

POURQUOI NE PAS ESSAYER UNE AUTRE MÉDECINE?

VOTRE SANTÉ POURRAIT VOUS
EN REMERCIER!



CE LIVRE N'EST PAS ÉCRIT PAR UN MÉDECIN, MAIS BIEN PAR UN SURVIVANT D'UN INFARCTUS.
APRÈS CET ÉVÉNEMENT DRAMATIQUE, IL A DÉCOUVERT L'EFFICACITÉ ET LA SAGESSE D'AUTRES
TYPES DE MÉDECINE QUI ONT NETTEMENT AMÉLIORÉ SA SANTÉ.

TOME 1

MARC SAMSON

 INSPIRE-ID ÉDITIONS

« La force de guérison naturelle qui est au sein de chacun
d'entre nous est la plus grande force pour retrouver la santé.
Que votre alimentation soit votre remède.
La médecine est étroitement liée à l'esprit.
Notre alimentation devrait être notre médecine.
Notre médecine devrait être notre alimentation.
Concernant les maladies, venir en aide ou, du moins, ne pas nuire.
La guérison prend du temps, mais c'est aussi parfois une question d'opportunité. »

Hippocrate

Hippocrate est né vers 460 ans av. J.-C. et mort en 377 ans av. J.-C.
Il était un médecin et un philosophe de la Grèce antique.
Il est le père de la médecine moderne.

Avant lui, d'autres médecines encore plus anciennes existaient, soit 2 500 ans av. J.-C.,
et celles-ci étaient également fondées sur une grande sagesse et sont encore
pratiquées un peu partout dans le monde.

INSpire-id ÉditionS

Magog, Québec, Canada J1X 0L9
www.inspire-id.ca
Commentaires: sante@inspire-id.ca

Auteur : Marc Samson
Éditeur : Inspire-id Éditions
Réviseur : Précigrafik (sous-traitance)
Relecture : Antoine Chery
Imprimeur : Precigrafik, Sherbrooke, Québec, Canada
Premier tirage
Photographies, couverture et intérieure : Valérie Dominique Veilleux
Illustration de la couverture : Aimen K. Laeeq'
Illustrations : The Noun Projet, Marc Samson

ISBN 978-2-9821454-1-2

Dépôt légal, Bibliothèque nationale du Québec
Mars 2023

Imprimé et relié au Canada

©Tous droits de reproduction, en partie (à l'exception de la section 7 étapes santé) ou en totalité, d'adaptation et de traduction réservées pour tous les pays. À l'exception de la section 7 étapes santé, aucune partie de ce livre ne peut être reproduite sous quelque forme que ce soit sans la permission écrite de l'éditeur, sauf dans le cas d'une critique littéraire. La section 7 étapes santé à la fin du Tome 1 de ce livre peut être reproduite et partagée auprès du plus grand nombre de personnes sans demande d'autorisation.

Pourquoi ne pas essayer une autre médecine?

Votre santé pourrait vous en remercier

Clause de non-responsabilité – Avis

Ce matériel n'est pas destiné à fournir des conseils médicaux. Toutes les informations fournies par l'auteur, Marc Samson, sont de nature générale et à des fins éducatives uniquement. Les informations ne doivent pas être considérées comme des conseils médicaux concernant la santé ou l'état de santé spécifique d'un individu. Tout contenu fourni n'est pas un diagnostic, ni un plan de traitement ou ni une recommandation pour un plan d'action particulier concernant votre santé ou celle de quiconque.

Demandez l'avis d'un spécialiste de la santé holistique de votre choix par rapport à tout ce que vous avez pu lire ou interpréter dans ce livre avant de participer ou de mettre en place les idées qui s'y trouvent. L'auteur vous invite à partager ces informations avec tous vos médecins de la médecine moderne < allopathique > afin d'établir une collaboration entre ces derniers et tous vos consultants en médecine naturelle ou alternative. L'auteur n'est pas un médecin en médecine moderne < allopathique > ni un consultant ou un praticien en médecine naturelle ou alternative.

Préface

Chercheurs de solutions santé et de vérité! Vous avez sans aucun doute consulté plusieurs médecins et ouvrages pour vous guérir. Si ce livre vous interpelle, c'est que vous cherchez encore des réponses à vos questions! Nous sommes si nombreux et nombreuses dans la même situation que vous.

Ce livre vous offre la possibilité d'entrer dans la comparaison des paradigmes entre la médecine allopathique, dite moderne ou officielle, et la médecine holistique qui vise une plus grande vue d'ensemble des besoins de l'humain pour retrouver la santé. Avec les 100 maladies décrites qu'il propose, cet ouvrage est une invitation à CHOISIR de vous occuper des conditions et événements de votre vie qui vous ont conduit vers une maladie. Il vise à vous informer sur les différentes façons d'aborder la maladie pour comprendre, entre autres, d'où elle vient réellement, quel est son point d'ancrage et pourquoi elle existe dans votre corps, ici et maintenant. Il s'agit d'un guide comme nul autre qui vous permettra une exploration de vos maladies et de leur développement.

De par son parcours, Marc Samson est un homme qui porte une voix d'éveil des consciences. C'est en combattant ses propres maladies qu'il a exploré diverses avenues pour se guérir. Il est la preuve bien réelle que vous pouvez choisir d'aller à la source du problème et de guérir.

Dans un processus d'autoguérison, il importe de reconnaître le langage de votre cœur émotionnel et de vous en faire un allié de taille. Marc Samson vous fera découvrir toute l'intelligence dont regorge chacune de vos cellules et vous démontrera ainsi la grande sagesse qui se dégage du corps lorsque vous l'écoutez. Par sa démarche, il se révèle une personne d'une grande générosité qui inspire et qui invite à suivre son cheminement. Dans sa quête de partage d'informations au plus grand nombre, il place avant tout le bien-être de tous.

Chers chercheurs de solution santé et de vérité. Ce livre apportera des réponses à vos questions. Il vous guidera dans la compréhension de vos émotions dont la maladie n'est que l'expression. Ces émotions sont aussi des solutions vers le retour à la santé. En parcourant les deux tomes, il vous sera facile de comprendre les différences entre les deux types de médecine. Il vous appartiendra alors de choisir la médecine qui vous conviendra le mieux, en ce moment. Si vous suivez la voie naturelle, c'est bien sûr un travail intérieur qui vous sera proposé. Puisse ce livre trouver écho chez vous et chez vos proches, comme il a créé cela en moi!

Natalie Ouellette

Amie de l'auteur

Table des matières

TOME 1

Remerciements et avertissements	10
Comment lire ce livre	11
Passer au suivant!	12
Introduction	12
Le respect des différentes médecines	13
Des visions différentes...	15
Causes inconnues?	20
Évolution de la médecine depuis Hippocrate	24
Exemples concrets	32
Les sables mouvants des maladies	39
La solution – gratter ou creuser	44
Dictionnaire des maladies (A à Z)	
Abcès (L')	55
Acouphène (L')	57
Alcoolisme	(voir Cirrhose- 292)
Allergies (Les)	62
Alzheimer (D') (et démence)	68
Amygdalite	(voir Laryngite- 414)
Anémie (L')	73
Angine (L') de poitrine	80
Anorexie (L')	84
Anxiété et angoisse (L')	90
Apnée du sommeil (L')	100
Aponévrosite plantaire (L')	102
Appendicite (L')	106
Arthrite (L')	109
Arthrose (L')	114
Asthme (L')	117
AVC (L')	122
Bipolaire (Le trouble)	126
Boulimie (La)	131
Bronchite (La)	135
Bruxisme (Le) (et mâchoire)	140
<i>Burnout</i> (Le) (épuisement, fatigue, ennui)	143
Calvitie (La)	149
Canal carpien (Le)	153

Table des matières
TOME 1 (suite)

CANCERS (LES) LES CANCERS < L'info de base >	156
Cerveau (Cancer du)	164
Côlon (Cancer du)	167
Estomac (Cancer de l')	170
Foie (Cancer du)	173
Gorge (Cancer de la)	177
Lymphome (Cancer de la lymphe)	181
Moelle osseuse (Cancer de la moelle osseuse)	186
Os (Cancer des)	188
Ovaires (Cancer des) (voir Utérus- Cancer de l' - 220)	220
Pancréas (Cancer du)	188
Peau (Le mélanome – cancer de la peau)	192
Poumon (Cancer du)	197
Prostate (Cancer de la prostate et prostatite)	202
Rein (Cancer du)	206
Sang (La leucémie – cancer du sang)	211
Sein (Cancer du)	215
Utérus (Cancer de l')	220
7 Étapes santé	225
L'aventure santé continue de plus belle!	237 - 254

Table des matières
TOME 2

Remerciements et avertissements	264
Comment lire ce livre	265
Passer au suivant!	266
Résumé du Tome 1	266
Dictionnaire des maladies (A à Z)	
Candidose (La)	268
Cardiovasculaires (Les maladies)	272
Carie dentaire (La)	273
Cataracte (La)	279
Cécité (La)	282
Cholestérol (Le)	285
Cirrhose (La)	292
Côlon irritable(Syndrome du)(voir diarrhée, rectocolite-Crohn, cancer du côlon)	
Conjonctivite (La)	295
Constipation (La)	297
Corps flottants (Les)	301
Crohn (La maladie de) (et rectocolite)	302
Cystite (La)	306
Dégénérescence maculaire (La)	310
Dents noires (Les)	312
Dépression (La)	313
Dermatite (La)	322
Diabète de type 2 (Le)	326
Diarrhée (La)	336
Diverticulite (La)	341
Dupuytren (La maladie de)	346
Eczéma (L')	350
Embolie pulmonaire (L')	354
Entorse à la cheville (L')	359
Énurésie (L')	360
Épaule (Problème à l')	363
Épicondylite (L')	365
Épilepsie (L')	367
Fatigue chronique (La)	372
Gastro-entérite (La)	376
Grippe (La)	(voir Rhume- 472)

Table des matières

TOME 2 (suite)

Hernie (La)	380
Hyperactivité (L') (TDAH)	383
Hypersensibilité chimique multiple - environnementale (L')	387
Hypertension artérielle (L')	392
Hypotension artérielle (L')	398
Hypothyroïdie (L')	400
Infarctus (L')	405
Insomnie (L')	412
Laryngite (La) (et amygdalite)	414
Lichen plan (Le)	419
Lithiases biliaires (Les) (pierres à la vésicule biliaire)	423
Lombalgie (La) (et lumbago)	427
Migraine (La)	433
Mononucléose (La)	437
Mycose (La)	440
Obésité (L')	444
Ostéoporose (L')	448
Otite (L')	451
Parkinson (La maladie de)	455
Pneumonie (La)	460
Psoriasis (Le)	463
Reflux gastro-œsophagien (Le)	467
Rhume (Le) (La grippe et la rhinite)	472
Sciatique (Le nerf)	478
Sclérose en plaques (La) (SEP)	481
Sclérose latérale amyotrophique (SLA)	489
TOC (Le) (trouble obsessionnel compulsif)	494
Tendinite (La) (voir Épaule – problème à l' - 363) (Épicondylite- 365)	
Thyroïdite (La) (et thyroïdite de Hashimoto) (voir Hypothyroïdie- 400)	
Tremblement essentiel (Le)	498
Tunnel carpien (voir Canal carpien- 153)	
Ulcère à l'estomac (L') (voir Estomac – cancer de l' (Gastro-entérite- 376)	
Vagal (Le malaise)	503
Résumé éclair & illustrations	504
Conclusion	524 - 528

Remerciements

J e souhaite remercier ma sœur Claire qui m'a mis sur la voie des médecines alternatives, alors que j'étais troublé d'apprendre qu'une de mes proches avait une tumeur. Elle m'a dit quelque chose de très surprenant pour moi à l'époque : « Les maladies ne sont que des signaux d'alarme du corps qui est en déséquilibre »! De là, j'ai plongé dans cette nouvelle vision fascinante de la santé, étudié, expérimenté et amélioré ma propre santé. Qui aurait cru que cette simple phrase, qui se voulait réconfortante, donnerait naissance à ce livre aujourd'hui? C'est le message d'espoir de Claire qui m'a permis un retour fantastique à la santé et qui, via ce livre, se transmet indirectement tous les jours à des milliers de lectrices et lecteurs.

Également, j'adresse un remerciement à ma conjointe Nathalie, qui ne m'a pas seulement supporté lors de la rédaction de ce livre, mais qui m'a également accompagné dans tout le cheminement vers la pleine santé et dans lequel nous continuons à évoluer ensemble.

Avertissements

L e but de ce livre est de permettre au grand public de faire le lien entre les différentes médecines, afin qu'il puisse élargir les options de soins qui lui sont proposées. La médecine dite < **moderne** > ou aussi appelée < **allopathique** > est la plus populaire, car c'est elle qui est habituellement soutenue par les différents niveaux de gouvernement. Selon votre pays de résidence, c'est aussi la médecine officielle du régime de santé publique. Elle est donc, gratuite, semi-gratuite, et/ou remboursée par des assurances privées.

Il y a cependant plusieurs autres types de médecine qui ont également prouvé leur efficacité depuis les temps anciens. Il y a probablement une grande sagesse à savoir si la combinaison de diffé-

rentes médecines peut être bénéfique pour plus d'efficacité et pour mener à une meilleure santé. Cela s'appelle la **médecine intégrative**, par l'intégration de plusieurs médecines ensemble. C'est une tendance en croissance timide dans quelques pays, dont le leader est actuellement l'Allemagne. On y offre un nombre croissant de centres hospitaliers intégratifs.

Ce livre ne doit pas être considéré comme un ouvrage de diagnostic médical. Ce dernier ne propose pas de soins ni ne suggère de traitements ou de médicaments. L'auteur n'est pas un médecin ou un professionnel de la santé. **Aucune des informations contenues dans ce livre ne doit remplacer la consultation ou l'avis d'un professionnel de la santé. En tout temps, vous devez consulter votre médecin < allopathique > pour discuter de votre condition de santé.** Et si certaines informations de ce livre peuvent vous sembler intéressantes pour améliorer votre santé, veuillez en parler avec votre médecin. Si votre médecin ne connaît pas ou ne croit pas aux bienfaits des autres médecines, ce sera à vous de vous faire votre propre opinion et d'approfondir ou non d'autres options médicales.

Toutes les informations de ce livre proviennent de sources déjà existantes et elles sont disponibles pour tous sur Internet ou proviennent de livres offerts sur le marché. L'auteur n'a rien inventé. Il a tout simplement organisé l'information de manière cohérente pour une analyse et une lecture plus facile pour le grand public. L'auteur ne peut en aucun cas être responsable des choix de soins et/ou des actions des lecteurs. Chacun reste libre de le contredire, ce qui, évidemment, ne peut modifier son opinion.

Afin d'alléger la lecture, le genre masculin a été utilisé.

Dans la section < **dictionnaire** >, vous pourrez lire (**TRAITEMENT ***) à chacune des maladies présentées. Le traitement décrit, accompagné de l'asté-

risque (*), correspond à ce qui est généralement accepté et suggéré par la communauté médicale allopathique et scientifique. Cette information est du domaine public.

Ce livre ne se veut pas un document scientifique ou médical. Il ne fait qu'exprimer une opinion basée sur une expérience personnelle de vie et sur une documentation disponible à vous tous. Pour ces raisons, vous ne trouverez pas de références pour justifier certaines données. Si vous désirez une référence en particulier, veuillez communiquer avec l'auteur.

COMMENT LIRE CE LIVRE

Important

Bonjour! Et félicitations pour l'intérêt que vous portez à votre santé physique et mentale. C'est déjà un grand pas vers l'amélioration de votre bien-être.

Afin de bien comprendre les différences entre la vision de la médecine moderne < allopathique > et celle des médecines naturelles, il est important de lire tous les premiers chapitres avant de vérifier les maladies listées dans la section < dictionnaire > du Tome 1 et du Tome 2.

La section < dictionnaire > est présentée avec les symboles suivants afin de permettre de mieux vous y retrouver.



La description de la maladie

Ce symbole indique l'endroit où vous trouverez la description de la maladie. La définition est habituellement commune à tous les types de médecine, car elle ne fait que constater des faits, ce qui se passe physiquement ou biologiquement dans le corps. Vous verrez, plus loin dans le livre, que les variances entre les types de médecine sont re-

liées aux visions différentes sur « la cause de la cause » d'une maladie et sur les soins proposés.



La vision des médecines allopathiques

Ce symbole indique la section pour découvrir encore plus d'information ainsi que les traitements proposés de la médecine moderne < allopathique > par rapport à une maladie spécifique.

Certains mots seront en caractères **gras** et soulignés, par exemple, comme ceci : **ablation**. Ces mots seront repris dans la section suivante afin d'expliquer la vision différente offerte par la médecine naturelle.



La vision des médecines naturelles

Ce symbole quant à lui indique une ou plusieurs pages qui présentent la vision de la médecine naturelle, toujours en lien avec une maladie spécifique.

À la première page ou aux premières pages de la section *La vision des médecines naturelles* et pour chacune des maladies, les mots en caractères spéciaux et soulignés seront repris, par exemple : **ablation**. Ces premières pages vous permettront de comparer rapidement les deux visions par rapport à une même maladie. C'est-à-dire, la vision de la médecine allopathique et celle de la médecine naturelle.

Vos notes personnelles



Cette section vous permet de prendre des notes personnelles en lien avec ce que vous avez découvert ou trouvé intéressant. Vous avez peut-être fait des liens avec votre maladie ou avec celle

d'un de vos proches. Il est bon de les inscrire dès que possible et d'y revenir dans quelques jours ou quelques semaines, selon l'évolution de votre compréhension de cette maladie. Il est aussi possible que vous ayez fait le pont avec des émotions du passé que vous croyiez pourtant bel et bien enterrées ou sans importance ou que vous ayez associé les recommandations de votre médecin allopathique aux informations dans cette section du livre.



Lorsque vous verrez ce symbole, qui représente la plume de l'écriture, l'auteur souhaite alors que ces mots puissent vous apporter la réponse que vous cherchez pour améliorer votre santé et celle de vos proches. Ou encore, que cela puisse vous guider dans vos réflexions sur une nouvelle voie, puisque celle suivie actuellement ne semble pas vous apporter la solution. L'intelligence et la sagesse dictent d'essayer de faire autrement lorsque la réponse présente ne fonctionne pas ou pas assez bien. L'inintelligence est de croire pouvoir atteindre des résultats différents en utilisant toujours la même méthode. Nous avons tous la possibilité d'accéder à un monde meilleur.

PASSER AU SUIVANT!

Mode de partage du savoir – passer au suivant! Dans le but de partager le plus possible l'information vers un objectif de pleine santé auprès du plus grand nombre de gens, la distribution de ce livre est réalisée en dehors du fonctionnement standard de l'industrie du livre.

L'auteur donnera un certain nombre d'exemplaires du livre aux bibliothèques publiques qui le désirent afin que des gens puissent avoir accès gratuitement au contenu de la publication.

Ce geste envers l'humanité est rendu possible

grâce aux valeurs humanitaires de l'auteur, et grâce à la contribution de tous ceux qui achètent ce livre. Pour chaque livre vendu, un pourcentage de l'argent reçu est consacré à sa distribution gratuite dans les bibliothèques publiques – et donc à la population en général. L'auteur vous remercie de votre soutien.

En achetant ce livre, vous avez l'avantage de pouvoir le garder à la maison sous la main et de pouvoir consulter la section < dictionnaire >. Et cela, chaque fois que vous ou vos proches avez des questions sur une maladie ou sur un symptôme, ou lorsque votre médecin vous diagnostique une maladie. Vous pourrez alors considérer d'autres options de soins potentiels pour vous ou essayer de mieux comprendre « la cause de la cause » de ce symptôme.

L'auteur vous encourage à partager ce livre avec le plus grand nombre de personnes dans ce même but de diffusion de l'information, tout en respectant les droits d'auteur. Si votre situation financière le permet, pourquoi ne pas faire l'achat de ce livre, Tome 1 et Tome 2 afin d'en offrir des exemplaires à des gens que vous connaissez.

INTRODUCTION

À 55 ans, sans signe préalable, bang... Tout d'un coup, on ressent un mal inconnu. Que se passe-t-il dans notre corps? Rapidement, on en déduit que c'est possiblement une crise cardiaque ou un infarctus.

Mais pourquoi?

Mais surtout, comment vais-je faire pour ne pas faire un autre infarctus?

Je me suis promis de vivre mieux, et pour moi cela implique alors une harmonisation entre les sept éléments que vous pouvez découvrir à la fin de ce

livre : *La méthode 7 étapes santé*, ainsi que *L'avenure santé continue de plus belle*.

Aujourd'hui, j'ai 61 ans. Et je suis plus en santé et en forme qu'à mes 40 ans grâce aux changements que j'ai apportés dans ma vie. Je crois être un bon exemple d'une réadaptation cardiaque à succès. Je ne fais plus de haute pression artérielle, je n'ai plus de reflux gastrique ni de cholestérol, j'ai perdu du poids et je suis passé de la prise de dix médicaments à aucun. Je ne suis pas médecin, mais j'ai vécu cette maladie ainsi que ma réadaptation de manière à en surprendre quelques-uns. Même mon cardiologue m'a écrit ceci :

« Je trouve fantastique votre démarche qui permet de traiter et de prévenir les facteurs de risque qui sont à la base de l'infarctus : stress, surpoids, manque d'exercice physique, mauvaise alimentation, tabac... »

Ce cardiologue m'a demandé de garder l'anonymat, ce que je respecte évidemment. Une des raisons derrière cette demande est probablement que tout ce qui n'est pas endossé ou prescrit par les ordres professionnels de médecine ne devrait pas être appuyé ou encouragé par les membres de l'ordre. Cela s'inscrit dans un souci d'uniformité du discours médical et/ou dans l'obligation d'avoir fait l'objet d'études cliniques sérieuses, prouvant l'efficacité et la sécurité. Il peut aussi y avoir d'autres raisons.

Cette quête vers une meilleure santé, et surtout pour éviter un autre infarctus, m'a amené à faire de nombreuses recherches dans le domaine de la santé physique et psychique. J'étais probablement comme vous : je vivais stressé, je mangeais mal, j'étais à la course tout le temps... Et je me disais que c'était normal. Si je tombais malade, il y avait les services publics de santé allopathique pour me remettre sur pied et continuer. Ma foi et ma confiance étaient entièrement dédiées aux médecins – j'avais confiance en leurs connaissances et en leurs capacités à savoir quoi faire, dans mon in-

térêt. Je n'avais donc pas à me casser la tête pour comprendre le fonctionnement de mon corps.

Avec mes recherches, j'ai trouvé d'autres informations très pertinentes sur la santé venant des autres médecines – car la médecine allopathique n'est pas la seule. Cela en est une parmi plusieurs autres! Aujourd'hui, j'utilise toujours les services de la médecine < allopathique >, mais pas exclusivement, et même, le moins possible. D'autres médecines ont, selon moi, une plus grande sagesse et une meilleure compréhension du corps humain dans son entier, considérant < les émotions, le physique et le mental >.

Ce livre vous les fera découvrir sous la forme d'un dictionnaire qui classe le nom des maladies de A à Z et en 2 volumes, Tome 1 et Tome 2.

Dans ce livre, le terme < **médecine naturelle** > englobe l'ensemble des médecines alternatives : médecine hygiéniste, naturelle, traditionnelle chinoise, ayurvéda, réflexologie, massothérapie, biologie totale, décodage biologique, iridologie, etc., sauf si spécifié expressément, et tout particulièrement en lien avec le décodage biologique.

Le respect des différentes médecines

Ce livre n'a pas pour but de dénigrer la médecine allopathique ni aucun autre type de médecine d'ailleurs. Toutes les médecines du monde ont de bons et de moins bons aspects et c'est avec cette pensée que le livre a été écrit. À la lecture, vous allez probablement vous rendre compte que la médecine moderne < allopathique > a ses limites, tout comme toutes les autres médecines. En effet, aucune médecine sur la Terre ne pourra empêcher la mort éventuelle d'un humain – nous mourrons tous un jour et probablement à la suite d'une maladie ou des suites d'un accident.

Cependant, cette lecture devrait vous permettre de voir la médecine allopathique de manière différente. Vous pourrez discuter plus en profondeur avec votre médecin, lui demander son avis sur les autres options de soins ou de traitements proposés par d'autres médecines. Et cela vous permettra de mieux évaluer le pour et le contre de toutes les options qui vous sont offertes. Vous pourrez assurément prendre les décisions pour votre santé avec plus de certitude. Ou vous permettre d'essayer d'autres soins moins invasifs, comme peut l'être l'option de la chirurgie de dernier recours, par exemple. Vous constaterez que les concepts de base de la médecine allopathique sont quelquefois similaires à ceux d'autres médecines, et quelquefois à l'opposé. Rappelez-vous que la base du monde de la science est justement d'avoir une ouverture, pour se questionner et analyser ainsi que d'avoir une ouverture d'esprit sur les autres opinions que celles issues de sa propre doctrine professionnelle. Si votre médecin se moque des autres médecines, vous en déduirez probablement ceci : qu'il n'a pas étudié d'autres types de médecines à la faculté de médecine, et/ou que son ordre professionnel n'encourage pas la promotion de toute autre médecine, et/ou qu'il ne suit pas la base de la science, c'est-à-dire se questionner, analyser et avoir une ouverture d'esprit critique.

Pour ma part, en cas de blessure grave ou d'accident, je veux absolument consulter un médecin allopathique, un urgentologue ou un chirurgien. La médecine allopathique est la seule à pouvoir soigner efficacement et rapidement dans ces cas d'urgence médicale. Ce n'est pas le moment d'aller consulter un aromathérapeute, ou de prendre un cocktail de jus de jeunes pousses de blé. Et ce n'est pas non plus le bon moment pour changer votre rythme de vie. Il y a urgence et les minutes ou les jours sont comptés.

Mais hors de telles urgences médicales, j'ai la forte conviction qu'il est préférable d'analyser les options de santé proposées par les autres médecines. Cette conviction ne vient pas d'un monde

idéal imaginé dans mon cerveau, mais bien de l'amélioration réelle de ma santé depuis que je l'ai reprise en charge, à la suite de mon infarctus. Cette conviction vient également de l'analyse des causes possibles des maladies de gens autour de moi, famille, amis, voisins, collègues... Les enseignements de certaines médecines naturelles pointent avec précision la cause de plusieurs maladies. Combien de fois une personne m'a dit, j'ai telle maladie... Et en faisant des recherches auprès de la médecine naturelle, « la cause de la cause » de la maladie peut être découverte, écrite noir sur blanc juste devant nos yeux. Cela permet, s'il n'y a pas d'urgence, de changer notre attitude et/ou style de vie et/ou de pratiquer d'autres types de soins afin de voir les symptômes progressivement diminuer et même, disparaître.

J'ai la plus grande estime pour la médecine allopathique d'urgence. J'ai récemment été témoin d'une blessure importante chez une personne et j'ai admiré l'efficacité des ambulanciers, des infirmiers et des médecins. Cela sans oublier toute l'aide des gens en radiologie et en laboratoire ainsi que celle d'autres personnes des centres hospitaliers. Toutes ces personnes contribuent aux soins des blessés avec cœur et dévouement.

Le jour de mon infarctus, j'ai également été reconnaissant envers la médecine allopathique et les professionnels soignants. Aucun doute sur l'efficacité de cette médecine d'urgence. Toutefois, s'il n'y a pas urgence, c'est peut-être là où vous serez en mesure de juger par vous-même quelle médecine est la plus appropriée pour vous.



Des visions différentes...

Lorsque vous tombez malade, vous vous demandez pourquoi et quelles sont les causes de l'apparition de cette maladie chez moi, tout d'un coup.

Ici, il est important de faire la différence entre les causes possibles et les mécanismes d'action. La médecine allopathique identifie souvent les causes en décrivant le mécanisme d'action. Concrètement, dans le cas de l'infarctus par exemple on peut en bref, dire ceci : il y a formation de plaquettes dans les artères ce qui réduit le volume de sang qui va au cœur, jusqu'au jour où il y a un blocage de l'artère. Donc, il y a moins de sang pour nourrir le cœur en oxygène et nutriments. Le muscle du cœur est alors endommagé. Comme vous le savez, le cœur est le plus important organe du corps. Donc, s'il ne fonctionne pas bien, cela est très grave.

Ce qui vient d'être mentionné est, quant à moi, une définition du mécanisme d'action. Et sur ce point, il semble que l'ensemble des médecines, allopathiques et naturelles, soient en accord sur la même définition. C'est-à-dire sur ce qui se passe physiquement dans le corps. La médecine allopathique dira également que la cause de l'infarctus est souvent reliée à l'hypertension artérielle présente depuis un certain temps, au manque d'exercice, à la mauvaise alimentation, au cholestérol et au stress. Il est possible de survivre à un infarctus si des soins sont administrés en urgence, comprenant notamment une injection de morphine, la pose d'une endoprothèse vasculaire < stent > ou autres. Dans ce cas, votre cardiologue vous recommandera par la suite de faire plus d'exercice, de changer votre alimentation, de perdre du poids, et de réduire votre stress, entre autres, par le contrôle de la respiration selon la méthode de cohérence cardiaque, une forme de < méditation >. Et surtout, vous aurez des médicaments à vie, ou presque, pour le cholestérol et la pression artérielle ainsi que des pilules à faire fondre sous la

langue en cas de début d'un nouvel épisode d'infarctus et/ou de risque de mort subite. Cela vous maintient certainement dans un état de crainte. C'était mon cas, du moins. Chaque fois que je sortais de la maison, je m'assurais que j'avais bien cette pilule magique dans mon porte-monnaie. Et ma conjointe savait très bien où était ce médicament et comment me l'administrer au besoin. Wow... Ça m'a fait réfléchir. Je ne voulais pas vivre comme ça, dans la peur. J'aime la liberté. Tout ça m'a fait réaliser que j'avais été chanceux de survivre, mais que maintenant, je devais découvrir comment vivre normalement et en pleine santé. Et c'est ainsi que je me suis tourné vers la recherche d'autres options, dont la médecine naturelle.

En ce sens, voyons ensemble comment cette médecine naturelle définit la cause de l'infarctus. Premièrement, en médecine naturelle, on ne cherche pas uniquement la cause, mais « la cause de la cause ». Autrement dit, la cause principale qui a permis le déclenchement des autres causes secondaires et qui a mené à la réalisation des mécanismes d'action. Voici une autre vision de la situation en comparaison avec celle de la médecine allopathique.

Premièrement, la médecine naturelle considère les émotions, ce qui n'est pas rien. Avez-vous déjà eu le trac avant de parler devant un public, ou des crampes au ventre face à une situation stressante, ou une diarrhée tout de suite après une forte dispute avec un proche, ou le besoin de vomir après une peur intense? Il est d'une évidence même, pour la vaste majorité des gens, que nos émotions jouent un grand rôle sur notre état de santé et qu'elles produisent des réactions diverses sur notre corps physique et mental.

La médecine allopathique est plus orientée sur le principe de diviser le corps en partie ou en section. Pour cette médecine, la tête et les émotions sont traitées séparément, et par d'autres disciplines, psychologie, psychanalyse et psychiatrie. La mé-

decine allopathique s'occupe donc presque exclusivement du corps physique. De plus, elle ne cible que la partie du corps qui démontre des symptômes. Si vous avez mal au foie, c'est cet organe qui sera traité. Si vous sentez vos jambes lourdes, les traitements ou médicaments cibleront également cette partie du corps.

Deuxièmement, la médecine naturelle tient toujours compte du corps humain dans son entier, car elle considère que tout est relié : émotions, réactions du corps sous la forme de symptômes, mécanismes d'action, et ce, autant pour le corps physique que pour le psychisme. Selon cette médecine naturelle, ce n'est pas parce que vous avez mal au foie ou que vos jambes semblent très lourdes au point de vous causer de la difficulté à faire votre travail debout, que la cause de la cause de votre état provient du foie ou des jambes.

Par exemple, la peur intense et prolongée est une émotion qui affecte souvent le foie. Ou encore, le fait de détester un travail, mais que vous vous imposez quand même pour des raisons économiques ou autres, peut facilement créer un déséquilibre entre ce que la raison < votre tête – logique > vous dicte de faire et ce que votre cœur < votre cerveau émotionnel > vous appelle à réaliser. Des jambes qui ne veulent plus avancer, cela peut être le moyen que votre corps choisit pour exprimer ce déséquilibre interne. Et il le fait de manière assez forte pour que vous soyez obligé de faire quelque chose à ce sujet.

Votre corps vous parle. Il vous dit que vous ne pouvez plus continuer dans ce déséquilibre interne. Vous devez soit changer votre attitude et vos émotions, soit changer de département, de travail, ou autre... Je parle en connaissance de cause, car j'ai vécu ce type de problème aux jambes. Mon médecin m'a posé quelques questions, mais selon mes réponses, il n'avait pas d'autres solutions que le repos. J'ai profité de ce temps d'arrêt pour changer de travail. Et mes jambes sont redevenues aussi fortes et capables qu'avant, en quelques jours.

C'est un exemple de malaise psychosomatique – c'est-à-dire, en lien avec des émotions négatives que l'on porte en nous.

Troisièmement, en médecine naturelle, une personne ne tombe rarement malade par hasard. Si vous avez un symptôme, une douleur, une fatigue, une constipation..., vous vous êtes rendu malade vous-même, même si c'est souvent de manière inconsciente de votre part. Le symptôme est comme une ampoule rouge dans le tableau de bord d'une voiture. Il vous informe qu'il y a un problème quelconque. Si vous retirez le bulbe de cette lumière rouge, est-ce que vous allez vous sentir en pleine santé dès cet instant? Non, assurément pas. Vous aurez toujours le problème de fond qui affecte le fonctionnement de votre voiture. Vous ne voyez plus l'ampoule qui clignote en rouge, mais le problème est toujours présent.

Le même concept s'applique avec la vision de la médecine allopathique. Un enfant a des problèmes d'amygdales, on les coupe. Un adulte a des pierres < calculs > importantes à la vésicule biliaire, on la retire. C'est comme ôter l'ampoule rouge sans régler la cause de la cause. Le problème, malheureusement, est toujours là.

Quatrièmement, la médecine naturelle traite une personne sur la base du cas par cas. Elle considère que les humains sont tous uniques et différents, d'où l'expression < nous sommes des individus >. Nous ne sommes pas des < copies > génétiques d'une autre personne. Pas même de nos propres parents ou frères ou sœurs. Chacun réagit différemment face à une même situation. Votre manière de gérer vos émotions lors d'une situation tragique sera certainement différente de celle d'une autre personne.

De plus, le corps de chaque personne réagira physiquement différemment de celui d'une autre personne. Ma mère, par exemple, devait couper la dose recommandée de ses médicaments par deux ou trois, car c'était trop de drogues pour son

métabolisme. La médecine allopathique, en général, ne tient que peu compte de notre côté < individuel > ou unique. À l'aide d'études, elle a établi des standards, selon votre sexe, âge, poids, taille... et les éléments analysés sur des échantillons de votre sang doivent correspondre à ces standards. C'est la vision d'une seule solution pour tous, similaire à un vêtement avec une seule taille pour tous. Cela demeure effectivement plus facile à gérer et à étudier, car il n'y a pas ou il y a peu de place pour des exceptions. C'est comme apprendre une nouvelle langue qui a seulement vingt exceptions à la règle générale de conjugaison des verbes, par rapport à une autre langue qui elle en a deux cent cinquante. La médecine naturelle reconnaît qu'il n'y a pas de paramètre unique à chaque personne, ou très peu.

Cinquièmement, votre médecin allopathique vous a probablement dit que votre bagage génétique est en partie responsable de votre maladie. Toutes les médecines partagent l'importance de la génétique sur votre santé. Et même, la plupart s'entendent pour dire que la cause génétique d'une maladie n'intervient que pour environ 20 %. Certaines études estiment son impact de 2 à 10 %. Cela implique que 80 % de la cause d'une maladie provient d'autres facteurs.

Ces facteurs peuvent être la sédentarité, le stress, la mauvaise alimentation... La médecine allopathique annonce souvent à un patient qu'il n'est pas chanceux, car le type de cancer qu'il a développé ne touche que 2 % de la population. C'est comme si elle annonçait qu'une telle maladie arrive par hasard – c'est la faute de < pas de chance >. Votre corps s'est mis à mal fonctionner tout d'un coup ou progressivement.

La médecine naturelle, quant à elle, pense autrement. Il n'y a pas de maladie par hasard. C'est vous-même qui vous êtes rendu malade, par un déséquilibre psychique et/ou physique. Elle considère également que la maladie, même une tumeur ou un cancer, n'est pas une maladie, mais

plutôt un signal que votre corps vous transmet pour vous obliger à corriger la situation.

Souvent, cela peut venir de votre mode de vie ou d'une exposition à des produits toxiques, ou autres. Attention, par contre. Nous sommes bien d'accord qu'une tumeur maligne ou un cancer de stade quatre est très sérieux et potentiellement mortel. Mais avez-vous été attentif à ce que votre corps a tenté de vous dire dans les derniers mois ou années? Il y a eu forcément des signes. Mais peut-être que vous et votre médecin allopathique n'avez pas su les voir et les comprendre. Vous n'avez donc pas changé de style de vie et votre corps a été forcé de vous envoyer un signal encore plus fort et très puissant, comme une tumeur ou un cancer.

À titre d'exemple, avant mon mal de jambes, j'avais eu mal sur le côté du pied droit. Pour y remédier, je suis allé voir un podologue et j'ai reçu des injections de cortisone. Ce traitement m'a aidé pendant quelques semaines, mais la douleur est réapparue. Le podologue m'en a fait une autre, la dernière, car il s'agissait alors de la limite admissible pour les injections de cortisone. J'ai pu continuer mon travail quelque temps. Par contre, mes jambes sont devenues de plus en plus lourdes et fatiguées. Vous voyez comme le corps nous parle! C'est la même chose pour l'infarctus que j'ai fait. Il y avait des signes depuis des années, mais que je n'avais pas appris à les observer pour réagir immédiatement, sans attendre d'autres signaux plus graves.

Je sais que ceci peut en surprendre plusieurs. De plus, si vous décomposez le mot < maladie >, vous pouvez lire < le mal-a-dit > (maladie). Pour revenir à la génétique, imaginez deux frères ou sœurs, qui font le même travail, qui ont un style de vie assez similaire et presque le même âge ou même qui sont jumeaux ou jumelles, mais dont un seul des deux subit un infarctus.

C'est absolument possible. Et c'est la preuve que

la génétique n'est pas le critère principal pour expliquer la cause de la maladie. Dans cet exemple, il est possible que l'une des deux personnes vivait alors un stress en raison d'une situation difficile, reliée à un de ses enfants, à des problèmes financiers, ou autres. Ou encore, tout simplement, que l'un ou l'autre avait développé une meilleure manière de gérer ses émotions, surtout lors de situations qui engendrent habituellement des émotions très intenses.



Revenons à l'exemple de l'infarctus. Voici un tableau qui résume les différences entre les deux visions ou approches au sujet de ce problème cardiaque.

	Médecine allopathique	Médecine naturelle
La cause de la cause	Inconnue.	Les émotions : par exemple, un stress relié à un risque financier, ou à la difficulté à gérer le problème de santé d'un enfant. Ou encore, en lien avec la perte de la notion de < territoire >, travail, logis. C'est ce type d'émotions qui déclenchent l'infarctus aujourd'hui, par rapport à hier ou à la semaine passée.
La cause (secondaire)	Hypertension, cholestérol, sédentarité, mauvaise alimentation, stress.	Idem
Mécanisme d'action	Formation de plaquettes, Blocage d'artères, Réduction d'oxygène et de nutriments au muscle du cœur, Muscle cardiaque endommagé et de nutriments au muscle du cœur, Muscle cardiaque endommagé.	Idem
Traitement d'urgence	Ici, il y a urgence. La médecine allopathique est la seule alternative. Morphine, pose d'endoprothèse vasculaire < stent >...	Idem

	Médecine allopathique	Médecine naturelle
Traitement de suivi	Conseils: changements alimentaires, réduction du stress, prise de médicaments pour réduire la pression artérielle et le cholestérol. Souvent, jusqu'à 10 médicaments par jour au début et puis souvent, 2 ou 3 pour la vie entière. Notamment pour l'hypertension, le cholestérol et éclaircir le sang. En général, cette médecine détermine un standard pour tous. Vous devez avoir une pression de x sur y, un taux de cholestérol maximum de x, etc. Tous les indicateurs sont < uniformisés >.	Conseils pour drastiquement changer ce qui ne va pas dans votre style de vie. Pour une personne, ce sera principalement le stress relié au travail ou à la famille. Pour d'autres, ce sera essentiellement des choix alimentaires et la sédentarité. C'est à voir avec chaque personne, car nous sommes tous uniques, nous sommes des individus. Un bilan complet personnalisé du style de vie devra être fait et le niveau de changement à y apporter sera très détaillé. L'hygiéniste ne dira pas simplement de mieux manger, ce sera très précis. Par exemple: plus de consommation de viande rouge non biologique, car elle contient des substances qui contribuent à la formation de plaquettes, etc. Comment méditer, relaxer, bien dormir, gérer ses émotions, apprendre à laisser aller, comment faire des jeûnes, etc.
Résultats potentiels à long terme	Si la personne ne change pas drastiquement de style de vie, les chances de faire un autre infarctus dans les prochaines années seront élevées. De plus, la prise de ce type de médicaments cause forcément des effets secondaires. Par exemple, la prise d'Aspirine ^{MC} à long terme pour éclaircir le sang peut mener à souffrir d'acouphène < comme c'est mon cas! >. Ou encore, la prise de statines, pour le contrôle du cholestérol, réduit la quantité de bon gras qui monte au cerveau - ce qui peut être relié à une éventuelle maladie, comme l'Alzheimer et/ou la démence. En bref, le corps est artificiellement plus ou moins gardé sous contrôle par des solutions extérieures < les médicaments > et ce, souvent pour le reste de la vie, sans habituellement voir une amélioration de l'état de santé général du patient. Mais c'est l'option la plus facile - aucun changement de style de vie qui est plutôt remplacé par des médicaments < des milliers de capsules >.	Après un certain temps, avec un style de vie plus en harmonie avec les capacités du corps, il y aura forcément une perte de poids < s'il est trop important >, une baisse de l'hypertension (si c'est le cas), une baisse du niveau de cholestérol < s'il est trop haut >... La diminution de la prise de médicaments viendra par le fait même, car vous en aurez plus besoin. Vous allez retrouver plus d'énergie, car vous n'aurez plus les effets secondaires des médicaments et, par le fait même, une santé plus en équilibre. Progressivement, sur quelques mois, vous verrez votre santé s'améliorer. Vous continuerez le processus sur plusieurs années- car ce ne sera pas une diète temporaire, mais bien un nouveau mode de vie. Il vous sera facile de suivre ce mode de vie, car tous les jours, vous en apprécierez les bénéfices au niveau de votre corps, mais également à celui de votre mental, qui se portera mieux lui aussi.

Arthrite (L')

Autres noms :

Polyarthrite – Rhumatisme- polyarthrite
rhumatoïde- polyarthrite chronique évolutive

La description de la maladie

Arthrite (L')

Il existe plusieurs sortes d'arthrite et nous allons nous limiter à la forme la plus courante, soit la polyarthrite souvent appelée le rhumatisme et qui affecte environ 1 % de la population mondiale. Les personnes qui développent cette maladie ont habituellement de 30 à 50 ans et sont principalement des femmes. Une autre forme, soit l'arthrite juvénile, touche les enfants avant l'âge de 16 ans, mais elle n'est pas présentée ici. Il est important de ne pas confondre l'arthrite avec l'arthrose qui est également présentée dans ce livre. Ce n'est pas la même maladie.

La polyarthrite rhumatoïde est une maladie chronique auto-immune systémique qui touche principalement les articulations, mais qui peut affecter tout le corps. Les articulations les plus touchées sont celles des membres, autrement dit, des bras et jambes ainsi que celles des poignets, des doigts, des chevilles, des genoux, des hanches, des épaules... Les articulations du cou peuvent également être ciblées par l'arthrite. Il y a une inflammation combinée à une déformation et destruction du cartilage de ces articulations touchées. La douleur, le gonflement et la raideur articulaire sont souvent en progression dans le temps, entrecoupés de périodes d'accalmie.

Effets secondaires des traitementsAINS

Les médicaments anti-inflammatoires non stéroïdiens < AINS > pris sur une base régulière peuvent être associés à des troubles gastro-intestinaux, comme des brûlures d'estomac, des ulcères ou des saignements digestifs parfois graves, de même qu'à d'autres effets indésirables comme

une hypertension ou une insuffisance rénale. Ils sont donc utilisés pendant la plus courte période possible, au besoin seulement. Ils sont parfois associés à un médicament destiné à protéger l'estomac. Bien que protecteurs de l'estomac, ce médicament peut provoquer des effets indésirables importants, en particulier sur le plan cardiovasculaire, dont une augmentation du risque d'infarctus ou d'AVC. Ces traitements doivent donc être suivis de très près par le médecin.

Corticoïdes

Ces médicaments sont très efficaces pour diminuer l'inflammation et soulager les douleurs et les raideurs articulaires. Ils pourraient aussi retarder l'évolution de la polyarthrite rhumatoïde, surtout lorsqu'ils sont utilisés en association avec un anti-rhumatismal de fond. Ils sont pris sous forme de comprimés ou injectés directement dans les articulations. Ils sont souvent prescrits au début de la maladie, mais leur usage à long terme est limité par les effets secondaires indésirables importants. Leur action anti-inflammatoire est rapide, mais éphémère.

Antirhumatismaux modificateurs de la maladie

Cette catégorie de médicaments présente un coût très élevé et un potentiel d'effets secondaires sérieux. Parmi les effets indésirables possibles, on note en particulier une réduction des défenses immunitaires contre certaines infections. Cependant, ils sont d'une efficacité formidable et ont révolutionné l'évolution des polyarthrites rhumatoïdes, supprimant la douleur, l'inflammation et les déformations chez de nombreux malades.

TRAITEMENT*Support

Un soutien sera apporté pour assurer une nutrition adéquate, l'arrêt du tabagisme, des conseils par rapport au repos et des mesures physiques < kinésithérapie > relativement aux médicaments antidouleurs.

Médicaments

La prescription de médicaments antirhumatismaux modificateurs de la maladie permet de contrôler les symptômes et de ralentir la progression de la maladie.

Chirurgie

Parfois, une intervention chirurgicale peut être proposée.

La vision des médecines allopathiques



Arthrite (L')

La maladie induit des lésions causées par des cytokines, des chimiokines et des métalloprotéases < MMP >. Les cytokines sont des glycoprotéines, des molécules constituées à la fois de glucides et de protéines. Certaines sont produites naturellement par certains types de globules blancs et sont capables de communiquer entre elles pour générer des réactions globales pour lutter contre les phénomènes inflammatoires, entre autres. Les chimiokines sont une sous-catégorie de cytokines. Quant à elles, les MMP sont impliquées dans la dégradation de nombreuses protéines de la matrice extracellulaire, mais aussi de protéines non matricielles.

La science médicale sait que cette maladie implique des réactions auto-immunes. Cependant, la **cause précise reste inconnue**. Plusieurs facteurs peuvent y contribuer, tels qu'une prédisposition génétique. Des facteurs environnementaux, inconnus ou non confirmés, comme le tabagisme ou des infections virales peuvent jouer un rôle dans le déclenchement et le maintien de l'inflammation articulaire. Certes, le mécanisme d'action de cette inflammation est complexe, il se réalise en plusieurs réactions de substances dans le corps et est bien défini. La cause précise demeure inconnue.

Le début de l'arthrite est trompeur, car les symptômes semblent bénins, mais ils masquent une

gravité réelle. Les symptômes généraux comprennent une raideur matinale des articulations atteintes < qui a une durée d'environ une heure le matin – aussi après des siestes >, une fatigue et une sensation de malaise généralisée l'après-midi, une anorexie, une asthénie généralisée et parfois une légère fièvre. La douleur peut également être très forte la nuit. À l'occasion, les symptômes se présentent subitement indiquant un possible syndrome viral aigu. Habituellement, la progression de la maladie se fait sur une période d'environ six ans et 80 % des patients développent des atteintes articulaires permanentes au cours des dix premières années. Les articulations atteintes sont très douloureuses, avec érythème, chaleur locale, tuméfaction et limitation du mouvement.

Le médecin fera le diagnostic en clinique qui sera quelquefois combiné à des analyses en laboratoire, des radiographies ou encore une image par IRM. L'arthrite est le terme utilisé si le patient présente quatre articulations affectées et moins. Au-delà de cinq articulations, elle est considérée comme une polyarthrite rhumatoïde. Comme mentionné, il existe plusieurs sortes d'arthrite. Le type présent sera confirmé par le médecin.

La vision des médecines naturelles



Cause précise reste inconnue

La médecine naturelle croit qu'il y a presque toujours une forte émotion qui a permis à une maladie de se développer sur une personne en particulier et à un moment précis dans sa vie. C'est encore le cas ici pour l'arthrite ou la polyarthrite. Je vous invite à lire l'explication qui suit.

Le début de l'arthrite est trompeur

C'est effectivement une maladie avec de premiers signes trompeurs. Au début de la maladie, la personne ne sait pas encore qu'elle a de l'arthrite. Elle pourrait se dire, ah, c'est bizarre à quel point mes doigts sont raides et sensibles ce matin. Et quelques jours après, tout va mieux – donc pas de

soucis à se faire. Et puis, une douleur se présente de nouveau et nous sommes dans le début d'une boucle sans fin avec des périodes de douleur, suivies de périodes de calme. La raison de cette boucle sans fin est que l'émotion, à la base de cette condition, n'est pas résolue. Le corps parle de plus en plus fort dans l'espoir d'avoir l'écoute et l'action requises pour y mettre fin. Voir plus loin pour plus d'information.

ET NOS ÉMOTIONS, elles?

La médecine naturelle cherche premièrement à trouver la cause de la cause d'une maladie, avant de proposer des solutions. Comme pour toutes les maladies présentées dans ce livre < Tome 1 et Tome 2 >, il faut savoir que nous ne tombons pas malades par hasard. C'est bête, mais c'est vous-même qui vous êtes rendu malade par une très forte émotion. De toute évidence, vous ne l'avez pas fait volontairement, c'est votre subconscient qui vous parle par cette douleur. Il vous dit qu'il est très important de changer votre attitude par rapport à cette situation et émotion, qui détruit votre intérieur à un point tel que vous ne pouvez vous en rendre compte. Je vous invite à lire les premiers chapitres de ce livre < Tome 1 >. Ils vous fourniront plus de détails sur le cœur émotionnel et la logique de votre subconscient. Ce subconscient n'a pas la même logique que votre cerveau conscient et rationnel.

Mais quelle est l'émotion qui crée tant de douleurs à vos articulations? La trame de fond de cette émotion est une **perte de votre estime par rapport à un travail ou à une occupation**. Plus spécifiquement, elle peut être reliée à un geste que vous avez effectué d'innombrables fois dans votre vie. Vous vous dites ne plus être aussi bon qu'avant à réaliser ces gestes si habituels pour vous. Par exemple, un cordonnier aux mains moins agiles qu'auparavant. Il ne fait plus son travail aussi rapidement ou fait des erreurs, et il sait qu'il n'est plus aussi bon dans ce travail qu'il adore – pour lui c'est toute sa vie.

Une autre piste est que vous avez fait des gestes maladroitement, ou non appropriés, qui vous dévalorisent et pour lesquels vous vous sentez coupable.

De manière plus précise, l'emplacement de l'articulation douloureuse viendra préciser le lien avec cette émotion négative.

La hanche est en lien avec un conflit d'opposition, vous ne voulez pas faire quelque chose ou aller dans une direction.

Le genou est en lien avec une dévalorisation importante par rapport à un sport ou aux performances sportives.

La cheville est en lien avec une grande hésitation par rapport à la direction à choisir ou à la difficulté de faire un choix aux conséquences importantes.

L'épaule est en lien avec votre rôle de parent, ou votre rôle dans la société, ou elle a un rapport à votre place dans la famille, sœurs, frères et famille élargie. Vous avez l'impression de ne plus voler par vous-même, comme un oiseau blessé. Le coude est en lien avec votre travail en général. Les vertèbres sont en lien avec une profonde perte de sa propre estime.

Et finalement, le plus fréquent, la main et les doigts sont en lien avec le manque d'agilité manuelle à faire un geste que vous faisiez si facilement avant. Le fait de ne plus pouvoir exécuter ce geste comme dans le passé vous apporte une sensation de dévalorisation.

Vous devriez être facilement capable d'identifier quelle est cette émotion qui change votre vie. La maladie s'installe en trois phases.

La phase 1 : certains tissus meurent < nécrose > dans le cartilage d'une ou de plusieurs articulations. Le choix de l'articulation est fait par le subconscient en lien avec ce qui est le plus par-

lant par rapport à votre émotion. Par exemple, un doigt, un coude, etc. Le but derrière l'affection au cartilage de votre articulation est de vous faire ralentir ou de faire cesser ce geste, mais vous ne le voulez pas. Votre émotion de perte d'estime de soi est présente et forte. Vous n'avez pas de douleur à la phase 1, et vous ne savez même pas ce qui se passe dans vos articulations.

La phase 2 : vous avez trouvé une solution, par exemple, vous avez ralenti votre rythme de travail ou pris une période de repos, ou autre. C'est bien. Vous avez compris ou vous avez tout simplement cessé le geste, par la force des choses. Le corps va maintenant travailler pour réparer les dommages faits à votre cartilage. Pour ce faire, il y a un complexe mécanisme d'action qui se met en place. Ce mécanisme est bien connu dans tous ses détails par la médecine allopathique. Ce processus de réparation débute par une inflammation et c'est à ce moment où la douleur s'installe. Vous avez une forte douleur, et c'est normal et bon signe. Si vous êtes sage et avez trouvé une solution pour ne plus faire ce geste, le processus de guérison du cartilage fera son travail complètement. Vous aurez l'impression que ça ne va pas bien. Mais, au contraire, c'est en guérison.

La phase 3 : si vous n'avez pas compris les phases 1 et 2 ci-dessus et que vous redoublez d'ardeur dans la répétition de ce geste, la phase 3 s'installera. C'est-à-dire que la phase 1 et la phase 2 recommenceront un cycle de plus. Et cette boucle peut être sans fin. Et chaque fois la douleur sera plus forte et possiblement qu'un plus grand nombre d'articulations seront touchées. C'est l'explication du nom arthrite évolutive, car elle augmente d'intensité à chaque cycle. Plus votre choc émotionnel est fort, plus intenses seront l'inflammation et la douleur.

La solution est toute simple. Vous devez lâcher prise! Laissez aller cette situation complètement. Faites la paix avec le fait que vous ne pouvez plus faire ce geste avec autant d'assurance et d'habi-

leté que dans le passé. Ne vous dévalorisez pas pour cela, la vie est pleine de choses intéressantes à faire. Vous, votre moi profond, la personne que vous êtes en réalité n'êtes pas ce travail ou ce geste. Il est possible temps de dissocier qui vous êtes < votre âme > de ce que vous faites < ce travail ou ce geste >. Lorsque vous aurez réellement fait le deuil de ce geste à effectuer, vous aurez cassé le cycle. Votre corps pourra finalement faire son travail de réparation du cartilage jusqu'au bout. Car vous ne l'aurez plus stoppé durant sa phase de réparation. Le plus vite vous réalisez la cause de la cause de cette arthrite, et le plus vite vous faites les changements requis dans la gestion de cette émotion, le plus vite le cartilage se répare. De toute évidence, ce sera plus long si votre corps a dix ans de rhumatisme à guérir que si cela fait seulement six mois qu'il en souffre.

Vous voyez toute l'intelligence du corps, du subconscient? Il travaille pour votre bien-être et votre survie. Vous vivez un grand déséquilibre entre ce que votre cœur émotionnel désire et ce que votre conscient désire. Il faut renouer avec l'équilibre du corps par l'acceptation totale du fait que vous ne pouvez plus faire ce geste aussi facilement qu'avant. Il faut apprendre à laisser-aller. Je vous invite à lire la section < laisser-aller > du chapitre 7 étapes santé à la fin de ce livre < Tome 1 >.

ET L'ALIMENTATION, LES JEÛNES ET L'EXPOSITION À L'EAU FROIDE?

Votre médecin vous proposera de faire des changements à votre alimentation, comme cela a été mentionné précédemment. La raison derrière ces changements demandés est que certains aliments favorisent l'inflammation tandis que d'autres apportent des propriétés antioxydantes et des anti-inflammatoires. Vous mangez probablement beaucoup de viande rouge également, entre autres. Suivez les conseils de votre médecin et informez-vous encore davantage, dans les détails, et changez votre alimentation. C'est important. Hippocrate, le père de la médecine disait : < Notre nourriture devrait être notre médi-

cament. Notre médicament devrait être notre nourriture >. Cela confirme toute l'importance de notre alimentation.

Si vous ne connaissez pas les bienfaits du jeûne sur la santé, dont notamment son efficacité à réparer le corps, je vous invite à lire la section sur le jeûne à la fin de ce livre < Tome 1 > à la section < L'aventure santé continue de plus belle! >. Faire des jeûnes permet au corps de s'autonettoyer et de s'autorégénérer. C'est comme le bouton < reset > d'un appareil électronique, mais pour votre corps en entier. Cependant, il ne faut pas faire de jeûnes n'importe comment. Cela doit être fait progressivement et avec sagesse. Vous trouverez plus d'information sur ce point à la section mentionnée ainsi que des références de livres spécialisés sur le jeûne. Pour ma part, c'est une pratique que j'applique toute l'année, avec des jeûnes intermittents combinés à deux à quatre jeûnes plus longs aux changements de saison. Peu de médecins connaissent les bienfaits du jeûne, malheureusement. Mais il y en a tout de même quelques-uns. Ceux-ci connaissent les grands bienfaits du jeûne et le proposent à plusieurs de leurs patients. Ne soyez donc pas surpris si votre médecin vous déconseille le jeûne, c'est qu'il ne le connaît pas, tout simplement. Informez-vous par vous-même et prenez votre propre santé en main avec le maximum d'information possible. Se limiter aux traitements proposés par la médecine allopathique n'est pas suffisant, à mon humble avis. Une des preuves est que cette médecine ne guérit pas l'arthrite et qu'elle ne fait que soulager la douleur. L'arthrite sera toujours en progression.

Une autre activité qui vous serait extrêmement bénéfique est l'exposition au froid. Je sais que plusieurs personnes disent non immédiatement. Vous vous dites que ce n'est pas pour vous. Mais savez-vous que c'est une pratique très populaire dans certains pays européens, et tout spécialement en Angleterre, en Écosse et en Irlande? Des milliers de gens font des immersions en eau froide à une fréquence d'une à cinq fois par semaine,

Comme en saison froide selon le climat de votre pays. Environ 25 % d'entre eux le font principalement pour l'effet anti-inflammatoire que cela apporte au corps. Des gens aux prises avec l'arthrite s'immergent dans l'eau froide pour quelques minutes et la douleur diminue grandement, immédiatement à la sortie de l'eau. Ce soulagement durera habituellement deux ou trois jours. La raison est simple : lorsque votre corps est soumis à ce stress de froid, il va automatiquement, par lui-même, induire une réponse anti-inflammatoire. Vous n'avez pas besoin de prendre des médicaments anti-inflammatoires, votre corps a la capacité de les produire naturellement, par lui-même. Il est merveilleux notre corps, non? D'ailleurs, voici ce qu'Hippocrate disait : < Tout le monde porte un médecin à l'intérieur de lui, nous devons juste l'aider à faire son travail. La force de guérison naturelle à l'intérieur de chacun de nous est la plus grande force de guérison >. Cette force est innée en chacun de nous et agit grâce à une bonne gestion de nos émotions, une alimentation saine et nutritive, des aliments vivants et non morts comme la nourriture préparée industriellement, notre capacité à jeûner ainsi qu'à une exposition au froid.

Vous trouverez plus d'information sur les bonnes façons de s'exposer au froid à la fin de ce livre < Tome 1 >. Du même coup, l'exposition au froid aidera votre mental également. Savez-vous que 50 % des gens qui pratiquent cette activité le font pour réduire leur stress, leur anxiété ou encore pour améliorer un état dépressif? Vous verrez, cette activité apporte beaucoup de < positif > à l'esprit. Et elle pourrait également vous aider à mieux gérer votre émotion négative par rapport à ce travail ou ce geste que vous ne faites plus aussi bien ou rapidement qu'avant.

Bonne réflexion!



POURQUOI NE PAS ESSAYER UNE AUTRE MÉDECINE?

Pourquoi suis-je malade? Comment faire pour retrouver la santé? Quelles sont mes options? Voici autant de questions que l'auteur s'est posées après le diagnostic de sa maladie cardiaque. Au-delà de ce cas particulier, le livre présente une nouvelle manière de voir toutes les maladies et ses traitements. Il vous guide vers la découverte de la racine profonde qui permet aux maladies de se développer.

Sous la forme d'un dictionnaire qui décrit 100 maladies, l'auteur présente la vision de la médecine moderne (allopathique) et d'autres médecines plus respectueuses de la biologie du corps et du psychisme. À la lecture de ce livre, vous serez donc en mesure de mieux discuter de votre santé avec votre médecin et de faire vos propres choix, dans l'espoir de retrouver la santé ou d'aider vos proches, en ce sens. Il s'agit d'un outil précieux, à consulter régulièrement, mais surtout à conserver toute sa vie.



L'auteur, Marc Samson, a survécu à une maladie grave. Il a, par la suite, modifié radicalement son style de vie pour aller vers la pleine santé. Ce changement lui a permis de passer de la prise de 10 médicaments par jour à aucun. En publiant ce livre accessible à tous, son cœur souhaite maintenant partager l'incroyable sagesse-santé que sa maladie lui a permis de découvrir. Oui, il nous est possible de vivre en santé et longtemps. Pour y parvenir, il faut cependant voir les choses un

peu différemment. Avec simplicité et passion, l'auteur souhaite vous offrir une vue plus large et plus profonde, tant sur les maladies que sur les options menant au bien-être et à leurs guérisons. Une maladie n'est pas une malchance de la vie, il y a un ordre logique et ce livre vous le fera découvrir.

TOME 1

Toutes les
explications

40 maladies

A à C

TOME 2

Résumé éclair &
illustrations

60 maladies

C à Z

