

Le système immunitaire ! Protecteur et garant de la vie, que l'on ignore

Publié le 07/12/2020 à 17:00



Le système immunitaire ! Protecteur et garant de la vie, que l'on ignore.

Pixabay

PARTAGER :

Auteur(s): Bernard JACQUOT (Naturopathe) pour FranceSoir

[A+A](#)

Tribune

:

Moi, naturopathe, dont la spécialité est de soigner, je vais, là encore, tenter d'apporter un éclairage cohérent sur la situation d'une extrême gravité que nous vivons. Il en va de nos libertés. Au-delà de toute polémique et d'opinions contradictoires, seul le bon sens peut apporter cet éclairage. C'est ce qui manque le plus aujourd'hui, hélas. C'est pourquoi, je n'utilise toujours que des termes simples, évitant d'employer des mots trop scientifiques, inaccessibles au commun des mortels. La vérité ne s'énonce-t-elle pas simplement, n'en déplaise à certains ?

Face à la plus grande arnaque que l'humanité n'ait jamais connue, je cherche l'humain dans ce qu'il peut représenter de plus beau et de plus noble. En vain. J'ai peine à croire qu'il en soit ainsi. Après 6 mois de matraquage médiatique ininterrompu, inoculant la peur partout dans le monde, le bilan est plus que catastrophique et ne va pas s'arrêter. Qu'est-ce que cela cache pour que les autorités aient mis en place des mesures aussi aberrantes qui vont totalement à l'encontre de la santé ? Et je pèse bien mes mots. Et n'allez surtout pas me dire que toutes ces mesures soi-disant sanitaires sont destinées à nous protéger, alors qu'elles ne font que provoquer l'effondrement de notre système immunitaire. Je ne suis pas le seul à l'avoir mis en évidence, puisque les plus éminents virologues et épidémiologistes l'affirment eux aussi haut et fort sans pouvoir se faire entendre dans les médias traditionnels. Ceux-ci ne répandent que la peur et les mensonges gouvernementaux. Et comment se fait-il que la censure batte son plein pour essayer de museler les réseaux sociaux qui amènent de la vraie information, du moins ce qui peut permettre de penser et de réfléchir ?

Mais y a-t-il encore de la réflexion, de la faculté de penser aujourd'hui, quand on voit l'inertie des masses et des populations qui ont accepté de telles contraintes sans broncher ? Malgré la multiplication des mensonges d'une idiotie sans pareille et tous plus gros les uns que les autres, tout a été avalé comme une lettre à la poste, sans la moindre réflexion. Je n'en reviens pas et tous ceux qui ont instauré cette dictature sanitaire -n'ayons pas peur des mots- ne doivent eux aussi probablement pas en revenir. Cela dépasse sûrement toutes leurs prévisions. Quoi qu'il en soit, chacun, à différents degrés, porte la responsabilité de cette situation qui n'aurait jamais vu le jour face à un peuple éveillé, qui ne se laisse pas manipuler et use de son bon sens.

Quel spectacle humiliant se présente à notre regard lorsque l'on observe un tant soit peu. Nous ne ressemblons plus à rien, l'humanité est méconnaissable, étant entrée en servitude totale. La réflexion est anéantie, paralysée par la peur qui a investi tout le cerveau. Les corps sont avachis, les regards sont ternes, sans plus de joie ni de sourire qui se marquent. Envolées les libertés, on nous

a mis une muselière et nous perdons alors ce qui fait de nous un humain : un visage humain, un visage qui exprime notre identité, un visage découvert. Cette mesure n'est pas anodine et en dit plus long qu'il n'y paraît, touchant ce qu'il y a de plus profond en nous. Car le visage résume toute l'histoire de l'être en son entier, de ses profondeurs cachées jusqu'à la surface. Dissimuler votre visage et vous n'êtes plus vous-même, la communication et l'échange entre vous et les autres est rompue. En quelque sorte à plus ou moins long terme cela supprime toute possibilité d'évolution et de devenir, d'épanouissement de la conscience. Faites un peu usage de votre pensée et vous y verrez assurément plus clair. Le masque et bien d'autres mesures tout autant aliénantes ne sont pas là pour protéger votre santé mais pour vous asservir et faire de vous des esclaves.

Depuis le fond des âges, nous avons traversé les siècles et les millénaires sans que nous nous soucions des virus et bactéries, microbes et autres microorganismes. Ils ont toujours été là et ne nous ont jamais décimés. Pourtant, ils sont là dans une profusion extrême qui dépasse l'entendement, activant tout et permettant que tout soit viable. Sans leur présence, nous ne pourrions tout simplement pas vivre, mettre un pied devant l'autre, réfléchir, assimiler, digérer, évacuer. Il n'y a donc pas un endroit, pas un lieu, le moindre recoin, fût-ce le plus infime où ils ne soient présents. Ils circulent dans nos corps, traversent les membranes cellulaires et activent chaque cellule, lui donnant en quelque sorte son dynamisme, sa vitalité. On ne peut donc s'en passer, que ce soit dans notre environnement extérieur ou dans notre organisme, dans la moindre de nos cellules. Contrairement aux idées reçues ils ne sont par là aucunement destructeurs puisqu'ils font partie intégrante de la nature, évitant toute stagnation par l'activation qu'ils confèrent à toute chose, à toute matière. Finalement, tous ces petits activateurs sont à la préservation de la vie et leur déclarer la guerre est non seulement irréalisable mais d'une aberration sans nom. La seule chose à faire est de s'harmoniser avec ce petit monde mystérieux comme nous l'avons toujours fait depuis la nuit des temps, même s'il n'y a pas si longtemps que cela nous ignorions totalement leur existence tant ils sont microscopiques, à l'échelle de ce qui est le plus infime. Et ceux qui

nous gouvernent prétendent nous protéger avec de stupides mesures qui ne servent absolument à rien et qui, au contraire, contribuent à affaiblir les organismes en répandant la peur et en mettant en place un système de répression ignoble. Ce ne sont pas des erreurs qu'ils commettent ou alors ils sont complètement idiots et alors irresponsables. A leur niveau je ne peux pas le croire, d'autant plus que maintenant toutes les preuves scientifiques s'accumulent, dévoilant que tout n'a été que mensonges ininterrompus pour celui qui veut voir et a un minimum de bon sens. Il est même inutile de polémiquer sur la question, c'est si gros qu'il faut vraiment être aveugle pour ne pas voir cette mainmise d'une dictature qui s'affirme de plus en plus et brime nos libertés.

Mais comment avons-nous fait pour traverser les siècles et les siècles en résistant à toutes les tempêtes et calamités s'abattant périodiquement sur les peuples ? Là où sévissaient des épidémies, les conditions de vie et l'hygiène étaient effroyables. Se rajoutaient la malnutrition et les guerres incessantes qui affaiblissaient les organismes. Mais c'est surtout par le rétablissement de l'hygiène et la mise en quarantaine, en aucun cas le confinement, que les épidémies étaient éradiquées, concentrant les mesures là où se trouvaient les foyers infectieux. C'était ciblé et fait avec discernement, mais jamais en paralysant toute l'activité d'un pays. Or là, il n'y a pas de pandémie et il n'y en a jamais eu, tous les chiffres, preuves à l'appui, le démontrent formellement maintenant. On nous annonçait des dizaines de millions de morts dans le monde. Où sont-ils ? Comment du reste arrêter la progression de n'importe quel virus, ou de tout autre microbe, compte tenu de leur taille infiniment microscopique et de leur nombre incalculable, plus qu'astronomique ? C'est tout à fait impossible et un non-sens absolu. Et pourquoi vouloir les détruire puisque ces petits activateurs sont si nécessaires à la vie, permettant que tout soit viable dans notre environnement et dans l'intimité de toutes les parties de notre corps ? En fin de compte, c'est leur prolifération qui les rend dangereux et pathogènes, non ce qu'ils sont en tant que tels, à moins d'avoir été trafiqués par la main de l'homme. Quand il y en a trop qui ont pu pénétrer dans le corps, à cause d'une barrière de défense défaillante, la charge virale est bien trop importante pour faire face à cette invasion. Là,

pour le coup, le soignant doit intervenir pour diminuer cette charge virale excessive. Pourquoi alors avoir interdit la chloroquine qui permettait justement d'atténuer cette charge virale et par là de surmonter la maladie ? D'autant plus que les résultats se sont vite fait sentir et que tous les pays qui ont utilisé ce remède ont eu des taux de mortalité 4 fois inférieurs à ceux qui ne l'ont pas utilisé. Les preuves s'accumulent là aussi à cet effet, dévoilant tous les mensonges qui ont coûté des vies. Il va bien falloir rendre des comptes et que justice soit faite. Et la vérité finit toujours par se savoir.

Quoi qu'il en soit, l'arme la plus efficace pour lutter contre toute agression, quelle qu'elle soit, chacun la possède en lui. Il s'agit du système immunitaire . On peut le comparer à une armée, l'armée du corps. J'en ai déjà parlé dans l'écrit précédent. L'humain, comme l'animal ou tout autre être vivant, ont traversé les siècles et les millénaires grâce à ce dispositif de défense extrêmement précis qui correspond à chacun, à son hérédité, son identité personnelle qui le caractérise. Nul n'a donc le même système immunitaire, puisqu'il correspond avec exactitude à l'identité propre à chaque être, à son ADN. Tous les médecins et scientifiques de la planète réunis ne pourront jamais faire mieux tant il est parfait dans sa fonction de protection et de préservation de la vie. Il s'agit tout simplement de ne pas aller à l'encontre du processus d'autoguérison qui s'enclenche lorsqu'un soignant ou un thérapeute intervient pour apporter son aide salutaire.

Le principe vital, comme son nom l'indique, tend toujours vers la vie, se servant du système immunitaire pour purifier l'organisme et par là permettre au mécanisme du corps de fonctionner normalement et sans entrave, débarrassé de toutes les impuretés indésirables. Cela peut se manifester par des éliminations brutales et intempestives, sollicitant tous les émonctoires, pour évacuer vers l'extérieur tout ce qui encombre l'organisme. Remettant de l'ordre et refaisant tout circuler, c'est ainsi que le système immunitaire maintient les constantes biologiques à leur niveau de tolérance. Il est infallible lorsque l'on ne l'affaiblit pas par des pratiques insensées et un mode de vie non conforme aux lois naturelles.

D'une certaine manière on peut dire que le soignant a pour vocation de soigner, mais ne guérit pas. C'est le corps qui s'autoguérit, avec bien sûr la participation du vouloir de l'être, de sa volonté propre. Purifier le corps et renforcer le système immunitaire s'impose alors pour tout soignant et thérapeute digne de ce nom. Et cela bien sûr en stricte conformité avec l'être et toujours avec son consentement éclairé, tenant compte de sa sensibilité, de ce qu'il est en tant que tel et de ce qu'il vit. Nous ne sommes pas des clones, ni des sujets immatriculés, nous sommes des êtres vivants, tous différents les uns des autres. En ce sens il est complètement aberrant de prendre des mesures collectives communes à tous, qui occultent complètement les particularités de chacun. L'uniformité n'est pas de mise en matière de santé, comme pour tout autre domaine du reste. Le "tous pareil" détruit l'individu, sa liberté d'expression et par là sa créativité, son innovation, lui permettant d'épanouir sa conscience. Je n'aurai jamais de mots assez forts pour dénoncer cette manipulation machiavélique qui détruit en profondeur ce qui fait de l'humain un humain.

Le soin ! Ce qui soigne, régénère et fait de la santé. On ne soigne pas avec des poisons, on soigne avec du vivant, avec ce qui est gorgé de vie. Tout est vivant dans le corps, comme tout est vivant dans la création, du macrocosme au microcosme, jusqu'à l'ultime poussière d'atome. Il faut alors du vivant pour se régénérer et entretenir son corps, faire de la santé. C'est l'évidence même, c'est le bon sens.

Ce qui souille le corps, comme les médicaments, les produits de synthèse ou autres contaminations, pire encore les vaccins, ne peuvent en aucun cas lui apporter le moindre bienfait, lui redonner force et vitalité. Mais soigner le corps sans le purifier, sans le débarrasser de toutes les impuretés indésirables accumulées au fil du temps, n'aura pas plus d'effet que si l'on met une goutte de parfum pour assainir une fosse septique. J'exagère peut-être un peu, mais pas tant que cela, lorsque l'on voit l'état de dégradation des corps à l'heure actuelle. Soigner passe donc d'abord par une purification et un assainissement de nos humeurs dans lesquelles baignent toutes nos cellules.

Pureté du corps, pureté des enveloppes ! Et cela contribue à refaire tout circuler, à remettre tout en mouvement dans le corps. Car la stagnation provoque toujours un ralentissement des énergies et des flux sanguins et lymphatiques acheminant toute nourriture à la moindre de nos cellules. Ne point considérer cet aspect fondamental est alors se fourvoyer totalement dans son approche du soin. L'incessant mouvement est une loi fondamentale qui régit la création entière de bout en bout. Un exemple simple peut aider à saisir cela. Il suffit de voir comment une cascade ou un torrent impétueux régénère tout sur son passage après des pluies abondantes. Ce qui stagne amène la putréfaction et la mort et constitue toujours une source de contamination, chacun a pu l'observer. Dans nos corps se produit alors le même processus d'où découle la maladie, toute maladie : la stagnation.

Globalement, le sang, la lymphe et les liquides intra et extra cellulaires constituent notre milieu humoral, ce que l'on appelle aussi communément le terrain. En quelque sorte, la santé comme la maladie découlent de ce terrain, étant viable ou impropre à la vie lorsque le degré d'encrassement humoro-cellulaire a dépassé un certain seuil de tolérance. A ce stade, bien sûr, le système immunitaire est débordé et s'affaiblit, ne faisant plus son travail correctement. Tout est lié. Et l'on peut dire, là encore, que le foyer infectieux est d'abord en nous lorsque nous ne respectons pas certaines règles de vie qui minent notre santé et souillent notre corps. Ceci est valable pour les virus, bactéries et microbes qui proviennent de la nature, comme le virus de la grippe saisonnière par exemple. Ils ne sont pas dangereux en soi -ils font partie intégrante de la nature- mais s'ils sont en trop grand nombre, ils le deviennent. En fait leur prolifération provient d'un encrassement humoro-cellulaire excessif, offrant gîte et couvert à ces petits activateurs. Assainissez le terrain et tout rentrera alors dans l'ordre. Je parle là dans l'absolu, la norme de la vérité. Nous en sommes bien loin. Mais lorsque la charge virale est trop importante, alors bien sûr dans l'urgence, il faut soigner, sans tergiverser. Pourquoi alors avoir interdit la chloroquine alors que ce remède a eu des résultats stupéfiants et très vite dans le monde entier ? Il

n'est pas possible qu'à leur niveau (ces soi-disant experts) ce soit une erreur de stratégie. Qui peut croire une chose pareille ?

Faire croire que nous pouvons être la proie de virus meurtriers ou de tous autres microbes et microorganismes est un mensonge absolu et ignoble. Ils font partie de notre environnement et dès sont premier éveil, l'humain a grandi au contact d'un foisonnement de vie qui ne lui a jamais été hostile. Tout a été fait pour la vie, rien n'a été fait pour la mort, même si bien sûr nous devons mourir à la terre une fois que l'existence terrestre est arrivée à son terme. Cette échéance, bien sûr, est inéluctable pour tout être vivant incarné sur la terre. Je ne m'avancerai pas plus sur ce terrain, à chacun de réfléchir en profondeur et de se poser les bonnes questions. Ceci dit, ceux qui distillent la peur et la répandent tous azimuts ont manifestement volonté de nuire au plus haut point. Car de tout temps la peur a été l'arme des dictateurs et des assoiffés de pouvoir. Je n'invente rien. Néanmoins, si la peur est certainement l'émotion la plus destructrice, il en existe bien d'autres ayant un caractère néfaste, provoquant la dégradation de la santé. Comme la colère, la haine, la jalousie, le désir de possession etc.

En matière de santé, ne considérer que le bien-être physique est se fourvoyer totalement. On oublie trop l'élément moteur à l'origine de toute maladie : le psychisme. En une phrase, certains philosophes éclairés disaient tout en ces termes : "Un esprit sain dans un corps sain." Pour reprendre ce qui est dit là, je dirais pour ma part que la vitalité du corps dépend d'une saine activité de l'esprit. Ainsi donc, selon la nature du psychisme, selon les pensées, les paroles et les actes que nous engendrons, selon les émotions et les intuitions qui nous habitent, cela se répercute non seulement au niveau du système locomoteur mais aussi au niveau du système végétatif qui fait fonctionner tous nos organes : l'estomac, le foie, les reins, le cœur et les poumons, les intestins, la fonction glandulaire, le système nerveux, etc. Depuis peu, la science a reconnu l'importance du psychisme dans la genèse de la maladie. Il lui a fallu du temps pour faire ce rapprochement : l'influence de la psyché sur le corps. Maintenant, on parle de la psychosomatique. Ce n'est point une découverte, on a toujours fonctionné comme cela, le corps étant un tout indissociable. Avec

le bon sens, on n'a toutefois pas besoin de preuves scientifiques pour constater une vérité de La Palice.

Voyons ce qu'il en est plus précisément. La somme de nos énergies que nous recevons du cosmos et de notre environnement doit se répartir et être utilisée en parts équitables et à bon escient à tous les endroits du corps. Grosso modo et pour simplifier, la fonction cérébrale, la fonction locomotrice et la fonction végétative sont les principales sources d'utilisation de l'énergie vitale, même si bien sûr la moindre cellule a aussi besoin de cette énergie pour fonctionner. Si l'une de ces fonctions s'approprie cette énergie excessivement, cela se fait au détriment des autres fonctions. D'où des perturbations de tout ordre. On digère mal ou on évacue mal tout ce qui doit sortir, le foie ou le cœur ne remplissant pas leur fonction normalement. Bref, tout est déséquilibré et la maladie fait son apparition, s'amplifiant si rien n'est résolu.

Forts de cet éclairage, revenons plus particulièrement sur la peur qui s'est incrustée partout et qui a fait des dégâts considérables, parfois irréversibles pour les plus fragiles. Accaparés par la peur et toutes les émotions néfastes qui s'y sont rajoutées, la réflexion des êtres est paralysée. Cela se traduit par une confusion mentale et bien sûr un effondrement du système immunitaire. Cela, je le vois bien autour de moi et même le meilleur éclairage ne peut y remédier tant que cette peur irrationnelle subsiste. J'insiste sur la peur car celle-ci peut conduire à la folie si elle n'est pas maîtrisée et évacuée. Lentement et sûrement, elle creuse son lit à l'intérieur des têtes et fait des ravages insidieux qui paralysent toutes les facultés des êtres, autant physiques que psychiques. Ceux qui l'inoculent savent très bien ce qu'ils font et ils gèrent très bien cette pandémie de la peur qu'ils ont répandue partout dans le monde. Ils sont doués pour cela, ils sont doués dans l'art de la manipulation, ils sont doués pour détruire et excellent dans la pratique du mensonge. Ils n'ont fait que cela durant cette crise sanitaire et il faut vraiment être aveugle pour ne point s'en rendre compte.

Quand le cerveau va mal, perdant sa lucidité, tout va mal dans le corps. Les fonctions vitales ne sont plus assurées normalement, la fonction cérébrale s'accaparant toute l'énergie vitale au détriment des autres fonctions. C'est simple à

comprendre. Et comment voulez-vous vous régénérer si vous êtes confinés, sans sortir et respirer à pleins poumons ? Ah j'oubliais, nous avons aussi une muselière qui nous empêche de respirer et affaiblit tout l'organisme. Personnellement, lors d'échanges qui se font de plus en plus rares, je ne connais personne qui n'ait point de trouble du sommeil. C'est pourtant durant cette phase que le corps s'autorépare et se réapprovisionne en énergie. Tous les ingrédients sont réunis pour nous détruire physiquement et psychiquement et il n'y a toujours pas de levée de boucliers pour dire non à cette dictature qui prend toujours plus possession de nos vies en brimant nos libertés.

Vivre ! La vie est partout sous toutes ses formes et se traduit toujours par de la beauté, de l'émerveillement, de la joie et de la plénitude. Tout a été fait pour la vie dans la création, rien n'a été fait pour la mort. La nature foisonne de vie et nos corps sont également pétris de vie, ayant un principe vital qui garantit l'intégrité de ce système de fonctionnement époustouflant. Il ne fonctionne pas avec de la chimie, avec des produits de synthèse ni avec des médicaments et encore moins avec des vaccins, il fonctionne avec du vivant, tout ce que nous offre Dame-Nature. Car tout ce que produit celle-ci ne peut que nous régénérer, nous ressourcer, nous conférer force et vitalité. Nos yeux et nos oreilles ainsi que tous nos sens en absorbent à foison lorsque nous sommes en pleine nature, rayonnant de mille feux, de mille luminosités. Ces ondes qu'émet la nature en permanence ont un pouvoir de régénération extraordinaire. Elles ne détruisent pas et renforcent la vitalité contrairement à celles qui sont générées par les ondes issues du numérique, rendant désormais invivable notre planète. Je ne m'attarderai pas sur le sujet, une littérature scientifique abondante existe sur cette nuisance de l'électromagnétisme.

Avant de clôturer, j'aimerais encore parler de la merveille du corps, des profondeurs cachées de celui-ci où s'accomplissent des prouesses dépassant toute imagination. Je l'ai maintes fois répété, pour orchestrer tant de processus biochimiques qui se réalisent non pas à la fraction de seconde mais au millionième de seconde, et plus que cela, il faut tout de même qu'il y ait un chef

d'orchestre qui harmonise l'ensemble de tous ces processus vitaux. Ce n'est pas possible autrement, sinon il y aurait le chaos assuré. Cette "intelligence" inouïe du corps, que moi j'appelle le principe vital, est en quelque sorte le véritable médecin en nous. On ne saurait faire mieux tant il est parfait pour maintenir l'intégrité de toutes nos fonctions organiques. Il chapeaute le tout et tend toujours à préserver la vie de cet ensemble parfait composé de nos milliards de cellules. A chaque instant, c'est de la minutie extrême, c'est de la magie, c'est le miracle permanent, le miracle de la vie. Indissolublement lié à lui, tel son bras armé, le système immunitaire veille à ce que tout soit en ordre, veillant à ce que rien ne pénètre qui ne doit pénétrer. Il est comme l'armée du corps et par là neutralise et rejette tout ce qui est indésirable et préjudiciable au corps.

Sagesse du corps et combat du corps font bon ménage ensemble, l'un mettant tout en mouvement, assainissant tout, l'autre orientant en toute sagesse le combat, avec discernement et précision. Le travail du système immunitaire va toujours dans le sens de la vie, de la préservation de la vie. Et cela toujours en fonction des particularités propres à chacun. Intrinsèquement, toute substance qu'on introduit dans le corps est un poison indésirable si elle a perdu sa charge vitale et est dénuée de vie. N'entrant pas dans nos structures cellulaires, le corps le rejette systématiquement par le truchement du système immunitaire. Médicaments, produits de synthèse et tout ce qui est issu de la pharmacopée actuelle sont concernés, souillant le corps si le système immunitaire, trop affaibli, ne les a point rejetés, évacués. De même, introduire un vaccin, quel qu'il soit, est une pure aberration qui n'immunise en aucun cas la personne. Bien au contraire, c'est un poison que le système immunitaire identifie comme tel, cherchant à l'éliminer en mettant en jeu des anticorps pour justement faire face à cette souillure vaccinale. C'est un leurre et une tromperie. Car le système immunitaire est le plus apte à traiter toute agression en provenance de l'environnement, que ce soit un virus ou pour affronter la rigueur des saisons, le stress, etc. En plus avec tous les adjuvants que l'on rajoute -on se demande ce qu'ils viennent faire là ?- cela contribue à l'affaiblissement de la vitalité du corps. Au lieu de renforcer le système immunitaire, cette

pratique vaccinale insensée ne fait au contraire que provoquer son effondrement. D'où les effets secondaires qui engendrent le plus souvent, par transfert, des maladies plus graves. Aux Etats-Unis, l'autisme a explosé à la suite de vaccins administrés aux tout jeunes enfants. Et cela est irréversible. Et les scandales de cet ordre se multiplient à ce sujet sans que cela entraîne vraiment des poursuites judiciaires. Ce mythe des vaccins qui sauverait des vies est complètement erroné n'apportant aucun bienfait pour la santé. Car comment un poison qui rend malade un homme sain guérirait un malade ? La médecine sous sa forme actuelle fait fausse route. Il n'y a qu'à voir l'augmentation des maladies qui se multiplient et deviennent de plus en plus irréversibles. Aldous Huxley, écrivain célèbre l'a parfaitement illustré en ces termes : "La médecine a tellement fait de progrès que plus personne n'est en bonne santé."

Tout est fait pour la vie et le système immunitaire a pour vocation de la préserver, de la garantir. Pourquoi alors ne pas le laisser faire en le renforçant au lieu de l'affaiblir par des pratiques artificielles et insensées ? Elles sont simples et sans artifices : avoir une hygiène de vie conforme aux lois naturelles, se nourrir correctement sans abuser de rien, être au contact avec la nature, se confronter aux éléments, mettre son corps en mouvement dans la mesure de ses capacités, respirer à pleins poumons et profiter du moindre rayon de soleil, gérer ses émotions et ne pas les laisser nous envahir, comme la peur incessante que l'on nous inocule tel un poison destructeur.

En résumé et pour conclure, quitter le mortifère et tourner son regard vers la vie. En un mot vivre, vivre la vraie vie. Elle est là partout, et plus personne ne la voit, ni ne l'appréhende, ni s'y abreuve, ne s'en nourrit. Car prenez garde citoyens du monde, ne vous laissez point déposséder de votre dignité, de ce qui fait de vous un être humain. C'est le bien le plus précieux qui survit au-delà de la tombe et qu'il ne faut jamais concéder à aucun prix. Les flammes de l'aspiration sont tremblotantes. Prenez garde, elles menacent de s'éteindre.

Auteur(s): **Bernard JACQUOT (Naturopathe) pour FranceSoir**