

Révélation Santé

& bien-être

Les meilleures découvertes de la recherche en santé naturelle



ÉDITO

La santé naturelle : une médecine d'élite

Nous avons le plaisir de vous présenter le premier numéro de **Révélation Santé & Bien-Être**, avec un premier dossier consacré au cancer et à d'étonnants résultats obtenus par de nouvelles approches de soin. Notre objectif ? Identifier aujourd'hui les nouvelles méthodes de soin qui seront adoptées demain par tous. Que l'on souffre d'arthrose, de diabète, de dépression, de douleurs chroniques, **l'espoir de guérison est toujours permis** pour peu que l'on sorte du prêt-à-penser de la médecine officielle. Souvenez-vous qu'il y a quelques années, on regardait les hypnotiseurs comme des sorciers dangereux. Aujourd'hui, rien qu'au service de chirurgie vasculaire de l'hôpital Paris Saint-Joseph, la chirurgie de la carotide (150 interventions par an) est réalisée sous anesthésie par hypnose. Lorsqu'on ouvre son cœur autant que ses yeux, lorsqu'on ose regarder du côté de médecines traditionnelles aux savoirs éprouvés, alors on trouve parfois des remèdes à des maladies qu'on croyait incurables. Tous les mois, **Révélation Santé & Bien-Être** ouvrira cette voie d'espoir vers la guérison et le sens retrouvé.

**Bonne lecture,
Gabriel Combris
et son équipe**

Cancer : les nouveaux soins énergétiques

Atteints d'un cancer de la prostate, 30 hommes ont refusé les traitements « conventionnels » et choisi une « autre » approche. D'autres malades atteints d'un cancer du poumon ont fait de même. Et voici les résultats : incroyables !

En tant que médecin, le cancer m'a toujours passionné. Depuis 30 ans, j'ai étudié autant les traitements de la médecine conventionnelle que ceux des médecines naturelles. Et aujourd'hui, je pense comme le disait Einstein que : « Le monde que nous avons créé est le résultat de notre niveau de réflexion, mais les problèmes qu'il engendre ne sauraient être résolus à ce même niveau ». Ainsi, si nous suivons ce raisonnement, pour résoudre la maladie cancéreuse, il est impératif de sortir du simple aspect matériel et de s'élever vers les sphères de l'énergie, de la conscience et de la spiritualité. C'est ce que je vous propose de découvrir dans cet article.

État des lieux

Selon l'Institut national du cancer (INCA), entre 1980 et 2012 le nombre de nouveaux cancers a doublé en France. En 2014, le Centre international de recherche sur le cancer (CIRC) a estimé qu'il y avait eu 14 millions de nouveaux cas de cancers dans le monde. L'institut prévoit que ce nombre atteindra les 22 millions en 2031.

Les cancers du poumon, du sein, de côlon et de la prostate constituent les cancers les plus fréquents.

Et même si la mortalité a diminué durant ces vingt dernières années, le cancer demeure la première cause de mortalité chez l'homme (33 % de tous les décès) et la seconde chez la femme (23 % de tous les décès) après les maladies cardiovasculaires.

Explique 60 % des cancers

30 à 35 % des cancers sont dus à une mauvaise alimentation : mauvaises habitudes, alimentation industrielle, polluants et produits chimiques, excès alimentaires, mauvaise cuisson, etc.

À cette cause s'ajoutent le tabagisme, l'alcool, la pollution, les irradiations, la sédentarité, certains traitements médicaux (hormones,

radiation), etc. qui sont également responsables de 30 % des cancers.

Et en additionnant ces deux chiffres, nous constatons que **notre mode de vie produit à lui seul 60 % des cancers**, ce qui tend à expliquer pourquoi les cancers sont si nombreux aujourd'hui.

Ce point est particulièrement important, car cela signifie qu'en changeant notre mode de vie pour une vie plus saine, nous pourrions diminuer de manière drastique ce risque, comme l'ont d'ailleurs démontré les peuples sans cancer mais aussi l'étude SUVIMAX¹.

L'hérédité souvent montrée du doigt n'est responsable pour sa part « que » de 5 à 10 % des cancers en moyenne, avec des variations importantes d'un cancer à un autre.

Un choc psychologique

Le stress a été suspecté d'être une cause de cancer. En fait, il est plus probable qu'il soit un facteur favorable pour le cancer sans être capable à lui seul de le déclencher.

Ce sont surtout les chocs émotionnels qui ont été incriminés. Et il est vrai que les personnes malades décrivent souvent un gros problème psychologique survenu dans les trois mois précédant l'apparition des premiers symptômes de leur maladie. Celui-ci est généralement violent, inattendu et vécu dans l'isolement.

J'ai personnellement retrouvé ce choc chez environ 95 % de mes patients.

Le choc émotionnel n'est pas la cause mais le facteur déclenchant du cancer, ce qui est très différent. Cependant on peut penser que c'est lui qui détermine le lieu du cancer et le moment où il va se développer.

Choc émotionnel et cancer

Un conflit psychologique déclenche une émotion qui a un niveau vibratoire particulier. Et d'un autre côté, chaque organe et chaque tissu du corps (foie, cœur, rein, os, muscle, artère, etc.) présente aussi un niveau vibratoire différent.

Lors d'un conflit psychologique, la vibration de l'émotion est attirée par celle de l'organe vibrant au diapason avec elle. Elle obéit ainsi à la loi de la résonance qui dit que deux énergies de même fréquence s'attirent.

Lorsque le choc émotionnel se fixe sur l'organe ainsi déterminé, il y bloque la circulation énergétique, ce qui va entraîner un afflux d'énergies nuisibles à son niveau, ainsi que tous les polluants et toxiques présents dans le corps à ce moment-là. Cela va soit produire des mutations génétiques et induire la cancérisation, soit réveiller des cellules cancéreuses dormantes présentes dans l'organe. À partir de là, la tumeur va commencer à se développer.

Une perte de sens

Pour le Dr Edward Bach², la maladie survient lorsque les actions réalisées dans la vie quotidienne ne sont pas en adéquation avec les aspirations profondes de la personne... ce qui a tendance à ne pas la rendre heureuse ni

satisfaite. Dans ce cas, la maladie survient comme pour rappeler à la personne qu'**elle n'est pas sur sa route**. Le cancer serait le dernier appel, comme pour dire à la personne : « tu changes ou tu meurs ». Or, le changement demandé va dans le sens du développement de l'être profond et donc de la joie et du bonheur pour la personne. Il ne s'agit aucunement d'une punition ou d'une condamnation.

Le traitement

Comme nous venons de le voir, le cancer présente de nombreuses causes situées sur des plans différents :

- Physique : encrassement du corps par les polluants
- Psychologique : personne stressée et non heureuse
- Émotionnel : conflit psychologique
- Énergétique : blocage énergétique
- Spirituel : perte du sens de sa vie et non-respect de ses aspirations.

Il convient donc que le traitement s'intéresse aussi à tous ces aspects. C'est pourquoi il est important de réaliser en même temps :

- Un changement de mode de vie
- Un traitement physique alliant médecine conventionnelle et naturelle.
- Un soutien psychologique sur le stress, l'anxiété et la résolution du conflit
- Des soins énergétiques pour lever les blocages et remonter le niveau vibratoire
- Une recherche du sens de sa maladie et aussi de sa vie.

Changer son mode de vie

Le cancer impose de changer. Car si la personne persiste dans ses vieilles habitudes, les racines du mal seront toujours présentes. Il lui faut changer tant sur le plan physique que psychologique.

Le simple bon sens fait dire qu'il convient d'arrêter les drogues, le tabac, l'alcool et tous les polluants pouvant entrer dans l'organisme. C'est pourquoi il convient de privilégier une alimentation biologique de type méditerranéen, crue ou faiblement cuite, riche en huile d'olive, en huile de tournesol et en huile de colza pour les acides gras insaturés. L'ail et le thé vert sont aussi à privilégier.

Une activité physique régulière a démontré son intérêt dans le cancer en réduisant la mortalité (jusqu'à 23 %), mais elle améliore aussi l'humeur, la fatigue et l'appétit.

Trois éléments essentiels

Mais surtout, il est essentiel que la personne malade :

- S'exprime, dise ce qu'elle ressent
- Prenne du temps pour elle, pour réfléchir, pour méditer, pour développer des activités artistiques, pour se promener dans la nature, pour faire du yoga,

1. Suvimax : Supplémentation en vitamines et minéraux antioxydants.

2. Médecin homéopathe anglais (1886 - 1936) créateur des fleurs de Bach.

du chiatsu, du qi gong ou du taï chi. Tout cela va amener la personne à retrouver son être profond, son être véritable et sortir des apparences qu'elle présente habituellement.

- Comprenez qu'il est important pour elle de changer son mode de vie et son mode de pensée. C'est ce qu'impose la maladie cancéreuse et que la personne malade a reporté depuis trop longtemps.

Des bénéfices énormes

Les bénéfices de ce changement peuvent être immenses. Les recherches du Pr Mina Bissel, du Laboratoire Lawrence de Berkeley, ont montré l'importance du milieu extracellulaire³ dans la formation et le développement des tumeurs, notamment des cancers du sein. Ainsi, des modifications dans les protéines extracellulaires seraient à l'origine de l'instabilité génétique des cellules, favorisant leur cancérisation. C'est le microenvironnement qui domine le gène et non l'inverse. Mais aussi des changements favorables parmi ces protéines extracellulaires peuvent favoriser la réparation des cellules cancéreuses. Or, comment est-il possible de changer favorablement ces protéines ? En suivant un mode de vie sain.

Ce travail du Pr Bissel rejoint les résultats de l'étude GEMINAL⁵ parus dans la revue « Proceeding » de l'Académie des sciences américaines⁶. Cette recherche a porté sur 30 hommes atteints de cancer de la prostate qui avaient refusé de suivre des traitements conventionnels. Ils avaient accepté par contre de changer favorablement leur mode de vie (alimentation, exercice physique, méditation ou yoga, groupe de soutien, prise de nutriments). Au bout de 3 mois à ce régime, les biopsies ont montré la diminution de l'expression de gènes cancéreux dans les cellules prostatiques.

Ainsi, des changements bénéfiques dans le mode de vie peuvent avoir de très importantes répercussions sur l'évolution d'un cancer.

Les traitements conventionnels

Au fil des ans, les traitements conventionnels se sont affinés, devenant plus ciblés, moins mutilateurs. Mais leur principe reste identique : détruire systématiquement le plus de cellules cancéreuses, si ce n'est toutes. Ils consistent à utiliser la chirurgie, la chimiothérapie, la radiothérapie et l'immunothérapie dans des associations établies selon des protocoles stricts référencés pour chaque situation.

Les traitements du futur viseront davantage à réparer les cellules cancéreuses qu'à les tuer. Des expérimentations, dont les premières remontent à près de 40 ans, ont démontré que cette voie était possible, notamment avec des dérivés de vitamine A sur certaines leucémies. D'autres études ont montré que les vitamines C, D et E ainsi que des substances comme la bromélaïne ou les caroténoïdes pouvaient aussi réaliser cette prouesse dans une certaine mesure. Des recherches sont aussi en cours

pour utiliser de microscopiques robots capables de réparer les ADN mutés au sein des cellules cancéreuses afin de les normaliser.

Les traitements naturels

En raison d'un trop petit nombre d'études fiables, il est difficile aujourd'hui d'imposer des traitements naturels comme étant des alternatives aux protocoles conventionnels. Ils ne peuvent être proposés que comme traitements complémentaires... Certaines études en laboratoire démontrent que l'association de traitements naturels avec des techniques conventionnelles potentialise l'effet de ces dernières, comme les acides gras oméga-3 avec les radiothérapies ou la propolis avec les chimiothérapies.

Les traitements naturels sont en revanche des alternatives quand les traitements conventionnels ont échoué... ou pour lutter contre les effets indésirables des traitements conventionnels.

La liste des traitements naturels pouvant agir contre le cancer est très longue et cet article ne suffirait pas à les évoquer tous. Elle passe par les nutriments (vitamines C, D, B17, germanium organique...) les plantes (curcuma, aloé arborescent, lapacho, shiitaké, viscum album...), les enzymes (bromélaïne), l'huile de foie de requin, l'eau oxygénée, l'ozonothérapie, les régimes (jeûne, sans polyamine, Breuss, Gerson...) et aujourd'hui les polyphénols tirés de l'huile d'olive.

N'oublions pas non plus les bienfaits obtenus par l'homéopathie, la médecine traditionnelle chinoise et l'Ayurveda.

La vitamine anticancer

C'est le Pr Linus Pauling⁷ qui, le premier, démontra les effets remarquables de la vitamine C à forte dose en perfusion dans les cancers, même très évolués. L'action de cette vitamine semble passer par une inhibition de plusieurs gènes impliqués dans la prolifération cellulaire cancéreuse. Ainsi « des souris cancéreuses traitées à de fortes doses d'acide ascorbique survivent quasiment toutes, leur tumeur régresse et aucune métastase ne se forme⁸ ». En y regardant de plus près, on peut affiner les résultats : les études effectuées avec de hautes doses de vitamine C dans des cancers ont donné des résultats positifs lorsqu'il s'agissait d'une administration veineuse, et négatifs pour les administrations orales. Mais aujourd'hui, une nouvelle forme de vitamine C – la vitamine C liposomale, prise oralement – semble pouvoir produire des effets identiques à la forme injectable.

3. En biologie, le milieu extracellulaire **correspond** à l'extérieur de la cellule. L'extérieur peut correspondre à l'environnement en général pour une bactérie du sol, l'intestin pour une entérobactérie, l'espace entre les cellules pour les cellules faisant partie d'un tissu. Par exemple, la paroi d'une cellule est une structure extracellulaire.
4. Journal Le Monde du 29 juin 2012.

5. GEMINAL : Gene Expression Modulation by Intervention with Nutrition And Lifestyle. 6. Le Quotidien du Médecin Quotimed.com du 20-06-2008 et Proceeding of the national Academy of Sciences, vol.105, n°24, pp.8369-8374. 7. Chimiste et physicien américain (1901 - 1994) ayant reçu deux prix Nobel. 8. Science et avenir : avril 2009

Cancer et médecine quantique

La médecine quantique (voir encadré) peut apporter une aide précieuse à bien des niveaux lors d'un cancer. Elle consiste tout d'abord à recentrer les corps énergétiques, à traiter les fuites énergétiques, à harmoniser les chakras, etc.

Mais surtout, elle va commencer par rechercher la présence d'un blocage au niveau de la tumeur cancéreuse. Car celui-ci est vu comme la conséquence du choc émotionnel déclencheur du cancer. Lors d'un soin énergétique, on peut lever ce blocage et par là à tenter de faire disparaître le choc émotionnel qui s'y rattachait. La remise en route de la circulation énergétique va permettre de libérer toutes les énergies perverses qui étaient concentrées dans la tumeur, ce qui va conforter l'action des traitements entrepris contre elle. Car la présence permanente du choc émotionnel continuait d'entretenir la tumeur, favorisant les récidives et les rechutes. Ainsi, si le choc émotionnel a mené la personne vers le cancer, la disparition du choc pourrait contribuer à la conduire sur la route de la guérison.

Ensuite, comme nous venons de le dire, le cancer est toujours associé à un fort encrassement de l'organisme. Aussi l'évacuation de toutes ces énergies usagées est un temps également important. Or, elles se trouvent souvent ralenties voire arrêtées sur le chemin de leur évacuation. L'épuration de l'organisme de la personne malade va contribuer à remettre en route les processus d'autoréparation de son corps et ainsi lui permettre de retrouver son équilibre perdu.

Des résultats étonnants

Les soins énergétiques vont se concentrer sur la tumeur elle-même. Et en une séance, j'ai vu des tumeurs diminuer de plus de 50 % et perdre leur aspect inflammatoire et infiltrant pour prendre un aspect lisse. Incroyable n'est-ce pas ? Pourtant, je l'ai constaté à plusieurs reprises sur des patients qui allaient se faire opérer. Après deux ou trois séances de soins énergétiques, la tumeur était très réduite et l'intervention chirurgicale très simplifiée...

Pour trois personnes atteintes de cancer du poumon, le résultat a été un enkystement de la tumeur. Le chirurgien a alors enlevé le lobe du poumon comportant la tumeur et aucun autre traitement n'a été nécessaire. Bien sûr, il est possible de dire que ce n'est que le hasard. Trois cas ne font pas une généralité, mais personnellement, je dis que c'est encourageant.

Je suis persuadé que la médecine quantique réserve encore bien des surprises qu'il sera passionnant d'étudier et de développer d'autant qu'il existe de nombreuses écoles de soins énergétiques comme les soins Premium, le Quantum Touch, la Reconnexion d'Eric Pearl... mais aussi les soins utilisant le son, la couleur, les pierres ou les symboles.

La médecine quantique en 5 lignes

Pour la médecine quantique, notre corps n'est plus un assemblage d'organes à traiter séparément, c'est un champ vibratoire et énergétique constitué de milliards de particules de lumière – des photons – qui échangent des informations. Ce ne sont pas les échanges biochimiques de nos cellules qui déterminent notre état de santé, mais les informations qu'elles se communiquent. L'origine de la maladie n'est donc pas un problème purement biologique, mais un défaut d'information ; le symptôme n'est qu'une réaction à ce dernier.

La force de la pensée

Comment expliquer tout cela ? Nous savons que la pensée a un effet important sur le corps, preuve en est l'effet placebo, responsable à lui seul de 35 % des effets positifs des traitements quels qu'ils soient. Par contre le stress sera responsable de troubles digestifs de type gastrite ou ulcère, d'allergie, de baisse immunitaire, etc.

C'est pourquoi il est important de développer une pensée positive lors d'une maladie cancéreuse, même si c'est difficile. Or, la première chose à faire c'est déjà de le vouloir... vouloir sortir de sa torpeur et de ses peurs, et croire en sa bonne étoile.

Emile Coué⁹ est le père de cette pensée positive et il aimait se répéter à loisir : « *Chaque jour et en tout point, je vais de mieux en mieux* ». Il est d'ailleurs conseillé de se répéter cette phrase (ou une de votre invention) afin que ces paroles entrent dans la tête et le cœur pour devenir des vérités.

Par la suite, les techniques de visualisation se sont développées. Elles ont permis de renforcer les résultats obtenus avec la pensée positive. Le Dr Carl Simonton¹⁰ l'a beaucoup développée avec succès sur des personnes malades atteintes de cancer et de sida.

Une technique simple de visualisation consiste à envoyer de l'amour à ses cellules cancéreuses en leur demandant de revenir dans l'harmonie du corps, tout en visualisant qu'elles se normalisent.

La symbolique des maladies

Toute maladie présente des origines à la fois physiques et symboliques. Par exemple, si une personne souffre d'un genou, c'est qu'elle a trop forcé dessus, mais aussi que dans certaines situations de sa vie, elle n'arrive pas à fléchir ou à plier... Et il faut sans doute que la personne touchée entende, comprenne et remédie à ces deux aspects de sa maladie si elle désire guérir définitivement.

Ce principe s'applique aussi pour le cancer où le choc émotionnel originel est important !

Pour trouver la symbolique de l'organe correspondant à la tumeur cancéreuse, il convient de se référer aux travaux réalisés par le Dr Ryke Geerd Hamer¹¹ (et ses

9. Psychologue et pharmacien français (1857-1926), ayant mis au point une méthode basée sur l'autosuggestion.

10. Cancérologue américain..

successeurs avec le décodage biologique). Car de ce point de vue son travail fut remarquable. Par contre, n'allez pas voir du côté des traitements et autres inventions qu'il a proposés, car cela risquerait de devenir très dangereux pour votre santé.

Pour ma part, je préfère parler de symbolique des maladies. Car chaque cancer (et métastase), chaque organe présente une symbolique.

Ce principe expliquerait d'ailleurs pourquoi les métastases se fixent toujours sur les mêmes sites, alors que dans le corps il existe de nombreux endroits de ramifications capillaires où les cellules cancéreuses pourraient se trouver bloquées et ainsi déclencher une métastase. Ces localisations sont :

- Le poumon lié à la peur de mourir
- Les os liés à la dévalorisation de soi... de ne plus pouvoir assumer ses activités habituelles
- Le foie avec la peur de manquer de nourriture (suite aux nausées d'une chimiothérapie par exemple), d'argent ou autres.

Ho'oponopono en vedette

Ho'oponopono est une technique hawaïenne « d'effacement des mémoires erronées » à l'origine des situations désagréables de la vie. Ce sont des pensées tordues, fausses, négatives que nous avons développées dans notre vie... et qui l'abiment. Le rituel « *Désolé, pardon, merci, je t'aime* » permet ainsi de « nettoyer » ces pensées qui rendent malade. On peut en effet penser que de nombreuses mémoires erronées sont à l'origine du cancer ainsi que du conflit déclencheur, sans parler des conflits secondaires liés à la maladie : peur des résultats d'analyse, peur des hospitalisations, de souffrir, de mourir... qui sont autant d'occasions de faire Ho'oponopono. Il convient pour cela d'effectuer Ho'oponopono quotidiennement pour effacer toutes ces mémoires une à une. Et ce qui se passera une fois celles-ci disparues, nul ne le sait : guérison, consolidation, acceptation... Tout ce qu'il est possible de savoir, c'est que la situation sera meilleure ; soit résolue, soit acceptée par la personne.

La solution des conflits

À côté du choc émotionnel déclencheur, il est important aussi de résoudre tous les conflits que la personne malade présente : les vieux conflits qui traînent, les conflits non solutionnés... Ici encore Ho'oponopono peut être utile. Mais il existe de nombreuses autres méthodes : psychothérapie, PNL¹², sophrologie, EMDR¹³, méthode AORA, les techniques psycho-énergétiques comme l'EFT, le TAT, le Zensight, la méthode des 8 poses, la méditation, le lâcher-prise de Lester-Levenson ou méthode Sédona... Signalons que ces techniques peuvent aussi aider à soulager les maux physiques rencontrés lors d'une maladie cancéreuse : douleurs, nausées, fatigue, etc.

11. Médecin allemand à l'origine de la « Nouvelle médecine germanique »

12. PNL : programmation neurolinguistique.

13. EMDR : Eye Movement Desensitization and Reprocessing – technique mise au point par la psychologue américaine Francine Shapiro.

La recherche de sens

Le cancer est une maladie qui place face à la mort. Aussi est-il normal que le malade se pose cette question : « Pourquoi moi ? », « Qu'ai-je fait de si terrible pour mériter cela ? ». J'entends aussi souvent des personnes dire : « *J'ai toujours fait attention à ce que je mangeais, je n'ai jamais bu ni fumé, j'ai toujours fait du sport et pourtant j'ai un cancer. C'est injuste* ». Réaction logique.

Ainsi la compréhension du sens de sa maladie est un temps important. Elle conduit à une réflexion sur le sens de sa vie. Sommes-nous là par hasard, ou avons-nous une mission, quelque chose de particulier à réaliser durant notre existence ? C'est important à déterminer parce que cela va donner une motivation extraordinaire à la personne pour guérir, parce qu'elle sait alors ce qu'elle va faire de sa vie après le cancer.

La méditation, la sophrologie, la PNL et même l'astrologie et la numérologie peuvent aider. Mais il y a surtout l'interrogation de l'enfant intérieur lors des soins énergétiques ou les consultations avec des personnes « connectées ».

Spiritualité

Comme disait le Pr Edouard Zarfian : « *Il n'y a rien de tel que la maladie pour raviver les questions sur le sens de la vie.* » Mais au-delà de la vie, se pose la question du sacré et du divin. Bien sûr, la réponse ne peut être réalisée que dans sa propre conscience... individuellement. Cependant, des livres comme « *La formule de Dieu* »¹⁵ de José Rodrigues Dos Santos ou « *La vie après la vie* » du Dr Raymond Moody, ou encore « *Les 7 bonnes raisons de croire à l'au-delà* »¹⁶ du Dr Jean-Jacques Charbonier tendent à démontrer que nous ne sommes pas uniquement des corps physiques et que notre conscience n'est pas dans notre cerveau... Ce qui signifie que nous ne sommes pas des êtres matériels qui avons de temps en temps des expériences spirituelles, mais plutôt que nous sommes des êtres spirituels qui avons sur cette Terre une expérience matérielle.

Il est très probable que la maladie cancéreuse incite les personnes malades à se diriger vers ce genre de pensées, à sortir du matérialisme pour aller vers l'essentiel, vers le partage, la compassion et l'amour avant d'atteindre la vacuité et le divin.

Et en définitive, nous pouvons nous poser la question de savoir si ce n'est pas là, la véritable raison de la survenue d'un cancer. ■

Dr Luc Bodin



Le Dr Luc Bodin est spécialisé en cancérologie clinique et pratique également l'acupuncture, l'homéopathie, la phytothérapie, l'ostéopathie, et possède aussi des compétences en communication PNL, décodage biologique des maladies, etc. Il est l'auteur de nombreux livres, Manuel de soins énergétiques, Les Trois secrets de l'Univers, Cancer les chemins de guérison etc. Il anime régulièrement des conférences et des stages énergétiques. Dates et programme sur www.luc-bodin.com

14. Livre « la force de guérir » aux éditions Odile Jacob.

15. Editions HC.

16. Editions Trédaniel.

Dépression : votre médecin connaît-il... le meilleur remède ?

En cas de dépression, cette plante devrait toujours être essayée avant les médicaments. Les anciens le savaient, la science le confirme. Mais...

Les **Égyptiens** liaient les troubles dépressifs, l'anxiété, la tristesse à l'influence de puissances maléfiques. Le rôle du millepertuis (*Hypericum perforatum*) était reconnu dans sa capacité à focaliser la puissance solaire pour chasser les maléfiques, les démons (« *Fuga demonum* ») et attirer les puissances bénéfiques.

Dans l'**Occident chrétien**, le millepertuis va faire partie des 7 plantes consacrées à saint Jean lors du solstice d'été. Porté sur soi ou accroché dans les maisons en bouquets protecteurs, le millepertuis devait éloigner les forces maléfiques responsables de troubles mentaux, d'envoûtements ou de sorcellerie.

Au **XVI^e siècle**, Paracelse révolutionne la perception des troubles mentaux et de la dépression. Pour lui, il ne s'agit pas de l'influence de forces démoniaques mais d'une maladie qu'il nomme « Phantasma ». Et c'est toujours du millepertuis que Paracelse prescrit pour traiter ces troubles : « *Phantasma est une maladie sans corps et sans substance... contre cette maladie il n'existe pas beaucoup de médecine. C'est seulement dans Perforata qu'est la force et le pouvoir contre elle...* »¹⁷

Le millepertuis reste ainsi utilisé comme sédatif jusqu'aux environs du XIX^e siècle avant de tomber en désuétude.

Ça vous fait sourire ?

Évidemment, ces légendes peuvent prêter à sourire et les esprits scientifiques réclameront des preuves. Ils vont être servis : en 1996, les résultats d'une méta-analyse totalisant plus de 1700 patients montraient une action du millepertuis sur les troubles dépressifs comparable à celle des antidépresseurs chimiques. De très nombreuses études ont ensuite confirmé cette conclusion. Le millepertuis est :

- Aussi efficace que les antidépresseurs tricycliques et les inhibiteurs de la recapture de la sérotonine (IRS) : fluoxétine (*Prozac*), fluvoxamine (*Floxyfral*), paroxétine (*Déroxat*, *Divarius*), citalopram (*Séropram*), escitalopram (*Séroplex*), sertraline (*Zoloft*), amitriptyline (*Laroxyl*, *Elavil*), amoxapine (*Défanyl*), clomipramine (*Anafranil*, *Clomipramine Merck*), etc.
- Efficace dans la dépression saisonnière
- Efficace sur la dépression juvénile (entre 10 et 35 ans)

- Comparable à la fluoxétine (*Prozac*) pour la dépression des personnes âgées, avec amélioration de l'humeur et du sommeil
- Efficace dans les dépressions sévères, aussi efficace que l'imipramine (*Tofranil*, *Surmontil*, *Kinupril*)
- Efficace dans le traitement des symptômes de fatigue, d'inactivité et d'insomnie.

Devant de pareils résultats, la question se pose : pourquoi votre médecin ne vous prescrit-il jamais (ou si peu) de millepertuis en cas de dépression ?

Mais alors... on nous ment ?

« *Manipulation des labos* » ? Pas cette fois... Mais c'est qu'en lisant scrupuleusement la recherche scientifique sur le millepertuis, on constate que les résultats sont inégaux : tantôt la plante a des effets incroyables, aussi forts que ceux obtenus avec des médicaments, tantôt il n'a aucun effet. Mais pourquoi ?

La réponse a été fournie par les chercheurs de l'Université d'Arizona, en 2004 : ils ont montré qu'il existait des malades répondants et des malades non-répondants au millepertuis. Sans connaître ce « détail », de nombreux experts ont conclu que l'efficacité non prédictible du millepertuis signait une inefficacité *générale*.

En fait c'est exactement l'inverse qu'il faut conclure : en cas de déprime légère ou de dépression sérieuse, le millepertuis devrait toujours être essayé en premier. Car il est souvent aussi efficace que des médicaments beaucoup plus toxiques ! Et si la plante ne donne pas de résultats au bout de 2 à 3 semaines, alors l'utilisation d'une autre molécule peut se justifier.

Mais nous avons là un bel exemple de problème qui a été pris strictement à l'envers.

Précautions à prendre

Attention, bien qu'il s'agisse d'une plante et que le millepertuis ait reçu une autorisation de mise sur le marché comme médicament, certaines précautions sont à connaître.

Le millepertuis active les enzymes qui métabolisent les médicaments dans le foie, et de ce fait il peut en diminuer les effets.

Si vous utilisez l'un de ces médicaments suivants, consultez un professionnel de santé avant d'entamer un traitement avec du millepertuis : anticoagulants,

17. De secretis naturae mysteriis, III, 5.

contraceptifs oraux, antirétroviraux (utilisés en cas de VIH) et certains antiépileptiques ou thymorégulateurs. Des interactions ont aussi été relevées avec des médicaments antirejet utilisés en cas de greffe ou des anticancéreux.

Important : le millepertuis ne doit en aucun cas être utilisé conjointement avec un antidépresseur chimique : un risque très sérieux d'effets indésirables graves existe.

Le millepertuis a souvent été accusé d'être phototoxique, mais les doses utilisées habituellement n'augmentent pas, ou très faiblement, la sensibilité de la peau aux rayons du soleil. Par prudence, les peaux très claires doivent éviter de s'exposer au soleil durant la prise de millepertuis, ou alors le faire avec prudence.

Comment utiliser le millepertuis ?

L'usage traditionnel est de 2 à 4 g de plante sèche en infusion par jour, mais la teneur en principes actifs et l'efficacité restent médiocres sous cette forme. Des extraits standardisés à teneur garantie en molécules

Les molécules de la bonne humeur

Le mécanisme d'action du millepertuis ressemble à celui de la plupart des antidépresseurs : il optimise la production et la circulation des neurotransmetteurs (sérotonine, dopamine, noradrénaline, GABA et glutamate). Il agit à un double niveau, en bloquant aussi bien leur destruction que leur recapture, ce qui augmente leur présence dans les synapses du cerveau et facilite les connexions neuronales. Il s'agit d'un traitement symptomatique : on ne guérit pas la cause de la dépression mais on aide l'organisme à affronter plus sereinement cette période difficile.

actives sont préférables. Dans la majorité des études, la dose de 900 mg en trois prises (3 x 300 mg) durant 6 semaines minimum s'est montrée efficace. Ses effets se font sentir généralement de façon graduelle après 2 à 3 semaines de traitement. ■

Bar à tisane L'infusion anti-âge

Voici une tisane riche en antioxydants qui vous aidera à combattre les agressions du temps qui passe :

- Mélangez à parts égales : **ginkgo*** (feuille), **rooïbos** (feuille), **aubépine**** (fleur), **angélique** (racine) et **prêle** (parties aériennes).
- Placez 1 cuillerée à café par tasse d'eau froide. Chauffez jusqu'au début du frémissement puis coupez le feu. Infusez 10 minutes, tamisez puis buvez 1 à 2 tasses par jour. À consommer régulièrement dans l'année ou sur des cures de 1 à 2 mois.

Les ingrédients en détail

Le **ginkgo** (*Ginkgo biloba*) est un puissant antioxydant riche en flavonoïdes. Il protège nos neurones et nos parois vasculaires, améliore la circulation et l'oxygénation cérébrale. Sans doute une des meilleures plantes préventives du vieillissement.

Le **rooïbos** (*Aspalathus linearis*) est richement pourvu en antioxydants, notamment des polyphénols comme l'*aspalathine* dont il est la seule source végétale connue. Des études ont montré son effet préventif sur les maladies cardiovasculaires et le vieillissement de la peau.

L'**aubépine** (*Crataegus oxyacantha*) apaise et régule notre système nerveux, notamment au niveau cardiaque. En conséquence elle tonifie le cœur et la circulation sanguine. Très riche également en antioxydants.

L'**angélique** (*Angelica archangelica*) est aussi une grande régulatrice du système nerveux mais plutôt au niveau digestif. Elle facilite la digestion, calme les spasmes et apporte des flavonoïdes antioxydants.

La **prêle** (*Equisetum arvense*) est riche en silice, un minéral précieux qui s'amenuise avec l'âge. Un apport régulier permet de conserver une bonne tonicité de la peau et des phanères, et aussi de prévenir les troubles liés à la déminéralisation comme l'arthrose.

* Le ginkgo est à éviter en cas de traitement intervenant sur la fluidité sanguine (antiagrégants, fluidifiants) et de médicaments antidépresseurs de type IRS (Inhibiteur de la recapture de la sérotonine). À éviter chez la femme enceinte.

** Par précaution, on évite l'aubépine en association avec un traitement à indication cardiaque.

*** À éviter en cas d'hypertension, chez l'enfant et la femme enceinte et allaitante.

7 plantes contre le mal de dos

	Partie utilisée	Posologie	Remarques
Tilleul <i>Tilia sylvestris</i> <i>Tilia cordata</i>	Aubier, feuilles (<i>Tilia sylvestris</i>) Bourgeons (<i>Tilia cordata</i>)	Infusion, ampoules Macérât glyciné 1D	Le temps des contractures
Valériane <i>Valeriana officinalis</i>	Racines	Décoction, SIPF et bains	Le temps des contractures
Lavande vraie <i>Lavandula vera</i>	Parties aériennes	Huile essentielle 2 à 4 gouttes sur la zone contracturée, 2 à 3 fois/jour	Application locale diluée dans huile végétale (1 c. à café)
Piment de Cayenne <i>Capsicum frutescens</i>	Racines	Crème enrichie de 0,025 % à 0,075 % en capsaïcine	• Au moins 15 jours • Éviter les muqueuses
Menthe poivrée <i>Menta x piperita ssp officinalis</i>	Feuilles	Huile essentielle 1 à 2 gouttes maxi sur la zone douloureuse, 2 à 3 fois/jour	• Éviter les muqueuses • Uniquement en cas de douleur aiguë
Harpagophytum <i>Harpagophytum procumbens</i>	Racines	Extrait sec de 600 à 1200 mg/jour pendant 1 à 3 mois	Privilégier les provenances équitables type ESR Petite intolérance digestive possible
Curcuma <i>Curcuma longa</i>	Rhizomes	Gélules de poudre 1 à 3 g/jour (100 à 200 mg de curcumine jour)	Attention en cas de traitement anticoagulant

Fruits et légumes : ils veulent notre mort

À longueur de publicités, on nous demande d'en manger 5 par jour, mais saviez-vous que les fruits et légumes essaient en réalité de nous tuer ? Oui, oui : certaines substances toxiques contenues dans les fruits et légumes provoqueraient un stress oxydant auquel notre organisme doit réagir en urgence. Et il y a plus incroyable encore...

Des toxiques dans les végétaux

Le fait de manger chaque jour des fruits et des légumes est associé à une diminution du risque de souffrir d'une maladie chronique, mais la raison n'est pas seulement imputable aux antioxydants protecteurs qu'ils contiennent, comme on le croit souvent. Il existe une autre explication (plus exactement une hypothèse, en l'état actuel de la recherche) : la consommation de fruits et légumes provoquerait un stress oxydant auquel notre organisme doit réagir, et c'est cela qui serait bénéfique à la santé. À l'origine de ce stress oxydant, on trouve des substances « toxiques » présentes en petites quantités dans les végétaux.

Pour survivre aux nombreuses menaces de leur environnement, la chaleur, la sécheresse, les insectes..., les plantes ont développé un arsenal remarquable de composés chimiques défensifs

qu'elles synthétisent naturellement : pesticides, désherbants, antibactériens, répulsifs, etc. Vous connaissez probablement certaines de ces substances : la nicotine du tabac ralentit les insectes, l'allicine de l'ail est un antifongique puissant, le tanin du vin est un répulsif contre les parasites, la quercétine du thé anéantit les virus et les bactéries.

Notre corps se défend, et ça lui fait du bien !

Notre organisme reconnaît ces composés « biopesticides » comme légèrement toxiques, et il y répond par un processus de désintoxication, afin de les décomposer et de les éliminer.

Au cours de ce phénomène, de nombreux gènes s'activent pour produire des antioxydants, éliminer des métaux lourds ou établir d'autres fonctions favorables à la santé. Car vous l'avez compris : les fruits et légumes cherchent à nous empoisonner, mais c'est pour notre bien. À partir d'un petit signal apporté par les plantes, votre corps est préparé et bien mieux armé pour contrer les toxines, les oxydants, les attaques immunitaires ou toute autre rencontre qui pourrait causer des dommages. Un peu de poison, disait Paracelse, alchimiste et médecin suisse du XVI^e siècle, vous rend plus fort.

Il a bien dit « un peu ! »... ■

Mise en garde : Les conseils et informations donnés ici par les auteurs ne remplacent pas une consultation chez un médecin ou autre praticien de santé. En cas d'élément manquant (problème de santé, grossesse, etc) ils peuvent ne plus être valables. Il est fortement recommandé au lecteur de consulter un professionnel de santé dûment accrédité pour toute question relative à sa santé ou son bien-être.