

LA SANTE OBEIT A DES LOIS NATURELLES

Ces lois sont étudiées **de façon systématique en médecine naturelle hippocratique**. En effet, cette doctrine médicale se caractérise par l'étude holistique de l'être humain dans sa constitution totale "quaternaire", à savoir les "pôles" mental ou psychique, vital, physique ou matériel, & individuel ou tempéramental. Cette approche médicale démontre que la soumission aux lois naturelles est la condition essentielle de la bonne santé. Par là même, elle enseigne qu'il n'y a que de faux remèdes hors de cette obéissance, & que le respect de ces lois suffit à tout ou presque.

Dans notre monde actuel, la **notion "d'obéir à des lois" naturelles peut déranger certains esprits épris de "liberté"**. Et pourtant, il ne viendrait pas à l'idée de quiconque de contester les lois naturelles de la pesanteur ou de la gravitation. Tous les autres domaines de la nature physique, biologique & psychologique de l'homme ne font pourtant pas exception. Ces principes généraux sont vrais & vérifiés parce qu'ils ont été universellement proclamés de tous temps par des sages, des religieux parfois, mais aussi & surtout par les grands médecins de la tradition hippocratique.

Citons, pour commencer, des **lois matérielles**. Elles régissent le bon équilibre du corps. L'organisme a besoin de faire des recettes pour se développer, de transformer les "matières premières" qu'il reçoit, & d'éliminer les déchets. Les principales recettes ont lieu par les voies digestives. Puis intervient la transformation des aliments: à la chimie viscérale, s'ajoutent un travail de brassage musculaire & d'oxygénation. Enfin, les matériaux usagés doivent s'évacuer par les émonctoires, principalement la voie intestinale. Pour que le corps fonctionne normalement, nous devons donc veiller avant tout à la **qualité & à la**

quantité de l'alimentation, à l'exercice musculaire & aux évacuations intestinales. N'oublions jamais que le premier feuillet embryonnaire, d'où nous sommes tous issus, est l'endoderme, qui donnera plus tard l'appareil digestif. Cette approche "duelle" de l'alimentation - dans sa qualité & dans sa quantité - sera étudiée, dans un cadre général, dans le module 1 du cycle 1 de la formation de Conseil en Santé Naturelle "**Les principes & les lois de la santé naturelle**" (www.reflexologie-creer.org). Dans le module 2 du même cycle, en revanche, ces principes alimentaires seront étudiés de façon exhaustive dans leurs applications pratiques ("**L'alimentation physiologique & les aliments dans leurs particularités**"). N'oublions pas non plus que dans la qualité, il y a lieu de considérer aussi la toxicité & la concentration, ce que peu de praticiens en médecines naturelles font en pratique! En effet, ils en viennent souvent à conseiller tel aliment, intrinsèquement toxique, pour la seule raison qu'il constitue un apport "intéressant" en un nutriment particulier. Ils "avalent le chameau" tout en "filtrant le moucheron"... En d'autres termes, ils s'attachent à une vérité de détail au dépens d'une vérité générale plus importante. C'est le piège dans lequel la médecine "moderne" & scientifique, analytique, est tombé. Cette vision "myope" de la réalité alimentaire a fait, & continue de faire, beaucoup de torts aux humains en quête de soulagement à leurs misères physiques. Nous avons donc pensé qu'il était urgent de rétablir les faits authentiques en terme de prévention pour une santé naturelle, comme en terme de thérapeutique, en créant cette formation de Conseil en Santé Naturelle, en deux niveaux d'approfondissement différents, **afin de mieux "coller" aux besoins du grand public d'abord, puis des praticiens de santé naturelle ensuite.**

Si l'alimentation constitue le "noyau" de la santé naturelle, d'autres facteurs doivent aussi être pris en compte en synergie avec l'alimentation. Un proverbe énonce une grande vérité: "on digère autant avec ses jambes qu'avec son estomac". Cette loi naturelle sera également abordée très concrètement dans le premier module du C.S.N. N'oublions pas non plus l'élimination intestinale régulière.

Ces lois matérielles, si importantes soient-elles, ne suffisent pourtant pas pour assurer une santé naturelle épanouie. Il existe aussi des principes &

des lois destinées à préserver notre vitalité & notre énergie vitale. En effet, nous ne sommes pas composés uniquement d'eau & de terre, mais aussi d'air (oxygénation) & de feu (soleil). Tous ces principes traditionnels anciens, remontant à Hippocrate, seront également étudiés, dans leurs applications pratiques & concrètes, lors de ce premier module du C.S.N.

Toutes ces lois font de nous des organismes vivants, mais pas encore tout à fait des "humains". Pour ce faire, nous avons aussi besoin de comprendre les **lois psychologiques** & de les respecter, afin d'assurer notre santé intellectuelle, mentale, morale & affective. Le concept de psychosomatique n'est plus à démontrer désormais, même s'il est intégré dans la "sagesse populaire" depuis des millénaires... Nous verrons comment quatre qualités humaines fondamentales nous permettront de garder notre équilibre psychique & somatique même dans des conditions de stress difficiles.

Si nous sommes tous humains, donc "semblables", nous ne sommes pas pour autant identiques & notre identité est spécifique à chacun de nous: d'où des **lois d'adaptation & d'individualisation fondamentales**, résumées dans ce vieux concept hippocratique de "tempérament". Ces lois seront abordées, en conclusion du module 1, mais l'étude des tempéraments fera l'objet du module 3 du cycle 1; il servira ainsi de conclusion du premier cycle & d'introduction au second cycle, davantage ciblé sur les pathologies & la thérapeutique naturelle.

Si ces pensées vous ont interpellé, n'hésitez pas à vous rapprocher de notre secrétariat ou de la direction de la formation pour de plus amples informations.