et qui avaient causé mon état de maladie, il y avait une quantité importante de résidus de métaux ferromagnétiques que j'avais absorbés au cours de ma vie.

Par exemple, l'exposition à la fumée de cigarette intoxique le corps au cadmium, un métal lourd. Plusieurs autres métaux lourds peuvent

s’accumuler dans le corps, dont l’aluminium, le cuivre, le plomb et l’arsenic. Les situations d’accumulation de ces métaux sont nombreuses. Pour clarifier les choses, je vais en énumérer quelques-unes que j’ai vécues :

- Boire de l’eau de source contaminer par le de l’eau de pluie. L’eau de pluie étant une condensation de l’atmosphère dans lequel on retrouve les gaz d’échappement des voitures contenant eux-mêmes d’importantes quantités de métaux.
- Respirer l’échappement d’un véhicule automobile. Même s’il ne s’agit que de traces, cela intoxique le corps aux métaux lourds, souvent l’aluminium largement utilisé dans les moteurs d’aujourd’hui.
- Travailler le métal avec le sablage, le limage, la soudure ou bien d’autres manières. Le métal entre alors par la peau et les poumons.
- Être en contact avec des huiles usées ayant été utilisées dans des équipements motorisés divers : moteurs, transmission, etc.
- L’eau de certaines maisons ou de certains réseaux d’aqueduc est intoxiquée aux métaux provenant des canalisations d’eau.
- Manger des poissons intoxiqués ou en manger trop fréquemment.
- Manger beaucoup d’aliments en conserve.
- Grattez des surfaces de métal lors de préparation de nourriture ou dans des situations en contact avec notre nourriture.
- La fumée de cigarette.

Outre mon exposition chronique à la fumée secondaire de cigarette, j’avais été exposé, lors de séances de soudure répétées, à de la fumée de métal en fusion ainsi que de la poussière de métal lors de travaux mécaniques divers. Juste avant de faire ma mononucléose je m’étais inscrit dans un cours de mécanique automobile. Mon système était déjà congestionné et je me suis exposé à un nombre important de polluants contenant des métaux lourds,

car j'étais inconscient du phénomène d'accumulation de déchets dans le corps.

Chaque soir après les cours, j'avais le visage noirci par la fumée de soudure. Nous avons soudé durant plus d'un mois tous les jours, environ huit heures par jour. J'allais ensuite faire de la mécanique sur de vieilles voitures avec un ami. J'étais donc en contact avec des huiles usées. Durant un autre module d'étude, j'avais aussi limé des morceaux de métal et il y avait beaucoup de poussières de métal qui entrait en contact avec ma peau.

Je respirais aussi beaucoup de gaz d'échappement, car j'avais alors une voiture turbocompressée qui avait une fuite d'échappement près du moteur. J'étais très négligent et peu sensibilisé sur les risques de l'accumulation de toxines. C'est ainsi que je me suis intoxiqué grandement au monoxyde de carbone à plusieurs reprises avant de prendre conscience du problème. Tout cela fut suffisant pour porter un coup de grâce à ma santé en 2003.

Lors de ma purification dans les années qui ont suivi, j'ai ressenti l'expulsion graduelle d'une bonne partie des résidus d'accumulation de métaux ferromagnétique entreposés dans mon organisme, ce qui a subséquemment diminué mes symptômes d'hypersensibilité aux champs magnétiques.

J'avais effectué le lien entre la contamination de mes tissus à ces substances et mon hypersensibilité. J'ai constaté lors de lecture que ce lien est d'ailleurs décelé dans certains types de recherches. Les microparticules ferromagnétiques étant susceptibles de subir de très petit mouvement dû à la présence de champs magnétiques, il n'en faut pas plus pour engendrer un état de grande détresse dans le métabolisme, car ces particules peuvent même se retrouver à l'intérieur des cellules.

La sensibilité aux champs magnétiques s'estompe lors de la reconstruction de l'organisme à la suite de la purification de la majorité des résidus ferromagnétique accumulés. Cependant, la sensibilité aux sources d'émissions d'OEM ne s'estompe qu'une fois le métabolisme grandement restaurer, au point d'avoir remis en fonction les mécanismes de remplacement cellulaire qui doivent se charger de remplacer ou d'éliminer

les cellules endommager par les radiations des OEM. C'est donc du cas par cas selon l'état de la personne.

Ma sensibilité n'est pas disparue d'un seul coup. D'abord, j'ai cessé d'être sensible aux émissions provenant des appareils électriques, puis au système internet sans fil et éventuellement, aux ondes cellulaires de la majorité des appareils.

J'ai eu la chance de rencontrer d'autres gens souffrant d'électro sensibilité et j'ai pu constater chez eux des antécédents confirmant deux choses :

1. Une dénaturation accrue de l'organisme compromettant sa structure cellulaire, donc sa pureté ou ce que je nomme *la force de vie*.
2. Une exposition passée envers une source chronique d'exposition à différents métaux ou autres sources susceptibles d'avoir causé l'absorption de métaux divers.

Par exemple, certains avaient travaillé dans une usine de métal, ce qui appuie l'hypothèse que l'accumulation de particules ferromagnétiques dans les tissus et les cellules constituent une des principales raisons de cette « maladie ». Par contre, il ne faut pas négliger l'importance de la dénaturation avancée de l'organisme et ainsi de l'inefficacité des mécanismes d'entretien et de régénération cellulaire dans le corps des malades. En général, les gens qui deviennent électros sensibles présentaient déjà des déficiences dans le fonctionnement de leur système d'élimination de toxines. Donc des blocages importants de canaux interstitiels primaires entre le foie et le côlon. En effet, bien des gens travaillent le métal durant des années et ne deviennent pas pour autant électros sensibles, simplement car les mécanismes d'élimination de toxines de leur corps et leur interstitium ne sont pas congestionnés.

Les métaux accumulés dans le corps peuvent venir s'incruster dans la croûte d'athérosclérose présente dans les vaisseaux sanguins en plus de s'accumuler dans chaque cellule. Il me fallut nettoyer la surface de mes vaisseaux par d'importante quantité de vitamine E provenant de

l'alimentation rajeunissante, puis régénérer l'ensemble de mes cellules par les techniques de régénération que j'enseigne aujourd'hui.

Les analyses sanguines ne sont pas en mesure de déceler des différences importantes entre gens électros sensibles et les autres. Je le répète, l'organisme compromet sa structure bien avant de compromettre la qualité du sang.

Pour les électros sensibles, les principales menacent dans la vie quotidienne du commun des Nord-Américains sont les suivantes : écrans plats, téléviseurs, onde WiFi, cellulaire, antennes-relais cellulaires et lignes haute tension.

J'ai pu aussi constater lors de lectures qu'un effet secondaire de goût métallique est aussi associé à une exposition aux diverses sources de pollutions énergétiques. Cela renforce l'idée selon laquelle l'électro sensibilité provient d'une réaction du corps entre les CEM et la présence de particules ferromagnétiques accumulées en lui.

L'électro sensibilité fonctionne d'une manière similaire à l'hypersensibilité chimique multiple. Lorsque l'organisme n'est pas soumis aux CEM, les particules ferromagnétiques accumulées en lui sont «invisibles», elles sont dans une situation stable contrôlée par l'organisme. L'exposition à des sources de CEM engendre une action sur ces particules ferromagnétiques, une force, un mouvement incontrôlé, chose que l'organisme ressent. C'est alors qu'il y a la « prise de conscience » de l'organisme face à sa contamination en toxines ferromagnétiques, ce qui a pour effet de causer les symptômes d'électro sensibilité.

« The body's fields are produced either by naturally occurring electric currents in the body or by contaminating ferromagnetic particles[126]»

(Le champ magnétique du corps est produit soit par des courants électriques naturels dans le corps ou par une contamination par des particules ferromagnétiques)

L'hypersensibilité chimique multiple fonctionne de la même manière. La prémisse est le fait que le corps est saturé de déchets qui se sont accumulés

vu la congestion du système interstitiel qui s'est effectué depuis un bon moment. Par la suite, lorsque l'organisme est exposé à une petite quantité d'une toxine qu'il a déjà accumulée en lui, une réaction immunitaire en chaîne s'effectue. En effet, la réaction immunitaire était initialement pour répondre à l'absorption d'une quantité minime de la toxine absorbée, mais en réalité les composés créés par le corps réagissent avec les substances déjà entreposées dans le corps, ce qui lui fait «prendre conscience» de son intoxication. Cette prise de conscience donne un sentiment d'intoxication profonde, alors que l'exposition était minime. En gros, c'est le principe de la micro dose en homéopathie.

Dit autrement, le fait que le corps ait déjà accumulé en lui une saturation en un certain polluant, la réaction immunitaire qu'entraîne l'exposition au même polluant entraîne une perturbation des anciennes toxines présentes dans le corps. C'est pourquoi l'hypersensible se sent saturé de toxines, envahi littéralement et gravement intoxiqué par des microdoses. Simplement parce que son corps prend soudainement conscience de son état d'intoxication profonde suivant la réponse immunitaire qui provient de l'absorption d'une microdose du polluant accumulé en question.

Une fois que l'on comprend cette réalité, on comprend comment j'ai pu guérir mon hypersensibilité chimique multiple : il suffit de trouver le moyen de faire sortir ces toxines accumulées dans le corps. Par la suite, il faut travailler pour régénérer l'identité cellulaire pour redonner de la force de vie au corps de manière à ce qu'il retrouve sa capacité à se défendre face aux polluants pour les éliminer au lieu de les accumuler. Tout cela s'effectue avec la discipline rajeunissante et l'exposition du corps à une grande pureté à travers ses choix alimentaires, son air, son eau et tout ce qui touche la peau. En d'autres termes, une interaction parfaitement équilibrée avec une nature parfaitement pure peut guérir ces maladies et la majorité des autres.

Les effets néfastes reconnus

L'absorption de chaleur est un premier phénomène qui découle de notre exposition aux OEM de fréquence plus élevée que 100 KHz (ondes radio et microondes entre autres). Cette donnée se calcule en W/m^2 (Watt par mètres

au carré), donc en énergie accumulée selon le temps et la surface de contact. Plusieurs informations sont disponibles à ce sujet et indiquent les principales sources d'exposition de la population. Citons par exemple les téléphones cellulaires, les réseaux internet sans fil ainsi que les antennes relais pour les cellulaires.

Traduction : *Une exposition à des champs électromagnétiques de fréquences supérieures à 100 kHz environ peut entraîner une absorption importante de l'énergie et une augmentation de la température*[127].

Cette absorption de chaleur peut littéralement cuire nos cellules et entraîner leur mort, donc cela exige de l'organisme un travail de reconstruction qui gaspille des protéines inutilement. Évidemment, notre corps possède de nombreux mécanismes de thermorégulation qui lui permettent d'éliminer la chaleur excédentaire engendrée par cette exposition lorsque l'exposition n'est pas trop importante.

Une autre conséquence des champs électromagnétique est ce que l'on nomme le **courant induit circulant dans le corps**. Cette conséquence découle entre autres de notre exposition aux champs magnétiques d'extrême basse fréquence qu'émettent tous les appareils électriques : chauffage, ligne de transport électrique, téléviseurs, séchoir à cheveux, four, etc.[128]

Traductions : «*Les champs magnétiques variant dans le temps induisent des courants électriques dans les tissus vivants conformément à la loi de Faraday*[129]»

«L'interaction physique des champs magnétiques variables dans le temps avec le corps humain entraîne des champs électriques induits et des courants électriques en circulation[130]»

«Les mesures de champs électriques de surface in situ *induite par les mouvements typiques du corps humain, telles que marcher ou se retourner dans les champs magnétiques périphériques d'un scanner IRM 3 T du corps entier ont donné 0,15, 0,077 et 0,015 V m_1 la langue, respectivement (Glover et Bowtell 2008). Un champ électrique de pointe de 0,30 Vm_1 a été mesuré sur la poitrine*[131]»

«L'interaction de champs électriques variables dans le temps avec le corps humain entraîne l'écoulement de charges électriques (courant électrique), la polarisation de charges liées (formation de dipôles électriques) et la réorientation de dipôles électriques déjà présents dans les tissus[132]»

Cela veut donc dire que du courant électrique est créé et circule dans vos tissus lorsque vous êtes en mouvement près d'un champ magnétique statique ou bien lorsque vous vous exposé à des OEM d'extrême basse fréquence, comme celle émise par les appareils électriques. Évidemment, ces courants électriques sont faibles, mais sachant que l'organisme humain possède lui-même ses propres courants électriques faibles régulateurs de plusieurs mécanismes essentiels, on doit conclure que cela est susceptible de perturber l'équilibre du corps.

Finalement, un autre effet des OEM sur le corps humain est le fait que **les ondes de hautes énergies peuvent interagir avec la matière en brisant des liaisons électroniques**. Elles peuvent aussi interagir avec l'activité biologique de nos cellules en **modifiant des configurations énergétiques des molécules ou bien en activant des récepteurs situés sur la paroi des cellules**.

Traduction : *«Les CEM ne semblent pas être génotoxiques, mais des preuves biologiques suggèrent qu'elles pourraient influer sur la fonction et la prolifération cellulaires. Elles pourraient donc jouer un rôle de promoteur ou d›accélérateur de la croissance dans la carcinogenèse[133]»*

D'autres effets, observés lors d'études réalisées en laboratoire peuvent néanmoins être difficilement expliqués par l'effet du courant induit, dont entre autres, l'apparition au repos d'un ralentissement du rythme cardiaque de 3 à 5 battements par minute chez l'humain, l'altération du transport calcique transmembranaire, la réduction de la sécrétion de la mélatonine chez le rat et l'altération de la transcription et de la traduction de l'ARN (Levallois, 1996). Ainsi, d'autres mécanismes pourraient éventuellement être pris en compte lors de l'évaluation des effets liés à des expositions chroniques[134].

Traduction : *«De légères modifications de l'activité électrique ou de la biochimie des neurotransmetteurs ont été observées*[135]*.»*

Synthèse

Nous avons discuté de quelques effets recensés scientifiquement de la pollution énergétique sur le corps humain ainsi que de ce que j'ai pu percevoir lors de ma période d'électro sensibilité aux sources de pollution énergétique. J'ai tenté de vous faire comprendre les risques de cette pollution pour la santé.

La première chose à constater, c'est que la science cherche un lien de cause à effet direct entre l'exposition aux OEM/CM et la maladie, ce qui tarde à se faire découvrir, car le corps est excellent pour compenser les méfaits qu'on lui fait subir. C'est ce qui fait qu'il est difficile de reconnaître que nous l'exposons à des éléments nuisibles. Dois-je rappeler qu'il fallut plus de 100 ans à la société nord-américaine pour commencer à reconnaître les méfaits de la cigarette par exemple?

La science est claire, les expositions aux OEM/CM ont des conséquences observables : elles induisent des courants électriques, engendrent l'absorption d'énergie dans l'organisme, changent la configuration de molécules organiques chargées, activent des récepteurs sur la paroi cellulaire et peuvent même détruire les cellules en plus d'endommager leur ADN. Il est donc connu que cette pollution est nuisible, mais le problème ici est vraiment notre tendance à définir la santé négativement. Cette tendance nous conduit à rechercher la limite de tolérance de notre organisme envers ce qui nous est nuisible.

On sait que les effets secondaires répertoriés de la pollution énergétique incluent les éléments suivants : nausées, maux de tête, difficultés de concentration, troubles du sommeil, irritabilité, tension nerveuses, fatigue, etc. Or, ces symptômes font grandement penser à ceux d'un tueur bien connu : le monoxyde de carbone, auquel on attribue facilement la mention de dangereux pour la santé. Le fait que les OEM/CM engendrent de tels symptômes sur l'organisme humain est suffisant pour conclure qu'ils sont néfastes pour la santé.

Même dans les cas où l'exposition n'entraîne aucune maladie notoire, les dommages causés restent tout de même réels et présents pour chaque organisme vivant. Ces dommages accentuent la dette en protéines qui alimente le développement de maladie à long terme, puisque la carence en protéines entières est la principale carence qui dénature l'organisme à long terme.

Selon le Conseil de l'Union Européenne : « les mesures visant à limiter l'exposition du public aux CEM doivent être mise en balance avec les avantages en matière de santé, de sûreté et de sécurité qu'apportent les dispositifs émettant des CEM en termes de qualité de vie dans des domaines tels que les télécommunications, l'énergie et la sécurité publique ».

Cette phrase résume toute l'attitude que prend la société. On veut conserver les sources d'exposition aux CEM car celles-ci sont pratiques et payantes, quitte à en payer un certain prix sur la santé du peuple! Ce type d'attitude qui manque totalement de courage nourrit la timidité des lois qui permettraient justement de conserver nos technologies en exigeant des fabricants davantage de recherches et développement sur les moyens de créer des appareils moins énergivores et dont la conception permet une faible émission de CEM. Ces mêmes lois nous permettraient de rendre imputables les compagnies qui engendrent ces méfaits. Nous sommes face à un manque de courage politique ainsi qu'à un manque de connaissances chez nos dirigeants.

Dans un monde où l'on vend des voitures électriques, des trains électriques et toutes sortes de technologies susceptibles d'exposer la population à des champs magnétiques et électriques, il faut que nos lois soient très contraignantes envers le niveau de radiation permise de ces différents appareils. Selon mes expérimentations, il faut être très prudent avant de déclarer ces technologies sans risque pour la santé. Malheureusement, ce que la santé perd en se voyant martelée de menace du genre, nous l'oublions bien vite obnubilés par les gadgets nouveaux qui détournent notre attention de la subtilité de l'écoute de notre corps et de son dépérissement. Comment voir notre dépérissement si nos yeux sont rivés sur un écran?

« Les limites proposées entre autres par l'ICNIRP et l'ACGIH pour la prévention des effets associés à l'exposition aiguë posent certains problèmes au point de vue de l'applicabilité. En effet, les limites recommandées de champs électriques proposées par l'ICNIRP seraient fréquemment dépassées par le public qui utilise les emprises des lignes de transport de 230 kV et plus, les niveaux maximums sous les lignes à 735 kV, par exemple, pouvant atteindre 10 kV/m (Hydro-Québec, 1991). Chez les travailleurs, des dépassements de ces recommandations sont également possibles pour les employés qui sont affectés entre autres, à l'entretien des lignes électriques[136]. »

Un mode de vie qui favorise la maladie

Avant de clore la section mode de vie, nous allons faire un survol des raisons pour lesquelles notre mode de vie actuel favorise le développement de maladie. Nous allons voir comment le mode de vie des populations s'est transformé au cours de l'histoire récente pour nous conduire dans la situation d'aujourd'hui. Cela vous permettra de prendre du recul sur votre manière de vivre et de comprendre d'où proviennent les principaux problèmes alimentant la source des maladies. Finalement, le fait d'étudier ces éléments vous permettra d'entrevoir les éléments à corriger pour cesser d'alimenter une manière de vivre qui alimente le développement de maladie.

L'importance de l'enfance et la rupture des mœurs

Lorsqu'on observe la santé d'un individu, celle-ci n'est pas le résultat de ses choix présents, mais bien plus, le dénouement des choix réalisés par le passé. Un fort équilibre est difficile à briser alors qu'un équilibre brisé est difficile à restaurer. Il faut prendre bien soin de construire cet équilibre avant la fin de l'adolescence pour éviter d'avoir une santé fragile toute sa vie.

C'est dommage que ce soit souvent en vieillissant que nous commencions à comprendre le besoin de prendre soin de notre santé. Il semble que ce soit

au moment où nous sentons qu'elle nous glisse entre les doigts que nous nous y intéressons enfin.

De façon générale, nous avons vu que la base de la capacité d'un être humain à vivre une vie exempte de maladies se construit entre le jour où l'ovule est fécondé jusqu'aux alentours de la vingtième année de vie. C'est majoritairement au cours de cette période que l'individu acquiert ce que je nomme la *force de vie*[137] *ou l'élan de vie*. Cet élan puise sa source dans la pureté du corps de la femme, agissant comme un terreau dans lequel l'homme plante une graine. Plus le corps de la femme et ses mœurs sont purs et non dénaturés, plus la santé de l'enfant sera bonne et l'élan de vie fort. Par la suite, un bon milieu de vie exempt de polluants, une bonne alimentation et de bonnes mœurs peuvent améliorer ou amoindrir la *force de vie* de l'enfant. Chaque élément qui contamine le corps dénature sa pureté originelle, celle-ci étant relative à l'état de pureté dans lequel l'individu a vu le jour. Le corps humain se construit donc[138] comme étant le reflet des milieux de vie qui l'entourent.

Au fils du temps, tout individu suit une route vers sa *dénaturation* plus ou moins rapide, celle-ci étant normalement en premier lieu mentale, puis physique. C'est donc dire que nos idées dénaturées, bien alimentées des propagandes de diverses entreprises, engendrent la plupart des gestes qui entraînent la *dénaturation* de l'organisme. Cet affaiblissement, ou dénaturation de l'organisme, est lié à une alimentation et à un mode de vie qui ne sont pas équilibrés avec la structure même de la vie sur Terre. Plus l'individu est fortement dénaturé, plus le risque de développer des maladies devient important et moins ses facultés sont profondes et aiguisées[139].

Contrairement à ce que plusieurs personnes pensent, la jeunesse n'est pas une période de grâce durant laquelle les mauvais choix alimentaires auraient moins d'impacts néfastes sur la santé; même chose pour ce qui est des mauvais choix en termes d'expositions à divers polluants que ce soit la cigarette, les drogues, les contaminants dans nos milieux de vie ou autres. La vérité est tout autre.

La jeunesse est une période où le corps a l'avantage de posséder une grande pureté relative[140] et de ce fait, une grande capacité à filtrer des toxines par rapport à la quantité de tissus qui le composent[141]. Nous pouvons conclure qu'en général les cellules d'un organisme jeune sont d'une part plus actives[142] dans leur processus de purification, mais aussi, nous devons inclure que l'organisme n'a pas encore terminé de croître, ce qui permet la dilution des toxines absorbées dans de nouveaux tissus, donc un retour à un meilleur état de pureté stimuler par la croissance des tissus, ce qui est un effet compensatoire des mauvais choix effectués lorsque nous sommes jeunes[143].

Vu l'importance des premières années de vie pour le dénouement futur de la santé d'un individu, nous devons considérer avec le plus grand respect et d'un point de vue largement bénéfique la discipline imposée aux enfants en termes d'alimentation et de mode de vie. Il faut tout faire pour limiter leur exposition aux activités qui polluent l'organisme.

L'enfant doit être confronté à des référentiels équilibrés de mode de vie, car ces référentiels constituent une base sur laquelle il construit par la suite ses propres notions du juste et du raisonnable tout au long de sa vie. Il doit connaître l'impact véritable de ses choix sur sa santé et connaître sa capacité à demeurer au meilleur de lui-même. Un choix qui n'est pas effectué en connaissance des conséquences qu'engendre ce choix devient facilement un pas de plus dans un chemin de vie parcouru les yeux fermés. L'importance d'établir une éducation qui permettrait aux enfants de posséder des référentiels sains en termes d'alimentation et de mode de vie ne pourra jamais être trop soulignée pour la prospérité d'une nation et la santé de sa population.

Il faut comprendre que toute personne se construit un réseau de connaissances relatives aux influences reçues durant sa jeunesse. Par la suite, l'individu évalue la validité de ses comportements par rapport à ses références personnelles. Par exemple, si la société enseigne – ou laisse enseigner par des entreprises privées – qu'un repas santé consiste en un plat de pâtes, alors les gens auront tendance à se faire des pâtes s'ils veulent manger sainement, ne pensant pas qu'un choix plus judicieux serait des

légumineuses ou bien un plat de légumes verts et de poisson. Tout ce que les gens ne savent pas sur les lacunes d'un plat de pâtes sera la cause de problèmes de santé[144] qu'ils ne seront pas aptes à régler.

C'est ainsi que les gens deviennent impuissants à prendre soin d'eux-mêmes, car ils consomment une nourriture qu'ils estiment bonne pour leur santé alors qu'en réalité, cette nourriture est suffisamment malsaine pour nuire à leur santé. C'est aussi ainsi qu'un même repas peut être perçu par l'un comme étant sain et par l'autre comme étant néfaste. Tout est relatif aux perceptions qui découlent des influences reçues et non des faits réels. C'est pourquoi les influences doivent provenir de référentiels universels équilibrés et non d'opinions subjectives d'entreprises aux intérêts particuliers.

Vu cette situation, beaucoup de gens commencent à encrasser leur métabolisme très tôt dans leur vie, ce qui a pour effet par la suite, de diminuer leur vitalité et les empêche d'atteindre leur plein potentiel. Puisqu'ils vivent intoxiqués depuis leur enfance, ils n'ont plus de référentiel de pureté suffisamment fort pour prendre conscience de leur propre encrassement et croient que leur dépérissement est naturel[145].

Je vous parle de tout cela, car je me suis longtemps demandé comment j'aurais pu prévenir les mauvais choix alimentaires que j'ai effectués lors de ma jeunesse. L'enfant est bien naïf sur le monde qui l'entoure et ses motivations réelles. Il répète ce qu'il voit autour de lui. C'est la société qui devrait veiller à ce que chaque enfant développe une connaissance juste et équilibrée en lien avec l'alimentation et un mode de vie sain. Les parents ont bien beau essayer d'éduquer les enfants, l'influence de la télévision, des publicités et des tendances sociales environnantes est difficilement contrôlable. Tout cela constitue un vecteur de désinformation malsain pour la population, spécialement pour les enfants qui sont plus influençables. Ces faits sont d'ailleurs très bien connus par les entreprises qui ciblent spécifiquement les enfants.

Il m'est apparu que j'avais été victime des mensonges propagés par des entreprises, par mon gouvernement et par mes proches sous l'influence des propagandes des entreprises – non d'un quelconque désir délibéré de nuire à

ma santé. Voyez-vous, je ne me souviens pas avoir observé d'autres visions alimentaires que celle d'apprêter pain, pâtes, produits laitiers, viandes, pommes de terre et une certaine quantité de fruits et légumes[146]. En regardant les gens autour de moi, les plats servis dans les restaurants, le choix alimentaire de mes proches ainsi que le guide alimentaire du gouvernement canadien de l'époque, j'évaluais mon alimentation comme étant dans les standards de ce qui est socialement acceptable[147].

Lorsque je suis tombé malade, je suis parti d'une hypothèse simple en me posant la question suivante : pourquoi étais-je devenu gravement malade en suivant à peu près les habitudes de mes parents si eux n'étaient pas malades et pourtant plus âgés? Telle était la première incohérence à laquelle je devais trouver une réponse si je désirais comprendre d'où mes maladies puisaient leur source. En discutant avec mes parents, j'ai compris la distance qui séparait ma vie de celle qu'ils avaient connue durant leur enfance. Les «fast food» n'existaient pas ou n'étaient pas beaucoup consommés du temps où mes parents étaient jeunes, donc durant les années 1960. Il y avait aussi très peu d'aliments transformés dans leur alimentation de jeunesse[148].

Un autre fait important capta mon attention : la famille fonctionnait d'une manière bien différente d'aujourd'hui. Mon père ne s'était jamais vraiment fait à manger étant jeune, car ma grand-mère avait pris soin de lui préparer chaque repas, et ce, jusqu'à ce qu'il soit dans la vingtaine et plus! Ma grand-mère était un cordon bleu comparativement à ma mère, elle savait cuisiner à partir des aliments de bases et ne dépendait nullement des produits transformés vendus au super marché. En fait, mon père avait été élevé sur une ferme à se nourrir des produits de la terre et à travailler dehors à l'air pur. Le smog n'existait pas en 1960 au Québec. De son côté, ma mère avait passé sa jeunesse à manger des petits fruits sauvages et les bons légumes que mon grand-père aimait tant cultiver dans son jardin. Moi j'avais passé les vingt premières années de ma vie assis dans la fumée secondaire à manger du fast food, à boire des boissons gazeuses et à jouer à des jeux vidéo stressants.

Il y avait eu une rupture entre le mode de vie que les gens adoptaient durant les années 60 et le mode de vie que j'avais connu. Cette rupture se manifestait de plusieurs manières, par exemple, dans le manque de connaissances concernant la définition d'une alimentation équilibrée dont les mères disposaient. Mes parents avaient simplement eu cette chance d'être bien nourris lorsqu'ils étaient jeunes, puis avaient tenu la santé pour acquise, comme bien des gens de cette génération, et avaient transformé leur alimentation suivant le désir de se gâter, de se faire plaisir à table et de sauver du temps. Mes référentiels de neutralité étaient donc biaisés par la fête culinaire que le baby-boom avait choisi de s'offrir pour compenser l'alimentation qu'ils avaient connue durant leur jeunesse : très naturelle et riche en aliments santé non transformés.

J'étais donc né dans une période de contrepoids. L'humain est ainsi fait qu'il passe souvent d'un extrême à l'autre suivant les époques. Les générations avant la mienne avaient en grande partie été élevées sur des fermes à se nourrir de légumes dans le cadre d'une alimentation entièrement naturelle préparée avec amour. Par exemple, le poisson était régulièrement consommé, car valorisé par la religion catholique, les gens cultivaient une bonne partie de ce qu'ils consommaient et sinon ils achetaient des denrées très fraîches et pures au marché directement des autres cultivateurs. Plusieurs personnes élevaient leurs propres animaux et les nourrissaient avec des légumes et des grains frais. L'époque de l'agriculture commerciale, des pesticides, des OGMs, des animaux élevés aux hormones, des aliments transformés, de l'intoxication par le plastique et tant d'autres problèmes n'était pas encore arrivée. Tout était infiniment plus pur que lorsque je suis venu au monde et encore plus pur si on le compare à la situation d'aujourd'hui.

Pour la majorité des gens de cette génération des années 1950 à 1970, c'est seulement une fois adulte qu'ils ont choisi de se gâter en consommant des aliments et des repas qu'ils n'avaient pas vraiment consommés sur une base régulière lorsqu'ils étaient plus jeunes : pizza, hamburger, boissons gazeuses, chips, etc. Ayant bâti un organisme sain et solide grâce à une bonne alimentation et un bon environnement de vie exempt de pollution, les nombreux excès qu'ils commirent plus tard dans leur vie n'eurent pas les

effets dévastateurs immédiats qu'ils eurent sur moi ainsi que sur bien d'autres jeunes ayant grandi durant les années 1980-1990[149].

Voilà donc ce qui m'apparut l'explication la plus cohérente des raisons pourquoi ma santé avait été largement affectée négativement par une alimentation similaire à celle qu'adoptaient mes parents lors de ma jeunesse. De là, je compris l'importance de la jeunesse pour le dénouement futur de la santé et la différence entre les réalités inhérente à notre époque comparativement aux époques antérieures. Cette réalité subtile et complexe entre le cheminement de vie d'une personne ou d'une génération vis-à-vis une autre s'ajoute aussi comme explication à la relativité inhérente à l'accumulation de toxines dont nous avons déjà discuté.

Le départ de la femme pour le marché du travail

Le concept du couple est d'abord celui d'une équipe basée sur la complémentarité. Aucune équipe ne peut fonctionner si tous les joueurs agissent de la même façon ou assument les mêmes responsabilités. Ainsi, il n'y aura jamais de parfaite égalité. À certains moments, l'un travaillera plus que l'autre ou fera des tâches plus agréables que l'autre. Cela est normal et participe au succès de l'équipe. Sans compromis, il ne reste que les jeux en solo.

Étant dorénavant conscient de l'importance de la jeunesse pour la santé qu'aura un être humain tout au long de sa vie adulte, je me suis aussi souvenu d'un changement récent dans l'histoire de l'humanité qui a chambardé la vie des familles de toute l'Amérique : le départ des femmes pour le marché du travail. C'est seulement après avoir été malade que j'ai compris toute l'ampleur des maux silencieux qui ont découlé de cette métamorphose sociale. À l'école, j'avais été éduqué à percevoir ce changement comme étant entièrement bénéfique pour l'épanouissement de tous, mais ce que j'ai constaté plus tard, c'est que ce « tous » n'inclut pas les enfants et leur qualité de vie.

J'imagine que mes lecteurs sont bien informés de ce fait historique : les femmes ont quitté le foyer familial durant la Deuxième Guerre mondiale pour aller pourvoir les postes en usines vu le fait que beaucoup d'hommes

étaient partis à la guerre. Évidemment, les transformations induites dans le mode de vie nord-américain furent immenses. La femme, qui veillait jadis à l'alimentation familiale et à élever les enfants, s'est vue offrir des métiers et des possibilités qui jadis n'appartenaient qu'aux hommes. Laissez-moi vous parler quelques instants des effets peu discutés dans les cours d'histoire du départ de la femme pour le marché du travail et des conséquences que cela a eu sur la santé des gens d'aujourd'hui.

À ce jour, environ deux à trois générations plus tard, ce changement social s'est traduit en un abandon quasi-total des responsabilités qu'assumaient jadis les parents[150] en lien avec le dénouement de la santé de leur enfant. Ce que les mamans faisaient jadis est relégué à d'autres industries ou à d'autres personnes : alimentation, gardiennage, discipline, éducation, divertissement, loisirs, etc. Évidemment, la qualité de ces services n'est jamais au même niveau que ce que pouvait être une mère dévouée envers sa famille avec tout l'amour que cela implique. Si l'on observe les principaux problèmes sociaux que nous rencontrons présentement et qui n'étaient pas présents aux époques antérieures : embonpoint, sédentarité, enfant-roi, problème d'anxiété, dépressivité chez les jeunes, stress chez les enfants, etc., nous constatons que le départ de la femme pour le marché du travail a alimenté la progression de beaucoup d'entre eux.

De moins en moins de parents ont le temps de cuisiner des repas santé. Quand les deux parents arrivent à la maison suite à une grosse journée de travail, tout le monde a faim et tous désirent manger rapidement. Pas le temps de couper des légumes et de cuire des haricots si une personne désire « profiter » de sa soirée et se reposer un peu. L'énergie disponible pour s'occuper des enfants est ainsi quotidiennement vendue pour servir des intérêts commerciaux dans un monde de consommation, puisque la femme est réduite à un outil de travail dans un système capitaliste de surconsommation.

C'est de ces changements sociaux qu'est née l'industrie du « fast food » et des repas instantanés, qui à son tour devient une source d'influence pour transformer les mœurs de nos sociétés et éduquer les nouvelles générations avec des connaissances biaisées sur l'alimentation. Bien des enfants

reviennent de l'école et sont seuls durant quelques heures avant que les parents reviennent du travail. Laissés à eux-mêmes, ils consomment souvent des choix rapides et peu nutritifs.

Il y a eu une perte presque totale des connaissances que possédaient nos grands-mères en termes d'alimentation et des moyens peu dispendieux de nourrir sainement toute une famille, car le féminisme a enseigné aux femmes que la seule vie épanouie est celle où l'on sort du foyer pour faire sa place dans la société. Ainsi, les jeunes filles d'une certaine génération n'ont plus porté attention au savoir que voulait leur transmettre leur mère. Ce savoir s'est donc graduellement perdu.

Ce mouvement puissant ayant sorti les femmes du foyer s'est nourri à la base d'une envie de s'épanouir selon le nouveau standard social véhiculé dans l'après-guerre par la société de consommation naissante. N'est-ce pas tellement plus valorisant de s'habiller à la mode que d'entretenir la famille et le foyer? Tout est dorénavant une question d'image projetée et il fut facile pour l'industrie de ridiculiser l'ancien mode de vie pour en proposer un nouveau puisque l'ancien valorisait l'humilité et le dévouement aux autres alors que le nouveau valorise l'égo et la valorisation de soi.

Vous savez, avant cette révolution, le couple avait toujours fonctionné d'une manière similaire depuis des centaines de milliers d'années d'histoire humaine. L'homme, qu'il chasse, qu'il travaille physiquement ou bien qu'il ramasse de l'argent, effectuait toujours une tâche de pourvoyeur au sein de la famille : il sortait du domicile pour tenter de rapporter de quoi nourrir ses proches. C'était lui qui d'abord affrontait les stress de la vie et qui prenait des risques. Ainsi, c'était l'homme qui s'exposait le plus à la société et toute sa structure dénaturée. Par contre, lorsqu'il rentrait à la maison, l'homme avait sa femme qui gardait un regard différent sur la vie, un regard plus détaché de tout l'univers artificiel qu'est la société. Cela créait un meilleur équilibre en lien avec les valeurs essentielles de l'existence humaine que sont l'amour, le partage, la famille et la solidarité.

Les tâches plus raffinées comme la confection de vêtements, la transformation des aliments, l'éducation des enfants, l'entretien du domicile, la cueillette des fruits sont des tâches qui revenaient souvent à la

femme, car elles exigeaient des qualités qui manquent souvent aux hommes. Il existait un équilibre et une raison d'être très profonde à ce type de couple.

Bien sûr, il n'y a certainement jamais eu une époque où cela fonctionnait parfaitement, mais je crois que globalement, ça fonctionnait mieux qu'aujourd'hui en termes d'entretien de la santé familiale. Les enfants avaient quelqu'un qui veillait sur eux et leur bien-être de façon continue. Ils pouvaient communiquer avec leur mère qui était à la maison et cela était très bénéfique pour leur santé psychologique. Ils étaient valorisés par des tâches qu'ils pouvaient accomplir et se sentaient utiles en plus de comprendre l'importance du travail en lien avec leur subsistance. Ils ne voyaient pas non plus leurs parents courir sans cesse et orienter leur vie en fonctions de l'obtention de bien matériels. Ils vivaient souvent dans la pauvreté, plus près de la terre et apprenaient à apprécier la valeur des choses en toute simplicité en plus de tous les plaisirs gratuits de la vie en lien avec la nature. Cette mentalité est encore visible chez les gens très âgés. Certains sont désormais riches et ne pensent même pas à dépenser leur argent tellement ils ont compris que le vrai bonheur ne réside pas dans le matériel et l'achat de produits neufs. Je parle ici évidemment de la génération qui précède le baby-boom, car les baby-boomers ont majoritairement été ceux qui ont rompu ce cycle en embrassant un mode de vie de consommation.

Nous n'avons pas obligatoirement à rapporter de l'argent pour faire un travail important au sein d'un couple. De plus en plus de couples redécouvrent cela aujourd'hui. Élever les enfants, leur transmettre de bonnes valeurs et leur faire de bons repas est un travail honorable et essentiel, mais si peu valorisé. Par contre, ce n'est pas obligé d'être la femme qui effectue ces tâches.

Parfois, il serait plus rentable qu'un des deux parents reste à la maison pour faire la nourriture, effectuer l'entretien ménager et s'occuper des enfants, que d'aller travailler et engendrer des dépenses supplémentaires comme une deuxième voiture, un manque de temps pour confectionner la nourriture, le besoin d'une gardienne, le besoin d'une femme de ménage, etc. Nous vendons notre temps pour de l'argent, puis nous échangeons l'argent pour

sauver du temps, c'est ridicule! Pensez bien à tout ça, analysez vos besoins et votre vie afin de voir si cela est vraiment bon pour vous et n'oubliez surtout pas de considérer la question sous un point de vue beaucoup plus large que les simples considérations économiques, mais du point de vue de la santé à long terme de votre famille. Il existe des options autres que deux parents qui travaillent à temps plein et je suis persuadé que cela peut même être rentable de rester plus souvent à la maison si nous y mettons un peu d'imagination. C'est d'ailleurs un excellent moyen pour un ménage de réduire son empreinte environnementale et de réduire les déchets qu'il produit.

Il faut être conscient que ça demande beaucoup de temps pour cuisiner un menu varié de bonne qualité. Il est pratiquement impossible d'y parvenir si les deux parents ont des emplois à temps plein. Les impacts d'une alimentation de bonne qualité sont immenses pour les enfants, car eux sont en train de construire leur organisme et il n'existe aucune alimentation basée sur des produits commerciaux transformés qui puisse égalée les bienfaits d'une alimentation préparée d'ingrédients frais cuisinés à la maison.

Je suis d'avis que les femmes ont une richesse innée qu'elles se forcent parfois d'oublier pour adopter la vision moderne d'une vie féminine. Tout comme jadis, certaines femmes n'étaient pas faites pour une vie de ménagère, aujourd'hui certaines femmes ne sont pas faites pour une vie capitaliste, mais elles ne connaissent maintenant que ça.

De façon générale, un mode de vie de surmenage, d'exposition aux toxines et de stress n'est pas une bonne chose si l'on désire avoir des enfants en bonne santé. Le corps de la femme est le terreau de la vie humaine. Ainsi, la santé de la mère est un facteur important qui influencera la vie de l'enfant bien au-delà des autres facteurs. La santé des femmes a donc un rôle prédominant dans la santé générale des populations au fils des générations.

Mon conseil aux femmes : soyez vigilantes envers votre santé et ne vous soumettez pas aveuglément aux contraintes d'un système qui vous presse comme un citron. Respectez-vous et vos besoins autant que vous désirez être respectées dans votre rôle social.

En résumé, le départ de la femme pour le marché du travail a laissé un trou dans la famille et aujourd'hui la santé publique en est grandement affectée, car les couples ne se sont pas encore complètement adaptés à ce changement. Il aurait été injuste socialement d'empêcher aux femmes d'avoir accès aux carrières diverses nécessaires à la société. Cela leur permit d'obtenir une reconnaissance sociale et d'assurer leur autonomie financière. Je suis un fervent défenseur de la liberté et je pense que tous les êtres humains devraient avoir des possibilités équitables en ce qui concerne les choix qui leur sont offerts dans la vie. Par contre, force m'est de constater que c'est là une des plus grandes victoires de l'individualisme et de l'ego humain au-devant du dévouement envers leurs enfants qu'avaient affiché les femmes dans les époques précédentes de l'humanité.

Les hommes voudront toujours plaire aux femmes, ainsi ce que valorise la femme devient rapidement un objectif à atteindre pour l'homme qui s'intéresse à cette femme. De cette réalité universelle, la femme détient une responsabilité immense pour façonner les sociétés de demain. Si la femme valorise l'intelligence et la conscientisation face à notre santé, alors les hommes s'intéresseront davantage à développer ces choses. Si la femme valorise l'avoir monétaire et la consommation, alors les hommes s'intéresseront davantage à se démarquer dans ces domaines. De ces faits, nous comprenons les conséquences sociales du départ de la femme pour le marché du travail et de son adhérence à une vie de consommation.

En somme, je constate que la femme a changé une prison pour une autre : de libre et indépendante qu'elle rêvait de devenir, elle est plutôt devenue la proie favorite des modes et des industries. Les femmes sont donc sorties du foyer et ont clamé leur droit d'aller s'asservir à un patron et à des obligations d'autres natures plutôt qu'à la famille et aux fonctions de base qu'elles assuraient autrefois. L'impression de leur liberté ne provenant que de l'acceptation sociale envers de telles prisons perçues comme étant un signe d'émancipation. Tout ce qu'elles ont gagné leur a fait graduellement perdre les richesses des femmes d'autrefois et c'est de ces richesses dont nous aurons besoin pour nous sortir d'immenses problèmes de santé causer par l'abus et l'ignorance.

Sédentariser l'évolution

L'aberration de notre époque c'est que les gens ne voient pas l'impact de leur santé physique sur leur capacité intellectuelle, leur énergie sexuelle, leur fécondité, leur énergie et leur capacité à mieux réussir dans la vie.

Le 20e siècle a connu de nombreux bouleversements qui auront façonné le développement du mode de vie actuel. Nous avons parlé du départ des femmes qui ont quitté les domiciles et leurs tâches essentielles à la famille pour aller conquérir le marché du travail. J'ai pointé ce qui m'apparait comme étant les principales conséquences néfastes de ce changement : l'alimentation familiale, l'hyperconsommation et la santé de la population autant physique que psychologique.

Évidemment, ce changement ne fut pas le seul du dernier siècle. Il s'est obtempéré en même temps que l'exode rural qui a sorti de nombreuses familles des campagnes et de leur autosuffisance alimentaire pour les lancer vers la ville dans un mode de vie de consommation. À travers ces changements et l'avancement technologique important qu'a connu le 20e siècle, nous constatons de nombreuses pertes dans la qualité des éléments fondamentaux de l'existence du peuple : qualité des relations, qualité de la nourriture, qualité de l'eau, qualité de l'air et qualité des matériaux de construction utilisée pour la construction de maisons ou d'objets divers, etc.

En plus de ces nivellements par le bas, il y eut aussi une baisse marquée dans l'activité physique que pratiquent les gens tant au niveau des adultes que des enfants. En effet, en évaluant les innombrables raisons qui séparent notre réalité de celle de nos ancêtres, nous devons considérer l'impact des innovations technologiques qui sont venues faciliter la vie des populations des pays industrialisés.

Pensons au moteur à essence qui a permis des déplacements rapides et d'effectuer de nombreuses tâches sans aucun effort physique. C'est ainsi que devint inutile ou un simple loisir nombre de métiers ou d'activités telles que la marche, la bicyclette et la plupart des emplois exigeant de la force physique. Quand on y pense un peu, il fut un temps ou toute construction était faites des mains de l'homme : pont, église, maison, bâtiment, route, machinerie et autre étaient réalisées sans l'aide de machines ni de moteurs.

Il devait s'en brûler des calories sur de tels chantiers! Sur les fermes, aucun tracteur, dans les villes et banlieues, aucune voiture; la vie se déroulait alors à un rythme bien plus lent et exigeant une patience inconnue des gens d'aujourd'hui. L'énergie dépensée à ces époques était principalement de nature humaine ou animale tant pour le transport que pour le travail.

Par la suite, la découverte de l'électricité a permis de faciliter les communications avec l'avènement du téléphone, de la radio et de la télévision. Avec ces avancements technologiques arrivaient aussi des raisons de moins pour sortir de chez soi. Avec le téléphone les gens pouvaient éviter de faire plusieurs heures de marche ou de calèche pour se rendre chez un ami, un membre de la famille ou bien à un rendez-vous dans un village voisin pour simplement discuter de certaines choses. Puis, la radio et surtout la télévision eurent pour effet de rendre la sédentarité une « activité » aussi intéressante, si ce n'est pas plus intéressante, que la vie et le mouvement.

Avant la venue de ces inventions, je doute que les gens veillaient très tard sur une base quotidienne, car les citoyens sans télévision ni radio ne virent sans doute aucun intérêt à se fatiguer inutilement dans la nuit. Mais la facilité d'écouter la radio ou la télévision est venue améliorer le « plaisir d'être assis ». Déjà avec la mise en marché de la télévision, l'impact sur le niveau d'activités physiques de la population fut énorme. Dans une vie, combien de milliers d'heures passons-nous à écouter la télévision. Sur ce laps de temps, quelle proportion est excessive et n'apporte rien de constructif à notre vie? Toutes ces heures sont des moments sédentaires que ne connaissaient pas nos ancêtres d'il y a quelques générations.

Avec la venue de l'électricité et du moteur électrique, ce qui restait de travaux manuels que le moteur à essence n'avait pas fait disparaître a graduellement disparu. L'automatisation transforma l'employé artisan en simple manutentionnaire de produits largement construits et assemblés par des machines. Les usines se sont donc transformées pour faire place à ces couteuses machines, ce qui diminua le nombre d'emplois manuels. L'humain est graduellement devenu superviseur de machines entre les années 70 et jusqu'à ce jour. Cela ne demande que très peu d'énergie et d'efforts physiques.

Finalement, après tous ces changements vinrent les années 1980, décennie de ma jeunesse. Un peu avant que l'informatique et Internet viennent porter un coup décisif à cette quête de sédentarité absolue de l'être humain. Déjà étant jeune, je passais beaucoup plus de temps assis devant la télé qu'à jouer dehors. Avant la venue d'Internet, les jeux vidéo avaient déjà rendu la télévision bien plus attrayante aux yeux des jeunes de cette époque. Puis, quand arrivèrent les premiers ordinateurs suffisamment performants avec Internet au milieu des années 90, voilà que la vie d'innombrables jeunes se transposa devant l'écran. Le développement des jeux en ligne, des réseaux sociaux et de toutes les fonctionnalités qu'offre aujourd'hui un ordinateur avec Internet n'a fait qu'accentuer un phénomène qui déjà existait dès les premières années d'Internet pour les gens branchés comme je l'étais.

En ce qui concerne ma génération, notre éducation nous a appris à travailler avec un ordinateur, à écrire sur un ordinateur, à faire des recherches sur un ordinateur et à explorer les programmes de tous genres qui peuvent facilités nombre de tâches. C'est ainsi qu'une vie sans ordinateur devient presque inconcevable et que je ne peux plus compter les journées de ma vie que j'ai passées à contempler un écran d'ordinateur. Juste à écrire ce livre, un travail que j'estime légitime, je suis assis devant mon ordinateur.

Fait intéressant à noter pendant que nous sommes dans le sujet, lorsque j'étais très malade, je me souviens que j'étais incapable de rester assis devant un ordinateur, d'une part à cause des champs magnétiques qu'émettent les écrans, mais d'autre part à cause de la combinaison de sédentarité et d'excitation nerveuse que cela exige. En somme, l'ordinateur sollicite davantage nos fonctions cérébrales que la télévision et surtout dans certains types de jeux dont j'étais assez fanatique. Par contre, cette sollicitation est largement déséquilibrée en ce sens que l'organisme est conçu pour brûler des calories par les muscles et que l'ordinateur a pour effet de faire brûler la majorité des calories par le système nerveux et le cerveau. Donc, le corps brûle des calories seulement des nerfs et non par un travail musculaire, ce qui est malsain à long terme.

J'ai constaté que la sédentarité était ancrée en moi, que mon organisme régulait tous ces cycles de fonctionnement suivant une vie sédentaire que j'avais poursuivie la majorité de mon existence. Pour me guérir, il me fallut

donc rééduquer mon corps à l'exercice régulier pour changer mon rythme métabolique, ce qui me permit par la suite d'accélérer et de rendre plus efficace ma digestion, étape indispensable de ma guérison. En somme, un corps sédentaire finit par s'accoutumer à cette sédentarité en « se laissant dépérir » et en cessant « d'entretenir sa *force de vie* ». Cette réalité est en lien avec les mitochondries présentes dans le corps. Plus nous sommes actifs, plus les mitochondries sont nombreuses et mieux notre énergie se porte.

Nous aimons tous la technologie lorsqu'elle est utile, car elle nous fait gagner du temps. Le problème est que ce temps que nous gagnons n'est pas réinvesti de la bonne façon. Il faudrait penser à en conserver une bonne partie pour l'exercice physique car dans notre monde, tout se fait désormais assis! Alors qu'à une certaine époque la plupart des emplois étaient des travaux physiques exigeants, aujourd'hui la condition physique d'un individu importe souvent très peu dans sa capacité à gagner sa vie. Nous labourons les champs assis, nous allons à l'école assis dans un autobus, nous étudions assis, nous nous divertissons assis, nous travaillons la plupart du temps assis et nous nous déplaçons assis. Nous sommes tellement souvent assis que notre corps prend des courbures indésirables. De plus en plus de jeunes ont le dos arrondi, les épaules arquées et le cou vers l'avant à force de s'asseoir devant l'écran d'un ordinateur et d'accumuler des de toxines dans leur organisme. Vous remarquerez que très peu de gens s'assoient convenablement devant un ordinateur, nous avons tous tendance à avancer notre cou plus près de l'écran que le reste de notre corps. Avec les années, cela peut affecter la posture générale du corps surtout lors de la croissance.

Il est évident que rester assis, ça ne brûle pas beaucoup de calories. Cela explique partiellement pourquoi partout les cas de diabète et de crises cardiaques ne cessent d'augmenter. Lorsqu'on est actif, cela aide à amoindrir les effets d'une alimentation déséquilibrée trop riche en féculents ou bien en aliments transformés.

De nos jours, certaines personnes croient qu'elles sont actives parce qu'elles marchent une demi-heure par jour! Désolé, mais dans un mode de vie actif, il est impossible de compter le temps passé à marcher ou à forcer

au cours d'une journée. Par contre, il est facile de savoir le temps que nous avons pris pour nous reposer.

Parfois, je me demande comment nos politiciens peuvent-ils aller jusqu'à diminuer les heures d'éducation physique et ne pas mettre plus l'emphase sur les tâches manuelles qui demandent des efforts physiques à l'école. Mettre les mains à la pâte dès un jeune âge donne de l'estime de soi et permet un apprentissage bien plus dynamique que celui que nous connaissons actuellement. Croyons-nous vraiment que le summum de l'éducation consiste à exiger à nos jeunes de s'assoir toute la journée à écouter quelqu'un parler?

Tout le monde sait très bien que les jeunes sont pour la plupart trop sédentaires et que cela entraîne des problèmes importants sur le plan de la santé d'un individu à long terme. Ce qui est moins accepté par contre, c'est qu'un jeune inactif qui s'alimente mal est moins intelligent que s'il était actif en s'alimentant mieux. Si, dans la Grèce antique, ils avaient compris que la qualité de l'esprit dépend directement de la santé du corps, nous semblons en être encore totalement inconscients de nos jours.

C'est pourquoi je vois une grande incohérence dans ce monde où nous désirons enseigner une multitude d'informations à nos jeunes en les laissant assis sur leur derrière à longueur de journée et à manger du fast food à l'heure du dîner. Un lourd boulet à leur cheville qu'ils devront traîner, pour la majorité d'entre eux, toute leur vie durant et qui favorise la perte de santé généralisée que connaît présentement la société.

La culture du loisir

Trépidante, cette vie d'aujourd'hui, il n'y pas à dire. Tout le monde est occupé et il n'y a pas de quoi s'ennuyer avec tous les choix d'activités ou de divertissements qui nous sont offerts. Les gens consacrent beaucoup plus de temps sur leurs loisirs que sur leur santé. Nous vivons dans une culture du loisir, cela est évident.

Mais vous vous dites : le loisir, c'est bien non, ça repose? Il est difficile de tracer une ligne claire entre les loisirs qui sont sains et ceux qui sont malsains. Par contre, une ligne directrice qui s'est avérée valable depuis que

je m'intéresse à la question est de considérer un loisir malsain dès lors qu'il engendre un gaspillage d'énergies dont nous ne disposons point ou qu'il serait mieux d'investir ailleurs. Vous allez me dire : « Mais si je n'avais pas l'énergie pour le faire, je ne le ferais pas! » Et je me dois de vous dire de faire très attention avec ce genre de pensée. Il est tout à fait possible « d'emprunter[151] » de l'énergie que nous n'avons pas vraiment à dépenser. Ce genre d'emprunt affaiblit les réserves énergétiques de l'organisme et le prédispose à un dépérissement prématuré, car il augmente la «dette de protéines» qui engendre la carence en protéines, une des principales carence alimentant la maladie à long terme.

Une personne fatiguée ne devrait jamais considérer qu'elle se repose lorsqu'elle écoute la télévision ou bien lorsqu'elle fait toute autre activité passive. Le simple fait d'être éveillé et de devoir porter attention à quelque chose est à l'encontre de la notion de repos. Le problème avec de nombreux loisirs, c'est que puisqu'ils se déroulent assis, les gens croient que cela les repose, ce qui est faux si nous considérons qu'il nous serait aussi possible de prendre ce temps pour véritablement nous reposer sans aucune distraction.

Il est important de comprendre que seul le repos vaut pour du repos. Les activités aussi peu exigeantes physiquement soient-elles parviennent, au mieux, à ne pas nous fatiguer davantage, mais elles ne remplaceront jamais le repos. Les mécanismes de purification du corps s'optimisent lorsque le corps vit un relâchement complet et pour se faire, la conscience doit être mise en veilleuse. C'est pourquoi lorsque nous devons porter attention à quelque chose comme la télévision, l'ordinateur ou un interlocuteur quelconque, cela n'équivaut pas à un véritable repos.

Il n'existe aucun substitut au repos. Ne considérez pas vos loisirs comme étant des périodes de repos. Offrez à votre corps des moments de véritable relâchement sans obligation, ni distractions.

J'ai vu beaucoup de gens prévoir des vacances dans le but de se reposer alors qu'en fait ils dépensaient autant d'énergie lors de celles-ci que dans leur emploi hebdomadaire! Accordez-vous des moments de véritable repos et intégrez dans vos loisirs des activités saines pour votre santé : apprenez à cuisiner des aliments santé, faites de la méditation, accordez-vous davantage de sommeil, faites de l'exercice, etc. L'idée est d'apprendre à balancer votre énergie et à ne pas surcharger votre horaire pour tenter de mener plus d'une vie à la fois. Par exemple, il est sain d'aller faire du sport quelques fois par semaine, mais il faut se méfier de ne pas être trop épuisé par tout le reste de notre routine de vie; à un tel point que nos séances de sport deviennent alors épuisantes et malsaines pour notre organisme. Tout est une question d'équilibre, et dans le contexte actuel, il est bon de ne pas trop se perdre de vue en faisant un bon ménage dans les activités dans lesquelles nous investissons notre temps.

Loin de nos ancêtres qui évoluaient dans un contexte social qui laissait beaucoup de place à l'écoute de leurs besoins, nous faisons aujourd'hui face à une telle densité sociale que notre niveau de sollicitation de la part des autres augmente continuellement et nous empêche de constater à quel point notre corps dépérit par manque de repos.

Depuis environ un siècle, l'invention du téléphone, de la télévision, d'Internet, des téléphones cellulaires, des réseaux sociaux, etc. engendre une sédentarité grandissante et l'envahissement de notre vie par d'innombrables sollicitations qui nous détournent des moments de repos qui étaient autrefois plus accessibles. Chacune de ces sources de distractions

éloigne de nous les moments où nous permettons à notre corps de relâcher les tensions qui l'envahissent.

Faites le bilan du temps perdu à entretenir une page Facebook, à écouter les films et émissions populaires de l'heure, à surfer sur Internet pour y trouver du divertissement facile, à faire le tri et le suivi des courriels, des appels cellulaires, des appels à domicile, des factures et engagements sociaux ou économiques, des notifications sur le cellulaire, etc. et vous constaterez que cela prend presque tout votre temps libre! De plus, ce genre de distractions populaires encouragent la poursuite d'une reconnaissance fictive qui nous détourne du véritable sens de la vie que nous retrouvons seulement une fois que nous apprenons à vivre en paix avec nous-mêmes, sans toutes ces sources de distractions.

Moins l'humain dispose de temps à consacrer à son recueillement et à sa remise en question, moins il apprend à être humble envers la vie. C'est de cette perte d'humilité que proviennent la culture de l'ego dans laquelle nous vivons présentement et le désir qu'elle engendre de vivre une vie qui n'est pas la nôtre. Globalement, la disparition des temps libres que nous pouvons consacrer à notre santé est source de maladies, car, dans bien des cas, ce temps est réinvesti dans des activités qui favorisent le dépérissement du corps, vu le stress inutile qu'elles imposent sur l'organisme. Toutes ces sources de distraction nous éloignent du *Qui nous sommes* et nourrissent sans cesse le *Ce que nous sommes*[152].

C'est aussi avec le contexte social que naît le besoin de travailler plus pour satisfaire aux nombreux besoins d'une vie orientée selon le standard social en vigueur en Amérique. Nous avons tendance à nous surcharger d'activités, car la mentalité qui nous fut implantée nous pousse à croire qu'une vie bien vécue est celle où chaque moment est utilisé à son « maximum »; donc, dans un sens, une vie qui se construit du plus grand nombre d'activités possible. Cette façon de penser est une métamorphose inconsciente imbriquée en nous par la structure sociale qui nous enfante : le capitalisme. C'est comme si chaque chose devait être faite dans le but de se rentabiliser au maximum, même nos gestes ou notre temps! Alors qu'en fait, cela n'est pas une nécessité aux yeux de la nature qui nous entoure.

Lorsque nous parvenons à écarter les limitations du système capitalisme et que nous regardons les possibilités réelles de ce qui est faisable ainsi que les raisons pour lesquelles les choses sont faisables, nous constatons que le temps peut être simplement vécu pour ce qu'il est et qu'il n'est pas nécessaire de chercher à le rentabiliser sous une forme quelconque. L'important avant tout autre chose, c'est que l'action de la vie ait un sens réel et durable, positif en terme de l'équilibre universel des choses, et non qu'elle parvienne à se démarquer aux yeux de l'opinion des autres.

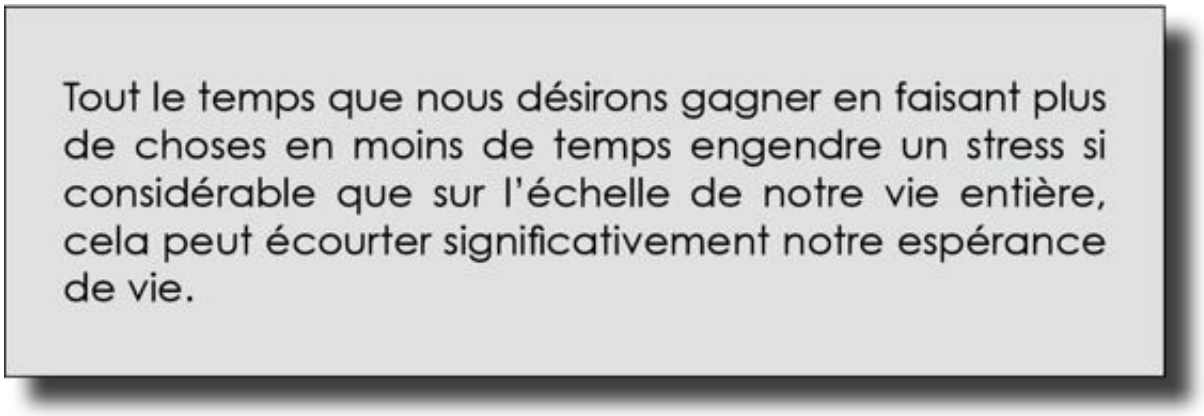
Nous vivons comme si le but de la vie était similaire à une sorte de compétition dont l'objectif serait de s'octroyer plus de valeur aux yeux des autres. Comme si le grand « gagnant » serait celui qui aurait vécu le plus d'expériences enviables aux yeux des autres; et non celui qui aurait trouvé un sens plus grand à l'existence que la seule quête visant à augmenter sa valeur aux yeux des autres. Car le regard et la considération des autres n'ajoutent qu'une valeur fictive à l'existence malgré que cela ait un effet immédiat de satisfaction. Si l'individu n'a pas pris le soin d'agir conformément à sa véritable nature, qu'il doit d'abord accepter puis découvrir, ou vice et versa, alors jamais il n'atteindra l'équilibre dans le bonheur et la satisfaction de vivre selon qui il est vraiment.

La source de la maladie puise donc beaucoup de ses ressources dans le fait que notre corps est poussé à bout et cumule ainsi beaucoup de fatigue pour plaire aux autres en atteignant toute sorte de mesures de valorisation sociale : diplôme, carrière, voyage, promotion, sortie, bien matériel, etc. Le repos étant l'outil par excellence de la régénération des tissus, un corps qui n'en reçoit pas suffisamment limite ses capacités de régénération et altère sa capacité à vivre longtemps à son plein potentiel.

Il faut éviter de tomber dans la dépendance à devoir faire quelque chose. Apprendre à apprécier le temps seul, le repos, le recueillement permet de vidanger notre conscience des éléments qui ne sont pas nous et alimente l'équilibre de notre vie. Cela nous permet de mieux nous connaître pour mieux nous respecter et découvrir notre véritable vocation sur Terre.

Pour la plupart des gens, le temps passé à se reposer est un temps perdu, alors qu'il s'agit là du temps le mieux investi de votre vie, car il ajoute du

bien-être à tous les moments qui suivront par la suite en plus d'avoir un impact bénéfique sur votre espérance de vie. J'ai passé l'essentiel de mon temps à me reposer durant environ cinq années consécutives de ma vie et je continue à me reposer beaucoup plus que la majorité des gens aujourd'hui. Ce repos m'a permis d'écrire ce livre, il m'a permis de me sentir bien, inspiré, créatif, me sentir moi-même et en meilleure santé, il m'a littéralement permis de renaître et de sauver ma vie. Était-ce du temps perdu? Croyez-vous vraiment que d'offrir un véritable repos à votre corps durant quelques années serait du temps perdu?



La prise de conscience à effectuer ici se résume ainsi : tout le temps que nous désirons gagner en faisant plus de choses en moins de temps engendre un stress si considérable que sur l'échelle de notre vie entière, cela peut écourter significativement notre espérance de vie. Pire encore, je soutiens que si nous pouvions calculer la perte d'espérance de vie découlant du stress qui provient d'une vie surchargée, nous constaterions que cela équivaut à plus que le temps total que la personne a pu gagner en s'imposant un stress pour faire les choses plus rapidement.

La raison physionomique qui explique cela est fort simple, plus le corps est stressé, plus il relègue à plus tard la gestion des toxines. Ainsi, le manque de repos favorise l'accumulation de toxines qui à son tour favorise la maladie et le vieillissement prématuré, comme nous l'avons vu dans la section sur les aspects physionomiques.

Tout le temps que vous croyez gagner en vous stressant pour faire plus de choses en moins de temps écourte votre espérance de vie et diminue votre qualité de vie du reste de vos jours par l'altération du fonctionnement de votre organisme. Ainsi, vous vivez moins longtemps et votre sentiment d'exister est réduit pour le reste de vos jours, ce qui au final démontre qu'on ne gagne rien à se presser.

L'hyperconsommation et son impact sur la santé

À la question : « Vais-je tomber malade plus rapidement si j'achète trop de biens? » Je dirais que la tendance indique que oui pour différentes raisons dont nous discuterons brièvement ici.

Premièrement, chaque bien consommé est le résultat de temps qui fut vendu. L'hyperconsommation implique donc une vie dans laquelle nous utilisons beaucoup de notre temps pour acquérir de la richesse matérielle et donc, il nous reste chaque fois moins de temps pour l'écoute des *nécessités naturelles, c'est-à-dire les besoins réels de notre corps.*

Chaque paiement que nous devons respecter engendre du stress et place sur nous une pression de devoir gagner de l'argent. Ainsi, moins une personne achète de biens, plus elle est libre de son temps et plus elle a l'esprit libre de soucis.

Une des premières conséquences de l'hyperconsommation est de détourner la vocation de la vie humaine vers la recherche d'ajouts extérieurs à nous-mêmes au lieu de faire fructifier nos forces intérieures. La personne s'évalue selon ce qu'elle possède et selon ce qu'elle représente aux yeux de ceux qui la regardent plutôt qu'à l'égard de ses propres légitimités dont les besoins fondamentaux sont les constituants essentiels. C'est donc à cause de l'hyperconsommation que la personne se perd de vue pour considérer à l'avant-plan ses avoirs matériels et l'accroissement dans ce domaine. Agissant ainsi, elle se prédispose à négliger son corps et à vivre sous un rythme de vie de stress.

Le fait est que plus nous achetons de biens, plus notre vie s'oriente sur l'utilisation de tels biens, l'entretien de ces biens et le travail nécessaire pour se payer davantage de biens afin de s'assurer de maintenir l'image

florissante que nous projetons sur les autres. En d'autres mots, ceux qui ont peu ou pas de biens matériels ont au moins le luxe que personne autour d'eux n'a d'attentes à leur égard par rapport à cette dimension de la vie. Ils n'ont donc jamais besoin de défendre une image de réussite sur ce plan de vie. Ils n'ont pas non plus à rencontrer autant d'obligations économiques (factures, créances, crédits, taxes, intérêts, etc.) qu'implique une vie dans l'hyperconsommation nord-américaine.

Ces gens, pour le moins qu'ils ne soient pas obsédés par l'idée de posséder des biens matériels, ont la chance d'avoir l'esprit bien plus tranquille que la majorité des autres empêtrés dans un mode de vie de consommation. En ce sens, l'hyperconsommation augmente les risques de dépérir de façon prématurée par le détournement de nos pensées vers des éléments qui, en vérité, sont sans valeur réelle en plus de favoriser la dilapidation de nos énergies dans diverses activités aux fins entièrement matérialistes qui n'ont aucune valeur à nos yeux le jour où la santé nous quitte.

Ultimement, la recherche du bonheur par l'acquisition de matériel ramène au vide intérieur ou à l'insatisfaction, car dans ce monde les paramètres définissant l'idéal à atteindre sont revus chaque année. Le bonheur durable ne provient jamais du matériel, mais bien de l'équilibre entre nos forces intérieures et les réalisations concrètes de notre existence. Parfois, les réalisations concrètes de notre existence nécessitent l'accès à du matériel spécifique, mais la possession de celui-ci est souvent superflue. Par exemple, j'ai appris à jouer du piano sur les instruments de l'établissement d'enseignement près de chez moi, j'ai cultivé un jardin immense sur les terres d'un cultivateur près de chez moi, j'ai élevé des dindons avec l'aide d'une personne âgée qui en élevait pour elle-même sur sa ferme, j'ai produit des vidéos YouTube avec une caméra empruntée à un ami qui ne l'utilisait pas vraiment, etc. Je n'ai pas eu besoin de posséder le piano, ni de posséder la terre agricole, ni de posséder la caméra pour réaliser ce que je devais faire.

Bien des gens achètent des choses, mais n'en font rien d'utile et n'en retirent absolument rien pour leur cheminement personnel, car ils ne travaillent pas sur eux-mêmes, mais seulement sur l'image qu'ils projettent d'eux-mêmes. Ces faux besoins sont la base de la surconsommation :

acheter pour acheter et n'en faire rien d'utile, pour bientôt acheter encore pour remplacer l'ancien. En général, ces individus sont prévisibles puisqu'ils vivent dans un cliché de besoins et de buts matériels dont la société fait l'éloge, ils sont peu conscientisés sur les vrais enjeux et très axés sur la valorisation de leur propre personne.

Nos problèmes sociaux et environnementaux viennent de ce besoin exagéré de posséder des biens matériels. L'hyperconsommation engendre énormément de pollution et de gaspillage.

D'autres raisons principales qui me sont apparues pour faire pencher en faveur du développement de maladies un mode de vie d'hyperconsommation sont les conséquences physiques qui découlent normalement de ce genre de vie. Tant de matériaux ou de technologies sont mis sur le marché sans avoir fait leurs preuves d'innocuités sur la santé humaine. Les gens se précipitent pour acheter des produits qui les détruisent au jour le jour sans même s'inquiéter des conséquences pour leur santé.

Nous avons vu comment beaucoup de matériaux utilisés pour décorer ou pour la fabrication de biens de consommation émettent des émanations toxiques dans l'air ambiant. Nous avons aussi vu comment de nombreuses technologies bombardent le corps d'ondes électromagnétiques dangereuses pouvant causer des maladies.

Dans la prochaine section, vous réaliserez qu'acheter est la plupart du temps synonyme de polluer la Terre et par ricochet, de polluer votre corps.

Partie III

Aspects environnementaux

Pour le corps humain, l'environnement est l'air, l'eau et le contenu du tube digestif. En général, tous les êtres vivants qui sont le moindrement évolués absorbent et émettent de l'air ainsi que de l'eau. Il ne faut donc pas se surprendre que l'accumulation de déchets dans le corps humain soit aussi présente chez les autres espèces vivantes, dont les végétaux. Nous verrons comment cette accumulation de déchet est en fait un reflet de déséquilibres, ou perturbations, présentes dans l'environnement, dont la responsabilité incombe majoritairement à l'espèce humaine.

Évidemment, l'ampleur de la pollution de l'environnement terrestre pourrait faire l'objet d'une encyclopédie de plusieurs ouvrages tellement le problème est vaste. Afin de ne pas m'écarter dans un sujet aussi vaste, je me contenterai de souligner les éléments ayant eu un impact notoire sur ma capacité à guérir ainsi que les éléments ayant contribué à me rendre malade.

Les problèmes dont nous allons discuter dans cette section ne se règlent pas aussi facilement que de décider de changer notre mode de vie ou d'enlever un rafraichisseur d'air dans notre appartement. Ces problèmes sont sociaux économiques – liés de près à des intérêts économiques et découlent de la

manière dont l'humanité a développé un modèle social basé sur la consommation.

Nous verrons ici comment culmine l'effet de la pollution de nos milieux de vie que nous venons tout juste d'étudier. Cette pollution s'accumule depuis plus d'un siècle dans l'environnement pour nous être retournée à travers ce que l'on mange, ce que l'on boit et ce que l'on respire. Vous comprendrez alors que les comportements adoptés par une majorité de la population n'ont pas seulement un impact sur les émetteurs de la pollution, mais sur l'ensemble de l'humanité ainsi que sur la capacité à vivre en santé des générations futures.

Nous verrons que les polluants se cachent et se transforment en se dispersant dans l'environnement et la biomasse dont nous faisons partie. Nous parlerons alors de bioaccumulation et de biodissémination, deux phénomènes souvent confondus avec la biodégradation.

Ensuite, nous étudierons plus en détail la pollution en lien avec les activités humaines et l'agriculture. À travers cette étude, nous apprendrons à voir l'impact de la pollution sous un regard global qui transformera votre vie et vous libérera de l'attitude du consommateur pollueur. Vous serez alors en mesure d'entrevoir comment changer le monde par l'entremise de vos gestes quotidiens.

J'expliquerai aussi dans cette section la logique de régénération de l'environnement terrestre, qui est liée de très près à la logique de régénération du corps, deux schématisations proches l'une de l'autre. Vous verrez donc que si nous cessons de polluer la nature, celle-ci retrouvera naturellement sa pureté au fil du temps, et ce, bien plus vite que l'on pourrait le penser.

La définition de ce qu'est la pollution

Dans cette section, je vais m'intéresser plus particulièrement à ce qui pollue la schématisation du vivant, celle-ci inclut l'environnement, puis la nature humaine.

Dans la perspective du vivant, chaque fois que nous parlons de pollution, il y a nécessairement un déséquilibre sous-jacent entre la volonté du vivant et la réalité observée qui engendre cette pollution. Cela implique aussi l'existence d'une dénaturation de l'instance qui reçoit cette pollution.

Ainsi, nous voyons que les notions de pollution, de déséquilibre et de dénaturation sont des équivalences logiques dans la perspective du vivant.

> Pollution, dénaturation et déséquilibre sont des synonymes dans la perspective du vivant.

La pollution est donc le résultat d'un déséquilibre dans un schéma à l'égard de la volonté des schématisations qui l'ont créé. Ce concept s'étend au-delà de la volonté du corps humain et englobe l'ensemble des schématisations.

Ainsi, la pollution de l'environnement peut être comprise de la manière dont nous avons compris la pollution du corps humain dans la section physionomique. L'écosystème terrestre en tant que Tout est donc une entité tout à fait analogique à un organisme vivant comme le corps humain. En effet, celui-ci peut accumuler des polluants, être dénaturé, posséder des carences qui perturbent son équilibre et même perdre des facultés. Dans le cas de la schématisation du vivant, une perte de faculté pourrait être de perdre la capacité à engendrer de nouvelles espèces vivantes par exemple ou perdre la diversité dans ses espèces, de la biodiversité.

Jusqu'à maintenant, nous avons défini les éléments polluants pour le corps humain comme étant hors de la volonté de la nature en ce qui a trait aux interactions prévues pour le corps humain.

Définition de la pollution pour le schéma humain

Interagir* avec un élément hors de la volonté de la nature prévue pour le corps humain.

*Interagir : absorber des composés par la peau, les poumons ou le tube digestif, ou encore subir l'effet énergétique d'ondes ou d'autres manifestations d'énergie.

Cette définition est suffisante pour le rôle de l'humain dans le contexte d'équilibre de la nature et le place exactement dans la bonne chaise sous le joug de la perspective naturelle : être à l'écoute de son corps pour découvrir les interactions favorables ou défavorables de son corps et rechercher le perfectionnement de ses facultés naturelles. Si l'animal humain retrouve cette écoute du corps et lui accorde un peu d'importance, il peut donc redécouvrir les vérités que j'explique dans mes œuvres.

Cette définition implique que tout ce qui est situé hors du plan de la nature pour le corps humain constitue une pollution qui peut le rendre malade lorsqu'elle s'accumule en lui.

Par contre, qu'en est-il de la définition de la pollution pour l'écosystème? Dis plus globalement, comment définir précisément ce qui constitue une pollution pour la schématisation du vivant en tant que Tout?

Selon la hiérarchie naturelle des schématisations, tout déséquilibre qui affecte une schématisation parente aura des conséquences nuisibles pour l'ensemble des schématisations enfantes. Ainsi, toute pollution, donc tout déséquilibre de l'environnement, affecte négativement la santé humaine.

D'un autre côté, la pollution du corps humain affecte aussi l'environnement, mais dans une mesure plus subtile qui demande des précisions. Regardons quatre exemples :

1) **Pollution du corps provenant d'un déséquilibre à l'intérieur du corps :** supposons un individu qui consomme en excès des aliments gras durant un temps prolongé[153]. Cet individu produit alors des excès de bile, ce qui ultimement contamine ses propres tissus et le dénature. Les déjections de cet individu ainsi que le compostage éventuel de son organisme dans le sol représenteront alors une influence faiblement dénaturante sur le sol affecté. La vie bactérienne et les microorganismes finiront par faire disparaitre cette pollution puisqu'elle est strictement incluse dans la schématisation du vivant. N'oubliez pas qu'on suppose que les aliments sont 100% purs, ce qui n'est jamais le cas en notre époque. Cette pollution du corps humain n'a donc aucun impact négatif à long terme sur la capacité de la vie à se poursuivre en toute pureté. Les excès de blé qui détruisent les hommes depuis des millénaires ou les autres déséquilibres alimentaires des êtres vivants sont donc une pollution faiblement dénaturante pour l'écosystème malgré que ces déséquilibres puissent écourter grandement la vie humaine.

2) **Pollution du corps humain dans une interaction naturelle avec la schématisation de la vie sur Terre :** supposons qu'un individu respire de la fumée d'un bois non pollué[154]. Cet individu accumule alors des traces de cette fumée en lui, ce qui le dénature. Lorsqu'il élimine les traces de ce déséquilibre dans le sol, l'environnement n'en souffre point. Si l'individu respire trop de cette fumée, il va en mourir ou développer des maladies, mais l'écosystème n'en souffre point lorsque cette pollution retourne au sol dans le cadavre de l'entité vivante l'ayant absorbé.

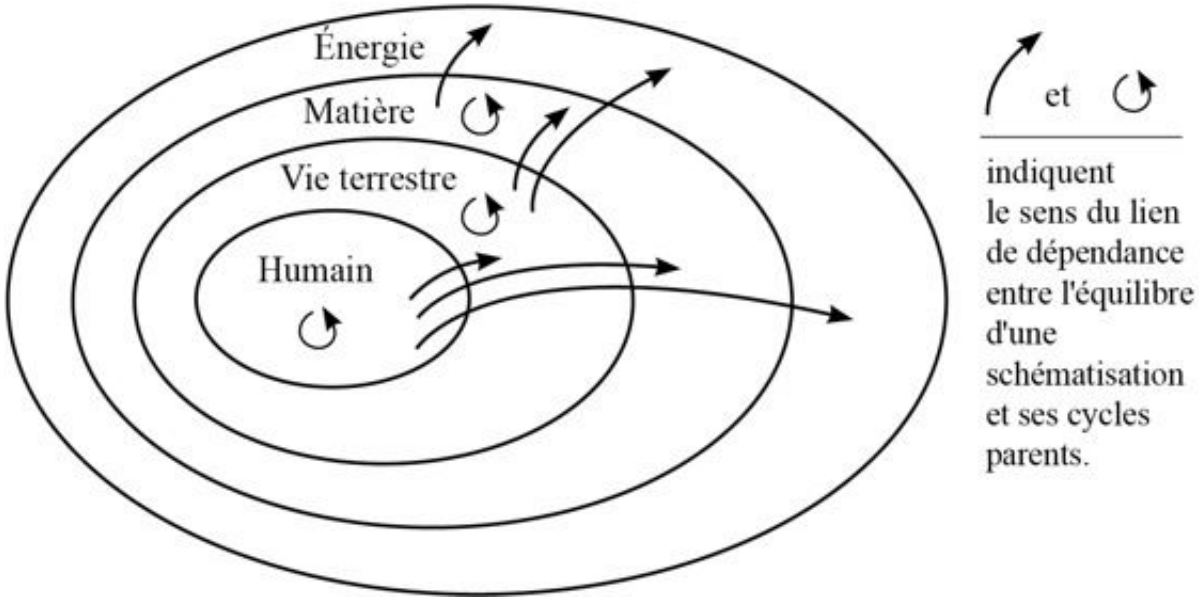
3) **Pollution du corps humain par des polluants non organiques non inclus dans la schématisation du vivant (matière) :** supposons un individu qui respire des vapeurs d'échappement de voitures à essence durant sa vie. Il accumule alors de l'aluminium dans son sang ainsi que des traces d'hydrocarbures dans ses tissus. Lorsque l'individu retourne cette pollution dans l'environnement par son urine, ses selles, sa sueur, ses peaux mortes ou dans son cadavre, alors ce métal peut contaminer le sol, l'eau et d'autres formes de vie. On voit donc que la pollution non incluse dans la schématisation du vivant peut transiter par un organisme

vivant avant de retourner dans l'environnement. Ce type de pollution est beaucoup plus dénaturante pour l'organisme humain et accentue davantage les risques de cancers ou de maladies dégénératives comparativement à l'exemple 2.

4) **Pollution du corps humain par des polluants chimiques proches de la structure des formes reconnues par le vivant :** supposons un individu qui consomme des médicaments. En général, les médicaments sont partiellement transformés par l'action du foie puis éliminés. Une certaine proportion de ceux-ci se retrouve aussi éliminée dans leur état original, non transformé. Le reste s'accumule dans les tissus du foie et possiblement ailleurs dans le corps. Dans ce cas, on voit que la pollution agit d'une manière similaire au troisième cas mélangé avec le premier cas, ce qui dénature l'environnement dans la mesure de la toxicité de la substance en tant que telle combinée à une capacité variable du cycle vivant à recycler cette substance située hors de son schéma. En général, la dénaturation qui découle de cette accumulation est nocive comme dans l'exemple 3.

Les situations décrites par ces quatre exemples peuvent être résumées par le schéma ci-dessous. Dans ce schéma, on voit les schématisations naturelles avec des flèches représentant les liens de dépendances d'équilibre dans les relations entre schématisations. Par exemple, pour l'humain la première flèche est une boucle, signifiant que le corps humain peut créer une pollution dénaturante si la conscience tend vers l'excès de certaines choses, voir le cas no.1 des exemples précédents. Ensuite, la seconde flèche va vers la schématisation naturelle, ce qui indique que l'équilibre du corps humain dépend d'une relation équilibrée avec cette schématisation, ce qui ressort de l'exemple no 2. La troisième flèche vers la schématisation de la matière sous-entend la même logique, ce qui est représenté par les exemples no.3 et no.4. La dernière flèche vers la schématisation de l'énergie pourrait prendre plusieurs exemples dont nous avons discuté dans la section précédente lorsque nous avons abordé la pollution énergétique du corps humain.

Relation de dépendance d'équilibre entre schématisations



L'humain doit donc trouver, seulement sur le plan physique, quatre relations d'équilibre afin d'éviter sa dénaturation physique : équilibre envers ses besoins physiques, équilibre envers son interaction avec la nature (ce qu'il absorbe de celle-ci), équilibre envers son interaction avec la matière et équilibre envers ses interactions énergétiques. Pour le moment, je ne parle pas de l'équilibre de la conscience qui doit aussi être présent dans les sphères psychologiques, sociales et économiques.

Ce schéma fait aussi ressortir le fait que la vie terrestre est affectée par la dénaturation du corps humain, car l'humain fait partie de la vie terrestre. Toute dénaturation d'une espèce vivante est donc, par définition, une dénaturation incluse dans la vie terrestre. Évidemment, la masse totale de tissus dénaturés provenant des cadavres de l'espèce humaine n'est pas très significative, mais malgré tout, la logique est telle que je la décris. La schématisation du vivant dépend aussi de l'équilibre de la matière et de l'énergie de façon prioritaire si on considère la hiérarchie des schématisations.

Bien qu'il soit tentant de croire qu'un polluant pour l'homme n'est peut-être pas un polluant pour l'écosystème ou vice-versa, comme je viens tout juste de l'expliquer, de façon générale, les polluants du corps humain, ou de n'importe quel animal, sont dénaturants pour la vie terrestre. C'est pourquoi il est important que les êtres vivants respectent leur propre schématisation en premier lieu, ce qui rime avec le fait d'écouter leur corps et d'agir avec modération dans leurs choix alimentaires, la gestion de leurs humeurs et leurs interactions avec la nature.

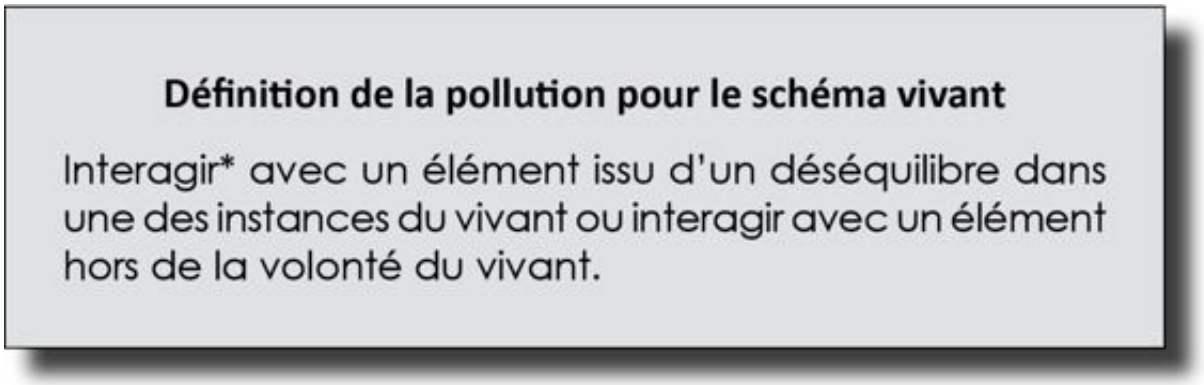
En vérité, une espèce peut facilement dénaturer l'environnement seulement en étant surreprésentée par rapport à l'idéal que recherche la nature. C'est le cas des élevages réalisés par l'humain entre autres. L'environnement est dénaturé par la surpopulation d'une espèce dans un lieu restreint affichant une carence en biodiversité. Par exemple, l'ammoniac présent dans l'urine des animaux peut polluer l'eau, le sol, les poissons, etc. Pourtant, l'ammoniac, bien qu'étant un déchet des cycles du vivant, est une substance intégrée dans la schématisation du vivant qui se neutralise facilement[155]. Le problème est que l'écosystème, tout comme l'organisme humain, possède un seuil de tolérance envers l'ammoniac et si ce seuil est dépassé, alors le polluant persiste plus longtemps et contamine la vie.

C'est une situation analogue à l'alimentation de l'humain, si on consomme trop d'une même chose, cela devient dénaturant même si c'est quelque chose de santé en général. Par exemple, le brocoli s'intègre bien dans notre schématisation lorsqu'on le consomme, mais en excès il dénature le corps. Ce fait est universellement valable, peu importe le type d'aliment. Cela découle de la recherche d'équilibre des schématisations. La réalité est ainsi faite, qu'elle fait ressortir implicitement l'importance de l'équilibre pour le maintien d'un environnement non dénaturé.

Ainsi, au-delà de la nature des substances, il existe aussi une dénaturation qui provient de la proportion et de la répartition de ces substances. Les risques de cette dénaturation sont amoindris par la diversité alimentaire pour l'humain et par la biodiversité pour la nature.

La plupart des gens vivent comme si la pollution disparaissait une fois dans le sol. En effet, si quelqu'un place une pellicule de plastique sur le sol, il ne

se dit pas qu'il asphyxie le sol ou bien qu'il le pollue avec un «goût» de plastique alors que s'il plaçait cette pellicule sur son visage aussi longtemps, il verrait clairement l'effet qui en ressort.



J'ai mentionné qu'il arrive que des sources de pollution puissent dénaturer le corps humain même si celles-ci ne constituent pas une pollution quelconque de l'environnement terrestre. L'exemple que j'ai mentionné était celui-ci d'un homme qui respire de la fumée de bois non polluée. Ce genre de pollution du corps n'est pas une pollution de l'écosystème. Regardons un autre exemple.

Imaginons une eau contenant trop de minéraux bruts, non transformés par des bactéries ou l'action d'autres organismes vivants. Ce type d'eau «dure» à tendance à congestionner le corps. Même si le corps humain a besoin de minéraux, sa schématisation étant ce qu'elle est, elle s'avère plus capricieuse dans ses besoins que celle d'autres espèces, par exemple les volailles, qui peuvent avaler des cailloux pour se reminéraliser sans développer de problèmes ou bien les chèvres qui lichent des cailloux pour en retirer des minéraux. Ceci n'est qu'un exemple parmi des millions de la spécificité caractéristique d'une espèce par rapport à une autre. Cela démontre aussi comment l'humain repose davantage sur l'équilibre du monde vivant que d'autres espèces.

De façon générale, le corps élimine ces interactions indésirables avec les substances non vivantes par le système interstitiel et autres systèmes de filtration/compensation comme nous l'avons vu dans la section sur les aspects physionomiques.

On voit par ce simple exemple que chaque schéma vivant possède une différente vocation et différentes limites quant à ses interactions possibles avec les éléments du cycle de la matière, donc non vivants. On peut donc dire que la volonté de la nature envers chacune des instances qui la compose varie de façon unique de l'une à l'autre. C'est ce qui caractérise la volonté du vivant envers chaque espèce et qui établit ce qui constitue une pollution pour une espèce et non pour une autre.

La volonté du vivant envers chacun de ses schémas n'est pas seulement limitée par la portée des interactions possibles entre le vivant et la matière non vivante, mais englobe aussi l'interaction d'un schéma avec les autres schémas vivants. En d'autres mots, ce ne sont pas toutes les interactions possibles avec le cycle du vivant qui sont bénéfiques pour une espèce donnée.

Par exemple, il existe des plantes toxiques pour l'humain. Si l'humain consomme une de ces plantes, alors il s'intoxique d'une manière similaire à une intoxication issue d'un produit chimique artificiel et peut en mourir rapidement. Plusieurs substances issues du monde naturel sont aussi des polluants pour le corps humain, mais elles possèdent une différence cruciale avec les toxines non issues du monde naturel : le corps peut généralement les transformer et les neutraliser. Dans le pire des cas, si l'organisme humain n'arrive pas à les dégrader, l'environnement peut assurément les neutraliser, comme la fumée de bois par exemple. Les substances naturelles sont donc un moindre risque de polluer le système vivant dans son ensemble, car elles sont biodégradables et parfaitement intégrées dans la logique du vivant.

Je vais vous donner un autre exemple très concret pour vous permettre de saisir ce dont je parle ici. Par exemple, supposons que je fabrique des pesticides faits à base de plantes pour éloigner les insectes ravageurs de mes cultures. Lorsque j'étends ces pesticides à base de plantes, je dois me protéger le visage et ne pas en respirer, d'une manière similaire à n'importe quel pesticide chimique. En effet, dans certains de ces mélanges, on retrouve des feuilles de rhubarbe qui sont hautement toxiques pour le corps humain. Ainsi, si j'inhale des vapeurs ou bien si ma peau entre en contact avec ce mélange, j'aurais des irritations et des toxines pénètreront dans mon

corps. Une fois dans le corps, ces toxines auront un rôle perturbateur et acidifiant comme toutes autres toxines chimiques.

À la différence des pesticides pétrochimiques, le corps peut, dans la majorité des cas, mieux transformer et éliminer les composés chimiques naturels produits par les plantes. De façon générale, le corps transforme mieux les substances issues du cycle du vivant que les substances non issues de celui-ci. De plus, la majorité des substances chimiques naturelles n'alimenteront pas autant le cancer que les substances chimiques synthétiques comme les pesticides commerciaux.

L'avantage d'utiliser des produits chimiques produits naturellement par la nature[156] réside dans le fait que la vie sait exactement comment décomposer ces substances pour les rendre inoffensives en peu de temps. Il est possible qu'un schéma en particulier soit pollué par des substances naturelles qui, selon la volonté du vivant, ne sont pas prévues pour interagir avec lui, mais en considérant la vie comme un tout uni, les substances naturelles ne posent pas de dangers pour la poursuite de la vie – pour le moins qu'une biodiversité suffisante existe et qu'il n'y ait pas de déséquilibre dans la répartition des espèces à la faveur d'une seule en particulier.

Les substances naturelles ne posent pas de dangers pour la poursuite de la vie – pour le moins qu'une biodiversité suffisante existe.

Par exemple, les feuilles de rhubarbe, bien que toxique pour l'humain, ne polluent pas le sol et n'engendrent pas l'accumulation de polluant nocifs dans le sol, contrairement aux pesticides et herbicides synthétiques. Les microorganismes et même certains insectes peuvent décomposer ces substances naturelles et les recycler. Il est même à prévoir que plusieurs

plantes soient aussi capables de transformer rapidement les substances contenues dans les feuilles de rhubarbe pour les neutraliser.

C'est ça la magie de comprendre la logique des schématisations, on peut travailler avec la nature, atteindre nos objectifs et ne pas laisser de traces néfastes sur l'environnement pour autant que la biodiversité soit grande car chacune des espèces représente des possibilités nouvelles que l'on peut agencer pour améliorer l'équilibre dont a besoin l'humain pour vivre.

Chaque espèce vivante possède donc une limite quant à ses interactions favorables à l'intérieur ou à l'extérieur de la schématisation vivant. Cartographier ces interactions serait la base d'une nouvelle science dont la connaissance constituerait une richesse infinie. Ce serait une cartographie de l'intelligence du vivant. Chaque relation constituerait en quelque sorte un lien entre deux neurones dans l'intelligence du vivant. Une fois les milliards de liens cartographiés, nous aurions une idée plus proche de l'intelligence contenue dans la vie qui nous entoure. Encore une fois, il resterait tout de même impossible de prédire la nature ou de savoir précisément sa volonté, mais nous aurions une meilleure idée de la chose.

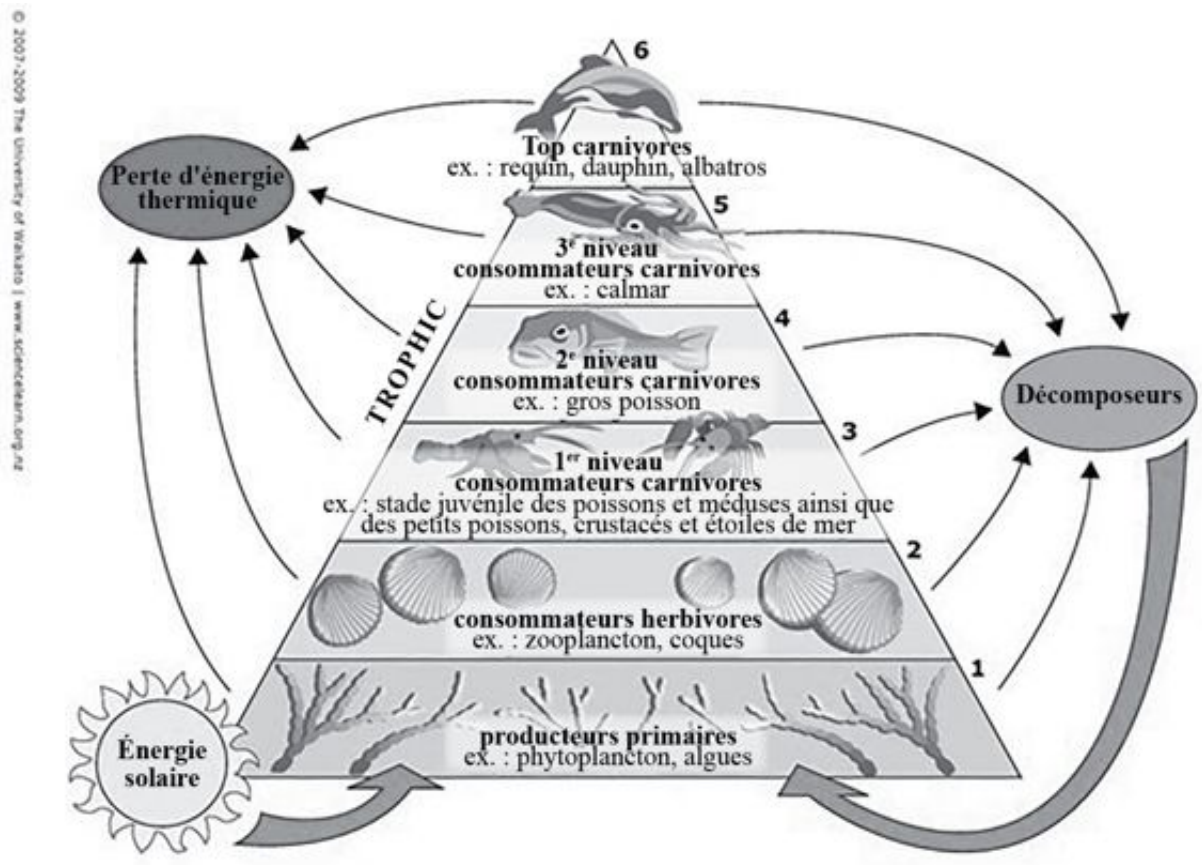
C'est ainsi que l'humain pourrait enfin commencer à comprendre la schématisation du vivant dans son ensemble. En reconnaissant les limites de chaque entité vivante, en identifiant les dépendances de chaque schéma sur d'autres schémas, l'humain pourrait véritablement étudier la vie et comprendre son rôle exact à l'intérieur de celle-ci : c'est-à-dire identifier les endroits où l'équilibre a été perturbé par son influence sur la nature et tenter d'effacer son influence pour permettre la poursuite de l'émancipation et de l'évolution du vivant.

L'interconnexion entre l'humain et son environnement

Même si une espèce ne peut transformer ou interagir directement avec un aspect du non-vivant, par exemple le soleil ou des minéraux, il suffit qu'elle interagisse avec une autre espèce vivante qui elle transforme et assimile ces aspects non vivants pour qu'ensuite elle puisse en bénéficier à son tour. Par exemple, l'homme qui trouve son énergie en se nourrissant de plantes ayant

transformé l'énergie du soleil. Cette logique est présente un peu partout et est à la base de la vie, de sa cohésion et de son interconnexion.

En général, les organismes complexes sont plus capricieux et nécessitent un plus grand équilibre de la vie en dessous d'eux. Cela est tout à fait logique puisque les organismes complexes sont le fruit d'un équilibre plus profond atteint par la schématisation vivante au fils de son évolution. Ils dépendent donc de cet équilibre pour atteindre leur plein potentiel. Les organismes simples eux, sont plus anciens et reposent sur moins de dépendances vivantes; ils existaient sous des formes similaires, bien avant l'existence de l'espèce humaine.



Évidemment, l'humain est une sorte d'exception à cette règle en ce sens que l'humain représente l'universalisation de la volonté du vivant. Ainsi, l'humain peut piger à travers le vivant sans que l'on puisse observer de

frontières véritablement distinctives limitant ses comportements, bien que ces frontières existent comme je suis en train de les décrire.

Par exemple, l'humain peut se nourrir de tous les niveaux de la pyramide trophique du dauphin ci-haut. L'humain peut donc survivre plus facilement que d'autres espèces qui sont plus limitées dans leurs choix de par les contraintes de leur schéma. On peut donc dire que la volonté de la vie à leur égard leur octroie moins de liberté que l'espèce humaine.

Par contre, l'humain, étant la représentation universelle de la schématisation du vivant, est affecté par l'ensemble des perturbations que subit le vivant. Alors que le dauphin ne serait pas affecté par les perturbations engendrées par la destruction de l'écosystème terrestre, l'humain lui le serait. Le fait que l'humain soit libre de piger un peu partout dans le vivant entraîne la conséquence que l'humain est intimement lié à l'ensemble de l'équilibre du vivant, plus que d'autres espèces qui sont confinées à certaines zones du vivant et non à d'autres.

L'être humain est intimement lié à l'ensemble de l'équilibre du vivant, car sa nature est universelle et nécessite une grande diversité d'interactions avec le vivant.

Chaque fois que des êtres vivants sont en interrelation, la pollution se répartit des niveaux les plus bas vers les niveaux les plus élevés de complexité. Heureusement, la pollution est filtrée par chacune des couches et ainsi, seulement une infime partie de celle-ci parvient jusqu'aux niveaux supérieurs où se retrouvent en général les mammifères tels que l'humain. En général, selon mes expériences, je dirais que seulement quelques pour cent des polluants d'un niveau sont transférés vers le niveau supérieur. Il existe cependant certains polluants, comme les métaux lourds, qui ont tendance à s'accumuler dans les couches supérieures de la chaîne alimentaire.

La dénaturation d'un être vivant résultant de la pollution se transmet vers l'être qui s'en nourrit. L'organisme de l'être qui en consomme un autre devra alors nettoyer cette dénaturation comme des déchets et cela peut surcharger l'organisme pour le dénaturer à son tour. Ainsi, en polluant les milieux marins l'homme accentue sa dénaturation lorsqu'ils se nourrit de fruits de mer ou bien de poisson provenant de ce milieu pollué. La même chose est vraie pour la terre agricole. Lorsque l'homme pollue la terre en lui ajoutant des produits chimiques, il se dénature en consommant les fruits et légumes qui proviennent de cette terre. Plus la pollution est importante, plus la dénaturation qui en résulte sera importante. C'est cette interrelation entre l'humain et son environnement qui devrait motiver tous les humains à prendre soin de la nature et d'éviter le plus possible la pollution.

L'incroyable mécanisme de purification naturelle présent dans la nature a fait que l'être humain a pris beaucoup de temps avant de réaliser son influence polluante sur l'environnement. C'est aussi cette structure en plusieurs couches qui permet de réduire la quantité de plusieurs polluants absorbés par l'être humain même lorsqu'il consomme des aliments produits dans des sols pollués.

Vision d'ensemble de la distribution de la pollution

Ce que nous avons déjà appris sur le cheminement du corps humain vers la maladie peut être largement transposé dans la manière dont les écosystèmes se dénaturent. L'accumulation de toxines est aussi présente dans l'environnement.

Cette dénaturation que nous allons étudier est largement invisible à l'œil nu, mais parfaitement visible aux yeux de notre organisme lorsqu'il absorbe des molécules issues de cette nature dénaturée.

En effet, le corps humain devient le reflet de l'environnement terrestre. Ces deux schématisations étant si proches l'une de l'autre, tout ce qui affecte l'environnement vient tôt ou tard affecter le corps humain dans une mesure proportionnelle à l'interaction du corps avec cette nature altérée.

Je vais donc vous enseigner une partie importante de la manière dont l'humanité dénature l'environnement terrestre afin de vous faire voir les toxines invisibles qui rendent les gens malades et qui compromettent l'existence même de l'humanité. Les problèmes dont je vais parler ici sont à percevoir comme bien plus graves que le réchauffement climatique, car comment l'homme pourrait-il survivre si tous les aliments qu'il cultive le rendent malade et contribue à l'accumulation de toxines en lui?

Nous allons donc étudier comment la pollution circule dans la biomasse, dans l'air, dans l'eau, puis dans le sol, afin de se donner une base en écologie qui permettra de comprendre comment la pollution se distribue dans l'environnement.

La biodissémination et la bioaccumulation versus la biodégradation

Peut-être connaissez-vous ces deux principes fondateurs de la science sur Terre :

1. *Tout ce qui monte redescend*
2. *Rien ne se perd, rien ne se crée, tout se transforme.*

Le premier principe est une conséquence de la gravité terrestre qui affecte toute masse en l'attirant vers le centre de la Terre. Le second sous-entend le principe de conservation de l'énergie.

Ces principes très simples devraient être suffisants pour me permettre d'expliquer les problèmes dont je vais vous parler dans cette section.

Je vais d'abord définir ici la différence entre trois concepts importants pour la compréhension de la source des maladies.

La biodégradation

Pour le corps ou pour l'écosystème il existe deux types de pollution : celle qui est issue de déséquilibres en lien avec ses interactions avec des éléments à l'intérieur de sa schématisation et celle qui issue de déséquilibres en lien avec ses interactions avec des éléments à l'extérieur de sa schématisation.

Pour l'écosystème, on utilise le mot biodégradable dans le premier cas et non biodégradable dans le second. Nous devons donc étudier les sources de pollution de chacun de ces types.

La plupart des gens connaissent la signification du mot biodégradation. Par contre, une biodégradation est un phénomène idéalisé qui se produit lorsque la vie interagit strictement avec des schémas inclus dans le cycle vivant. En d'autres mots, la biodégradation s'effectue sous l'égide de la volonté du vivant.

> La biodégradation est la résultante d'interactions strictement incluses dans la schématisation du vivant et sa volonté (sans pollution du vivant).

Ainsi, le concept de biodégradation ne prend pas en compte les faits exposés au cours de cet ouvrage. C'est une transformation de substances incluses dans la schématisation du vivant par des instances incluses dans la schématisation du vivant. Toutes les substances non incluses dans la volonté du vivant telle que le pétrole, les métaux lourds ou bien différents pesticides se biodégradent très peu ou pas du tout.

La réalité d'un monde pollué engendre donc l'apparition de deux nouveaux phénomènes qui se produisent lorsque le schéma vivant est dénaturé par l'activité humaine ou autre.

Dans ce scénario, l'équilibre du vivant est perturbé par une pollution causant une dénaturation. Cette pollution s'accumule dans les instances vivantes ainsi que dans les écosystèmes. Cette réalité donne naissance à deux nouveaux concepts : la bioaccumulation et la biodissémination.

La bioaccumulation

Nous avons vu que les organismes vivants accumulent des polluants en eux. Plus encore, nous avons vu que le corps humain possède même un système

de vaisseaux consacrés à la gestion des polluants qui se situent hors de la schématisation du vivant.

J'ai mentionné comment le corps accumule des polluants et j'ai fait état de la situation en identifiant plusieurs de ceux-ci dans la section précédente.

De ces évidences, on réalise que chaque organisme vivant peut donc héberger une quantité importante de polluants. La pollution se cache donc à travers la biomasse. La biomasse étant immense, la quantité de pollution cachée dans celle-ci est tout aussi immense.

Cette réalité fait naître le concept de bioaccumulation. Ainsi, lorsque l'on observe l'évolution de la pollution des sols, de l'air ou de l'eau, il ne faut pas conclure trop rapidement que la pollution «disparait» en attribuant faussement cette observation à la biodégradation. En effet, la bioaccumulation est un phénomène beaucoup plus rapide que la biodégradation en général.

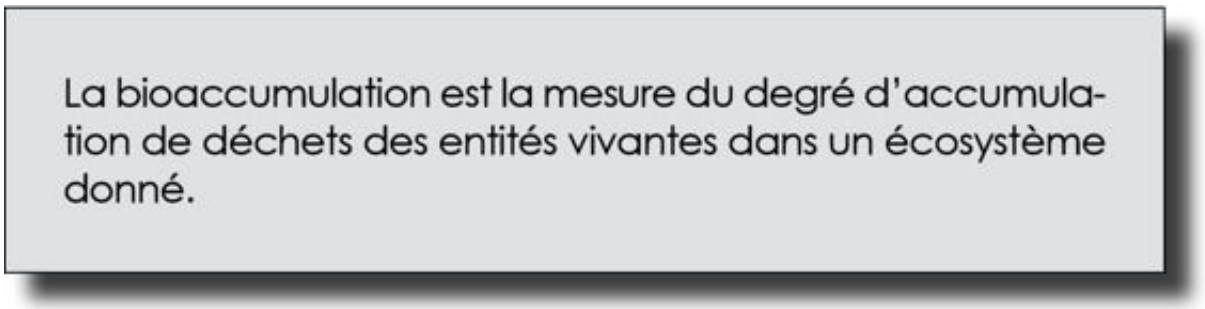
Par exemple, si un plan d'eau reçoit les résidus ménagers d'un quartier. Ces eaux usées contiennent normalement des savons, des résidus de médicaments et autres polluants présents dans les eaux usées. Lorsque ces polluants sont retournés dans l'écosystème, ils entrent en contact immédiatement avec d'innombrables instances vivantes : bactéries, poissons, microorganismes divers, végétaux, algues, sols organiques, etc.

Ces organismes vivants absorbent alors ces polluants par le biais de leur peau (ou membrane cellulaire), leur respiration ou leur ingestion de nourriture. La pollution se cache donc à l'intérieur des instances vivantes et engendre donc l'accumulation de toxines à l'intérieur de ces organismes. Cela permet de réduire de façon significative la quantité de polluants en circulation dans l'eau.

C'est un phénomène tout à fait analogique à la réalité qui s'obtempère dans le corps humain. Lorsque les polluants pénètrent dans le sang par la peau, les poumons ou bien le tube digestif, alors chacune des cellules exposées à ces polluants dans le sang aura tendance à accumuler des toxines, ce qui réduit la présence du polluant dans le sang, mais augmente la pollution dans chacune des cellules.

Dans l'écosystème, ce sont les instances vivantes diverses qui jouent le rôle des cellules de l'organisme. Celles-ci peuvent donc accumuler beaucoup de toxines et se dénaturer très fortement, proportionnellement à l'environnement auquel elles sont exposées.

La bioaccumulation est donc la mesure du degré d'accumulation de déchets des entités vivantes dans un écosystème donné. Plus les entités ont accumulés des polluants, plus il y a bioaccumulation.



Finalement, avec le temps les micro-organismes et bactéries effectueront un travail de biodégradation de certaines substances, mais ces phénomènes sont complexes et plus lents. D'ailleurs, il n'est pas garanti qu'une substance transformée par biodégradation sera rendue totalement inoffensive pour les autres formes de vie. Parfois, il est nécessaire qu'il y ait plusieurs biodégradations successives avant qu'une substance devienne neutralisée sur le plan de sa toxicité pour la schématisation du vivant.

Cela pourrait d'ailleurs constituer un indicateur de l'affinité particulière d'une substance avec la volonté du vivant. Plus la substance est difficile à dégrader complètement pour la rendre inoffensive pour le vivant, plus elle est à percevoir comme étant éloignée du point central de la volonté du vivant.

La biodissémination

La terre est vaste. Les mouvements du vent et des eaux transportent les substances et ont tendance à équilibrer les concentrations des substances uniformément.

Ainsi, lorsque l'humain émet une pollution dans l'air ou dans l'eau, la plupart du temps celle-ci se répartit uniformément dans l'environnement aux alentours. De ce fait, une vaste étendue absorbe la pollution

De cette réalité, il devient difficile, voir impossible de connaître l'étendue des êtres vivants affectés par cette pollution. Lorsque des millions, voir des milliards d'entités vivantes : arbres, mammifères, oiseaux, insectes, microorganismes, etc. absorbent en petites quantités des polluants répartit dans l'environnement j'ai nommé ce phénomène la biodissémination.

> La biodissémination est l'étendue de la répartition de la pollution à travers la biomasse.

En combinant les concepts de bioaccumulation et de biodissémination, il est possible de calculer théoriquement la quantité de pollution absorbée par la vie terrestre. Il faut alors faire la sommation de la bioaccumulation de chacun des êtres vivants affectés.

La pollution de l'air

Nous avons vu comment le mode de vie nord-américain utilise une quantité immense de produits neufs faits à base de pétrole, dont les plastiques, qui polluent l'air de nos maisons et émettent des composés volatils organiques. Chaque substance qui pollue l'air de nos maisons pollue aussi l'environnement. L'air n'ayant pas de frontière, la pollution intérieure de nos maisons s'échappe continuellement dans l'atmosphère.

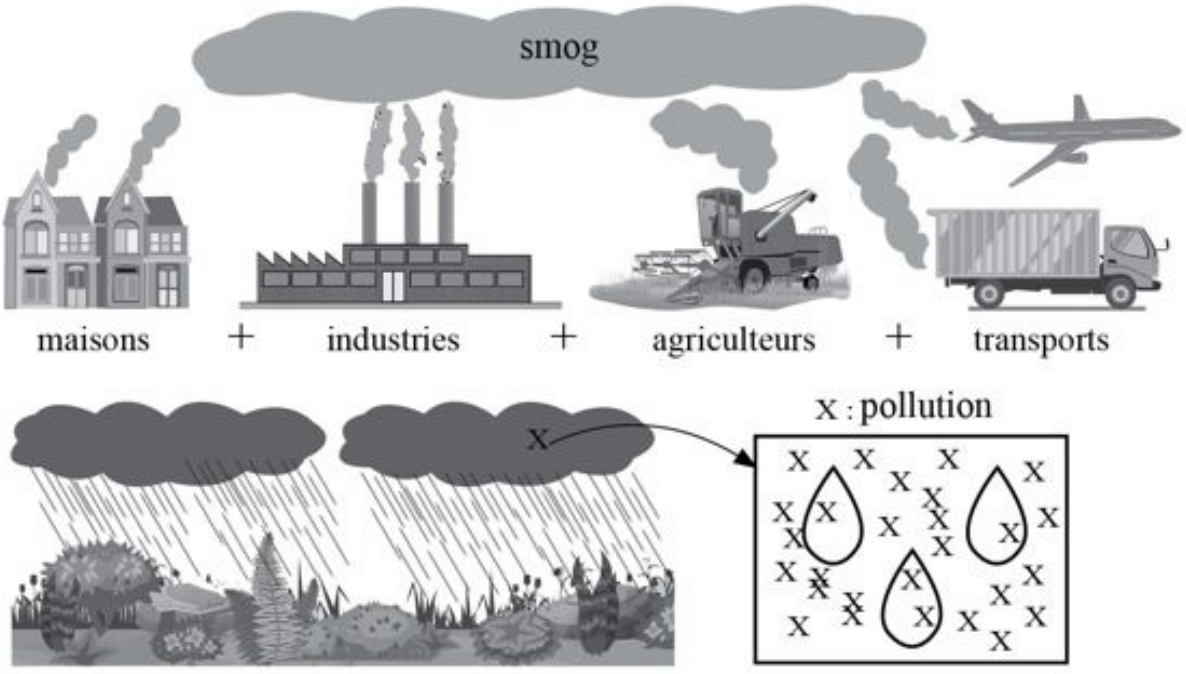
Tous les produits qui émettent des substances volatiles contaminent donc l'atmosphère de la planète. Il est très facile de goûter à cette pollution, il suffit de manger de la neige ou bien de boire de l'eau provenant de la neige fondue. Si vous désirez accentuer le goût, faites évaporer l'eau pour concentrer les toxines. Généralement, boire de l'eau de pluie ou de l'eau qui

a été en contact avec de l'eau de pluie est une excellente façon de s'intoxiquer aux COV ainsi qu'aux métaux lourds.

Nous nommerons l'ensemble des polluants présents dans la pluie dû aux activités humaines la pollution de la pluie due au smog (PPDS). La PPDS entache souvent la saveur et la pureté des fruits, car cette toxine est absorbée par les feuilles des végétaux. Dans une diète riche en fruits d'arbre, lorsque ces fruits poussent en zone périurbaine, la PPDS s'accumule dans l'organisme humain et peut causer toute sorte de désordres dont certains plus communs sont : dommage aux cartilages, troubles cognitifs, troubles hormonaux et problème de fertilité.

Évidemment, si l'eau de pluie est toxique et pleine de pollution atmosphérique, les plantes qui absorbent l'eau de leur feuillage ou leurs racines absorbent aussi ces polluants qui les dénaturent et les affaiblissent. L'humain qui mange ces plantes ou les animaux se nourrissant de ces plantes se dénaturent donc à leur tour.

Schéma eau polluée qui intoxiquent les plantes



La somme de la pollution humaine de l'air prend la forme d'un phénomène que l'on nomme le smog. Le smog est une bulle d'émanations de composés volatils organiques et de poussières provenant principalement de l'usage par l'humain de sous-produit du pétrole.

Contrairement à ce qui est souvent enseigné, le smog n'est pas seulement le résultat des émanations de moteurs diesel ou bien de la combustion de carburants fossiles ou de biomasse (bois). En effet, le smog est aussi alimenté par les émanations des matériaux que nous utilisons pour construire les maisons, construire les routes et fabriquer toute sorte d'objets neufs comme les voitures. Plus nous répandons de substances pétrochimiques dans l'environnement, plus nous alimentons le smog et l'effet de serre.

Ainsi, le fait de poser un plancher flottant fait de plastique, de colles et d'autres substances néfastes n'intoxique pas seulement les individus qui vivent dans le milieu ou ce plancher est posé, mais aussi participe à un phénomène beaucoup plus grand de biodissémination de la pollution dans l'environnement. Ultimement, toutes les odeurs intérieures de nos maisons finissent dans l'atmosphère, puis dans l'eau ou dans le sol. Idem pour ce qui est de la construction de maison avec des bardeaux d'asphalte comme toiture ou bien des plastiques en revêtement extérieur. Ces matériaux émettent des polluants dans l'air tout au long de leur durée de vie, ce qui alimente la pollution de l'air et le smog.

Ce phénomène est tellement réel que dans la petite municipalité de Sainte-Thérèse au Québec, endroit que j'adore et où j'ai enseigné les mathématiques durant plus de dix années, on peut sentir durant l'été, l'odeur de plancher flottant émanant d'un méga complexe pour retraités avec plusieurs milliers de logements et plusieurs tours. L'été les personnes âgées ouvrent leur porte-fenêtre et leurs fenêtres. L'odeur couvre alors un rayon d'environ 4 kilomètres s'arrêtant aux alentours du boulevard Renée-A-Robert.

J'ai pris l'habitude d'éviter ce secteur durant l'été. Par contre, les citoyens de ce secteur accumulent tous insidieusement l'odeur de plancher flottant en eux et certains en souffrent nécessairement. La pollution de l'air

extérieur contamine presque à coup sûr l'air intérieur des résidences. Pire encore, imaginez les ainés qui respirent cela durant tout l'hiver. Cela montre les conséquences du manque de compréhension des vraies raisons pourquoi les gens deviennent malades.

La pollution de l'air : un problème relégué au sol

La principale raison pourquoi le smog « disparaît » est parce qu'il tombe dans le sol avec les précipitations, donc parce qu'il est capté par les gouttelettes de pluie qui se forment dans les nuages.

La toxine typique résultante du smog (PPDS) se goûte. J'ai appris à détecter son goût dans les fruits produits par les arbres et dans l'eau de source mélangée à la neige fondue. J'ai retrouvé ce goût dans la salive de certaines femmes que j'ai fréquenté. Malheureusement, ce goût est très difficile à décrire, mais c'est un goût de COV que je qualifierai de « parfumé » et « sucré ».

En général, les particules fines comme celles qui proviennent des moteurs diesel, des centrales au charbon, des volcans ou bien des feux de forêt, montent dans l'atmosphère et retombent après quelques jours vers le sol, soit par gravité ou en étant captés par une gouttelette de pluie qui tombe au sol. Le reste est absorbé par la biomasse qui respire l'air, majoritairement par les végétaux et les animaux. Les arbres sont donc victimes d'une grande bioaccumulation.

C'est ainsi, que la vaste majorité des substances polluantes volatiles finissent leur vie dans le sol où étant absorbées dans l'organisme d'une être vivant les ayant respiré. Éventuellement, l'être vivant qui absorbe des toxines les éliminera dans ses déjections s'il le peut ou bien mourra avec. D'une manière ou d'une autre, les toxines qu'il a absorbées finiront dans le sol.

Une grande proportion de la pollution de l'air est filtrée par les arbres et s'accumule en eux. Les animaux, insectes et autres formes de vie accumulent aussi la pollution avec laquelle ils sont mis en contact par le biais de l'air qu'ils respirent. Ce fait implique que plus la biomasse forestière est importante, plus il y aura de captation des polluants présents

dans l'air, ce qui a pour effet de cacher la pollution à l'intérieur des arbres, dans leur bois. Planter des arbres permettrait donc de purifier l'air plus rapidement, mais aurait d'autres avantages dont nous discuterons sous peu.

L'impact de CO_2 sur la santé

L'augmentation du niveau de CO_2, bien que ce gaz ne semble pas toxique immédiatement pour la vie humaine, engendre une baisse des niveaux d'oxygène dans l'air. Il est à noter que plus le corps est exposé à des niveaux élevés d'oxygène, plus la guérison est favorisée. Inversement, on peut donc conclure que des hauts niveaux CO_2 limitent les capacités de guérison du corps, ce qui par ricochet favorise le développement de maladies.

Ainsi, en soi l'augmentation de CO_2 présent dans l'atmosphère peut venir diminuer le potentiel d'oxygénation et les capacités régénératives ou curatives du corps humain dans le futur. L'oxygène guérit les maladies et renforce le système immunitaire. L'augmentation des niveaux d'oxygène de l'air est d'ailleurs une technique utilisée en médecine pour aider de grands malades à récupérer.

L'augmentation des niveaux de CO_2 favorise aussi le réchauffement climatique et l'acidification des océans, phénomènes qui nuisent à la biodiversité sur laquelle l'équilibre de la vie entière repose. En général, pour la vie, l'acidification est une très mauvaise nouvelle et est précurseur de maladie ou de mort. On soupçonne que l'acidification des océans entraîne la mort des récifs de corail, une incroyable source de biodiversité. L'acidification des lacs entraîne la mort des poissons et les rend stériles. L'acidification du corps humain a le même genre d'effet et est accentuée par une atmosphère polluée.

Plus la Terre perd de sa biodiversité, moins l'équilibre de la schématisation du vivant est stable et profond. Selon la théorie des schématisations, l'équilibre perturbé d'une schématisation parente comme la nature perturbe l'équilibre de toutes les instances qui ont été créées par cette schématisation, par exemple l'être humain, en plus d'empêcher l'évolution

fondamentale de ces instances. Ces aspects sont donc à prendre très au sérieux.

La pollution de l'eau

Puisque l'eau recouvre une majorité de la surface de la Terre, la pollution captée par la pluie termine souvent sa course dans l'eau. Ainsi, la pollution de l'air contamine nécessairement toutes les formes d'eau de surface.

De plus, l'être humain envoie beaucoup de la pollution liée à ses activités dénaturées directement dans l'eau. Voici des sources communes de la pollution de l'eau que j'ai pu identifier :

1. Rejets industriels : hydrocarbures, solvants, chlore, etc.
2. Rejets des usines d'épuration d'eau : détergent à lessive, savons, fluor, chlore, médicaments, etc.
3. Déchets de bateaux : commerciaux, militaires ou de croisière.
4. Pollution associée à la construction ou mise en place de structures flottantes ou de structures bâties dans l'eau par l'homme.
5. Pollution associée aux puits de pétrole creusés en mer.
6. Pollution due à l'activité humaine qui profite de plan d'eau pour des loisirs : crème solaire, produits pour la peau, résidus de sueurs sur la peau contenant les toxines absorbées par l'organisme humain, chiens, bateaux en plastique sur l'eau, équipement en plastique/caoutchouc dans l'eau, etc.
7. Pollution due à la pêche.
8. Pollution par l'eau lourde radioactive des centrales nucléaires.
9. Pollution due aux activités agricoles et au ruissellement.
10. Piscicultures : ammoniac, nitrates.
11. Pollution de l'eau due à la fracturation hydraulique du sol pour extraire des gazes de schistes.
12. Pollution de l'eau par les déjections animales.

13. Pollution de l'eau par l'enfouissement de déchets.
14. Pollution de l'eau par l'épandage de produits chimiques : pesticides, herbicides, fongicides, engrais chimique, etc.

Vu les innombrables sources de pollution que l'humanité répand dans l'environnement, trouver de l'eau qui n'engendre pas l'accumulation de déchets dans le corps est un défi incroyable en notre époque. Malgré le fait que j'ai la chance de vivre au Québec, un territoire qui possède de grandes réserves d'eau potable, trouver de l'eau pure apte à améliorer ma santé est un défi constant.

Je vais prendre le temps de discuter un peu de la pollution de l'eau en parlant de la pluie, l'eau de source, l'eau de ville, les lacs et l'océan.

La pluie

Durant des milliards d'années, les espèces vivantes ont consommé l'eau de pluie sans le moindre danger pour leur santé. Malheureusement, à cause de la pollution engendrée par l'humanité, l'eau de pluie est maintenant toxique si elle est consommée sur une base régulière ou en grande quantité sans être décantée ou filtrée.

Bien sûr, un individu peut boire de l'eau de pluie et survivre de la même manière qu'un individu peut fumer la cigarette et survivre! Le fait de voir des gens boire de l'eau de pluie et ne pas devenir malades n'est pas à l'encontre de ce que j'expose ici, mais est simplement une résultante de la relativité inhérente à l'accumulation de toxines dont nous avons déjà discuté.

Comme nous l'avons vu, la pluie capte l'ensemble des particules et même les substances volatiles en suspension dans l'air pour les ramener au sol. En général, l'air est acidifié par les émanations automobiles (COV) et l'atmosphère est passablement chargée de métaux lourds comme l'aluminium qui provient de l'échappement des voitures.

Selon mon expérience au Canada, de façon générale, à environ 75 km d'une grande ville, les voitures à essence et les transports constituent les

principales sources de contamination de l'eau de pluie, suivi par la pollution associée aux activités et constructions résidentielles, suivies par les émanations des industries. Les lois instaurées durant les années 1980-1990 pour limiter la pollution émise par les industries au Canada semblent avoir porté fruit. Par contre, les citoyens et leurs habitudes de vie sont devenus la principale source de pollution que j'ai dû affronter dans ma région au Canada, dans les Laurentides.

Les pluies acides acidifient les sols et les lacs, ce qui cause la disparition de la vie marine dans plusieurs régions. Même dans un pays comme le Canada, qui est soi-disant un pays rempli de nature, ce problème est largement répandu et de nombreux lacs sont « stériles » vu les pluies acides. En général, les pluies acides contaminent le sirop d'érable. J'ai pu goûter cette contamination de l'eau d'érable par les pluies acides à de nombreuses occasions!

Les pluies acides et la pollution transportée par la pluie favorisent aussi la prolifération de maladies chez les végétaux et animaux. Plusieurs espèces d'arbres, dont les érables, deviennent malades et meurent à cause des pluies acides. J'ai remarqué une sensation d'intoxication cutanée suite aux contacts prolongés de ma peau avec l'eau de pluie. Près des grandes villes, j'ai aussi remarqué l'action acidifiante sur l'organisme humain d'un contact direct de la peau avec l'eau de pluie.

Le fait que la pluie soit acide laisse des traces dans les aliments qui poussent sous des conditions pluvieuses. L'acidité s'accumule dans les sols et se goûte parfois dans les aliments qui poussent durant les étés pluvieux. L'acidité étant un des trois facteurs qui causent le vieillissement prématuré, les pluies acides favorisent donc le cheminement du corps vers l'état de maladie, autant pour la plante que pour l'humain.

L'eau de source

L'eau de source est normalement chargée de polluants. Cette pollution de l'eau de source provient normalement de son contact avec les eaux en surface qui ruissellent dans le sol. Ces eaux de surface se mélangent avec la pluie lors de son ruissellement sous la surface du sol. Il ne faut donc jamais

aller chercher de l'eau d'une source les jours de pluie ou les jours suivants une pluie. Il faut attendre un temps sec. Il faut aussi éviter de récolter l'eau de source lors de la fonte des neiges au printemps.

Il ne faut donc jamais aller chercher de l'eau d'une source les jours de pluie ou les jours suivants une pluie. Il faut attendre un temps sec. Il faut aussi éviter de récolter l'eau de source lors de la fonte des neiges au printemps.

L'eau de source est aussi facilement intoxiquée par un contact avec des feuilles mortes, ou des branches. Les feuilles des arbres contiennent un concentré de résidus de toxines filtrées par l'arbre au cours de l'été.

L'eau de source peut aussi être contaminée par les tuyaux en plastique ou en métal qui servent à son transport. J'ai aussi vu des eaux de source contaminée par les toxines de la route comme les poussières automobiles et le sel de route, car elles étaient situées en bordure de routes.

L'eau de source est parfois contaminée aux résidus de pesticides ou bien autres substances provenant de l'agriculture, de l'élevage d'animaux ou de programme de contrôle de moustiques. Par exemple, la contamination des eaux de puits artésien au purin de porc est assez bien documentée. J'ai aussi expérimenté des eaux provenant de puits artésiens contaminés à l'urine de cheval et d'autres aux pesticides épandus par des agriculteurs aux alentours.

L'eau de ville

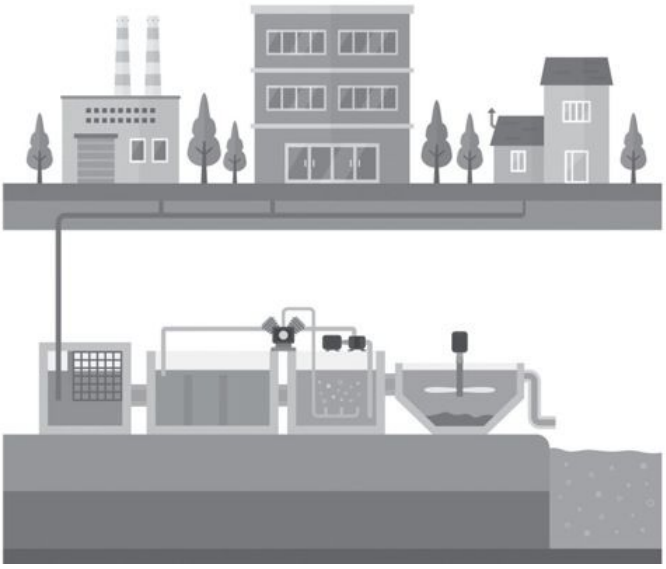
Selon mon expérience, le fluor et le chlore sont toxiques et favorisent le dépérissement du corps humain de façon accéléré. Il s'est avéré impossible de rajeunir le corps en buvant de l'eau chlorée ou fluorée. Le fluor semble avoir une plus grande tendance à la bioaccumulation et s'avère, selon mon expérience, plus toxique et néfaste pour la santé. Le chlore acidifie le corps et semble favoriser le blanchiment des cheveux de façon prématuré. Son

seul avantage est qu'il a tendance à s'évaporer en bonne partie si on laisse l'eau reposer durant un certain temps.

L'eau de la plupart des municipalités provient de petits réseaux hydrolytiques comme des rivières situés pas trop loin. Le problème majeur de ce genre de structure est que les eaux usées, une fois traitées par les usines d'épuration, sont normalement renvoyées dans les mêmes bassins hydrolytiques et contaminent ultimement la qualité des eaux consommées par les citoyens dépendants de l'eau de ville.

C'est ainsi que j'ai souvent goûté dans l'eau de ville des toxines comme l'urine humaine, le savon à lessive ou savon quelconque ainsi que les pesticides provenant des agriculteurs aux alentours. Lorsque la quantité de biomasse et de biodiversité n'est pas suffisante dans l'écosystème où sont déversés les polluants des ménages, alors ces polluants sont retournés aux humains à même l'eau puisée par la ville pour son réseau d'aqueduc.

Schéma de l'eau de ville puisée a même les rejets d'épuration de ville



Les océans

Que dire sur la pollution des océans que les gens ne savent pas déjà? Puis-je seulement rappeler quelques faits évidents de la réalité qui est devant nous?

Vous le savez, l'océan est rempli de plastique et de résidus pétroliers. Les continents de plastique sont une réalité et aucune solution véritable n'a encore été mise en place pour réduire ces accumulations de plastique dans les eaux du monde. Nous émettons toujours beaucoup plus de plastique dans l'environnement que la quantité que nous récupérons.

Les animaux marins absorbent du plastique et du pétrole, en plus des pesticides, métaux lourds (plomb, mercure) et autres polluants qu'émet l'humain dans la nature. Ainsi, la pollution des océans compromet la source de nourriture la plus importante pour la santé humaine : les produits de la mer.

La pollution par le plastique tue des millions d'animaux marins chaque année et brime le droit d'exister de ces créatures – ce qui devrait apparaître comme un crime évident à tout esprit rationnel. Plus l'océan sera colonisé par les activités humaines : baignades, bateaux, constructions flottantes, ponts, centrales d'électricité, pollution plastique, etc. plus l'eau sera contaminée. Il faut éviter de mettre l'eau en contact avec le plastique et ses sous-produits, car ces substances émettront continuellement des particules polluantes dans l'eau durant des milliers d'années.

Les forages pétroliers sont aussi un immense problème. Les puits de pétrole forés en mer ne sont jamais parfaitement étanches, sans compter des fuites inévitables qui se produisent lorsque les puits sont creusés. Il suffit de penser au « BP spill » de 2010 pour comprendre les conséquences de l'exploitation des hydrocarbures pour les milieux marins. Le transport de pétrole par bateaux est aussi une source de pollution des milieux marins.

Beaucoup de poissons ont une couche de goudron à l'intérieur d'eux. Ce phénomène est présent dans un grand nombre de sardines vendues en magasin. Évidemment, si vous n'avez jamais pêché un poisson en mer pour l'ouvrir vous-même, vous n'êtes pas conscient de cette réalité, car les compagnies nettoient l'intérieur des poissons avant de les vendre.

De la même manière que le corps humain accumule des polluants si son environnement de vie est pollué, les poissons et toutes formes de vie subissent le même processus d'accumulation de déchets au fil du temps. La malchance des poissons c'est qu'ils n'ont aucun endroit ou fuir et qu'ils ne sont pas responsables de la pollution qu'ont leur impose.

Dans tous les cas, la pollution est retournée à l'humain lorsque celui-ci mange un produit de la mer.

Outre la contamination du poisson aux émanations du plastique, des études ont démontré que des billes de microplastiques sont présentent dans le caviar vendu et utilisé pour faire les sushis, un type de nourriture très populaire. Du plastique se cache aussi dans le sel de mer vendu en magasin. Les gens mangent donc du plastique et cette réalité est à la hausse. Les polluants comme les métaux lourds se fixent au micro particules de plastique et augmente la pollution présente dans les animaux qui les absorbent.

Ce n'est pas tout! Les fibres synthétiques de polyéthylène qui proviennent des vêtements faits de produits pétroliers pénètrent la chaine alimentaire marine et des études affirment que des milliers de particules de microfibre de plastique se retrouvent dans la chair de poisson.

Vous voyez ainsi que le fait d'utiliser des substances non intégrées au cycle de la nature pour nos commodités engendre notre intoxication de plusieurs manières : intoxication par la peau lorsqu'on porte les vêtements, intoxication de l'air vu l'odeur des vêtements, intoxication des sols vus l'enfouissement des vieux vêtements et pollution des océans et plans d'eau qui causent l'absorption directe lorsque la personne boit de cette eau ou bien mange un animal ayant vécu dans cette eau.

Tout ceci n'est que la pointe de l'iceberg, je pourrais continuer longuement. On ne parlera même pas ici des saumons OGM qui ont été développés pour devenir plus gros plus vite que les saumons du pacifique. Plusieurs de ces saumons se sont échappés de leur élevage dans les premières années d'implantation de cette espèce OGM. Ils sont maintenant libres dans la nature et les conséquences sur l'écosystème sont totalement ignorées à ce

jour. D'ailleurs, personne n'a été tenu responsable de payer ou de réparer les dommages causés à l'humanité par cette erreur.

Les activités nucléaires représentent une des plus grandes menaces pour l'eau. Lors du tsunami au Japon en 2011, la centrale de Fukushima a dû être continuellement refroidie avec de l'eau de mer pendant des mois suivant l'incident qui a failli provoquer une explosion nucléaire! À cette époque, l'eau lourde radioactive a même atteint les cotes canadiennes. Des études réalisées en Chine ont démontré que les produits de la mer étaient contaminés par cette radioactivité s'étant mélangée dans l'eau de mer. C'est une des nombreuses raisons qui montrent pourquoi les énergies nucléaires ne sont pas une solution aux énergies fossiles dans l'état actuel de nos connaissances et de nos technologies.

En terminant, n'oublions pas que toutes les eaux des rivières, des lacs, des fleuves et des mers se déversent dans l'océan. Ainsi, toutes les sources de pollution discutées précédemment sont aussi présentes dans l'océan dans une certaine mesure : toxines de déjection animale et humaine, chlore, fluor, médicaments, savons, détergent, produits chimiques divers, peinture, pollution provenant de la pluie, etc.

La pollution du sol

Le sol, que l'on parle de la terre ferme ou des fonds marins, reçoit l'entièreté de la pollution de l'air et de l'eau à long terme vu le fait que la gravité aura tôt ou tard le dessus sur les forces agissant sur les objets leur permettant de flotter dans l'air ou dans l'eau.

En général, la pollution du sol est plus concentrée dans les régions urbaines ou près des zones plus peuplées. Les sources de pollution du sol sont nombreuses : dépotoirs, activités urbaines, pollution par les hydrocarbures, activités agricoles, projets miniers, déchets industriels, etc.

Nous allons étudier plus en détail la pollution des sols agricoles, car celle-ci a un impact majeur sur la santé des populations. Les autres situations qui engendrent la pollution du sol sont aussi très dommageables, mais n'ont pas un impact aussi direct sur la santé des populations lorsque l'humain ne se nourrit pas de ce qui pousse dans ce sol contaminé.

Les plantes et leur mécanisme de filtration

Grâce au perfectionnement de l'écoute de mon corps, j'ai pu détecter la présence de nombreuses toxines dans les produits végétaux que j'ai consommés. J'ai déjà fait mention d'une de ces toxines dans la section précédente en lien avec les métabolites végétaux de nature «plastique» qui proviennent des plantes qui poussent dans des pots en plastique. Nous étudierons ici plus en détail ce genre de situation.

Bien que les plantes fournissent au corps des molécules qui permettent d'augmenter la longévité et de guérir les maladies, il faut être conscient de la manière dont celles-ci gèrent les toxines présentent dans leur environnement pour ne pas s'intoxiquer insidieusement. En effet, même si une plante fournit des éléments bénéfiques pour le corps, elle peut avoir un effet global négatif sur la santé si elle renferme des concentrations de toxines trop importantes.

Des exemples frappants de ce genre de situations sont par exemple le cas des fraises OGM, produites en serre ou sur recouvrement de sol en polyéthylène; le cas des concombres de serre, le cas des aliments ayant poussé dans le purin de porc, le cas des aliments ayant poussé dans des sols ayant reçu des boues d'égout, etc.

Je vais donc vous transmettre l'essentiel des phénomènes et des tendances qu'il faut connaître par rapport aux plantes. Nous nous en tiendrons aux grandes lignes et nous étudierons par la suite les conséquences tangibles de ces grandes lignes pour la santé des gens.

J'ai du mal à m'expliquer comment ces informations élémentaires ne sont pas encore une évidence pour les populations de la Terre car elles sont essentielles pour conserver une bonne santé. Il est primordial de comprendre les tendances qui guident comment les plantes filtrent les toxines, comment elles les accumulent et comment elles les éliminent puisque toute la chaîne alimentaire terrestre est basée sur les plantes.

Analogie avec le corps humain

Une plante peut absorber des toxines principalement par deux moyens : les racines et les feuilles. La plante élimine la plupart de ses toxines par sudation et par la perte de feuilles à la fin de la saison de croissance. Il est possible que la plante élimine aussi des toxines par les racines vers le sol quoique je ne puisse confirmer cette éventualité.

Analogie entre les systèmes d'échange de la plante et le corps humain

Corps humain	Plante
Peau morte.	Perte de feuille.
Sudation par la peau.	Sudation par les feuilles.
Absorption de substances par la peau.	Absorption de substances par les feuilles.
Absorption des minéraux par les vaisseaux sanguins suite à l'action des bactéries dans l'intestin.	Absorption des minéraux par les racines suites à l'action des bactéries dans le sol.
Nourriture dans le tube digestif.	Sol dans lequel poussent les racines.
Élimination de selles.	Élimination de radicelles.
Respire par les alvéoles des poumons.	Respire par les feuilles qui s'élèvent vers la cime.
Vaisseaux sanguins	Vaisseaux de sève

En général, l'accumulation de polluants pétrochimiques dans une plante n'est pas uniforme, mais est proportionnelle à la lignosité des tissus. Plus le tissu végétal est dur, ligneux et fibreux, plus il s'est avéré concentrer les toxines. C'est d'ailleurs pourquoi je ne consomme presque pas de fèves depuis des années, car ces aliments très fibreux concentrent davantage les polluants pétrochimiques du sol (ex. : PPDS) que les céréales par exemple.

Donc pour un arbre, le tronc et le bois accumulent et filtrent l'essentiel de la pollution provenant du sol. Les feuilles et les fruits accumulent aussi la pollution, mais plus particulièrement celle provenant de l'air et de la pluie ainsi que la pollution du sol dans une proportion moins importante.

C'est cette faculté des tissus ligneux à filtrer les toxines qui permet aux fruits d'être encore consommables sur Terre malgré la pollution importante qui s'accumule dans les sols et qui est présente dans l'air. Si ce n'était pas de cette capacité extraordinaire des plantes à filtrer les toxines, la race humaine serait au bord de l'extinction par la prolifération de cancers, car la concentration de polluants dans le sol, l'air et l'eau de nombreuses productions agricoles atteignent des niveaux extrêmes.

Les fruits sont la dernière étape du processus de circulation de la sève et ainsi, celle-ci a été filtrée avant de les atteindre pour les nourrir. C'est ce qui permet un maximum de pureté pour les fruits que mangent l'humain ou les autres animaux. C'est ce qui stabilise l'état des choses. Ce sont végétaux qui accumulent la majorité de la pollution à notre place, mais bien sûr, une partie nous est transférée puisque nous avons dépassé depuis environ 20 ans, le seuil maximal de pollution que les végétaux peuvent filtrer pour ne pas entacher leurs fruits de pollution.

Malgré ce système de filtration exceptionnel, la pollution actuelle est à un niveau tel que les fruits, même biologiques, sont devenus légèrement toxiques. En effet, j'ai remarqué à partir de l'année 2007 qu'une surconsommation de fruits entraînait une accumulation d'une toxine de pollution et donc une certaine dénaturation du corps. Ce phénomène n'était pas aussi notable en 2004 lorsque j'ai passé plus de cent jours à consommer exclusivement des fruits et des légumes. L'incidence et la concentration de cette toxine d'environnement ne font qu'augmenter depuis.

D'après la logique d'accumulation de déchets des plantes que je viens d'exposer, les polluants absorbés par les feuilles contaminent plus facilement les fruits/noix. En effet, les polluants absorbés par les feuilles ne parcourent pas d'aussi grandes distances dans le tissu ligneux avant d'atteindre les fruits, ils sont donc moins filtrés. Ainsi, la pureté des fruits

d’un arbre est plus affectée par la qualité de l’air et de l’eau en contact avec leurs feuilles que par la qualité du sol dans lequel l’arbre pousse.

Un fruit trop dénaturé développe aussi un cancer. Cette situation est fréquente dans les aliments commerciaux et se dénote par des taches noires dans la chair du fruit. J’ai remarqué que les fruits les plus intoxiqués aux pesticides ou bien au plastique pourrissent beaucoup plus vite et développent plus souvent des taches noires. En observant la provenance de mes fruits, j’ai remarqué que ceux provenant de régions plus près des centres urbains et de grandes villes contenaient une plus forte concentration de la toxine d’environnement et noircissaient plus vite.

La capacité de sélection

Une plante dont les racines se développent dans un sol contaminé partiellement possède la capacité de puiser davantage des ressources dont elle a besoin de la partie non contaminée par la pollution.

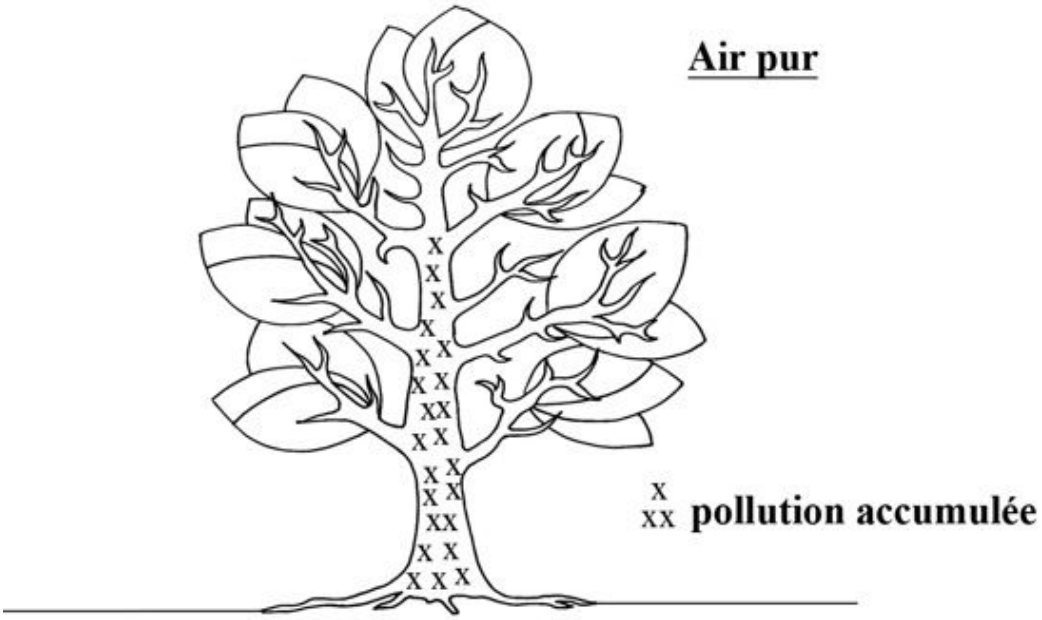
Notre corps possède d’ailleurs cette même faculté lorsqu’il est en bonne santé. Par exemple, si un individu a dans son système digestif une partie composée d’aliments malsains et une partie composée d’aliments sains, alors le corps va accentuer l’assimilation dans la partie où les aliments sont sains et minimiser l’assimilation dans la partie où les aliments sont malsains.

De la même manière qu’un gâteau entache moins l’organisme s’il est consommé à travers une routine alimentaire équilibrée, la pollution du sol, si elle est localisée et non uniforme, a tendance à causer moins d’accumulation de pollution dans la plante qui peut concentrer son absorption dans les bonnes régions.

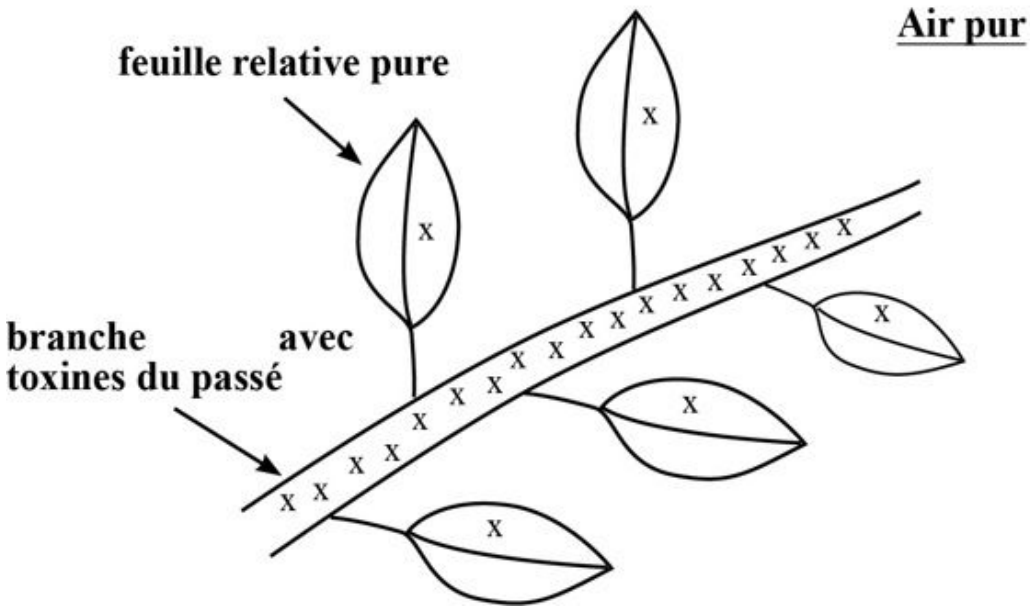
La capacité universelle de régénération des sols des arbres

Nous savons que les arbres filtrent l’air. Par le mécanisme que nous venons d’étudier, les arbres ont la capacité de purifier non seulement l’air, mais aussi les sols au fil du temps. En effet, supposons que l’humanité cesserait de polluer l’air et regardons ce qui se produirait au fil du temps.

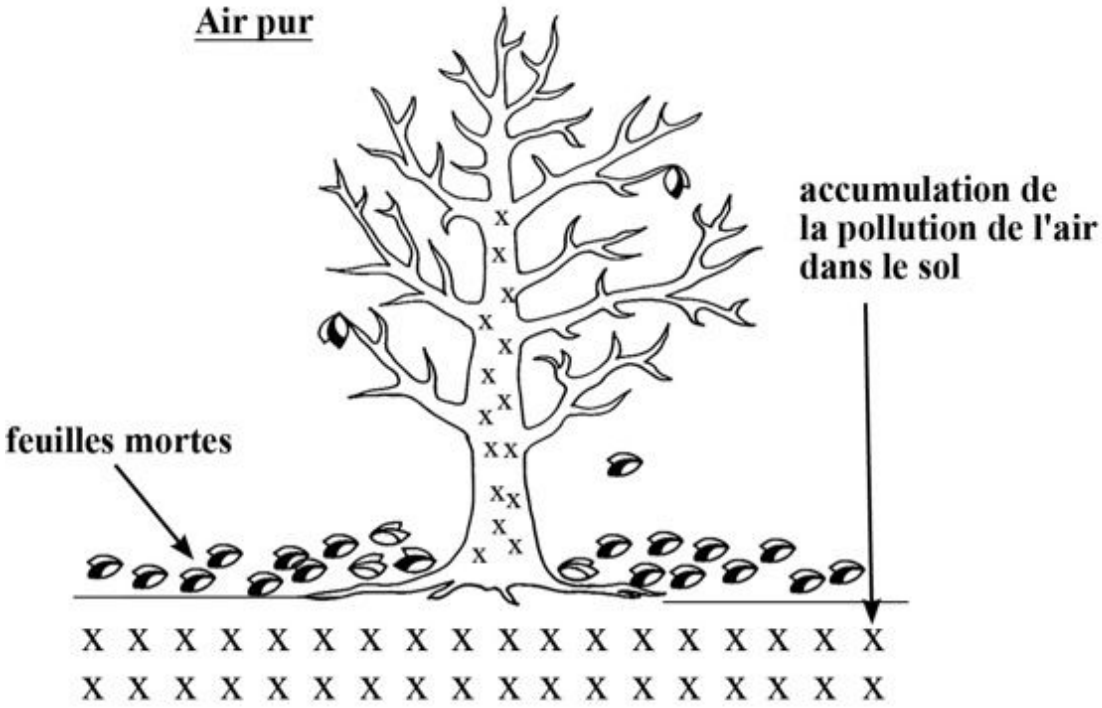
Les toxines du passé filtrées de l'air respiré par l'arbre sont fixées au tissu ligneux et demeurent fixées au tissu ligneux dans une large mesure. Donc, la pollution du passé n'est pas libérée de façon significative.



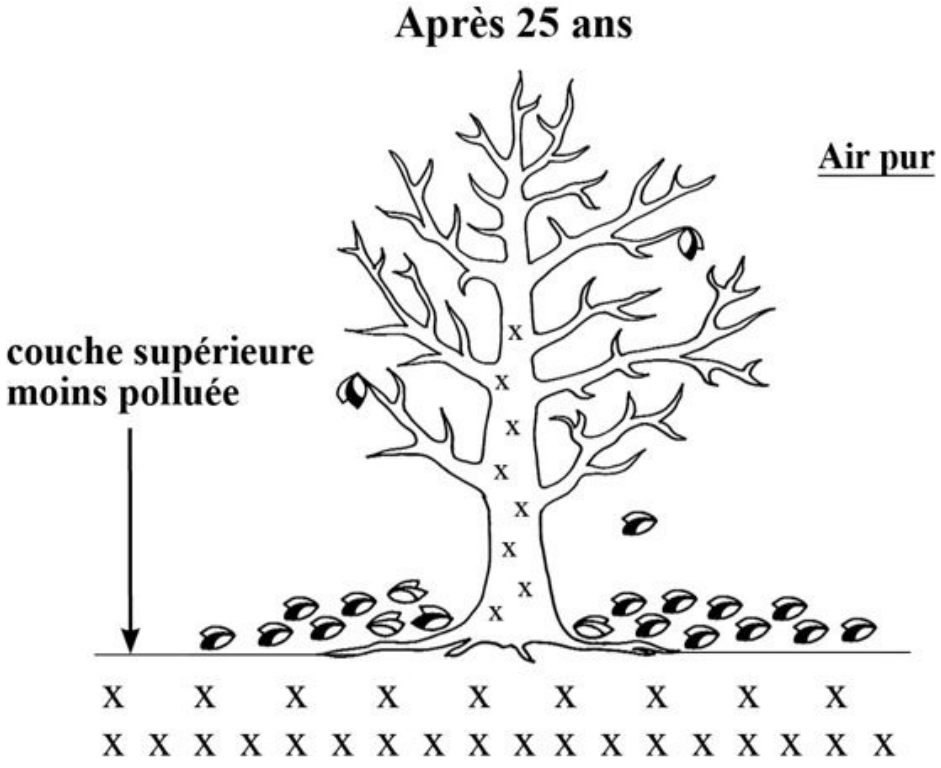
Les feuilles et les fruits produits durant la saison d'air pur sont le reflet de la qualité de l'air et de la pluie reçue durant cette saison. Ainsi, advenant une atmosphère pure libérée des polluants pétrochimiques, les feuilles et les fruits seraient très faibles en toxines, et ce, après seulement une saison sans pollution de l'air ou de la pluie.



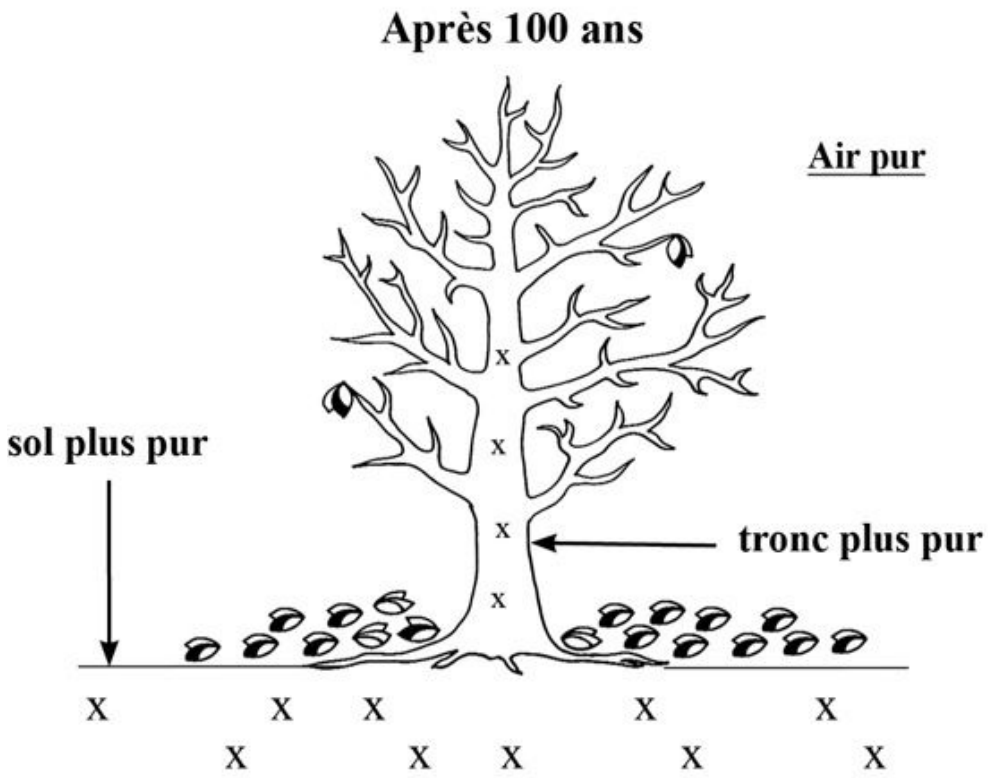
Ces feuilles et ces fruits tomberaient au sol à la fin de la saison, ajoutant une matière organique faible en toxines dans le sol. Ce qui viendrait diluer la présence de toxine dans le sol puisque ce sol est le résultat d'un siècle de pollution pétrochimique.



Ce phénomène répété durant des décennies engendrerait la purification des sols et l'enfouissement de la couche pollué sous une couche de sol moins contaminé provenant du compostage de matières organiques plus pures produites par les arbres depuis que l'air et la pluie ne sont plus pollués.



Ultimement, les plantes et l'arbre lui-même puiseraient leurs nutriments de cette nouvelle couche de sol moins contaminé, ce qui aurait un effet d'entraînement en diminuant la pollution absorbée par les racines en plus de la pollution de l'air qui aurait diminué.



Ce phénomène très simple permet de purifier n'importe quel type de sol en environ un siècle, seulement en plantant des arbres. Il est très important de ne pas labourer le sol ou de ne pas mélanger ses couches, sinon les polluants qui se retrouvent légèrement enfouis après un siècle de sédimentations accumulées remonteront à la surface et contamineront la couche supérieure du sol, là où l'essentiel des racines puise leurs nutriments et où la vie bactérienne et les insectes sont les plus actifs.

On voit donc qu'il est facile pour l'humain de régénérer la Terre si une volonté existe. Il suffit de planter des arbres et de laisser le temps faire son œuvre. Un siècle n'est qu'une poussière dans le temps et l'homme devra développer sa patience et sa vision à long terme pour corriger les problèmes qu'il a créé.

L'agriculture comme vecteur de dénaturation des populations

L'agriculture est censée être l'art de faire pousser des plantes pour la consommation humaine. Ici, nous verrons comment l'agriculture accentue la dénaturation des sols, de l'environnement, de nos aliments et du corps humain.

La qualité des aliments vendus en notre époque s'est avérée comme l'un des principaux obstacles à la guérison de mon corps. Une bonne partie de cette pollution présente dans notre alimentation est méconnue du grand public. Je vais donc vous faire part des faits et de leurs conséquences sur la santé des populations.

Il est fréquent qu'un aliment favorise l'accumulation de toxines dans le corps malgré son apparence naturelle. Cette situation trompe la vigilance des gens, même de ceux qui désirent s'alimenter sainement pour améliorer leur santé.

Consommer un aliment dénaturé, pollué par l'une ou l'autre des sources de toxines dont je vais vous parler, c'est comme fumer une fraction de cigarette. La cigarette ne tue pas sur le coup, elle tue souvent après des décennies d'usage quotidien. Toutes les sources de pollution dont je parle sont généralement polluantes pour le corps dans une mesure comparable à la cigarette ou la fumée secondaire de cigarette. Certaines étant pires que d'autres.

Ceux qui vont poursuivre leur lecture avec le troisième volet de cette trilogie doivent porter une attention très soignée aux toxines énumérées ici afin de ne pas compromettre les capacités de régénération et de guérison de leur corps. C'est une erreur que j'ai commise et qui est venue compromettre l'ensemble des capacités de guérison de mon corps. Cette erreur a failli me coûter la vie et m'a causé des problèmes graves qui m'ont pris beaucoup de temps à corriger par les techniques de rajeunissement du corps que j'ai développés.

Les toxines dénaturantes dont je vais faire mention ici sont tellement répandues de nos jours que beaucoup de gens prennent pour «normaux» les goûts dénotant la présence de toxines. Entre alors en jeu la notion de pureté relative empêchant la plupart des gens de détecter ces sources de contaminations.

Toutes les toxines dont je fais mention ici peuvent être goutées ou détectées par l'individu qui est à l'écoute de ses sens et qui dispose de suffisamment de recul pour objectiver les informations sensorielles qu'ils captent. En général, même les toxines qui ne laissent pas de goût marquant laissent quand même des indices notables comme des textures en bouche, des odeurs de cuisson, des sensations physiques suite à d'importantes consommations, des symptômes divers comme des irritations ou bien des changements dans les selles. En sommes, le corps humain possède des sens suffisamment sensibles pour dénoter les dénaturations dont il est victime si la conscience se porte au service du corps et non au service d'un rôle social basé sur l'appât du gain.

Les conclusions ressorties de mes expériences en agriculture

Avant d'effectuer mes propres expériences en agriculture, j'avais la croyance que toute intoxication par le plastique des aliments provenait du stockage et de l'entreposage des denrées alimentaires. Je ne soupçonnais pas que les plantes puissent être intoxiquées à même l'accumulation de la pollution pétrochimique (smog) dans les sols ainsi que par la pluie ou bien l'air qu'elles respirent. Je ne croyais pas que le problème était aussi vaste.

Ainsi, aux alentours de 2008, lorsque j'ai eu la chance pour la première fois d'avoir accès à une terre agricole d'environ un acre, je ne m'attendais pas du tout à ce que j'allais découvrir.

Cette année-là, j'ai planté environ une trentaine de variétés de plantes comestibles à la manière biologique : des brocolis, des pois chiches, des haricots, du sarrasin, des courgettes, du maïs, des tomates et bien d'autres. Je n'ai pas mis d'engrais ni aucun produit chimique. Bien sûr, les récoltes furent modestes et les fruits plutôt petits, mais on ne pouvait pas avoir une approche plus pure.

Lorsque j'ai commencé à récolter des produits à consommer, j'ai remarqué que je me sentais intoxiqué par une toxine pétrochimique, un genre de goût de diesel provenant des légumes que j'avais cultivé. Cette toxine était concentrée particulièrement dans les aliments qui produisent une densité

fibreuse comme les légumineuses ou bien les fèves. Elle était moins présente dans les tomates, les cerises de terre ou les courgettes, des aliments moins fibreux et riches en eau. Je pus confirmer encore une fois le fait que les parties fibreuses des plantes semblaient concentrer les toxines. Par exemple, j'avais déjà remarqué ce fait simplement en consommant les aliments du magasin et c'est pourquoi j'avais recommandé dans le guide alimentaire rajeunissant d'éviter de consommer la pelure des fruits, car celle-ci concentre les toxines.

J'avais aussi vécu une autre expérience quelques années auparavant, lorsque j'avais trouvé un pommier sauvage en bordure d'une route et qu'en consommant ses fruits, j'avais eu l'impression de consommer l'échappement de voiture. J'avais répété l'expérience pour obtenir la même réaction chaque fois. De ce fait, j'avais compris que la proximité des routes était un facteur contaminant pour les arbres fruitiers et que les polluants absorbés dans l'air se retrouvent en proportion non négligeable dans leurs fruits. Du moins, mon hypersensibilité était suffisante pour me faire détecter l'intoxication qui découle de ce genre de pollution.

Cette fois-ci c'était un peu similaire. La terre était située à environ 3 kilomètres d'un des grands axes routiers de la région de Montréal, la métropole du Québec. Il est connu que les particules émises par les voitures retombent normalement dans un rayon de quelques kilomètres du lieu d'émission. De plus, je remarquais que les arrosoirs qu'utilisait l'agriculteur étaient faits avec de l'ancien tuyau ayant servi à transporter du diesel. C'est lui qui me confirma le tout. On pouvait clairement sentir encore cette odeur en s'approchant le nez du tuyau.

Je réalisais alors pour la première fois qu'une terre agricole est le résultat de son utilisation passée et de son accumulation de toxines. Combien de fois cette terre avait-elle reçu des produits chimiques par le passé? Quels genres de produits avaient été mis dans ce sol? Quelle quantité d'eau intoxiquée par les tuyaux au diesel avait arrosé cette terre? Combien de milliers de fois un tracteur ou autre équipement fonctionnant au diesel avait-il interagi avec ce sol? Je goûtais à travers le sol l'impact que pouvaient avoir eu tous ces éléments.

Toute cette accumulation de produits chimiques, je la ressentais aussi par le contact de ma peau avec la terre, ou bien lorsque le vent m'envoyait de la poussière dans les yeux. Je réalisais alors que la terre était beaucoup plus toxique pour mon corps lors d'un contact direct que ce que les aliments me laissaient croire lorsque je les consommais. En effet, les aliments affichaient une capacité extraordinaire de filtration des polluants présents dans le sol. Lorsque je consommais les aliments, je sentais seulement une légère trace de la concentration en toxines du sol, alors qu'avec un contact direct de cette terre sur ma peau, je sentais le plein spectre toxique compromettant ma santé de façon beaucoup plus sérieuse[157].

Au moment de récolter mes haricots, je remarquais que ceux-ci étaient tous indigestes, dur comme du bois, même suivant la cuisson. Ils étaient complètement intoxiqués par les résidus pétrochimiques dans le sol, l'intoxication plastique. Je ne pus les consommer évidemment. Même chose pour les pois chiches. Je compris alors pourquoi certains aliments séchés sur le marché sont aussi intoxiqués. L'entreposage ajoute une couche de toxines certes, mais à la base, de plus en plus d'aliments sont intoxiqués en premier lieu par l'environnement dans lequel il pousse (sol, air, eau). Particulièrement les haricots, car ils sont très fibreux[158].

Mes discussions avec ce vieil ami agriculteur furent très enrichissantes sur le plan de la connaissance des anciens et de leur opinion sur l'évolution de la situation environnementale en agriculture. Il me parla d'une époque que je ne connaîtrai jamais, d'une abondance et d'une pureté dont on ne peut que rêver. Il qualifiait la terre de morte et soutenait qu'un jour, plus rien ne pourrait pousser dans ses sols. Je crois plutôt que les plantes continueront de survivre, mais leurs fruits deviendront de plus en plus toxiques pour l'humain si la pollution continue de tomber du ciel continuellement et si on mélange le sol avec des poussières de combustion pétrochimiques ou bien des substances plastiques continuellement.

Il me raconta comment le sarrasin poussait sans engrais, dans ce même sol, et montait environ à 90 cm de haut en quelques semaines. Alors que le mien a eu tout le mal du monde à atteindre 35 cm dans le même sol. Il me raconta comment, dans sa jeunesse, les arbres fruitiers sauvages n'étaient pas

attaqués par le moindre insecte et que les gens pouvaient utiliser les pommes sauvages pour la consommation sans qu'elles soient piquées par des insectes.

Cette expérience me permit de confirmer plusieurs choses concernant l'intoxication des aliments avant même leur commercialisation, à même le champ agricole. Le témoignage de ce cultivateur me permit de voir avec plus de recul la situation actuelle et les raisons pour lesquelles les plantes et les animaux sont malades. Voici ce qui résume le mieux ce que j'ai appris de mes expériences en agriculture :

> Tout élément dénaturant ou polluant qui est mis dans le sol, dans l'eau ou dans l'air où pousse une plante sera distribué dans sa sève, ses fibres et ses fruits.

Les aliments intoxiqués au plastique et les cultures en serre

J'ai déjà fait mention du fait que les aliments sont souvent intoxiqués par les émanations du plastique ou par différents composés pétrochimiques. Ici, je vais expliquer les principales sources de contamination de nos aliments par le plastique au niveau de leur production.

Nous nous rappelons du fait qu'après la récolte, l'entreposage, le transport et l'emballage sont trois sources d'intoxication de nos aliments par les émanations plastiques. Ces sources d'intoxication ne représentaient pas une grande surprise et plusieurs sources scientifiques datant de plus de 30 ans relatent ces faits. J'ai d'ailleurs fourni des références à ce sujet précédemment.

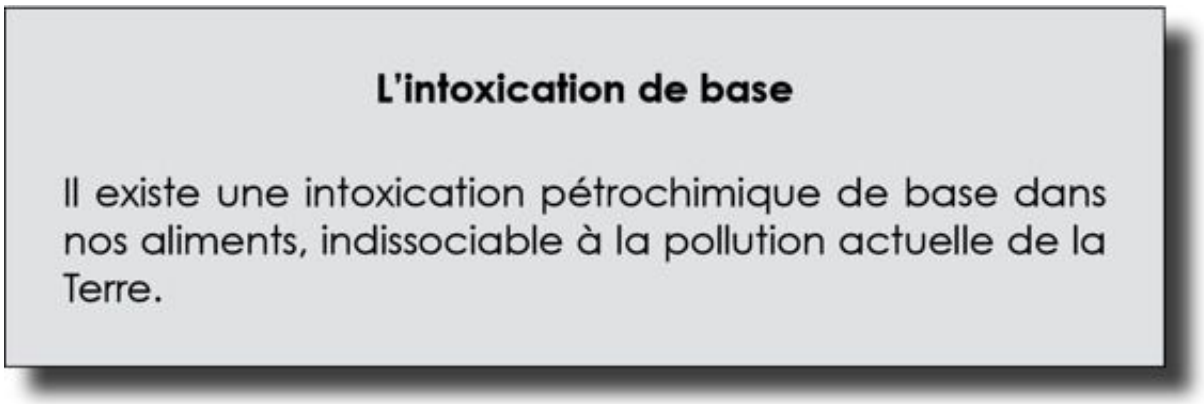
Ce que mon expérience révèle et qui est beaucoup plus troublant est le fait que les aliments sont intoxiqués par des métabolites plastiques provenant non seulement des méthodes de productions actuelles, mais aussi de

l'accumulation dans les sols du smog à l'échelle planétaire. Voyons comment cela est-il possible.

L'intoxication de base

Puisque la plante absorbe l'air et l'eau pour se nourrir, et puisque l'air et l'eau peuvent êtres chargés d'émanations de plastique présentes dans le smog, alors la plante absorbe ces éléments lorsqu'elle respire l'air ou boit de l'eau contenant une pollution quelconque. La pluie étant elle-même impure et partiellement toxique, il existe une intoxication de base indissociable à la condition actuelle de la Terre. Cette situation d'intoxication des plantes par la pollution est tellement fréquente qu'on peut supposer que cette intoxication est ce qui définit la norme actuelle.

Cette intoxication de base est proportionnelle au smog dans une région donnée. Les aliments les plus contaminés sont souvent les fruits et noix des arbres ainsi que les légumineuses. Les fruits et noix concentrent les composants du smog absorbées par les feuilles tandis que les légumineuses concentrent les composants du smog accumulées dans le sol. Je goûte aisément cette toxine dans les pommes, l'huile d'olive, les raisins et les pêches, entre autre. La concentration de cette toxine augmente à un rythme inquiétant.



La pollution du sol et l'accumulation dans le sol des toxines présentes dans le smog engendrent un niveau variable d'intoxication du sol par les émanations pétrochimiques captées par la pluie et ramener au sol par gravité. La plante doit donc combattre une première pollution inévitable,

que je nomme l'intoxication de base, même dans des conditions de cultures n'utilisant pas de plastique ou de produits chimiques.

On peut voir cette intoxication de base ressortir des semences de plantes lorsqu'on utilise les techniques de pré germination que j'ai expliqué dans mon premier ouvrage sur l'alimentation. Avec un peu d'expérimentation, on peut même associé un goût à cette intoxication de base, goût qui s'apparente à une intoxication de l'aliment par le plastique.

Partout où la voiture à essence s'est installée et a proliféré, la pureté du sol, de l'eau et de l'air est altérée. Évidemment, les usines et les entreprises qui utilisent des combustibles fossiles sont aussi responsables de la dénaturation de l'environnement.

L'intoxication de base peut compromettre la survie de l'espèce humaine à moyen terme. Les gens qui consomment ce genre d'aliments congestionnent plus rapidement leur métabolisme, principalement leur interstitium. Le problème de l'intoxication de base est le fait qu'elle soit inévitable et augmente continuellement. La seule solution véritable pour contrer la progression de cette intoxication de base est la capacité universelle de régénération des sols des arbres. Cela suppose donc de grands changement dans la gestion des sols agricoles et la plantation d'arbres pour régénérer les sols agricoles les plus intoxiqués situés le plus souvent près des zones urbaines ou industrielles.

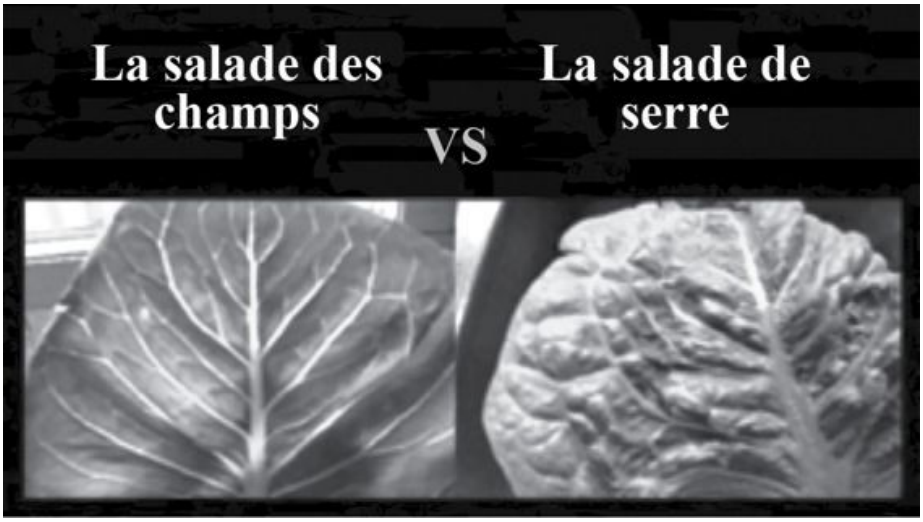
L'usage des plastiques en agriculture

En plus de l'intoxication de base des sols, de l'air et de l'eau par les composés pétrochimiques utilisés par l'humanité, l'ambition d'enrichissement économique des agriculteurs et le mode de vie de stress, le manque de temps ainsi que l'agrandissement de la taille des fermes, engendrent une tendance d'utiliser le plastique dans la production d'aliments. Puisque les aliments sont encore vendus au poids et selon leur apparence et non en fonction de leur pureté, tout ce qui compte aux yeux des cultivateurs est d'avoir de beaux et gros produits, même si ceux-ci sont riches en toxines et nuisent à la santé des populations!

Le plastique a différent avantage aux yeux des cultivateurs :

1. Il permet de démarrer des récoltes plus tôt et d'avoir des récoltes plus hâtives en recouvrant les récoltes d'une pellicule de plastique dans le champ ou par la production en serre.
2. Il permet de créer un environnement contrôlé.
3. Il permet d'empêcher la prolifération des mauvaises herbes au sol.
4. Il permet de protéger des fruits contre les insectes par des filets ou des sacs protecteurs.
5. Il permet de créer plus facilement des systèmes d'irrigation pour acheminer l'eau efficacement aux plantes.

J'ai remarqué depuis 2005 que les feuilles des plantes intoxiquées par le plastique sont boursoufflées (voir photos ci-dessous). Pour avoir fait d'innombrables expériences avec l'alimentation et la culture des plantes, ce fait est d'une évidence irrévocable. Je trouve inquiétant d'être celui qui doive apporter ce fait à l'attention de la science. Comment ce peut-il que personne ne parle de cela alors que depuis 15 ans j'observe cette réalité évoluée en me disant qu'un jour l'évidence éclatera au grand jour.



Le boursoufflement des feuilles est une inflammation des tissus de la plante tout à fait analogique à l'inflammation des tissus du corps humain que cause cette même accumulation de plastique dans l'organisme humain.

Tant de gens souffrent d'inflammation et en ignorent la cause. Dans une vaste majorité des cas, la cause est tout simplement l'intoxication du corps aux composés pétrochimiques divers ou aux métabolites plastiques provenant de l'absorption d'émanations de plastique dans l'eau, dans nos milieux de vie, milieux de travail ou bien dans nos aliments – ces sources étant nombreuses comme nous l'avons vu.

Les plastiques ont donc envahi les champs et les milieux naturels. Même les aliments produits en champs sont donc souvent intoxiqués. Ces pellicules de plastique laissent des traces de plastique dans le sol. Ces traces s'accumulent au fil du temps et contamineront les aliments pendant des décennies par les résidus de plastique dans le sol absorbé par les plantes.





Production d'aliments en serre

Le summum de l'intoxication au plastique des aliments est atteint par la production en serre de plastique, surtout si la culture est hydroponique. Dans une serre de plastique, l'air est rempli de COV émis par la membrane de plastique qui recouvre la serre. En général, les plantes produites en serres sont soit produites d'une manière hydroponique, donc les racines dans une eau qui circule dans un réseau de tubes en plastique et en caoutchouc, ou bien dans un système de rails en plastique avec un terreau quelconque, la plupart du temps aussi passablement artificiel. Parfois, les aliments sont aussi produits en pots de plastique. Dans tous les cas, les racines des plantes sont en contact avec des émanations de plastique qui pénètrent dans la sève et intoxiquent la plante et ses fruits. En général, des systèmes d'arrosage faits de tuyaux en plastique ou en caoutchouc sont aussi utilisés dans ce genre de production en serre, ce qui altère encore plus la qualité de l'eau en l'intoxiquant aux émanations de plastique.

La plante qui respire l'air plastifié d'une serre absorbe aussi beaucoup de plastique. La sudation et l'humidité émise par les plantes ayant absorbé de leurs racines une eau intoxiquée par le plastique sont aussi une source de pollution plastique qui augmente la concentration des polluants dans les plantes. Les gens qui travaillent en serre nuisent donc à leur santé, car ils respirent l'humidité dans la serre qui renferme les émanations provenant

des membranes de plastiques qui recouvrent la serre et les métabolites plastiques provenant des plantes qui respirent ce même air intoxiqué.

Les aliments produits en serre se sont tous avérés riches en polluants et encrassants pour le système interstitiel et le foie selon mon expérience. J'ai pu goûter le plastique et le sentir s'accumuler en moi dans des milliers de situations que l'on vit quotidiennement si nous ne sommes pas attentifs. En général, une plante intoxiquée au plastique possède des feuilles d'une apparence altérée, boursoufflées, comme j'en ai déjà fait mention en 2007 dans une vidéo YouTube complémentaire à mon DVD sur l'alimentation rajeunissante. Malheureusement, au niveau du fruit, la différence n'est pas aussi claire. Il n'y a pas d'aspect visible clair, mais seulement quelques indices subtils au niveau du goût, de la digestibilité et de la texture. En général, les aliments intoxiqués aux résidus de plastique irritent la langue, la bouche et causent des douleurs dans le fonds de la gorge ou le fond de la langue suite à de plus importantes consommations.

Si vous mangez ce genre d'aliments produits en serre, vous intoxiquez votre corps de façon chronique et accumulez en vous des résidus de plastique qui congestionneront votre interstitium et votre foie. Les émanations du plastique absorbées par les plantes sont très dénaturantes pour le corps humain. Malheureusement, la congestion de l'interstitium est relativement asymptomatique, mais prédispose au vieillissement prématuré, à la fragilisation de l'organisme et au dépérissement du système cardiovasculaire comme nous l'avons vu.



Production de fraises en serre de plastique, sur un sol recouvert d'une membrane plastique de polyéthylène et irrigué par un système de tuyaux en plastique. Dans cette situation, la plante respire un air contenant des émanations du plastique, absorbe l'humidité d'un sol en contact avec une membrane plastique et absorbe l'eau contenant des résidus de plastique provenant du tuyau d'alimentation. La concentration en métabolites plastique de ce type de produit est très élevée.

Pollution des terres agricoles

Comme mentionnée précédemment, toute entité vivante est soumise au phénomène d'accumulation de déchets dans son organisme. La dénaturation de la plante n'est pas volontaire, mais est une conséquence directe de la pollution que l'être humain dissémine dans l'environnement.

Les protéines et l'énergie contenue dans la schématisation du vivant proviennent majoritairement des plantes qui transforment l'énergie du soleil en glucides, protéines et lipides que d'autres espèces consomment par la suite. Or, les plantes se nourrissent de la Terre, de l'eau et de l'air. Ces éléments viennent tout juste d'être étudiés afin de constater l'ampleur de la

pollution qu'ils contiennent. La plante doit donc déjà lutter férocement pour se purifier de cette pollution.

Nous avons vu comment la terre reçoit l'ensemble de la pollution de l'air et de l'eau que l'humanité distribue dans l'environnement. Nous avons qualifié cette pollution comme étant une intoxication de base.

Or, l'agriculture et ses méthodes empirent cette contamination de nombreuses façons que nous allons étudier ici. J'ai déjà fait un survol des sources d'intoxication du sol dû au plastique, nous tenterons ici de couvrir les autres enjeux qui menacent la santé des populations et altèrent la qualité des aliments.

Monocultures

Lorsqu'on parle de la chute de la qualité de denrées alimentaires, les monocultures sont au cœur du problème. Tous les problèmes en lien avec la pollution des terres agricoles discutés ici sont des conséquences du fait que les monocultures déséquilibrent l'écosystème à court terme et se sont répandues mondialement comme étant la méthode de choix pour produire des aliments. Pour combattre les déséquilibres qu'il crée dans l'écosystème en instaurant des monocultures, l'homme tente d'utiliser des « armes chimiques » pour détruire et affaiblir la nature. Pourtant, une approche comme la permaculture nous permet de constater qu'en travaillant avec la nature plutôt que contre elle, il est possible de produire autant d'aliments sans engendrer de pollution ou de déséquilibre dans un écosystème.

L'importance de produire des aliments purs doit être soulignée à nouveau. Un aliment qui est dénaturé est un aliment qui est beaucoup plus susceptible de laisser des traces de toxines dans l'organisme humain et d'encrasser l'interstitium, le foie et l'ensemble de l'organisme de par sa dénaturation. Cela nous propulse alors beaucoup plus rapidement vers le développement de maladies, ce qui a d'importantes répercussions économiques pour une société.

L'idée de vouloir produire un seul type de plante sur une immense superficie est totalement contraire à la recherche d'équilibre qui guide

l'évolution de la nature et qui caractérise la volonté même de l'univers.

Par exemple, le concept même de monoculture quand bien même les aliments seraient cultivés sans OGM et sans ajout d'engrais, ni produits chimiques serait une source de dénaturation de la vie biologique du sol et altère l'équilibre de la nature à long terme. J'ai remarqué par exemple qu'un champ cultivé en monoculture de maïs durant des décennies finit par entacher tous les aliments qui vont y pousser par la suite d'un goût de maïs persistant[159].

On voit donc que les risques associés aux déséquilibres qui découlent de la perte de biodiversité sont très importants et favorisent insidieusement la dénaturation de la nature, donc de l'environnement sur lequel repose la vie humaine. La vie présente dans le sol n'est pas faite pour filtrer et décomposer seulement un seul type de plante pendant des décennies. Les ressources du sol et son pouvoir de compensation s'épuisent au fil du temps si un déséquilibre est répété continuellement. Ainsi, il s'accumule des traces dans le sol de ce déséquilibre. Ces traces sont dénaturantes pour la vie humaine selon ce que j'ai pu remarquer.

Lorsque l'humain a instauré ce nouveau déséquilibre dans la nature il est intéressant de se souvenir comment la nature a réagi dans les premiers temps : en créant des nuages de sauterelles! Bien sûr, en déséquilibrant les structures naturelles par sa volonté déséquilibrée, l'homme a engendré une contre-réaction de la part de la nature qui tentait de ramener l'équilibre. À ce moment, précis l'homme aurait dû comprendre son erreur et récolter ces sauterelles pour se nourrir, plutôt que d'inventer les pesticides pour encore une fois poursuivre l'entêtement qui l'a conduit directement vers sa dénaturation et le dépérissement du vivant dont il fait partie.

Tout comme j'ai dû être à l'écoute de mon corps pour guérir, il faut aussi être à l'écoute de la nature ou de l'univers qui nous entoure. Chaque réaction de la nature est pleine de sens et est une tentative de retrouver l'équilibre, car elle manifeste la volonté de la nature. Parfois, les moyens qu'utilise la nature ne plaisent pas à l'humain et sa propre volonté, mais il doit se souvenir que la volonté naturelle a préséance sur la volonté humaine. L'humain doit donc se porter à l'écouter des réactions de la nature et tenter

de les comprendre sous un regard plus universel, en faisant abstraction de ses propres inclinaisons souvent motivées par le désir d'enrichissement. C'est alors que tout devient clair, que tout a du sens et qu'on peut enfin agir conformément au plan de nature pour engendrer un bonheur durable et sortir du cycle de création de maladies causées par la dénaturation qu'engendre l'humain.

Le fait de cultiver les aliments en monocultures engendre la prolifération des maladies des sols, encourage la prolifération de certains types d'insectes s'attaquant aux cultures, engendre la prolifération de certaines plantes qualifiées de «mauvaises herbes» et déséquilibre l'écosystème en faisant disparaître la biodiversité en agriculture.

En diminuant la présence des arbres au minimum pour créer des champs à perte de vue, l'humain éloigne les oiseaux insectivores et les insectes bénéfiques de ses cultures, ce qui rend ses cultures plus vulnérables aux insectes ravageurs. Les systèmes de régulation naturels sont détruits pour mettre de l'avant une approche chimique basée sur des pesticides, des herbicides et des engrais chimiques. La terre s'assèche, le climat s'assèche et l'humain doit puiser beaucoup d'eau pour tenter de garder ses cultures en vie. Le problème, c'est que cette eau, nous l'avons vu, est largement polluée par ces mêmes monocultures qui nécessitent des produits chimiques.

Les monocultures appauvrissent les sols et les produits chimiques utilisés dans ce type de culture tuent la vie présente dans le sol. Puisque les plantes coopèrent avec plusieurs types de formes de vie pour obtenir leurs nutriments du sol : mycorhizes, bactéries, etc., la mort des sols conduits vers l'ajout de plus d'engrais chimiques toxiques et altérant la qualité des plantes pour la santé humaine. C'est un cercle vicieux qui nourrit la maladie.

Dans un contexte naturel, les sols reçoivent naturellement beaucoup de matière organique fraîche chaque année. Par exemple, les feuilles mortes, les bois morts, les rejets de vers de terre, de petits animaux et autres instances vivantes participent tous à un cycle de renouvellement des sols en matière organique. En monoculture, l'épuisement des sols en matière organique entraîne des aberrations dont nous allons discuter maintenant.

Sous produits animaux

Les élevages d'animaux sont une source majeure de GES (gaz à effet de serre)participant au réchauffement climatique. Les élevages sont aussi une cause majeure de la déforestation qui a eu lieu depuis des siècles. Par exemple, le Brésil qui était couvert de forêt tropicale dans les années 1970 est maintenant un grand champ servant à l'agriculture et l'élevage de bétail (principalement du bœuf qui est exporté). Une histoire similaire se répète sans cesse dans toutes les régions du monde qui se sont peuplées et « modernisées ».

Les conséquences de la consommation de viande sur la terre ne s'arrêtent pas là. Avez-vous déjà réfléchi à ce que les producteurs faisaient de tous les excréments produits par les animaux d'élevage? Dans le contexte actuel, les déjections animales provenant de méga porcheries, d'élevages commerciaux de volailles ou de bœufs sont hautement toxiques, car ils contiennent des résidus de tous les déséquilibres de vie auxquels les animaux sont exposés durant leur courte vie : médicamentation, consommation d'OGM, caoutchouc et plastique provenant de tuyau d'alimentation en eau, contamination de l'air par des odeurs d'excréments riche en gazes toxiques et méthane, etc. Tous ces déséquilibres se retrouvent dans les déjections sous forme de métabolites animaux qui passent vraisemblablement inaperçus au regard de nos sciences, mais qui selon mon expérience, représentent des toxines diverses que j'ai senties s'accumuler en moi lors de mon parcours de guérison et que j'ai dû éviter afin d'améliorer ma santé.

Malheureusement, ces déjections sont répandues dans les terres agricoles où sont cultivés les légumes, les céréales, les légumineuses, les noix, les fruits et autres aliments végétaux vendus en supermarché, bio ou non. J'ai pu constater l'intoxication de nombreux aliments par les toxines provenant de déjections animales : un goût facilement détectable lorsqu'on consomme les aliments nature et qu'on connaît le goût typique que devrait posséder l'aliment s'il était pur. Dans bien des cas, l'odeur de la vapeur de cuisson est suffisante pour déceler la présence de déjections animales dans le sol où à poussé l'aliment. Beaucoup de toxines peuvent être décelées par l'odeur

de l'eau de cuisson puisque la cuisson dans l'eau détruit certaines fibres et libèrent dans l'eau plusieurs toxines accumulées dans l'aliment.

Certaines personnes se font berner dans leur raisonnement en pensant que nos ancêtres utilisaient aussi le fumier pour enrichir leur sol et que cela n'est pas toxique. En effet, pour nos ancêtres ayant vécu avant l'époque de production commerciale que nous connaissons, cela n'était pas toxique, car ce fumier provenait d'animaux non dénaturés, n'ayant pas été médicamentés, n'ayant pas consommé d'OGM, ayant été élevés à l'extérieur, n'ayant pas bu de l'eau intoxiqués par des tuyaux en caoutchouc, n'étant pas entassés les uns sur les autres, etc. De plus, les quantités de fumier utilisées étaient moindres et provenaient d'animaux ayant principalement consommé de l'herbe pure, de l'eau pure, de l'air pur et des grains purs.

Il ne faut surtout pas confondre ces deux situations totalement différentes que sont l'ajout de déjections animales provenant de fermes industrielles avec l'ajout de déjections animales provenant d'animaux élevés en pleine nature et se nourrissant de grains et d'herbes produits dans un sol pur très riche en vie organique. Ce sont deux situations radicalement opposées l'une de l'autre sur le plan toxicologique.

À l'époque de nos ancêtres les cochons n'étaient pas élevés dans des mégas porcheries de plusieurs milliers d'animaux entassés les uns sur les autres, nourris de soya et de blé OGM, médicamentés pour survivre jusqu'à l'abattage, buvant de l'eau ayant passés dans des tubes en caoutchouc et élevés à l'intérieur dans l'odeur toxique de leurs propres déjections. Les cochons de jadis n'étaient pas ou très peu dénaturés par le processus d'élevage et donc ne renfermaient possiblement aucune toxine dans leurs déjections ou bien leur chair. Par exemple, ils n'avaient pas des selles liquides toute leur vie durant! Avoir des selles liquides n'est pas un signe de santé chez l'humain et ce ne l'est pas non plus chez les porcs. En général, les selles liquides sont le résultat d'une acidification de l'organisme, d'une tentative désespéré de l'organisme d'éliminer des toxines acides dénaturantes. Souvent une alimentation composée d'OGM combinée avec la médicamentation acidifie énormément le corps. Cela suffit à rendre un animal malade et à remplir les produits animaux de toxines.

De plus, la mentalité capitaliste de notre époque ne laisse pas au sol le temps de composter ces substances, ni de les décomposer suffisamment, sans compter que leur épandage est excessif, car les quantités de déjections produites sont tout aussi excessives. C'est le résultat des élevages de milliers d'animaux et de la grande quantité de viande consommée de nos jours.

Le purin de cochon est l'une des pires menaces pour la terre agricole, juste après le sang de cochon. L'abus de n'importe quel type de déjections animales rend les aliments qui poussent dans le sol toxiques pour le corps humain, engendrant l'accumulation de déchets dans l'organisme. Idem pour ce qui est de l'urine animale.

Les choux de Bruxelles sont les plus souvent contaminés par les déjections bovines. Les céréales et légumineuses sont régulièrement intoxiquées par les déjections porcines. Par exemple, millet, maïs, sarrasin, lentilles, pois verts sont des grains que j'ai régulièrement rencontrés comme étant intoxiqués par des déjections animales, même lorsque je les achetais issus de cultures biologiques. La mention biologique n'empêche pas nécessairement l'épandage de déjections animales provenant de fermes industrielles dans les champs. J'ai aussi détecté des traces de déjections porcines dans des cultures de pacanes, des arachides, des agrumes et d'autres noix. Aucun aliment n'est à l'abri d'être contaminé par cette source importante de dénaturation.

Il est difficile pour le consommateur de déceler ce genre de toxines pour le moment à moins que celui-ci soit éduqué à reconnaître le goût et l'effet qu'ont de tels aliments pollués sur le corps. La science semble sous-estimer grandement l'impact de ce phénomène sur la santé. Pourtant, selon mes observations, la situation empire à un rythme inquiétant depuis 2004.

Dans un extrait tiré du résumé d'un livre de recherche scientifique intitulé Épuration biologique du lisier de porc par production de biomasses d'algues unicellulaires on peut lire :

« La minéralisation de la matière organique du lisier libère des éléments nutritifs nécessaires à la croissance des algues. Étant donné leur forte

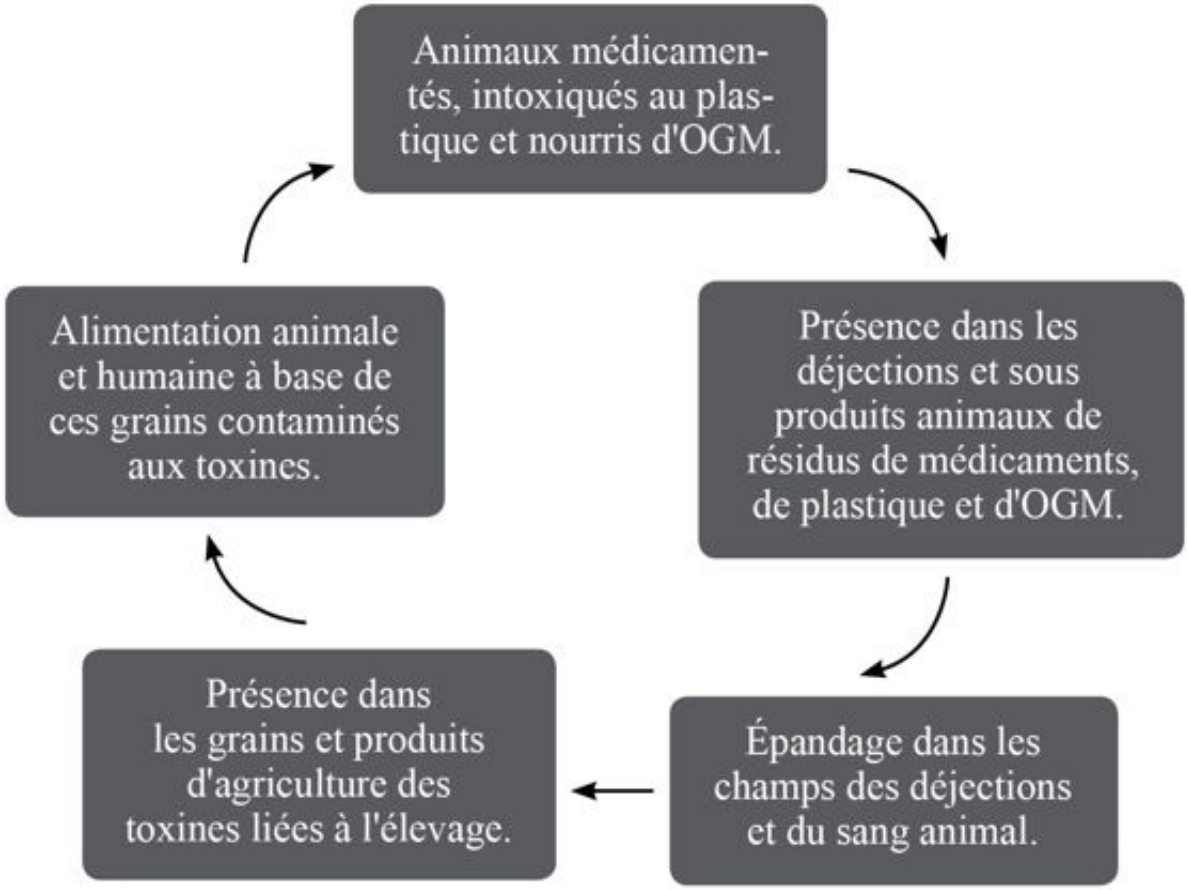
composition en protéines, les biomasses (les algues) ainsi obtenues sont susceptibles d'être utilisées dans l'alimentation des animaux d'élevage. »

L'idée derrière cette citation montre l'ignorance extrême de notre science qui veut utiliser le lisier de porc pour produire des algues qui serviraient par la suite de nourriture à ces mêmes animaux. Si cela se produit, on en viendrait donc à la pire forme que prend un cercle vicieux de toxines en ce monde : nourrir des animaux avec des plantes ayant poussé directement dans leurs déjections pleine de toxines. C'est donc dire que l'animal absorberait ses propres toxines par son alimentation, ce qui aurait pour effet d'augmenter son niveau de contamination et donc l'impact encrassant de tous ces sous-produits que les humains consomment par la suite.

Évidemment ce phénomène existe déjà en partie sous différents volets. J'ai lu, en consultant des documents agricoles publics produits par mon gouvernement, que des protéines sont extraites du sang de porc récupéré après l'abattage et sont ajoutées dans l'alimentation de leur progéniture pour les nourrir. Ainsi, la science, qui ne comprend absolument rien à la notion de dénaturation et d'accumulation de toxines dans l'organisme des animaux, et qui semble incapable de trouver à ce jour, les métabolites qui dissimulent la présence des toxines dont je fais mention dans cette œuvre, pousse son audace jusqu'à nourrir des animaux avec les sous-produits issus du sang de leurs ancêtres, sans constater le cycle d'accentuation des toxines qui se crée en agissant ainsi. Ce genre d'approche est de plus en plus fréquente et nuit à la santé de la population.

Par exemple, les producteurs laitiers ou porcins étendent normalement les déjections de leurs animaux sur leurs propres lots de terre agricole, desquels ils font pousser le grain qui sert à nourrir ces mêmes animaux. Ainsi, ce genre de cercle vicieux qui concentre les toxines existe déjà. Comme je vous l'ai dit, les grains qui poussent dans les déjections animales produites par les élevages industriels sont intoxiqués par les toxines présentes dans ces déjections. Si ces grains sont ensuite utilisés pour nourrir des progénitures vivant dans les mêmes conditions de dénaturation, cela accentue donc la présence de toxines de génération en génération, au fil de l'accumulation dans l'environnement de ces mêmes toxines qui s'accumulent dans les sols, dans les grains et dans les chairs.

Exemple de cycle de concentration de toxines



J'ai été témoin de ce genre de situation moi-même lorsque j'ai rencontré un producteur laitier qui vendait du sarrasin produit à même sa terre. J'ai remarqué rapidement que son sarrasin goûtait la toxine de «lait» ou de «vache». Ce producteur m'a avoué nourrir ces animaux de ces mêmes grains, ce qui accentue la présence de la toxine dans le lait, le fromage, la viande, le sol, le grain, etc.

Les viandes et les produits laitiers sont régulièrement intoxiqués par des résidus que l'on peut associer à un cycle de concentration de toxines. Par exemple, si une vache consomme des grains qui poussent dans un sol ayant reçu du purin de porc, alors les toxines associées au purin de porc se retrouveront sous forme de métabolites dans son lait. Plus la concentration

en toxines sera grande dans le sol, plus les grains seront contaminés et plus les sous-produits animaux le seront également.

Le problème des déjections animales n'est pas le pire que j'ai vécu. Un autre problème beaucoup plus nocif existe : l'épandage de sang animal dans les terres agricoles.

J'avoue avoir été surpris la première fois que j'ai entendu qu'on étendait du sang dans les champs agricole. J'ai encore été plus surpris lorsque j'ai goûté le résultat de cette réalité dans des pois verts biologiques que j'avais achetés. Les pois verts goûtaient alors le boudin, ou si vous préférez, la toxine de sang de porc.

Évidemment, abattre des milliers de gros animaux comme les cochons et les bœufs engendrent beaucoup de sang animal dont il faut disposer. Donc, l'idée a été soulevée d'aller épandre ce sang dans les champs agricoles. On a même développé des farines de sang animal qui sont populaires en cultures bio.

Des cultivateurs m'ont confié que ces industries sont prêtes à payer les producteurs agricoles pour qu'ils acceptent que du sang animal soit répandu dans leur champ. Ils en vantent les bienfaits, mais ne parlent jamais des effets dont je vous fais part ici. Le sang animal provenant des animaux d'aujourd'hui est très dénaturant pour la terre. Consommer des aliments qui ont poussé dans une terre qui a reçu du sang animal engendre un vieillissement prématuré environ équivalent à une terre saturée en purin. En général, consommer des aliments végétaux ayant poussés dans le sang de porc encrasse l'organisme autant, si ce n'est pas plus, que de consommer de large quantité de viande de porc, de saucisse grasses de porc ou de sang de porc. Plus les animaux sont dénaturés, plus leur sang et leurs déjections sont néfastes pour l'humain.

Les aliments biologiques que j'ai consommé et qui avaient un goût prononcé de sang de cochon ont laissé des traces de toxines animales persistantes dans mon corps. L'épandage de sang et du purin de cochon dans les champs agricoles a pour conséquences de faire absorber aux végétariens, végétaliens et amateurs d'aliments végétaux de tous genres les toxines encrassantes présentes dans les élevages industriels de cochons.

C’est une vraie aberration! Cette réalité est la principale raison pour laquelle je tente de démarrer une ferme. Le problème est rendu tellement important que je n’arrive plus à trouver sur le marché les aliments essentiels de l’alimentation rajeunissante non intoxiqués par des toxines de sous produits animaux comme les déjections et le sang de porc.

Pour le reste, l’impact des autres sous-produits animaux affecte plus particulièrement nos animaux de compagnies. En général, les carcasses et les os sont utilisés pour fabriquer de la nourriture pour animaux. C’est donc à nos animaux de compagnies de s’encombrer de ces toxines, d’où leur espérance de vie écourtée et les nombreuses maladies qui les affligent, dont les cancers en hausse.

Boues d’égouts

Ce que je viens de vous expliquer concernant la gestion de déjections animales dépeint une logique mercantile qu’on retrouve aussi dans la gestion des déjections humaines. Sept milliards d’humains produisent des déjections sur Terre, cela fait beaucoup de déchets à gérer.

Dans ces déjections se retrouvent les polluants auxquelles est exposé le corps humain : médicaments, produits pour la peau, parfum, savons, pesticides, métaux lourds, etc. À travers la nature, l’humain est l’animal qui s’intoxique le plus et qui s’expose au plus grand nombre de produits dénaturants. Or, le corps lutte pour filtrer ces polluants et les éliminer dans nos selles et nos urines. Il faut donc être bien vigilants de la manière dont on dispose de ces substances pour ne pas entraîner une réabsorption des polluants présents dans nos déjections par l’entremise des aliments que nous consommons.

L’idée de récupérer les résidus solides provenant des systèmes d’épuration d’eau des villes pour les utiliser comme fertilisant dans les champs agricoles ne fait aucun sens du point de vue de la santé des populations! Les aliments ayant poussés dans des champs contaminés aux boues d’égout sont de plus en plus présents dans nos épiceries. Les aliments bio sont aussi contaminés par ce fléau.

Les boues d'égouts contiennent tous les polluants éliminés par le corps humain, mais aussi les produits ménagers comme les savons, les shampoings, les détergents, les maquillages, les solvants, les produits divers comme la peinture, les colles, les fibres de vêtements, etc. En général, ces substances néfastes migrent dans les plantes qui poussent dans des sols contaminés par ces boues.

Un sol qui a reçu des boues d'égout est selon mon expérience, insalubre pour plusieurs décennies, et les aliments qui poussent dans ce sol contiendront des traces de shampoing, de médicament, de savon à lessive, de métaux lourds, de fluor et d'autres polluants très toxiques pour l'organisme et qui peuvent le dénaturer très rapidement .

Déchets industriels

Les déchets produits par les ménages ou par différentes industries sont parfois incinérés puis utilisés comme engrais ou comme «compost». De nombreux terreaux à jardin vendus sur le marché sont en fait composés de déchets incinérés. Selon mon expérience, un terreau fait de déchets pétrochimiques incinérés est toxique et produit des aliments insalubres pour la consommation humaine. Méfiez-vous donc des terres à jardin bon marché, car celle-ci peut renfermer une partie importante de cendres provenant des incinérateurs à déchets, le tout étant très toxique pour le corps humain.

Les déchets industriels sont parfois incinérés et utilisés comme fertilisant dans les terres agricoles. Cela est aussi un non-sens qui nuit à la santé des populations. Les aliments qui poussent dans des déchets industriels ajoutés dans une terre agricole sont normalement très peu savoureux, comme s'ils n'avaient pas de goût et ont une texture plus rude. Pour détecter ce genre de produits, il faut être à l'écoute de la sensation qu'engendrent les aliments une fois consommés. Les déchets industriels provenant de l'incinération de déchets sont en forte hausse depuis environ une décennie, il faut donc s'attendre à ce que de plus en plus d'aliments sur le marché soient contaminés par cette source d'intoxication des sols.

OGM

Le terme OGM est un acronyme pour l'expression Organisme Génétiquement Modifiés. On désigne par ce terme, toute forme de vie dont l'ADN a été modifié directement par des technologies humaines et non par une évolution naturelle (sélection naturelle).

Pour ceux qui ignorent ce que sont les OGM, je donnerais les explications nécessaires ici puis nous étudierons les conséquences de la propagation des OGM sur la santé des populations et sur l'environnement.

Les OGM représentent des déséquilibres instaurés par la volonté humaine dans la structure et l'organisation du vivant. Par exemple, des marchands veulent conserver leurs fraises plus longtemps avant de les voir faner dans le but de limiter leurs pertes financières. C'est alors qu'une entreprise œuvrant dans le domaine de ce qu'on appelle du «génie génétique» ajoute un gène d'un poisson dans la fraise, ce qui améliore sa capacité de conservation. L'entreprise qui a «inventé» cette fraise Frankenstein peut alors la breveter et retirer des dividendes sur chacune des fraises de cette variété OGM vendue, chacun des plants de fraises vendus, cultivés, etc.

D'autres exemples très répandus sont les plantes modifiés pour résister à un herbicide ou bien les plantes produisant elles-mêmes des pesticides dans chacune de leur cellule. Si vous avez bien compris l'idée que les êtres vivants accumulent des toxines et que cela engendre les maladies, que dire de l'idée d'une plante créé spécifiquement pour qu'elle reçoive un herbicide et d'une plante qui produit elle-même son pesticide? La réponse devrait vous paraître évidente rendu à ce stade.

Je ne m'attarde même pas ici sur le cas des animaux OGM comme les saumons d'élevage modifiés pour grossir plus vite et devenir plus gros que les saumons naturels, ou bien les porcs OGM modifiés pour éliminer moins de selles et grossir plus rapidement. Déjà avec cette courte liste, un être sensé comprendrait le genre de problème que représente les OGM.

Tous les OGM proviennent d'une volonté humaine orientée vers l'enrichissement. Ainsi il n'est pas surprenant que cette volonté aille à l'encontre de la volonté de la nature.

La nature possède une volonté dont les détails intimes sont inaccessibles à la science d'aujourd'hui. Rien dans la nature n'est le résultat du hasard, tout est volonté. Les gênes que possède une espèce ne sont pas là par hasard, mais représentent plutôt une optimisation résultante de la volonté de la nature pour que tout ce qui existe soit dans l'équilibre le plus stable et profond qui soit. Ainsi, l'humain ne peut pas savoir les conséquences de ce qu'il fait lorsqu'il crée des OGM et modifie, mélange et altère le génome d'espèces vivantes qu'il ne comprend même pas.

De ce fait, toute altération du monde naturel par l'humain déstabilise l'équilibre recherché par la volonté du vivant. C'est pour cette raison première que les OGM sont par définition mauvais et dénaturants pour toute l'entité vivante. Ce fait est tout à fait conforme à ce que révèle mes expériences.

Cours OGM 101

Dans les années 1950, lorsque la science a commencé à découvrir le rôle de l'ADN et sa présence comme dénominateur commun dans toutes les formes de vie, l'idée d'échanger des gènes d'une forme de vie à l'autre émergea naturellement. Cette idée n'était certainement pas dénudée d'intérêt. Par exemple, après avoir découvert le gène codant pour la fabrication de l'insuline chez l'humain, on introduit ce gène humain dans la bactérie *Escherichia coli*, afin que cette dernière produise l'insuline humaine. En 1983, le Canada autorisait la production commerciale d'insuline à partir d'*E. coli* GM. Aujourd'hui, cette insuline est utilisée dans le traitement du diabète[160].

Cette idée fut répétée pour créer plusieurs substances utiles à la médecine moderne, dont plusieurs médicaments. Ce genre d'OGM n'avait pas vraiment d'impact négatif que je puisse identifier pour l'humanité. Le tout s'effectuant dans un contexte isolé n'ayant aucune conséquence sur le reste de la biodiversité, de sa structure, son unicité et son évolution.

Initialement, le principe des OGM était d'insérer un transgène[161] dans des formes de vie comme les bactéries, ou plus tard, les plantes, pour produire les molécules dont la science avait besoin. Le cycle de vie de ces OGM était

complètement isolé du reste du monde vivant et n'avait pas d'interaction avec le reste de la nature. Les scientifiques de cette époque semblaient plus conscients du risque de débalancer la nature si de tels organismes génétiquement modifiés par la main de l'homme venaient à se répandre dans la nature en se croisant avec des plantes apparentées présentes dans la nature.

Par exemple, imaginons une plante que l'on modifie génétiquement pour produire une sorte de latex. Si cette plante possède une cousine dans la nature, le gène peut facilement se transmettre par son pollen transporté au loin par le vent, parfois même à des dizaines de kilomètres de distance. Une fois la plante sauvage contaminée par le transgène, elle aussi produira du latex qui sera consommé par les organismes vivants se nourrissant de cette plante. Ainsi, si le gène entraînant la fabrication de latex se répand dans la nature, cela peut compromettre la survie et intoxiquer de nombreuses espèces qui consomment cette plante. Les conséquences à long terme sur l'écosystème de chaque OGM est donc un enjeu à prendre très au sérieux.

En produisant les plantes OGM dans un environnement intérieur contrôlé et d'une manière totalement isolée des autres plantes pour ensuite les pulvériser et récupérer la molécule recherchée, on évitait d'étendre la dénaturation qu'avait engendrée la science en insérant un transgène dans la plante tout en obtenant les molécules recherchées en faisant travailler la nature. Cette approche prudente et réfléchie d'utiliser des OGM dura jusqu'à 1990.

Dans les années 90, des tonnes de plantes OGM destinées à l'alimentation furent développées, mais aucune ne put respecter les promesses qui avaient été faites par les entreprises faisant la promotion des OGM. À peine vingt ans plus tard, la vaste majorité des plantes OGM dont la vente avait été autorisée au Canada et aux États-Unis ne sont plus commercialisées et ne sont plus légales.

En 1994-1995, la première pomme de terre issue du génie génétique résistante au doryphore de la pomme de terre est commercialisée et la tomate transgénique Flavr Savr™, à mûrissement retardé obtient

l'approbation américaine et canadienne. Ces deux OGM ne sont plus commercialisés présentement[162].

On voit déjà ici que l'idée de créer des OGM provient de fausses promesses de la science et d'entreprises voulant s'enrichir en insinuant pouvoir simplifier la vie des agriculteurs. Lorsqu'ils furent initialement développés et mis en marché dans les années 1990, les promoteurs des plantes OGM destinées à la consommation promettaient la fin de la faim dans le monde et des plantes capables de pousser dans des climats désertiques. On faisait miroiter que les OGM permettraient de mettre un terme à la souffrance, aux guerres, à la famine ainsi qu'à l'usage de produits chimiques. On nous vendait l'idée des OGM comme celle du jardin d'Éden, où tous seraient heureux, bien nourris et vivant dans un monde plus pur. Tout cela ne pouvait pas être plus faux et loin de la réalité.

Si vous désirez en savoir plus sur les OGM et leurs méfaits, je vous suggère de lire un livre écrits par Gilles-Éric Serallin ou par David Suzuki, deux spécialistes de la génétique qui se positionnent contre la commercialisation des OGM. Les résultats de M. Serallini et ses conclusions concordent avec mes propres expériences concernant la toxicité des OGM et leur aspect dénaturant. Je m'appuie sur l'effet qu'on eut les OGM chaque fois où j'en aie consommé et sur mon combat pour retrouver la santé, guérir mon foie et régénérer mon corps malade.

Impact réel des OGM sur la santé

Similaire à l'impact d'une cigarette, un repas contenant des OGM[163] renferme des toxines que le corps peut éliminer, mais qui pourraient causer des problèmes de bioaccumulation à long terme, au fil de l'accumulation des toxines dans le corps. Ces toxines ont souvent une tendance acidifiante sur l'organisme, ce qui favorise la dénaturation chimique du corps. Les toxines issues des OGM ont tendance à s'accumuler facilement dans le corps humain.

Si on compare l'effet d'un aliment OGM versus un aliment qui ne l'est pas, la différence sera le fait que l'aliment OGM va favoriser la dénaturation du corps et contenir des déséquilibres aux vues de l'organisme qui ne sont pas

présente dans l'aliment non-OGM, ce qui favorisera la bioaccumulation de toxines ou l'accumulation de déchets dans l'organisme, le tout causant le vieillissement prématuré et favorisant le développement de diverses maladies comme nous l'avons vu.

Si on compare l'effet d'un aliment OGM versus un aliment qui ne l'est pas, la différence sera le fait que l'aliment OGM va favoriser la dénaturation du corps.

Plusieurs type d'OGM engendrent une bioaccumulation de toxines dans le corps que j'ai dû combattre pour ne pas retomber malade.

Il est donc très dangereux d'avoir créé des OGM et de les avoir répandus dans la nature, car nous devons manger pour vivre et de ce fait, il nous est impossible d'éviter ces toxines si celles-ci se répandent hors de notre contrôle dans la nature. Or, le principal problème des OGM est justement celui-ci : il est impossible de contrôler leur propagation dans l'environnement. Puisque les plantes OGM fécondent des plantes non OGM parfois situées à des dizaines de kilomètres aux alentours, les gènes OGM contaminent de plus en plus les semences de plantes qui ne devraient pas êtres OGM.

Les aliments OGM transfèrent beaucoup moins de vitalité au corps humain.

Finalement, au niveau de l'alimentation rajeunissante, j'ai remarqué que les aliments OGM transfèrent beaucoup moins de vitalité au corps humain. Les aliments possèdent une fréquence vibratoire qui s'agence avec le corps humain. Lorsque le corps consomme des aliments, il acquiert une énergie provenant de l'agencement des fréquences vibratoires entre la nature et le corps. Tous les OGM ont une structure impure altérée par l'humain, ce qui entraîne une fréquence vibratoire dont la compatibilité est diminuée avec le corps humain.

Donc, en plus du risque d'encombrer le corps de toxines, les OGM transfèrent peu de vitalité au corps humain. Ils sont donc à éviter autant que possible et menacent l'existence même de l'harmonie vibratoire bâtie depuis des millions d'années entre les structures naturelles de la nature et le corps humain. Puisque l'humain n'est pas en mesure de connaître l'intention de la nature, il ne devrait pas jouer avec le génome des espèces vivantes présentes dans la nature. C'est aussi simple que ça.

Solution pour les OGM

Les OGM constituent un problème qu'on peut régler assez facilement. Il suffit d'enlever aux entreprises la capacité ou le «droit» de breveter le vivant. Ainsi, on protégerait le patrimoine collectif que représente les semences des plantes qui nous ont été transmises par nos ancêtres. Ces plantes sont le résultats de milliers d'années de sélection naturelle et de travail d'homme dévoués envers la nature et l'amélioration des espèces végétales.

Ensuite, il suffirait d'être patient. Beaucoup de plantes OGM finissent par perdre leur transgène après quelques générations. Le principe d'évolution convergente, qui stipule que la nature revient aux mêmes structures si on la laisse évoluer librement, implique que les structures génétiques naturelles seront restaurées au fil du temps si les plantes évoluent dans un milieu suffisamment naturel. Il suffit donc d'arrêter de produire des OGM, de valoriser les semences sans OGM et au bout de quelques décennies, ce problème aura pratiquement disparu.

De plus, les plantes OGM s'avèrent beaucoup moins résistantes et productives que les plantes créées par sélection naturelle. Pascal Poot, un

maraîcher Français, enseigne comment les plantes acquièrent des facultés par sélection naturelle lorsqu'elles sont exposées à des conditions de vie plus difficiles et laissez à elles-mêmes pour survivre.

Une telle approche est parfaitement équilibrée avec la nature, car elle est le fruit d'un humain se mettant au service de la nature pour tenter d'amener la nature vers une amélioration favorable à l'humain. En reconnaissant une faculté des plantes, celle d'apprendre de leur vivant pour le transmettre dans leurs semences, Pascal Poot montre clairement la voie à suivre pour améliorer les cultivars de plantes

Les semenciers produisent des plantes dans des conditions idéales, sans mauvaise herbe, dans un sol nourri d'engrais et avec un arrosage constant, ce qui fait que les plantes de jardin perdent des facultés puisqu'elles n'ont pas besoin de lutter pour survivre. Ce phénomène qui s'échelonne depuis des dizaines, voir centaines de générations de plantes a affaiblis la capacité des plantes à survivre en cas de sécheresse, lors de compétition avec des mauvaises herbes ou bien lorsque le sol est pauvre en nutriment.

Le secret selon Pascal Poot est surtout de ne pas s'occuper des plantes, de les exposer à des conditions difficiles et de récupérer les semences à la fin de saison, car les plantes auront appris à survivre dans ces conditions et transmettront cette connaissance à leur progéniture. Au bout de plusieurs générations, les plantes deviendront super résistantes aux sécheresses, capables de prospérer dans la mauvaise herbe et produiront de beaux fruits malgré les sols pauvres. Ses résultats parlent d'eux-mêmes.

Pourquoi aurions-nous besoin d'OGM alors que la nature peut faire tout le travail pour nous si nous orientons notre comportement en nous positionnant au service de la nature et non au-dessus d'elle. En effet, l'approche de Pascal Poot est une approche où l'humain se positionne sous la nature, au service de la nature, tandis que l'approche de fabrication des OGM est une approche où l'humain se positionne au-dessus de la nature, ce qui est contraire à la logique de l'univers décrite par la théorie des schématisations[164].

On voit un fait crucial : l'humain peut atteindre ses fins beaucoup plus efficacement en se mettant au service de la nature qu'en tentant de la dominer.

Les conclusions ressorties de mes expériences d'élevage

Au fils des années, et ce depuis 2005, j'ai élevé presque chaque année mes dindons dans différents environnements. J'ai pu remarquer les variations claires de la pureté de la viande produite comme étant directement proportionnelle aux toxines chroniques que les animaux absorbaient durant leur croissance ainsi qu'à l'équilibre de vie qu'ils avaient la chance d'avoir, ce qui incluait l'exercice, l'espace disponible, le contact avec la nature, la consommation d'herbe, d'insectes ou d'autres éléments naturels.

J'ai aussi consommé à plusieurs reprises de la viande sauvage, cadeau de chasseurs que j'avais la chance de connaître. Malgré ce que l'on pourrait croire, il serait faux de prétendre que la viande sauvage est toujours pure. Il y a suffisamment de pollution dans l'environnement pour engendrer toute sorte de scénarios pouvant conduire vers une viande plus riche en toxines. Par contre, de façon générale, cette viande est saine.

Beaucoup de gens croient que la viande est mauvaise pour l'être humain, croyance répandue qui s'est révélée fausse lors de mon cheminement de guérison. Tout comme pour les autres aliments, c'est l'équilibre des schémas et la pureté de ceux-ci qui importe. L'humain est l'être représentant l'universalisation, donc fondamentalement, peu d'aliments lui sont néfastes lorsqu'ils sont utilisés de la bonne manière et qu'ils ne sont pas dénaturés avant la consommation.

La première évidence fut celle dont j'ai témoigné déjà dans mon premier livre, le Guide alimentaire Rajeunissant. En effet, dans ce livre j'explique comment j'ai ressenti un effet incroyablement bénéfique lors de la consommation de la chair des dindons que j'élevais chez moi, en nature de la manière la plus naturelle possible.

Vu mon hypersensibilité chimique multiple, j'avais compris les notions de toxines et je savais que les organismes pouvaient accumulés des toxines si leur environnement n'était pas parfaitement pur. Je savais aussi comment le

plastique et les produits pétrochimiques intoxiquaient la vie humaine, puisque je luttais moi-même pour purifier mon corps de ces polluants qui alimentaient mes problèmes de santé.

C'est outillé de ces connaissances essentielles que j'ai pu créer un environnement le pur possible pour mes dindons, en la traitant comme je traitais mon corps, c'est-à-dire en leur permettant d'éviter les polluants.

Les sources d'intoxications que j'avais identifiées dans la vie d'élevage des animaux étaient les suivantes :

- Eau impure liée à l'ajout de chlore ou fluor dans l'eau
- Eau impure liée à la distribution automatique d'eau faite à partir de tubes en plastiques ou caoutchouc.
- Eau impure liée à des bols de plastiques contaminant l'eau de traces de plastique.
- Eau impure liée à la présence de déjection animale dans l'eau si celle-ci n'est pas changée ou rafraichit assez souvent.
- Alimentation dénaturée liée au manque de diversité alimentaire.
- Nourriture impure liée à la présence d'OGM dans les grains pour bétail.
- Nourriture impure liée à la présence de pesticides et herbicides.
- Nourriture impure liée à l'intoxication par le plastique des grains (entreposage et smog).
- Alimentation dénaturée puisque les dindons mangent normalement des insectes dans la nature et beaucoup d'herbe.
- Environnement de vie dénaturé lié aux élevages intérieurs dans lesquels les animaux respirent leurs propres déjections.
- Environnement de vie dénaturé fait de matériaux émetteurs de toxines : bois collés, plastique, environnement artificiel, etc.
- Manque d'exercice physique vu le manque d'espace et le manque de stimulation à des activités normales.
- Manque de joie de vivre.

- Manque d'exposition au soleil et de moment de détente.
- Manque de minéraux naturels vu le fait que les dindons mangent des cailloux en nature.

En élevant une douzaine de dindons dans un milieu naturel sur la fermette de mes parents, j'ai pu éviter la majorité de ces sources d'intoxication et produire une viande qui m'a grandement aidé à améliorer ma santé.

Malheureusement, la situation n'a pas su perdurer. En 2008, la municipalité dans laquelle j'habitais a décidé de venir installer un terrain de football en caoutchouc et matière synthétique juste à côté d'où je vivais. Cela a été le début de beaucoup de problèmes pour moi, car je n'avais plus d'endroit pur où terminer la guérison de mon corps.

J'ai donc tenté d'élever mes dindons ailleurs. En 2010, j'ai commencé à élever mes dindons chez une amie de ma mère qui avait une petite ferme. Au fils des ans, le cultivateur vivant près de chez elle a étendu tellement de poison dans l'environnement que l'eau de son puits artésien est devenue toxique. En 2018, les dindons que nous avons élevés en leur fournissant depuis la naissance l'eau de son puits artésien, que je savais toxique, avaient presque tous le Cancer des intestins. Au contraire, les dindons que j'avais démarré chez moi avec de l'eau de source n'avaient pas développé de cancer, même si durant les 10 dernières semaines de leur croissance, les deux groupes de dindons ont été nourris de la même manière et ont bu la même eau toxique pleine de pesticides accumulés dans le sol dû aux épandages excessifs du voisin agriculteur.

Cela est une autre expérience qui montre comment la jeunesse dans un environnement plus pur permet de faire augmenter la *force de vie* afin de pouvoir supporter plus de toxines par la suite. En effet, les animaux qui avaient bu du poison depuis la naissance étaient tous malades du cancer alors que ceux ayant pu croître initialement sans s'intoxiquer avaient résisté à cette maladie, malgré leur intoxication profonde que je pouvais goûter dans leur chair. Lorsque j'ai consommé la viande de mes dindes cette année-là, j'ai détecté immédiatement l'accumulation des pesticides dans la chair.

Comment diminuer la dénaturation de la nature qu'engendre l'humanité actuelle

Durant des millénaires, l'homme n'a été qu'un passant sur Terre. Ces activités et ses inventions respectant le cycle de la nature, les traces de son existence disparaissaient presque aussi rapidement que son corps compostait dans le sol, ce qui était parfait et assurait aux générations suivantes une chance égale de vivre dans un environnement inaltéré.

Au contraire, l'homme d'aujourd'hui laisse des traces persistantes sur son environnement et en ce sens, hypothèque fortement le potentiel de santé accessible aux générations de demain.

Postulat de préservation de l'humanité

Si la vie humaine laisse des traces qui altèrent la pureté de l'environnement pour les générations suivantes, alors la survie de la civilisation entière possède une fin prévisible et calculable.

Le postulat de préservation de l'humanité est une conséquence directe de la manière dont les toxines affectent l'équilibre de la vie en favorisant le développement de maladies. Si la vie d'un être humain émet des polluants persistants dans l'environnement qui durent au-delà du temps qu'à vécu cet humain, alors l'humanité ne pourra se préserver et s'autodétruira car une dette environnementale s'accumulera au fil du temps.

La baisse de santé globale que l'on constate dans la population se révèle comme étant une conséquence directe de la chute de pureté des denrées essentielles au corps: air, nourriture, eau et environnements de vie. Notre corps se retrouve de plus en plus pollué à travers les interactions élémentaires qui lui sont nécessaires pour vivre. Cela favorise l'augmentation des cas de maladies graves ainsi que le dépérissement prématuré des fonctions physiques et intellectuelles du corps.

La contamination des terres agricoles, des plans d'eau, des sols et de l'atmosphère fait l'objet de nombreuses études. La chute de pureté dans ces éléments essentiels à l'humanité entraîne une baisse graduelle de la qualité de la nourriture que nous consommons, de l'eau que nous buvons et de l'air que nous respirons. Étonnamment, c'est en utilisant judicieusement ces

seuls éléments naturels que j'ai pu parvenir à améliorer ma santé. Il me fallut simplement trouver la plus grande pureté accessible à travers tout ce qui entrait en interaction avec mon corps, ce qui fut un défi considérable en 2004 et qui devient encore plus difficile au fils du temps.

L'humain, tout animal qu'il est, a été pleinement soumis aux lois de la nature tant qu'il a dû lui-même pourvoir à ses besoins fondamentaux dont l'approvisionnement en nourriture était le plus important, et ainsi, se confronter à ses cycles et ses fonctionnements. Tant que l'homme est demeuré conscient des nécessités de son existence par un contact direct avec la nature pour sa subsistance, il s'est maintenu relativement harmonisé avec celle-ci. La nature imposait alors ses nécessités et de par ce fait, l'homme apprenait à la respecter et à comprendre les limites favorables[165] à sa conservation.

À une première époque, l'humain laissait la nature produire l'essentiel de la nourriture, de l'eau et de l'air dont il avait besoin. La nature produisait aussi tout le nécessaire pour bâtir un logis, construire des outils et permettre du divertissement. Durant des millions d'années, les ancêtres de l'espèce humaine n'ont rien cultivé et ont simplement vécu de cueillette : fruits, légumes, noix, insectes, poissons, mollusques, petits gibiers étaient facilement accessibles sans trop d'efforts.

Éventuellement, lorsque les humains apprirent à vivre en groupes sociaux plus nombreux, ils commencèrent à chasser des proies qui demandent plus d'efforts à capturer. La chasse devint nécessaire pour nourrir les nombreuses bouches qui ne s'auto suffisaient plus. Bien vite, les hommes transformaient des produits de la nature comme le bois, les plantes, les fourrures, les os ou les pierres pour subvenir à leurs nouveaux besoins, issus de leur vie en société. Tous ces produits transformés, issus de la nature ne laissaient aucune trace néfaste sur l'environnement, puisqu'ils sont issus des cycles de la nature et s'y réintègrent parfaitement. Cette situation a perdurée des centaines de milliers d'années.

Quand l'agriculture s'est implantée, il y a de cela environ dix mille ans, les choses ont commencé à changer plus rapidement. Encore à cette époque, une grande quantité des produits consommés sont demeurés cueillis à même

la nature ou chassés. Les peuples indigènes et amérindiens en étaient d'ailleurs restés à un stade similaire de vie au moment de l'arrivée des premiers explorateurs en Amérique. Cette vie était davantage en harmonie avec la nature, puisque ces peuples pratiquaient principalement la chasse et la cueillette et non l'agriculture intensive exigeant la dénaturation importante du territoire[166]. Ces sociétés constituaient des modèles mieux équilibrés de la vie humaine en relation avec la nature, intégrée à la nature, car leur conscience collective n'avait pas érigé suffisamment d'égo pour leur permettre de considérer leurs intérêts au-delà du maintiens de la nature autour d'eux.

L'homme a été plus longtemps harmonisé avec la nature qu'avec lui-même, en ce sens que l'esprit humain a été corrompu par des idées de pouvoir et de richesses bien avant de causer le moindre tort considérable à sa mère Nature. Il fallut beaucoup de temps avant que les progrès techniques de l'humanité puissent entraîner des pertes suffisamment importantes dans la stabilité de la nature pour que les effets cumulatifs en viennent à compromettre la capacité à bien vivre de tous les humains, ainsi que des autres espèces.

En moins de 250 ans, l'ambition humaine issue de la révolution industrielle européenne, nourrie par une économie de marché capitaliste, nécessitant de grandes quantités d'énergies provenant de combustibles fossiles, aura détruit ce qui depuis des millions d'années existait en équilibre: forêts tropicales, espèces animales diversifiées, pureté des océans, barrières de coraux, pureté de l'air, pureté des sols, pureté humaine et pureté des lacs, etc. Ce sont ces choses qui nourrissaient de génération en génération, des lignées d'êtres vivants en évolution. **Ce cycle est maintenant rompu** et donc partout les standards seront ajustés à la baisse: éducation, alimentation, niveau de conscience, créativité, etc.

Pour tenter de combler nos pertes de facultés qui se généralisent, nous développons des technologies extérieures à nous-mêmes de plus en plus sophistiquées pour nous aider à fonctionner et à performer, pour conserver le sentiment que nous évoluons. L'évolution que l'on voit n'est pas humaine, mais extérieure à l'humain. Le fait d'utiliser un Smartphone n'est

pas une évolution humaine, mais une évolution technologique extérieure à l'humain.

Alors que les anciennes cultures voyaient la nature comme une source infinie de sagesse, dont les richesses naturelles étaient à la base de tous les plaisirs qu'il nous est possible de tirer de la vie; l'humain d'aujourd'hui a cheminé dans son égo en se détachant de la contrainte naturelle pour fabriquer des considérations artificielles qu'il se donne le droit de considérer au-delà du droit de la nature d'exister sans être altérée.

Cette réaction est normale, elle provient d'une naïveté inhérente à l'espèce humaine dans un contexte capitaliste, de se croire au-dessus des autres espèces et de penser que les problèmes se règle avec de l'argent, ce qui est faux. Pas étonnant alors que nous n'hésitions pas à façonner le monde en oubliant ou en négligeant l'impact de nos gestes pour les autres et le reste de l'entité vivante terrestre[167].

La proximité de la nature assure un puits de richesses inestimables pour l'esprit humain. Par contre, la mentalité de croissance économique qui domine nos
sociétés engendre un besoin récurrent de détruire cette nature au nom de la croissance économique et du développement. En effet, pour fonctionner, l'économie capitaliste se doit de croître constamment afin que le système ne s'écroule pas sur lui-même. Le PIB des pays doit augmenter, sinon ceux-ci tombent en récession et le système implose très rapidement[168]. Il suffit d'étudier les grandes crises économiques de l'histoire pour voir comment l'équilibre de ce système est fragile. Puisque l'argent est une mesure de valeur fictive et n'a aucune valeur en soi, lorsque les gens perdent confiance en sa valeur, elle ne vaut plus rien.

À la base de la croissance économique de la plupart des pays se trouvent l'exploitation des forêts, la production agricole, la pêche, l'extraction de pétrole, de minerais et autres ressources de la Terre. Il s'agit là de moteurs économiques importants. La nécessité inhérente au système économique actuel de devoir croître constamment favorise donc une exploitation abusive des ressources. Plusieurs pays valorisent aussi l'augmentation de leur population pour les mêmes raisons: croissance économique et compétitivité

sur le plan international. Or, nous détruisons continuellement des espaces naturels pour faire de l'espace nouveau à la communauté grandissante.

Cette immense communauté qu'est la Terre est de moins en moins diversifiée dans ses pensées et de plus en plus dénaturée physiquement par la pollution et une vie de stress. C'est une manière de développer nos sociétés qui est vouée à l'échec et que nous devons changer car elle est contraire à ce qu'enseigne la théorie des schématisations qui expose comment l'univers valorise la diversité et la complexification des instances au détriment de la monotonie. Un monde fait de gens aux mêmes idées, conditionnée par les mêmes médias de masse qui sont les porte-paroles des mêmes puissances économiques, est donc un monde voué à sa perte.

Tout ce que fait l'humain vivant en société telle que nous l'avons conçu a tendance à dénaturer la condition naturelle de la Terre. Dès que des personnes ne peuvent plus s'auto suffire, alors il faut transformer la façon de vivre du groupement social pour compenser les déséquilibres que chacun entretien avec les nécessités naturelles, et voilà que ce type de comportement de compensation est souvent malsain, car il exige de pousser certaine chose à l'extrême[169] : comme la chasse de gros mammifère, ou bien la capacité de produire des terres agricoles, il s'agit là d'une même et unique logique défectueuse qui provient du même déséquilibre envers la nature : le fait que plusieurs ne soient plus autosuffisants et en relation directe avec la nature.

Postulat de l'impact environnemental cumulatif de la société

L'impact environnemental cumulatif de la société est la sommation de la distance de chaque individu par rapport à une vie équilibrée en fonction de la vie prévue par la nature pour de tels êtres vivants.

Le *postulat de l'impact environnemental cumulatif de la société* implique que si les êtres humains vivants dans une société possèdent des vies harmonisées avec la nature, c'est-à-dire qu'ils sont tous nourris d'une manière équilibrée respectant la nature du corps humain[170], qu'ils n'utilisent pas de produits déséquilibrés avec la nature (ex: plastique pétrochimique, pesticide, produits nettoyants chimiques, essence, etc.), qu'ils sont conscients de leur rôle dans le cycle naturel et qu'ils vivent

sainement sans stress, alors la société en entier peut avoir un impact environnemental nul en pollution persistante. Il restera tout de même une limite physique aux capacités de la nature à filtrer nos rejets divers : urine, selle, sueur et air. Par contre, filtrer ces éléments est beaucoup plus facile pour autant que ces rejets ne contiennent pas des tonnes de polluants dénaturants comme des métaux lourds, des résidus de plastique/pétrole, du fluor, du chlore, etc.

Dans un tel contexte de vie et d'idéologie sociale non dénaturées, la Terre pourrait accueillir sans aucun problème une centaine de milliards d'êtres humains sans se polluer. Cela peut sembler difficile à croire, mais cela montre comment notre mode de vie est dénaturé puisque nous craignons l'idée d'une planète remplis de gens vivant de cette manière plus que tout autre chose. Je vous assure que le problème n'est pas la surpopulation mondiale, mais plutôt la manière dont est organisée le mode de vie nord-américain qui se répand actuellement sur Terre.

Lorsqu'on réfléchit aux solutions possibles pour rééquilibrer la vie humaine avec la nature, celles-ci sont plutôt simples à mettre en place. Par exemple, on réalise rapidement que tous les besoins humains qui engendrent une pollution persistante dénaturent donc la Terre, ce qui dénature la santé humaine proportionnellement. Ainsi, le mode de vie humain devrait être conçu pour éviter de créer la moindre pollution persistantes. Tous les besoins dénaturants, s'ils doivent perdurer, devraient faire partie de cycles fermés qui n'interagissent pas ou très peu avec la nature.

Un cycle fermé, c'est lorsqu'un produit est fait pour être recyclé à 100% à la fin de son cycle de vie. Ainsi, il ne termine jamais son existence dans la nature, mais reste dans les environnements de vie humain jusqu'à ce qu'il soit recyclé et transformé en autre chose. Il ne doit pas exister de scénario où il finirait dans l'environnement ou en interaction avec l'environnement.

Dans cette logique facile à mettre en place, l'individu conserve le droit de se dénaturer un peu, mais ne compromet pas l'équilibre de la vie sur Terre en créant une pollution persistante au cours de sa vie. Les besoins déséquilibrés de l'humanité, ce qu'on nomme souvent les besoins de consommation, doivent donc faire tous partie de cycles fermés. Des lois en

ce sens sont d'ailleurs adoptés dans certains pays pour limiter la pollution par le plastique. On peut par exemple exiger des entreprises qu'elles recyclent les produits qu'elles mettent en vente à hauteur d'un certain pourcentage, puis augmenter ce pourcentage au fil du temps jusqu'à obtenir 99+%.

Lorsque l'humain accepte de se voir intégrée à la nature, il subordonne ses ambitions à la logique naturelle, il s'efforce de comprendre les cycles naturels pour ne pas leur nuire et il travaille main dans la main avec la nature, en instaurant à travers ses créations, des logiques inspirées de la nature qui sont en harmonisent avec celle-ci. C'est cela que l'on doit nommer l'intelligence. Si l'homme agit ainsi, alors il évite autant qu'il est possible sa dénaturation. Tout comme le disait la Bible, l'homme est un pêcheur, en ce sens que l'homme est dénaturé de nature, car il possède une conscience libérée de la contrainte naturelle. Même si il est vrai que l'homme est «pêcheur» ou bien qu'il est dénaturé, cela ne le condamne pas à vivre une vie dénaturée, au contraire, car sa conscience peut utiliser sa raison pour contre balancer cette déviation. C'est ce que j'ai fait pour guérir. La raison est l'outil qui a été donné à l'esprit humain pour venir équilibrer sa vie avec les différentes schématisations qui le composent.

Notre conscience ayant accès à l'universalité, il est possible pour l'homme de comprendre comment s'intégrer à la nature et ne pas agir de manière dénaturée envers elle, ainsi qu'envers son corps, tout en permettant à la spécificité humaine de s'exprimer pleinement. Exiger d'un ordinateur qu'il soit fait pour être recyclé à 100% vient-il brimer l'existence ou le droit de créer de l'humain? Non au contraire, cela alimente le génie humain car les systèmes de contraintes augmentent le potentiel créatif des individus.

Voilà une conclusion qui est grandiose et qui justifie pourquoi je prends de mon temps précieux pour écrire des livres comme celui-ci et vous livrer ce message. Je veux que vous puissiez vous aussi ressentir ce sentiment incroyable qui vient de l'atteinte et la compréhension de notre propre nature pour l'intégrer au vivant, revitaliser notre corps et réaliser que nous pouvons prospérer sans nuire aux autres ou bien à l'environnement.

L'influence de la vie sociale dans la dénaturation des mœurs

La vie sociale, lorsqu'elle constitue la principale source d'influences pour la structuration de l'esprit humain entraîne diverses problématiques dans la gestion des comportements de chaque individu et dans la définition admise de la notion de liberté. L'humain qui ne reconnaît pas les nécessités naturelles de sa propre existence est une nuisance pour tous les autres. Ce comportement pathologique doit être identifié et corrigé en bas âge pour éviter l'inflation de l'égo. Ce phénomène surgit dans notre histoire bien avant l'établissement de la sédentarité et la subdivision en classe sociale. Dès que des humains se sont vus attribuer des rôles « contre nature » axés simplement sur des vocations pratiques ou économiques, à ce moment, certains hommes possédant des fonctions spécifiques : chasseur, cueilleur, forgeron, cordonnier, artisan, etc. n'ont plus eu le besoin d'aller eux-mêmes interagir avec l'ensemble de la nature pour obtenir toutes les denrées précieuses sans lesquelles ils ne pouvaient vivre.

« Dès qu'il y eut des hommes pour forger le fer, il en fallut d'autres pour les nourrir[171] *»*

L'humain a donc commencé graduellement et au fil des générations, à se développer entièrement en interagissant avec d'autres humains et non en affrontant directement les lois de la nature: pour manger j'achète du fermier ou du marché, pour m'habiller j'achète de l'artisan, pour me divertir j'achète des biens ou le temps de d'autres humains ayant des talents particuliers, etc. Ce type de dénaturation s'est accentué au fil du développement de nos sociétés. Certains éléments vinrent accélérer la dénaturation de certains individus: fortunes, héritages, villes grandissantes, modes, développement des technologies, cercles bourgeois, etc. ce qui les détacha plus rapidement de l'équilibre naturel que la nature avait placé au fond d'eux durant l'évolution de notre espèce.

Il y a quelque chose de très profond, de serein et d'humble dans le fait de devoir interagir avec la nature pour sa survie et à se nourrir de ses propres mains. Même les cultivateurs qu'étaient nos ancêtres, autosuffisants sur leur terre, comprenaient à quel point la nature est importante et que sans elle, la

vie est impossible. Obtenir notre nourriture par le biais d'une autre personne rompt le cycle de transmission de l'humilité fondamentale et la sagesse de la nature qui harmonise le comportement humain au rythme de celle-ci[172].

Aujourd'hui, les jeunes ont pour éducation un savoir rempli de contraintes humaines, induisant leur jugement loin d'un savoir universel que transmet la nature dans ses schémas. Les humains ne perçoivent plus clairement les limites qu'ils devraient s'imposer pour demeurer dans l'équilibre des nécessités naturelles, car la société s'efforce d'effacer tout lien avec la nature. Ainsi, les seules limitations que l'homme actuel reconnaît comme ayant pouvoir de coercition sont celles liées aux contextes économique et social.

Plus l'humain civilisé sent une libération totale des contraintes naturelles à la faveur des contraintes sociales/économiques, plus il perd le sens de ces valeurs naturelles et les substitue par des idéaux humains qui nourrissent la maladie. Ce n'est pas que l'humain en tant qu'espèce ne sache pas être équilibré, mais sa bonne foi est facilement vaincue par toutes ses inclinaisons à un bonheur futile que valorisent tous ceux qui l'entoure.

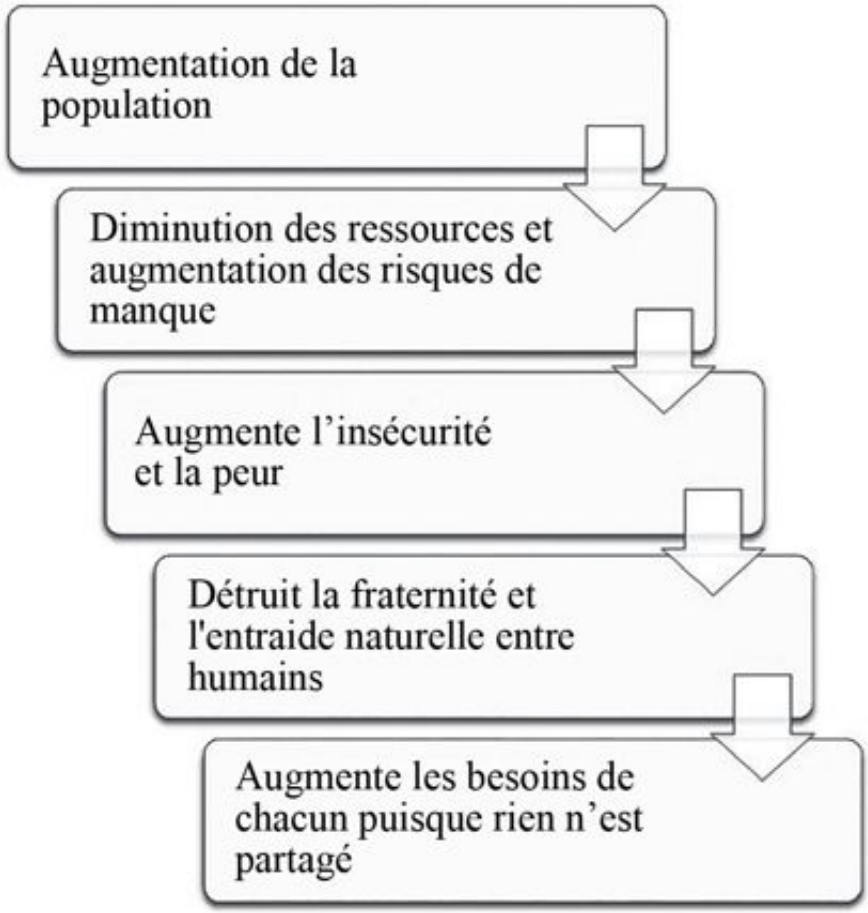
« Ce qu'il y a de plus cruel encore, c'est que, tous les progrès de l'espèce humaine l'éloignant sans cesse de son état primitif, plus nous accumulons de nouvelles connaissances et plus nous nous ôtons les moyens d'acquérir la plus importante de toutes, et que c'est en un sens à force d'étudier l'homme que nous nous sommes mis hors d'état de le connaître. »

Jean Jacques Rousseau,
Discours sur les fondements des inégalités entre les hommes

La grande majorité des hommes ne sachant plus comment survivre par eux-mêmes dans la nature n'ont pas la chance de comparer s'ils sont gagnants ou perdants d'accepter les contraintes sociales. Peut-être leur serait-il préférable d'aller vivre dans les bois pour simplement chasser et cueillir ce dont ils ont besoin pour leur subsistance[173]? Cela est évidemment impossible, vu le fait que le nouvel épanouissement humain nécessite la

destruction et l'aménagement de la nature selon des caprices plus ridicules les uns que les autres, et qu'ainsi, notre mère Nature a perdu graduellement sa fécondité et les fruits des récoltes sauvages sont allés en diminuant suivant l'agrandissement des civilisations. Cette option qui n'existe plus vraiment a pour effet d'augmenter les peurs de manquements, ce qui à son tour induit un dangereux goût de l'excès, et à vite fait de nous placer en compétition pour acquérir les ressources que nous savons pouvoir manquer à tout moment. Cela réduit aussi notre liberté la plus fondamentale.

Raisonnement en cascade justifiant l'augmentation des besoins des humains.



Prise de conscience d'extrême importance :

La structure de la société nous place en compétition et ne favorise pas la coopération qui permettrait une prospérité universelle. Cette réalité doit être corrigée pour créer un monde équilibré.

Il ne fait aucun doute que l'humain a été longtemps apte à se détacher des premières sociétés et des faux besoins que celles-ci avaient érigés. Il aurait pu retourner vivre de cueillette et de chasse et je suis certain que plusieurs l'ont fait au départ, mais c'est psychologiquement que la vie sociale était la plus difficile à quitter. L'égo, le prestige, l'amour-propre étant pour plusieurs des drogues douces dont la dépendance excède celle engendrée par les pires narcotiques. La raison de cette dépendance est bien simple: la reconnaissance des autres augmente le sentiment d'existence et ajoute des buts à notre vie que la nature ne reconnaît point[174].

Graduellement, tous les humains placés en contexte social en viennent à ne reconnaître que l'argent comme outil de subsistance, puis comme outil de valorisation de leur personne et souvent, comme représentation de leur valeur hiérarchique dans le cadre de la société. Ainsi, la schématisation économique qu'à créer l'homme supplante la schématisation naturelle dans l'esprit des gens, car sa contrainte est plus immédiate dans nos vies actuelles. C'est de ce simple fait que nous affrontons tant de problèmes sociaux et environnementaux.

L'invention de monnaies d'échange fut un passage nécessaire pour facilité l'assimilation de toute personne à une logique de groupe appelée société, qui en soit est supposée répondre aux besoins fondamentaux d'une majorité du groupe, mais qui se construit d'éléments morcelés déséquilibrés aux yeux de la nature, d'humains inconscients des nécessités de leur existence, d'êtres seulement équilibrés dans un monde artificiel basé sur des unités de valeur fictives. C'est donc ainsi que l'humanité est graduellement passée d'un ensemble d'êtres totalement autosuffisants et harmonisés avec la nature à une société autosuffisante faite d'êtres non autosuffisants nécessitant un travail de compensation exceptionnel[175] de leurs besoins

dénaturés et exagérés. C'est ce déséquilibre à la base du fonctionnement de notre société qui nous conduit vers une vie dénaturée et une société malade.

Si nous regardons et effectuons l'analogie intéressante de notre société actuelle, construite de milliards d'individus acceptant de se spécialiser pour l'avancement de la société, avec celle d'un organisme vivant, construit de milliards de cellules acceptant de spécialiser pour l'avancement de l'organisme, nous remarquons une différence cruciale : dans l'organisme, toutes les cellules luttent pour un but commun : la survie et l'évolution de l'organisme, tandis que dans la société chaque individu lutte en premier lieu pour des buts différents qui en soient satisfont cette logique chaotique: la survie de l'individu dans le cadre de la société. Ainsi, l'individu tente de puiser tout ce qu'il peut dans la société pour son avantage personnel avant toute autre chose. Suivant notre même analogie, chaque personne agit ainsi comme un cancer dans un organisme vivant: une cellule qui choisit de faire prévaloir ses capacités et son droit de survie au-delà du droit de survie d'une autre cellule et ultimement au-delà du droit de survit de l'organisme tout entier. Pas étonnant alors que cette maladie s'empare de nous, elle n'est que la manifestation de notre propre attitude à l'égard de notre hôte: la Terre. Selon la théorie des schématisations, l'univers est autocatalytique, donc il est tout à fait naturel que si l'humain respecte une dynamique de vie cancéreuse, qu'il développe par la suite une maladie qui respecte la même schématique. C'est tout à fait logique, car la nature fonctionne par transposition analogique d'une schématisation vers une autre et nous en avons ici un parfait exemple.

Nous agissons selon une logique maladive et ne respectons pas du tout la manière dont la nature fait les choses. Nous avons une déviation, mais une déviation corrigible si nous nous y attardons et en prenons conscience. C'est d'ailleurs le but de cette trilogie de vous en faire prendre conscience et de vous mettre sur le chemin des solutions.

C'est exactement à ce moment où nous avons inventé l'argent, la propriété privée et l'économie, que nous avons permis à des individus de s'élever au-dessus des autres par des moyens artificiels, que nous avons engendré cette maladie qui est celle d'imaginer nos intérêts personnels au-delà de ceux de l'ensemble; chose que la nature ne ferait jamais, logique typiquement

capitaliste, née d'une peur humaine qui est celle de ne plus pouvoir subvenir à ses besoins, conséquence de l'asservissement d'un humain jadis autosuffisant dans son état de nature et transformé en humain dans l'état de société, donc d'hommes dépendants d'autres hommes pour survivre. Suite à des millénaires à côtoyer pour notre subsistance d'autres humains envers lesquels nous parvenons aisément à des supercheries et de tromperies, plus personne ne semble capable de voir comment la nature avait prévu les choses pour l'humain, clé unique de notre pérennité.

Or, il y a espoir, car cette manière selon laquelle l'humain fut conçu pour vivre en harmonie avec la nature, je soutiens qu'elle existe encore en chacun de nous, sous des tonnes de déchets idéologiques accumulés par la vie en société. En recherchant à retrouver l'équilibre entre le mode de vie humain et les nécessités de la nature, en nous laissant guider par nos besoins fondamentaux comme je l'ai fait durant mon processus de guérison par l'alimentation, nous parvenons à connaître une véritable évolution et une *renaturation*. C'est donc dire que nous pouvons nous racheter, il est possible de retrouver le sentier prévu par la nature qui nous conduira vers la santé.

Nous avons entamé depuis longtemps une route vouée à connaître une fin. L'humain s'est trompé en ce sens qu'il n'a pas vu que pour transcender le temps et les inquiétudes qui rongent un être dénaturé, il doit développer une société universellement juste et équilibrée à la nature, basée sur un modèle universellement valable[176]. Il a encore moins vu qu'il lui est profitable de se soumettre aux caprices de la nature et de ne pas imposer sa vision de l'évolution, il n'a pas vu qu'il n'a pas besoin de lutter, que tous pourraient travailler plus agréablement si la direction de la société était favorable à tous, il n'a surtout pas vu que la seule façon de créer une société équilibrée est de faire que chaque individu respectent et possèdent en eux l'essence des lois de la nature, il n'a pas vu qu'ultimement la proximité et l'ampleur de cette nature non altérée par l'homme est en soit une panacée universelle pour guérir tous nos maux d'esprit ou de corps.

Il est temps de constater la profondeur des déséquilibres que nous avons instaurés dans nos modes de vie et qui se retrouvent à la fois à être les

raisons qui font souffrir inutilement des millions de personnes; car s'il est vrai que nous sommes loin de ce que la nature avait prévu à notre égard, il est tout aussi vrai que nous sommes totalement aptes à nous reprendre. Tant qu'un souffle de vie habitera l'humain, il pourra offrir son énergie à la schématisation naturelle afin que la nature puisse reconstruire toute la richesse naturelle qui fut jadis perdue.

L'impératif catégorique mis à jour

Il est très facile de prouver l'immoralité de tous gestes entrainant une pollution de l'environnement. Lorsque nous polluons le monde, nous nous polluons nous-mêmes et tous ceux que nous aimons: c'est-à-dire nos proches, nos enfants[177] et les enfants des autres. C'est pourquoi polluer est un geste immoral. De ce simple fait, seul un être qui serait dépourvu d'amour envers tous les enfants actuels ou futurs du monde peut se justifier à lui-même qu'il est normal de polluer.

Comme nous l'avons vu dans la section sur les aspects physionomiques, polluer un corps affecte son potentiel créatif, sa vitalité, ses facultés et ces éléments altèrent tous la joie de vivre en général. Le seul fait que polluer le monde participe à créer un monde où tous les enfants seront plus facilement malades et brimés dans leur capacité à vivre à leur plein potentiel devrait suffire à convaincre qui que ce soit de la nécessité d'arrêter de polluer.

L'homme pollue le monde en instaurant des dénaturations. Par exemple, si une vache qui dans des conditions naturelles, sans influence extérieure, évoluant dans un environnement non altéré par l'homme, mange de l'herbe, alors on peut supposer jusqu'à preuve du contraire que cela est son comportement normal, équilibré par la nature pour être en harmonie avec elle. Si cette même vache se fait nourrir de grain par la volonté humaine voulant engraisser cette vache au plus vite, alors la volonté naturelle est substituée par la volonté humaine, pour des fins profitables à l'homme, non des fins universelles, alors on parle d'une dénaturation qui entraînera inévitablement une dénaturation de l'animal, de son environnement et de celui qui le consomme, proportionnellement à l'ampleur du déséquilibre instauré par l'homme vis-à-vis du plan de la nature pour une instance en particulier.

Plus les animaux sont dotés d'une conscience des choix qui s'offrent à eux, en d'autres mots, plus la nature a fait de ces animaux des êtres capables d'exprimer une liberté face à leur rôle dans le cycle naturel, plus leurs comportements peuvent être dénaturés. En général, seuls les humains et certains animaux inspirés par l'homme ont une conscience assez développée pour avoir des comportements dénaturés répandus à grande échelle. Les animaux possédant une vie sociale sont inévitablement susceptibles de se dénaturer davantage.

Pour contrer la dénaturation l'homme doit étudier la structure *a priori* de la nature et ses schématisations. Hors, le problème est que plus l'humain étend son emprise sur le monde, plus il perd l'opportunité d'étudier la schématisation de la nature tel qu'elle fut définie *a priori* avant que l'humain n'affecte et transforme son environnement, car l'omniprésence de l'humanité a dénaturé depuis longtemps le comportement des espèces et des écosystèmes.

« Et comment l'homme viendra-t-il à bout de se voir tel que l'a formé la nature, à travers tous les changements que la succession des temps et des choses a dû produire dans sa constitution originelle, et de démêler ce qu'il tient de son propre fonds d'avec ce que les circonstances et ses progrès ont ajouté ou changé à son état primitif[178]*? »*

La dénaturation est plus ou moins grave selon l'écart du déséquilibre vis-à-vis du plan de la nature pour une instance. Par exemple, le cas de la maladie de la vache folle qui a émergé suite à l'insertion dans l'alimentation bovine de sous-produits animaux est un exemple flagrant des conséquences de la dénaturation. Si une vache mange de la viande ou des sous-produits animaux, alors on parle encore de dénaturation plus poussée que de consommer des grains comme le blé et le soya, car le grain est plus proche de son alimentation naturelle constituée d'herbes que la viande. En effet, un herbivore consomme parfois de petits grains sauvages qui se retrouvent dans l'herbe. La vache a donc déjà consommé de jeunes grains de plantes graminées en broutant les plaines. Le grain demeure d'ailleurs un aliment végétal. D'un autre côté, dans un contexte naturel, jamais la vache ne mangerait de viande ou de sous-produits animaux, sauf quelques petits

insectes. Si elle voyait une carcasse d'animal mort, elle n'irait pas s'en nourrir et préfèrerait de loin l'herbe juste à côté. De plus, sur le plan biologique, le grain est beaucoup plus proche de l'herbe que de la viande.

On voit donc par ce genre de raisonnement logique très simple qu'il est possible de découvrir une partie de notre dénaturation et de la dénaturation que nous répandons dans le monde autour de nous. Si nous parvenons à comprendre l'influence que nous avons eut depuis le début des temps et que nous la soustrayons du résultat observé, alors nous aurons un début de réponse sur une manière de vivre équilibré avec la volonté du vivant sans engendrer de dénaturation nuisible.

Un philosophe du nom d'Emmanuel Kant a établi depuis déjà plusieurs siècles une maxime qui permet a l'humanité de s'approcher de la volonté *a priori* de la schématisation de la nature afin d'éviter autant que possible notre dénaturation. En lisant la *métaphysique des mœurs* de Kant, j'ai réalisé que son impératif catégorique pouvait être adapté au contexte actuel et la réalité environnementale que nous rencontrons.

L'impératif catégorique définissait pour Kant la manière d'évaluer la moralité d'un geste. L'acte moral dont parle Kant dans son ouvrage ne peut être nul autre chose que l'acte n'engendrant pas de dénaturation, car la dénaturation lorsque prise comme étant un comportement universel perpétré par la majorité des gens, engendre la destruction du monde, ce qui est contraire à la définition de l'acte moral en soi.

L'impératif catégorique de Kant peut s'énoncer ainsi :

« *Agis selon une maxime qui puisse en même temps valoir comme loi universelle.* »

On voit donc que polluer le corps ou polluer le monde sont donc des actes immoraux. L'acte moral est un acte qui n'engendre pas de dénaturation, donc il peut être universaliser sans risque pour la continuation de l'équilibre et de l'évolution des schématisations.

Initialement, la moralité traitait principalement des questions concernant le bien-être direct des êtres humains en contexte social. Par exemple, il ne faut pas tuer ou mentir, car cela est mauvais. Un monde où tous les gens tuent et

mentent n'est pas un monde souhaitable, etc. Le but était une recherche d'équilibre social et de sécurité. On réalise que l'étude de la moralité a été longtemps l'idée de classer les comportements humains vis-à-vis des autres humains[179]. En sommes, on faisait une moralité de la vie en société, donc en lien avec la schématisation sociale, et non une moralité de la vie humaine en lien avec la schématisation de la nature, ou ce qu'on pourrait appeler une moralité naturelle. Mon cheminement de guérison m'a permis de définir les bornes d'une telle moralité naturelle.

Cette réalité découle de la structure dans lequel l'humain évolue, un monde économique qui fut bâti sur un monde social qui fut bâti sur un monde naturel. L'humain d'aujourd'hui s'intéresse davantage aux couches immédiates des schématisations dans lesquelles il évolue, c'est-à-dire l'économie et les règles de société. Cela est normal vu le fait que les nécessités naturelles et l'équilibre environnemental n'ont jamais été compromis avant notre époque, donc, les humains ont tenu pour acquises ces dimensions, sans leur consacrer autant d'efforts.

L'impératif catégorique, dans le contexte environnemental actuel, engendre la conséquence ci-dessous :

Tous les gestes et comportements entraînant une dénaturation de l'environnement, donc une pollution persistante ou bien une transformation de la structure du vivant hors du schéma de la nature, sont des gestes immoraux qui participent à détruire l'équilibre dont l'humanité a besoin pour prospérer.

Concrètement, chaque fois qu'un intérêt privé est priorisé au-devant d'un intérêt universel, alors il y a dénaturation. Ainsi, chaque fois qu'une pollution est crée, on parle de geste immoral. L'ensemble de la pollution de la planète est la conséquence de cela, elle est le fruit de gestes égoïstes dont l'objectif ultime est de tenter de s'octroyer un avantage sur les autres ou tout simplement le fruit d'un refus de responsabilité face à nos gestes.

Nos lois sont censées proscrire les gestes immoraux comme la violence, le viol et le meurtre car ceux-ci menacent l'équilibre social. Nos lois proscrivent aussi les gestes comme le vol car cela menacent l'équilibre économique. Or, ces mêmes lois devraient proscrire les gestes qui

favorisent les déséquilibres dans toutes les schématisations, dont la schématisation naturelle. De ce fait, un acte qui dénature le monde en le polluant est un acte immoral conduisant tranquillement à la destruction du monde.

Quelques mots sur la dénaturation de la schématisation de la matière

Je n'ai pas parlé de la dénaturation de la schématisation de la matière, simplement car pour le moment, celle-ci a peu d'impact sur la vie humaine. Par contre, il ne faudrait pas croire que les activités humaines ne sont pas à risque de débalancer l'équilibre terrestre caractérisant la schématisation de la matière.

Les activités humaines qui dénaturent la schématisation de la matière sont entre autres le nucléaire, la géothermie et l'excavation et creusage du sol en mélangeant ses couches naturelles.

La géothermie semble sans risque de la même manière que le moteur à essence semblait sans risque pour la vie humaine lorsqu'il fut inventé. Si l'humain puise trop ambitieusement dans cette ressource, il va alors réchauffer l'atmosphère et possiblement refroidir le manteau terrestre sur plusieurs siècles. Cela peut paraître invraisemblable, mais si la géothermie devient aussi populaire que la voiture à essence c'est bel et bien ce qui se produirait. Il faut donc être prudent dans la manière dont nous sommes susceptibles de débalancer l'équilibre de la matière sur Terre.

La perturbation de l'équilibre dans la schématisation de la matière affecte la vie négativement plus encore que les déséquilibres de la schématisation du vivant, puisque cette schématisation est parente à la vie sur Terre. C'est pourquoi l'humain devrait limiter toute activité qui dénaturent la structure de la croûte terrestre comme les mines, la fracturation hydraulique, le nucléaire, les puits de pétrole, les sables bitumineux, la géothermie, etc.

Synthèse et avenir du monde vivant

Les cycles et le fonctionnement schématique du corps humain ne sont qu'une transposition de phénomènes déjà existants dans la nature qui l'a créée. Tous les schémas que contient le corps ne sont qu'une transposition de schémas présents dans les schématisations parentes[180], d'où la proximité entre le cheminement de dénaturation de la nature et le cheminement de dénaturation du corps humain. Par une approche similaire avec laquelle j'ai pu améliorer ma santé, il est d'ailleurs possible de rétablir la santé de la vie sur Terre en se portant à l'écoute de la nature et de ses besoins.

Un écosystème peut être perçu comme un organisme vivant dans lequel chacune des instances vivantes possède un rôle analogique à celui de cellules travaillant ensemble pour maintenir l'équilibre du système en place. Ainsi, lorsque des espèces disparaissent ou sont sous-représentées, alors l'organisme devient débalancé, ce qui empêche l'évolution[181].

Toute schématisation recherche l'équilibre. Comme nous l'avons vu, l'humain perturbe l'équilibre naturel qu'avait engendré la schématisation de la matière, c'est-à-dire la répartition naturelle des minéraux et autres substances présentes dans la croûte terrestre. L'humain perturbe aussi l'équilibre que s'était bâti la schématisation de la vie sur Terre de plusieurs manières :

1. En polluant, donc en mélangeant les substances d'une manière non conforme à la volonté du vivant.
2. En détruisant, donc en faisant disparaître des instances (espèces, êtres vivants) qui avaient été créées dans le but d'approfondir l'équilibre de la schématisation du vivant.
3. En dominant, donc en empêchant le vivant de s'exprimer librement par la création d'espèces et l'évolution libre. Cela est une conséquence du fait que l'humain ne donne pas de répit à la nature et étend son influence sur l'ensemble du territoire terrestre.

Si on la laisse tranquille, donc si on cesse les trois comportements ci-haut, la schématisation de la vie sur Terre, reprend immédiatement sa trajectoire

d’approfondissement d’équilibre pour offrir d’innombrables ressources dont l’effet est positif pour le maintien de la vie humaine. Puisque l’espèce humaine est l’espèce représentant l’universalisation, elle devient plus que toute autre espèce le reflet de l’équilibre de la schématisation du vivant au grand complet. Se dévouer à cet équilibre du vivant est donc pour l’humain l’équivalent de se dévouer à son propre bien-être.



Si l’humain parvient à cesser de nuire à la nature, alors celle-ci progressera alors naturellement vers son destin d’équilibre, transposition de l’équilibre de la matière qui entoure la planète Terre.

En gros, si nous supposons un instant la disparition de l’espèce humaine et visualisons l’avenir de la planète par la suite, nous devons prévoir que l’action de la vie, sur des millions d’années, aura pour effet de neutraliser la pollution et de rééquilibrer la répartition de la matière d’une manière conforme à l’épanouissement du vivant. Le problème est que ce cycle est lent par rapport au cycle de vie de l’humain et donc il est nécessaire pour l’humain de travailler à corriger lui-même les déséquilibres qu’il a engendrés dans la nature s’il veut pouvoir en ressentir les bienfaits durant son cycle de vie personnel.

L’humain ne devrait donc pas hésiter à dépolluer les océans en retirant les déchets qui s’y trouve ou bien de creuser pour déterrer les déchets qu’il a enfouis, ou encore de sauver des espèces menacées en leur offrant un milieu de vie fonctionnel. Pour améliorer la situation, l’humain doit prendre toutes ses autres responsabilités environnementales. En agissant ainsi, il restaurera rapidement l’équilibre de la vie sur Terre et la nature fera le reste par la suite. Les bienfaits de tels changements seraient perceptibles presque instantanément pour l’ensemble de l’humanité.

Lorsque l'humain ne sait pas comment améliorer une situation qu'il a créée, alors il doit laisser la nature faire et user de sa patience en cessant le comportement déséquilibré. C'est d'ailleurs assez précisément ce que j'ai fait pour améliorer ma santé : d'abord, cesser les comportements déséquilibrés, puis laisser la nature s'exprimer, ce qui nous montre la voie à suivre par la suite.

Par exemple, il est très facile de régler la pollution de l'air. Il suffit d'imaginer une planète sans émission humaine durant ne serait-ce que quelques jours, l'air deviendrait rapidement incroyablement pure, car une fois les particules tombées au sol, l'air ne contiendrait presque plus de pollution humaine[182].

Je propose que chaque année, une semaine entière soit consacrée à l'air pur. Durant cette semaine, toute activité polluante serait suspendue et aucun combustible ne serait brûlé afin de permettre aux humains d'expérimenter l'effet d'un air pur au moins une fois par année. Il est probable qu'après un tel épisode de pureté, les gens seraient massivement convaincus de l'intérêt qu'un monde pur représente pour leur épanouissement.

Pour décontaminer les sols, la meilleure option demeure le reboisement et le temps. Nous avons vu que les sols se purifient naturellement par l'accumulation de matière organique dans les sols. Cela a pour effet de diminuer la concentration de pollution dans la couche supérieure et de faire descendre plus profond les couches de sols polluées.

Pour décontaminer l'eau, il faut d'abord enlever dans celle-ci les substances dénaturantes ou polluantes qui s'y trouvent, comme les plastiques, épaves, barils de DDT et autres. Puis, il faut cesser de polluer l'eau en utilisant des cycles fermés de recyclage infini pour tous nos biens de consommation. Nous avons aussi vu que construire dans l'eau ou sur l'eau avec des substances pétrochimiques est à limiter, car le contact de l'eau avec les matériaux pétrochimiques qu'utilise l'humain engendre une pollution de l'eau non désirable.

Nous avons vu que l'état actuel des choses n'est pas favorable à la conservation de la santé des populations humaines d'aujourd'hui. Nous

avons compris comment la pollution s'accumule dans l'environnement et j'ai exposé certaines manière dont cette pollution est retournée vers l'ensemble de la population mondiale sous forme d'une pollution insidieuse et invisible dans bien des cas.

Tout indique que les générations de demain subiront une dénaturation plus importante susceptible de causer plus de maladies, dont le cancer, seulement en consommant de la nourriture, même s'ils effectuent des choix alimentaires considérés comme étant santé. Ce serait là un avenir bien triste pour l'humanité mais nous pouvons l'éviter si les enjeux que j'ai exposés au grand jour sont pris au sérieux rapidement.

Nous avons aussi étudié les mécanismes naturels de purifications des sols, de l'eau et de l'air que possède la planète Terre. Ces mécanismes représentent un espoir incroyable de guérison de la Terre si l'homme reconnaît les déséquilibres discutés dans cet ouvrage et cesse les comportements déséquilibrés qui alimentent la pollution.

Il ne reste maintenant qu'un seul aspect a couvrir. Cet aspect permettra de répondre à la question la plus importante de toute : pourquoi l'humain pollue? Au fond de chacun d'entre nous, le désir de vivre sainement et en harmonie avec la terre subsiste, mais pourquoi les gens ne changent-ils pas leurs comportements malgré toute leur bonne volonté et leur intérêt en ce sens? Ceci est une question fascinante et inquiétante dont la réponse vous sera fournie en détail dans la prochaine section.

Partie IV

Aspects sociaux et économiques

Nous discuterons maintenant des aspects les plus fondamentaux de la source des maladies, c'est-à-dire la manière dont nous sommes conditionnés à penser. Ce sont nos choix sociaux qui ultimement dictent le devenir de l'économie humaine à laquelle nous donnons force de coercition et de domination sur le monde du vivant qui nous a fait voir le jour.

Le début de mon cheminement a été de débusquer les fausses croyances que m'avait inculquée à mon insu une société basée sur la recherche de profit plutôt que sur la recherche de vérité et du bien-être global. Car avant de changer un comportement il faut d'abord réaliser que celui-ci pose problème. Comme nous allons le voir ici, beaucoup de conséquences sont ignorées volontairement pour permettre la continuation de comportements qui permettent à quelqu'un d'engranger du profit!

Nous avons discuté au début de cet ouvrage de la dénaturation qui est à la base du développement des maladies et du dépérissement du corps humain. Or, la dénaturation la plus fondamentale est celle qui provient du regard des autres sur nous et qui nous poussent à modifier nos comportements pour plaire et répondre à des attentes, stéréotypes ou principes sociaux. Ce

comportement est automatiquement dénaturant pour l'humain, car l'individu se détourne alors de sa connexion avec l'intérieur de son corps pour orienter ses pensées sur des éléments extérieurs à sa personne, des éléments superficiels qui l'éloignent des éléments fondamentaux que sont l'amour, la nature, la poursuite d'un idéal de bonté et la communion avec le monde naturel.

Puisque notre système économique est pensé en fonction d'encourager l'intérêt des autres envers ce que l'on fait, alors notre système économique est en fait un promoteur de dénaturation.

Nous devenons malades, car nous perpétrons quotidiennement des gestes qui ne font aucun sens lorsqu'ils sont évalués objectivement hors du contexte économique dans lequel nous sommes conditionnés à vivre. L'humain agit selon ses croyances, celles-ci étant relatives au contexte dans lequel il vit. Or, toutes les croyances justes que j'ai pu trouver ne sont pas relatives à un contexte social en particulier, mais s'avèrent universellement valables, et ce, de façon intemporelle. Il faut donc remettre en question nos croyances héritées d'une vision de société nord-américaine et prendre du recul afin d'évaluer le contexte dans lequel ces croyances prennent place. Cela en soi apporte déjà beaucoup de réponses utiles pour éviter de tomber malade.

La source des maladies débute dans notre éducation et notre perception du monde. Il y a donc une explication philosophique et une explication psychologique à la base du développement des maladies. D'ailleurs, plusieurs grands philosophes et psychanalystes ont abordé ces questions pour apporter leurs lumières. Je ferai mention de quelques-uns d'entre eux dans cette section.

La définition négative[183] de la santé

Il faut prendre le temps de restituer les faits. Beaucoup de gens s'inventent une définition de la santé en fonction de ce qu'il leur est agréable de croire. Lorsqu'on fouille un peu, on remarque que cette définition est bâtie pour justifier leur mode de vie et se déculpabiliser sur leurs propres comportements dénaturés. Par exemple, plusieurs fumeurs parviennent à se

convaincre que la cigarette ne nuit pas à leur santé, qu'ils sont plus forts que cela. D'autres prennent des drogues comme la marijuana, la malbouffe ou l'alcool et ils en vantent les mérites pour leur «santé». Comment de tels discours peuvent-ils faire leur place dans ce monde?

Il y a deux raisons. D'abord, les gouvernements laissent les entreprises éduquer le peuple en propageant des idées fausses par la publicité. L'objectif est la génération de profits privés et non servir l'intérêt public. Ensuite, vu le doute et la confusion créés par la publicité et la propagande des entreprises, chaque personne s'invente une définition de la santé différente, suivant les fausses croyances auxquelles elles adhèrent.

Au final, puisque chaque être humain se permet de mettre dans l'équation de sa santé tout ce qu'il ou elle est prêt(e) à endurer comme maux ou comme symptômes en échange des effets ou plaisirs qu'il recherche, personne ne semble s'entendre sur ce qui est universellement mauvais ou universellement bon. Une partie du problème de cette définition négative est donc sociale et l'autre économique.

La question devient alors de savoir ce qui est endurable pour les uns et non endurable pour les autres. Questionnement inévitablement relatif à chaque individu qui ne mène à aucun résultat utile pour établir un référentiel clair. C'est ainsi que plusieurs fausses croyances font leur chemin dans la connaissance populaire du peuple.

En demandant aux gens comment va leur santé, on peut savoir beaucoup sur leur niveau de conscientisation face à ce qu'est la santé. La personne est-elle à l'écoute de son corps? Est-elle victime de la pensée magique[184]? Se voit-elle dépérir? Semble-t-elle être à l'écoute des signes subtils ou fait-elle la sourde oreille en insinuant que tout est parfait? Par exemple, une personne qui souffre d'inflammation et qui se dit en santé se ment à elle-même. Rien de positif ne peut ressortir de cette attitude en termes de santé.

Étonnamment, j'ai rencontré plusieurs personnes qui croyaient qu'en évitant la réalité, en se mentant ouvertement à eux-mêmes, à croire que toute nourriture est bonne pour eux ou bien qu'ils ne sont pas affectés par les polluants, qu'alors ils seraient en meilleure santé. J'ai moi-même

expérimenté cette route avant d'être malade et je peux vous confirmer que cela ne fonctionne pas. Tenter de nier la réalité est au contraire très nocif pour notre bien-être général et notre conservation.

Prise de conscience #1 : La manière dont nous concevons la santé et notre honnêteté envers cette notion a un impact majeur sur le développement de nos maladies.

C'est en parvenant à nous convaincre que nos maux, nos douleurs, nos malaises, nos inconforts, notre teint terne, nos ongles mous et cassants, nos cernes, notre embonpoint, notre inflammation, nos difficultés digestives, notre fatigue, nos raideurs, notre confusion mentale et autres dysfonctionnements ne sont pas des signes clairs d'un cheminement vers la maladie que nous favorisons une logique de développement de maladies. Le corps nous parle clairement, mais notre esprit est ailleurs. Il faut donc arrêter de faire la sourde oreille et d'être malhonnêtes envers nous-mêmes si on veut éviter de tomber malade. C'est la première étape.

Nous avons, en tant que société, pris la mauvaise habitude de définir l'état de santé comme étant l'absence de maladie. Les gens vont voir leur médecin et si celui-ci ne leur trouve rien d'anormal, alors ils se croient en santé. Ne voyez-vous pas l'immense effet placebo qu'il y a derrière cette façon de prendre soin de notre santé? Comment pouvons-nous concevoir de considérer au-delà de tout, le jugement d'une personne qui ne sait rien sur nous, qui prend à peine cinq ou dix minutes pour nous observer alors que la santé est le résultat d'années d'interactions quotidiennes avec le monde qui nous entoure.

Prise de conscience #2 : Confier le maintien de notre santé aux mains d'une tierce personne qui ne sait rien de nous, de notre façon de vivre, de notre enfance, des environnements de vie que nous avons connu, de notre alimentation, etc. est une excellente manière de ne pas comprendre pourquoi nous devenons malades.

Définir quelque chose en fonction de l'absence d'une autre chose est une définition que l'on dit « négative ». C'est un peu comme si on se limitait à qualifier la beauté ainsi : « ce n'est pas laid» et qu'on déduisait ensuite que cela devait être beau. Imaginez comment cela limite notre point de vue dans

le sens positif de la chose. La santé, lorsque définie négativement, n'est pas comprise pour toute la subtilité qui la caractérise, mais simplement pour ce qu'elle n'est pas à première vue.

Ainsi, de nos jours, une personne s'estime en santé jusqu'au jour où on lui découvre une ou plusieurs maladies. Considérant qu'aucune maladie grave[185] responsable de la mort d'une majorité de la population n'apparaît par hasard et spontanément, force est de constater que le corps subit au fils des ans, un cheminement graduel vers le développement de maladies, donc que la santé d'un individu est largement perdue bien avant que *l'état de maladie* ne soit atteint[186]. C'est en s'intéressant à la santé pour ce qu'elle est, et en reconnaissant l'influence de chaque comportement néfaste adopté au cours d'une vie que j'ai pu me donner les moyens de travailler à l'améliorer jour après jour. C'est aussi de cette manière que j'ai pu enfin apercevoir comment on devient malade en suivant un cheminement de comportements déséquilibrés qui culminent en un état de maladie.

Malgré le fait que la définition négative de la santé soit très répandue dans la culture populaire nord-américaine, l'OMS[187] reconnaît une définition assez réaliste de ce en quoi consiste la santé. Observons-la un instant :

Définition de la santé selon L'OMS : *« La santé est un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité*[188]*. »*

Selon cette définition, la *santé se veut donc* une notion définie positivement, une recherche d'optimisation de notre état. Bien sûr, cette définition manque d'élément explicite sur ce qu'est réellement la santé, mais nous avons combler ce manque au cours des livrets précédents.

Prise de conscience #3 : une définition négative de la santé qui prendrait la forme suivante : « quelqu'un qui n'est pas malade est en santé » nuit à notre bien-être.

Dans la définition négative de la santé, chaque individu est influencé à vivre selon une optique négative que l'on pourrait caractérisée par la pensée suivante : « je vis, car je ne suis pas mort ». Loin encore d'un second état

d'existence, plus riche, qui pourrait se décrire sommairement avec cette pensée : « je vis, car j'interagis avec le monde extérieur ». Sachant fort bien que cette prise de conscience sur la nécessité inhérente à l'existence d'être affectée et d'affecter le monde extérieur n'est qu'un premier pas vers l'éveil d'un équilibre nécessaire entre ces interactions, ce qui défini le seuil de la prise de conscience du besoin d'une pensée équilibrée : « je vis, car j'atteins un équilibre suffisant avec le monde extérieur ». Poussée quelque peu dans son raisonnement, cette pensée implique que l'individu doit s'interroger sur l'approfondissement possible de l'équilibre entre lui et les instances qui l'entourent (dans le sens de la nourriture, air et eau qu'il met en contact avec son corps).

En voulant faire de l'homme une marchandise, et en le considérant comme tel[189], nous avons appris à ne voir que sa présence physique, et inconsciemment, nous avons associé cette présence physique au tout que constitue la vie, même si l'individu est complètement dévitalisé ou dénaturé. C'est pourquoi la définition négative de la santé règne en notre ère. Nos croyances populaires ont ramené les nuances de l'existence à un langage binaire: soit nous sommes en vie, soit nous sommes morts. Les gens ne s'interrogent donc pas sur les raisons pour lesquelles ils perdent leur vitalité, leurs facultés et leur santé. Ils se satisfont tout simplement du fait d'être en vie, peu importe leur état.

Nous demeurons incapables d'attribuer honnêtement à la *vie* des degrés d'intensité autres que ceux liés à notre subjectivité[190]. C'est de cette manière de pensée, basée sur une perspective de société de consommation, que découle le besoin de vivre selon une définition négative de la santé. Elle devient une sorte de nécessité pour permettre l'aveuglement nécessaire face à nos responsabilités envers la vie en nous et celle qui nous entoure.

Prise de conscience #4 : avoir une vision binaire de la santé sans reconnaître ses degrés d'intensité variables nuit à la compréhension de ce qu'est la santé.

La santé est une notion relative à chacun certes, mais par contre, elle respecte des schémas universels valables pour tous les êtres vivants. Ces schémas sont transposés d'une façon analogique d'une instance à l'autre.

C’est donc dire qu’une tendance qui engendre des déséquilibres l’est de façon générale pour tous êtres humains, malgré que pour certains l’effet néfaste puisse être atténué ou accentué selon ses capacités, son bagage d’expériences de vie ou ses besoins.

L’absence de spiritualité

La définition négative de la santé découle aussi d’un refus scientifique d’admettre un ordre naturel de l’univers qui transcende toutes les instances vivantes. Un refus qui provient de la peur de retomber dans la suprématie des croyances religieuses, au-devant de la science. En effet, les religions ont longtemps fait de l’ombre à la science, sans compter le lot d’inconvénients que les religions apportent à l’humanité : ségrégation, jugement, égo, guerre, etc. Malheureusement, encore aujourd’hui, les religions sont utilisées pour endoctriner les gens et permettre à certains de s’octroyer plus de pouvoir que d’autres. Évidemment, toutes ces logiques sont source de maladies. Croire aveuglément en une religion est aussi néfaste pour l’humain que d’être athée et se croire maître de son destin.

Évidemment, toutes ces logiques sont source de maladies. Croire aveuglément en une religion est aussi néfaste pour l’humain que d’être athée et se croire maître de son destin.

Cela étant dit, les religions n’apportent pas que du mauvais à l’humain. Toutes les civilisations avant la nôtre établissaient des liens entre leur société, la nature et des formes de Dieu. Force m’est de constater que notre refus de reconnaître dans la nature une volonté nous conduit à vivre nos vies dans notre égo personnel. Cela est certainement plus nocif pour l’humanité que toutes les religions réunies, car cette attitude est à la base du réchauffement climatique et de la dénaturation du monde qui menacent la survie de l’humanité entière.

Dès qu’on ramène l’idée que le monde est régi par une certaine ”intelligence” que certains ont nommée Dieu, nous sommes aussitôt marginalisés. Malheureusement, en refusant tout ordre *a priori* de l’univers[191], ou l’existence d’une *volonté* qui se manifeste derrière tout ce qui existe, nous refusons toutes limitations de nos actions pour servir un

schéma au-delà du nôtre et ainsi nous nous empêchons systématiquement de trouver les réponses qui m'ont permis de guérir. Je dirais même que nous rendons inaccessible pour nous de vivre dans une définition positive de la vie et de la santé, sur le plan fondamental, bien sûr.

J'ai effectivement dû me mettre à l'écoute d'une certaine force universelle, une voie intérieure, un contact avec Dieu ou une énergie supérieure, une sorte d'instinct que je nommerais un *ressenti*. Plus j'ai été à l'écoute de cette voix, plus elle me parlait, au sens figuré bien sûr. Écouter cette voix n'est pas chose facile, car elle ne parle pas en mots, mais par un ressenti intérieur sur les forces en mouvement qui nous entoure. Tant que j'ai su vivre humblement, en évitant de tomber dans mon égo, elle me parla pour me guider sur le chemin d'une vie harmonieuse telle que l'a voulu l'univers pour l'homme.

Peut-être trouvez-vous farfelu un tel constat. Que le secret d'une grande guérison ou d'une vie sans maladie soit de retrouver la foi en une force supérieure et d'être à l'écoute de quelque chose de subtil que nous avons tous en chacun de nous. Si tel est le cas, c'est que vous avez été endoctriné à tort par le déni scientifique populaire de notre époque. Ce que vous ne soupçonnez peut-être pas c'est qu'Einstein lui-même croyait en une forme de Dieu, tout comme de nombreux autres grands penseurs du monde. Par contre, leur définition de la notion de Dieu n'était pas religieuse, mais purement spirituelle. Dieu pouvant être associé à l'univers, ses lois et son énergie dans la plupart des cas.

Laissez-moi citer Socrate lui-même, qui dans son apologie, peu de temps après avoir appris sa condamnation à mort, fais mention clairement de ce dont je parle ici et du genre de lien qui m'a permis de trouver la voie d'une guérison durable alors qu'autour de moi tous faisaient fausse route. Il nomme cette voix, la voix «divine».

[Socrate s'exprime suite à l'annonce de sa condamnation à mort]

Je voudrais vous montrer comme à des amis, comment j'interprète ce qui m'est arrivé aujourd'hui [...]. Dans tout le cours de ma vie, la voix divine qui m'est familière n'a jamais cessé de se faire entendre, même à propos d'actes de mince importance, pour m'arrêter si j'allais faire quelque chose

de mal. Or, aujourd'hui il m'est arrivé, comme vous le voyez vous-mêmes, une chose que l'on pourrait regarder et qu'on regarde en effet comme le dernier des maux[192]*. Hors, ni ce matin, quand je sortais de chez moi, le signe du Dieu ne m'a retenu; ni quand je suis monté au tribunal, ni à aucun endroit de mon discours, quoique je voulusse dire. Et cependant, dans beaucoup d'autres circonstances il m'a arrêté au beau milieu de mon propos. Aujourd'hui, au contraire, il n'est jamais intervenu au cours même du débat pour s'opposer à aucun de mes actes, ni à aucune de mes paroles.* À *quels motifs dois-je attribuer son abstention? Je vais vous le dire : c'est que ce qui m'est arrivé est sans doute un bien et qu'il n'est possible que nous jugions sainement quand nous pensons que mourir est un mal. Et j'en vois ici une preuve décisive, c'est que le signe accoutumé n'aurait pas manqué de m'arrêter si ce que j'allais faire n'avait pas été bon.*

– Apologie de Socrate[193]

Socrate n'est pas le seul grand homme ou grand penseur à faire référence à ce genre de relation divine qui guida ses actions pour leur donner un sens profond qui dépasse même leur propre existence. En effet, Beethoven, Bach et bien d'autres artistes ont eu ce même genre de sentiment face à leur mission et la création de leurs œuvres.

Nous avons tous accès à ce contact intérieur vers une force supérieure qui nous guide vers notre rôle sur Terre afin que l'humanité soit en équilibre, mais accepter ce rôle et le mettre en pratique dans le monde tel qu'il est aujourd'hui, voilà qui est un défi considérable. Tout ce que j'enseigne et l'ensemble du témoignage que je livre par mes œuvres a pour but de vous faire découvrir cette voie intérieure, ce *ressenti*.

Je peux affirmer avec du recul sur ma propre vie et ma propre expérience, que chaque fois que je n'ai pas écouté mon *ressenti*, que j'ai tenté d'embarquer dans une structure superficielle conçue par l'homme, une structure d'égo, qu'alors, automatiquement et inévitablement, j'ai alimenté une certaine logique de maladie plus ou moins prononcée, nullement pire que celle que les gens en général entretiennent, mais non moins une logique de maladie.

Ce fut donc là la première étape de mon éveil de conscience que d'accepter le fait que le monde est équilibré par une force plus grande que la nôtre et qu'une certaine harmonie de vie nous est proposée par la structure de la nature en soi. En acceptant cette idée, j'ai du même coup compris qu'il devait y avoir une *volonté*[194] dans l'intelligence qui engendre la vie et c'est de cette volonté dont j'ai dû m'approcher pour guérir. Je me suis demandé ce que je pouvais faire pour servir une cause plus grande que la mienne et je me suis mis à l'écoute de cette volonté se manifestant partout autour de nous, souvent à même les paroles des gens à notre égard ou bien dans notre sentiment d'exister le plus fondamental.

Évidemment à cette époque j'ignorais que Socrate ou Beethoven faisait mention de telles influences dans leur cheminement. Je faisais simplement ce qui m'apparaissait juste et dans l'optique d'une mort imminente, je choisissais la voie qui m'apportait une grande paix d'esprit. Cette voie divine me guida et me fit découvrir chaque chose dont j'avais besoin pour guérir et retrouver mon destin. Rien ne fut facile, rien n'est acquis, même alors que vous lisez ces mots, je suis comme vous, je dois travailler sur moi-même constamment pour ne pas sombrer dans la logique populaire de notre époque : l'apparat social et les objectifs économiques superflus.

Imaginez comment mon esprit de jeune homme athée capitaliste a dû cheminer pour accepter une telle idée et lui attribuer suffisamment de confiance pour lui confier ma vie! Pourtant, ce fut la reconnaissance de cette volonté du vivant et ma quête pour m'en approcher qui me guida vers la compréhension de comment nous devenons malade et aussi, de comment guérir toutes les maladies naturellement.

Prise de conscience #5 : renier toute spiritualité nous prédispose à vivre dans notre égo et cela nous rend sourds face aux sentiments que nous renvoie l'univers sur notre manière de vivre (la volonté du vivant).

L'être humain fut doté de raison, un outil merveilleux qui une fois modéré par l'éveil à un schéma d'existence plus grandiose que celui de l'égo personnel, a la possibilité de lui faire voir le monde sous un jour nouveau, défini par des motivations universelles. C'est dans un cheminement

d'ouverture à l'existence d'un ordre *a priori* de l'univers[195], que j'ai enfin pu trouver le chemin d'une guérison universelle de tous mes maux.

Travailler sur l'extérieur plutôt que sur l'intérieur de nous-mêmes

La définition négative de la santé favorise le fait de vivre nos vies de manière à consacrer nos efforts sur les dimensions extérieures de notre être. Dans la définition négative de la santé, l'individu prend la santé pour acquise et n'étant pas de sa responsabilité. Au contraire, dans une optique positive de santé, l'individu est porté à travailler sur l'intérieur de lui-même en améliorant sa vitalité et ses facultés.

Nous n'avons pas été conçus dans le but de vivre uniquement pour des considérations extérieures. À travers nos actions, et la distance de celles-ci par rapport à l'équilibre *a priori* nécessaire à la vie, nous devenons des êtres partiellement vivants en quête d'ajouts extérieurs, car nous ressentons un manque, un vide, une sorte de déception face à ce qu'aurait dû être l'existence, le souvenir d'une essence pure de nous-mêmes que nous n'avons jamais pleinement vécue puisque nous nous sommes réduits à notre rôle social et nous nous sommes dénaturés de toute part par divers déséquilibres de vie.

Ayant été éduqués toute notre vie à croire que le manque est extérieur à nous-mêmes, nous ne sommes plus à même de constater que nos plus grandes pertes sont intérieures, au niveau de nos facultés fondamentales, c'est-à-dire notre intelligence, notre énergie vitale, notre éveil à nos propres facultés ainsi que notre capacité à innover, à évoluer et à être en communion avec quelque chose de bien plus grand que nous-mêmes.

L'épanouissement humain qui jadis s'effectuait par une intégration symbiotique à la nature n'est plus. C'est de ce manque d'amour profond entre nous et la nature que nous devenons des êtres qui ressentent un manque. Le problème est qu'en tentant de combler ce manque par l'acquisition de matériel ou en recherchant l'appréciation des autres, nous empirons notre situation et sombrons dans la maladie.

Prise de conscience #6 : travailler sur l'extérieur de nous-mêmes plutôt que sur l'intérieur de nous-mêmes vide notre corps de ses énergies vitales.

Cheminement extérieur	versus	Cheminement intérieur
Tenter de plaire		S'accepter comme on est
Améliorer son statut social		Faire don de soi
Acquérir de la richesse		Acquérir de la connaissance
Travailler pour un salaire		Travailler pour servir une cause morale
Considérer son apparence		Considérer sa santé
Avoir une carrière		Accomplir son destin
Vivre sa vie rapidement sous stress		Vivre patiemment dans un absolu

Par exemple, dans la définition négative de la santé, les gens tenteront de s'approprier la santé en achetant des choses plutôt qu'en s'éduquant et en changeant leurs habitudes. On se sent moche alors on s'achète des nouveaux vêtements ou on se maquille, on se sent gros alors on fait un régime ou adhère à une diète, on manque d'énergie alors on consomme des stimulants, de la caféine, etc. Les gens cherchent à l'extérieur d'eux-mêmes les solutions, c'est pourquoi tant de modes se succèdent, alors que les vraies solutions proviennent toujours de l'intérieur et d'une transformation de sa personne par l'évolution de conscience.

C'est ce que je veux dire par le fait de travailler sur l'extérieur, sur le *Ce que nous sommes*, plutôt que sur l'intérieur, sur le *Qui nous sommes*. Plus vous travaillerez sur l'extérieur de vous-mêmes, plus vous gaspillerez vos énergies vitales au lieu de les faire fructifier comme j'ai dû faire pour guérir.

La définition négative de la santé entraîne les gens à vivre à l'extérieur d'eux-mêmes ainsi qu'à ignorer leur corps jusqu'au jour où celui-ci n'en peut plus. Mon cheminement de guérison fut un travail continu sur l'intérieur de moi-même, car je m'intéressais à ma santé et je tentais d'agir pour aider mon corps, au niveau de ses facultés fondamentales, en retrouvant chaque fois l'essence de moi-même pour être en équilibre avec le destin qu'avait prévu l'univers pour moi. Ce chemin était le plus optimal en terme d'énergie et me permit d'éviter les conflits inutiles liés aux schématisations sociales et économiques.

S'interroger sur la manière d'aider le corps à mieux vivre inverse la tendance de nos vies et nous ramène vers une évolution intérieure qui nourrit l'être au lieu de le vider de ses énergies.

La déresponsabilisation

La vision d'une économie capitaliste comme on la connaît nécessite le développement d'êtres humains qui ne reconnaissent pas le besoin d'assumer les conséquences de leur vie d'un point vu environnemental. En effet, les gens ne sont pas redevables et ne voient pratiquement pas les déchets que leurs choix de vie rejettent dans l'environnement : l'échappement de la voiture qui part en l'air, les sacs d'ordures au chemin qui disparaissent comme par magie, les déchets ici et là qui sont enfouis quelque part, brûlés ou qui finissent dans les océans, etc. La plupart des gens n'y seront pas confrontés directement et ainsi n'auront pas à réfléchir aux problèmes que cela représente. Nous sommes en quelque sorte encouragés à vivre chaque jour en ne tenant pas compte des nécessités de la vie et de l'impact de l'accumulation de ces déchets dans l'environnement.

Plusieurs contradictions entre la manière d'agir du peuple et l'idéal que nous voudrions défendre existent : les gens mangent de la viande, mais ne veulent pas tuer d'animaux, les gens jettent aux poubelles, mais n'aiment pas les dépotoirs, les gens consomment de l'essence, mais se plaignent de la pollution produite par les compagnies pétrolières, les gens mangent de la restauration rapide, mais ne veulent pas prendre de poids, les gens tombent malades, mais hésitent avant de changer leurs habitudes, les gens veulent protéger l'environnement, mais achètent sans cesse du neuf, les gens se

plaignent de la pauvreté grandissante, mais conservent leur fortune pour eux seuls, etc. Tout notre monde fonctionne sur un principe d'hypocrisie déculpabilisée par la généralisation de comportements désaxés que la majorité des gens adoptent, c'est pourquoi plus personne ne s'en insurge.

Nous pourrions caractériser l'attitude sociale dominante qui guide le développement de nos sociétés avec une analogie : nous vivons tous comme des autruches la tête dans le sable. Parfois, il vient un désir de sortir la tête du sable et de vivre la tête haute, mais lorsque nous nous dépoussiérons les idées et regardons aux alentours, ce que nous voyons est une planète remplie d'autruches la tête dans le sable, ce qui tôt ou tard a pour effet de nous inciter à remettre notre tête dans le sable pour rejoindre le mouvement social dominant et la facilité de l'insouciance qui s'y rattache. La seule façon de rendre une vie la tête hors du sable attrayante serait qu'une quantité suffisante de gens vivent la tête hors du sable.

En d'autres termes, bien que l'individu possède parfois de réelles ambitions à améliorer sa manière de vivre pour aider la planète, pour sa santé et/ou pour les générations à venir, ces bonnes volontés demeurent enfouies en lui jusqu'au jour où de tels rêves deviennent à la fois ceux de la majorité[196] et que la société dans laquelle il vit devienne adaptée à valoriser les individus qui possèdent de tels rêves. Au contraire, si la société a tendance à faire passer pour marginaux de tels états de pensées, alors l'individu, recherchant souvent l'appréciation sociale avant toute autre chose, aura beaucoup de mal à se détacher des attentes à son égard et poursuivra sa vie selon le courant social dominant.

Pour me guérir, j'ai dû apprendre à vivre sans rechercher davantage sociaux de mes gestes quotidiens, mais simplement un équilibre avec mon être et le monde naturel. Il fut difficile de sortir du moule de pensées que la société nous inculque, car les gens jugent et discriminent souvent ceux qui ne font pas comme eux.

La société d'aujourd'hui nous propulse dans une vision de la vie qui valorise le fait que la richesse de notre existence se situe à l'extérieur de notre personne[197]. Puisque le capitalisme va à l'encontre de

l'autodétermination de l'individu[198], la population en général laisse le contexte extérieur imposer la contrainte que doit prendre son existence. L'individu se définit donc en tant que fin dans le cadre du système capitaliste, et non comme une fin en soi dans un cadre universel de la vie sur Terre[199]. D'où la conséquence qu'il ne voit point d'intérêt à cultiver ses haricots s'il peut les acheter, se souciant encore très peu de la différence de qualité et d'impact environnemental qui résulte d'une activité ou de l'autre. C'est ce que je nomme un *détournement des éléments fondamentaux de l'existence à la faveur d'éléments superficiels*. La société d'aujourd'hui nourrit sans cesse ce type de comportement duquel quelqu'un espère tirer profit.

Prise de conscience #7 : se définir d'abord et avant tout comme une fin dans le système économique plutôt que comme fin en tant qu'être vivant sur la planète Terre est à la base de la dénaturation de nos comportements.

C'est de ce détournement que naît la déresponsabilisation à l'égard de nos gestes et même de notre santé. Le fait que le capitalisme nous responsabilise envers une seule instance : les nécessités économiques de nos vies, nous fait croire que cette instance devrait par la suite régler l'ensemble des autres dimensions auxquelles nous sommes confrontés au cours d'une vie : problèmes de santé, problèmes psychologiques, problèmes de comportements, problèmes de divertissement, problèmes environnementaux, problèmes amoureux, etc. C'est en ce sens que le citoyen fut éduqué à ne considérer qu'une seule et unique responsabilité qu'il croit être fondamentale mais qui en vérité ne l'est point : celle des responsabilités économiques. Le bon citoyen est donc, aux yeux des lois et du système, celui qui respecte les contraintes économiques et qui fait prospérer le pays en ce sens. C'est du moins ce qu'on veut faire croire aux gens.

Le citoyen s'abandonne ainsi au jeu capitaliste en commençant à cumuler sa valeur fictive pour en retirer des « avantages » subséquents. Chacun des avantages que lui procure ses gains le détache petit à petit des responsabilités qui auparavant étaient entre ses mains : culture et éducation, choix et préparation des aliments; écoute et soins de son corps; éveil de ses

facultés naturelles et entretien de celles-ci; implication bénévole dans sa communauté; débrouillardise dans la construction et l'entretien des nécessités, respect de l'environnement qui l'entoure, aider ceux qu'il peut aider, amour, etc. De cette perte de contact avec les réalités fondamentales de l'existence, l'individu en vient à devoir faire confiance à d'autres personnes sur des sujets auxquelles il ne possède pas d'expérience ni de connaissances. C'est ainsi que tout perd son sens et que l'abus naît.

En effet, un exemple d'une telle situation serait la confiance du peuple à l'égard des techniques de la médecine conventionnelle qui entraîne les conséquences qu'on connaît tels l'abus de médicaments ou bien les erreurs médicales trop fréquentes sans même parler de tous les effets secondaires des traitements qu'elle utilise. De plus, je soutiens que l'avancement de la médecine entraîne insidieusement l'aggravation du dépérissement généralisée de la population, car celle-ci ne sait plus comment prendre soin d'elle-même et a même peur de se traiter naturellement par ses propres moyens. Le fait de reléguer le soin de notre *santé* à une tierce personne a pour effet de détacher les gens de leur corps dans le sens large du terme. La population a donc graduellement cessé de réfléchir par elle-même aux sources possibles de ses maux, d'où la situation d'aujourd'hui dans laquelle le peuple ne reconnaît plus qu'une infime partie de ses responsabilités dans le développement de la grande majorité de ses maladies.

Prise de conscience #8 : croire que le développement ainsi que le traitement de nos maladies ne sont pas de notre responsabilité est le premier pas de l'impuissance humaine face à son destin.

Il est étonnant de constater à quel point les gens croient que les maladies « s'attrapent », que celles-ci se passent d'un individu à l'autre en respectant une sorte de loi du hasard. En réalité, nous cultivons nos maladies à travers nos gestes et nos habitudes, que nous en soyons conscients ou non. Il est évident que cette ignorance de la population est favorable à plusieurs industries.

Prise de conscience #9 : confier sa santé à une industrie ou une entreprise capitaliste dont l'objectif est la recherche de profit est la meilleure façon de devenir client à vie des pharmaceutiques.

La société[200] éduque le peuple à dépendre de tout, et à vouloir tout régler par l'achat de biens ou de services. Le citoyen se voit donc de plus en plus soumis à d'innombrables impératifs économiques. C'est pourquoi l'importance de l'argent s'accentue dans l'esprit des gens et cela transforme plusieurs personnes en être unidimensionnel se contentant d'assumer leurs responsabilités économiques, cela étant déjà largement demandant je le concède. C'est de cet éloignement envers les besoins essentiels que le citoyen en vient à ne plus savoir évaluer correctement la conséquence de ses gestes sur sa capacité à vivre en santé. Il vit déconnecté des référentiels nécessaires à son épanouissement fondamental et s'obsède de quelque chose dont il devrait au contraire tenter de diminuer l'influence sur sa personne : ses moyens d'obtenir de la richesse, ses comptes à payer, ses avoirs personnels et sa fortune.

La déresponsabilisation du peuple face au monde naturel est un choix facile, mais naïf qu'effectue la société entière dans son mode de gouvernance. Ce choix consiste à ne pas contraindre l'épanouissement du mode de vie de consommation pour la protection de la capacité de vivre d'aujourd'hui et de demain. C'est un choix égoïste effectué par des nations entières afin de profiter au maximum de tout sans voir le prix à payer de ces abus. Personne ne veut ou n'a le courage de limiter les « droits » qu'on croit encore légitimes à tous : ceux de consommer, de jeter, d'acheter, d'exploiter le territoire, d'exploiter les ressources naturelles et d'exploiter les autres par le prolétariat.

La déresponsabilisation du peuple est aussi une conséquence d'une course vers un idéal de société hypothétique promis par la science.

Prise de conscience #10 : croire que la science va nous sauver est une utopie. Personne d'autre que vous ne peut vous sauver.

Certains croient peut-être que c'est un sacrifice nécessaire pour l'avancement de notre espèce, mais c'est faux. Notre empressement à vouloir favoriser le développement de nos technologies se traduit au contraire par une altération de notre prospérité fondamentale[201], ce qui tôt ou tard nous rend encore plus dépendants des technologies; cercle vicieux qui engendre un recul des capacités autonomes des individus. En réalité,

c’est notre phobie à vouloir « évoluer » rapidement qui engendre la majorité de nos problèmes et qui écourte le temps qui nous est donné sur cette terre, en plus de mettre des obstacles considérables dans la vie des gens.

Pour guérir le corps, et je parle des grandes guérisons que la science qualifie encore d’inexplicable, ce qu’il faut faire en premier lieu c’est prendre conscience des responsabilités qui sont nôtres en matière de santé et de protection de l’environnement, car vous l’avez sans doute constaté déjà : tout ce qui nuit à l’environnement nuit à la santé.

Et à travers cette route vers la prise de conscience de toutes les responsabilités qui sont nôtres, mais que nous avons pris l’habitude de reléguer à d’autres dans le cadre d’une vie de consommation, nous comprenons d’où la maladie a puisé sa source et par quels moyens nous pouvons enfin nous en débarrasser.

Éduqués à accepter la maladie

Les pires obstacles de la vie sont ceux que nous disposons inconsciemment dans notre assiette.

C’est incroyable de constater à quel point le fait de voir notre sort uni à celui de nos pairs induit dans l’humain une acceptation des pires conditions de vie et l’acceptation d’une fatalité arrivée avant l’heure. Le sentiment de faire partie du même troupeau, des mêmes problèmes et des mêmes maux sont de doux sédatifs à notre instinct de vie et bloquent les processus naturels d’instincts de guérison.

Ce qui nous rend malade #11 : Vivre entourés de gens en mauvaise santé, qui ne prennent pas soin d’eux et qui négligent leur santé.

Lorsque j’ai frôlé la mort, je me souviens avoir au départ baissé les bras. Puisque la médecine ne disposait pas des moyens pour me guérir, je me suis dit tout bêtement : « mon heure est venue » et j’ai d’abord accepté le fait que j’étais en train de mourir. J’avais été parfaitement programmé pour parvenir à me convaincre que le dénouement de ma vie, en termes de santé, n’avait pas de lien particulier avec les actions que j’avais posées dans le passé; ainsi, je me trouvais nullement responsable, ni apte à changer quoi

que ce soit pour la reconquérir. Dans cette façon de penser populaire dans laquelle je vivais alors, je me percevais impuissant à me guérir moi-même.

Ce qui nous rend malade #12 : croire que nous n'avons pas de pouvoir sur le dénouement de notre santé.

Mais le temps à passé, quelques jours, puis quelques semaines, et je ne mourrais pas encore, mon cœur battait difficilement, à trente-neuf pulsations minutes, mais il ne s'arrêtait pas malgré un épuisement mortel qui m'envahissait lentement. J'ai alors compris une première chose : mon corps ne se sentait pas prêt à mourir, il n'était pas inscrit en lui de mourir si jeune. L'espoir de survivre devait donc exister pour qu'il n'abandonne pas le combat et me garde en vie. C'est à force de passer des journées alitées à réfléchir sur mon éventuelle mort que je me suis rappelé comment ce corps avait été bon, performant, agréable à habiter, et comment je ne l'avais jamais pris en considération, comment je l'avais pris pour acquis et négligé.

Est alors née une dualité dans mon existence, *corps* et *conscience* sont devenus pour moi deux entités distinctes devant cohabitées. Auparavant, j'avais toujours perçu le corps comme étant un simple véhicule, bien que je le savais essentiel, je le maintenais subordonné à ma conscience et mes ambitions subjectives. Je me disais tout simplement que j'étais né avec un corps qui avait une longévité déjà prédéfinie par ma génétique et qu'en vivant normalement comme les autres ça devrait aller. Par contre, avec ces événements, je compris que le corps est primaire et que la conscience est secondaire, puisqu'elle découle du corps et que sa splendeur, sa profondeur et sa particularité sont proportionnelles à la santé de celui-ci.

Ce qui nous rend malade #13 : Considérer le corps comme subordonné à nos ambitions.

Pour réaliser cela, il me fallut tomber malade au point de voir mes facultés dépérir jusqu'à un point que je croyais de "non-retour". Ce n'est qu'une fois au bord du gouffre que j'ai compris qu'une part de la conscience doit apprendre à écouter les besoins du corps, que cela constitue une évolution dans notre manière de penser actuelle, une phase d'évolution à atteindre pour perdurer en tant qu'espèce prospère. Cette prise de conscience étant

capable de balancer naturellement notre égo et de modérer ce que nous nommons, un peu naïvement, la liberté.

L'écoute du corps est une science complexe que chaque individu doit explorer puisqu'il s'agit là d'un accès privilégié vers une connaissance universelle qui nous unis, par notre désir de vivre pleinement l'essence de qui nous sommes, avec le monde extérieur. Je mis donc en pratique cette technique simple et de fils en aiguilles, tout redevint dans l'ordre naturel des choses, même ma santé fut restaurée après quelques années. Du même coup, j'ai vu mes facultés reprendre de la vigueur et cela a confirmé à quel point santé et facultés du corps sont des éléments proportionnels entre eux.

Malheureusement, tout ce que j'ai dû apprendre de mon corps pour guérir fut entièrement à l'encontre de la manière dont la société nord-américaine éduque les gens.

Pour la plupart, les gens sont éduqués à accepter leurs maladies et à ne pas s'interroger sur leurs responsabilités face à leur développement. Voilà qui est bien triste et qui empêche d'accéder à une vie beaucoup plus riche en signification. Plusieurs sont là à chercher des solutions externes à leurs maux alors que toutes les réponses sont inscrites naturellement en nous. Il suffit de faire place à l'écoute de ce que l'on sait, mais auquel on ne porte plus suffisamment d'attention puisque la société est parvenue à nous convaincre de porter notre attention ailleurs. Sans le faire exprès sans doute, les gens méprisent la valorisation des éléments les plus simples que leur communique leur corps : fatigue, malaises, inconforts, etc. C'est pourtant là que le corps nous parle.

Imaginons un exemple typique. Par exemple, une personne qui aurait des brûlements d'estomac chaque fois qu'elle mange un plat en particulier. Vu les influences et l'éducation qu'elle reçoit de nos jours, cette personne n'aura pas nécessairement le réflexe d'éviter systématiquement les aliments qui lui causent des malaises même si elle en perçoit chaque fois des effets néfastes. De nombreuses publicités éduquent le peuple en mettant l'accent sur le fait que l'individu peut continuer à manger ce qu'il aime puisque des solutions « magiques » contre ses symptômes sont en vente partout! Dans cet exemple l'ambition de l'individu est le fait de vouloir manger «ce qu'il

aime», ainsi elle supplante les besoins du corps afin d'atteindre cet idéal de vie : manger quelque chose de néfaste pour sa santé!

C'est ainsi que nous finissons par banaliser un trouble et à ne plus *limiter nos comportements selon une dynamique de respect des messages que nous envoi le corps*. En d'autres termes, convaincus que les solutions à nos maux proposées un peu partout sont réelles, nous sommes portés à négliger notre corps quotidiennement et à agir « contre nature » sans prendre conscience de toute l'importance de nos choix sur notre santé à long terme. À force de vouloir régler les problèmes qui découlent de nos gestes par des remèdes extérieurs, les gens en viennent à ne plus constater que leur corps leur parle. Ainsi, ils perdent le réflexe d'associer les symptômes qu'ils ressentent à leurs habitudes alimentaires ou d'autre nature.

Ce qui nous rend malade #14 : Faire la sourde oreille face aux symptômes que manifeste le corps.

Chaque jour, d'innombrables publicités éduquent le peuple à devenir sourd face aux symptômes que manifeste le corps. Pourtant, ces symptômes sont la chose la plus réelle qui soit et, selon les conclusions de mes expériences, chaque symptôme du corps n'est rien d'autre qu'un outil mis à la disposition de la *conscience* pour parvenir à retrouver un comportement qui permettra le retour à l'équilibre du corps. Tous les symptômes sont importants, car c'est à travers ceux-ci que s'érige le langage du corps qui éduque la conscience pour vivre harmonieusement avec la nature. Certains de ces symptômes sont plus évidents, d'autres plus subtiles, mais l'approfondissement de cette science fut le moyen qui me permit de comprendre comment équilibrer chacun de mes comportements pour parvenir à compenser les torts que j'avais fait subir à mon corps dans le passé. Rien de ce que le corps dit n'est arbitraire ou inutile, chaque symptôme est un signe d'encrassement du métabolisme qui conduit tranquillement vers le vieillissement prématuré et le développement de maladie.

La beauté de cette histoire c'est que nous pouvons facilement changer les croyances qui nous nuisent au jour le jour. Notre corps est un compagnon précieux dont le propos est des plus enrichissants une fois que nous savons

l'interpréter. Par contre, avant même d'entendre ce qu'il ne cesse de nous dire, il nous faut cesser de croire que la maladie nous arrive par hasard, ou pire encore qu'elle est programmée en nous. Voilà ce dont nous discuterons maintenant.

La fausse fatalité génétique

Nous allons nous attarder quelque peu sur un pilier de la désinformation dont les gens sont victimes en notre époque: le rôle de la génétique dans le dénouement de notre santé. Cette fausse croyance inculquée aux gens par la science influence négativement le cours de notre existence, le développement de nos sociétés et notre relation avec notre corps.

À ce moment où je suis tombé gravement malade, j'ai remarqué que nous sommes éduqués à accepter le fait que plus nous sommes vieux, plus il est normal de voir notre santé se dégrader. Mais si tel était vraiment le cas, pourquoi certains octogénaires ne se sentent-ils pas vieux alors qu'il existe des gens à peine dans la trentaine visiblement affaiblis par leur courte vie? Pourquoi y a-t-il des jeunes dans la vingtaine qui font des crises cardiaques, ACV et qui souffrent de cancer? Pourquoi certains deviennent-ils stériles très jeunes? Il y tant de questions dont les réponses sont vagues lorsque l'on adopte le point de vue offert par notre science médicale actuelle. Leur conception de la vieillesse serait-elle erronée? Cela m'apparaît évident.

Ce qui nous rend malade #15 : croire qu'il est normal de voir notre santé dépérir en vieillissant.

En fait, vieillir n'est pas un phénomène qui se produit sans que nous ne puissions rien y changer. Nous participons à notre vieillissement à chaque moment de notre vie et nous influençons l'état de notre santé à chaque geste que nous posons. Chaque repas, chaque stress inutile, chaque manque de repos, chaque exposition à des substances nocives et donc, dans une certaine mesure, chacune de nos respirations viennent influencer notre longévité d'une manière plus ou moins significative; infinitésimal[202] serait le mot exact.

Pourquoi les gens ne vieillissent-ils pas de la même manière alors? Une question dont la réponse me semble aujourd'hui très claire fut durant les dix-neuf premières années de ma vie une énigme que je considérais sans explication officielle. Je me suis longtemps dit que tout devait être une question de génétique; certains étaient plus chanceux que d'autres, voilà tout. La génétique était la meilleure explication que j'avais en ma possession pour expliquer sommairement l'énorme différence entre la vitesse de dégénérescence des individus qui m'entouraient. Cette explication faisait d'autant plus mon affaire qu'elle me permettait de ne pas me sentir coupable face à la négligence que j'adoptais à l'égard de ma santé. Dans cette optique de vie, l'importance de l'alimentation ou d'éviter les polluants n'était pas vraiment soulignée et celle-ci ne me paraissait donc pas un facteur grandement décisif de la longévité. En fait, le bagage de croyances que m'avait légué la société de consommation m'avait fait croire que mon impact, de par mes comportements, sur le dénouement de ma santé était bien moindre qu'une sorte de capacité innée, fortement liée à la génétique, d'être en santé.

Ce qui nous rend malade #16 : croire que la génétique est responsable du dénouement futur de notre santé.

Dans les années 80-90, la médecine a beaucoup utilisé la génétique comme explication à des problèmes de santé et je ne doute pas qu'elle l'utilise encore pour longtemps. C'est souvent une bonne façon de camoufler l'incompréhension des faits réels qui causent une maladie. Nous déplaçons la faute sur un gène plutôt que d'assumer les conséquences de nos gestes, un comportement enfantin, un refus d'accepter notre responsabilité face au dénouement de notre vie. Bien sûr, certaines personnes peuvent être plus prédisposées à souffrir d'un type particulier de maladie, tout comme un gène peut avoir un rôle à jouer dans certaines prédispositions face à certaines maladies, mais je crois que personne n'est condamné à quoi que ce soit partant du fait que nous puissions venir au monde avec un minimum de santé.

Ce que je n'aime surtout pas avec le fait d'utiliser la génétique comme « explication » à différentes maladies, c'est qu'il suffit de dire qu'un problème est lié à la génétique pour rendre les gens totalement insouciants

face à leur pouvoir extraordinaire de conserver la santé. Prétendre que le développement d'une maladie découle de la génétique c'est comme dire : « vous êtes prédestinés à la maladie, elle dort en vous, impossible d'y échapper! ». Chez plusieurs, cela favorise une négligence des besoins du corps dû au sentiment d'impuissance face à l'inévitable destin fatal : « Pourquoi me priverais-je de ci ou de ça? Il faut bien mourir de quelque chose!» Une phrase fétiche de la négligence envers la vie!

Ce qui nous rend malade #17 : avoir la mentalité «il faut bien mourir de quelque chose» pour justifier toutes sortes d'abus et de mauvais choix de vie.

Évidemment, certains éléments de la détérioration de la santé peuvent être associés à des facteurs génétiques, par exemple l'incidence d'artériosclérose ou bien de prise de poids excessive présente chez certains types d'individu. Chaque corps humain est unique et réagit aux situations auxquelles il est confronté par l'entremise de divers mécanismes compensatoires dans lesquels interviennent les gênes, souvent pour fabriquer certaines protéines, certains anticorps, certaines enzymes, etc. Mais il faut comprendre que ce n'est pas là l'explication du problème : vous ne devenez pas les veines obstruées et ne développez pas un excès de poids considérable par hasard et par la simple fatalité de votre existence! L'étude de la génétique est plutôt une constatation des réactions fréquentes pour certains types d'organismes lorsqu'ils sont soumis à des circonstances spécifiques que le corps considère comme déséquilibrées : alimentation déséquilibrée, stress, manque de repos, exposition à divers polluants, etc.

Ce qui nous rend malade #18 : soumettre le corps à des circonstances déséquilibrées en terme de repos, d'alimentation, de stress, d'exposition aux polluants, etc.

Les preuves de ces constations s'observent en temps réel lorsque nous prenons le temps d'observer comment des asiatiques, qui dans leur pays ne connaissaient encore, il y a de cela quelques années, que peu de cas d'obésité, deviennent de plus en plus obèses depuis l'intrusion des chaînes d'alimentation nord-américaines dans leur pays[203].

Nous sommes donc très loin de la fatalité du genre : « mon père, mon grand-père, mes frères et mes oncles sont morts du cœur, je vais aussi mourir du cœur! », car ce cœur ne se bloque pas tout seul, et par preuve, l'impact de nos gestes est si important que je suis parvenu à débloquer naturellement une grande quantité de mes artères en apprenant à rééquilibrer les besoins de mon corps. Tout mettre sur le dos de la génétique est une attitude qui tend à garder les gens dans l'ignorance des sources réelles de leurs maladies pour pouvoir facilement abuser d'eux. Si les gens savaient ce qui les rend réellement malades, je vous garantis que la société connaîtrait de grands changements.

Notes sur le rôle véritable de la génétique

Notre conception erronée faisant trôner la génétique comme explication aux différences observables qui caractérisent une espèce ou même, les individus d'une même espèce, provient d'un grand malentendu face au rôle véritable de la génétique chez les espèces vivantes. La génétique ne décide rien, elle est « passive » et n'est d'aucune utilité sans l'intelligence quelconque et qui se manifeste par les interactions complexes entre êtres vivants.

Initialement, toutes les premières formes de vie ne devaient pas posséder la moindre trace de bagage génétique puisqu'elles étaient toutes nées dans des circonstances d'une stabilité ennuyante, mais à la fois si parfaites, qu'elles ne nécessitaient pas la moindre adaptation chez les premiers balbutiements de phénomènes vivants.

C'est sans doute le désir vivant de s'adapter à des milieux de vie plus « imparfaits[204] » et la création d'une complexification de la forme « vivante » de la matière qui a imposé l'existence et la transmission d'une « banque d'expériences passées » permettant aux formes de vie de s'adapter à différentes situations qui pouvaient compromettre leur existence. En la génétique, la transcendance des vies antérieures des membres d'une même espèce, enrichie la vie du sujet à naître pour des générations à suivre.

La génétique est donc une extension des expériences de vie passées, c'est le maillon qui unit chaque élément de la chaîne du vivant. Elle guide l'organisme actuellement vivant dans les défis de son existence dans un

cadre qui se veut posséder des similitudes avec les expériences du passé. Cette similitude entre le milieu de vie d'un ancêtre et le milieu de vie auquel fait face l'être vivant permet à l'organisme de s'adapter rapidement à certaines situations qu'ont déjà connus les ancêtres dont il découle.

« Ce seroit cependant une cause réelle de retard pour les sciences naturelles, si l'on s'obstinoit à ne voir dans les objets observés, que leur forme, leur dimension, leurs parties externes même les plus petites, leur couleur, etc. ; et si ceux qui se livrent à une pareille étude dédaignoient de s'élever à des considérations supérieures, comme de chercher quelle est la nature des objets dont ils s'occupent, quelles sont les causes des modifications ou des variations auxquelles ces objets sont tous assujettis, quels sont les rapports de ces mêmes objets entr'eux, et avec tous les autres que l'on connoît, etc., etc. »

– Jean Baptiste Lamarck

La génétique a donc un rôle de premier plan dans la capacité à maintenir un organisme en vie dans des situations compromettant l'équilibre nécessaire à l'existence de la vie. Par contre, les êtres en évolution dont les vies sont en harmonie avec leurs environnements peuvent modifier leur génétique, la faire évoluer.

La génétique s'apparente à une bibliothèque remplie d'information et de livres anciens qui contiennent des recettes pour reconstruire la multitude de protéines nécessaires pour affronter les « variations » ou « menaces » enregistrées dans un environnement antérieur à l'existence du sujet actuel. Notre corps ne finit plus de construire des molécules aussi extraordinaires les unes que les autres pour réagir à diverses situations, divers polluants, digérer certaines nourritures, etc.

Ainsi, dans une perspective négative de la santé où nous la percevons comme l'absence de maladie; dans ce contexte précis, la génétique possède un impact indéniable sur la « tolérance » qu'affichent certains individus face à des mauvais traitements qu'ils imposent à leur organisme. Par contre, ce que j'espère vous faire réaliser, c'est que l'humain, étant un des rares êtres chez qui la conscience domine l'inconscient, détient la possibilité de

modifier entièrement son environnement de manière à ce que celui-ci soit propice à l'épanouissement de sa santé et qu'ainsi, les menaces qui pèsent sur l'équilibre nécessaire à la vie ne soient jamais présentes autour de lui. Étrangement, au lieu de mettre des efforts pour modifier les milieux de vie malsains dans lesquels la majorité des humains vivent sur Terre, l'humanité s'acharne à vouloir modifier la génétique, le chemin le plus périlleux et incertain pour parvenir à la fin que nous désirons tous : vivre en santé et longtemps.

Malgré la « passivité » de la génétique, puisqu'elle subit les ordres et n'en donne aucun, il nous fut légué de croire que celle-ci constituerait une sorte de « destin » imprimé en nous de notre devenir tant sur le plan de nos facultés que des désordres que notre organisme est susceptible de développer au cours de sa vie. Suivant les explications que je vous aie fournies jusqu'à présent, vous devriez comprendre que c'est toujours les conditions externes qui imposent la nécessité d'exprimer un caractère génétique précis, et puisque les maladies sont des manifestations de déséquilibres, la génétique viendra nous donner des indices sur la manière dont un organisme tentera de compenser un déséquilibre qu'il doit affronter.

La génétique viendra nous donner des indices sur la manière dont un organisme tentera de compenser un déséquilibre qu'il doit affronter.

Étudier la génétique est donc inutile pour mettre les gens sur la voie de leur santé, mais parvient à nous indiquer assez précisément comment un organisme dépérira s'il est soumis à des conditions de négligences assez précises. La science médicale s'acharnant à vouloir comprendre la génétique pour anticiper le développement du type de maladie dont souffrira tel ou tel type de patients dans le contexte de vie nord-américain au lieu d'offrir une alternative aux méfaits de cette façon de vivre.

La corrélation d'habitudes, corrélations de maladies…

Il existe des maladies génétiques, c'est vrai; mais celles-ci sont rares comparativement aux maladies épidémiques et chroniques dont nous traitons dans cette discussion. En général, nous pouvons affirmer que la majorité des maladies ne connaissent pas leur source dans la génétique[205]. Obésité, cancers, crise cardiaque, diabète, asthme, autisme, côlon irritable, etc. ne sont pas des maladies enclenchées avant tout par l'action de gènes, mais elles sont plutôt nourries par une certaine négligence humaine à l'égard des habitudes de vie.

Personne ne peut nier l'hérédité qui unit les membres d'une même famille, mais, du même coup, personne ne peut nier que les mœurs d'une famille ont souvent de grandes similitudes. C'est pourquoi considérer la génétique comme la « cause » du développement de maladies est une conclusion plutôt hâtive.

En fait, dès lors qu'on prend en considération le mode de vie et les milieux de vie de ces mêmes individus, on constate un autre fait tout aussi important, mais grandement négligé : les habitudes de vie des parents influencent grandement celles des enfants et sont souvent léguées à leurs enfants sous forme similaires. De plus, les enfants grandissent et construisent leur corps dans un milieu de vie identique à celui des parents, et ainsi, ils sont exposés aux mêmes déséquilibres de vie que leur parent dans la phase la plus importante de leur développement : l'enfance.

L'enfant apprend à forger ses conceptions de la vie dès un très jeune âge. En observant ses parents et les autres adultes qu'il côtoie, il détermine les notions de juste et de raisonnable selon la manière des gens qui l'entoure d'aborder ces mêmes notions. Ainsi, les mœurs alimentaires des parents possèdent une grande influence sur les choix alimentaires qu'effectuera l'enfant une fois adulte. Si lors de la jeunesse la mère accoutume son enfant à des déjeuners à base d'œufs, pains et viandes et si son père mange une demie boîte de gâteau devant lui chaque soir, alors il est possible qu'il perpétue ces habitudes dans une certaine mesure, sans jamais les remettre

en question, jusqu'au jour où sa santé en sera visiblement affectée[206]. À ce moment, s'il suit le raisonnement que lui aura légué la société, il se dira : « c'est normal, mon dépérissement provient de la génétique de mes parents qui ont connu ce même genre de troubles de santé. » Et vous voyez très bien en quel sens penser ainsi mène à une sorte de cercle vicieux dont il devient difficile de sortir et qui favorise de croire en la génétique comme cause de nos maladies. Jamais un individu qui pense ainsi ne pourra prendre conscience du fait que chaque jour de sa vie, il a tranquillement cheminé vers le même résultat que ses parents, car ses mœurs étaient similaires.

Il ne faut pas s'étonner que nous observions des corrélations parfois très fortes entre le développement de maladie d'un certain type chez les parents et ensuite chez les enfants d'une même famille. Il y a d'innombrables façons de léguer à ses enfants des habitudes qui favoriseront diverses maladies.

L'influence des habitudes de vie et du contexte environnant est si dominante pour le dénouement futur de notre santé que de nos jours les maladies ne sont plus seulement des phénomènes observables à l'échelle des familles, mais deviennent des tendances sociales qui caractérisent la société dans laquelle nous vivons. On les observe varier d'un pays à l'autre en fonction des habitudes et de l'environnement qui varie d'un endroit à l'autre. Ainsi, selon le mode de vie sédentaire, l'exposition à divers polluants et les déséquilibres de l'alimentation, on dénote un peuple américain obèse, diabétique, cardiaque, etc.

C'est ainsi que les jeunes qui prennent exemple sur les excès que peuvent commettre leurs parents s'encrassent à un niveau exponentiel comparativement à ceux-ci. Si l'on compare les conditions de jeunesse qu'ont connues les baby-boomers par rapport à celles que connaissent les jeunes d'aujourd'hui, on ne doit pas s'étonner que des maladies que l'on croyait associées au vieillissement frappent ces nouvelles générations à des âges de plus en plus jeunes. Le monde a bien changé depuis les années 1950. Les jeunes d'aujourd'hui sont exposés à un monde beaucoup plus pollué.

Ce qui nous rend malade #19 : les polluants qui nous entourent et que l'on absorbe.

Un milieu de vie riche en contaminants diminue fortement le potentiel de santé des jeunes enfants. En fait, sur un enfant, l'effet des contaminants est des dizaines de fois plus néfaste que sur un adulte qui s'y expose de manière similaire, surtout si cet adulte a connu une jeunesse relativement exempte de ces sources de pollution.

Outre l'alimentation et les polluants présents dans le milieu de vie d'une même famille, il existe aussi d'autres raisons impliquant, cette fois-ci, le mode de vie des parents, qui peuvent être léguées aux enfants et nuire à leur santé future. Par exemple, des parents qui vivent un stress continu peuvent transmettre ce type de comportement à leurs enfants[207]. D'autres qui ne font qu'écouter la télévision toute la soirée lèguent souvent une partie de leurs habitudes sédentaires à leur descendance. Ainsi, il est probable qu'un jeune enfant ayant vu ses parents assis tous les jours devant la télévision percevra une telle attitude comme étant acceptable à moins que quelque chose dans sa vie n'éveille sa conscience.

Il semble donc que ce n'est pas la génétique qui nous rende malade, mais bien notre façon vivre et notre environnement de vie au regard des besoins de notre organisme. La génétique n'a qu'un rôle à jouer une fois que le corps est grandement contaminé et dénaturé. Elle peut nous informer sur la manière dont le corps réagira face à la contamination de ses tissus. Il est donc très important de comprendre que les maladies ne puissent pas leur source dans la génétique, elles sont les résultantes, d'abord et avant tout, de déséquilibres présents entre les besoins de l'organisme et le monde qui l'entoure.

Maladies = manifestation d'un déséquilibre de vie entre ce qui est voulu par la nature et ce qui est voulu par la conscience.

Le noyau n'est pas le cerveau…

« 95 percent of the human population arrives on this planet with a perfectly functional set of gene blueprints." – Dr. Bruce Lipton

(95% de la population vient au monde avec un ensemble de gènes parfaitement fonctionnels.)

Le Dr. Bruce Lipton, un ancien chercheur américain en biologie, explique très simplement pourquoi la vie d'un organisme, dont le corps est constitué de cellules, ne peut pas être dictée par sa génétique. Selon nos connaissances en sciences, tout le bagage génétique de l'être vivant serait entreposé dans le noyau de la cellule, plus précisément dans les chromosomes qui sont en quelque sorte des entrepôts à gênes. De cette observation, il a longtemps été pensé que le noyau de la cellule devait correspondre, par analogie, au cerveau du corps humain, donc à l'endroit où se prennent les décisions qui orientent la vie de la cellule. Évidemment, si l'on croit que la génétique « décide » quelque chose, il devient naturel d'associer, par analogie, le cerveau de la cellule à son noyau.

Or, des expériences répétées ayant eu lieu depuis les années 1950 ont démontré que les cellules peuvent très bien vivre même si on leur retire leur noyau! Même une fois dépourvues de leur bagage génétique, les cellules continuent de se comporter de façon normale : elles mangent, évitent les polluants et effectuent une grande partie de leur activité régulière.

Ces observations menèrent Bruce Lipton à se questionner sur les raisons qui pouvaient expliquer une telle observation? Au fil de ses recherches, il a conclu que le noyau de la cellule correspondait plutôt, par analogie, aux testicules chez l'homme ou aux ovules chez la femme. Un bagage génétique

nécessaire pour la reproduction de l'organisme, mais ne déterminant aucunement comment l'organisme (ou la cellule) doit agir.

La génétique n'est que le « livre de recettes » à suivre pour créer les protéines nécessaires aux fonctions vivantes. Il faut donc une instance décisionnelle qui se situe ailleurs pour déterminer laquelle des recettes la cellule doit-elle choisir dans les situations qu'elle doit affronter. Ce choix décisionnel est intrinsèque à ce que nous nommons « vie » et naît des interactions que subit la cellule avec l'environnement extérieur.

Il y a donc quelque chose qui guide la cellule bien au-delà de sa génétique. Selon Bruce Lipton, ce serait la membrane cellulaire qui serait analogue au cerveau chez l'homme puisque c'est cette même membrane qui est constamment sollicitée par les stimuli du milieu externe. Il va de soi que ce qui entoure la cellule possède un impact encore plus considérable que sa génétique dans le déploiement de son existence et des choix qu'elle effectue pour survivre.

Les conclusions du Dr. Bruce Lipton soutiennent l'argument que la capacité de vivre ou de mourir n'est pas reliée directement à la génétique, mais à d'autres facteurs davantage liés au milieu environnant de l'organisme vivant, ce qui concorde sur ce point avec mon expérience.

D'ailleurs, voici un extrait des résultats d'une recherche datant de 1955 qui aurait dû depuis longtemps nous faire comprendre que la génétique, ou le noyau de la cellule, n'a pas le pouvoir décisionnel du dénouement de la vie ni d'une cellule, et encore moins de la vie humaine.

Résumé :

1. L'ablation du noyau ne modifie pas la consommation d'oxygène de l'algue *Acetabularia* et elle n'exerce que peu d'effets sur la pénétration du Phosphore.

2. Une synthèse nette de protéines et d'ARN est possible dans les fragments anucléés; elle peut même être initialement plus rapide dans ces fragments que dans les moitiés nucléées, mais elle se ralentit ensuite.

3. L’incorporation de précurseurs radioactifs dans les protéines et l’ARN se poursuit pendant plusieurs mois à un taux normal en l’absence du noyau[208].

Darwin et les hasards de l’évolution.

Croire au hasard c’est chaque fois affirmer sa propre ignorance des causes qui façonnent le monde. Il n’y a, à ce jour, aucune preuve que le hasard existe.

Une autre croyance érigée en nous vient fausser notre compréhension de la vie ainsi que notre capacité à transformer notre existence pour parvenir à vivre au plein potentiel prévu par la bienveillance des circonstances qui nous ont fait voir le jour. Cette croyance est vieille de plus d’un siècle, bientôt deux, et puise sa source en grande partie des conclusions de Darwin, puis par la suite par ceux qui ont lu Darwin et qui ont interprété ces expériences et commentaires, qui laissaient clairement sous-entendre que le hasard serait le principal responsable des modifications génétiques chez les êtres vivants.

Mais quelle est donc la conséquence pour notre discussion d’une hypothèse si « hasardeuse » faites par un homme dont les propos furent tant étudiés? En supposant que le hasard façonnait l’évolution des espèces, Darwin venait de déresponsabiliser tout ce qui existe à l’égard du dénouement de son existence. Il venait de rejeter du revers de la main le fait que la nature sait ce qu’elle fait dans la moindre de ces concrétisations lorsqu’elle favorise une évolution au détriment d’une autre. Attribuer l’évolution au hasard, c’est destituer la nature de ce qu’elle a de plus fondamental : un sens; celui-ci qui m’est apparu comme étant la recherche d’un équilibre profond menant à la complexification des instances[209]. C’est aussi refuser le fait que se sont les circonstances externes, incarnant une intelligence à grand déploiement, qui définissent bien précisément, ce qui adviendra d’une espèce au cours de son évolution. C’est ce que mon expérience à améliorer ma santé par des moyens naturels m’a enseigné et c’est aussi ce que Lamarck, un grand zoologiste avait découvert avant que Darwin, un de ses disciplines, fasse passer ses découvertes dans l’oublie.

« Bientôt j'aperçus l'importance de ce moyen de la nature, qui consiste à conserver dans les nouveaux individus reproduits, tout ce que les suites de la vie et ***des circonstances influentes*** *avoient fait acquérir dans l'organisation de ceux qui leur ont transmis l'existence. »*

– Jean-Baptiste de Lamarck, Philosophie zoologique

Dans son célèbre livre *De l'origine des espèces*, Darwin supposa que l'évolution des espèces était le fruit de la sélection naturelle, ce qui n'est pas faux, mais il supposât aussi que cette dernière était attribuable aux fruits du hasard. Jean-Baptiste Lamarck remarquait environ 50 ans avant que c'était les circonstances influentes qui engendraient l'évolution des espèces et non le hasard. Lamarck avait raison et son idée du transformisme est confirmée par la théorie des schématisations. Lamarck avait aussi vu juste sur les origines de la vie, les premières formes de vie étant le résultat des lois de la physique. Ces êtres qu'ils nommaient les infusoires.

La conséquence hâtive de cette supposition de Darwin conduisit rapidement à la conclusion fautive que l'évolution serait le fruit du hasard, ce qui impliquait le fait que la nature n'a donc aucune intelligence qui lui est propre, qu'elle est aléatoire et que notre existence est due à une série d'événements n'ayant aucun sens plus profond, puisqu'ils découlent du hasard. De cette conclusion, il devint facile de rejeter l'existence de règles particulières que la nature tenterait de nous enseigner et que nous pourrions tenter de comprendre pour mieux vivre. Cette opinion fut un tremplin exceptionnel pour l'émancipation de l'égo humain.

Ce qui nous rend malade #20 : croire que la nature est le fruit du hasard, donc renier l'existence d'une intention propre au vivant.

Ce qui nous rend malade #21 : tenter de contrôler la nature, en commençant par notre propre nature puis en ambitionnant sur celle qui nous entoure.

Dans cette optique darwinienne grandement répandue, il n'existerait aucune raison de nous restreindre dans nos tentatives de contrôler la nature, puisque tout ce qui s'y trouve relèverait du hasard et que rien n'y serait planification optimisée, harmonie méticuleusement agencée. À voir le monde de ce point

de vue, les OGM seraient sans impacts négatifs (ce qui est faux selon les impacts constatés de ces aliments lors de mon cheminement de guérison), la pollution n'existerait probablement pas, puisque tout est matière pouvant circuler au hasard sans risque de débalancer l'ordre du monde. Or, on voit que plus la société avance dans le cours du temps, plus nous découvrons tout le contraire; qu'il existe bel et bien un ordre précis que nous sommes à risque de perturber si nos comportements n'y sont pas harmonisés. Un exemple simple est le réchauffement climatique et la menace que cela pose pour la santé mondiale.

Le problème de voir la nature comme étant régi par le hasard est donc colossal et entraîne la majorité des comportements qui sont source de maladies, car cette mentalité encourage le citoyen à croire qu'il peut faire ce qu'il veut de sa vie sans devoir rendre des comptes à la nature sur le plan de sa santé.

Malheureusement, cette croyance anime aussi à tort une grande part de la pensée scientifique actuelle. Elle fait croire à de nombreux chercheurs que nous ne sommes pas à risque de débalancer quoi que se soit en voulant façonner la nature aux besoins capricieux de l'homme.

Aussi étonnant que cela puisse paraître, des scientifiques de nombreuses générations ont adhéré à cette hypothèse soutenue par certaines conclusions de Darwin. C'est ainsi que toutes les sciences anciennes qui percevaient la nature comme nourricière harmonieuse d'une sagesse infinie et qui prônaient de s'en inspirer, voir même de la vénérer dans son intégrité, n'ont plus eues leur raison d'êtres. Dès que la science moderne se mit à les dénigrer en disant que toute cette splendeur n'était due qu'au hasard, il semblait devenu ridicule d'étudier ses motivations. Puisqu'une instance aléatoire ne peut avoir d'intentions, il devient inutile de tenter d'en faire ressortir un sens qui peut nous renseigner sur comment vivre sainement. C'est pour cette raison que les sciences anciennes furent rapidement mises au rancart par une science moderne qui clamait sa suprématie sur le vivant.

Ce qui nous rend malade #22 : se croire au-dessus de la nature.

Si une personne accepte l'idée que l'évolution est associée au hasard, alors, l'humain apparaît comme une sorte «d'être supérieur» à la nature, puisque

lui possèderait quelque chose que la nature n'aurait pas, c'est-a-dire l'intelligence et une volonté propre. Philosophiquement cela est impossible, car tout ce dont l'homme a hérité provient de la schématisation de la nature et de l'univers. Ainsi, si l'homme a une volonté cela veut dire que la nature a une volonté[210] ou quelque chose d'analogue à cela.

En se percevant comme étant supérieur à la nature, l'homme croit qu'il peut mettre ses désirs aux guides de l'évolution de la vie sur Terre sans que cela ne soit malsain et sans percevoir clairement la limite qu'il doit s'imposer. C'est ce qu'on peut constater dans les films d'Hollywood qui conditionnent les gens avec une vision du futur ou l'humanité vit de technologies avancées et d'environnements artificiels. Cette vision est le pire scénario qui puisse se produire. Cette avenir catastrophique pour le bien-être humain découlerait justement de la croyance d'un monde basé sur hasard, en refusant le fait que la nature respecte un ordre prédéfini qui recherche un but précis dans lequel l'humain possède un rôle.

Ce qui nous rend malade #23 : s'éloigner de la nature.

Il faut dire que lorsque cette conclusion de Darwin fut énoncée, au milieu du 19e siècle, elle tombait parfaitement à point pour discréditer l'existence d'un Dieu ou d'une intelligence supérieure à celle de l'homme qui se manifeste à travers la nature. La science était à cette époque en féroce lutte contre la religion vue les dogmes que celle-ci instaurait dans l'esprit du peuple. En ce sens, il est compréhensible que le dénigrement d'une intelligence propre à la vie sur Terre ait été partie intégrante d'un processus de libération face aux doctrines religieuses.

Il est même possible que Darwin lui-même ait choisi d'utiliser le hasard pour justifier la sélection naturelle même s'il savait que cela n'était pas l'explication réelle du phénomène. Toute insinuation d'une intelligence propre au vivant l'aurait conduit a alimenter la propagande des religions plutôt que de servir la science.

De nos jours, faire perdurer et renforcer cette pensée malsaine que l'humain peut contourner les lois de la nature par la puissance de ses technologies est une excellente manière pour certaines industries comme celles des

pesticides ou des OGM d'attirer de jeunes chercheurs. Cette vision hasardeuse est donc profitable au capitaliste.

Dans *L'homme végétal*, un livre fort bien construit dont le raisonnement est profond et crédible, l'auteur, un Docteur en biologie, nous expose une réflexion sur les évidences de l'autonomie intrinsèque au vivant : donc de la capacité du vivant de s'auto définir. Position entièrement à l'encontre de celle qui prétend que les organismes sont des éléments passifs étant affectées par les conditions externes et subissant les modifications issues du hasard des conditions de leur existence.

À travers cette œuvre, d'innombrables exemples d'une capacité propre à la vie de s'adapter suivant un schéma particulier plutôt qu'un autre, toujours dans l'optique d'une recherche de stabilité accrue, nous sont présentés. Je me suis permis de vous en citer quelques lignes. Le livre offre nombre d'arguments et d'explications scientifiques que je ne pourrai détailler ici, mais que je vous invite à consulter.

Voici donc selon le livre *L'homme végétal pour une autonomie du vivant* de Gérard Nissim Amzallag Docteur en biologie, trois des preuves qui exposent en quoi la vie est autonome et ainsi, qu'elle ne peut pas être déterminée par le hasard.

Preuve no.1 : L'évolution convergente

Si le hasard était à la barre de l'évolution, alors comment pourrions-nous expliquer le fait que dans des lieux éloignés, sans ancêtres communs, différentes espèces exposées à des milieux de vie très différents aient pu développer les mêmes types d'organes, pour la même fonction et la même fin. Un organe aussi complexe que l'œil n'est pas quelque chose de facilement acquis pour un organisme qui n'en possède point. Et pourtant, plusieurs espèces ont développé ce même œil avec tant de similarité, dans des lieux, des époques et des lignées différentes.

« La convergence est observée quand un même caractère apparaît plusieurs fois dans l'histoire du vivant, et ce de façon indépendante. Les insectes respirent non pas a l'aide de poumons, mais par des trachées […].

Il S'agit là d'un système aussi original que complexe, qui permet une respiration très efficace.

Il est tentant d'imaginer que les trachées étaient déjà présentes chez l'ancêtre commun à tous ces animaux. Or il n'en est rien […]. Par conséquent, les descendants terrestres de ces ancêtres fondateurs des lignées ont tous développé le même appareil respiratoire, et ce de façon indépendante.

L'œil non plus ne s'est pas formé une seule fois pour se voir ensuite progressivement amélioré au fil de l'évolution. Plutôt qu'un heureux hasard des circonstances, il semblerait qu'un organe fonctionnel de la vision ait émergé plus de quarante fois dans l'histoire du monde animal, et ce de façon indépendante[211]*. »*

Il semble plutôt évident que le schéma de la vie sait ce qu'il désire construire, et qu'il préfère seulement y apporter des modifications mineures en fonction des particularités de chaque espèce et de chaque milieu de vie. On perçoit aisément une constance, une tendance, une convergence qui caractérisent la présence d'une intelligence naturelle qui survole l'instance vivante. Cela est contraire à la définition d'un monde gérer par le hasard.

Preuve no.2 : Le retour du caractère génétique original

Saviez-vous qu'on peut modifier la génétique d'une plante en lui ajoutant un gène issu d'une autre forme de vie, c'est ce que l'on nomme un Organisme Génétiquement Modifié (OGM). Les plantes ainsi formées peuvent exprimer le gène nouveau même si celui-ci n'a jamais fait parti de leur génome, c'est le soi-disant génie du « génie génétique ». Dans la majorité des cas, ces gênes permettent par exemple, d'aider la plante à produire elle-même un pesticide ou bien à résister à des épandages importants d'herbicides.

Fait intéressant relaté dans le livre de M. Amzallag : plusieurs études démontrent qu'après quelques générations, on constate souvent que les plantes retrouvent leur structure génétique initiale et cessent d'exprimer les gènes qu'on leur ajoute.

C’est là une preuve qui démontre qu’on ne peut duper la nature aussi facilement. Que celle-ci n’est pas cette espèce de « machine » passive réglée par le hasard et malléable à la main de l’homme, tout comme la science actuelle voudrait le faire croire. Comment une entité dirigée par le hasard pourrait-elle choisir d’éliminer un gêne qui lui fut implanté pour retrouver précisément la structure génétique qu’elle possédait avant la modification. Cette constatation appuie d’ailleurs le fait que la génétique ne peut être à la barre du dénouement de la vie, car si la génétique doit être à la base de toutes les évolutions d’une espèce, comment qualifie-t-ton le fait qu’une plante modifie elle-même sa génétique?

Comprenez-moi bien, je ne suis pas en train de dire que les plantes pensent comme les humains, mais simplement que l’ensemble des interactions que constitue la vie, une fois superposées à la structure physique de la plante engendre « une reconnaissance d’une instabilité structurelle qui doit être corrigée », dans ce cas : la présence d’un gène ajouté par l’homme. L’intelligence dont je parle n’est pas produite uniquement dans la plante, elle englobe la plante comme parti de son Tout, elle est à la fois dans la plante et autour de la plante.

Puisque la nature recherche l’équilibre[212], chacune de ses structures est dotée d’une faculté à reconnaître la présence de cet équilibre et de pouvoir s’en approcher. Tout comme une particule chargée circulant dans un champ électromagnétique aura tendance à prendre la trajectoire qui présente le moins de résistance et qui demande le moins d’énergie, la vie recherche la structure la plus équilibrée avec le reste du Tout, celle qui engendre le moins de conflits ou d’instabilité. C’est d’ailleurs cette même méthode que j’ai utilisée pour améliorer ma santé, car le corps humain, fruit de la nature, possède cette faculté de reconnaître notre équilibre avec la nature. Le sentiment de vie à l’intérieur de nous change selon nos comportements qui sont équilibrés ou non envers la structure de la vie.

Je n’ai rien contre le fait de rejeter l’endoctrinement des religions, mais sans doute n’est-il pas sain de rejeter du même coup la notion d’intelligence supérieure à l’homme qui guide l’évolution du schéma vivant dans son ensemble.

Preuve no.3 : Les organismes manifestent une autonomie liée aux circonstances

Les bactéries utilisent certains mécanismes très précis pour assimiler leur nourriture. Il existe certaines bactéries qui ne peuvent se nourrir que d'une seule source d'énergie, par exemple un sucre comme le lactose. Si l'on prive une bactérie de ce genre de l'opéron[213] lui permettant de produire les enzymes utilisées dans le mécanisme d'assimilation de ce sucre, alors nous pourrions nous attendre à ce que ces bactéries décèdent advenant que l'unique source de nourriture à leur disposition soit du lactose. Or, il fut constaté que les bactéries placées dans de telles circonstances développent rapidement d'autres méthodes pour assimiler leur unique nourriture. Plus surprenant encore, ces méthodes nouvelles d'assimilation peuvent varier d'une bactérie à l'autre même si celles-ci sont placées dans les mêmes circonstances!

Imaginez, des êtres aussi simples que des bactéries sont capables de manière intrinsèque d'inventer ou d'adapter leurs mécanismes d'absorption de nourriture; et cela, même une fois amputé de la séquence du génome qui permettait de fabriquer les molécules nécessaires à cette assimilation. En plus, elles parviennent à faire preuve d'une « créativité » suffisante pour ne pas toute arriver à la même solution pour contrer ce problème.

« On est d'autant plus loin du hasard salvateur que le détail même des « mutations » correspond exactement aux substrats que l'enzyme reconnaît et dégrade, et qu'une pareille « innovation » se produit en même temps sur une protéine transporteuse et une protéine régulatrice spécialement sensible au lactose[214]*. »*

Voilà donc un fait scientifique incroyable qui renseigne beaucoup sur la volonté du vivant, sur son autonomie et sur sa capacité à s'adapter pour la recherche d'un équilibre, d'une stabilité et d'une harmonie grandissante au monde qui l'entoure. Malheureusement, ce type de fait est très peu discuté dans les médias comparativement à toute la propagande qu'on y trouve pour les intérêts économiques quelconques.

Aux vues de mon expérience, il m'est apparu qu'il n'y a pas de hasard en ce qui concerne la notion de santé. J'ai pu sentir qu'en transformant mes habitudes, j'améliorais mon état en fonction de l'équilibre de mes choix, et que cet équilibre n'était en rien subjectif, mais s'imbriquait naturellement dans l'équilibre de la nature qui nous entoure. La cellule ne pense donc pas comme nous l'entendons, mais ses agissements reflètent un comportement réfléchi qui s'adapte à d'innombrables circonstances. Dans notre corps, les maladies ne sont souvent que des mécanismes de compensation des déséquilibres que nous entretenons depuis trop longtemps. Chaque décision de la vie en nous et autour de nous est à percevoir comme l'observation de la capacité d'optimisation du vivant dans la poursuite de son idéal d'équilibre. C'est pourquoi le corps a toujours raison, car il agit toujours pour ramener l'équilibre.

La trialité d'harmonisation chez l'humain

Autonomie du vivant : capacité intrinsèque des organismes vivants à s'adapter aux circonstances externes selon l'équilibre que prône la nature. Cela s'effectue à travers les interactions qu'ils entretiennent avec la nature (au niveau fondamental de leurs besoins en milieu naturel).

Autonomie de l'homme : capacité développée par les humains pour s'adapter aux circonstances externes liées à la vie sociale et au contexte économique.

L'humain d'aujourd'hui vit donc dans un paradoxe en ce sens qu'il doit parvenir à s'harmoniser sur trois plans de vie à la fois. La société exige de lui des comptes rendus en termes de responsabilités sociales et économiques tandis que la nature exige de lui des comptes rendus en terme de l'entretien de l'équilibre qu'elle prône et qui permet à la vie d'exister, de se développer et d'évoluer sur Terre. Le paradoxe ne découle pas directement de cette trialité, mais provient plutôt de la structure sociale actuelle qui favorise, sans l'admettre, d'agir à contre sens de l'équilibre de la nature. Un observateur moindrement objectif sur notre situation pourra rapidement constater que plus une personne atteint une grande symbiose avec la société, plus elle embrasse ses valeurs et ses idéaux, plus elle risque d'agir à contre sens des valeurs fondamentales de conservation et

d'évolution fondamentale de la vie sur Terre, c'est-à-dire qu'elle pollue davantage qu'une personne marginale qui refuse d'adhérer aux valeurs de la société.

Pour le moment, la grande majorité des humains vivants sur Terre n'ont pas encore pris une conscience réelle de la nécessité d'harmoniser leurs comportements à la nature : c'est-à-dire d'accepter de soumettre leur conscience à des impératifs naturels en termes d'alimentation, de respect de leur corps et de maintien de l'environnement. Pourtant, tous les humains de la Terre acceptent relativement bien les notions inventées par l'homme de possession personnelle et de dévouement à une substance fictive que l'on nomme de l'argent.

Je crois que cela se produit, car les gens ne sont pas conscients des véritables conséquences de négliger leur émancipation fondamentale, cela leur paraît banal. Beaucoup ne perçoivent pas non plus ce qu'ils auraient à gagner d'immensément enrichissant en acceptant les contraintes naturelles, qui ne constituent qu'un tremplin aux facultés des humains, contrairement aux contraintes sociales qui la plupart du temps sont des obstacles au développement complet d'un individu.

À la suite de la prise en considération de ces observations, j'espère que vous pourrez entrevoir la possibilité que le schéma de la vie sur Terre possède une intelligence qui lui est propre. Toute la nature agit dans le but d'atteindre une structure idéale *a priori*, c'est donc dire qu'au-delà de ce qu'on connaît aujourd'hui et des imperfections que le désir humain a engendrées dans la nature, sur une échelle beaucoup plus vaste de milliers, voir millions d'années, la vie recherche un ordre relativement précis, si ce n'est strictement précis. C'est en retrouvant cette précision et en m'en approchant par l'écoute de mon corps que j'ai pu guérir, ou mieux encore, que j'ai pu laisser mon corps se guérir lui-même.

La même chose se produirait si on laissait la planète se guérir en arrêtant de la polluer: elle retrouverait ses facultés créatrices et approfondirait son équilibre. Ceci est un cycle universel qui est le reflet de l'équilibre dans lequel la Terre se situe au niveau de la schématisation de la matière

(système solaire, distance du soleil, composition minérale, orbite quasi circulaire, taille, etc.).

Le monde actuel

Le capitalisme fonctionne sur des principes de possessions personnelles. Plus vous achetez, plus l'on considère que l'économie va bien et que le monde est « prospère ». D'un autre côté, plus vous achetez, plus des ressources sont extraites de la terre, transformées puis transportées pour satisfaire à vos besoins. Chaque production de matériel et chaque transport de matériel engendrent de la pollution, et la pollution entraîne à son tour un impact sur notre santé.

Ce qui nous rend malade #24 : chaque activité polluante pour l'environnement affecte négativement notre santé.

Avec cette simple explication, on constate facilement que *prospérité économique* ne rime en rien avec la « prospérité » au sens plus fondamental du terme, une prospérité que je nomme la *prospérité fondamentale,* puisque le monde peut être prospère économiquement dans un temps donné tout en négligeant la nature et la santé des citoyens qui habitent ce monde. Vous comprenez qu'un décalage très important existe entre *prospérité économique* et *prospérité fondamentale ou naturelle*.

Prospérité fondamentale : développement des instances naturelles (espèces, écosystèmes, etc.), développement des facultés chez les êtres vivants, augmentation des créations de la nature, augmentation des ressources de bases nécessaires à la vie, approfondissement de l'équilibre et de la stabilité de la vie sur Terre, évolution fondamentale des êtres vivants, véritable évolution, sentiment de bonheur profond et durable.

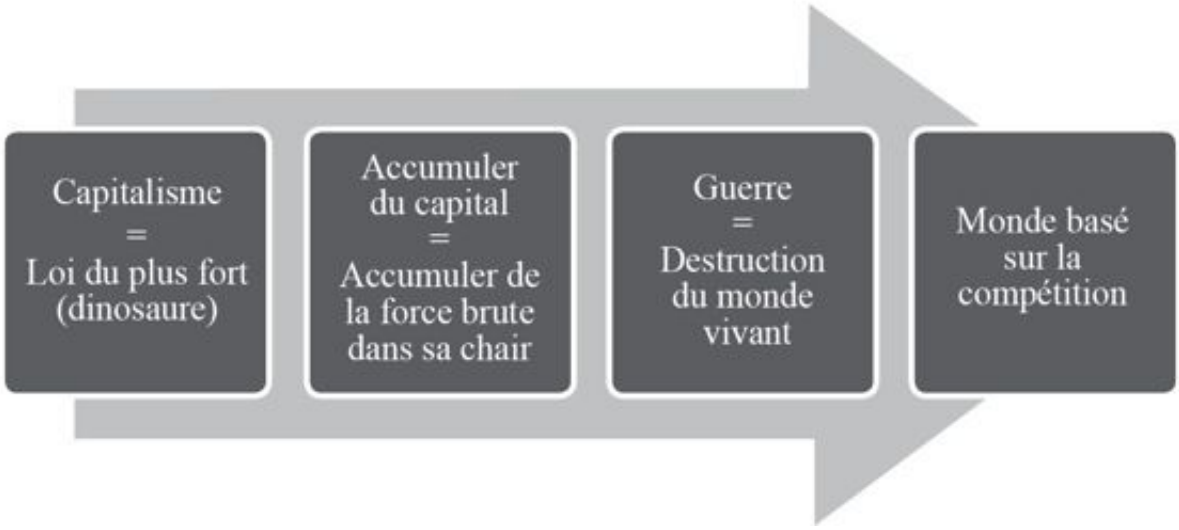
Prospérité économique : dégradation des instances naturelles, pertes de facultés chez les êtres vivants, diminution des capacités de création de la nature, diminution des ressources de bases nécessaires à la vie, détérioration de l'équilibre et de la stabilité de la vie sur Terre, augmentation des valeurs fictives liées à l'argent et à la détention de capital, évolution superficielle extérieure, évolution artificielle, course pour un bonheur fugace.

Ce qui nous rend malade #25 : La pression qu'induit sur le citoyen le système capitaliste.

Ce qui nous rend malade #26 : La pression qu'induit sur l'environnement le système capitaliste.

La seule mesure sur laquelle le capitalisme base son succès est la rentrée d'argent dans les coffres de l'État sans tenir réellement compte de la diminution des ressources naturelles à la base de toutes productions matérielles, ni de l'impact de la pression que ce système impose sur la santé des citoyens, ni de la dégradation de la *condition naturelle de la Terre, donc de la pureté du monde*. La chute continue de la biodiversité sur Terre et l'augmentation de la pollution sont deux conséquences qui ont un impact immense sur la capacité de l'humain à vivre en santé pour la simple et bonne raison que tout ce que l'humain utilise pour rester en vie, il le puise dans son environnement et dans les ressources offertes par la biodiversité. Cela veut dire que plus la biodiversité diminue, plus les capacités de filtration des polluants de l'environnement diminuent, ce qui a pour effet d'augmenter la pollution résiduelle que l'humain absorbe éventuellement.

Erreurs de la schématisation de la société et ses conséquences inspirées du parcours évolutif de la schématisation du vivant



D’un autre côté, la chute de biodiversité engendre la diminution des plantes comestibles, des espèces régulatrices d’écosystèmes et en chacune de ses instances c’est la diminution des ressources les plus élémentaires nous permettant de vivre de manière saine[215], des structures chimiques créées par la nature et susceptibles d’avoir un intérêt pour notre connaissance, mais certainement aussi, pour notre santé.

Ce qui nous rend malade #27 : La perte de biodiversité et donc notre exposition à une plus faible diversité de molécules naturelles issues de plantes[216].

Lorsque nous nous interrogeons sur les raisons qui motivent la direction néfaste qu’emprunte notre société, il semble que l’on puisse pour la plupart les rattacher à une cause principale : le pouvoir de l’argent. L’ambition humaine, le désir d’enrichissement d’intérêts privés au détriment des intérêts de tous dans un monde où nous sommes en compétition les uns contre les autres, voilà la source des maladies.

Mais peut-être ne voyez-vous pas le lien qui unit l’épidémie de maladie à laquelle nous faisons face au capitalisme du marché? Pensez-y un peu. À l’échelle planétaire, combien de décisions sont prises chaque jour dans la tête d’un humain qui songe à augmenter le profit qu’il tire de son travail? Chaque fois qu’on place le désir d’obtenir le profit et les nécessités qui s’en suivent en haut de notre échelle de priorité, on relègue plus bas la santé et le maintien de l’équilibre que prône la nature.

Ce qui nous rend malade #28 : Faire passer la recherche de profit au-devant du respect des lois de la nature.

C’est ainsi que le souci de l’environnement et le respect de la condition d’égalité que nous devons à nos confrères humains et des autres espèces se font subtilement oubliés à la faveur de notre propre intérêt à prospérer dans l’univers matériel.

Cela s’explique dû à la hiérarchisation qui découle du capitalisme du marché et qui positionne en haut de l’échelle des priorités l’enrichissement personnel ou plus généralement énoncé : l’enrichissement privé (d’une

nation, enrichissement d'une corporation, d'une famille, d'une personne, etc.).

En ce sens, il n'est pas étonnant d'observer une déculpabilisation quasi totale des individus à l'égard des gestes malsains qu'ils posent envers l'environnement. L'humain se juge lui-même par rapport au standard social plutôt que d'écouter sa raison et la voie honnête qu'il abrite en lui : son ressenti. Le standard social étant aujourd'hui largement désaxé, chacun se déculpabilise de ces gestes par l'adhérence à un moule social qui valorise l'aspect économique au-devant de la conservation de l'environnement. L'économie est une invention fictive de l'esprit humain alors que l'environnement et la vie qui nous entoure sont réels eux.

Hiérarchisation des priorités dans une société capitaliste

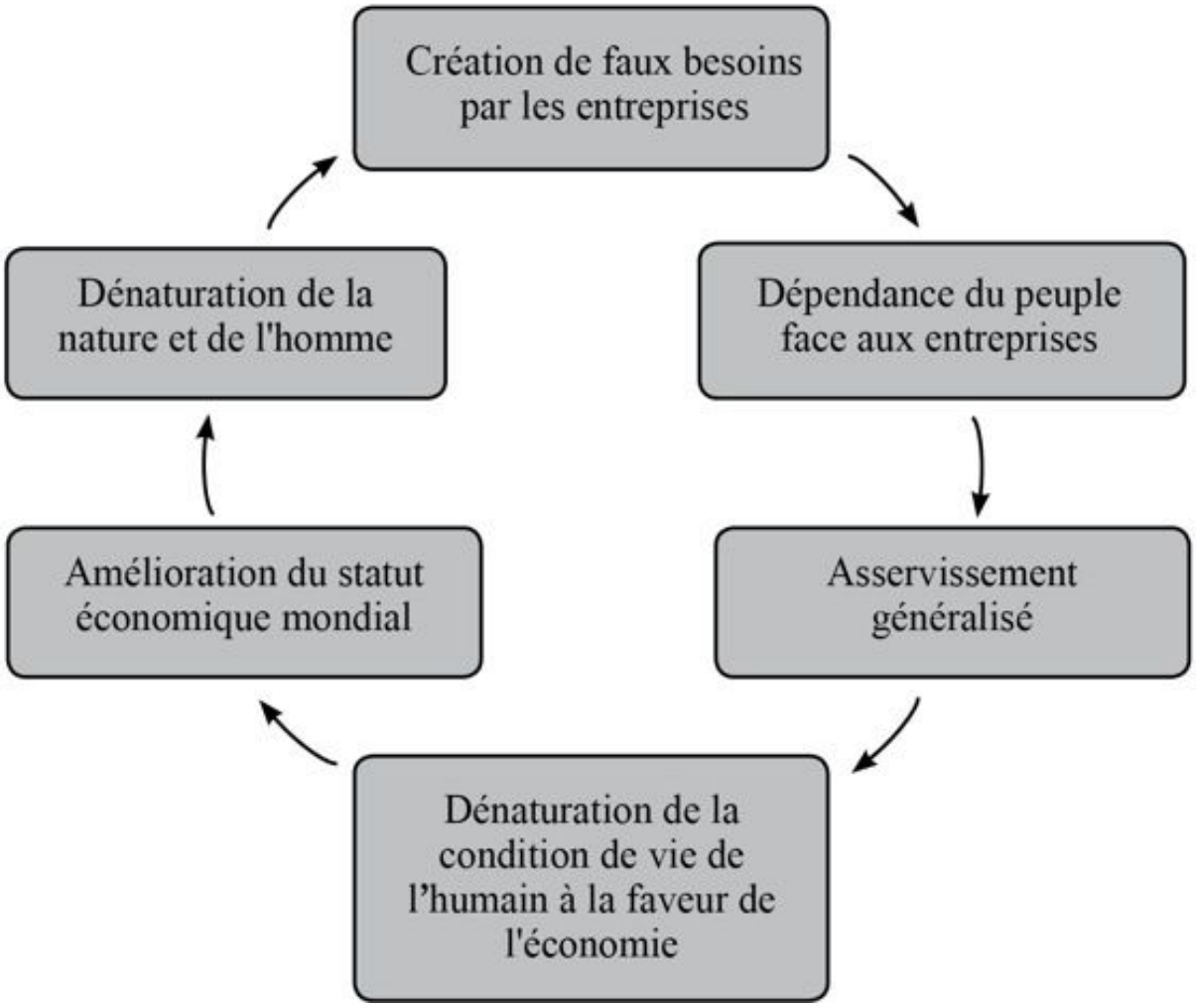
Priorités économiques

Puis

Tout le reste

Le problème étant que la prospérité économique n'est pas un véritable précurseur de l'amélioration de la qualité de vie du peuple et très antagoniste à la préservation de l'environnement.

Cycle de création de fausses richesses du capitalisme



Les pays riches puisent leurs richesses des pays plus pauvres souvent en pillant leurs ressources naturelles et en leur envoyant leurs déchets. Cette exploitation permet aux pays riches de vivre une vie au-dessus de leurs moyens en s'appropriant pour peu d'efforts, le fruit du travail des pays plus pauvres. C'est de ce déséquilibre qu'est né le mode de vie nord-américain de surconsommation. Derrière celui-ci se cache donc l'exploitation des autres et de l'environnement, sous plusieurs niveaux.

Quand on y pense comme il faut, dans le système actuel, le droit de s'enrichir prend souvent la forme d'un droit qu'on s'octroie de polluer plus que les autres.

Valeur de l'argent et capitalisme des marchés

Que vaut l'argent si dans un pays un certain travail rapporte cent fois moins que dans un autre? Que vaut l'argent si certains en font plus en une journée à ne faire rien d'utile pour l'humanité que d'autres qui travaillent à la sueur de leur front toute leur vie durant? Une telle mesure fictive ne mérite pas qu'on y sacrifie la plus belle partie de notre vie, pas plus que notre santé. C'est aussi en abandonnant cette référence que vous permettrez non seulement à votre corps, mais aussi au monde entier, de sortir du cycle de création de maladies.

Quand on sait que la majorité de l'argent de la planète appartient à une minorité riche qui n'en a même plus besoin, on se demande à quoi bon croire en cette mascarade qu'est le pouvoir fictif de l'argent. J'ai dû abandonner l'ambition de m'enrichir et tout intérêt à m'inclure dans une dynamique de compétition pour l'enrichissement afin de guérir.

Ce qui nous rend malade #29 : entrer dans une dynamique de compétition pour s'enrichir.

Il semble évident que cette dynamique d'argent et de pouvoir associé à l'argent n'est pas profitable en soi pour l'avancement de tous. Il ne s'agit en fait que d'une manière perfectionnée d'asservir les gens à la puissance des minorités riches – un esclavagisme dans lequel on fait miroiter une liberté possible aussi probable qu'un billet de loterie gagnant.

L'exemple des conséquences désastreuses du capitalisme sur l'agriculture, les pêches, la production d'animaux d'élevage, les techniques d'éducation, l'optique de développement du territoire, l'industrie alimentaire, l'industrie automobile, manufacturière, des hautes technologies, etc. nous permet de constater toute l'ampleur du mal qui s'empare de l'esprit humain lorsque celui-ci se met à penser en termes de rentabilisation.

Ce qui nous rend malade #30 : troquer la recherche de qualité et le perfectionnement pour la recherche de quantité et la rapidité.

La pression qu'exerce le marché sur toute la chaîne de production implique à chaque étape une perte de qualité en vue d'augmenter la rentabilité. Les

producteurs ne prennent souvent en compte que deux facteurs : la quantité qu'ils peuvent produire et le profit maximal qu'ils peuvent en tirer. Évidemment, tout esprit moindrement intelligent peut faire l'optimisation de cette formule en vue de maximiser les profits : il suffit de produire au moindre coût les plus grandes quantités possible. Cela devient donc l'objectif absolu nourri par la société de consommation. Or, il est évident qu'à long terme, cette conséquence du capitalisme conduit l'humain dans un état où les produits qu'ils consomment sont pour la plupart, de piètre qualité. La faible durée de vie des produits vendues accentue fortement la pollution créée.

En agriculture, c'est ce désir grandement répandu d'augmenter la production au moindre coût qui justifie la décision d'utiliser des engrais chimiques et des pesticides chimiques[217]. Dans la construction de biens d'usage quotidien, c'est aussi cette mentalité qui conduit les entreprises à rechercher des matériaux peu dispendieux qui, en ce moment, sont souvent faits avec divers résidus pétroliers susceptibles de nuire à notre santé.

Les gens qui prennent ces décisions nuisibles à l'ensemble de l'humanité ne sont pas toujours conscients des torts qu'ils causent. Certes, le cultivateur ne désire pas nuire à la planète lorsqu'il agit en cultivant des OGM ou en utilisant divers produits chimiques, pas plus qu'il ne veut nuire à ses pairs qui consommeront la nourriture de moindre qualité qu'il a produite. Il ne fait que se soumettre à ce que la société exige[218] et ironiquement, il remplit son devoir envers celle-ci : rentabilisé au maximum ses activités.

Il substitue à l'attitude humaine normale de perfectionnement de l'art, l'attitude capitaliste de rentabilisation. Et puisque le fruit de son geste s'inscrit parfaitement dans le standard social actuel, il n'en vient que très rarement à constater l'incohérence de son action par rapport à un idéal possible d'une humanité saine pour tous ainsi que la régression de ses méthodes sur le plan de la qualité de vie possible de par ses actions.

La pression économique nous met dans un état peu favorable à choisir nos actions en fonction d'une optimisation de la qualité de ce que nous faisons, à moins d'oublier la recherche de profit, ce qui veut aussi dire qu'il faudrait oublier presque tout intérêt au commerce et sortir du paradigme de

compétition économique entre tous les êtres humains. En général, l'intérêt à l'enrichissement a pour effet de faire diminuer le temps que nous sommes prêts à accorder au perfectionnement d'une idée, d'une technologie, d'un art, d'un médicament, etc.

Ce qui nous rend malade #31 : exiger de notre corps du rendement économique.

La transcendance du désir de rendement

Dans une société basée sur le rendement :

Les pays s'imposent le rendement : mettent en œuvre des politiques qui poussent les ressources tant humaines que naturelles à leur limite d'exploitation ce qui impose un haut rendement à toutes les sous-instances du pays : population, entreprises, agriculteurs, etc. La finalité de ce choix est la dégradation ou l'épuisement prématuré des ressources naturelles (la santé de la population étant une des plus précieuses ressources naturelles) et l'augmentation de la pollution engendrée par les activités économiques diverses n'ayant pas été optimisés dans une perspective environnementale.

L'individu s'impose le rendement : la conscience impose la nécessité de rendement au corps, puis cela affecte tous ses systèmes : digestif, nerveux, hépatique, rénale, etc. Ce qui se traduit en un rendement demandé à chaque cellule du corps d'où une production accrue de déchets et un épuisement rapide des ressources.

L'entreprise s'impose le rendement ce qui a diverses conséquences : pression accrue de rendement sur les employés, perte de qualité en vue d'augmenter les profits ou les ventes, création de produits jetables peu durables, sous-considérations des impacts environnementaux nuisibles des activités de l'entreprise, production accrue de déchets.

L'agriculteur impose le rendement à ses terres ce qui finit par le pousser à utiliser des produits dont l'objectif est d'augmenter la production de ses champs tout en fournissant le moins d'efforts possible. D'où l'usage de pesticides, herbicides et engrais chimiques. À moyen terme, cela conduit à

la perte de qualité des aliments vue la pollution des terres agricoles par divers produits chimiques dangereux pour la santé.

Il y a donc une pression constante de la part du contexte économique qui s'exerce sur l'individu et sur les entreprises, ce qui mène à une perte de la qualité en vue d'augmenter la quantité, une conséquence inévitable du capitalisme qui affecte tous les secteurs de productions, de l'éducation de nos enfants à la production de notre nourriture. C'est un effet unilatéral et irréversible de la recherche de capital qui nuit à la santé du peuple.

Conséquence du capitalisme :

Recherche de quantité au-devant de la qualité -> perte de qualité et nivelage par le bas.

C'est autant dans les décisions qui orientent la vie des personnes prises une à une que dans les décisions qui orientent les nations entières que nous faisons quotidiennement ce mauvais pari de croire en l'économie au-devant de la satisfaction des *besoins fondamentaux* de tous les humains.

Ce qui nous rend malade #32 : faire passer l'enrichissement au-devant des besoins fondamentaux du corps.

Ce qui nous rend malade #33 : faire passer l'enrichissement au-devant des besoins environnementaux d'une nation.

Au niveau des nations, les conséquences de cette aliénation à l'argent de la volonté humaine deviennent encore plus fatales pour notre avenir en termes de santé. Si nous voyons aujourd'hui les stocks de poissons, denrée nutritionnelle par excellence pour une bonne santé, à leurs plus bas niveaux, c'est simplement, car au fil des années, les gouvernements ont choisi de faire passer les revenus en taxes et en impôts d'entreprises polluantes au-devant de la préservation des habitats marins de toutes sortes. Ce sont les mêmes raisons qui entachent la réputation de cette denrée vu la pollution dont elle est victime. La surpêche, pour laquelle nous percevons tout de suite le lien avec l'intérêt d'enrichissement privé, a causé la perte partielle et la menace d'une perte perpétuelle d'une denrée santé essentielle à notre santé[219].

Conséquence du capitalisme : faire passer l'intérêt économique au-devant des intérêts fondamentaux du peuple, c'est-à-dire l'accès à de l'eau, de la nourriture, des sols, de l'air et des divertissements purs[220]. Cela engendre la destruction des habitats naturels et pollution des denrées essentielles à la vie.

La corruption par l'argent

Chaque jour, nous posons des gestes en fonction de ce que nous croyons être en faveur de notre intérêt personnel. Voyant la tendance actuelle qui porte la majorité des gens à suivre un programme de vie qui met à l'avant plan le dévouement dans une tâche nommée « travail », nous oublions que le but fondamental de l'existence humaine n'est pas de s'employer pour servir une cause partisane pour une entreprise, mais au contraire, il s'agit plutôt de faire fructifier l'essence de notre particularité en tant qu'être vivant et non en tant que simple outil économique.

Ce qui nous rend malade #34 : croire que le but de la vie est de travailler pour faire de l'argent.

Pour guérir, j'ai dû apprendre à vivre *Qui j'étais* et laisser de côté *Ce que j'étais* aux yeux des autres. J'ai du revenir à la base, à l'essence de moi-même : un être vivant sur une merveilleuse planète bleue. Vivre ainsi n'est pas du tout en phase avec le système économique actuel, mais avec des efforts et un grand état de conscience, on peut quand même se positionner dans le cadre social d'une manière à favoriser l'optimisation de nos talents naturels.

Ce qui nous rend malade #35 : ne pas être à l'écoute de notre vraie nature, de *Qui nous sommes* vraiment.

Vivre sa vie dans une perspective de pur dévouement moral à nos forces naturelles et non dans une perspective de rentabilisation conduit inévitablement vers la santé. La nuance entre cette vie et vivre dans notre rêve hérité de la société capitaliste est subtile, mais elle fait toute la différence entre un monde de gens qui courent après un idéal virtuel et un autre où la véritable prospérité devient possible. Pour toucher à ce *Qui nous*

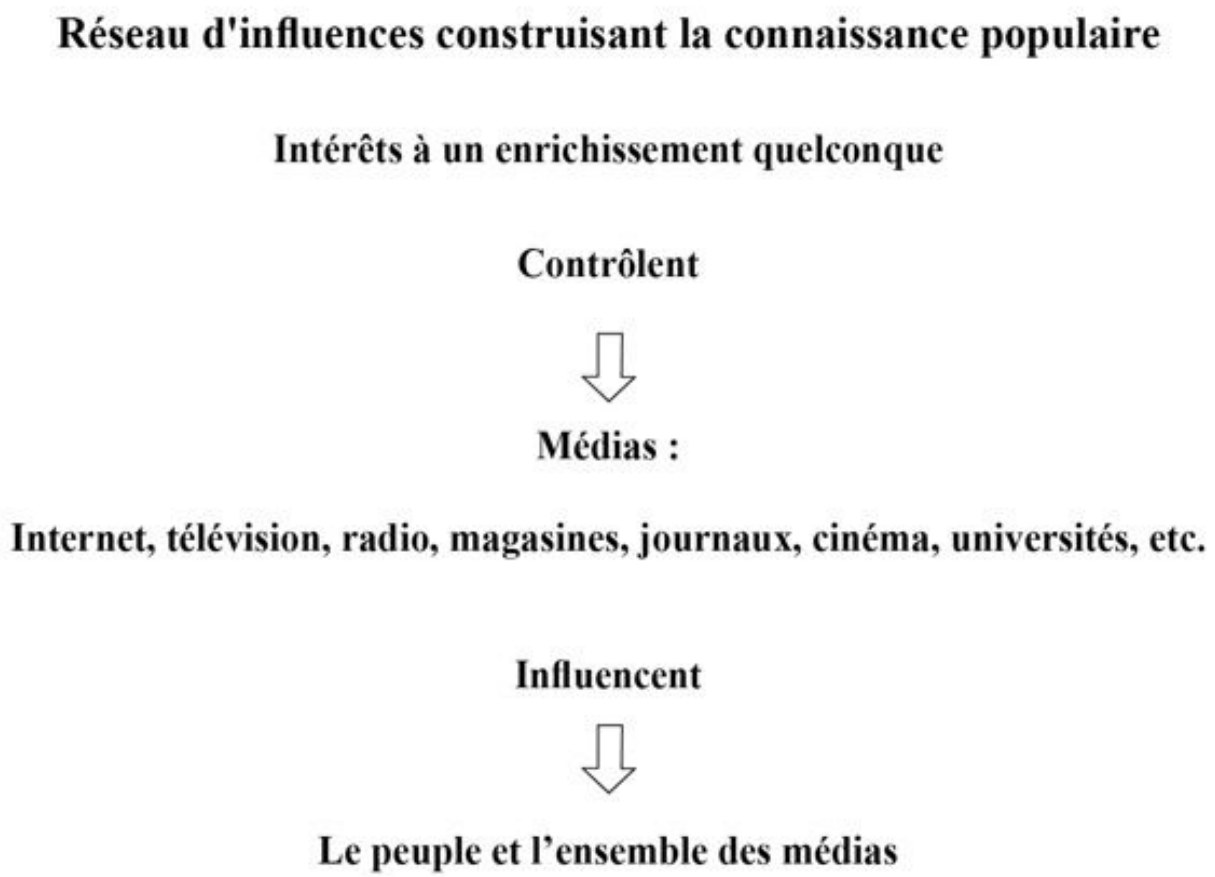
sommes, un détachement face à l'idéal de vie véhiculé de nos jours est nécessaire.

Du fait que nous avons construit des sociétés qui obligent une recherche de capital pour combler les besoins de bases et obtenir une prospérité sociale, nous choisissons délibérément, quoiqu'un peu sans autre option, de rechercher du capital pour survivre. C'est donc dire que si je désire être apprécié et aimé, je tente d'obtenir le statut social que j'associe au respect, ce qui rime souvent avec le fait d'obtenir de la richesse; si je veux manger, je ne chasse et ne cultive pas, j'achète simplement de la nourriture à l'aide de mon argent; si je veux un habitat de vie, je paye un loyer ou une maison; si je m'ennuie, je ne recherche aucun sens plus profond à ma vie et me contente d'acheter du divertissement, etc. Durant tout ce temps que j'utilise pour rencontrer des idéaux sociaux, je ne vis pas **ma vie, mais je tente plutôt de m'inclure dans un personnage conforme à ce qu'exige la société.**

Ce qui nous rend malade #36 : tout le temps que les gens gaspillent à rencontrer des idéaux sociaux et ne pas vivre leur vie.

Bien vite, cette puissance que nous attribuons à l'argent obsède les hommes et les femmes au point qu'ils en viennent tous à déterminer la valeur de leur vie en fonction de cette échelle : « j'ai réussi ma vie, car j'en vaux deux, je suis heureux, car je peux obtenir ceci ou cela, malheureux, car je ne peux avoir ceci ou cela, etc. ne prenant jamais pleinement conscience qu'une majorité de nos désirs sont des stéréotypes programmés en nous par les médias et les entreprises : des influences biaisées qui favorisent l'asservissement du peuple aux grandes entreprises génératrices de faux besoins.

Figure 2.3



Toute la confusion dans les croyances populaires en termes de santé est générée par un désir d'enrichissement quelconque à la base de toutes les formes de médias. Je qualifie donc la problématique engendrée par le désir d'enrichissement bien au-delà de tout autre fléau, comme étant le fléau suprême qui engendre une série de comportements qui nuisent à notre santé de toutes les façons imaginables.

Je nomme simplement *corruption par l'argent* l'effet qu'à ce désir d'enrichissement sur l'échelle des valeurs humaines. *La corruption par l'argent* est une conséquence inévitable du fait d'en être arrivé à déterminer la valeur d'une vie humaine selon une échelle matérielle ou monétaire.

Elle transforme l'arbre des priorités supplantant nos besoins fondamentaux à la faveur d'une seule et unique unité de mesure : les besoins économiques. Elle donne l'illusion qu'il faut vivre pour amasser de l'argent et que cela constitue la voie d'une vie réussie. Par la pression qu'elle induit en plaçant tous les individus en compétition dans un cadre où le capital domine, elle favorise la perte du contact avec le sens véritable de la vie qui se situe davantage dans l'amour, le développement des facultés personnelles, la paix d'esprit, la créativité, l'entraide et le partage. En obsédant l'individu, elle l'amène à oublier d'apprécier la beauté de ses sens et de respecter le véhicule qui lui sert de médium dans l'expérience de la vie sur Terre. Elle nourrit le cycle de vie suivant :

Corps = véhicule permettant à la conscience d'atteindre ses ambitions subjectives qui sont l'expression de sa liberté (programmées par la société de consommation).

et détruit le suivant :

Corps = diapason nous permettant de vivre en harmonie avec nous-mêmes et la nature.

«Comme si cette population était libre de choisir son mode de vie alors que tous les médias d'information, la publicité, le développement des villes, les guerres et même le système d'éducation sont contrôlés par ceux-là mêmes qui ont le plus d'intérêt à l'asservissement de l'homme à la matière de l'argent[221]*. »*

« Enfin l'ambition dévorante, l'ardeur d'élevé sa fortune relative, moins par un véritable besoin que pour se mettre au-dessus des autres, inspire à tous les hommes un noir penchant à se nuire mutuellement, une jalousie secrète d'autant plus dangereuse que, pour faire son coup plus en sureté, elle prend souvent le masque de la bienveillance[222] *»*

Définition d'une personne corrompue par l'argent : *Toute personne se plaçant dans un état d'esprit lui permettant de négliger des valeurs morales élémentaires telles que le respect de l'environnement, la justice, l'équité et le respect d'autrui, dans le but d'obtenir de l'argent pour des fins privées.*

Ce qui nous rend malade #37 : avoir un esprit corrompu par l'argent.

Le but de la vie sur Terre n'est pas d'amasser des biens matériels. Quand nous y pensons un instant, nous polluons notre planète pour de l'argent, nous laissons des gens mourir de faim pour l'argent, nous détruisons des espèces merveilleuses pour l'argent, nous empoisonnons nos champs, notre air et notre eau pour l'argent, nous laissons le peuple dans l'ignorance pour l'argent, nous exploitons nos frères pour l'argent, nous détruisons le potentiel véritable de l'humanité pour l'argent!

Cette grosse machine économique qu'est devenue la Terre se doit de tourner le plus vite possible et cela semble la priorité absolue. Nous avons oublié nos responsabilités envers la vie merveilleuse qui nous entoure et qui nous a fait voir le jour par seul désir d'amasser une substance que nous avons nous-mêmes créée et qui n'a aucune valeur en soi. C'est cette mentalité même d'orienter nos vies selon un standard fictif désaxé des lois universelles d'équilibre qui est la source de nos problèmes actuels en termes de santé.

Nous devenons malades, car nous refusons l'humilité naturelle de *Qui nous sommes* pour nous enduire d'une certaine valeur virtuelle qui n'a d'importance que dans le contexte social économique. Malheureusement, ce contexte impose ses vérités à l'ensemble des individus et demande qu'on le respecte tout comme si ses lois avaient valeur universelle, ce qui n'est pas le cas. C'est pourquoi il se crée un conflit entre les aspirations humaines les plus nobles et le résultat de leurs actions concrètes.

Ce qui nous rend malade #38 : vivre en oubliant que nous sommes mortels.

Il n'est pas sain pour l'homme de vivre en oubliant qu'il est mortel. Si tel était le cas, la nature aurait bien pris le soin de nous éviter d'anticiper notre fin par l'observation de tout qui nous entoure. Or, dans un contexte naturel, chaque geste de l'homme lui rappelle à quel point sa vie est fragile et précieuse. Que ce soit lorsqu'il prend la vie d'une proie pour se nourrir ou simplement lorsqu'il est affamé, il constate la précarité de son droit de vivre. Dans sa structure naturelle, la nature a pour fonction de faire comprendre à l'homme toute sa fragilité, sa place dans son cycle et

l'ensemble des éléments dont il dépend pour assurer sa survie. Ce qui amène l'humain à l'humilité fondamentale de vouloir prendre soin du monde qui l'entoure ainsi que de son corps.

Alors que la nature éduque l'homme à vivre humblement et à reconnaître sa dépendance aux instances naturelles nécessaires à son existence, la société travaille à destituer toute la noblesse que possèdent ces instances et à responsabiliser l'homme en premier lieu face à ses responsabilités économiques[223]. C'est de cette manière que la société nourrit la source des maladies.

La société doit d'abord corrompre l'esprit humain pour par la suite pouvoir le contrôler, l'amener à agir contre nature et le soumettre à ses principes artificiels. Pour se faire, elle lui offre un système de récompenses dans un jeu fictif basé sur la possession d'objets et d'individus (ex: employés). Dans sa structure, la société actuelle a pour fonction de faire croire à l'homme qu'il est puissant en lui faisant oublier le plus possible l'ensemble des éléments dont il dépend pour exister: son corps, sa santé, l'environnement, les autres espèces, etc.

On éduque les esprits humains à se croire au-dessus de tout cela en donnant priorité à l'économie au-devant de la vie. C'est ce spectacle que leur offre au jour le jour la société capitaliste lorsque des forêts sont coupées pour faire des centres commerciaux ou des projets résidentiels, lorsqu'on voit des compagnies pétrolières s'enrichir, polluer et ne pas rendre de compte véritable aux populations de ce monde, lorsque qu'on voit des multinationales polluées et exploitées les ressources, tout cela pour l'enrichissement d'intérêt privé qui s'octroient des pouvoirs au-delà des autres sans êtres redevables. Le citoyen finit par ne plus se soucier de son impact environnemental, celui-ci étant effectivement négligeable vis-à-vis de la quantité de pollution que créent certaines entreprises.

C'est ainsi que chacun démarre sa voiture chaque matin bien qu'il sache que cette voiture émet des gazes mortelles néfastes pour l'environnement, c'est ainsi que des millions de gens achètent chaque jour des objets qu'ils voient très bien finir leur vie dans les poubelles, sans se soucier de l'endroit où ils seront enfouis par la suite ou bien de l'exploitation des humains

utilisés pour fabriquer ces objets, c'est ainsi que nous courrons chaque jour plus vite vers cet avenir chaud et sec, pollué et dénué de biodiversité, que nous favorisons chaque jour par le mode de vie que nous adoptons et les idéaux que nous véhiculons en l'adoptant.

Tout cela est possible, car les gens vivent dans le *Ce que nous sommes*, c'est-à-dire dans l'image d'eux-mêmes et craignent dorénavant, plus que jamais auparavant dans l'histoire de l'humanité d'aborder le *Qui nous sommes,* donc leur destin véritable. Pour bien des gens, la chute pourrait être fatale au niveau psychologique s'il quittait l'univers de mensonge qu'ils se sont construit haut dans les nuages du rêve américain. Ce n'est pas pour rien que cela s'appelle le «rêve» américain, il n'est pas réel! C'est un rêve et lorsqu'on se réveille de ce rêve on réalise combien nos gestes ont nui à notre santé!

Ce qui nous rend malade #39 : vivre dans le rêve américain.

Vivre dans le *Ce que nous sommes* n'est pas seulement néfaste pour nous, mais engendre le déclin de ceux qui nous entoure et du monde que nous habitons. En acceptant de corrompre notre conscience pour arborer les idéaux véhiculés par la société, nous devenons complices de la conspiration et vecteurs de ses propagandes. Nos paroles, nos gestes et nos comportements influenceront à leur tour le jugement des autres autour ainsi que celui, plus précieux encore, des jeunes générations qui observent et définissent le standard de vie auquel ils doivent aspirer.

« On a ôté aux travailleurs la possibilité de posséder pour leur propre compte les matières premières, les instruments de travail et donc la possibilité de rester en possession du produit de leur travail, libres en tout cas de le consommer ou de le vendre[224] *»*

Je n'ai encore jamais rencontré un homme libre, choisissant lui-même son destin, et pourtant croyez-moi j'ai connu bien des personnes suffisamment riches pour prétendre n'appartenir à personne alors qu'ils appartenaient entièrement à un moule. Un homme libéré entièrement des idéaux artificiels que nourrit la société – ces clichés tellement répandus que tout le monde en rêve – est un homme qui ne vit que pour la poursuite de son idéal au-devant

des considérations économiques, et cet idéal n'est jamais économique, mais plutôt idéologique, moral. Ce type d'individu traine en tout temps sa valeur avec lui, même lorsqu'il est nu et dépourvu de logis. Bien que cela ne concorde pas tellement avec la manière dont la société est construite, il n'existe qu'une seule hiérarchie possible à l'atteinte d'une vie saine :

Ce qui nous rend malade #40 : appartenir à des systèmes de contrôles, à des moules. Vivre des vies préfabriquées basées sur des clichés mis au point par des entreprises privées.

Hiérarchisation de l'existence équilibrée

Considération des besoins fondamentaux optimisés pour les besoins du corps



Considération de l'orientation saine d'une société humaine et positionnement par rapport aux facultés propres à chacun qui permettrait ce développement



Rémunération juste qui découle de ce positionnement

L'un porte les vêtements « qu'il croit » lui plaire, l'autre la voiture « qu'il estime » à son image, un autre encore étudie pour occuper un emploi auquel « il associe » du respect, prestige, succès, etc., mais tous ces gens sont simplement des expressions des attentes d'une société à leur égard. Ceux qui croient vivre pour eux sont simplement inconscients que ce qu'ils croient être « pour eux » est en fait une tentative d'entrer dans ce moule social qu'ils croient intrinsèque à la vie.

Étant inconscients d'une autre vie possible, ne pouvant pas l'imaginer et encore moins la vivre, alors ils assimilent que leurs choix, issus du contexte social qui les entoure, sont véritablement l'expression de leur personne qui

exprime sa liberté. Pure illusion, mais qui paraît bien réelle puisque suffisamment de gens vivent dans la même illusion, ce qui suffit à lui donner un sens.

La désinformation et éducation du peuple

En laissant les entreprises effectuer l'éducation du peuple et élaborer les nouveaux standards qui définissent une vie « saine », « écolo », « à la mode », etc., la société alimente des croyances biaisées qui en quelque sorte servent sa vocation de prospérité économique. En effet, le système actuel ne peut perdurer que s'il entretient une sorte de désinformation dont nous avons discuté : acheter, dépenser, consommer et polluer pour avoir le sentiment de vivre pleinement.

Ce qui nous rend malade #41 : croire sans remettre en question ce qui est dit à la télévision ou dans les médias.

Ce qui nous rend malade #42 : croire sans remettre en question quelqu'un qui a un intérêt économique envers ce qu'il dit.

Depuis que j'ai découvert comment le corps tombe malade et comment le guérir naturellement, 95% des propos que j'ai entendus provenant de différents médias et même par les spécialistes concernant la santé étaient biaisés. Ces propos souvent plein de bonnes intentions héritaient des propagandes du contexte économique dans lequel nous sommes tous inclus.

La société de consommation favorise une tolérance à l'égard des éléments malsains, car leur vente est un moteur d'économie. Il devient alors très difficile de se battre contre un produit populaire ou une industrie entière qui génère de grands bénéfices (ex: l'alcool, les jeux d'argent, le cannabis, le tabac, les parfums de synthèse, la malbouffe, les rafraichisseur d'air, le plastique, etc.).

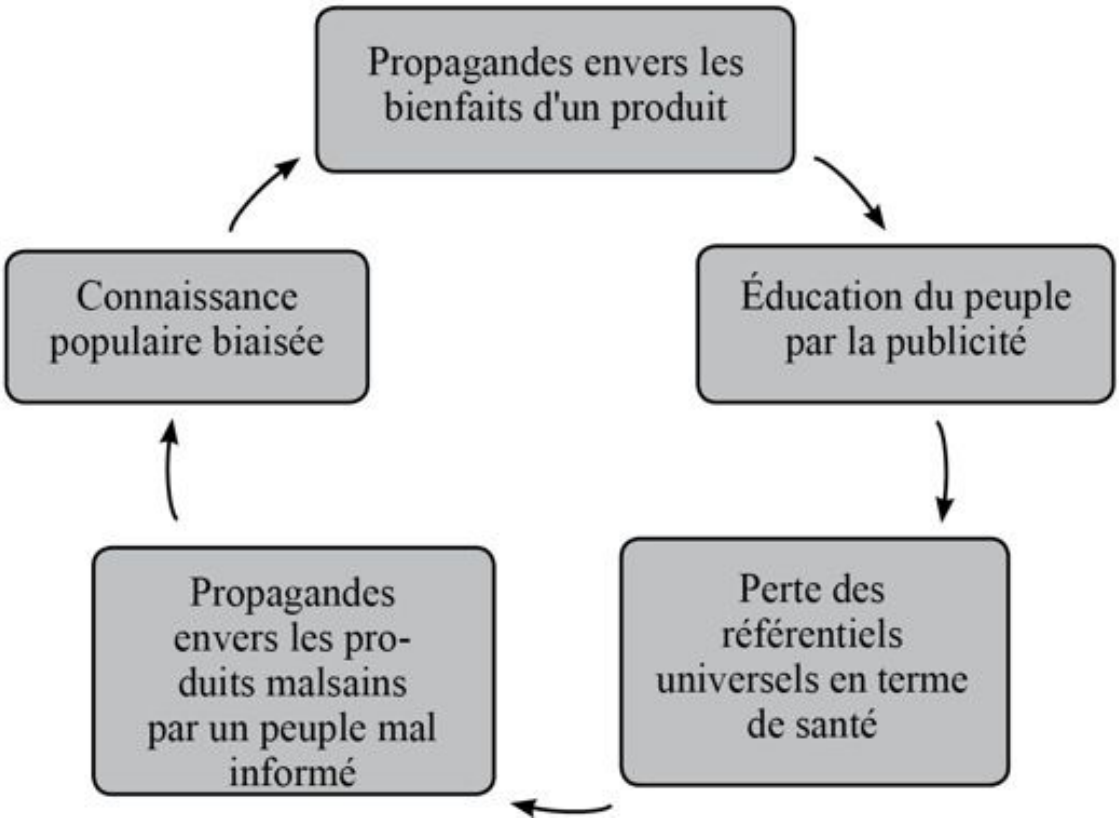
Le politicien vit totalement déconnecté des réalités environnementales, alors que c'est lui qui, selon la structure sociale actuelle, est appelé à gérer les libertés que possèdent les entreprises dans ce domaine. Pouvons-nous blâmer un individu enrobé de son confort au point qu'il n'arrive plus à voir l'urgence d'agir, ni l'utilité que pourrait revêtir sa fonction si moindrement,

il s'instruisait sur les questions importantes pour l'avenir d'une nation au lieu de penser à son égo ainsi qu'à s'enrichir. Le politicien subit aussi de l'intimidation sous diverses formes complexes et nos décideurs ne sont certainement pas suffisamment protégés de l'influence des lobbys.

Si nous étions moindrement lucides, nous ne serions pas surpris du manque de vigueur dont font preuve les politiciens lorsqu'il est temps de défendre les intérêts pour la santé du peuple et pour l'environnement, car pouvons-nous vraiment nous attendre à plus de la part d'individus qui entrent chez eux chaque soir pour perpétrer un mode de vie de consommation? Qu'ils amènent des idées qui permettraient de limiter l'épanouissement de ce mode de vie, en lequel ils ne voient sans doute aucun réel problème puisqu'ils l'adoptent eux-mêmes, voilà qui serait bien étonnant.

De ces réalités inhérentes aux décideurs de nos sociétés, soit les dirigeants d'entreprises et les politiciens, nous constatons aisément que la société est prise dans un cercle vicieux né du capitalisme qui favorise l'état de confusion sociale face aux véritables référentiels sains :

Cycle des propagandes jusqu'à l'insertion dans la culture populaire



À mes yeux, ce n'est pas par un désir délibéré de malveillance que la situation dégénère, mais bien davantage dû à l'omission d'éthique ou de morale de la part des gens ayant la responsabilité d'en faire preuve. Autrement dit, peu de gens se mettent dans l'idée d'être malveillants envers d'autres ou de nuire à leur santé, mais la plupart omettent simplement de considérer l'autre dans leur choix.

Croire que l'humain, dans un contexte capitaliste, peut s'astreindre à la moralité de considérer son prochain comme son égal et, pour le sujet qui nous intéresse, d'octroyer aux autres le droit à la même qualité de vie qu'il désire obtenir, est une utopie reconfirmée jour après jour par la perpétuation de notre mode de vie.

La pourriture dans l'enchâssure de nos croyances est étendue à un tel point que la société s'est adaptée pour intégrer les fausses croyances dans un

réseau d'éducation qui forme les professionnels de la « santé » de demain. Ainsi, les médecins sur une formation d'environ cinq ans auront plusieurs années de cours consacrées à l'étude de drogues, appelées aussi médicaments ou parfois antibiotiques, qui tuent des milliers de personnes chaque année et qui causent de nombreux effets secondaires à l'organisme en plus de nuire aux organes de maintient de la santé comme le foie. La plupart des médicaments sont de puissantes toxines que le corps doit éliminer. Ils s'accumulent souvent dans l'organisme (antibiotiques, antidépresseurs, etc) Et cette approche de traitement est perçue comme étant le summum d'une science médicale actuelle.

Ce qui nous rend malade #43 : prendre des médicaments qui ne sont pas issus de molécules produites naturellement par la nature.

Ce qui nous rend malade #44 : la quasi-totalité des traitements médicaux modernes, c'est-à-dire les tests de dépistages invasifs, les médicaments, la chimiothérapie, l'irradiation du corps, l'injection dans le corps de substances étrangères, etc. En fait, la chirurgie est probablement l'élément le moins nocif et ayant le plus de succès que pratique la médecine d'aujourd'hui.

Pour le citoyen actuel, cette façon de traiter les patients à coup de médicaments semble si naturelle qu'elle n'est plus remise en question malgré les innombrables effets secondaires et problèmes discutés précédemment qui découlent de cette approche de traitement des maladies. Pourtant, ces faits sont connus, même très bien connus, mais l'éducation populaire a fini par empêcher les gens de voir clairement les conséquences de la réalité qui les entoure, ils ne font que s'y plier sans la remettre en question, elle semble pour eux entièrement naturelle et presque immuable.

Il devient alors naturel et acceptable de souffrir de nausée, vomissement, diarrhée, ou de maux de cœur sous la prise de médicaments, alors qu'il serait difficile de faire accepter à plusieurs personnes de se priver de certains aliments pour aider leur santé à long terme ou bien de devoir enlever de leur milieu de vie les polluants à la base de nombreux problèmes chroniques.

Nous n'agissons pas ainsi, en affrontant directement la source des problèmes, car la confusion règne encore dans nos croyances concernant la santé, et ce, même dans l'esprit de nos médecins qui sont aussi influencés par la propagande et les mœurs désaxées de nos sociétés. Il faut dire aussi que d'affronter les causes véritables de nos problèmes demande de changer notre mentalité et constater une guérison par de tels moyens nécessite plus de patience que de simplement dissimuler le problème avec des drogues dont l'effet est presque instantané.

Il faut constater à quel point les gens se forcent à endurer les pires traitements tout en parvenant à se convaincre qu'il s'agit là d'un processus normal, simplement car c'est ainsi que la majorité des gens pensent et qu'en agissant de cette manière, ils n'ont au moins pas peur de faire fausse route, ni à affronter le jugement des autres, ce qui semble être les deux principales raisons qui empêchent les gens d'explorer de nouvelles voies de guérison par eux-mêmes.

Ce qui nous rend malade #45 : avoir peur de faire fausse route, avoir peur du jugement des autres nous empêche d'expérimenter la vie et de faire nos propres découvertes sur comment bien traiter notre corps.

Les gens ne voient pas le choix véritable qui s'offre à eux lorsque la maladie les frappe. Tout le contexte qui les entoure exerce une pression pour que leur routine ne change jamais et cela les empêche de s'éveiller à l'équilibre qu'ils ont perdu depuis un bon moment avec des cycles plus importants que ceux de la bourse ou du télé-horaire. La connaissance populaire n'a intégré que la vision capitaliste de la maladie : donc la vente de produits et services. Elle n'a pas intégré la responsabilisation de l'individu par rapport à son rôle dans le développement de ses maladies ainsi que son lien brisé, ou malmené, d'avec les principes de la nature de laquelle son corps émane.

Les médecins ne sont pas les seuls professionnels de la santé sur qui les entreprises ont une influence majeure. Les nutritionnistes ont une formation basée sur beaucoup d'éléments très intéressants, mais apprennent à faire des menus avec les produits commerciaux en vente sur le marché : pain, produits laitiers, margarine, soya et produits de blé. Quel gâchis! Ainsi,

vous ressortez souvent de leurs bureaux avec un menu équilibré du point de vue des nutriments essentiels, mais totalement incapables de réveiller la vie en vous par une infusion de vitalité.

Je semble m'attarder spécialement sur le cas des spécialistes en matière de santé, mais il ne faudrait surtout pas croire qu'ils soient les seuls dont la profession se voit orientée négativement dans le contexte actuel[225]. En effet, l'agriculteur, le politicien, l'enseignant, l'artiste, l'ingénieur et tant d'autres sont souvent éloignés de l'idéal pur que peut produire leur cœur de par l'engrenage dans lequel ils puisent leurs idées et leurs buts à atteindre.

Nous pouvons certainement blâmer l'influence d'entreprises privées qui s'immiscent dans les universités ainsi que le manque de contrôle gouvernemental sur les fausses croyances véhiculées par les publicités, mais le problème est plus vaste encore : il englobe une acceptation sociale à l'égard des éléments malsains sur lesquels se fondent un mode de vie, qui non seulement est à l'encontre du respect de la santé des gens, mais est aussi à l'encontre du respect de la vie sur Terre.

L'impact de la vie en société sur le respect de nous-mêmes

Pour avoir constaté les immenses bienfaits de mon abandon presque total durant trois ans de ce qui pourrait se qualifier d'une « vie de société », j'en conclus que ce type de vie nous entraîne malgré nous, dans une manière de vivre très éprouvante pour le corps. De façon générale, le stress, ou autrement dit, l'absorption de notre temps dans diverses activités et responsabilités sociales, empêche les gens d'écouter leur corps et ses besoins.

La vie de société que nous connaissons actuellement a tendance à nous faire tenir l'existence et la santé pour acquises. En inondant notre conscience de sollicitations commerciales, elle nous fait oublier que nous sommes des êtres humains faits d'une chaire qui se nourrit de l'équilibre provenant de la vie sur Terre. Elle nous fait oublier qu'il n'y a pas si longtemps, le corps humain évoluait hors de tous les artifices que les gens croient désormais nécessaires à la vie. Dans ce contexte, les nécessités naturelles que sont

nourriture pure, eau pure, air pur, espaces verts, etc. deviennent des sujets plutôt secondaires comparativement au mouvement de la bourse, aux dernières frasques d'une personnalité connue ou bien au dernier jeu vidéo à la mode.

J'aimerais par ailleurs relever ici un fait intéressant : de nombreuses personnes sont prêtes à changer leur vie pour obtenir un meilleur salaire ou une meilleure prospérité économique, mais bien peu changeraient leur vie pour obtenir une eau plus pure ou bien de l'air plus pur. On observe ainsi à quel point un détournement de nos consciences vers d'autres considérations plus superficielles s'est effectué. Les gens ont tranquillement oublié tout le bonheur qui résulte dans une vie simple où l'on peut manger de la nourriture pure qui nous maintient en vie, respirer de l'air pur qui éclaire notre esprit et boire de l'eau pure qui apaise nos organes.

Nous sommes éduqués à agir en êtres totalement indépendants[226] de nos besoins naturels et du respect de notre corps. Puisque ces besoins fondamentaux sont désormais « tenus pour acquis », les gens en viennent tout naturellement à valoriser leurs autres « besoins ».

J'observe partout des gens qui veulent transformer leur vie non pas pour s'aider eux-mêmes à mieux vivre, mais simplement pour s'approcher un peu plus de l'idéal de prospérité économique que la société valorise. Plusieurs en meurent bien avant d'en avoir profité, mais les gens préfèrent se dire que ceux-ci ont été malchanceux alors que la chance n'a rien à voir avec le développement de maladie.

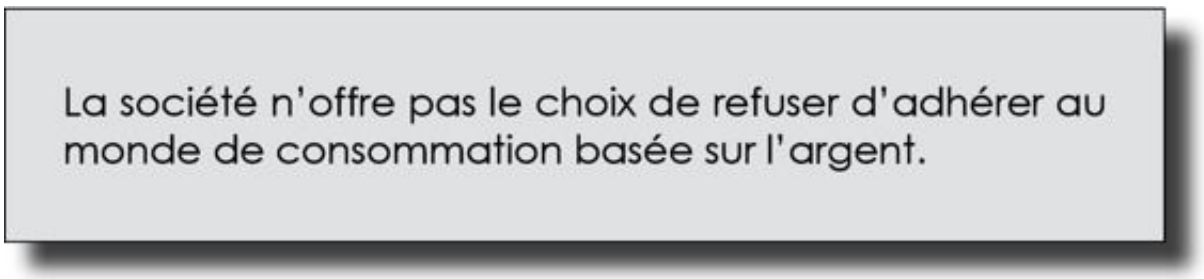
Ce qui nous rend malade #47 : se soucier de l'opinion des autres ou pire encore, vivre et prendre ses décisions pour chercher à satisfaire l'opinion des autres.

C'est pourquoi certaines personnes ont tant de mal à adopter une alimentation saine : ils ne désirent pas sincèrement changer leur vie, et plus important encore, leur manière de penser, mais au contraire, ils veulent simplement s'attribuer le mérite d'être au « régime » ou dans le courant social « de prendre soin de sa santé » sans faire de véritables remises en questions personnelles sur leur manière de vivre.

D’un autre côté, beaucoup de gens s’empêchent de manger sainement simplement, car ils ont peur d’être perçus comme des personnes conscientisées à cet égard. Ils trouvent sans doute cette image d’eux-mêmes moins attrayante que celle qu’ils adoptent : l’image d’une personne qui prend la vie à la légère sans se soucier de ces éléments contraignants. Beaucoup de gens ne feront donc pas les efforts nécessaires pour prendre soin de leur santé simplement, car ils ne peuvent supporter le jugement des autres une fois dans cette position[227].

Il est important de comprendre que la vie d’un humain placé en contexte social lui induit un pression de hiérarchiser ses priorités à la faveur de l’intérêt social dominant. En d’autres termes, un homme qui évolue dans un monde qui valorise la fraternité recherchera à paraître fraternel, un homme qui évolue dans un monde qui valorise les études recherchera à paraître éduqués, un homme qui évolue dans un monde qui valorise la richesse recherchera à paraître riche, etc. Notez bien que l’homme voudra « paraître » se conformer aux attentes dominantes de la société qui l’entoure, mais à l’intérieur de lui-même, cet homme se gardera souvent une opinion propre sur l’importance de chacune de ces considérations sociales. L’humain vit plus ou moins dans l’image de lui-même, sa *persona*, selon son niveau de conscience face à l’existence de cette image.

Évidemment, notre monde valorise les priorités économiques d’abord et ensuite, tout le reste. D’ailleurs, ce monde est organisé d’une telle manière que celui qui refuserait la contrainte économique serait littéralement effacé par le pouvoir de ceux qui embrassent cet idéal. La société n’offre pas le choix de refuser d’adhérer au monde de consommation basée sur l’argent. Où est donc la liberté dans ce monde?



Voilà comment nous en venons à oublier la véritable condition d'existence dans laquelle nous sommes nés : nu, sans possession personnelle et adaptée à la vie naturelle sur Terre; bien au-devant de la vie dans un système économique, un pays, une nationalité, une langue, etc. Cette façon de vivre qui nous force à considérer à l'avant-plan l'entité économique diffère diamétralement de la manière dont nous sommes conçus pour vivre, c'est-à-dire, en considérant d'abord les besoins naturels de notre corps, puis en les comblant selon ce que la nature nous offre.

Manière naturelle et innée de vivre : priorisation de la santé et du bien-être corporel. Répondre aux nécessités fondamentales.

Manière sociale de vivre : priorisation du bien-être social (éviter les conflits et les jugements négatifs et vivre selon ce qu'on s'est fait éduqué à croire comme étant « la bonne manière de vivre ».) Répondre aux nécessités sociales, sous l'influence économique.

Quel est le but principal de votre vie de tous les jours? Cette chose qui anime et oriente vos actions lorsque vous vous lever le matin? Et où cela devrait-il vous mener? Suivant le raisonnement que je vous aie exposé jusqu'à présent, il y a de grandes chances que votre principal but dans la vie vous apparaisse comme n'importe quel type de responsabilité sociale pour laquelle vous devez rendre des comptes et qui en échange vous offre la rémunération dont vous avez besoin pour survivre en contexte social.

« Maints hommes se voient harcelés à mort pour payer le loyer d'une boite plus large et plus luxueuse » – H-D Thoreau, Walden

Ce qui nous rend malade #48 : dévouer notre vie à construire une image de nous-mêmes.

La pression qu'impose sur nous le contexte social actuel est immense. Elle provient des attentes qui existent à notre égard, et ces attentes sont toujours celles des autres avant de devenir les nôtres. Ainsi, j'ai connu de nombreuses personnes qui m'ont confié qu'elles reviendraient à une vie dénuée de matériel si cela n'était pas de leurs enfants, de leur femme ou bien de leur famille en général. Le fait d'évoluer en milieu social

transforme les idéaux d'une personne à la faveur des superfluités acquises pour satisfaire aux attentes des autres.

Ce qui nous rend malade #49 : se soumettre aux attentes des autres à notre égard.

Comprenez que toutes les attentes extérieures ressenties à notre égard ont tendance à s'infiltrer en nous. Tôt ou tard, nous finissons par nous laisser convaincre de les considérer au point de nous les approprier. Les idées sont des énergies qui circulent et qui s'impriment d'un individu à l'autre, dès que nous y sommes exposées, une force agit sur nous pour que ces idées nous transforment. D'où l'importance de filtrer les idées que nous recevons et de discipliner notre vie pour nous permettre de ne pas trop nous écarter dans les propagandes devenues coutumes dans nos sociétés.

Nous sommes éduqués à être polis et respectueux. Cela insinue parfois d'accepter de nous plier aux demandes des autres pour tenter d'atteindre un statut de reconnaissance sociale quelconque. Cela est acceptable lorsque cette attitude est dans le respect de *Qui nous sommes*. Par contre, il faut tracer une limite à notre docilité, le respect n'est pas une soumission à l'autre et à ses idées, nous avons le droit de refuser de nous endoctriner, car nous sommes venus au monde souverains et libres.

Toutes nos actions semblent rechercher l'appréciation des autres. Dans notre « travail » nous recherchons une manière de nous rendre utile pour intéresser les autres, toujours dans l'éventuel but d'en soutirer des avantages, des compliments, des revenus, un statut, etc. Dans notre quotidien nous cherchons une manière de plaire et d'intéresser les autres pour soutirer un peu d'amour, de la reconnaissance, du respect et de l'attention.

Ce qui nous rend malade #50 : octroyer au personnage de nous-mêmes plus de temps qu'à notre vraie nature.

Durant chacune de ces activités, qui à leur deux forment la quasi-totalité d'une vie, nous oublions *Qui nous sommes* réellement pour nous pavaner dans l'habit le plus attrayant que nous puissions porter, duquel nous espérons sans doute obtenir une amélioration de notre condition. C'est ainsi

que notre temps est rapidement absorbé par un personnage construit pour plaire et « cadrer » dans le moule social. Évidemment, certains sont plus maquillés et plus profondément encrés dans leur personnage que d'autres, mais globalement la vie de société exige de nous que ce personnage existe. Malheureusement, chacun des instants durant lesquels nous enfilons le costume de notre rôle social éloigne les moments où nous sommes à l'écoute de nous-mêmes et de la vie qui nous habite, de notre *ressenti*.

Ce qui nous rend malade #51 : ne pas être à l'écoute de notre ressenti, de notre véritable destin.

Les gens ont vite fait d'apprendre à *se faire respecter,* mais pour la plupart échoue toute leur vie à *se respecter*. Cela découle du fait que la société mise sur l'aspect externe des individus : travail, richesses, reconnaissances des autres, etc. L'individu défend donc son avantage tel qu'il le perçoit du point de vue de ce qu'on lui enseigne comme ayant une valeur de reconnaissance (emploi, prestige, fortune, intérêts particuliers, etc.), mais néglige de défendre le respect de son organisme. Cela se produit, car notre manière de vivre sous-entend la nécessité de tenir sa santé pour acquise et d'apporter ainsi un plein dévouement aux considérations extérieures qui sont les seules à être valorisées dans les médias.

Ce phénomène d'ignorer le respect de notre santé est tellement ancré dans nos cultures que nous nous gênons de manquer le travail si nous sommes malades ou fatigués, nous hésitons à dire aux autres que nous préférons manger bio ou bien que nous ne voulons pas nous exposer à telles ou telles substances que nous savons néfastes sur notre santé (ex : cigarette).

Vous souvenez-vous de la dernière fois où vous avez offert une journée entière à votre corps pour le repos, le jeûne ou bien la relaxation? Et je ne parle pas de passer une journée à écouter la télé! La manière dont la société vous a enseigné à prendre soin de vous n'est pas la véritable manière de prendre soin de vous aux yeux de votre corps et de la nature.

Conséquence du contexte social actuel : nous nous définissons en fonction du contexte social, lui-même étant grandement influencé par le contexte économique. Nous devenons le résultat des attentes de la société à notre égard. Nous sommes donc très peu à l'écoute de *Qui nous sommes*, ce

qui s'associerait naturellement au désir d'optimiser notre santé et nos facultés.

La perception du temps et de l'argent

Un jour ou l'autre, à force de vivre une vie déséquilibrée aux yeux de la nature, nous perdons notre santé et notre vitalité. À ce moment, la majorité des gens serait prêt à échanger tous leurs avoirs monétaires pour retrouver la santé et leur jeunesse. N'attendez pas ce jour pour optimiser votre longévité ainsi que votre sentiment de vivre par vos gestes quotidiens, plutôt que d'optimiser vos gains économiques.

Il faut se rendre jusqu'au bord du gouffre pour finalement constater que nous utilisons une grande partie du temps précieux de notre vie pour tenter d'obtenir davantage de pouvoir monétaire. L'erreur que nous faisons tous, est celle de croire que la vie s'achète, qu'elle se monnaye, que nous pouvons nous permettre de rattraper plus tard un moment perdu aujourd'hui si nous parvenons à amasser suffisamment de biens, de valeur, d'argent, de prestige, etc. Je vois chaque jour des gens brûler leur santé durant leurs plus belles années de vie pour tenter d'acquérir le statut ou bien le montant imaginaire qui les rendraient « heureux[228] ». Ils poursuivent quotidiennement le rêve de trouver une « liberté » liée à l'amélioration de leur statut social et attendent ce jour pour enfin profiter de la vie. Penser ainsi est source de maladies au plus haut point.

Ce qui nous rend malade #52 : faire des sacrifices sur notre santé dans le but d'avoir une belle retraite.

Ce qui nous rend malade #53 : souffrir au quotidien dans le but d'obtenir un avantage futur.

Le fait d'investir une grande proportion de notre temps dans des activités dont l'objectif est le gain ou l'investissement de capital nous entraîne dans une dynamique de vie où l'on manque de temps pour les choses plus essentielles. Tellement de décisions sont prises chaque jour pour sauver du temps dans nos vies, mais plusieurs de ces décisions nuisent à notre santé à long terme. Par exemple, plusieurs personnes pensent faire un bon choix en

choisissant de payer pour de la nourriture déjà préparée dans le but d'investir plus de temps à s'adonner dans leur travail ou bien dans divers loisirs. Ils évaluent ce que rapporte la pratique d'une telle habitude sous l'aspect économique, ou simplement sous l'aspect pratique, mais non de l'aspect de la chute de qualité et du respect des besoins du corps qui découle de ce choix de vie. En d'autres termes, nous effectuons de nombreux choix pour sauver du temps ou de l'argent bien que plusieurs d'entre eux nuisent à l'entretien de notre santé.

Palmarès de quelques mauvaises décisions prises pour sauver du temps

Ce qui nous rend malade #54 : Acheter de la nourriture déjà préparée et/ou manger dans de la restauration rapide.

Conséquence : expose notre corps à des aliments de moindre qualité, à de nombreux additifs, à un excès de sels, à des mauvais gras divers, à davantage de polluants et à de nombreux produits chimiques pour préserver ou rehausser le goût des aliments[229].

Ce qui nous rend malade #55 : S'imposer un stress pour faire plus de choses en moins de temps.

Conséquence : Nous en discuterons bientôt, le stress empêche les processus de régénération du corps, donc cela prédispose au vieillissement prématuré ainsi qu'au développement de maladies diverses.

Ce qui nous rend malade #56 : Sauver du temps en négligeant de faire de l'exercice ou du plein air.

Conséquence : Altération de la circulation sanguine, moins bonne oxygénation, accumulation accrue de polluants dans l'organisme.

Ce qui nous rend malade #57 : Sauver du temps en diminuant sa quantité de sommeil ou de repos.

Conséquence : Irritabilité, moins de temps pour que l'organisme élimine ses excès d'acidité, moins de repos pour les organes émonctoires donc risque d'encrassement plus prononcé, moins de régénération des tissus, vieillissement prématuré.

Ce qui nous rend malade #58 : Sauver du temps en négligeant certaines relations sociales ou familiales.

Conséquence : Perte des repères, isolement, développement de comportements déséquilibrés.

Ce qui nous rend malade #59 : Sauver du temps en ignorant ses passions naturelles.

Conséquence : Dépressivité.

Trop souvent nous nous laissons convaincre que notre vie sera réussie si nous obtenons suffisamment de richesse. Et ici, je suis très relatif, pour certains suffisamment peut inclure une maison à x$ avec une voiture de y$ alors que pour d'autres cela peut être 10 fois plus ou 10 fois moins. Dans tous les cas, il faut nous demander pour qui vraiment recherchons-nous tous ces ajouts extérieurs à notre personne? Sont-ils vraiment nécessaires à notre épanouissement fondamental[230] et nous rendrons-t-il vraiment plus heureux? À quoi bon courir après l'argent si chaque pas en ce sens est en train de nous faire perdre la beauté de *Qui nous sommes* vraiment? Certains qui « réussissent leur vie » finissent par acquérir cette meilleure condition sociale à force de compromis faits sur les éléments fondamentaux de l'existence, mais à quel prix sur leur santé? Plusieurs d'entre eux ne sont plus alors qu'une infime parcelle de l'être qu'il était jadis vu les choix défavorables au maintien de leur santé qui découlent souvent d'une vie orientée sur l'obtention de valeurs extérieures.

Pourtant, il est possible de vieillir tout en conservant cette flamme distinctive que nous avions dans notre jeunesse. Pour se faire, il faut l'entretenir, se porter à son écoute et éviter de sombrer dans une routine de vie basée strictement sur les nécessités économiques et/ou l'obtention de valeurs virtuelles que sont les biens matériels ou l'entretien d'un prestige social superflu.

Il s'agit ici d'une certaine logique universelle qui est aussi applicable à notre société : si elle court sans cesse après la prospérité économique, elle se retrouve un jour plus riche en valeur fictive, mais totalement vidée de tout ce qui est réel : eau pure, ressources naturelles, biodiversité, forêts, air

pur, sol pur, santé du peuple, etc. Tant d'éléments beaucoup plus nécessaires à la prospérité humaine que l'ensemble du système économique. Dans le cas de notre relation à notre corps, cette même attitude nous aide à devenir plus riches dans le royaume des valeurs fictives, mais dénature continuellement nos vraies ressources : santé, facultés innées, énergie vitale, etc.

Nous mourrons de façon accélérée chaque jour que nous passons à accumuler de l'argent plutôt qu'à accumuler de la vie; et il est bien rare que nous puissions combiner la prospérité sur ces deux plans de vie en même temps. Nous mourrons encore plus vite à chaque fois que nous pensons à dépenser ou à utiliser cet argent au lieu de penser à utiliser et à faire fructifier cette merveilleuse force qui nous anime. Combien de stress et de rides pour des choix superflus supposément aptes à nous reposer[231]?

Ce qui nous rend malade #60 : investir notre temps pour accumuler de la richesse plutôt qu'accumuler de la vitalité.

Ce qui nous rend malade #61 : penser comment dépenser ou utiliser notre argent.

Lorsque je suis revenu les deux pieds sur Terre, j'ai réalisé subitement toute l'énergie et le temps que j'avais perdu à rêver à cet argent; rêver à tout ce qu'elle pourrait m'apporter et à tous les moyens que je pouvais développer pour en accumuler davantage.

Force est de constater qu'il n'y a pas de fin à cette soif d'en vouloir plus et qu'ainsi, malgré ce que nous pourrions croire, la recherche de capital financier n'est pas un véritable moyen de gagner du temps. En effet, ceux qui en ont peu en veulent beaucoup, ceux qui en ont beaucoup en veulent davantage, car la plupart du temps, plus gros est le portefeuille, plus gros sont les besoins.

« d'un autre côté, de libre et indépendant qu'était auparavant l'homme, le voilà par une multitude de nouveaux besoins assujettis, pour ainsi dire, à toute la nature, et surtout à ses semblables dont il devient l'esclave en un sens, même en devenant leur maître ; riche, il a besoin de leurs services ;

pauvre, il a besoin de leur secours ; et la médiocrité ne le met point en état de se passer d'eux »

J-J Rousseau

Il existe deux méthodes pour retrouver l'équilibre économique dans notre vie :

1. Travailler plus pour devenir plus riche : ce qui permettra de régler monétairement certains problèmes[232].
2. Abaisser notre niveau de besoins : ce qui permet de vidanger notre esprit et de diminuer nos besoins en argent.

La liberté n'est qu'une idée sans manifestation depuis que l'humanité a inventé la possession privée et obligé tous les nouveau-nés à adhérer au système économique dès la naissance. Qui aurait pu croire que l'humain eût été aussi docile qu'un veau et que de libre et indépendant qu'il fût jadis, il deviendrait une sorte de marionnette prête à tout pour obtenir de la richesse.

En se donnant à pâture aux industries, nous devenons dépendants de la société, nous devenons esclaves de nos besoins, et c'est pourquoi plus ceux-ci sont modestes, plus nous approchons l'Idée de la liberté.

Ce qui nous rend malade #62 : avoir peur de manquer d'argent.

De nos jours la société éduque le peuple à vendre son temps pour construire un bas de laine de papier et de chiffres en véhiculant la peur du manque, mais jamais en véhiculant le diminution des besoins et des attentes matérielles. Partout cette idée est renforcée par la coercition sociale qui fait l'éloge du sacrifice humain pour l'acquisition de richesses.

Quelle conséquence cette façon de penser a-t-elle sur notre santé? Elle favorise de ne pas vivre pour le moment présent, mais de **substituer la valeur du moment présent par un avantage hypothétique futur qui découlerait de notre action[233].** Par exemple, je m'investis dans une tâche, car j'estime que l'avantage que j'en retire me sera bénéfique dans d'autres situations futures qui me demanderont de l'argent. Donc, par exemple, je

travaille toute ma vie et je m'use prématurément pour espérer que lors de ma retraite je pourrai enfin avoir une vie reposante. Pourtant, je pourrais avoir cette vie reposante dès maintenant si je refusais l'idée d'une vie normale que propose le modèle économique de la société et que je mettais en place une véritable dynamique d'entraide avec mes amis et ma famille.

Les gens effectuent naturellement ce choix de sacrifier leur vie sans le remettre en question, car ils ne font que suivre le troupeau, le mouvement de masse qui se jette dans la gueule du loup chaque jour et prône le mode de vie de consommation comme étant l'idéal du bonheur et de la liberté humaine ayant atteint son apogée. Combien de gens tombent malades à cause de toute cette pression qu'ils se mettent sur les épaules en acceptant de revêtir le dossard du capitalisme? J'entends trop d'histoires de personnes malades prématurément, mais pourtant ayant très bien réussi sur le plan économique. Est-ce cela une vie réussie? Certainement pas! Nous n'emportons pas nos richesses dans notre tombe, n'oubliez pas. Nous ne sommes que de passage sur Terre.

L'Équilibre est la clé

La source des maladies c'est un déséquilibre entre les véritables besoins et le temps que nous vendons pour combler des besoins superflus.

Nous faisons tous l'erreur de croire qu'une fois que nous aurons atteint une certaine sécurité financière, un certain statut social, qu'alors nous pourrons vivre pleinement, que nous pourrons enfin vivre plus libres. Derrière ce mirage d'une liberté acquise par la fortune se cache des conséquences sociales non discutées et nuisant à l'émancipation de l'humanité dans son ensemble.

Nous venons au monde avec un potentiel unique, mais très tôt nous oublions ce que la nature nous a donné, ce que nous sommes fondamentalement, toute la beauté de notre être, nos talents propres, tout ça pour nous donner à une routine dont l'objectif est la sécurité financière. Nous naissons dans un monde robotisé et nous devenons à notre tour des duplicateurs des gestes qui nous entourent, car telle est la force du groupe sur l'individu : insuffler la contrainte de notre existence.

Tous les humains vivent, conscients ou non, pour l'obtention d'amour, ce qui se manifeste bien souvent par la reconnaissance des autres à notre égard. C'est pourquoi la pression sociale nous influence tant : fondamentalement nous désirons être comme les autres, faire partie du groupe et retirer une reconnaissance de nos actions. Ainsi, le chemin le plus facile est celui que tout le monde prend, malgré ses variantes que l'on nomme « emplois » ou plus largement « fonction sociale ».

Conseil : aller chercher votre amour directement en disant aux autres à quel point ils comptent à vos yeux plutôt qu'en tentant de vous démarquer par l'obtention de biens, de richesse ou de statut social.

Ce qui nous rend malade #63 : voir sa vie comme étant une quête de recherche de capital.

À partir du moment où nous considérons l'objectif d'une vie comme étant sa rentabilisation en terme de capital, nous ne vivons plus pour nous-mêmes, mais simplement pour *l'idéal hypothétique de nous-mêmes*, celui-ci étant une construction future fictive nourrie depuis l'enfance par l'écoute de films américains, de téléromans, d'influences de proches, de publicités, etc. Le pire dans tout ça, c'est que nous courrons le plus vite possible pour atteindre cet objectif; convaincus que nos gestes sont légitimes et que nos besoins sont véritables nous n'hésitons pas à piler sur d'autres têtes pour atteindre nos objectifs capitalistes. C'est ainsi que se crée une contradiction dans nos comportements : nous entrons dans notre rôle social dans le but d'en retirer de la reconnaissance, car nous sommes à la recherche d'amour, mais une fois dans ce rôle social, nous n'hésitons pas à nuire à d'autres personnes pour obtenir l'avantage qu'on recherche. C'est ainsi qu'un désir d'amour se transforme en une force de nuisance entre hommes.

Les gens emprisonnés dans leur rôle social recherchent le sens de l'existence au mauvais endroit, et le vide qu'ils ressentent dans leurs âmes ne sera pas effacé par l'ascension vers le succès dans la sphère monétaire. Ces gens, agissant comme moi lorsque j'étais plus jeune, courent vers leurs objectifs monétaires malgré le fait que cette course épuise leur organisme et ne leur apporte jamais la satisfaction qu'une vie basée sur des principes universels apporte; ne prenant jamais conscience que le temps qu'ils croient

gagner en s'imposant le stress qui découle d'un tel rythme de vie, est perdu à l'autre bout de chemin par une perte de longévité et un dépérissement prématuré de leur organisme ralentissant toutes leurs facultés.

Ils ne verront probablement jamais ce qu'ils perdent à faire ce choix, car leurs yeux ne regardent pas dans la direction du sens le plus fondamental de l'existence : vivre harmonieusement avec notre corps, la Terre et avec nos frères.

Combien vaut le temps? Il n'a aucun prix, car le jour où vous voudrez le racheter, vous réaliserez que vous auriez dû en profiter pour faire ce que vous ressentiez au plus profond de vous-même pendant qu'il passait. N'attendez plus un seul jour avant de vivre l'essence réelle de vous-mêmes, car lorsque le souffle froid d'une mort prochaine s'approche de nous, les regrets peuvent être insupportables.

Ce qui nous rend malade #64 : vendre notre temps pour de l'argent.

Ce qui nous rend malade #65 : ne pas vivre dans le moment présent.

La propagation du stress

Lors de mon combat pour régénérer mon organisme, j'ai pu constater à quel point le stress bloque le processus de purification du corps et encore plus celui de la régénération des tissus. Malgré son importance dans le développement de divers troubles de santé, le stress n'est qu'un des facteurs qui engendrent la source des maladies. C'est pourquoi, en général, on ne peut déclarer le stress comme étant directement déclencheur de maladies, il n'est qu'un catalyseur d'autres facteurs et en ce sens, il accentue l'effet néfaste de déséquilibres présents ailleurs.

Dans une perspective de guérison, le stress est sans doute le pire obstacle que l'on puisse rencontrer. En fait, le stress nous empêche d'écouter notre corps et une personne qui n'écoute pas son corps aura bien du mal à constater son dépérissement. C'est pourquoi la première étape de mon cheminement fut de me libérer entièrement du stress insidieux qui m'habitait. Je dois dire que je ne m'étais jamais considéré une personne stressée avant de tomber malade et de vivre un relâchement total face à mes

obligations et à mon rôle social. Je peux vous garantir que le fait d'être sur le bord de mourir permet à la conscience d'arrêter d'entretenir des ambitions inutiles et que ce n'est qu'à ce moment que le corps peut expérimenter le relâchement complet qui lui permet d'atteindre un repos guérisseur. Il est important de cesser de se faire des attentes inutiles[234] envers la vie, mais il faut aussi prendre conscience de l'importance que les autres autour de nous abandonnent leurs attentes inutiles à notre égard.

Le fait d'être sur le bord de mourir remet nos priorités en perspective. Toutes les attentes que nous nous faisons par rapport à la vie tombent d'un seul coup et nous réalisons que la seule chose que nous désirons est de demeurer en vie encore quelque temps pour le simple plaisir d'exister dans toute la simplicité que cela implique. C'est lors de cette prise de conscience que j'ai compris à quel point une vie simple basée sur le contact avec la nature et l'autosuffisance engendre la plus grande quiétude d'esprit. Dans cette manière de vivre, une fois les besoins essentiels satisfaits, rien ne préoccupe l'esprit de l'humain, et ainsi le corps n'est pas enclin à vivre un stress continu.

Malheureusement, avec le développement d'un contexte social plus dense est venue l'expansion de nos besoins pour pallier à notre capacité d'autosuffisance basée sur l'argent. Ainsi, cette circonstance « oblige » beaucoup de personnes à posséder une voiture, une belle maison, de beaux vestons, un téléphone cellulaire, etc. Et pour ceux dont la vie n'exige pas de tels luxes, le simple fait que la société prône la consommation de ces biens pour en forger un idéal de réussite suffit normalement à les convaincre de la nécessité de se les procurer.

Chaque besoin supplémentaire correspond à une pression supplémentaire qui vient peser sur l'individu qui, plus il s'écroule sous le poids de ses obligations, s'acharne à orienter ses pensées sur l'acquisition d'avoir monétaire, chaque fois augmentant le stress qu'il vit et détournant ses pensées de sa véritable nature pour se donner entièrement à l'univers superficiel de l'avoir, en lequel d'ailleurs il investit tout ce qu'il est. De petits besoins étant faciles à combler, la quiétude d'esprit est d'autant plus grande que les besoins sont modestes.

Je vous ai déjà dit à quel point le contexte social induit une mauvaise tendance à nous définir en fonction des attentes qu'exercent les autres sur nous et ainsi, tous les besoins que nous nous créons sont normalement pour répondre aux attentes produites par le contexte où nous vivons plus que pour satisfaire à nos aspirations véritables. En d'autres termes, je suis en train de vous dire que le contexte social gonfle vos besoins et que sans celui-ci, vous n'auriez d'autres choix que de constater à quel point il vous faut en vérité peu de choses pour être satisfait et heureux dans la vie. Tant par l'égo qu'il érige en vous que par l'inévitable désir de se conformer au standard de vie qu'il prône, le contexte social vous éloigne de vous-même.

Dans mon propre cas, cela me prit plus de dix-huit mois de maladie et d'inaptitude avant que j'abandonne de vivre pour l'image de moi-même que j'entretenais encore et qu'enfin j'accepte d'être malade pour vivre ce que j'avais réellement à vivre : être seul et inapte. Ce n'est pas ce que les gens et la société autour de moi auraient voulu que je vive. Tout le cadre social qui m'entourait me poussait à poursuivre mon existence selon un standard de vie préétabli et il fut donc difficile d'accepter de me « rétrograder » au stade de personne inapte étant dans une situation incomprise de la médecine.

Ce fut difficile d'abandonner tous mes rêves capitalistes et le sentiment d'omnipuissance face à mon destin pour me convaincre d'adopter une vision plus humble de la vie et d'accepter de me mettre à l'écoute des messages subtils qu'elle renferme. Par contre, une fois que cela fut fait, combien de récompenses ai-je pu recevoir et quel soulagement incroyable cela m'a-t-il apporté, j'aurais du mal à le décrire tellement ce fut intense.

Pour mieux comprendre comment se confond en chacun d'entre nous la notion de *Qui nous sommes* avec celle du *Ce que nous sommes*, j'aimerais citer un passage du livre de C. G. Jung *Dialectique du moi et de l'inconscient* qui est le suivant :

« J'ai désigné du nom de persona ce fragment de la psyché collective dont la réalisation coûte souvent tant d'efforts. Ce terme de persona exprime très heureusement ce qu'il doit signifier, puisque, originairement, la

persona désignait le « masque » que portait le comédien, et qui indiquait le rôle dans lequel il apparaissait.

[…]

Or, comme son nom le dit, la persona n'est qu'un masque, qui, à la fois distingue une partie de la psyché collective dont elle est constituée, et donne l'illusion de l'individualité ; un masque qui fait penser aux autres et à soi-même que l'être en question est individuel, ***alors qu'au fond il joue simplement un rôle à travers lequel ce sont des données et des impératifs de la psyché collective qui s'expriment.*** *»*

Voilà donc qui appuie la conclusion que l'humain placé en contexte social devient rapidement une représentation de ce que les autres attendent de lui, c'est un réflexe que nous avons dont l'éventuel but est simplement de plaire, ou formuler négativement, de ne pas déplaire. C'est donc parce que nous recherchons et estimons tant la reconnaissance des autres, leur respect et leur amour que nous devenons des « personnages ». C'est ce que nous pouvons nommer vivre dans le *Ce que nous sommes*. La majorité d'entre nous n'ayant jamais la chance d'évoluer à l'extérieur du contexte social, libéré de toutes ses influences et des désirs de se faire apprécier par les autres, bien peu arrivent à définir cette notion du *Qui nous sommes,* qui en soit se veut une sorte de prédéfinition de l'individu en termes de fonctions naturelles que la nature lui a octroyées[235].

Tôt dans sa vie, l'humain apprend à confondre ses aspirations fondamentales, avec les aspirations sociales mises en valeur dans le contexte où il évolue. Ainsi, les uns qui se projettent comme des chefs se voient riches et puissants et convoitent les titres qui pourraient leur octroyer le pouvoir dont ils se sentent les dignes héritiers. Certains veulent devenir des « chefs », ou occuper des postes de prestige, car ils ont associé le concept de « vie réussie » à celui d'atteindre un de ces postes. D'autres encore, moins ambitieux se contentent d'obéir au standard de vie prôné par la société et ne cherchent rien de particulier mis à part la substance et la sécurité[236]. L'artiste oublie facilement la création et le perfectionnement de son art pour se donner à une routine de vie qui lui assure la subsistance et bientôt, plus personne ne sert sa véritable curiosité dont il a hérité à la

naissance; l'ayant vite étouffée par l'entremise de valorisations basées sur un tout autre ordre d'idées.

Chaque personne tente d'atteindre le rêve qu'elle a acquis d'une vie « réussie » et c'est ainsi que la plupart des personnes oublient *Qui ils sont* et ce qui leur serait véritablement satisfaisant d'atteindre[237] pour se fier uniquement à ce qui « paraîtrait » satisfaisant d'atteindre, en terme de l'éducation et des influences reçues.

Même pour les gens satisfaits du rôle social qu'ils jouent, cette satisfaction demeure souvent le résultat d'une comparaison de l'état social que nous occupons vis-à-vis un idéal social acquis et non produit par l'individu. De ce fait, rares sont ceux qui vivent ce qu'ils doivent vivre et que nous pourrions qualifier d'êtres libres[238], car la plupart ne font que perpétrer des comportements qu'ils ont acquis d'ailleurs et qu'ils ont assimilés comme étant leur idéal du bonheur.

« Quand nous nous mettons à la tâche d'analyser la *persona*, nous détachons, nous soulevons le masque, et découvrons que ce qui semblait être individuel était au fond collectif : en d'autres termes, la *persona* n'était que le masque d'un assujettissement général du comportement à la coercition de la psyché collective.

Il faut d'ailleurs bien se rendre compte, si l'on va au fond des choses, que la *persona* n'est rien de « réel » : elle ne jouit d'aucune réalité propre ; elle n'est qu'une formation de compromis entre l'individu et la société, en réponse à la question de savoir sous quel jour le premier doit apparaître au sein de la seconde[239]. »

En lisant ce passage, nous devons réfléchir un instant à ce en quoi consiste aujourd'hui cette « coercition de la psyché collective » ou en termes plus clairs, la direction ou le chemin de vie que la société valorise outrageusement qui risque de vous influencer. Les différents idéaux qu'elle valorise sont ceux discutés précédemment et se rapportent pour la plupart à la mentalité capitaliste. Par l'entremise de ses méthodes qui n'ont jamais été aussi efficaces qu'aujourd'hui ainsi que par l'influence des proches sous le joug de cette même influence, la société impose ses lois et vous enseigne à

oublier les lois universelles qui vous conduiraient vers une réconciliation avec votre *être fondamental*, votre *nature profonde*, ce qui vous guiderait vers une vie bien meilleure et plus gratifiante à la fois exempte des maladies atroces que nous connaissons de nos jours.

« L'exigence et la nécessité d'une connaissance de soi-même est impopulaire à l'extrême, elle a des relents d'idéalisme suranné, elle pue la morale et tourne en définitive autour de cette ombre psychologique, que l'on s'efforce de nier et dont, à tout le moins, personne ne parle volontiers. La tâche qui s'impose à notre époque est tellement difficile qu'elle semble quasiment impossible[240]. »

L'idéal véhiculé par la société…

Derrière tout ce qu'elle propose, la société valorise trois éléments au-devant de tout autre : la fortune, la puissance et l'attirance sexuelle[241]. Ces trois buts poursuivis par une majorité de personnes sont la source de la majorité du stress et des insatisfactions. Toujours à la recherche de moyens d'augmenter leur pouvoir dans ces trois sphères de reconnaissance sociale, peu de temps est laissé à approfondir ce vieux conseil grec gravé sur le temple de Delphes : connais-toi toi-même.

Nous pourrions analyser longtemps les raisons qui font que ces trois éléments ont supplanté en importance, du moins dans l'univers pratique de l'existence, tous les autres; mais tel n'est pas le but recherché ici. Je me contenterai de vous expliquer comment la valorisation de ces éléments agit sur votre conscience pour engendrer en vous la maladie.

En fait, l'explication est très simple : dès que vous accepter d'entrer dans le personnage qu'exige de vous la société, vous entrer dans l'univers de l'émancipation de l'égo, ce qui nourrit une sur considération de votre importance dans le cycle de la vie et favorise le déni des lois universelles qui encadrent le monde. Vous vous placez alors, consciemment ou non, au-dessus de la nature, comme une sorte de créature suprême dont les droits seraient supérieurs à ceux des autres animaux ou des autres humains. Cette émancipation de l'égo prend la forme la plus concrète qui soit dans notre vie de tous les jours : la consommation. Effectivement, lorsque vous

consommez des biens, vous agissez, sans vous en rendre compte, comme des êtres profitants de la nature sans en reconnaître les besoins, ni entrevoir les sacrifices nécessaires à ce que vous vous appropriez, donc le prix véritable de la chose. Vous agissez d'une manière déconnectée de la réalité et vous ne vous sentez pas imputable des responsabilités associées à chacun de vos gestes. C'est de cette distance entre les gestes posés, leurs perceptions dans l'esprit des gens et la réalité qu'ils engendrent que se trouve la source des maladies; entièrement issue des déséquilibres majeurs qui découlent de notre manière de vivre « détachée » du monde réel et de ses besoins. Par exemple, quand vous acheter un équipement électronique, vous ne pensez pas aux mines d'extraction des métaux précieux qu'il contient, ce qui engendre la destruction de paysages et d'habitats ainsi que la pollution, pas plus que vous ne devez penser au plastique qui le compose et le fait que ceux-ci ne sont pas biodégradables. L'objet sera utilisé quelques années et son empreinte environnementale sera possiblement millénaire.

Le fait d'entrer dans le « jeu » de la société de consommation est une source majeure du stress que vivent les citoyens d'aujourd'hui. Il ne faut jamais sous-estimer le stress qu'impose le jugement des autres sur nous lorsque, instinctivement, nous nous soucions de l'image que nous projetons. Nous tentons tous d'être plus brillants, plus beaux, plus fins et mieux articulés qu'à notre habitude lorsque nous savons que quelques regards nous observent. Déjà là, c'est une forme importante de stress qui s'empare de nous : le stress d'entrer dans notre rôle social, ce que nous désirons projeter comme image, donc un éloignement de notre être véritable. C'est la manifestation du *Ce que nous sommes aux yeux des autres.* Vivre dans le *Ce que nous sommes* est source de stress et de maladie, car nous tentons de défendre illégitimement ce que nous avons appris à considérer légitime socialement, mais qui en fait, constitue souvent un mensonge face à notre propre arbitre recherchant à retrouver notre *nature profonde*.

À l'intérieur de nous réside deux jugements : l'un découle de notre vie sociale et de la somme des influences reçues depuis la jeunesse, l'autre, que j'ai nommé le *ressenti*, est universel produit naturellement des jugements sur ce que la conscience rencontre comme expérience, ces jugements sont

liés à des émotions qui ne concordent pas nécessairement avec les émotions que notre jugement social produit. Ainsi, en chaque humain se trouvent les deux points de vue : universel et personnel. La plupart du temps la direction de ces points de vue constitue un paradoxe constant dans lequel plusieurs individus vivent une partie de leur vie jusqu'à la victoire de l'aspect personnel et des considérations pratiques de l'existence. La vertu provient de cette capacité de l'humain à équilibrer ces deux forces en oppositions qui le construisent : la recherche d'un avantage personnel contre le souci d'agir de manière à dépeindre une justice universelle. C'est le combat constant entre l'égo ou l'humilité, l'opinion subjective ou le regard objectif, la vanité ou le partage, l'abus ou le sacrifice, etc.

Notre corps possède dès la naissance une structure *a priori*, un *ressenti*, une *prescience*, qui se manifeste dans notre psyché et nous confère l'aptitude de juger la légitimité de nos actions outre l'influence sociale et la perception des gestes posés. Il y a donc un conflit qui s'obtempère dans notre être lorsque nous ne vivons pas suivant ces guides innés, mais plutôt en suivant les guides extérieurs des illusions sociales. Nous parvenons à nous convaincre que nous sommes réellement l'image de nous-mêmes (notre *persona*) et nous possédons une capacité fortement développée à étouffer la voix de nos pulsions inconscientes qui remontent et se manifestent sans cesse, souvent refoulées et dont les manifestations peuvent avoir lieu dans nos rêves. Notre raison sait à quel point nous sommes imposteurs dans notre rôle assumé par notre *persona* et plus notre rôle social s'éloigne de la schématisation qui fut prévue à notre égard par la bienveillance des causes naturelles, plus nous vivrons avec le stress. Celui-ci découle de la peur d'être démasqué du mensonge que nous entretenons quotidiennement au regard de notre véritable nature. Nous vivons alors une vie illégitime dans le sens fondamental du terme.

« Chacun à un sentiment de ce qui devrait être, de ce qui pourrait être, de ce qu'il devrait être. Ne pas tenir compte de cette intuition, s'en écarter et s'en éloigner, c'est faire fausse route, c'est s'engager dans la voie de l'erreur et, à plus ou moins long terme, déboucher dans la maladie[242]*. »*

C’est ainsi que nous nous éloignons du calme naturel qui habite normalement notre organisme lorsque nous agissons pour défendre ce rôle social plutôt que pour assumer celui que nous possédons de manière intrinsèque. Dès que nous cherchons à intéresser l’autre à notre sort ou à notre existence, nous devenons le personnage de nous-mêmes et le stress naît. Certes, il ne s’agit pas toujours ici d’un stress important, cela dépend énormément de votre nature propre et de votre tendance à l’hyperactivité ou à la passivité; ce qui semble lié à votre incidence dominante ou soumise à l’égard de votre importance sociale. Le fait est que le contact avec l’autre fait prendre en considération un élément qui normalement, sous l’œil de la nature, n’existe pas : la valeur de nous-mêmes, ce qui est très différent de la notion naturelle de conservation de nous-mêmes, celle-ci étant une action légitime de tout animal qui agit de manière à assurer sa conservation.

Aux yeux de la nature, toute créature est égale et la nature ne s’adapte jamais pour une espèce qui lui plaît plus qu’une autre, simplement car aucune créature ne lui plaît plus qu’une autre. La logique qui encadre le développement de la vie est l’icône même de l’universalité et s’avère totalement incapable de subjectivité puisque soumise à des impératifs de fonctionnement bien plus contraignants et salvateurs que ceux admis par l’homme. Ainsi, nous savons ce guide, voir ce législateur naturel, immuable aux demandes des êtres, mais malgré tout suffisamment bien conçu pour que tout ce qui se passe sur Terre tendent vers le bien-être de la vie dans son ensemble.

Avant de passer par la phase du développement social, qui implique la structuration de la conscience par rapport à des perceptions et opinions acquises d’autres humains, la nature constituait le seul référentiel sur lequel cette conscience humaine pouvait se rabattre. Tant que tel fut le cas, il n’y eut aucune déformation majeure dans l’attitude humaine[243], n’ayant pas encore entrevu la possibilité de tirer avantage de quelconque instance, des moyens mis à sa disposition par cette même nature. Il est à croire que l’évolution de l’humanité a procédé d’une manière analogique à un jeune enfant qui élabore sa personnalité en grande partie avec l’interaction qu’il entretient avec ses parents. Si les parents sont trop obéissants aux caprices de l’enfant, celui-ci comprend vite le pouvoir qu’il peut exercer sur eux en

pleurant ou en criant; il voit en ce moyen une manière d'attirer l'attention sur lui, d'obtenir plus d'importance et de pouvoir, et plus les parents sont dociles et obéissants, plus la pathologie de son comportement, à exagérer ses besoins tend à s'amplifier. Au contraire, si les parents résistent aux appels qu'ils savent non nécessaires et ne font que subvenir aux besoins légitimes dans une mesure équilibrée, alors l'enfant n'aura pas tendance à « se mentir » ainsi. Nous pouvons comparer ce genre de situation avec celle de tout individu qui se retrouve face au jugement immuable de la nature qu'il sait ne pas être manipulable par ses caprices, mais qu'il sait aussi apte à combler ses besoins les plus fondamentaux dans une mesure suffisante. Dans ce cas, l'individu ne s'inventera pas des besoins superflus et n'aura d'autres choix que de vivre pour ce qu'il est, n'espérant rien d'ailleurs puisqu'il n'y a rien à aller chercher dans les faveurs d'autrui[244]. Malheureusement, dès que nous nous plaçons en compagnie d'autres humains, dont nous reconnaissons aisément les besoins, puisqu'ils sont si similaires aux nôtres, nous sommes tentés de favoriser le mensonge envers nous-mêmes à la faveur de l'intérêt extérieur que nous percevons ou anticipons à l'égard de certains comportements plus appréciables. Cette reconnaissance d'autrui devient alors la mesure reconnue de la valeur humaine[245], donc de notre importance spéculative, ou reconnaissance sociale, à laquelle nous accordons tant de crédit.

Au fil de la vie et des expériences sociales que nous y conduisons, certains d'entre nous développent un outil que nous pouvons nommer *la projection ou intelligence émotionnelle*. Par cette technique, nous sommes en mesure de nous imaginer siéger dans la conscience de l'autre, ce qui nous confère une idée des effets de nos comportements sur les autres. C'est pourquoi nous sortons du simple fait d'exister pour devenir le *phénomène* de nous-mêmes, la représentation que nous voulons de nous-mêmes dans la conscience des autres, car nous savons que nous sommes en mesure de manipuler cette opinion que l'autre à de nous, un peu comme l'enfant sait naturellement qu'il peut manipuler des parents dociles soumis à ses pleurnichages. C'est sous cette possibilité d'influencer l'autre que nous nous éloignons d'agir en simples *noumènes*[246], puisqu'il y a une part importante de nos pensées qui se soucient à rencontrer un intérêt ou un idéal

extérieur subjectif. Plus cette attitude est présente, moins nous sommes des entités harmonisées avec le Tout du monde et avec la vibration naturelle de notre être.

Même dans les relations harmonieuses, qui ne sous-entendent pas de conflits d'intérêts, il existe tout de même un stress à être en présence d'un autre humain, si petit soit-il lorsque la relation est saine.

Les humains demeurent encore aujourd'hui des animaux sur qui les instincts de dominance, et donc les intimidations, influencent la manière d'agir lorsqu'ils sont mis en groupe. Soyez attentif un instant à tout ce qui se produit en vous lorsqu'une personne hausse le ton ou bien que vous sentez votre sécurité compromise par l'action des autres. La première chose que vous remarquerez est que votre appétit se coupe subitement et que votre corps commence à pomper de grand volume de sang, ce sont là des effets d'un stress intense. Même lorsque la personne est passive à votre égard, mais qu'elle semble s'approcher un peu trop près de vous et entre dans votre espace vital, vous pouvez sentir l'effet d'une pression extérieure. Toutes les émotions sont associées à différents stress et il est fréquent que nos discussions avec les autres engendrent des insatisfactions, des légers conflits ou bien divergences d'opinions, toutes ces situations nous font aussi vivre un stress passager, mais, sur l'échelle d'une vie, important.

Il est clair que nos emplois nous placent dans d'autres rapports hiérarchiques que ceux prévus par la nature, soit en tant qu'employé ou en tant que patron[247]. Tous ces rapports hiérarchiques sont une source de stress supplémentaire qui affectent autant les individus dans des rôles dominants que ceux dans des rôles de soumis : les dominants devant défendre l'égo et le respect qu'impose le titre qu'ils défendent alors que les soumis devant se plier aux demandes des dominants.

De ces conséquences d'évoluer la majorité du temps en milieu social, la connexion avec notre *être fondamental* se disloque automatiquement vu le désir fortement répandu des humains d'agir selon un certain standard normalisé. Ainsi, notre conscience n'est plus axée en priorité sur les *éléments fondamentaux de notre existence* (écoute du corps); mais plutôt sur les considérations pratiques et les conséquences de nos gestes sur l'opinion

de l'autre, autant d'éléments qui rarement ne conduisent à l'équilibre d'une vie, ni à la santé profonde et durable. Un exemple d'application de cette façon de penser et d'agir serait le suivant : peu m'importe ce que je mange, pour autant que socialement, cela soit reconnu comme étant normal ou acceptable, je m'en retrouve satisfait. Idem pour ce à quoi j'expose mon corps (pollution ou contaminants divers). C'est ainsi que nous pouvons observer une majorité de gens qui mangent des aliments néfastes sans réfléchir à leurs gestes, simplement car socialement, ces gestes sont acceptés. C'est aussi dû à cette force du groupe sur l'individu que nous voyons des gens occuper des emplois qui leurs sont néfastes sans remettre en question les méfaits des ces tâches sociales, car priorisant les considérations pratiques au-devant des considérations fondamentales.

Le manque de temps

Je vous ai introduit aux liens qui unissent la gestion de votre temps à la recherche de capital financier. Vu la manière dont la société nous influence à rechercher une rentabilisation maximale de nos activités, nous avons tendance à nous imposer un stress pour tenter de faire plus de choses en moins de temps.

Effectivement, en nous comparant aux autres, nous évaluons notre valeur « pratique » dans les tâches considérées utiles par la société. Pour augmenter notre rang dans le troupeau, nous acceptons de nous adonner à ces tâches nommées « travail ». Bien vite, nous mesurons notre temps en dollars et nous nous fixons un idéal de vie à atteindre pour être satisfait de ce que nous avons accompli. Dès que cela est effectué, notre temps n'est plus vécu, il devient comptabilisé sous une échelle de rentabilité, conséquence d'une éducation capitaliste à voir chaque geste comme étant nécessaire à inclure dans un processus de rentabilisation, ce qui est évidemment superficiel et faux.

Au moins trois facteurs agissent de concert et nous mènent à vivre à la course :

1. Définir une valeur monétaire à notre temps (par exemple : mon temps vaut 40$/heure).

2. Tenter d'atteindre un idéal fictif, futur, qui serait censé nous rendre heureux. Par exemple : je veux être millionnaire, je veux une grande maison, une belle voiture et un chien; Autre exemple : je veux aller vivre telle expérience sociale pour donner de la valeur ou une signification à mon existence : aller en voyage, voir un spectacle, assister à un évènement, écouter le dernier film populaire, etc.

3. Vouloir atteindre cet idéal fictif le plus rapidement possible (désir d'optimisation).

Suivant cette manière de penser, nous tombons régulièrement dans le piège de voir la vie telle une course vers notre idéal monétaire[248], celui-ci étant supposé nous libérer de tous nos soucis une fois que nous l'aurions atteint, ce qui est évidemment faux. Nous allons même jusqu'à considérer le fait d'atteindre cet idéal plus rapidement que les autres comme étant une victoire! Nous estimons bien vite notre véritable valeur comme étant notre capacité à amasser de la richesse et à charger de gros honoraires pour nos services.

Nous sommes suffisamment naïfs pour nous convaincre qu'après avoir atteint un certain stade d'enrichissement, nous cesserons de nous tourmenter avec les questions d'argent. Nous ambitionnons sur la valeur de nos services, ce qui cause beaucoup d'inflation sur les coûts. Au fur et à mesure que nous progressons vers notre *idéal fictif*, nous devenons plus gourmands, car la valeur de l'argent à nos yeux diminue proportionnellement à notre enrichissement. Ainsi, ce qui nous aurait jadis satisfaits ne suffit plus, nos besoins ayant augmenté au fil de notre enrichissement et notre propre attitude ayant favorisé la dépréciation de chaque dollar gagné.

De plus, le fait d'avoir acquis une reconnaissance, un prestige, dans un domaine particulier conduit normalement à l'inflation de l'égo. C'est à cause de cet égo que nous ne lâchons pas prise facilement face à notre rôle social exigeant pour notre santé et que nous choisissons de le supporter, quand bien même notre santé et nos aspects fondamentaux pourraient grandement bénéficier d'un changement radical de notre manière de penser

et d'agir. Nous faisons donc le choix de nous sacrifier pour l'obtention de ce que nous estimons digne de considération : la prospérité sur le plan de vie valorisé par les autres, donc l'économie. À vrai dire, au moment où ce choix est fait, l'être humain a déjà largement compromis son état de santé pour en arriver là où il en est et cette décision n'est qu'une continuité avec son attitude précédente.

Mental stress is a very potent stimulator of epinephrine output, […] This means that epinephrine level may be elevated not only by actual exposure to a stressor but also by anticipation of future stressful events, as well as by rumination over previously experienced stressful events[249].

Traduction : Le stress mental est un stimulateur très puissant de production d'adrénaline […] Cela signifie que le niveau d'adrénaline peut être élevé non seulement par l'exposition réelle à un agent stressant, mais aussi par l'anticipation d'événements stressants futurs, aussi bien que par la rumination d'événements stressants passés.

Cette pathologie qui entraîne de redéfinir constamment à la hausse l'idéal de richesse provient du fait que la société éduque le peuple à rechercher un accroissement constant dans l'univers du confort matériel. Cette quête interpelle l'humain, car notre espèce, au fond d'elle-même, recherche l'évolution incessante. L'humain a besoin de vivre un cheminement évolutif tout au cours de sa vie, cela est une caractéristique spécifique de l'espèce humaine. Rechercher l'évolution nous est nécessaire et nous apporte un sentiment d'existence accomplie, mais il existe une différence importante entre évolution et prospérité économique. En fait, la société nous apprend à confondre ces deux notions en nous faisant miroiter la possibilité d'une évolution rapide dans l'accroissement du confort matériel. Le problème est que cette association est mensongère puisqu'aucune évolution de l'individu ne peut provenir uniquement d'ajouts extérieurs tels que l'achat de nouveaux biens ou l'accroissement de l'avoir monétaire. C'est pourquoi la consommation de matériel laisse souvent l'individu avec un vide intérieur, car ce n'est pas lui qui évolue, mais simplement le contexte qui l'entoure[250] et le regard des autres par rapport à sa nouvelle condition.

Il existe bel et bien une contradiction entre la poursuite de l'idéal économique que prône la société et la poursuite d'une véritable évolution autant pour l'individu, que pour l'espèce. Prenons un exemple à même ma vie personnelle : si je choisis de me donner entièrement aux tâches économiques qui me sont accessibles, certes je rendrais les gens autour de moi fiers de ma condition, par contre, j'investirai moins de temps sur ma remise en question, sur l'étude des questions qui me viennent naturellement à l'esprit et sur l'application des gestes qui nourrissent ma propre nature distincte. Mon évolution véritable en sera donc compromise. Je constaterai dès lors que les travaux les plus importants de mon existence n'avancent plus : comme l'écriture de ce livre par exemple. Ainsi, le temps que j'investis pour aller intéresser la société à ce que je sais faire d'utile en me trouvant un emploi stable m'éloigne de ma véritable voie, en fait, cela bloque littéralement mon cheminement de vie sur le plan « spirituel », universel ou philosophique, pour me ramener dans un chemin de vie préconçu; chemin même dont j'ai dû sortir pour améliorer ma santé.

Il faut aussi considérer qu'il existe une peur universelle d'un possible manque qui pousse à accumuler la ressource monétaire ou à y consacrer la partie la plus importante de sa vie. C'est cette peur de manquer de ressources monétaires qui nous pousse à courir après l'acquisition de plus de richesses sans jamais les partager, ni prendre le temps de vivre libéré des attentes sociales à notre égard, seuls véritables moyens d'éliminer tout le stress qui se cache dans un individu. Bien des gens ont donc acquis de grandes fortunes sans jamais parvenir à en retirer le moindre bénéfice pour leur santé, vu les responsabilités et le poids supplémentaire qu'induit souvent ce type de vie sur la personne.

Le manque de temps libre dont nous disposons au quotidien provient aussi du fait que nous ne vivons pas pour le moment présent et que nous nous faisons un paquet de soucis pour des rêves futurs que nous espérons atteindre. Hors, remarquez que la plupart de ces rêves traitent de pouvoir, de fortune et de projets capitalistes, un signe que situer son idéal de vie comme le prône la société à tendance à obséder l'individu et à l'empêcher de vivre au moment présent. À quoi bon réfléchir si fort à des rêves qui n'ont

presque jamais lieu et qui nous donnent un lot de soucis et de stress bien inutiles pour le temps que nous les entretenons.

Une solution simple existe pour contrer la majorité des stress qui proviennent de l'inflation de l'égo et de la projection de notre vie dans le futur : vivre au moment présent. Le moment présent exige toujours peu pour être vécu et s'associe facilement à l'humilité de l'individu qui, en vivant ainsi, reconnaît qu'il est inutile de donner à sa personne les proportions aberrantes des rêves futurs d'une vie qui n'est pas la sienne. Vivre dans des projections du futur, c'est vivre constamment avec des attentes qui empoisonnent le moment présent et empêchent d'atteindre le relâchement nécessaire à l'abolition des stress qui envahissent le corps.

Le stress n'est pas produit exclusivement par les circonstances extérieures que nous devons affronter quotidiennement, mais il est aussi produit à l'intérieur de nous-mêmes, dans nos pensées et les projections futures produites par notre conscience. Vivre au présent permet de diminuer le stress issu de ce genre de pensées.

La compétition et la peur

Nous vivons dans un monde qui nous place en compétition avec les autres pour exister et « faire notre place ». Aux vues de nos fins capitalistes, nous sommes tous des compétiteurs travaillant les uns contre les autres au lieu de s'entraider mutuellement. Combien d'énergie gaspillée à vivre selon une dynamique si mal optimisée? Cela se compte en milliards de barils de pétrole.

La plupart de nos actions envers la société sont perpétrées dans le but de pouvoir situer notre valeur au-dessus de celles des autres, ce qui assure notre « sécurité » et nous permet de profiter des avantages qui en découlent. L'insécurité est indissociable au fait de vivre en compétition dans un monde valorisant le chacun pour soi et la puissance de l'individu au détriment de la communauté. Avec insécurité inévitable vient peur inévitable, ce qui explique pourquoi nous cherchons tant la sécurité par l'obtention de capital financier.

Toute action sociale est donc perpétrée en compétition avec d'autres. Que vous désiriez un emploi, une copine, une place pour un spectacle, un espace pour relaxer, un plus gros salaire ou tout autre avantage, vous devrez probablement faire face à de la compétition et vous transformer pour atteindre certaines attentes extérieures. Cette compétition est parfois saine, car elle limite les besoins superflus ou amène l'individu à faire mieux, par contre il arrive qu'elle engendre des conséquences outrageuses comme l'incapacité de certains de subsister convenablement ou d'obtenir ce qui leur serait légitime.

"In modern society, elevated cathecholamines levels are probably more often caused by threats of a social or mental nature than a physical one[251]*."*

Traduction : Dans la société moderne, des taux élevés de catécholamines[252] sont probablement plus souvent causés par une menace de type sociale ou mentale que par une menace physique.

Outre les innombrables propagandes de peur qu'elle véhicule, la structure actuelle de la société induit une peur qui corrompt systématiquement le comportement humain : la peur du manque, la peur de ne plus pouvoir combler ses besoins[253]. Cette peur est si importante qu'elle nous pousse à cumuler les fortunes, les biens et les privilèges quand bien même nous n'en avons plus le moindre besoin.

Chaque jour à vivre dans la peur est un jour vécu sous un stress malsain nuisible pour la santé. La peur est la véritable source de stress physique, tout comme jadis lorsqu'un prédateur menaçait l'homme dans la brousse. Par contre, le prédateur n'était pas toujours présent pour engendrer les réactions de stress contrairement à la peur qu'induit la société actuelle. Et cette peur sera présente dans les fonds de tous les esprits humains tant qu'une condition humaine de base ne sera pas garantie par la société et qu'il existera des gens sans toits ou qui ne mangent pas à leur faim. Réfléchissez-y un instant : quelle peur pourrait inquiéter les gens dans un monde où tout le monde mange à sa faim et possède un toit où dormir? Tant qu'il y aura un manque dans les besoins fondamentaux de la population mondiale, il y aura une peur quasi légitime qui habitera une grande partie de la population.

Prise de conscience : par le fait de nous placer en compétition, la société actuelle nourrit une peur du manque. Il s'en suit un stress quotidien.

La peur discuter précédemment est donc une peur universelle qui découle de la structure sociale qui se répand actuellement sur Terre. Cette structure est combinée au fait que les gens ne savent plus et n'ont plus les ressources nécessaires pour s'auto suffire, ils dépendent ainsi des autres pour combler les besoins les plus essentiels : nourriture, logis, etc.

Toutes les peurs sont source de maladies et un être serein est un être qui vit sans peur en assumant pleinement son existence, autant dans l'éventualité de la vie que dans celle de la mort. L'abandon de l'égo est donc aussi partie intégrante du détachement des peurs de l'échec, qui en grande partie alimente la peur de la mort – la mort étant perçue comme un échec à la vie.

Toutes ces peurs s'estompent rapidement lorsque nous remettons en perspective notre existence et que nous prenons conscience que ces peurs puisent leur source dans le contexte social et le statut fictif que nous tentons de maintenir seulement pour plaire aux autres et défendre l'image que nous voulons projeter. La paix d'esprit vous appartient de naissance, pour autant que vous puissiez lâcher prise sur les combats inutiles dans lesquels nous conduisent souvent notre égo et le contexte social.

Les effets du stress de courte durée

Le stress est une réponse métabolique à un état mental perturbé qui possède des liens très étroits avec la peur et l'insécurité qui se trouve dans l'individu. Ainsi, se débarrasser de notre peur nous libère et favorise la santé.

Pour l'homme dans *l'état de nature*, la peur était provoquée par la présence d'une menace physique extérieure telle qu'un prédateur ou l'éclatement d'un phénomène naturel : foudre, éruptions volcaniques, tempêtes, tremblements de terre, etc. auxquels il n'était pas accoutumé. Outre ces circonstances, peu de sources de stress devaient incommoder nos ancêtres lointains avant le développement de la vie sociale.

Nous observons facilement qu'aujourd'hui les menaces qui peuvent provoquer un stress sont nombreuses et surtout psychologiques. Tout ce qui compromet la quiétude d'esprit, toute forme de perturbations et de dissociation entre la conscience et l'aspect fondamental de notre être, engendre du stress. C'est d'ailleurs ce que j'ai tenté d'expliquer précédemment en démontrant comment la société actuelle favorise des situations ou un état de pensées qui engendrent le stress quotidien.

Puisque le stress est une réaction naturelle, ses effets demeurent sans grand risque et peuvent même s'avérer avantageux lorsqu'ils se présentent spontanément et s'estompent pour laisser place à l'état de quiétude qui devrait être le nôtre la majeure partie du temps. En effet, selon ce que nous savons sur le sujet, lorsqu'un facteur de stress amorce la réaction de lutte ou de fuite de l'organisme, les vaisseaux sanguins se contractent, la fréquence cardiaque augmente et le sang est dérivé vers l'encéphale, le cœur et les muscles squelettiques. Ces effets combinés ont l'avantage de faire ressentir une grande vitalité, une grande présence d'esprit et une énergie accrue; partant du fait que nous possédions un organisme sain.

Cannon and his colleagues followed the 1911 report with other studies of the physiological effects of adrenal secretions. By 1914, he and others had reported that injection of "the substance produced by the adrenal medulla (adrenin, adrenalin, epinephrine, etc.) is capable of producing many profound bodily changes. . .: a cessation of the activities of the alimentary canal; a notable shifting of the circulation from the great vessels of the abdomen to the lungs, heart, limbs and central nervous system; an increased cardiac vigor; and an augmentation of the sugar content of the blood" He then championed the view that ". . .the absolutely essential organs—the 'tripod of life'—the heart, lungs and brain (as well as the skeletal muscles)—are, in times of excitement, when the adrenal glands discharge, abundantly supplied with blood taken from organs of less importance in critical moments[254] [255]*."*

Traduction : *Cannon et ses collègues ont suivis le rapport de 1911 avec d'autres études qui traitaient des effets physiologique de la sécrétion d'hormone de stress. En 1914, lui et d'autres avaient rapporté que l'injection de substances produites par les glandes médulla surrénales était*

capable de produire plusieurs changements sur le corps : un arrêt des activités dans le tube digestif, un changement notable de la circulation des grands vaisseaux de l'abdomen vers les poumons, le cœur, les jambes et le système nerveux central, une augmentation de la vigueur cardiaque; et une augmentation du taux de sucre sanguin. Il en était donc venu à la constatation que « ... les organes absolument essentiels – le trio de la vie – le cœur, les poumons et le cerveau (aussi bien que les muscles squelettiques) – sont, en temps d'excitation, quand les glandes du stress sécrètent de grandes quantités d'hormones, abondamment alimentées en sang provenant des organes de moindre importance dans les moments critiques (tube digestif et foie).

Le stress étant une réaction de « survie » de l'organisme, il est normal qu'il favorise l'envoi de sang dans les régions musculaires telles que les jambes, le cœur, les poumons et le système nerveux. C'est ce qui est censé permettre la fuite devant la menace (par exemple : la présence d'un lion dans la brousse). Par contre, derrière ces avantages de performance immédiate se cachent des inconvénients à long terme dont nous devons discuter.

"Once activated, the stress response switches off the hormonal systems regulating growth, reproduction, metabolism, and immunity[256]*."*

Traduction : *"Une fois active, la réponse au stress bloque le fonctionnement du système hormonal qui régularise la croissance, la reproduction, le métabolisme et l'immunité. »*

Les effets immédiats du stress découlent principalement de l'action combinée de l'adrénaline et de noradrénaline. L'adrénaline a pour fonction d'accélérer le rythme cardiaque et la noradrénaline agit davantage sur la vasoconstriction qui à son tour fait augmenter la pression artérielle. Ces conséquences ont l'effet d'accélérer le métabolisme, celui-ci brûle donc davantage de calories et met tout en place pour libérer plus de glucose à partir des réserves musculaires et des réserves contenues dans le foie[257]. Évidemment, pour aller chercher ces avantages de surperformance, l'organisme doit compromettre certaines fonctions vitales, dont la digestion et la diurèse (les systèmes gastro-intestinal et rénal). Le sang de ces systèmes est alors redirigé vers les régions musculaires et l'encéphale.

En temps normal, l'apport en glucides de l'organisme est puisé du système digestif, mais puisque la digestion est une tâche qui nécessite beaucoup d'énergie et de temps pour s'effectuer, l'état de stress force l'utilisation des réserves plus facilement accessibles contenues dans les muscles et le foie.

Heureusement, les effets de l'adrénaline et de la noradrénaline étant très brefs, ces réactions sont de courtes durées et l'organisme peut retrouver son état normal peu de temps après l'évènement perturbateur.

Par contre, il existe d'autres types de stress beaucoup plus répandus de nos jours qui proviennent de chocs émotifs. Il s'agit ici de stress qui se prolongent, comme c'est souvent le cas dans les stress causés par des facteurs psychologiques ou sociaux. Dans tous ces cas, d'autres mécanismes de réaction se mettent en place. Le cortex surrénal sécrétera alors une série d'hormones. La plus célèbre de ces hormones étant sans doute le cortisol dont l'action est aussi d'augmenter la glycémie, mais cette fois-ci, en favorisant la production de glucose à partir des protéines. Voilà donc que nous entrons dans une des conséquences désastreuses pour la santé du stress chronique dont nous discuterons quelque peu.

If the individual is exposed to repeated or chronic stress, or if the stress is extremely intense, regulatory mechanisms may be influenced and some responses may change character and even function in a manner opposite to what happens to a response to acute stress. For example, during chronic stress, the immune functions become impaired, memory functions deteriorate, pain sensitivity increases , and performance efficiency is reduced[258].

Traduction : *Si un individu est exposé à un stress répété ou chronique, ou si le stress est extrêmement intense, les mécanismes de régulation peuvent être influencés et des réactions peuvent changer de caractère ou même de fonction d'une manière opposée à ce qui se produit en cas de stress passager. Par exemple, dans une situation de stress chronique, la fonction immunitaire devient compromise, les capacités de la mémoire se détériorent, la sensibilité à la douleur augmente et les performances sont réduites.*

L'utilisation de protéines comme carburant énergétique

Comme nous l'avons vu, la maladie provient de deux déséquilibres : l'absorption de substances indésirables et les carences. Jusqu'à maintenant nous avons concentré nos efforts sur les sources de substances indésirables. Ici, nous discuterons de la principale carence qui dénature le corps et d'une de ses principales causes.

Selon ce qu'on en sait à ce jour, dans le corps humain trois catégories de substances sont utilisées pour produire de l'énergie. Selon le carburant utilisé, plus ou moins d'énergie est libérée. Dans un premier lieu, l'organisme utilise toujours les sucres ou glucides pour combler ses besoins énergétiques, car ceux-ci sont abondants dans l'alimentation et sont stockés sous forme de glycogène dans le foie et les muscles. Par contre, advenant des besoins considérables et soutenus en énergie, il est fréquent que les réserves de l'organisme en glucides ne suffisent plus (comme lors de séances d'exercices physiques prolongées). Dans ces cas, la dégradation des lipides[259] sera entamée pour permettre la création d'énergie. L'organisme devra d'abord les transformer en glucides, ce qui nécessite plus d'efforts et de temps, mais les lipides étant très caloriques, cela représente une grande source d'énergie disponible. Finalement, en dernier recours et surtout lors d'épisodes de stress, l'organisme utilisera les protéines pour les convertir en énergie.

C'est sans doute l'une des conséquences les plus nocives du stress que de favoriser la dégradation des protéines en vue de la production d'énergie, car les protéines constituent un précieux macronutriment qu'aucun autre ne peut remplacer. Par exemple, comme je viens de le dire, lipides et protéines peuvent être transformés en glucides pour fournir de l'énergie. Par contre, ni glucides, ni lipides ne peuvent être utilisés pour fabriquer des protéines entières[260]! Et les tâches qu'assument les protéines dans l'organisme sont les plus importantes de toutes, car elles incluent l'entretien et la régénération des tissus. En voici d'ailleurs une courte liste :

Rôles des protéines dans le corps :

1. **Fabrication des structures cellulaires.** Ex : fabrication des tendons, muscles, ligaments, structure interne des cellules, etc.
2. **Mouvement** et contraction des fibres musculaires.
3. **Transport de substances dans le sang.** Ex : L'hémoglobine qui assure le transport de l'oxygène dans le sang.
4. **Transport de substances à travers les membranes cellulaires.** Ex : les protéines activent des canaux ou récepteurs sur les cellules qui permettent le passage de substances dans la cellule.
5. **La fabrication d'hormone,** car la plupart sont des protéines. Les hormones servent de messager dans l'organisme.
6. **Le système immunitaire,** car les protéines forment les anticorps.
7. **Les enzymes** sont aussi des protéines et sont nécessaires à la digestion entre autres.

C'est là un grand problème du stress chronique qui vient se combiner à nos menus souvent carencés en protéines par rapport aux sources de glucides surabondantes[261] que nous y retrouvons. Le stress a donc souvent l'effet d'aggraver un déséquilibre alimentaire qui est celui du manque de protéines; conséquence qui oblige l'organisme à compromettre ses processus de régénération cellulaire, vu un manque de protéines auquel il finit par s'adapter, mais avec des conséquences néfastes qui peuvent demeurer inaperçues durant de longues années, voir des décennies.

Aux vues de mon expérience, le corps ne peut se purifier ni se régénérer sans un apport important en protéines entières. Le problème du stress est qu'il engendre, d'une part, une mauvaise digestion, donc une absorption limitée des protéines consommées, puis, un gaspillage des protéines dans le but de les transformer en énergie plutôt qu'en matériau de construction ou bien en antioxydants organiques tels que le glutathion[262].

Rôle de premier plan des protéines : aucune nouvelle cellule ne peut être créée sans protéines. Pratiquement toutes les fonctions de l'organisme

nécessitent l'usage d'une ou plusieurs protéines dans leur processus de fonctionnement. Les protéines permettent la fabrication d'antioxydants puissants par notre foie.

L'alimentation nord-américaine est déjà relativement carencée en protéine si on l'évalue par rapport à la quantité de glucides et de lipides qu'elle nous fournit. Le stress, en favorisant l'utilisation des protéines comme simple carburant énergétique, empire ce déséquilibre, ce qui conduit à un dépérissement accru de l'organisme.

Tout stress augmente la sécrétion de glucose (sucre) dans le sang. Ce glucose sert de carburant aux muscles et au système nerveux. Puisque le stress engendre une libération plus importante qu'à l'habitude de sucres dans le sang, il implique donc une plus grande quantité de calories consommées par l'organisme. Or, ces calories brûlées en plus augmentent l'oxydation des tissus et la quantité de déchets cellulaires liés à la combustion de sucres. Cela augmente la production de radicaux libres pouvant s'attaquer aux cellules, effet accentué par l'affaiblissement du système immunitaire qui découle aussi du stress. Cette situation favorise l'épuisement des réserves d'antioxydants de l'organisme et l'oxydation des cellules (associée au vieillissement prématuré).

Stress = libération des réserves en sucres et glucides (glycogène) = création excessive de déchets cellulaires et d'agents oxydants nuisibles pour les cellules.

L'impact sur la circulation et sur le système immunitaire

Un des effets de la noradrénaline sur l'organisme est de détourner l'apport sanguin du système digestif vers les régions de survie : cœur, poumons, jambes, encéphale. Donc, le stress arrête littéralement le travail de digestion. La conséquence de cela est évidente : moins il y a de sang qui irrigue le système digestif, moins les bons éléments que contient la nourriture peuvent être absorbés et moins les déchets qui entrent dans le métabolisme peuvent être éliminés efficacement. Lors de stress intenses, le corps cesse d'aller se nourrir de nouveaux matériaux digestifs pour préférer

l'utilisation des réserves, ce qui entraîne un épuisement graduel de l'organisme. Le stress nuit aussi au travail de l'interstitium.

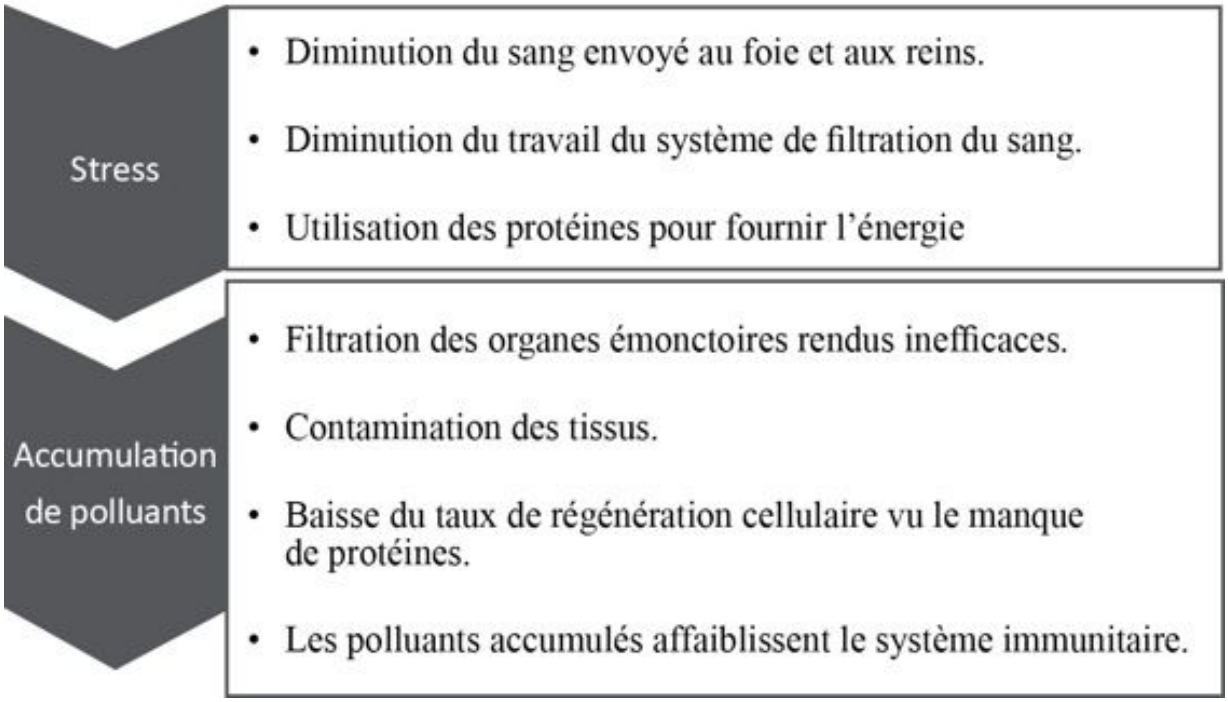
Napoleon's favorite physician, Corvisart, believed heart disease was due to the "passions of the mind" among which he emphasized "a fierce driving ambition." One hundred and fifteen years ago, a German physician, von Dusch, also called attention to the fact that excessive involvement in work and similar behavioral patterns seemed to be the hallmark of men who developed coronary disease[263].

Traduction : *Le docteur favori de Napoléon, Corvisart, croyait que les maladies du cœur étaient dues aux « passions de l'esprit » à travers lesquelles il soulignait « une puissante ambition conquérante ». Il y a de cela cent cinquante ans, le médecin Allemand, Von Dusch, avait aussi souligné le fait qu'un investissement trop intensif dans le travail semblait être la marque de commerce des hommes qui développaient des maladies cardiaques.*

En ce qui concerne l'effet néfaste du stress sur le système immunitaire, cela est facilement compréhensible : en diminuant l'efficacité du travail du système gastro-intestinal (foie, intestin, estomac) et du système rénal (diurèse), le stress empêche l'organisme de gérer les déchets et les polluants qui s'y retrouvent puisque les organes de filtration sont justement ceux-ci. Le système immunitaire est donc rapidement surchargé de toxines, car l'organisme ne s'entretient pas efficacement. De plus, le manque de protéines affectant directement la production d'anticorps et les capacités de régénération de l'organisme, les cellules sont moins souvent remplacées et l'organisme produit moins d'anticorps pour nettoyer les polluants.

Il s'ensuit donc la création d'un cercle vicieux qui engendre l'affaiblissement du système immunitaire vue la surcharge de toxines qui découle des impacts du stress sur les organes de filtration.

Conséquence du stress sur l'accumulation de toxines



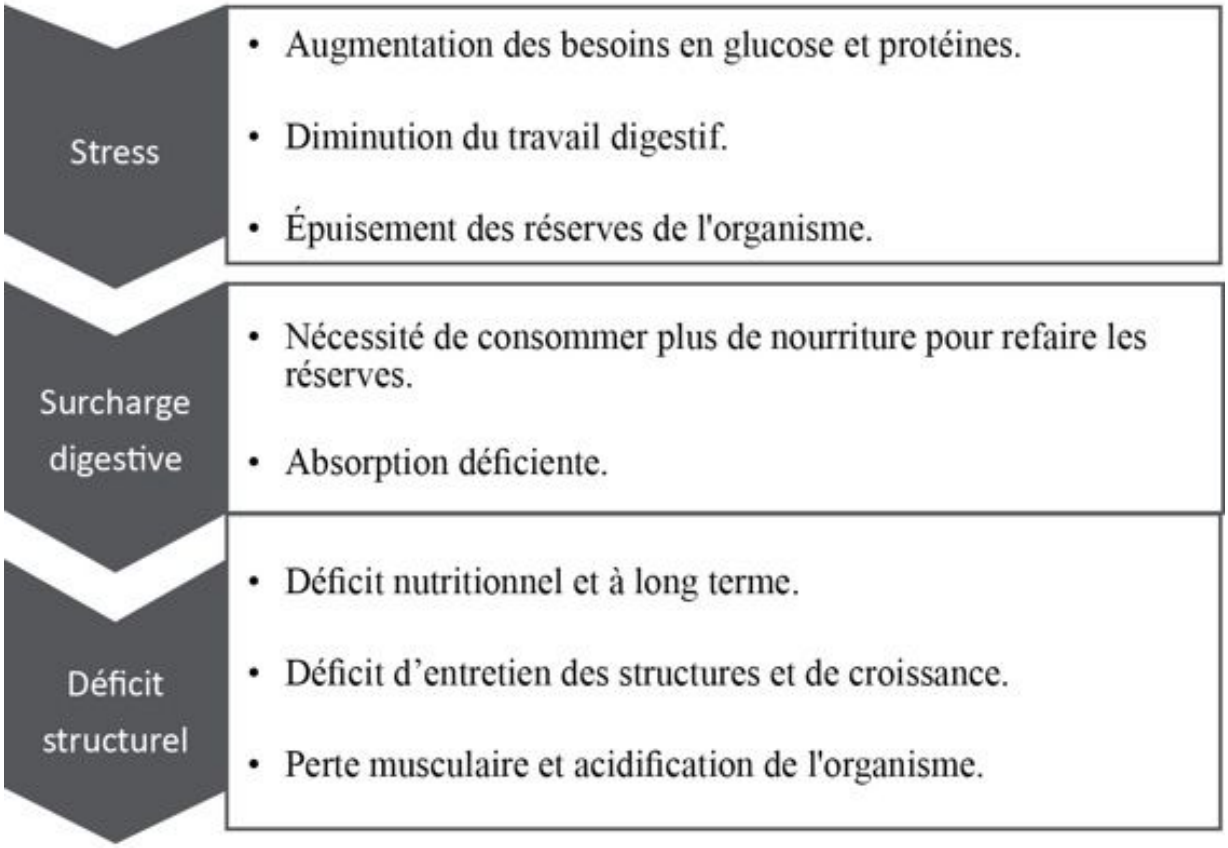
Les effets du stress sur plusieurs années

La tendance du stress à accélérer le métabolisme peut se traduire par une diminution de la durée du transit intestinal, ce qui du même coup engendre l'expulsion d'une matière digestive mal absorbée dont plusieurs précieux nutriments n'ont pas été assimilés. Il arrive par contre que l'organisme effectue le choix de conserver plus longtemps les matières digestives pour se permettre de reprendre le travail qu'il n'a pu effectuer, dans ce cas particulier, le stress peut mener à la constipation vue la surcharge de nourriture que doit subir le système et le délai de digestion trop long qui aura vite tendance à encrasser le système digestif.

Souvent, pour compenser les effets d'un stress prolongé, l'organisme incitera la conscience à consommer davantage de nourriture pour regarnir les réserves de glycogène des muscles et du foie en plus d'assurer un apport en protéines suffisant. La faim aura donc tendance à augmenter sans pour autant que les capacités digestives augmentent; au contraire, elles auront tendance à diminuer sous l'effet du stress. Il y aura donc un risque accru de dépasser les capacités d'assimilation de l'organisme en consommant trop de nourriture pour les capacités d'assimilation et de filtration de l'organisme.

Pire encore, advenant une situation de stress chronique, le corps épuisera ses réserves et compromettra sa digestion, ce qui le conduira à développer de grandes carences, favorisera la dégradation de ses propres tissus musculaires (pour obtenir des protéines) et l'affaiblira considérablement.

Conséquences du stress à long terme



Notre organisme fonctionne selon deux modes opposés qui s'alternent en fonction de l'état d'esprit avec lequel nous vivons. Dépendamment que nous vivions sous l'effet d'un stress ou dans un état de quiétude, nous nous retrouvons en régression ou en croissance. C'est le niveau de stress que nous vivons à chaque instant de notre vie qui détermine si nous sommes en train de construire des réserves et de fortifier notre organisme ou bien si nous sommes simplement en train de brûler tout ce qu'il y a de bon en lui.

Voici une brève définition de chacun d'entre eux.

Mode Vie (paix et croissance)

Caractéristique : quiétude d'esprit, calme, paix, harmonie, amour, désir de vivre.

Ce mode atteint son apogée lors de période de repos offert à l'organisme. Dans ce cas, l'organisme envoie beaucoup de sang dans les régions digestives pour en puiser les bons éléments nutritifs et obtenir une absorption accrue. Toutes les fonctions naturelles de l'organisme s'optimisent ou suivent leur cours normal (vivre en quiétude) : immunité, croissance, régénération, etc. Vivre dans ce mode engendre l'optimisation du métabolisme et l'approfondissement de l'équilibre qui maintient en vie. Les protéines sont alors utilisées sous leur forme brute et très peu transformées en sucres, ce qui maximise les capacités immunitaires et les capacités d'entretien de l'organisme.

*Dans le **mode Vie**, l'organisme évolue vers un état d'équilibre plus profond et la santé s'améliore naturellement.*

Mode Survie (peur ou régression)

Stress, conflits, perturbations, affrontement, peur, menaces, perte de motivation à vivre.

L'organisme détourne le sang des régions digestives et rénales pour irriguer d'abord les systèmes musculaires et l'encéphale. L'apport en nutriments et en énergie s'effectue par le biais de l'utilisation des ressources déjà stockées dans l'organisme. L'épuisement graduel des réserves se produit lors d'une prolongation de l'état de survie. Les réserves

en glucides, en minéraux et en protéines sont rapidement épuisées. L'organisme croyant être en danger de mort et luttant pour sa survie n'hésite pas à dégrader ses muscles (pour aller chercher des protéines et des glucides) ainsi que ses os (pour aller puiser des minéraux alcalins) et se retrouve à affaiblir sa structure. L'équilibre est donc rompu, l'entretien ne s'effectue plus de manière optimisée et l'organisme accumule un retard considérable dans « son carnet d'entretien », conséquence qui engendre nombre de maux. L'hyperexcitation de l'organisme engendre la création de quantité importante de radicaux libres et d'acidité liés à la combustion excessive de sucres.

*Dans le **mode Survie**, l'organisme régresse dans une rupture de l'équilibre nécessaire à la santé et combat constamment pour compenser les manques et excès qui découlent de cet état.*

Il existe d'autres effets répertoriés d'un stress prolongé dont la rétention d'eau et de sodium par les reins, l'augmentation du volume sanguin et de la pression artérielle et les réactions précises qu'engendre le stress constituent des sujets d'étude populaires ces années-ci. Par contre, selon mon expérience et ce que j'ai pu déceler dans mon corps lors de ma régénération, les effets néfastes principaux sont surtout ceux liés à l'affaiblissement de l'organisme à cause de la carence en protéines ainsi que ceux liés à l'accumulation de toxines issus d'un manque de répits des organes de filtration que sont les reins et le foie.

Retenez que plus un individu vit souvent dans le mode « peur » ou « régression », plus son corps s'en retrouve dénaturé et apte à favoriser le développement de la maladie. Le fait est que le corps se croyant constamment en état de « survie », vu l'effet d'un stress constant ou prolongé, oublie de s'entretenir convenablement et sacrifie les ressources nécessaires à la vie dans l'optique de performer pour répondre à la menace fictive qu'anticipe la conscience. Cela dénote un fait fondamental de l'existence humaine dont vous devez prendre conscience pour améliorer votre santé : le corps obéit avant tout à votre volonté et à vos pensées. C'est donc dire que l'organisme compromettra volontiers sa santé pour satisfaire aux demandes de la conscience en termes de performance. La responsabilité est donc entièrement nôtre, et encore une fois c'est notre manière de penser

qui peut être le plus grand obstacle à la guérison ou le meilleur foyer de la maladie. C'est d'ailleurs pourquoi l'essentiel de ce livre fut axé sur la conscientisation afin de vous permettre de transformer votre manière de penser de manière à entrouvrir cette relation entre vous et votre corps.

Voici donc un résumé des effets du stress selon la durée de celui-ci.

Effets à un stress de courte durée

- Augmentation de la fréquence cardiaque
- Augmentation de la pression artérielle
- Conversion du glycogène en glucose par le foie et libération du glucose dans le sang
- Dilatation des bronchioles
- Modifications de la circulation sanguine entraînant une augmentation de la vigilance, une diminution de l'activité gastro-intestinale et une diminution de la diurèse
- Accélération du métabolisme

Effets à un stress prolongé

- Rétention de sodium et d'eau par les reins
- Augmentation du volume sanguin et de la pression artérielle
- Conversion des protéines et des lipides en glucose ou dégradation en vue de la production d'énergie
- Augmentation de la glycémie
- Affaiblissement du système immunitaire

Effets du stress sur des années

- Épuisement des réserves de l'organisme
- Affaiblissement musculaire
- Acidification de l'organisme
- Dérèglement des systèmes musculaire et nerveux
- Diabète

- Maladie cardiovasculaire
- Contamination excessive des tissus par des polluants et des résidus métabolique.

Voici quelques-unes des maladies que l'on associe à un stress chronique :

hypertension, artériosclérose, infarctus du myocarde, constipation, colite, ulcère (troubles gastroentériques), arthrite rhumatisante, diabète, perte de tissus musculaires, baisse de la fertilité, diminution ou arrêt de la croissance corporelle, réponses inflammatoires, système immunitaire, obésité, maladies mentales, mort.

Combattre le stress et retrouver notre vraie nature pour vivre dans la paix est donc un enjeu de premier plan pour l'espèce humaine.

Synthèse : en route vers les solutions

Nous tentons d'évoluer en oubliant le passé. C'est du moins ce qui me semble quand je regarde autour de moi la société dans laquelle je vis. La santé n'est pas un acte du présent, mais bien un reflet de nos gestes passés. Toute comme l'état d'une plante dépend du sol et du climat dans lesquels elle pousse, la splendeur, tant intellectuelle que physique du corps humain dépend en majorité de son alimentation et de son milieu de vie depuis bien avant le jour de se création.

La médecine, notre gourou médical, étudie la maladie et non la santé. D'où sa faiblesse et son inefficacité à guérir bien des problèmes : diabète, cancers, maladies chroniques, Alzheimer, syndrome de dégénérescence quelconque, etc. Malgré ses failles, elle prend de plus en plus d'importance dans la vie des gens, car le peuple ne sait plus comment prendre soin de sa santé par lui même. Et cela engendre un cercle vicieux : plus elle s'impose dans nos vies, plus les gens oublient comment prendre soin d'eux et se déresponsabilisent, plus ils ont de fortes chances d'être malade, plus ils ont besoin de la médecine!

En nous imaginant vivre dans une lointaine époque et en comparant notre mode de vie actuel avec celui de nos ancêtres, nous pouvons trouver de nombreuses réponses concernant les véritables sources de maladies. Une fois le mythe de la fatalité génétique abandonné, nous en arrivons à nous demander ce qui distingue tant notre existence de celles de nos grands-parents ou des générations venue avant.

Nous concevons alors facilement que dans ce contexte d'autrefois nous n'aurions d'autre choix que d'avoir une alimentation riche en plantes et en aliments frais et sauvages : des poissons, des viandes maigres, des noix, des légumes, des petits fruits, des plantes curatives et tout ce que la nature pourrait nous offrir sans aucune transformation. Aussi, de l'exercice quotidien afin de nous déplacer, de chasser, de nous amuser, de cultiver, de construire et d'explorer. Finalement, un mode de vie de calme avec beaucoup de temps libre pour la réflexion et le repos. Tout cela dans un monde ou l'air, l'eau et le sol seraient purs. Bref, à peu près rien de similaire à ce qui nous entoure, mais cela nous donne au moins un modèle vers lequel tendre pour retrouver la santé.

Injustice à venir…

N'est-ce pas ridicule de penser qu'aujourd'hui il faille devenir riche pour pouvoir se payer de l'eau pure, de l'air pur, un sol pur et de la nourriture pure ? Il fut pourtant un temps pas si lointain ou tout cela était accessible partout dans la nature à n'importe qui ayant un peu de connaissances et de débrouillardise. J'échangerais volontiers tout l'argent du monde pour pouvoir revivre cette époque de pureté accessible à tous. Et vous ?

Imaginez notre avenir si la pureté continue de se faire aussi rare. Les riches se l'approprieront et, d'ici quelques décennies, les pauvres mangeront tous des aliments moins purs ayant poussés dans des sols dénaturés. N'est-ce pas là un point crucial où le pauvre sera condamné par sa condition à voir sa santé et son potentiel amoindris par un manque d'accès à une alimentation, une eau et un air purs ?

Mais ce futur peut être évité si nous travaillons ensemble à transformer ce monde en un lieu équitable et sain.

Nous voulons vivre, mais nous oublions ce qu'est réellement vivre. Le but d'une vie n'est pas de rester en vie pour prendre un petit café le matin et voir ce qu'il y a de bon à la télé ni de nous acheter de beaux vêtements et autres biens pour reluire aux yeux des autres. Si la vie fut créée pour cela, alors quel gâchis. Lorsque nous sommes confrontés à la mort, tout le temps que nous avons gaspillé dans les valeurs superficielles n'existe plus à nos

yeux et nous nous retrouvons souvent remplis de regrets si notre vie s'est orientée trop fortement en cette direction et si nous n'avons pas vécu dans le *Qui nous sommes* en accomplissant notre destin. En fait, seule l'appartenance à quelque chose de plus grand, d'intemporel, de plus juste et d'universel semble occuper notre esprit avant de quitter ce monde merveilleux.

Il est fort probable que vous pourrez reposer en paix plus facilement si vous orientez votre vie sur des valeurs plus universelles. Pour ma part, je crois que nous sommes sur Terre pour faire quelque chose d'utile au bien-être de tous et qu'ensuite il faut laisser notre place à d'autres qui s'efforceront de faire de même. Demandez-vous quel est le but de votre existence et aussi si ce but est vraiment le vôtre, ou celui que vous choisissez pour obtenir un avantage quelconque? Découvrir sa mission sur Terre est l'une des principales motivations à demeurer en vie qui peut grandement vous aider à conserver la santé ou à retrouver une santé perdue, je vous l'assure!

Pour parvenir à concrétiser vos talents et votre potentiel, vous devrez vous intéresser à votre santé et à ce que la nature possède comme équilibre naturel pour tenter de vous harmoniser avec le Tout du monde. Une fois cela effectué vous aurez beaucoup plus d'énergie pour changer des choses à plus grande échelle et transformer notre monde en un endroit sain pour les générations à venir.

En environ un siècle d'existence, le capitalisme à détruit et rendu archaïque une manière de penser et de vivre intimement liée à la nature dont nous retrouvons encore certains balbutiements chez nos aînés ou dans certains peuples indigènes. Le capitalisme a aussi fait naître en nous l'incohérence de nos actions par rapport à un idéal que nous défendons ironiquement : diminuer notre impact environnemental et vouloir vivre en meilleure santé.

Ancienne façon de penser :

Besoins fondamentaux (manger, se vêtir, se loger, etc.) –> comblés par le travail en lien avec la nature, la nature est la source de toutes les récompenses.

(Responsabilisation accrue du citoyen par un contact direct avec la nature et perception de l'impact de ses besoins – conscience de l'imputation faîte à la nature pour chaque besoin humain – la nature est perçue comme le moyen de combler les besoins de tous, car lorsque nous nous y employons, elle nous nourrit et nous loge facilement)

Façon actuelle de penser :

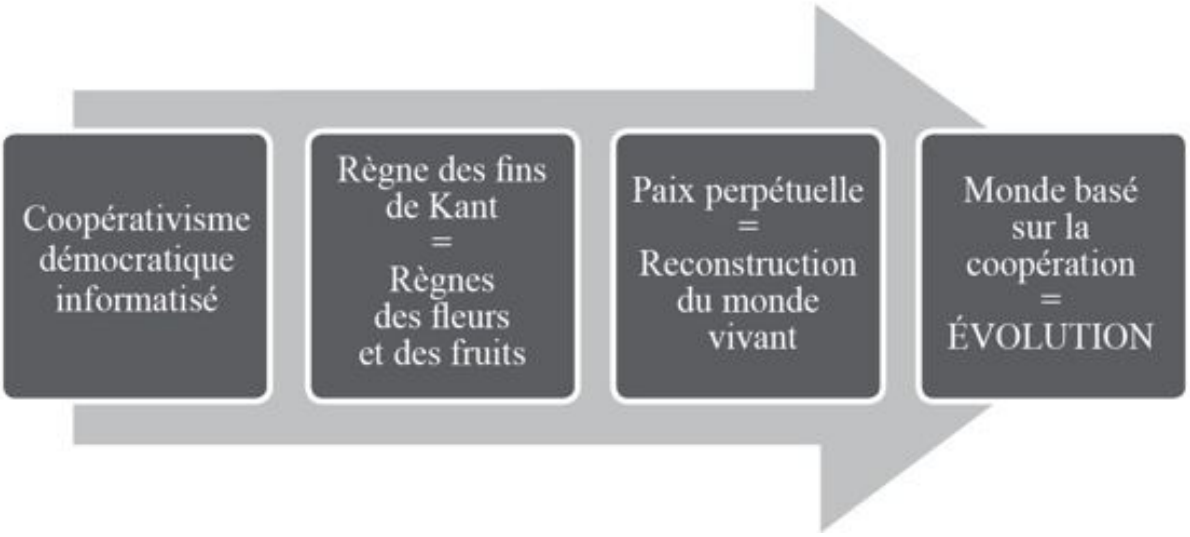
Besoins fondamentaux -> comblés par l'argent -> obtenus par le travail envers des entreprises

(Perte de responsabilité favorisée par un contact indirect – illusion de ressources infinies en fonction de l'accès au capital, lien brisé entre la nature et l'humain – les entreprises sont perçues comme le moyen de combler les besoins de tous, car elles créent de l'emploi générateur de revenus)

Façon optimale de penser :

*Besoins fondamentaux -> évalués, gér*és *par un système informatique de répartition des ressources fondamentales (nourriture, logis, vêtements, divertissement, etc.) -> obtenu par le travail dans un système social de coopérativisme géré par l'informatique et une population en démocratie.*

Schématisation de la société qui doit s'inspirer du cheminement du monde vivant et instaurer un système politique juste et équilibré basé sur la coopération.



Il nous faut revenir en arrière quelque peu et toucher à nouveau à ces valeurs essentielles qui furent celles de l'humain durant des millénaires. Il y a d'excellentes choses dans le passé et beaucoup de découvertes actuelles que nous propose la science ne sont qu'une façon différente d'exprimer ce que l'humanité sait d'expérience depuis fort longtemps.

« Je ferai servir suivant mon pouvoir et mon discernement le régime diététique au soulagement des malades ; j'éloignerai d'eux tout ce qui pourrait leur être nuisible et toute espèce de maléfice ; jamais je n'administrerai un médicament mortel à qui que ce soit […] Je conserverai ma vie pure et sainte aussi bien que mon art. » – Serment d'Hippocrate

Cette pureté comme objectif de vie, qui fait aujourd'hui tant figure d'utopie, était jadis la fierté de ceux qui avaient compris le sens de l'existence : trouver l'équilibre avec le monde qui nous entoure, et cet équilibre ce manifeste justement par cet équilibre entre le corps et la nature qui l'entoure. Le serment d'Hippocrate semble bien mal adapté aux médecins actuels? Ne fait-il pas clairement ressortir une reconnaissance du lien intime

qui unit l'alimentation d'un homme et son état autant physique que psychologique, tant de choses que la médecine actuelle n'étudie pas en priorité.

Et suivant les nombreux cas d'empoisonnements et de morts dues aux médicaments que nous avons connus ces dernières années[264], le serment d'Hippocrate fait mal paraître le médecin d'aujourd'hui :

« jamais je n'administrerai un médicament mortel à qui que ce soit »

Car le médecin n'est plus un spécialiste de la santé, mais bien un sous-traitant des entreprises pharmaceutiques, spécialisées dans le traitement de la maladie. Malheureusement, les médecins sont présentement, avec l'éducation qu'ils reçoivent, inadaptés pour travailler dans l'autre direction : celle de faire fructifier la vie dans l'organisme.

Selon le Centre pour le contrôle des maladies des États-Unis, il y aurait 71 000 enfants par années qui entrent à l'urgence après avoir consommé un médicament.

C'est ce savoir que nous avons perdu au fil du dernier siècle, celui d'envisager notre conservation non par l'accès à des « ralentisseurs de mort », mais plutôt en savourant l'infusion des « catalyseurs de vie ». C'est ce savoir que possédaient nos ancêtres du simple fait de comprendre leur appartenance à la nature au-devant d'une appartenance à la société. Car le respect de la nature se doit d'être à un poste hiérarchique supérieur que ne l'est la quête économique, sinon c'est la vie qui nous habite qui s'évapore et ultimement, tous nos gains se verront résorber par nos pertes sur le plan fondamental de notre existence : c'est-à-dire sur le plan de nos capacités innées.

Mot de la fin

Voilà que s'achève cette discussion sur notre société, source d'innombrables maladies. Nous comprenons maintenant mieux les raisons qui font de la vie sociale un vecteur de maladies qu'on s'afflige à nous-mêmes. La question qui doit être posée maintenant est celle de savoir s'il existe une cure que l'on pourrait administrer à notre vie sociale pour qu'elle n'ait pas ces effets

néfastes sur nous. Ce questionnement mène inévitablement à remettre en question les fondements de la société dans laquelle nous vivons. J'ai laissé planer au cours de cet ouvrage des pistes de solutions : réduire notre exposition aux polluants, se mettre à l'écoute de notre corps, en finir avec le pouvoir absolu de l'argent, limiter l'écart de richesse, limiter le droit de polluer pour s'enrichir, etc.

Nous vivons souvent sans réaliser les répercussions des gestes que nous posons. Il m'est arrivé à quelques reprises dans ma courte vie de me réveiller subitement de cette routine dans laquelle nous nous installons rapidement et de porter un regard plus vrai sur la manière dont j'avais traité mon corps durant tout ce temps. C'est ce qui nous arrive lorsque nous prenons une pause, lorsque nous laissons notre esprit se libérer de toutes les obsessions passagères, des stimulations extérieures et des activités divertissantes qui nous animent au jour le jour. Alors, nous ouvrons d'autres yeux, et ceux-là sont beaucoup plus objectifs. Ce n'est qu'un état d'esprit, une prise de conscience, souvent passagère; l'homme se regarde et voit qu'il a vieilli, il se demande où a passé tout son temps. Mais si cet homme réalisait que la plus grande partie de ce vieillissement qu'il ressent en lui n'est que le résultat d'une mauvaise gestion préalable de son temps, de ses valeurs et de ses croyances, comment réagirait-il? Bien mal je suppose. Et je crois que c'est pour cette raison que les gens préfèrent vivre sans s'arrêter à prendre conscience que les habitudes qu'ils aiment les détruisent petit à petit et qu'ils pourraient doubler ou tripler leur espérance de vie en comprenant les schémas de la nature puis en les respectant. Il n'est pas facile de constater les faits véritables et il est tentant de vivre en ne pensant pas aux conséquences de nos gestes, mais cela engendre toute la souffrance que connaît ce monde.

J'ai tenté de restaurer l'équilibre en informant des réelles conséquences de nos choix de vie quotidiens. Je voulais que les gens puissent agir en connaissance de cause, car cela est justice. Je sais aussi qu'une fois que les gens savent les causes réelles de leurs maladies et en sont convaincus, ils ne peuvent s'empêcher d'agir pour transformer leurs gestes et leurs habitudes afin de préserver leur santé. C'est pourquoi je crois en la simple éducation.

N’est-ce pas une drôle d’idée que d’écrire tout un livre pour tenter de transmettre un message simple que j’aurais pu résumer de façon beaucoup plus courte :

Ne basez pas votre vie sur l’argent et diminuez votre appartenance au monde d’argent, car cela est source de nos pires problèmes et nourrit toutes les volontés humaines qui rendent les gens malades. Libérez-vous de vos pensées programmées par la société de consommation, car celles-ci vont à l’encontre la conservation de vous-même. Soyez à l’écoute de votre corps, prenez-en soin et ramenez à l’avant-plan les éléments qui sous-entendent la conservation et le maintien d’un niveau de santé optimal. Cela vous enrichira d’une denrée plus précieuse que toutes les autres : vos propres facultés. Vous ressentirez alors votre vraie nature, votre véritable rôle sur terre et vous serez à même de vous y investir pour aider à rééquilibrer le monde et en faire un endroit meilleur. La santé est notre bien le plus précieux, le bonheur le plus profond est celui qui découle d’une vie dans laquelle nous mettons à l’avant-plan l’approfondissement de cette science d’écoute du corps, d’approfondissement de nos facultés et du dévouement aux autres. C’est un chemin nous conduisant vers une existence sereine et gratifiante en harmonie avec la nature qui nous entoure.

J’ai tenté de vous présenter ce qui me semblait être les erreurs les plus communes de nos sociétés ainsi que de nos sciences dans la manière de considérer la santé en général. Je voulais offrir un regard honnête et objectif sur notre situation, puisqu’il nous est difficile de voir où nous en sommes lorsque nous vivons comme on nous l’enseigne sans prendre un recul considérable. C’est en observant le monde qui vous entoure et par la relecture de certains passages de cette œuvre que vous pourrez saisir le message que j’ai tenté de transmettre pour éveiller votre conscience.

Bien sûr, il existe une distance considérable entre le fait de discuter de ces prises de conscience et le jour où une personne a enfin la force et les outils de les mettre en application pour transformer son quotidien ainsi que le dénouement de son existence. La société a souvent la conséquence de nous faire sentir piégé dans notre situation, incapable d’en sortir ou bien d’améliorer notre sort dans la mesure qui nous satisferait.

Mon seul conseil est de ne pas perdre de vu la diminution des besoins possibles pour chaque individu ainsi que l'importance de « lâcher prise », d'abandonner notre égo florissant dans ce monde axé sur l'image pour se concentrer sur l'essentiel : notre vie dans son sens le plus dénudé d'ajout extérieur. Souvent, c'est en redonnant au corps le respect qui devrait lui revenir qu'on retrouve cette humilité nécessaire à l'existence saine et c'est pourquoi je prêche la santé comme étant un guide universel voué à équilibrer la vie des hommes tant au niveau psychologique que physique. La nature impose un ordre précis des choses et dans chacun de nos gestes nous avons le choix : nous pouvons approcher cet ordre pour nous voir enrichies de son énergie mouvante ou bien nous en éloigner pour sombrer tranquillement vers le brouillard. Chaque personne doit faire son choix et poser les actions qu'elle estime légitimes. C'est ainsi que nous pouvons affirmer notre appartenance à l'équilibre de la vie ou bien que nous pouvons renier l'existence de ce même équilibre. Dans chaque cas, c'est nous qui subissons en premier lieu les conséquences de nos choix par des pertes de facultés et une espérance de vie écourtée ou allongée.

J'ai tenté d'argumenter en faveur du respect de l'équilibre que propose la vie lorsque nous nous mettons à son écoute et je me suis fait votre guide à cet égard, ce sera maintenant à vous de décider si cette voie et ses récompenses méritent les sacrifices que vous devrez faire pour y accéder. Je vous propose évidemment d'essayer de mettre en place certaines mesures et d'en évaluer les bénéfices avant de prendre votre décision.

Je crois vous avoir livré ce que vous devriez savoir pour entamer une discussion plus en profondeur sur les conséquences de nos modes de vie sur l'intoxication chronique du corps. Nous avons survolé les nombreux éléments qui peuvent dégrader la qualité de l'air et nous conduire tranquillement vers différents troubles de santé. J'ai expliqué la provenance des principales toxines que les gens absorbent sans être pleinement conscients et leurs méfaits à long terme.

En dressant un portrait de la réalité environnementale qui nous entoure, j'espère être parvenu à vous faire apercevoir les problèmes actuels qui continueront de nuire aux générations à venir si rien n'est fait pour changer

la situation. J'espère avoir couvert l'ensemble des notions nécessaires à une compréhension globale de la multitude de menaces pour notre santé.

Au niveau de l'alimentation, j'ai présenté un exposé sur les dangers méconnus des aliments présentement en vente sur le marché. J'ai abordé les questions des OGM et des risques véritables qui découlent de ces aliments modifiés génétiquement. Vous avez maintenant une meilleure idée des difficultés qui se dressent actuellement sur le chemin d'une personne désirant mieux s'alimenter. De nombreuses menaces progressent et nuisent d'une manière quasi irréversible à la santé du peuple : OGM, contamination des terres agricoles, pollution environnementale, techniques d'agriculture actuelles, additifs alimentaires, emballage, délai de consommation, etc.

Je vous ai fait voir votre assiette comme jamais vous ne l'avez vu auparavant. Vous êtes maintenant en mesure de comprendre tous les problèmes fréquents qui font de vos aliments des denrées riches en toxines malgré vos bons choix alimentaires. Cela vous permet de transformer votre alimentation au niveau, non pas seulement de son contenu, mais bien de la qualité de ce que vous acheter.

Ce fut sans le moindre doute une lecture choquante par moment vu l'exposition flagrante de la bêtise humaine que j'ai dû y faire pour bien rendre état des faits. Par contre, ce livre fut certes des plus utiles pour les personnes qui cherchent des réponses pour améliorer leur santé; un guide fiable et complet sur les menaces dissimulées dans nos aliments et dans les produits de tout genre qui meublent nos espaces ou qui construisent nos maisons.

Pour ceux qui désirent entamer un changement d'habitudes de vie dans le but d'aider leur santé, je ne peux que vous suggérer mon *guide sur l'alimentation rajeunissante*, qui explique en détail les principes d'une alimentation capable de régénérer le corps. Dans mon cas, la transformation de mes habitudes alimentaires fut la première étape vers un éveil sur une différente vie possible. Je vous suggère donc fortement d'expérimenter l'alimentation rajeunissante et sa discipline respectant les schémas prévus par la nature pour le corps humain afin de ressentir l'équilibre de la nature

s’exprimer en vous, cela vous aidera à effectuer un retour aux choses essentielles dans le reste de votre vie.

Le livre est maintenant terminé, et j’avoue qu’il m’aura été très difficile à écrire. J’espère au moins que tout ce temps que j’ai laissé passer avant de le terminer aura pu permettre son mûrissement de manière à ce que vous ressentiez l’essence du message qu’il renferme.

Je vous aime.

Alain Paquette

Bibliographie

Livres et textes suggérés en lecture complémentaires en ordre d'importance

- Rousseau, Jean-Jacques, *Discours sur les fondements et les fondements de l'inégalité parmi les hommes*, Hachette Livre, 1997, Paris.
- Kant, Emmanuel, *Qu'est-ce que les Lumières ?*, Le monde de la philosophie, Flammarion, 2006, Paris.
- Kant, Emmanuel, *Fondements de la métaphysique des mœurs*, Le monde de la philosophie, Flammarion, 1994, Paris.
- Jung, Carl Gustav, *Dialectique du Moi et de l'Inconscient*, Éditions Gallimard, 1964.
- Thoreau, Henry-David, *Walden ou la vie dans les bois*, éditions Gallimard, 19 Septembre 1990.
- Jung, Carl Gustav, *Présent et Avenir*, Buchet/Chastel, 1962, Paris.
- Larmarck, Jean-Baptiste, philosophie zoologique, Wikisource : la bibliothèque libre. http://fr.wikisource.org/wiki/Jean-Baptiste_de_Lamarck
- Amzallag, Gérard Nissim, *L'homme végétal pour une autonomie du vivant*, éditions Albin Michel, 2003, Paris.
- Jurdant Michel, *Les insolences d'un écologiste*, éditions du boréal express, 1976, Québec.

• Bordiga, Amadeo, *Propriété et Capital*, diffusion internet de l'UQAC http://classiques.uqac.ca/.

Études de références

• *Kerstetter JE et coll. 2006. Meat and soy protein affect calcium homeostasis in healthy women. J Nutr 136:1890-1895*

• *Khalil DA< Smith BJ, Lucas EA, JumaS, Payton ME, Wild RA. Soy protein has a greater effect on bone in postmenopausal women not on hormone replacement therapy, as evidenced by reducing bone resorption and urinary calcium excretion. J Clin Endocrinol Metab, 2003; 88(3):1048-54.*

• Hublin C et al. "Sleep and mortality: a population-based 22-year follow-up study."*Sleep*2007;30:epub.,

• Long sleep and mortality : rationale for sleep restrictions, Sleep medicine reviews, volume 8, issue 3, p.159-174, 2004.

• Statistique Canada, *Probabilité d'être atteint d'un cancer et de mourir du cancer au cours de sa vie*, statcan.ca, Source : Institut nationale du cancer du Canada, Statistiques canadiennes sur le cancer.

• Statistique Canada : http://www.statcan.gc.ca/pub/82-620-m/2005001/t/child-enfant/4053593-fra.htm

• *L'épidémie du diabète en plein envol : les prévisions pour le futur*, Paul Zimmet, Jonathan Shaw, Shirley Murray, Richard Sicree, *Diabetes voice*, volume 48, Juin 2003.

• Statistique Canada, Personnes ayant le diabète selon le sexe, par province et territoire.

• Maladies chroniques au Québec et au Canada : évolution récente et comparaisons régionales,

• LINDA CAZALE, PATRICK LAPRISE et VIRGINIE NANHOU, *Institut de la statistique du Québec,* Janvier 2009, Numéro 17.

- *Maladies chroniques au Québec et au Canada : évolution récente et comparaisons régionales*, LINDA CAZALE, PATRICK LAPRISE et VIRGINIE NANHOU*, Institut de la statistique du Québec,* Janvier 2009, Numéro 17.
- **Prevalence and Trends in Obesity Among US Adults, 1999-2000,** Katherine M. Flegal, PhD; Margaret D. Carroll, MS; Cynthia L. Ogden, PhD; Clifford L. Johnson, MSPH ; 2002;288:1723-1727.
- "Effects of stress on the cardiovascular system", Paul J. Rosch, MD, *Physician & Patient no.44*, November 1983.
- Recherches sur les interactions biochimiques entre le noyau et le cytoplasme chez les organismes unicellulaires II.*Acetabularia mediterranea,* Brachet, H. Chantrenneand F. Vanderhaeghe, Laboratoire de Morphologie animale, Université libre de Bruxelles Belgique, 20 Juin 1955
- *The Associated Press news :* **Alzheimer's drugs double death risk in elderly : "Of the 83 receiving drugs, 39 were dead after a year. Of the 82 taking fake pills, 27 were dead after a year. Most deaths in both groups were due to pneumonia. ». Also think about the Viox case and the many death that it trigerred leading to a removal from the market. Selon l'American Journal of Preventive Medicine, 2009; 37: tba, Selon le Centers for Disease Control des USA il y aurait 71.000 enfants par années qui entrent à l'urgence après avoir consommé un médicament**
- Préambule adopté par la Conférence internationale sur la Santé, New York, 19-22 juin 1946; signé le 22 juillet 1946 par les représentants de 61 États. 1946; (Actes officiels de l'Organisation mondiale de la Santé, n°. 2, p. 100)
- Exposition aux champs électromagnétiques : mises à jour des risques pour la santé et pertinence de la mise en œuvre du principe de précaution, Institut national de la santé publique du Québec, décembre 2006

- Scientific Committee on Emerging and Newly Identified Health Risks, SCENIHR, *Possible effects of Electromagnetic Fields (EMF) on Human Health,* European commission, 21 mars 2007.
- ICNIRP Guidelines, GUIDELINES FOR LIMITING EXPOSURE TO TIME-VARYING ELECTRIC, MAGNETIC, AND ELECTROMAGNETIC FIELDS (UP TO 300 GHz) International Commission on Non-Ionizing Radiation Protection, Health physics, April 1998 volume 74, no.4.
- Magnetic fields produced by steady currents in the body, DAVID COHEN*, YORAM PALTIt, B. NEIL CUFFIN*, AND STEPHEN J. SCHMID, Proc. Natl. Acad. Sci. USA, Vol. 77, No. 3, pp. 1447-1451, March 1980, Biophysics,
- Review of the Epidemiologic Literature on EMF and Health, ICNIRP (International Commission for Non-Ionizing Radiation Protection) Standing Committee on Epidemiology: Anders Ahlbom, Elisabeth Cardis, Adele Green, Martha Linet, David Savitz, and Anthony Swerdlow,
- EMF and Health, Public Health 2005. 26:165–89
- ICNIRP Guidelines, GUIDELINES ON LIMITS OF EXPOSURE TO STATIC MAGNETIC FIELDS, Health Physics, April 2009, Volume 96, Number 4
- Biological effects and health implications of radiofrequency radiation, Par Sol M. Michaelson,James C. Lin
- Pollution atmosphérique et champs électromagnétiques Par Pierre Lajoie,Patrick Levallois
- EFFETS DES ONDES ELECTROMAGNETIQUES SUR LA SANTE Par GERALDINE. ROBINET MENAND
- *L'eau, matrice de la vie, miroir de la conscience,* Par Patrick Le Berre, éditions l'Harmattan, 2006, 244 pages.

Glossaire des expressions et de leur signification

A priori : le noumène, ou la chose telle qu'elle devrait être avant toute influence ou interprétation humaine. Définition pure d'une chose par une schématisation au-delà de la conscience humaine et fruit de la volonté d'une schématisation hiérarchiquement supérieure à la conscience humaine.

Besoins/éléments fondamentaux : Se nourrir, se vêtir, se loger, se faire aimer, aimer à son tour, poursuivre un idéal de perfectionnement, détenir des possibilités d'avancement (notion de liberté).

Ce que nous sommes : Phénomène de nous-mêmes perçu par le regard ou l'opinion humaine. Évaluation subjective de notre valeur en milieu social et des buts de notre existence par rapport à ce même terme. Définition consciente de l'individu par rapport aux idéaux imprégner en lui par son éducation et les influences subies au cours de sa vie. Aboutissement de la définition sociale de l'individu.

Condition naturelle de la Terre : Supposant un équilibre a priori de la répartition des substances que contiennent la Terre, la condition naturelle sous-entend un arrangement fidèle à ce idéal a priori. Une dégradation de la condition naturelle suppose un déséquilibre et un éloignement face à cet idéal qui sert de modèle équilibré de référence.

Conscience : Partie de notre psyché dont nous sommes conscients, dont nous pouvons témoigner sans problème. Aspect autonome de la pensée humaine, qui nous permet de prendre des décisions. Dans cet ouvrage « la conscience » est en opposition à « l'intelligence naturelle du corps », car la première respecte les contraintes sociales d'aujourd'hui tandis que la

seconde respecte les contraintes naturelles issues des conditions nécessaires à la vie sur Terre.

Corruption par l'argent : Se placer dans un état d'esprit permettant de négliger des valeurs morales élémentaires telles que le respect de l'environnement, la justice, l'équité et le respect d'autrui, dans le but d'obtenir de l'argent ou des ressources naturelles pour des fins privées excessives de ses propres besoins.

Déchets ou toxines : Substances accumulées par le corps au cours de sa vie, les toxines pénètrent dans le corps et s'y accumulent. Elles proviennent de différentes sources : alimentation, air que nous respirons, produits pour la peau, etc. Il existe de nombreuses catégories de toxines.

Dénaturation : Éloignement d'une instance naturelle par rapport à l'idéal a priori d'équilibre que prône la nature dans toute ses schématisations.

Dénaturation de l'homme : Perte du contact avec les nécessités fondamentales de l'existence à la faveur d'une surconsidération des éléments superficiels. Éloignement par rapport à notre véritable vocation sur Terre, unique à chacun. Assujettissement généralisé aux valeurs sociales mises de l'avant par les propagandes commerciales et les tendances d'époque.

Détournement des éléments fondamentaux de l'existence à la faveur d'éléments superficiels : Nous sommes sur Terre pour vivre l'expérience fantastique de l'interaction vivante bien avant l'invention de l'économie. Pourtant, les gens font passer l'économie bien avant la considération de leurs besoins fondamentaux de premier ordre : qualité de l'eau, de l'air et de la nourriture qu'ils fournissent à leur corps.

Éléments superficiels : Tout ce qui n'est pas nécessité fondamentale.

État de nature : Vie humaine intégrée au besoin de la nature, mais dont l'épanouissement possible demeure tout de même infini même s'il n'outrepasse jamais le cadre des besoins de la nature. État d'équilibre entre les besoins humains et ceux de la nature. Abolition de l'égo d'État et de

l'égo personnel causant le sentiment de liberté de détruire les ressources fondamentales pour son avantage personnel.

Force de vie ou élan de vie : Bagage de pureté accumulé par l'organisme qui lui permet de résister à de nombreuses attaques de polluants. Sommation des concepts de mémoire cellulaire, d'*identité cellulaire*, de dénaturation structurante, chimique et sédimentaire.

Idéal de perfectionnement : chose en laquelle nous nous sentons aptes à progresser et à nous améliorer. Dans la société la plupart des gens prennent pour idéal de perfectionnement l'acquisition de richesse et raffinent les moyens d'en obtenir le plus possible avec le moins d'efforts.

Idéal hypothétique de nous-mêmes : Projection lointaine, souvent inatteignable de la somme des éléments sociaux que nous désirons obtenir.

Identité cellulaire : L'identité cellulaire est le niveau réel de conformité des cellules face à l'idéal recherché par la nature. C'est donc leur distance par rapport à un idéal de pureté défini *a priori*.

Impératif catégorique : Énoncé et définition de l'action morale selon le philosophe Emmanuel Kant : agis selon la maxime dont tu puisses vouloir qu'elle ait valeur universelle, ce qui revient à dire : agis selon la maxime qui puisse se prendre en même temps comme loi universelle de la nature.

Le Tout : Le terme « Tout » sous-entend souvent les mots nature et/ou univers. C'est la somme de tout ce qui existe, ainsi que des motivations pour lesquels ces choses existent. Ce mot sert à faire ressortir l'unification entre les différentes instances de l'univers, comme quoi rien n'est isolé, tout est interdépendant, tant dans le cycle de la matière que dans celui du vivant.

Mémoire cellulaire : La *mémoire cellulaire* est la mémoire que possèdent nos cellules face à l'idéal de pureté qu'elles tentent d'atteindre ou de préserver.

Nécessités fondamentales : Constatations objectives de la condition humaine sur Terre, éléments à la base de la vie sur Terre : nous mangeons pour vivre et construire notre corps, la nature est notre puits de richesses le plus précieux, nous respirons pour nourrir nos cellules, nous avons la

capacité d'apprendre pour améliorer notre sort, nous sommes tous interconnectés autant aux hommes qui nous entoure qu'aux animaux vivants sur Terre, nous sommes capables d'aimer, de fraternité, de partage, d'entraide, etc.

Prospérité fondamentale : développement des instances naturelles (espèces, écosystèmes, etc.), développement des facultés chez les êtres vivants, augmentation des productions de la nature, augmentation des ressources de bases nécessaires à la vie, approfondissement de l'équilibre et de la stabilité de la vie sur Terre, évolution fondamentale des être vivants, véritable évolution, sentiment de bonheur profond.

Prospérité économique : dégradation des instances naturelles, pertes de facultés chez les êtres vivants, diminution des productions de la nature, diminution des ressources de bases nécessaires à la vie, détérioration de l'équilibre et de la stabilité de la vie sur Terre, MAIS augmentation des valeurs fictives liées à l'argent et à la détention de capital, évolution superficielle extérieure, évolution artificielle, sentiment de bonheur fugace.

Qui nous sommes : Noumènes de nous-mêmes en accord avec la définition naturelle de l'individu (vocation définit *a priori* par la nature). Évaluation humble et objective de nos forces et faiblesses définissant les buts de notre existence sociale (sous-entends une compréhension des buts de l'existence fondamentale). Notion inspirée de la métaphysique des mœurs du philosophe allemand Emmanuel Kant.

Schématisation universelle : Une schématisation universelle est une schématisation qui représente au mieux l'ensemble des schémas de l'univers manifestés en une seule entité qui émerge d'un nouveau système de représentation qu'est la schématisation universelle parente à cette schématisation universelle. Par exemple, l'être humain dans le cadre de la schématisation de la vie terrestre est une espèce représentant l'universalisation des possibilités de la schématisation. De la même manière, la matière représente l'universalisation des possibilités de l'énergie.

Transe purificatoire : *la transe purificatoire* s'active lorsqu'on appose ses mains sur le plexus solaire durant une période de repos après avoir

consommé un repas respectant les règles de l'alimentation rajeunissante. Pour que cette technique s'active correctement, il faut que l'interstitium ne soit pas trop congestionné. Il est toujours possible d'aider à décongestionner l'interstitium avec la discipline rajeunissante, en combinant aussi un environnement exempt de toxines et l'acuponcture au besoin.

Règne des fins : Éventualité selon laquelle les êtres humains parviendraient à vivre dans un monde moral. En respectant l'impératif catégorique, ils deviendraient, du même coup, honnêtes envers leur véritable nature et un Tout harmonisé par les forces naturelles de l'univers dont ils découlent.

Valeur fictive : la valeur d'un individu telle que définie dans le cadre social, principalement par son titre et ses avoirs.

Volonté : Une volonté est un système de contraintes, un ordre, dans lequel s'exprime une liberté. L'univers, l'énergie, la nature, le corps possèdent toute leur propre volonté analogique à la volonté de la conscience humaine, celle-ci étant subjective contrairement aux autres. Une volonté d'une schématisation enfant s'harmonise naturellement avec les schématisations parentes. Par exemple, l'intelligence qui anime le corps est un schéma inscrit dans la schématisation de la nature. La conscience, ou siège la volonté de l'homme, doit apprendre à respecter cette volonté du corps distincte de la volonté humaine, mais hiérarchiquement plus importante, car préalable à l'épanouissement de la conscience humaine. Voir mon ouvrage sur la théorie des schématisations pour plus de détails.

1. Voir le texte d'Emmanuel Kant, *Qu'est-ce que les lumières?*
2. Remarquez dès maintenant la distance que j'opère entre ces deux éléments que sont le corps et la conscience. Chacun de ses deux univers doit répondre à des contraintes différentes souvent incompatibles dans la forme que prend la vie d'aujourd'hui.
3. Tout comme la gravité est demeurée invisible aux yeux des hommes pendant des millions d'années, jusqu'à ce que Newton en fasse prendre conscience à l'humanité en l'étudiant. La plupart des signes de dépérissements sont confondus avec ce que les gens nomment le «vieillissement normal» et ainsi, les gens ne réalisent pas que ces signes ne sont pas liés au vieillissement, qu'ils ne sont pas « naturels », ni normaux, mais bien l'expression de causes identifiables que nous pouvons comprendre et empêcher.
4. Il existe d'innombrables études qui se contredisent dans le domaine des sciences de la santé vu cette approche biaisée de la science dans sa compréhension du monde.
5. Médecine chinoise ancestrale, connaissances des amérindiens, Hippocrate, etc.
6. Voir mon ouvrage à paraître *concernant la théorie des schématisations.*
7. Par le terme maladies, j'exclus généralement les maladies parasitaires, quoiqu'un organisme bien entretenu selon une perspective de la santé positive est beaucoup moins à risque de développer ce genre de problème, mais cela reste quand même possible.
8. Bien que ce livre parle principalement de l'aspect physique de la maladie, les carences sur le plan affectif ou émotionnel alimentent aussi les maladies. Nous porterons notre attention principalement sur les schématisations de la vie sur Terre et du corps humain. Par contre, une bonne partie de la logique que je vais décrire peut être transposée dans les schématisations que crée la conscience humaine : psyché humaine, économie et vie sociale.
9. Soit lors de la conception des spermatozoïdes ou des ovules, soit lors de la grossesse, soit lors de l'enfance ou soit lors de la vie adulte.
10. La compréhension derrière les raisons pour lesquelles une chose est un déséquilibre et l'autre ne l'est point est le résultat de l'expérience. C'est par l'expérience que l'humain découvre la volonté de la nature à l'égard de son corps. Puis, par la philosophie et la raison, il peut comprendre le dessein de cette volonté, connaissance essentielle dont j'expose une esquisse dans ce livre et le suivant.
11. Ces scénarios dérivent de la superposition d'une circonstance particulière, à une nature particulière, le tout dans un moment particulier du cycle de vie.
12. Imaginez un aveugle désirant s'habiller pour une occasion spéciale. Serait-ce l'expression de sa liberté que de le laisser choisir ses vêtements sans lui offrir de l'aide pour lui indiquer la couleur et l'apparence de ceux-ci? Évidemment non! Les choix faits sans savoir les conséquences qu'engendrent ces mêmes choix ne sont pas des choix exprimant la moindre liberté. C'est la situation dans laquelle les gens d'aujourd'hui vivent. Ils prennent des décisions pour atteindre l'image qu'on leur a vendue d'une vie réussie, ils croient exprimer leur liberté à travers ces décisions, alors qu'en fait ils courent bien souvent vers leur perte car inconscients des couleurs véritables des vêtements qu'ils portent.
13. Voir mon ouvrage à paraître concernant *la théorie des schématisations.*
14. Le processus autocatalytique suit son cours et tant que sa représentation est fidèle à l'identité propre de la volonté du vivant, la vie est stable, durable et harmonieuse, même aux yeux des hommes.
15. Conséquence no.2 du principe universel no.1 de la théorie des schématisations. Voir mon ouvrage à paraître concernant *la théorie des schématisations.*
16. Le cas de l'humain est plus complexe, puisque sa conscience modélise la liberté universelle, il doit venir créer une structure équilibrée dans sa société et son économie, pour se forcer à respecter les schématisations et ne pas engendrer sa propre autodestruction.
17. Le corps reconnaît aussi les déséquilibres ajoutés par l'homme dans la nature.

18. Pour en obtenir la preuve, voir mon œuvre à paraître concernant *la théorie des schématisations.*
19. Tout ce qui vit recherche l'évolution et cette évolution est alimenté par la recherche d'équilibre des schématisations. Voir le principe universel no.4 de la théorie des schématisations.
20. On pourrait aussi dire : le plan de sa propre nature. La nature humaine est une transposition de l'équilibre de la nature, cet équilibre est inscrit dans l'espèce humaine afin que sa propre nature s'inscrive elle-même dans la nature sur Terre. Ainsi, si l'humain réapprend à vivre pour respecter son corps, il respectera du même coup la nature et ne créera plus de pollution. Il s'agit de vivre pour s'intégrer aux schématisations qui nous encadrent plutôt que d'essayer d'imposer nos lois sur ces schématisations.
21. Il existe une analogie entre la cinématique du mouvement et la cinématique du vieillissement.
22. Cette prise de conscience a été grandement simplifiée par le fait que je souffrais d'hypersensibilité chimique multiple et que mon foie ne filtrait plus aucun polluant.
23. Imaginez un fumeur qui décident d'ignorer les méfaits de la cigarette sur sa santé et demandez-vous si ce comportement l'aide ou lui nuit dans son cheminement de santé. Les gens qui disent qu'il ne faut pas s'occuper de telles ou telles toxines et qu'il est préférable de les ignorer ont la même attitude qui n'amène à aucune prise de conscience ni aucune évolution.
24. Par exemple, l'un accumule des graisses, l'autre accumule des plaques d'athérosclérose.
25. La *transe purificatoire* est une technique simple d'ouverture du plexus solaire qui s'effectue en apposant ses deux mains superposés sur l'abdomen entre le foie et le plexus solaire. Pour activer la transe purificatoire, il faut se placer au repos sur le dos après un repas qui respecte l'alimentation rajeunissante. Il faut ensuite faire quelques exercices de visualisation sur l'intérieur de notre corps et l'état de nos organes, de notre circulation et de notre énergie. Si les canaux du système interstitiel ne sont pas trop congestionnés, le corps entrera alors dans un état de transe : la conscience sortira au-dessus du corps pour un sommeil réparateur de quelques dizaines de minutes. Au réveil, le corps sera rajeuni et son énergie en sera augmentée. C'est durant la transe purificatoire que les cellules retrouvent leur *identité cellulaire* le plus rapidement et que le corps élimine le mieux les toxines présentent en lui, peu importe leur nature et où elles se trouvent.
26. L'encrassement total du côlon n'est pas nécessairement visible en regardant la paroi intérieure, par une colonoscopie par exemple, mais se dissimule aussi dans les couches qui enrobent le côlon. Chacune de ces couches est une jonction avec l'interstitium qui achemine des déchets vers une région donnée du côlon en provenance d'une région donnée du corps. Lorsque je parle d'encrassement du côlon, je parle donc d'un encrassement global entre l'intérieur du côlon et sa capacité à recevoir les déchets des canaux interstitiels qui s'y connectent et l'enrobent. Voir le rôle de l'interstitium expliqué immédiatement après.
27. Voir *la relativité inhérente à l'accumulation de toxines* plus loin.
28. J'ai attendu que la connaissance générale en matière de santé ait assimilé suffisamment de faits évidents avant de compléter cette œuvre. Sinon, cette œuvre aurait demandé un nombre incalculable de références pour des choses que j'estime banales et de connaissances générales. L'objectif étant de dépeindre la logique globale plutôt que d'encombrer le texte d'études scientifiques qui énoncent des choses évidentes que l'on peut démontrer autrement.
29. NYU School of Medicine
30. En 2004, j'ai bu jusqu'à 9 à 10 litres d'eau par jour pour tenter de redémarrer et débloquer mon système. Cela a failli me tuer à deux reprises. Ultimement, cela m'a permis d'éliminer une croûte caoutchouteuse présente dans mon côlon et d'ouvrir suffisamment de canaux interstitiels pour entreprendre un début d'espoir de guérison. Par la suite, je me suis mis à ressentir très vivement l'effet des aliments dans mon corps. Lors de la recongestion de mon interstitium à la fin de l'année 2008, j'ai perdu la capacité à ressentir l'effet rajeunissant des aliments pendant presque 10 années avant d'enfin parvenir à nettoyer suffisamment mon interstitium à nouveau.

31. Malheureusement, je n'ai pas pu purifier l'ensemble de mon corps car en 2008 plusieurs éléments sont venus perturber mon équilibre rajeunissant. J'ai alors recongestionné mon système interstitiel plus que jamais auparavant. Heureusement, j'avais nettoyé une bonne partie de mon système sanguin et régénéré suffisamment mon foie pour fonctionner normalement en société un certain temps.
32. Du moins à ma connaissance. Premièrement, je n'ai jamais rencontré une autre personne ayant une discipline de vie que je pourrais qualifier de rajeunissante selon mon expérience, et deuxièmement, je n'ai jamais rencontré personne ayant à la fois l'état de conscience et les ressources (temps, argent, environnement de vie) pour effectuer un tel travail. En général, le problème est l'état de conscience et non les ressources matérielles car une personne peut vivre avec très peu si elle décide de vivre simplement comme l'enseigne Thoreau.
33. Tous mes problèmes de santé étaient associés à un blocage complet des vaisseaux interstitiels et sanguins irriguant cette région du nombril au foie. Cet endroit précis semble jouer un rôle de premier plan dans les mécanismes de nettoyage du corps humain car c'est à cet endroit que s'active la transe purificatoire ou l'activation énergétique du système interstitiel permettant de revitaliser le corps et d'éliminer les toxines.
34. Nous étudierons ces situations dans les sections sur les aspects mode de vie et environnementaux.
35. L'efficacité de l'acuponcture repose d'ailleurs sur les canaux interstitiels qui longent la peau.
36. La transe purificatoire sera discutée avec plus de détails dans le prochain tome. Il semble que lorsque la conscience se «déconnecte» ou sorte du corps, le potentiel énergétique du corps augmente de façon importante, ce qui permet une régénération et une purification très intenses. Compris selon la théorie des schématisations, cette réalité suppose que dans ce cas, la schématisation de la conscience est désactivée et le corps se retrouve alors seul à gérer l'énergie disponible; c'est alors que la volonté de la schématisation de la vie humaine s'active d'une manière pure qu'il lui est impossible d'atteindre si la conscience est toujours active. On peut aussi dire que la conscience humaine est dénaturante pour le corps humain et que sa désactivation permet d'enlever complètement son impact dénaturant (stress) sur le corps en plus de récupérer son énergie pour des fins purement biologiques durant un court lapse de temps.
37. Par exemple, mon inspiration musicale s'est avérée inversement proportionnelle à mon degré d'encrassement. Idem pour ma facilité d'apprentissage et mon énergie disponible.
38. Voir section environnementale.
39. Idem
40. Conforme à la volonté du corps humain.
41. Par exemple, en appliquant la discipline rajeunissante.
42. Il est décédé de la sclérose latérale amyotrophique en décembre 2004 alors que j'étais très malade. Quelques mois avant sa mort, j'avais lu dans un livre que le Zocar, le médicament qu'il prenait depuis des décennies, épuisait le corps en coenzyme Q10, ce qui à long terme pouvait conduire vers la maladie de Lou Guerig, la maladie qui l'emporta. Ce livre était intitulé *les aliments miracles pour votre cerveau* de Jean Carper, un bestseller. Sa maladie et le Zocar était-il une coïncidence ou un lien de cause à effet? Les études suggèrent la deuxième thèse.
43. Les tests actuels utilisent des substances injectées dans le corps, comme de l'iode ou autre marqueur radioactif, pour par la suite irradier le corps dans le but d'effectuer un scan informatisé, ce qui expose à des substances dénaturantes et des radiations importantes. Ces tests augmentent les risques de souffrir de cancer par la suite. Un médecin m'avait même avisé qu'un test qu'il voulait me faire passer augmentait mes chances de souffrir du cancer à une chance sur six cent (1/600). De plus, tous ces tests ne permettent que la cartographie des régions non congestionnées du système vasculaire, ce qui est grandement insuffisant. Il faut un test qui permet de cartographier les zones congestionnées aussi et la vitalité des tissus dans une région. Cela pourrait entre autre être accompli par la réactivité des connexions nerveuses dans une région, celle-ci étant proportionnelle à la vitalité

de cette région et inversement proportionnelle à son encrassement localisé. Les tissus vivants sains n'émettent pas non plus la même énergie et les mêmes fréquences que les tissus malades, on peut donc lire cette empreinte énergétique pour connaître l'état interne du corps.

44. Ceci étant une science en soi qui découle du fait que la vie possède une volonté et que lorsque les interactions sont dénaturées, alors les traces permanentes laissées sur l'organisme sont plus persistantes et dénaturantes. Dans l'exemple de la viande de bœuf, la principale trace dénaturante présente dans la viande provient des méthodes d'élevage et non de la nature de la viande de bœuf en tant que telle : alimentation dénaturée faites d'une variété insuffisante de grain, milieu de vie riche en polluants divers (caoutchouc, plastique, odeurs malsaines) et sédentarité, entre autre.

45. Parfois le manque de fluidité des tissus empêche les toxines de traverser assez profondément pour atteindre des capillaires ou vaisseaux sanguins aptes à transporter les toxines vers les organes de filtration.

46. Plus la conscience impose au corps, moins le corps parle et plus celui-ci se dénature en accumulant des toxines.

47. Ce délai se compte en années de vie humaine.

48. Redonner de la *mémoire cellulaire,* c'est rééduquer les cellules à réagir aux polluants en les exposant à l'équilibre et la pureté. C'est ainsi qu'elles développent de nouveau le réflexe de réagir à la présence de toxines pour les éliminer et que les maladies se guérissent.

49. Voir la section environnementale.

50. Si l'esprit humain est orienté en faveur du monde extérieur (celui de l'économie et de la vie sociale) plutôt que vers le monde intérieur (celui de l'écoute des sens), alors l'individu ne s'arrête pas à l'analyse des goûts, des odeurs et des sensations. C'est ainsi qu'il se gave de produits dénaturants, d'animaux malades, d'aliments transformés et d'aliments végétaux pollués jusqu'à devenir tellement pollué lui-même qu'il ne détecte presque plus ces polluants dans ses interactions sensorielles. Certaines personnes développent même une préférence pour les goûts dénaturants. Un être humain digne est un représentant d'une espèce vivante réceptive à la qualité de son environnement et de ses interactions sensorielles avec celui-ci.

51. C'est ce dernier élément qui m'aura fait défaut et qui, ultimement, m'a limité dans ma capacité à régénérer mon corps. J'ai dû continuellement affronter d'innombrables toxines sur mon parcours vu l'ignorance de la société face à la logique que j'expose dans ce livre, et cela eut des conséquences graves sur ma santé.

52. Qui implique un facteur de structure du métabolisme et un facteur de pureté du métabolisme.

53. Lorsque je parle de toxine, je ne parle pas des réactions allergiques, qui de toute façon sont très mal comprises et interprétées par la science, mais bien des contaminants du corps. Les réactions allergiques varient d'une personne à l'autre et bien que la science n'ait pas encore parfaitement compris d'où proviennent les allergies, j'estime que celles-ci sont le résultat d'un système ébranlé par la pollution du monde dans lequel nous vivons. Par exemple, je soutiens une hypothèse selon laquelle l'allergie au pollen pourrait être associée aux résidus pétrochimiques qui s'accumulent dans les sols et qui contaminent tous les végétaux de la terre depuis plus d'un siècle. Lorsque le corps absorbe cette pollution présente dans le pollen, il démarre une réaction immunitaire en chaîne vu les résidus de cette pollution accumulés dans le corps. C'est un principe simple d'homéopathie, si le corps est exposé à une faible dose d'un polluant, alors il essaie de se purifier de la dite substance dans une mesure bien supérieure à la quantité absorbée.

54**.** Cela ne constitue qu'une tendance majoritairement vraie à laquelle je n'ai pas encore trouvé d'exceptions. Elle pourrait s'avérer fausse dans certains cas, puisque nous ne sommes pas

parfaitement identiques, mais sa validité est suffisamment généralisée pour l'utiliser comme principe fondateur.
55. Plus d'explications vont suivre sous peu.
56. Cette croûte est faite de substances laissant difficilement passer l'eau : résidus pétrochimiques, toxines de produits laitiers, de viande, excès de gluten, de friture, d'huiles végétales de mauvaises qualité et de noix rôties entre autre.
57. Je me souviens que nous sommes allés à Cuba en famille pour une semaine lorsque j'avais 11 ans et que je n'ai pas été a la selle durant toute la durée de ce voyage, sans même ressentir le besoin d'y aller. Déjà à cette époque, mon système était dysfonctionnel et aurait nécessité un travail de nettoyage significatif, mais qui aurait pu soupçonner ça?
58. Mon troisième livre de cette trilogie expliquera tout ce qu'il faut savoir sur la purification/régénération du corps. Il y a immensément de détails que j'aimerais livrer dès maintenant, mais ce livre a déjà suffisamment de contenu à livrer je ne peux donc pas élaborer sur le sujet ici.
59. Il y a 85 millions, les primates, nos ancêtres lointains, se seraient séparé des autres mammifères.
60. Nous apprendrons éventuellement comment se débarrasser de cette accumulation de dommages dans nos cellules.
61. Quoique toutes fleurs sauvages en notre époque contiennent des résidus de polluants issus de la pollution atmosphérique et de la pollution des sols.
62. L'huile d'olive pure est devenue très rare voir inexistante sur le marché vu l'ajout d'additifs et d'autres huiles pour augmenter les volumes disponibles. C'est comme pour le vin, la drogue ou bien le chocolat, on coupe dans la pureté pour faire plus d'argent en diluant le produit avec différents ajouts indésirables qui ruinent la qualité et qui nuisent à la santé des consommateurs. En date de 2019, vu la piètre qualité des huiles d'olive vendues en magasin, il est préférable d'éviter ce type de produits.
63. Le polyéthylène est normalement un plastique transparent largement utilisé dans le domaine alimentaire et l'agriculture.
64. Henk Maarse, Volatils compounds in food and beverages, 29 mars 1991, p.692
65. J'ai remarqué à mon grand désarroi que le citoyen moyen n'a pas le courage de réfléchir par lui-même à ces questions, ni de changer sa vie au-delà de ce que lui enseigne un média de masse. En fait, la vérité intéresse beaucoup moins les gens que la poursuite de leurs intérêts personnels conformément à ce que les autres pensent autour d'eux. Aussi, les gens croient aux marionnettes du système au-delà de tout sens commun, même lorsqu'on leur apporte des preuves des faits qu'on avance. Cette réalité est à l'origine de la prolifération de maladie et m'oblige à consacrer du temps pour déconstruire des fausses croyances répandues ici et là.
66. Notez bien de ce fait qu'il sera utopique de croire pouvoir se débarrasser de cette invasion du plastique tant que nous utiliserons autant d'essence pour nos transports.
67. Bien sûr, cette façon de faire n'était pas sans inconvénient. Par exemple, la chasse abusive a causé l'extinction de plusieurs espèces d'animaux.
68. Par exemple, la vente de «compost» provenant d'incinérateurs à déchets. De tels composts se sont avérés hautement toxiques. Le fait de brûler le plastique n'est pas suffisant pour éradiquer sa toxicité pour l'humain qui consomme les produits ayant poussé dans un sol ayant reçu ce compost.
69. Même si celui-ci est le résultat des résidus de matières vivantes d'il y a plusieurs millions d'années, sa structure chimique n'est plus celle associée au vivant car elle fut transformée par le temps, la pression et la chaleur. Elle en conserve des similitudes avec le cycle du vivant, mais ne s'y intègre plus harmonieusement. Sa proximité avec la structure chimique de la matière vivante est peut-être une des raisons qui expliquent pourquoi notre corps accumule les composés pétrochimiques sans réagir fortement jusqu'au développement du cancer.

70. Par exemple, l'humain nourrit des insectes de déchets contenant du plastique. Ces insectes servent par la suite à nourrir des porcs qui seront consommés par les humains. Dans ce cycle, l'homme se dénature insidieusement par le plastique en consommant la dénaturation qui en résulte sur le vivant. Avant que la science ne puisse comprendre toute la subtilité de cette contamination, des millions de gens auront souffert inutilement. Des exemples de ce genre sont nombreux, voir la section environnementale.
71. Voir section environnementale.
72. Les OGM, s'ils continuent leur propagation, seront la principale source de problèmes de santé et de dénaturation du corps dans le futur. Une fois le problème du pétrole partiellement réglé.
73. J'ai déjà témoigné du fait que mes premières consommations d'ail m'ont fait goûter les traces de plastiques que j'avais accumulé en moi. Par exemple, les résidus de plastique provenant de l'emballage des pains dans des sacs de plastiques.
74. Henk Maarse, Volatils compounds in food and beverages, 29 mars 1991, p.691.
75. https://www.canada.ca/fr/environnement-changement-climatique/services/pollution-atmospherique/polluants/principaux-contaminants/composes-organiques-volatils.html
76. https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/qualite-air/contaminants-air-interieur/composes-organiques-volatils.html
77. https://www.epa.gov/indoor-air-quality-iaq/technical-overview-volatile-organic-compounds
78. Et réduire en même temps l'effet dénaturant de son existence sur la Terre.
79. J'ai remarqué que l'odeur du bois résineux OGM étant très irritante pour les voix respiratoires et constituait une toxine acidifiante à éliminer pour mon corps.
80. Chaque fois que j'ai échoué à trouver un milieu de vie suffisamment pur, j'ai échoué à conserver mon état de santé et senti le dépérissement de mes facultés comme étant proportionnel à l'encrassement résultant de mon exposition chronique aux différentes substances nocives présentes dans mon environnement de vie. C'est d'ailleurs pourquoi j'ai pris l'habitude de dormir à l'extérieur, dans la nature, durant l'été, afin d'au moins permettre une période d'exemption quotidienne face aux toxines présentes à l'intérieur, sans parler des bienfaits de l'oxygénation accrue qui en découle.
81. Faites le test des 4 règles. Tant qu'une odeur est perceptible, c'est comme si vous mangiez la substance en faible dose. Si vous respirez l'odeur d'une substance qui n'est pas comestible, alors vous vous intoxiquez.
82. Rapport de l'UPA (U.S.A Environnemental protection Agency) datant de décembre 2008.
83. L'alimentation pourrait aussi être en cause.
84. Dans les animaux, j'inclus aussi l'être humain.
85. Les métabolites peuvent être produites dans n'importe quelle forme de vie : animal végétale, insecte, bactéries, etc.
86. Puisque les générations d'animaux d'élevage se succèdent à une vitesse importante, il est possible que leurs organismes aient déjà subi une légère adaptation à la présence abusive des toxines pétrochimiques dans les grains qu'ils sont forcés à consommer toute leur vie durant.
87. Faites le test de laisser un verre d'eau 24 heures sur le comptoir, puis goûtez-y. Vous verrez comment le goût de l'eau a été changé par l'absorption des toxines présentes dans l'air ambiant.
88. En 2007, j'ai effectué un voyage dans le sud de la Floride pour camper durant une dizaine de jours en pleine forêt. J'ai pu en déduire que cet endroit subissait régulièrement des épandages de pesticides car on pouvait, après une petite pluie, sentir l'odeur des pesticides s'échapper des grandes feuilles de plantes tropicales. Il semble que les plantes utilisaient l'eau fraîchement acquise par la pluie pour se laver de l'intérieur. En effectuant des tests répétés à sentir les feuilles par temps chaud par suite d'une pluie passagère, je pouvais clairement constater l'augmentation de la concentration en toxine pesticides issus des feuilles après une pluie.

89. Ce principe s'applique aussi pour l'humain mais il existe un facteur de contamination qui dépend des capacités de l'organisme à filtrer les toxines.
90. http://sdis.inrs.uquebec.ca/index.jsp?page=nouvelles2005
91. http://greenguard.org/Libraries/GG_Documents/Reforemat_GG_AutomobileCabin_2.sflb.ashx.
92. Information issue d'un communiqué du groupe environnemental Robin des bois en Europe.
93 Landrigan et al., 1999; Adgate et al., 2001; Grossman. 1993; Lewis et al., 1994; Whyatt et al., 2003; McDuffie et al., 2001
94 Sachant que ce qui est mauvais pour la vie en soi est nécessairement néfaste pour l'humain.
95. Sur ce sujet, voir le récit de l'athlète olympique Catherine Garceau et son livre *Nager hors de l'eau* qui explique comment son sport, la nage synchronisée, l'a exposé au chlore de façon chronique dès son jeune âge, ce qui a engendré d'importants troubles de santé au cours de sa vie, et ce, bien avant qu'elle ne réalise la source véritable de ses maladies. C'est en soi un exemple typique de comment les toxines que nous absorbons nous rendent malades insidieusement car nous sommes éduqués à banaliser l'absorption de toxines dans le corps humain.
96. Il faut éviter de faire des choix à courts terme qui à long terme détruisent l'objectif absolu recherché derrière ces choix. Nous faisons cette erreur dans plusieurs domaines de nos vies comme en éducation ou bien en gestion de l'environnement.
97. Voir la relativité inhérente au concept de pureté dont nous avons discuté précédemment.
98. J'ai établi cette liste en me basant sur les toxines que j'avais accumulées et que j'ai dû évacuer de mon corps pour guérir mes maladies. J'ai pu goûter à de multiple reprises le goût de ses anciennes toxines en moi lors de mes séances de purification.
99. Inclut entre autres le glutamate monosodique.
100. Ces toxines sont listées dans un tableau similaire dans la section environnementale.
101. Certaines icônes de ma jeunesse comme les Ninja Turtle se nourrissaient exclusivement de pizza. Imaginez le genre d'influence que cela avait sur les jeunes.
102. Henk Maarse, Volatiles compounds in food and beverages. CRC Press, 29 mars 1991, p.691-694.
103. Conclusion que l'on retrouve aussi dans les références que j'ai fournies provenant de Henk Maarse, volatile compounds in food and beverages.
104. C'est-à-dire d'une qualité suffisante. Pas trop défraichis, pas trop intoxiqués par la qualité du sol, les produits chimiques, le plastique ou l'entreposage. Sans compter qu'il ne devait pas être OGM non plus!
105. De 2004 à 2006, durant les deux premières années de ma régénération corporelle. Mon électro sensibilité s'est estompée au fur et à mesure que j'ai décontaminé mon corps des métaux lourds qui l'intoxiquaient et régénérer les cellules de mon corps par la technique rajeunissante. L'accumulation de beaucoup de toxines ferromagnétiques dans l'organisme est généralement une cause de l'électro sensibilité.
106. Scientific Committee on Emerging and Newly Identified Health Risks, SCENIHR, *Possible effects of Electromagnetic Fields (EMF) on Human Health*, European commission, 21 mars 2007.
107. Comme on le constate ici, beaucoup d'effets recensés existent concernant la pollution énergétique. Cependant, il existe une muraille entre la connaissance du peuple et les faits révélés par les études scientifiques.
108. Hutter HP, Moshammer H, Wallner P, Kundi M. Subjective symptoms, sleeping problems, and cognitive performance in subjects living near mobile phone base stations. Occup Environ Med 2006; 63:307-16.
109. Scientific Committee on Emerging and Newly Identified Health Risks SCENIHR, Possible effects of Electromagnetic Fields (EMF) on Human Health, March 2007.

110. EMF AND HEALTH, Annu. Rev. Public Health 2005. 26:165–89
111. *L'eau, matrice de la vie, miroir de la conscience*, Par Patrick Le Berre, éditions l'Harmattan, 2006, 244 pages.
112. L*'eau, matrice de la vie, miroir de la conscience*, Par Patrick Le Berre, éditions l'Harmattan, 2006, 244 pages.
113. Magnetic fields produced by steady currents in the body, DAVID COHEN*, YORAM PALTIt, B. NEIL CUFFIN*, AND STEPHEN J. SCHMID, Proc. Natl. Acad. Sci. USA, Vol. 77, No. 3, pp. 1447-1451, March 1980, Biophysics,
114. En tenant aussi compte de l'intensité de l'onde. Donc même si certains cellulaires utilisent des fréquences radios, l'intensité du signal étant des milliers de fois plus importante que ce à quoi le corps est normalement exposé, cela entraîne nécessairement un déséquilibre.
115. Dans la nature, j'inclus les cycles qui englobent le cycle du vivant, donc le fonctionnement de l'univers en entier.
116. Je désire mentionner que la médecine utilise des ultrasons lors d'échographies. Ces ondes ne sont pas des ondes électromagnétiques et elles ne représentent pas un risque important pour la santé puisqu'on les retrouve dans la nature émises par les chauves-souris et les dauphins. Souvenez-vous de ce que je vous ai expliqué dans la section sur les produits pétrochimiques : les éléments que l'on retrouve à l'état naturel en interaction avec le domaine du vivant sont peu à risque de causer des problèmes de santé cela est généralement vrai si l'on se réfère à une nature non-altérée par l'humain. D'où l'importance cruciale de préserver la nature dans son état le plus originel possible et de limiter l'impact de l'humain sur la nature.
117. EVIDENCE FOR BRAIN TUMORS AND ACOUSTIC NEUROMAS, Prepared for the BioInitiative Working Group July 2007
118. Idem
119. N'oubliez pas que les ondes radios émises des étoiles traversent normalement l'atmosphère, ce qui est bon signe. Aussi, notez bien qu'à cette époque les antennes émettrices n'étaient pas à proximité des citoyens qui n'avaient besoin que des antennes de réceptions pouvant capter un signal très faible et l'amplifier par la suite. Plus nous sommes loin de la source d'émission, moins cela est nocif en général.
120. On pourrait par contre se poser l'excellente question à savoir comment un être humain qui est né dans un contexte d'exposition continu pourrait-il reconnaître que son état en est perturber, puisque n'ayant jamais connu d'autre état que celui de la perturbation, il devient impossible de le reconnaître. Il y a absence d'objectivation, un problème qui sera récurrent et qui peut conduire notre espèce vers sa fin, sans même que l'on puisse reconnaître que cette fin approche, étant dépourvus de référentiel sain non altéré par l'homme. L'analogie de la grenouille dans l'eau chaude est encore une fois utile. Je constate que c'est le cas actuel de l'humanité de ne pas constater son dépérissement généralisé car ne disposant pas de référentiel immédiat des variations bénéfiques qu'entraînerait une vie dans un environnement non dénaturée.
121. Scientific Committee on Emerging and Newly Identified Health Risks, SCENIHR, *Possible effects of Electromagnetic Fields (EMF) on Human Health*, European commission, 21 mars 2007.
122. Scientific Committee on Emerging and Newly Identified Health Risks, SCENIHR, *Possible effects of Electromagnetic Fields (EMF) on Human Health*, European commission, 21 mars 2007.
123. *Exposition aux champs électromagnétiques : mises à jour des risques pour la santé et pertinence de la mise en œuvre du principe de précaution*, Institut national de la santé publique du Québec, décembre 2006.
124. Idem

125. *Exposition aux champs électromagnétiques : mises à jour des risques pour la santé et pertinence de la mise en œuvre du principe de précaution*, Institut national de la santé publique du Québec, décembre 2006.
126. Magnetic fields produced by steady currents in the body, DAVID COHEN*, YORAM PALTIt, B. NEIL CUFFIN*, AND STEPHEN J. SCHMID**. Proc. Natl. Acad. Sci. USA Vol. 77, No. 3, pp. 1447-1451, March 1980.
127. ICNIRP Guidelines, GUIDELINES FOR LIMITING EXPOSURE TO TIME-VARYING ELECTRIC, MAGNETIC, AND ELECTROMAGNETIC FIELDS (UP TO 300 GHz) International Commission on Non-Ionizing Radiation Protection, Health physics, April 1998 volume 74, no.4.
128. EMF and Health, Public Health 2005. 26:165–89
129. ICNIRP Guidelines, GUIDELINES ON LIMITS OF EXPOSURE TO STATIC MAGNETIC FIELDS, Health Physics, April 2009, Volume 96, Number 4
130. Idem
131. Idem
132. ICNIRP Guidelines, GUIDELINES FOR LIMITING EXPOSURE TO TIME-VARYING ELECTRIC, MAGNETIC, AND ELECTROMAGNETIC FIELDS (UP TO 300 GHz) International Commission on Non-Ionizing Radiation Protection, Health physics, April 1998 volume 74, no.4.
133. EMF and Health, Public Health 2005. 26:165–89
134. *Exposition aux champs électromagnétiques : mises à jour des risques pour la santé et pertinence de la mise en œuvre du principe de précaution*, Institut national de la santé publique du Québec, décembre 2006
135. Scientific Committee on Emerging and Newly Identified Health Risks SCENIHR, Possible effects of Electromagnetic Fields (EMF) on Human Health, March 2007.
136. Consensus sur l'évaluation et la gestion des risques associés à l'exposition aux champs électriques et magnétiques provenant des lignes électriques, Rapport du Groupe de travail au ministère de la santé et des services sociaux du Québec, mai 2000.
137. Une notion que l'on pourrait comparer à la quantité de mouvement en physique, mais où le mouvement est remplacé par l'élan de vie qui anime un organisme. Dans cette analogie, le poids de la bille en mouvement est analogique à la masse de tissus vivant sain et la vitesse de la bille est analogique à la pureté des tissus par rapport à leur idéal a priori défini par la volonté de la vie qui nous anime.
138. Le corps humain interagit avec son environnement par la peau, les poumons et le tube digestif. Donc, par l'air, la nourriture et l'eau consommée et ce qui entre en contact avec la peau. L'environnement de vie a normalement un impact sur chacun de ses éléments.
139. Ses facultés étant analysées par rapport à l'idéal possible de cette personne dans un contexte d'équilibre et de pureté, donc par rapport à elle-même et non par rapport à qui que se soit d'autres ou par rapport à un standard social quelconque.
140. Perçu selon le dénouement de la vie de l'individu, la jeunesse est normalement la période où les tissus du corps sont les plus purs mais il arrive que ce ne soit pas le cas. On peut effectivement naître de parents très intoxiqués dans un milieu malsain et développer des mœurs saines qui aident à purifier nos tissus au fils du temps.
141. En effet, plus les tissus vivants sont purs, plus leur capacité à reconnaître les toxines et à les éliminer est grande. Lorsque nous sommes jeunes, cette capacité est souvent maximale. C'est le concept de *mémoire cellulaire* et d'*identité cellulaire* qui engendrent cette réalité.
142. Elles reconnaissent plus facilement les polluants et peuvent ainsi les éliminer plus efficacement sans compter que les organes n'ont normalement pas de surcharge en toxines et fonctionnent ainsi de manière optimale, bien qu'ils soient très petits et vulnérables..

143. Je passe vite sur ces explications, car mon but ici n'est pas d'approfondir ces notions, mais simplement de vous faire comprendre comment une jeunesse exempte de pollution chronique du corps peut permettre à l'individu d'avoir une bien meilleure santé toute sa vie durant.
144. Problèmes de santé que nous mettons constamment sur la faute du vieillissement plutôt que sur la faute de l'encrassement du métabolisme qui découle de choix déséquilibrés.
145. Justifiant leur état par leur génétique et non par leur encrassement ayant causé leur dénaturation.
146. C'était la norme dans les années 1990, l'apogée de l'époque du fast food américain.
147. C'est pourquoi j'ai senti le besoin d'écrire un nouveau guide alimentaire en 2005 que j'ai publié la première fois en 2007.
148. De plus, les polluants de toutes natures étaient beaucoup moins présents dans leurs milieux de vie : plastiques, parfums, colle, pesticides, herbicides, smog, etc.
149. Dont plusieurs ont connus des problèmes cardiaques avant l'âge de 30 ans. Ce qui au début surprenait les médecins qui n'avaient jamais vu cela auparavant en si grand nombre – une conséquence directe de ce dont je discute ici.
150 Les parents se suffisent maintenant à assumer des responsabilités économiques et croient que cela constituent l'essentiel de leurs responsabilités. Cela découle de la manière dont la société conditionne les mentalités. Voir aspects sociaux.
151. « Emprunter » dans le sens que le corps ira puiser dans ses ressources musculaires l'énergie dont il a besoin et affaiblira ainsi ses réserves en nutriments et sa capacité d'auto régénération. Le corps arrêtera aussi les processus de purification et d'élimination de toxines afin de concentrer son énergie sur les demandes de la conscience.
152. Le *Qui sommes-nous* se veut le fruit d'une patiente recherche personnelle, humble, honnête et désintéressé d'intérêts extérieurs (sans inclinaisons dirait Kant dans la métaphysique des moeurs) pour savoir et trouver l'essence de notre nature propre. C'est la découverte du *soi* selon Jung. Le *Ce que nous sommes* est simplement l'expression sociale du personnage social (*persona* selon Jung) que nous avons construit pour vivre dans la société et réussir selon les standards sociaux désaxées des lois universelles de la nature.
153. Nous supposons les aliments parfaitement purs, même si cela n'existe pas sur Terre en notre époque.
154. Tous le bois sur Terre est impur vu l'absorption de la pollution atmosphérique par ce bois en croissance.
155. Par exemple, dans le corps humain, le foie transforme l'ammoniac produit lors de la digestion en urée qui est captée par les reins et éliminée dans l'urine.
156. Donc on ne parle pas ici de produits chimiques produits par des plantes OGM qui fabriquent des médicaments ou des pesticides vu leur manipulation génétique par la main de l'homme. Je parle de composés naturels fabriquer par la nature sans intervention humaine.
157. J'ai d'ailleurs remarqué la même chose concernant les viandes des animaux que j'ai élevés. La quantité de toxines présentes dans leur alimentation était élevée. Pourtant, ces toxines étaient relativement bien filtrées par leur métabolisme. Il est évident que je n'aurais pas pu survivre à consommer les grains qu'ils consommaient. Pourtant, lorsque je consommais leur chair, je dirais que seulement 1% des toxines qu'ils avaient absorbé était présentes. Plus les animaux avaient pu consommer de l'herbe et de l'eau pure durant leur vie, plus leur chair était pure, malgré une alimentation ordinaire faites de moulée commerciale. De plus, une fois les dindons bien parti dans un environnement pur, j'ai remarqué qu'une fois adultes, je pouvais leur donner des grains que j'avais mis de côté vu leur faible qualité sans que cela ne nuisent à la qualité de leur chair. Au contraire, si j'utilisais ces grains de moindre qualité lorsque les dindons étaient trop jeunes, j'avais souvent des animaux qui devenaient faibles et on pouvait voir le foie malade lors de l'abatage. Cela montre

comment la jeunesse est importante pour bâtir un organisme avec une grande force de vie. Par la suite, l'organisme bien construit est très résistant envers les toxines et les éliminent très efficacement.
158. Chaque plante semble avoir une tendance plus ou moins prononcée à accumuler et concentrer la pollution qu'elle absorbe.
159. Est-ce que ce résultat est totalement dû au fait que le maïs est dénaturé par les méthodes d'agriculture? Je crois que même si l'aliment était parfaitement pur et produit sans produit chimique, des décennies de monocultures finiraient par entacher le sol d'une certaine dénaturation. C'est une situation parfaitement analogique à la question de savoir si consommer un même aliment de façon continue engendre la dénaturation du corps. La réponse est oui même si l'aliment est parfaitement pur. Les explications furent données dans le Guide alimentaire rajeunissant. Le manque d'équilibre est dénaturant en soit.
160. http://www.ogm.gouv.qc.ca/information_generale/historique.html
161. Un gêne provenant d'une autre espèces.
162. http://www.ogm.gouv.qc.ca/information_generale/historique.html
163. La même chose est vraie si on consomme de la viande d'animaux nourris d'OGM.
164. Pour en obtenir la preuve, voir mon ouvrage à paraître concernant *la théorie des schématisations.*
165. Cette notion de *limites favorables à sa conservation* est d'une grande importance, car elle implique que la liberté de l'humain, lorsqu'elle n'est pas tempérée par une connaissance de l'équilibre de la nature, engendre la mise en place de gestes qui nuisent à l'humain plus que cela ne l'aide (malgré que ses intérêts particuliers du moment puisse le convaincre que cela est bon pour lui). Cette logique est aussi valide pour l'humanité entière en tant que Tout.
166. Les amérindiens pratiquaient certaines cultures, mais toujours avec des techniques très harmonisées à l'environnement et qui n'entraînaient que peu de dénaturation du territoire.
167. Pas étonnant que l'idée que la Terre eut été au centre de l'univers ait perdurée aussi longtemps dans l'histoire de l'humanité. Je soutiens que la conscience humaine implique une forte tendance à l'anthropocentrisme que l'homme doit contrebalancer par une éducation juste sur la grandeur de l'univers et de sa réelle position dans celui-ci, ce qui aide à développer son humilité. Lorsque l'homme réalise que malgré toutes ses facultés, il n'a aucun impact, ni aucun pouvoir sur le dénouement du destin de l'univers, alors il comprend normalement que l'égo est inutile ou pire encore, qu'il s'agit d'un fardeau qu'il n'est pas obligé de s'imposer pour atteindre ses fins véritables.
168. Ainsi, la meilleure manière de faire imploser le système est de ne pas participer à l'activité économique, ni à la croissance. Par contre, soyez conscients que tant que le monde sera géré par l'argent, vous devrez vous entraider et vous unir pour faire face à la domination des ressources par l'argent, qui tentera de vous écraser, de vous faire disparaître et de vous marginaliser.
169. Si chaque humain prenait six heures de sa journée, chaque jour, pour cueillir et ramasser de quoi se nourrir à l'aide de plantes, d'insectes ou de petits mammifères, alors une fois qu'un groupe de plusieurs dizaines d'individus vit ensemble, mais ne pratique plus cette même cueillette sauvage de façon continue, il se crée un grand manque de travail, qui pour être compensé, entraîne l'excès quelque part. Dans la nécessité naturelle, une grande partie du temps était consacrée à l'autosuffisance alimentaire et peu de temps restait pour le reste, ce qui empêchait à l'esprit humain d'avoir le temps de vaguer ailleurs autre que dans les nécessités de son existence. C'est cette appartenance à la nécessité naturelle qui eut l'effet de conserver l'humain dans son état initial et qui ralentit son développement social durant des millions d'années, tout ça, car son esprit ne pouvait vaquer ailleurs librement et devait se concentrer sur l'essentiel : la subsistance. Au contraire, dans la vie sociale, les humains se sont réappropriés du temps en trouvant des manières simples de subvenir aux exigences naturelles du corps en termes d'alimentation. À première vue, une solution due paraître idéale pour les premiers hommes : chassons le plus gros gibier. Par contre, la conséquence de

ce choix entraîna une alimentation fortement déséquilibré et trop peu diversifiée, ce qui eut comme conséquence de causer des mortalités bas âge et diverses maladies. Encore un message clair qui indique le déséquilibre de cette vie face à l'idéal d'équilibre que recherche la nature. Mais ces premiers hommes n'étant pas plus futés que les hommes d'aujourd'hui, ils n'ont pas nécessairement fait le lien entre leurs maladies et leurs choix de vie. Nous avons évolués vous dîtes?

170. Ce qui implique une alimentation rajeunissante diversifiée, non dénaturée, produite naturellement en respectant la nature, sans créer de pollution dans l'environnement.

171. Jean-Jacques Rousseau, *discours sur les fondements de l'inégalité parmi les hommes*.

172. Une société équilibrée impliquerait sa population dans l'agriculture et dans l'élevage pour que tous soient conscients du lien qui les unis avec la nature.

173. Sur ce sujet je vous invite à essayer la lecture de *Walden ou la vie dans les bois* de Henry-David Thoreau.

174. Il faut comprendre que lorsque je dis retourner vivre dans la nature, je ne sous-entends pas vivre seul, mais bien vivre exempt des règles de la société basée sur l'argent. Un homme pouvait bien décider de quitter un petit village pour aller fonder une famille seul dans les bois en parfaite autosuffisance. Parfois même, il se peut que de petits groupes puissent avoir coexistés sans la moindre règle sociale jusqu'à ce qu'un sentiment de manque des ressources apparaissent. Dès lors, c'est la peur du manque qui conduit l'humain à instaurer des règles pour sa sécurité. Le problème de ces règles étant qu'elles n'atteignent pas encore l'universalité ni en termes de justice, ni en termes d'équilibre social ou environnemental, elles recèlent l'ensemble des peurs des gens au pouvoir qui veulent se protéger entre eux bien avant d'aider le peuple à atteindre la même aisance.

175. Ce travail de compensation étant effectué par 2 instances : la nature qui doit dépolluer et gérer nos déchets ainsi que les déséquilibres entre riches et pauvres qui permet au travail humain d'avoir un valeur inéquitable selon la race, la région, le sexe, la fortune familiale, etc.

176. Si la nature est la mère de l'humanité, la société doit jouer le rôle du père et ensembles, société et nature doivent former un couple harmonieux.

177. Dans le sens de la descendance complète de cette lignée.

178. Jean-Jacques Rousseau, *discours sur les fondements de l'inégalité parmi les hommes*.

179. Puis avec Marx, une moralité de la schématisation économique.

180. Selon le principe universel no.3 de la théorie des schématisations.

181. Voir le principe universel no.1 de la théorie des schématisations.

182 Il ne resterait alors que les émanations de la pollution persistante que l'humanité a déjà distribuée dans l'environnement, comme par exemple les émanations de l'asphalte, des plastiques, des autres substances pétrochimiques et des plantes qui se dépollueraient en émettant dans l'air des particules accumulées.

183. Il est souvent possible de définir une chose selon deux modes de raisonnement différents non équivalents : soit en affirmant l'existence de la chose de par l'observation et l'étude de ce en quoi elle consiste, ou bien, soit en affirmant l'existence de la chose en observant que les conditions qui lui opposées ne sont pas présentes. Dans le premier cas, on parle de définition positive, car la chose est définie pour ce qu'elle est, dans le second cas, on parle de définition négative, car la chose est définie par ce qu'elle n'est pas. Par exemple, pour décrire la beauté, certaines personnes diront qu'une personne n'est pas laide, ce qui constitue une définition négative de la beauté. Cette caractérisation est très loin de l'affirmation positive d'une manifestation de beauté. La même chose se produit pour la définition de la santé. Ce n'est pas parce qu'une personne n'est pas malade qu'elle est nécessairement en santé.

184. La pensée magique est de croire que la maladie est lié au hasard et qu'on n'influence pas le développement de nos propres maladies. La pensée magique est aussi de croire que si on pense positivement la maladie ne nous affectera pas.

185. C'est à dire le diabète, les maladies du cœur, le cancer et autres.
186. L'exemple du cancer du poumon chez le fumeur en est un des plus convaincants qui expriment cette tendance. Le cancer prendrait des décennies à se développer, mais tout au long de ce temps, le fumeur s'estime probablement en santé malgré un cheminement graduel vers l'état de maladie. La compréhension de l'existence d'une phase transitoire de cheminement vers la maladie est encore difficile à faire accepter au grand publique qui croit que les maladies arrivent soudainement par malchance ou bien encore à cause de leur génétique.
187. Organisation mondiale de la santé
188. Préambule adopté par la Conférence internationale sur la Santé, New York, 19-22 juin 1946; signé le 22 juillet 1946 par les représentants de 61 États. 1946; (Actes officiels de l'Organisation mondiale de la Santé, n°. 2, p. 100) et entré en vigueur le 7 avril 1948 à la Constitution de l'Organisation mondiale de la Santé
189. Les gens se laissent acheter et vendent leur vie pour un salaire.
190. Les gens recherchent à rendre leur vie plus intense par l'ajout d'expériences extérieures que l'opinion publique classe comme étant dignes d'être vécues. Par contre, les gens ignorent qu'ils peuvent rendre leur existence plus intense sous un autre aspect de la vie : la sensation d'habiter le corps. Il est possible d'augmenter la sensation d'exister simplement en se mettant à l'écoute des besoins de l'équilibre qui nous entoure et dont notre corps est le reflet. Cet équilibre est nullement lié à notre subjectivité, mais au contraire, est lié à une schématisation universelle des plus enrichissante et qui demande qu'on s'y abandonne.
191. L'univers et la nature seront souvent utilisés comme synonymes car l'un est sur ensemble de l'autre. L'univers est l'ensemble universel qui inclut la nature qui n'est qu'une schématisation sous-jacentes. Par *a priori*, je veux faire ressortir l'ordre naturel sans altération humaine du monde vivant.
192. La mort est le plus grand des maux selon la perspective de l'égo humain, mais selon toute les autres perspectives elle est une paix et libératrice.
193. Livre audio disponible : https://www.youtube.com/watch?v=zzPfekTuOE4
194. Après tout, si la schématisation de la conscience humaine peut posséder une volonté, alors pourquoi la schématisation qui nous a fait voir le jour ne posséderait pas une telle volonté à sa manière? Selon le principe de transposition analogique présent dans l'univers, tout porte à croire que la volonté de l'homme n'est qu'une transposition de la volonté qui se manifeste dans l'univers entier. Pour une preuve de ce fait, voir mon ouvrage à paraître concernant *la théorie des schématisations*.
195. Certains diront de la volonté de Dieu. Dieu étant ici *la volonté* de l'univers tout entier.
196. Jusqu'à ce que ces rêves entrent dans la psyché collective par le biais de publicités, films américains, médias de masse, systèmes d'éducation, etc.
197. Dans l'acquisition de richesses, dans nos acquis sociaux, notre titre, etc. plutôt que dans notre éveil de conscience et l'entretien de nos facultés acquises à la naissance.
198. Dans le sens où le capitalisme entraîne une détermination de l'individu à la faveur de son intérêt monétaire dans le cadre social, cet intérêt monétaire étant souvent très loin de l'idéal qui serait choisi par l'individu dans un cadre où l'argent n'aurait pas un pouvoir d'autorité, ou du moins, dans un cadre où le pouvoir de l'argent serait grandement amenuisé.
199. Pour ceux qui auraient lu *l'introduction à la Métaphysique des mœurs* de Kant, cette phrase est en lien avec le concept de Kant du *Règne des fins*. Chaque personne doit pouvoir se considérer comme une fin en soi dans un monde qui se veut moral.
200. Ou la publicité, car la société "éduque" est un grand mot, puisqu'en général les influences sont principalement contrôlées par des entreprises privées qui créent des besoins et conditionnent des comportements chez la population.
201. La prospérité fondamentale n'est nulle autre que l'étendue des facultés de l'espèce d'un point de vu de l'évolution naturelle, facultés qui semblent ternies par rapport à des époques passées.

202. Notion tirée du calcul différentiel parfaitement adaptée à la réalité qui explique le développement de maladie et le vieillissement du corps, deux phénomènes intimement liés.
203. Selon le National Institute of Health and Nutrition, Tokyo, Japan et le National Nutrition Survey du Japon, le nombre d'hommes obèses à doublé pour certains groupes d'âges entre 1979 et les années 2000, surtout pour les 20-29 ans.
204. Dans le sens de moins stables ou moins équilibrés.
205. On peut aussi affirmer que dans certains cas de désordres génétiques, ce qui cause ces déformations n'est pas un facteur génétique, mais bien l'ajout, chez les parents, de facteurs externes contaminants ou déstabilisant pour la structure génétique. C'est donc dire que bien des gens qui viennent au monde avec des troubles de santé sont en fait des victimes d'un désordre provenant d'une altération du tissu du parent par des substances polluantes aptes à modifier ou dérégler le corps.
206. Un individu ressent sa santé affectée négativement seulement après un important encrassement de son métabolisme. Donc, cette prise de conscience risque de se produire tard dans sa vie et à ce moment, il sera suffisamment vieux pour se déculpabiliser en attribuant le développement de ce trouble, qui lui paraîtra soudain, sur le dos de sa génétique.
207. Selon une enquête réalisée par l'American psychological association, le stress des parents ne passe pas inaperçu des enfants et peut leur causer de la colère, de le peine et d'autres sources de stress.
208. Recherches sur les interactions biochimiques entre le noyau et le cytoplasme chez les organismes unicellulaires II. *Acetabularia mediterranea,* J. Brachet, H. Chantrenne and F. Vanderhaeghe, Laboratoire de Morphologie animale, Université libre de Bruxelles Belgique, 20 Juin 1955
209. Je soutiens la thèse que d'une perspective positive, la nature cherche à engendrer un équilibre le plus profond, complexe (diversifié) et parfait possible. Cela n'étant qu'une manifestation vivante de la schématisation dominant le cycle vivant, l'équilibre de la matière (astres, planètes, etc.) nécessaire à la présence de la vie. L'équilibre menant par la suite à toutes les formes d'évolution respectant le schéma naturel, et donc des « véritables » évolutions, nommées *évolutions fondamentales*, que je distingue des simples changements, adaptation ou *évolutions extérieures* aux êtres que l'on qualifie trop souvent « d'évolutions », comme par exemple le développement des technologies. Pour en savoir plus sur ce sujet, voir mon ouvrage à paraître concernant *la théorie des schématisations.*
210. J'en fourni une preuve logique dans mon ouvrage à paraître concernant *la théorie des schématisations.*
211. *L'homme végétal pour une autonomie du vivant* de Gérard Nissim Amzallag, , édition Albin Michel, 2003, Paris
212. Tout comme l'homme recherche la justice dans la schématisation de sa conscience sociale, la nature recherche l'équilibre dans ses interactions qui sont l'expression de sa volonté. L'objectif poursuivis par la justice humaine est de permettre aux hommes de vivre en harmonie, donc en créant le moins de conflits possibles et gérant ces conflits. L'objectif de l'équilibre de la nature est analogique à notre justice, bien qu'on devrait plutôt dire le contraire, c'est-a-dire d'éviter le plus possible les frictions inutiles entre les instances vivantes. Cela se manifeste entre autre par les structures chimiques qu'elles créent et leurs compatibilité entres elles.
213. Région d'un génome qui regroupe un certains nombres de gènes dont la fonction est spécifique, comme par exemple ici : l'assimilation d'un sucre.
214. *L'homme végétal pour une autonomie du vivant* de Gérard Nissim Amzallag, , édition Albin Michel, 2003, Paris
215. Si l'humain savait se rendre savant en matière des fonctions de chaque animal et de chaque plante de cette planète, il ne fait aucun doute qu'il pourrait produire sa nourriture sans pesticides ni

herbicides, mais bien seulement en trouvant la bonne combinaison d'êtres vivants pour engendrer des micro écosystèmes dont les produits seraient de riches récoltes.
216. On pourrait même dire que la perte de diversité animale rend les esprits humains ternes et limite le potentiel de zoothérapie qui rend naturellement les humains heureux par le contact des splendeurs de diversité qu'offre la nature à son plein potentiel.
217. L'esprit humain se plaçant dans la perspective de considérer le développement économique au devant des autres perspectives comme par exemple, la vie sur Terre.
218. Puisque la société actuelle exige et valorise la prospérité économique bien avant tout le reste.
219. Prenez le temps de vous informer sur les réalités du monde qui vous entoure, la plupart des espèces de poissons sont à des niveaux si faibles que la pêche commerciale en devient maintenant impossible. Les épiceries vendent de plus en plus de poissons de culture, ce qui fait oublier aux gens que cette denrée sauvage de premier plan n'est plus vraiment disponible pour tous. Sans parler de l'aspect environnemental désastreux des cultures de poissons.
220. Par divertissements purs, j'entends un divertissement qui n'est pas teinté d'influences économiques dont le but est de nous faire adhérer à telle ou telle pensées favorables à une entreprise ou à un standard de vie dénaturé quelconque. Le capitaliste engendre une contradiction dans notre façon d'agir en lien avec l'idéal que nous recherchons : nous voulons devenir riches pour nous sortir de la condition même que le désir d'être riche crée. C'est-à-dire que nous désirons pouvoir obtenir plus de choses, mais que ce désir d'obtenir plus de choses manifesté à travers chaque humain est à la base de tous les problèmes que connaît actuellement la planète dont la pollution, la pauvreté, les guerres et la faim dans le monde.
221. Michel Jurdant, *les insolences d'un écologiste*, les éditions du boréal express, 1976, Québec.
222. Jean-Jacques Rousseau, *Discours sur l'origine et les fondements des inégalités parmi les hommes*, Éditions Hachette, Paris, 1997, œuvre écrite par Rousseau en 1755.
223. L'aspect des responsabilités sociales étant beaucoup moins accentué une fois l'individu rendu adulte.
224. Propriété et Capital, Amadeo Bordiga, bibliothèque virtuelle *Les classiques* de l'université de Trois-Rivières.
225. Par « orientée négativement », j'insinue qu'ils n'apprennent pas à considérer l'idéal possible de leur profession par rapport à une idée plus grande de la vie sur Terre. Au contraire, ils ne font que se soumettre à l'impératif de la structure économique actuelle et de ce fait, ils gâchent une bonne partie de la splendeur qui pourrait découler de leurs actions. Kant parle alors d'individu sous l'état de tutelle, voir le texte *Qu'est-ce que les lumières*.
226. Alors que nous n'avons jamais été aussi dépendants de nos besoins et des autres qui les comblent.
227. L'attitude rebelle face au respect des besoins de notre corps étant pour beaucoup, plus attrayante que l'attitude de la personne à l'écoute de son corps et de ses réels besoins.
228. Ces gens ne vivent pas dans le moment présent car sinon ils réaliseraient toutes les souffrances et les torts qu'ils s'infligent dans un but futur fictif (basé sur un but dans un système économique plus que sur un but dans un système d'amour basé sur leur véritable rôle défini par la nature). Aucune souffrance n'est nécessaire pour l'atteinte de notre vrai rôle sur Terre, seulement quatre choses sont nécessaires en nous pour parvenir a toutes nos fins véritables : humilité, patience, honnêteté et amour. Ce rôle inscrit en nous mène automatiquement au bonheur ainsi qu'à la pleinitude et mènerait à une société équilibrée dans la mesure ou cette approche serait appliquée universellement.
229. Pour plus d'information sur l'alimentation, vous pouvez consulter mon premier ouvrage intitulé Le Guide Alimentaire Rajeunissant.
230. Épanouissement fondamental : notre capacité à évoluer intérieurement, spirituellement, intellectuellement, notre capacité à vivre dans l'amour, le partage et d'avoir une vie morale

conduisant au bonheur durable.
231. Les gens s'imposent souvent un stress pour accumuler des richesses, puis une fois une certaine quantité amassée, le stress de gérer ou bien dépenser cet argent apparaît. Car de s'être donné tant de trouble à amasser des richesses semble demander que nous nous en donnions autant pour prévoir comment dépenser ce privilège. Alors nous entrons dans l'univers des services et produits offerts. Cela engendre une série de stress inutiles, de faux besoins et d'énergies gaspillées à rêver aux meilleurs usages possibles de notre argent puis à les mettre en pratique.
232. Selon mon expérience, aucun problème non superficiel n'est véritablement réglé par l'achat de matériel. Les gens sont éduqués à consommer biens et services pour tenter de régler leur problème alors que c'est en travaillant sur soi, en s'impliquant dans la politique et en modifiant leur vie qu'ils y parviendrait, sans devoir acheter quoi que ce soit.
233. Cet avantage étant dans la sphère sociale et économique mais son obtention demande de négliger la sphère naturelle.
234. Par *attentes inutiles*, je sous-entends tout ce qui est au-delà du simple fait de vivre.
235. Il est à noter qu'il m'a fallu tomber gravement malade et vivre isolé et alité durant plusieurs années avant d'enfin désembourber mes pensées de ce que les autres avaient pu y mettre et, confronté à une mort proche, voir avec honnêteté la partie de tout cela qui était légitime à ma nature. Confronté à la mort, l'homme peut enfin aspirer à l'humilité nécessaire à son existence qui prend fin et apercevoir soudainement ce qui l'a rendu satisfait et ce à quoi il s'est adonné simplement par conformisme.
236. Il s'agit ici de la description sommaire de deux archétypes d'individu : les dominants et les soumis.
237. En fonction de leur potentiel propre et les vocations fondamentales qu'ils peuvent percevoir dans leur nature profonde. Seul l'individu peut apprendre à connaître *Qui il est*, la société ne peut que l'égarer de sa voie véritable dans la forme qu'elle prend actuellement.
238. La notion de liberté n'ayant aucune référence aux avoirs monétaires, mais plutôt à ceux qui agissent selon *l'impératif catégorique* définis par le philosophe Emmanuel Kant. Les impératifs sont admissibles dans une perspective universelle équilibrée, je suis donc d'accord avec l'idée que *le règne des fins* constitue le seul accès possible à une liberté et le rôle de la société est donc de favoriser une dynamique sociale qui permet d'approcher cette éventualité. Le règnes des fins de Kant ne fait qu'un avec le concept de personnalité manna de Jung et ainsi, pour créer une société équilibrée par les forces naturelles en chacun de nous, il faut que les êtres soient amenés à assimiler le contenu de leurs inconscients pour découvrir le sens véritable le plus fondamental de leur vie, donc leur fin tel que prévu par la nature dans un cadre de société permettant cette fin.
239. Carl Gustav Jung, *Dialectique du Moi et de l'Inconscient*, Éditions Gallimard, 1964.
240. Carl Gustav Jung, *Présent et Avenir*, 2e éditions, Éditions Denoël/Gonthier, 1962, Paris, p.134
241. De ces trois éléments valorisés, le pouvoir est le plus important, car on le perçoit autant dans la fortune que dans l'attirance sexuelle, mais vu le fonctionnement de nos sociétés et le pouvoir qu'octroie à l'individu la fortune, cet aspect se retrouve souvent le plus valorisé.
242. Carl Gustaw Jung, *Dialectique du Moi et de l'Inconscient*, Gallimard, 1964.
243. Voir chapitre *la dénaturation de l'humanité* dans la première section.
244. Je néglige ce que l'humain pourrait être conduit à aller chercher comme faveur des animaux, qui en soit, présentent des parcelles de personnalité dont un esprit humain est à même de reconnaître les points faibles et les forces exploitables, mais puisque ceux-ci sont si peu naturellement enclin à s'intéresser à l'homme, la tentation d'attirer leur attention dû vite se résorber.
245. Cette valeur humaine qui dans le contexte naturel n'est guère modifiable et s'apparente seulement à la capacité de cet humain à être mieux adapté à la vie sauvage qu'un autre ne pourrait

l'être.
246. Kant distingue le *phénomène* du *noumène* dans le fait que le *noumène* est ce que constitue la chose en soi tandis que le *phénomène* est ce que constitue la chose pour quelqu'un qui l'observe ou pour une opinion quelconque, la manière dont elle apparaît à l'observateur. La notion de *noumène* de nous-mêmes se rapporte à l'éventualité théorique et idéale (utile comme guide) de vivre exactement dans les schémas de l'inconscient dont les fondements (*prescience*) son pure et hérités de la nature.
247. La nature conçoit des individus dont les rôles prédominants sont d'êtres dominants ou à l'écoute (soumis). Si les structures sociales mettaient en valeur ces rôles naturels et leurs complémentarité, alors la répartition des tâches au travail serait disposé de manière à engendrer le moins de frustrations possibles.
248. Comprenez encore une fois que sous le terme « idéal monétaire », je sous-entends l'idéal matériel et monétaire, donc la somme de toute la valeur qu'à accumuler l'individu en termes de capital.
249. Richard J. Contrada, Andrew Baum, *The Handbook of Stress Science: Biology, Psychology, and Health*, Springer Publishing Company, 2009 – p.531-532
250. Évidemment, l'individu vit une évolution des possibilités qui s'offrent à lui, mais cela à souvent tendance à le propulser plus profondément dans l'univers du matériel et à hypothéquer sa capacité de remise en question et d'évolution personnelle. Il est à noter que même l'individu le plus pauvre possède déjà une infinité de possibilités dans la vie, moindrement qu'il en prenne conscience.
251. Richard J. Contrada, Andrew Baum, *The Handbook of Stress Science: Biology, Psychology, and Health*, Springer Publishing Company, 2009 – p.531-532
252. Hormone du stress qui inclut l'adrénaline et la noradrénaline.
253. Besoins que l'on croît nécessaires à notre existence, mais qui ne le sont pas nécessairement.
254. Cannon, WB, "The emergency function of the adrenal medulla in pain and the major emotions", Am J Physiol 33: 356–372, 1914.
255. David C. Randal, "Discovering the role of the adrenal gland in the control of body function", Am J Physiol Regul Integr Comp Physiol 287:R1007-R1008, 2004. doi:10.1152/classicessays.00017.2004
256. National Institute of Health, National institute of Child Health and Human development, September 9, 2002.
257. Richard J. Contrada, Andrew Baum, *The Handbook of Stress Science: Biology, Psychology, and Health*, Springer Publishing Company, 2009 – p.531-532
258. Idem
259. Les graisses.
260. Le corps peut fabriquer plusieurs acides aminés grâce entre autre à la transformation des glucides, mais il n'en reste pas moins qu'il y aura toujours les 8 acides aminées essentiels que le corps ne peut fabriquer et qui sont nécessaires afin de constituer l'apport en protéines entières nécessaires à la santé.
261. Ce n'est pas le nombre absolu de protéines que nous consommons qui est insuffisant, mais bien ce nombre par rapport à l'apport excessif en glucides qui s'y rattache.
262. Le glutathion est un antioxydant indispensable produit par notre foie dans le but de permettre l'élimination de nombreux polluants qui encombrent le corps.
263. Paul J. Rosch, MD, "Effects of stress on the cardiovascular system", *Physician & Patient no.44*, November 1983.
264. *The Associated Press news :* Alzheimer's drugs double death risk in elderly, Traduction : Les médicaments contre l'Alzheimer double le risqué de décès chez les aînés. **American Journal of Preventive Medicine, 2009; 37: tba.** Pensez aussi au cas du Viox et les nombreux cas de décès qui ont conduit à son expulsion du marché.

Voici un livre percutant et des plus complets au sujet des causes de la maladie

Au début des années 2000, Alain Paquette voit sa santé se détériorer sans raison apparente. Il souffre alors de troubles cardiaques, de douleurs articulaires, d'eczéma, du syndrome de fatigue chronique, du syndrome d'hypersensibilité chimique multiple, de faiblesse osseuse, de cirrhose du foie et de plusieurs autres malaises affectant sa qualité de vie. Il entreprend alors des recherches pour comprendre la source de ses maladies. Ses recherches le mènent beaucoup plus loin qu'il ne l'aurait d'abord imaginé. Il en vient à comprendre pourquoi l'être humain devient malade. Il divise alors ses prises de conscience en quatre catégories : les aspects physionomiques, les aspects « mode de vie », les aspects environnementaux, les aspects sociaux et économiques.

Il nous offre aujourd'hui, après des années de recherches rigoureuses, d'observations et d'expériences personnelles, l'un des livres les plus complets et accessibles sur les causes de la maladie. Il vulgarise des notions essentielles pour comprendre le fonctionnement des principaux systèmes du corps humain, la transformation de nos aliments, les dangers des produits et des technologies qui font partie de notre quotidien, sans oublier l'influence de nos habitudes de vie et de la pression toujours croissante que la société de consommation nous fait subir.

Un livre déterminant pour tous ceux et celles qui désirent comprendre la source de leurs malaises ou de leurs maladies quelconques. Un ouvrage marquant par la réflexion qu'il fait naître ! Une référence pour la prévention et pour le maintien, voire l'amélioration de notre santé.



À 19 ans, alors brillant étudiant en physique à l'Université McGill, Alain Paquette se voit contraint d'abandonner ses études à cause de ses problèmes de santé semblant venir de nulle part. Au seuil de la mort, il demeure alité durant plus d'un an, souffrant de plusieurs maux inexpliqués par la médecine, tels que l'hypersensibilité chimique multiple et le syndrome de fatigue chronique. Rassemblant le peu de forces qu'il lui reste, il entreprend des recherches sur la santé et l'alimentation. Il commence ensuite une démarche d'autoguérison, notamment par le biais de l'alimentation. Il prend rapidement du mieux et finit par retrouver une qualité de vie. Il lance un premier livre en 2009 : *Le Guide alimentaire rajeunissant*, vendu à 5 000 exemplaires. Au fil des années, il reprend une vie normale et complète un baccalauréat en informatique, à l'Université Laval. Toutefois, sa passion pour la santé et le pouvoir de guérison du corps occupe toujours ses temps libres alors qu'il poursuit ses recherches et rédige ses ouvrages.

Imprimé au Québec

Le Dauphin Blanc

www.dauphinblanc.com