



Vendredi 27 mars 2020

Qu'est-ce que la santé ?

Y a-t-il quelque chose qui vous empêche de vivre d'une manière qui correspond à votre propre expression authentique et vitale ? Si c'est le cas, quel est exactement ce « quelque chose » ?

Qu'aimez-vous de vous et quels compliments pouvez-vous vous faire ?

Que manque-t-il dans votre vie ?

Qu'est-ce que vous appréciez de votre vie ?

Estimez-vous que votre travail correspond à votre vrai but dans la vie ?

Percevez-vous votre situation financière comme solide, ou l'argent est-il un facteur de stress dans votre vie ?

Quelles règles que vous suivez aimeriez-vous enfreindre ?

Si une bonne fée venait pour vous proposer un seul vœu à réaliser, quel serait celui-ci ?

Ce sont les réponses à des questions comme celles-ci qui révèlent souvent plus sur le contexte de la maladie que les tests de laboratoire, les rapports médicaux ou les rayons X peuvent le faire, parce qu'il ne suffit pas de se concentrer seulement sur le corps. Vouloir renforcer la santé sur le plan physique sans aussi tenir compte du bien-être mental ne fonctionnera pas. La véritable guérison n'est possible que lorsque nous comprenons que notre corps est le miroir de notre santé relationnelle, spirituelle, professionnelle, sexuelle, créative, financière, environnementale, mentale et émotionnelle. La maladie n'est pas simplement le résultat de mauvais gènes, d'un mode de vie malsain ou simplement de circonstances accablantes, mais peut aussi être due à la solitude, aux soucis d'argent, au stress ou à une relation malheureuse.

Dans notre vie, il y a certaines choses qui doivent être respectées pour nous assurer d'être énergique, protégé contre la maladie et de nous rétablir rapidement en cas de maladie :

- des relations saines, y compris un solide réseau familial, d'amis, de personnes proches de nous et de collègues
- une façon sensée de passer nos journées, que nous travaillions à la maison ou ailleurs
- une créativité déployée qui donne à notre âme la chance de s'épanouir,
- une spiritualité pratiquée,
- une vie sexuelle saine,
- une situation financière saine qui garantisse les besoins fondamentaux de notre corps et évite les soucis d'argent,

- un environnement sain exempt de toxines, de menaces découlant de catastrophes naturelles, d'exposition aux rayonnements et d'autres facteurs nocifs,
- une attitude mentale et émotionnelle saine basée sur l'optimisme et le contentement, sans craintes, soucis, dépression et autres stress mentaux,
- un mode de vie propice au bien-être physique grâce à une bonne nutrition, à l'exercice régulier, à un sommeil suffisant et à l'évitement d'un comportement de dépendance malsain.



La médecine conventionnelle moderne ne tient compte de notre esprit que marginalement, voire pas du tout. Parce qu'elle nous réduit à notre corps, elle engendre principalement l'insécurité et la peur. C'est quelque chose que nous vivons actuellement très clairement avec le coronavirus. Les virus vont et viennent, et nous partageons la Terre et nos vies avec eux depuis toujours. Mais pourquoi les uns tombent-ils malades et pas les autres ? Pourquoi et quand les virus ont-ils la partie facile avec nous ou pas ? Il est vrai qu'un mode de vie sain est essentiel pour notre

système immunitaire. Mais d'autres facteurs tels que les aspects énumérés ci-dessus, ainsi que les pensées et les sentiments positifs ou le fait de se libérer de souvenirs qui nous retiennent prisonnier dans le carcan d'autrefois, sont tout aussi importants.

Ce que les médecins appellent « psychosomatique » – des symptômes physiques qui n'existent que dans l'esprit – sont en fait les conséquences physiologiques de réactions au stress répétées qui rongent notre corps jusqu'à ce que celui-ci s'effondre. « Psychosomatiques » sont en ce sens les troubles qui commencent en fait dans la tête, ou plutôt par une pensée ou un sentiment, par exemple la peur. Notre esprit conscient, qui est « logé » dans la partie frontale du cerveau, sait que nous avons peur et que c'est « seulement » un sentiment. Mais notre cerveau reptilien dans le tronc cérébral, l'hypothalamus, ne peut pas faire la distinction entre une angoisse abstraite et une réelle menace pour la vie. Il croit que nous sommes directement en danger de mort et déclenche une réaction de stress qui nous met en mode combat ou fuite et qui paralyse notre système immunitaire. Les mécanismes d'auto-préservation et d'auto-réparation du corps s'arrêtent. En même temps, toute une avalanche de réactions physiques est déclenchée. Les hormones comme l'adrénaline et la noradrénaline provoquent une augmentation de la fréquence cardiaque et de la pression artérielle, les vaisseaux sanguins menant au tractus gastro-intestinal et aux extrémités (mains et pieds) se contractent tandis que le cœur et le cerveau sont davantage irrigués. Notre rythme respiratoire s'accélère, les muscles se contractent, la production d'acide gastrique est stimulée, les organes reproducteurs, par contre, sont arrêtés et ainsi de suite. En fait, ce programme d'urgence du corps est censé sauver la vie, mais il n'est conçu que pour une situation temporaire de courte durée. Si cela devient permanent, nous tombons malades, le corps ne peut plus se détendre, il utilise toute son énergie pour survivre à l'état d'urgence apparent et néglige inévitablement ses tâches de protection et de réparation.

Si nos pensées et nos sentiments peuvent provoquer la maladie dans notre corps, n'est-il pas logique, à l'inverse, que nous puissions aussi rétablir la santé de cette manière ? Lorsque le cerveau frontal conscient est engagé dans des pensées positives et est sous l'influence d'émotions telles que l'amour,

l'appartenance, la proximité, la joie et l'espoir, l'hypothalamus cesse de déclencher des réactions de stress. Le système nerveux sympathique s'arrête alors. Les niveaux de cortisol et d'adrénaline se normalisent. Le système nerveux parasympathique prend le contrôle. Le système immunitaire se réactivant, le corps peut reprendre ses processus d'autoréparation pour prévenir les maladies et contribuer à la guérison des dysfonctionnements déjà existants.

L'esprit guérit le corps, et non d'une quelconque manière ésotérique-métaphysique. C'est purement et simplement une question de physiologie.



Nous connaissons tous le pouvoir de guérison de l'amour : ce n'est pas seulement un baume pour l'âme, mais aussi pour le corps. La solitude, la colère, la peur et l'amertume sont toxiques pour notre physique, mais le désir d'attachement, de proximité et d'appartenance à notre famille, à notre partenaire et à nos amis est profondément ancré en nous. S'il se réalise, le corps réagit par le bien-être. Ainsi, l'appel actuel à l'isolement, à l'évitement du contact physique et à l'arrêt de la vie sociale est loin de contribuer à surmonter la crise déclenchée par le coronavirus. Croyez-vous que vous allez être malade ? Pensez-vous que vous resterez en bonne santé ? Comment répondez-vous aux questions ci-dessus ? Nous ne sommes pas victimes du destin, nos pensées et nos sentiments ont du pouvoir.

Livre recommandé concernant cet article:

Lissa Rankin M.D. : Au-delà de la médecine, notre esprit : Les preuves scientifiques de votre capacité à l'autoguérison

Publié le Vendredi 27 mars 2020 dans les catégories [Coronavirus](#), [Santé](#)

<https://www.naturalscience.org/fr/news/2020/03/quest-ce-que-la-sante/>