

Votre santé et votre corps n'attendent que vous !



- Comment reprendre sa responsabilité et le dessus sur son esprit en 3 points (naturopathe) ?
- Arrêtons avec cette quantophrénie (mon opinion) ?
- Le code binaire une atteinte à notre liberté de penser ?

Médecine chimique, médecine naturelle, industrie agro-alimentaire, industrie pharmaceutique, culture conventionnelle, agriculture bio....

Quand des systèmes atteignent leurs limites, d'autres se mettent en place...

Et nous dans tout ça, que penser, que faire, que choisir ? Dans une société qui nous a habitué dès notre plus jeune âge à nous laisser dicter nos propres solutions par l'extérieur, il peut être parfois difficile de s'y retrouver...

La majorité des gens ont aujourd'hui conscience des dangers et des conflits d'intérêts liés aux systèmes de santé en place et nous sommes nombreux à reconnaître une part de responsabilité dans notre état de santé. Mais en pratique, lorsque la maladie fait son apparition, la peur s'installe générant la soumission et la dépendance au système de santé, aux médicaments, aux divers médecins et thérapeutes... Apparaît alors la perte d'autonomie, de responsabilité et de pouvoir face à son propre corps et son état de santé. La personne subit ainsi son état, elle devient passive au lieu de reprendre son pouvoir et entrer en action.

Comment ? me direz-vous. C'est ce que nous allons voir ensemble dans cet article, en 3 points...

Point n°1 : Prise de conscience et état des lieux.

Vision de la santé limitée et manque d'individualisation...

Tout doucement nous nous sommes laissés glisser vers un système de santé qui divise, diviser pour mieux régner, cela ne vous rappelle rien ? L'approche de santé moderne a tendance à diviser le corps en isolant ses différentes parties. Ce système de cloisonnement a donné naissance à la spécialisation. Ainsi né le médecin spécialiste qui par définition n'est spécialiste que de son domaine et donc davantage ignorant des autres. Oui, mais voilà, le corps fonctionne en équipe et tous les organes, glandes et systèmes sont reliés entre eux, ils fonctionnent ensemble via des mécanismes subtils et complexes de coopérations, de rétro-contrôles, de communications... C'est cet ensemble qui crée un tout dont la division ne représentera jamais l'unité. Pour être plus claire si je démantèle votre corps en isolant chacun de vos organes pour les rassembler ensuite dans un autre corps, le résultat ne sera jamais vous ! Cette vision

réduite est trop souvent à l'origine d'aberrations, de limitations et de perte de bon sens en médecine. Vous en avez peut-être fait l'expérience si par exemple, vous vous êtes rendu avec des troubles digestifs chez votre gastro-entérologue (spécialiste du système digestif donc) qui ne trouveras pour vous rien d'anormal, sans jamais vous avoir posé la question de savoir ce qui dernièrement est entré dans votre système digestif, (objet de sa spécialisation donc), à savoir en premier lieu, l'alimentation ! Cherchez l'erreur... Ce dernier domaine étant réservé à un autre spécialiste qui lui-même, s'il n'a pas une vision globale et holistique du corps ne sera généralement pas d'un grand secours à votre problématique.

Qu'en est-il du côté des médecines naturelles ?

En tant que naturopathe, mais surtout être humain curieux et passionné, pratiquant et recherchant une santé globale tant sur le plan physique que psychique pour tous, je peux constater parfois la même contamination de la spécialisation dans les médecines naturelles avec une focalisation limitante sur son propre domaine et une sorte d'obéissance aux enseignements reçus sans oser aller élargir sa vision vers d'autres horizons.

La médecine de demain ne serait-elle pas une médecine autonomisante ou chaque intervenant de santé y compris la personne concernée ou le malade, auraient une vision et une connaissance suffisamment globale du corps et de la santé pour parvenir à ramener l'équilibre dans l'organisme à l'aide de méthodes et d'outils individualisés, respectueux du vivant sans jamais nuire à ce dernier ?

Point n°2 : La Connaissance

Vous semble t-il normal d'habiter votre corps depuis sa naissance jusqu'à sa mort et de ne pas en connaître le mode d'emploi ?

Inutile de suivre de longues études en médecine alternative ou conventionnelle pour savoir comment agir par vous-même. Quelques connaissances accessibles à tous vous suffiront largement pour savoir comment ramener l'équilibre dans votre corps et maintenir un bon état de santé.

C'est une bonne nouvelle n'est-ce pas ? Nous sommes nombreux, chacun à sa manière à mettre ces connaissances et outils à votre disposition, alors profitez-en !

La première connaissance que vous devez acquérir et celle de la vision globale déjà évoquée et la recherche de la cause profonde du déséquilibre de l'état de santé. En effet l'approche de santé moderne réductrice et séparatrice a pour conséquence de se concentrer trop souvent à soigner le symptôme et non à rechercher la cause profonde du trouble. Ainsi, si je me contente d'éteindre le voyant rouge sans chercher à résoudre la panne sous-jacente, il est évident que mon problème va se représenter sans tarder et bien souvent de manière plus intense. On peut aussi retrouver cette vision symptomatique dans les médecines douces...

Sachez également et cela est essentiel que votre corps possède un système de rééquilibrage automatique et autonome appelé homéostasie. En d'autres termes, votre corps est intelligent et sait s'épurer, se rééquilibrer et se régénérer seul, à condition que vous ne l'empêchiez pas de le faire via vos mauvaises habitudes de vie (alimentation, schémas de comportements émotionnels, manque de contact avec les éléments naturels, déni de soi...). C'est précisément sur ces points que nous avons besoin de revoir nos croyances et nos connaissances...

Hippocrate, père de la médecine, avait déjà comme premier principe « d'abord ne pas nuire », comprenez : « d'abord ne pas empêcher votre corps de bien fonctionner... »

On peut souvent malgré soi se retrouver sans le savoir à encrasser et à intoxiquer notre propre corps par nos comportements tout en étant persuadé de bien faire, c'est là le drame du manque de connaissances aujourd'hui face à nos habitudes de vies modernes qui sont sans précédent dans l'histoire de l'humanité.

Heureusement, les solutions sont bien plus simples à mettre en place que ce que l'on peut imaginer la plupart du temps.

En effet, quand notre corps fonctionne mal, nous avons tendance à vouloir rajouter quelque chose (traitement naturel ou chimique), alors que bien, souvent, il s'agirait en premier lieu d'arrêter de l'intoxiquer via certains aliments par exemple étant pourtant souvent dramatiquement réputés bons pour la santé !

Point n°3 : Reprenez votre pouvoir et entrez en action !

Le premier ingrédient pour cela est votre prise de décision à changer vos habitudes. Une fois la prise de conscience réalisée, l'acquisition des connaissances simples à travers les quelques bases nécessaires à votre mise en action, vous pourrez alors passer à la phase d'expérimentation !

À mon sens, seule cette dernière phase viendra ancrer en vous vos nouvelles habitudes car les résultats obtenus feront taire toutes croyances erronées et imposées par l'extérieur, car comme le dit si bien l'expression « je ne crois que ce que je vois ! » C'est ainsi que j'ai pu voir nombre de personnes que j'ai accompagné améliorer parfois de manière spectaculaire leur état et changer de manière de vivre avec plus de liberté et de bien-être sans jamais avoir envie de retourner en arrière !

Albert Einstein a dit : « La folie c'est d'espérer un changement en ne voulant rien changer à ses habitudes » A méditer...

Habiba Berkani

Naturopathe, praticienne holistique de santé physique et psychique au naturel.

Le témoignage de cette naturopathe nous donne les moyens de voir la connaissance d'une autre manière, car soyons clair, la connaissance mal comprise ou non contextualisée ne sert à rien. Il ne sert à rien de se jeter sur des livres de connaissances si vous ne savez pas placer dans un système la vie.

Comme Habiba le précise nous avons trop diviser sans savoir relier. C'est ce que j'appelle la connaissance pertinente. Nous sommes en permanence en train de diviser, mais nous n'avons pas compris que cette division ne rendait plus potable une hypothèse.

Arrêtons avec cette quantophrénie ?

Notre monde vit dans une quantophrénie que nous devons stopper, c'est une maladie des chiffres et des données quantitatives. On cherche à connaître que le résultat et non le protocole. Si je vous dis que je connais un aliment extrême, dangereux, vous allez ressentir le besoin de connaître le nom, mais non-comment j'ai fait pour trouver ce produit dangereux, pourquoi ce produit est dangereux, ou encore s'il l'est réellement. Notre ère moderne exclut l'amour, les émotions, les sentiments...un corps sans âme dédié à l'économie. Une économie qui nous détruit la vie. Nous sommes des êtres complexes et la seule chose que l'on sait faire, c'est de calculer. Comment espérer faire des hypothèses

économiques en 2025 alors que nous ne savons même pas l'heure de notre mort ! Mon meilleur conseil : arrêter de tout calculer et laisser un peu le hasard et le destin faire son chemin. En pensant que nous allons cerner notre corps, nous ne faisons qu'aggraver une barbarie inconsciente. Une barbarie qui mène au stress, à l'isolement, au déchirement social !

[Le code binaire une atteinte à notre liberté de pensée ? Exemple du jeûne ce n'est ni blanc et ni noir ! C'est un tout !](#)

J'espère de part mes articles que vous trouverez le goût à penser et que cela stimulera votre propre capacité. J'en reviens au code binaire... mon précédent article sur le jeûne (1) causa un petit trouble dans certaines pensées. Je prends toujours positivement favorable au jeûne, mais il peut s'avérer que je suis contre. Certains disent mal cerner mon idéologie et pourtant dans cette heure de Big Datas et des ressources démultipliées d'Internet, je ne peux pas prendre partie intégrante d'un système. Le jeûne peut être bon nous sommes d'accord, mais il peut être inutile dans certains cas. Et c'est bien ici le problème, on ne connaît pas une chose bonne ou mauvaise, mais un tout. C'est de la physique, c'est un ensemble. Le jeûne est constitué de diversité en rétroactions et actions entre l'unité et la diversité, mais aussi entre la diversité et l'unité. C'est la complexité.

Edgar Morin disait : « Nul dogmatique, nul fanatique, nul réductionniste, nul manichéen, nul esprit seulement binaire ne peut comprendre la complexité du monde, de la vie, de l'humain. » Dans ce paradoxe la morale dite non-complexe obéit et esclave d'un code binaire, c'est juste ou injuste ou mal ou bien. L'éthique complexe conçoit que l'on peut contenir un mal, le mal un bien, le juste de l'injuste, l'injuste du juste. Le jeûne peut être mal ou bien, ou positif ou négatif ou du positif et négatif ou le négatif du positif ou positif du négatif. C'est donc un tout ! Nous avons donc une masse de connaissance sur le jeûne, mais nous ne l'avons jamais bien utilisé comme les personnes qui ont font un business. Donc arrêtons d'être borgnes et ignorants volontairement. On pourra apporter toute la connaissance du monde si elle n'est pas reliée cela n'a aucun intérêt.

Si on vous dit que le jeûne est à 100 % sans conséquences, c'est faux. Comme je l'ai répété dans l'article précédent, même de grands professeurs tels que Valer Longo ont expliqué que le jeûne avait aussi ses limites. Il n'y a pas de science unique, mais générale et spécifique d'individus en individus.

<https://www.hocine-nutrition.com/product-page/pourquoi-le-je%C3%BBne-peut-devenir-dangereux>