

Bonjour

*Je suis « passionnée-fondue » de médecine depuis plus de 40 ans, j'ai donc accumulé quelques connaissances... même si c'est une goutte d'eau dans l'océan de ce qu'il faudrait savoir.... c'est pourquoi je peux diffuser ici le résultat d'une partie de mon travail, un condensé (peut être avec quelques doublons et en intercalant l'infinitif et l'impératif!!!! ) utile pour tous, à chacun ensuite de creuser comme je continue à le faire chaque jour. **Merci de faire circuler ceci autour de vous** ainsi ce que vous aurez vous aussi trouvé.*

*Le secret du bonheur ? Probablement pas mais, en toute modestie, je crois que ça vous aidera un peu.*

*Pourquoi ce travail ?*

**PARCEQUE NOTRE SYSTEME ECONOMIQUE EST MEURTRIER !  
LA VIE MODERNE EST MEURTRIERE !  
NOS HABITUDES SONT MEURTRIÈRES !**

CERTAINS MEDECINS ET LES LABORATOIRES FONT LEUR BEURRE DE NOS MALADIES .... NOUS APPRENDRE DES REGLES DE BON SENS COMMES CELLES QUI VONT SUIVRE SERAIT POUR EUX SUCIDAIRE, C'EST POUR CETTE RAISON QU'IL N'Y A PAS DE VOLONTE OFFICIELLE D'INFORMATION ... A CHACUN DE SE DEBROUILLER !!!!!

SI ON COMMENCE A ENTENDRE UN PETIT ET DISCRET DISCOUR OFFICIEL C'EST A CAUSE EXCLUSIVEMENT DU DEFICIT DE L'ASSURANCE MALADIE, DU MANQUE DE MEDECINS, DES HOPITAUX SURCHARGÉS ! (ce qui n'empêche pas la restriction de personnel ! ) etc... IL FAUT BIEN ESSAYER, UN PEU, D'ENRAYER LE PROBLEME MAIS SANS TROP COMPROMETTRE LES BENEFICES MONSTRUEUX DES LABORATOIRES et PHAMACIES, et DE NOMBREUX MEDECINS SPECIALISTES VOIRE MÊME SOUVENT DE GENERALISTES.....

LA PLUPART DES MEDECINS PREFERENT SOIGNER LES SYMPTOMES QUE D'EVITER OU DE SUPPRIMER L'ORIGINE DE LA MALADIE ... CA RAPPORTE TELLEMENT PLUS !!!!! FORT HEUREUSEMENT, ILS NE SONT PAS TOUS PAREILS....

EN RESURME, LES MEDECINS MAINTIENNENT LE PATIENT EN VIE JUSTE ASSEZ POUR POUVOIR CONTINUER A LE SOIGNER ET LE BOURRER DE MEDICAMENTS. Ce qui suit est vrai mais ne sera donc peu ou pas relayé par un médecin. J'ai remarqué que la plupart n'ont pas le temps de suivre des formations de mise à niveau, alors que la médecine progresse tous les jours. J'ai souvent pris le mien en défaut ou des spécialistes (parfois plusieurs pour le même problème). Ils ont horreur qu'on fasse le diagnostique à leur place. Ca n'a rien changé, il a fallu que je me soigne toute seule, ils ont nié mon problème. J'avais pourtant tout juste ! Allez faire confiance à « ces messieurs de la faculté »

AUTRE PROBLEME : ON A BIEN IDENTIFIE LES SUBSTANCES DANGEREUSES MAIS ELLES NE SONT TOUJOURS PAS INTERDITES (graisses hydrogénées même partiellement par exemple, parfums d'intérieur, anti moustique..... etc.....) POURQUOI ?

**Exemple : quand j'ai dit à mon médecin que lorsque je mangeais très peu et très léger le soir, je dormais bien mieux, il m'a répondu : « si tout le monde faisait comme vous, je n'aurais plus beaucoup de patients !..... édifiant, non ?**

J'ai donc décidé de prendre mon courage à deux mains et de chercher la vérité dans la montagne d'informations contradictoires destinée à brouiller les pistes.

**COMMENT EVITER LE MAXIMUM DE CANCERS & D'ALLERGIES ?  
COMMENT ÊTRE EN MEILLEURE SANTE GENERALE ?**

**Tout ce qui suit est aussi confirmé par des études  
de « 60 millions de Consommateurs » et « Que choisir »**

**Les canadiens et les australiens savent bien tout ça et sont considérablement en avance sur nous**

**Peu à peu, ou tout à coup si vous préférez, vous pouvez changez vos habitudes.....  
Par pitié, pensez à vous, mais aussi à vos enfants et à vos proches**

**MERCI DE FAIRE CIRCULER CECI AUTOUR DE VOUS**

Sachons d'abord que le cancer n'est pas un incident, une mauvaise rencontre à un moment précis, une fatalité.... Il s'agit bel et bien d'un épuisement du système de défense de l'organisme face à une agression répétée - souvent de notre faute mais souvent sournoisement - qui entraîne de sa part une fastidieuse et vaine réponse.

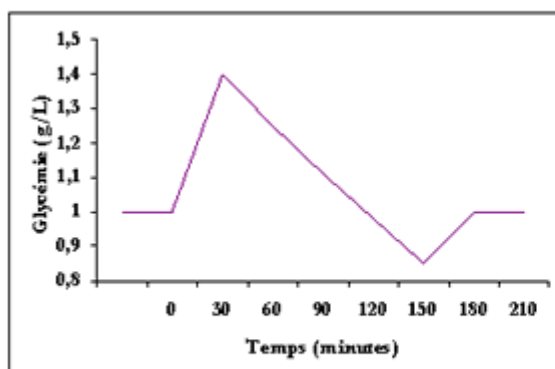
Les cellules de notre corps sont sans cesse en renouvellement, le rythme varie selon les organes. **Les agressions citées plus loin perturbent ce système de reproduction et elles se reproduisent donc n'importe comment, mal et plus vite... c'est le cancer**

En effet, nous sommes agressés en permanence pour diverses raisons et par diverses substances qui sont des plus dangereuses. Il y a ce qu'on respire, ce qu'on mange, ce qui agresse notre peau, et enfin ce qui nous stresse....

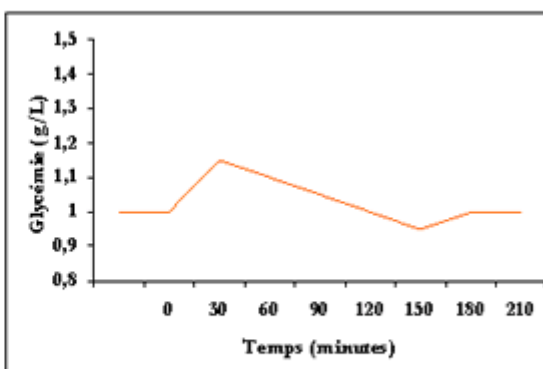
Nous luttons sans cesse contre le cancer, puis un jour, notre système est dépassé par les événements et il baisse les bras. Nous ne sommes pas égaux devant ces agressions. Certains luttent sans faiblir toute leur longue vie, d'autres sont pris au piège très tôt, trop tôt !

- On se tourne ces dernières années vers certaines pistes : une mauvaise alimentation provoquerait des inflammations et entraînerait des cancers à la longue. Dit autrement : tout ce qui « fait mal » provoque une inflammation. Chaque repas trop lourd, chaque indigestion, chaque « cuite » même légère, chaque perturbation est une agression.... Quelle sera celle de trop ? Les études se poursuivent dans ce sens. La base de la nouvelle piste très prometteuse est constituée par les « index glycémiques ». Les Canadiens et les Australiens, par exemple, savent bien tout ça et sont considérablement en avance sur nous et l'OMS soutient cette piste. La prévention se résume ainsi :
  
- Commencer donc par la nourriture et **privilégier les aliments à index glycémiques faibles ou moyens** car ils ne fatiguent pas l'organisme et le pancréas en particulier. Pourquoi ? Parce que les index glycémiques élevés **comme le riz (sauf basmati) patates, tout ce qui vient de blé et du maïs (préférez le quinoa ou le fonio qui se cuisinent un peu comme le riz) , sucre (préférez le fructose à index glycémique faible), etc....** font augmenter le taux de sucre dans le sang (glycémie) et donc provoquent des décharges d'insuline (l'insuline est chargé de réguler la « glycémie ») qui peuvent à la longue causer des dégâts au pancréas qui, en prime, transforme ce sucre en graisse et le stocke, surtout là tout là où il ne faut pas. De plus, une fois digérés, la fringale revient de plus belle car votre taux de sucre dans le sang est descendu trop bas (voir graphique).... Si vous ne pouvez pas vous passer de dessert, prenez une petite portion. Si elle est absorbée après une bonne salade ou une bonne ration de crudités, ça passera presque inaperçu... Une telle alimentation règle la plupart des problèmes de santé dus à une mauvaise alimentation (cholestérol, etc...).

Taux de glucose (glycémie) dans le sang en fonction de l'index glycémique absorbé :



Index glycémique élevé



Index glycémique bas

Le fonio : <http://www.fonio-bio.org/>

- Vous trouverez toutes les explications sur le site [fonio-bio.org](http://www.fonio-bio.org/), mais surtout le tableau à cette adresse : [http://www.montignac.com/fr/ig\\_tableau.php](http://www.montignac.com/fr/ig_tableau.php) Je vous recommande vivement d'aller éplucher ce site.
- supprimer les **graisses « hydrogénées » même « partiellement hydrogénées », « graisses trans » c'est la même chose.....très dangereuses**, bien lire les étiquettes ; On les trouve surtout dans les aliments industriels, plats tout prêts, viennoiseries, gourmandises en barres, etc....
- supprimer autant que possible **le soleil, l'alcool, la cigarette...** les ennemis mortels de la peau : provoque rides et cancers..... **les femmes qui se passent de tout ça ont dix fois moins besoin d'anti-rides.**
- **Attention aux enfants : un coup de soleil peu provoquer un cancer de la peau 20 à 30 ans plus tard !!!!!** Nous avons un capital soleil, comme le permis à points, mais une fois consommé tous les points, la peau refuse le soleil définitivement (rougeurs, démangeaisons, boutons... puis cancer à la longue)
- Les colorants et conservateurs sont dangereux, limitez les. Les colorants **rouges, roses, oranges** sont des **excitants** dangereux pour les enfants tout comme la caféine (coca cola très riche en caféine !!!!!), la théine. Il existe des sirops sans colorants, mieux encore : les « PULCO », au moins on n'a pas de sucre en sus.

Par pitié, ne remplissez pas vos placards et frigo de gourmandises, barres, céréales boissons sucrées, desserts lactés, etc... disponible comme en libre service : les enfants mangent et boivent à longueur de journée, n'ont plus faim à table et auront des problèmes de poids plus tard, de diabète, etc.... vous ferez d'énormes économies et votre santé sera meilleure. Ils rechigneront au début mais s'y feront. Un yaourt, un fruit, feront l'affaire, c'est une question d'habitude

- Il y a trop de sel, de sucre et de matières grasses **DANS TOUS LES ALIMENTS TOUTS PRETS .....** PREFERER LA CUISINE MAISON ....

**ATTENTION : les récipients antiadhésifs sont dangereux dès qu'ils commencent à vieillir. Les particules se décollent et sont absorbées. Donc, les nettoyer avec douceur sans gratter et sans détergeant : sous l'eau chaude. Changez vite votre batterie de cuisine si elle en a besoin, c'est une question de survie !**

- Limiter le beurre cuit, préférer la graisse de canard et l'huile d'olive qui sont en plus sans cholestérol **MAIS ATTENTION ! LES GRAISSES RESTENT DES GRAISSES (TRES CALORIQUE)** alors, n'abusez pas !
- Privilégiez la cuisson vapeur ou au micro onde qui est celle qui respecte le plus les vitamines et les minéraux... OUI !
- bannissez le pain blanc, préférez le pain complet, le pain de seigle, multicéréales, ou encore mieux : intégral.

Je fais souvent moi-même mon pain avec des farines bio différentes, des mélanges différents à chaque fois. Ne pas confondre « machine à pain » qui fait tout (*vous mettez les ingrédients, elle pétrit, laisse lever la pâte, repétrit, et cuit et vous retrouvez votre pain terminé et tout chaud, faire des essais et ne pas trop se fier à la notice*) et « machine à pétrir » il vous reste à cuire le pain dans le four - de plus, le modèle le moins cher est le meilleur.

- beaucoup de personnes ont les intestins fragiles, ressentent comme des sortes de brûlures et gonflements : On croit souvent à tort que ce sont à cause des crudités mais il s'agit souvent d'une carence en LACTASE, l'enzyme qui digère le « lactose » (le lait et les ferments lactiques présents dans le yaourt, le fromage blanc, la bière, la levure présente dans le pain et viennoiseries...etc...). Cette enzyme est prévue pour les nourrissons afin de digérer le lait maternel, mais normalement, une fois adulte, elle disparaît totalement, partiellement, ou peu selon les gens. Préférer alors les desserts au soja et le lait sans lactose, éviter ce qui fait mal. Et faire une longue cure de lactase (sur internet ou parfois en pharmacie, peut être sous forme d'un mélange en contenant) en supprimant durant plusieurs mois tout lactose et tout redeviendra normal si vous n'en abusez plus, un gonflement du ventre persiste cependant si vous continuez à en manger. Le mieux, pour les personnes fragiles, c'est de supprimer les laitages.

Pour les intestins fragiles, 2 cuillères à café d'argile verte ventilée (en magasin BIO) dans un verre d'eau avant chaque repas, et tout ira mieux. **Attention si vous prenez des médicaments, l'argile en absorbe une partie, les prendre donc à jeun et plus d'1h avant l'argile.**

- manger peu de viande (bœuf, veau, agneau et porc), trop grasses et trop contaminées, pas plus de trois fois par semaine à raison de 100/120 g à chaque fois, et surtout pas le soir, c'est trop difficiles et trop long à digérer et perturbe le sommeil, préférer le poisson et les viandes blanches (volailles diverses, lapin,..) œufs. (si vous ne pouvez pas vous passer de viande, préférez le bœuf et le veau car le porc et les charcuteries sont très mauvais pour la santé) Achetez directement chez le producteur ou un magasin qui s'y fournit, c'est le cas de la plupart de boucheries rurales.

- préférer les légumes « du jardin » (moins d'engrais et de pesticides, voire pas du tout) Ces produits en grande surface sont très médiocre en qualité gustative et sont trop « pollués ».

- Manger léger le soir, surtout pas de viande, ni alcool, peu de sucre et de féculents

## **POUR CEUX QUI VEULENT MAIGRIR**

En surveillant les index glycémiques les personnes en « bonne santé » peuvent énormément maigrir si elles en ont besoin, sans oublier cependant que ce n'est pas un régime mais un mode l'alimentation à garder pour la vie pour une santé d'enfer sinon les kilos reviennent de plus belle avec quelques copains en prime.

**Pour les autres, ceux qui ont « un problème sans le savoir », il faut avant tout connaître quelques points importants que personne ne viendra vous expliquer car il ne faut surtout pas perturber le monstrueux marché des produits et régimes dits « amaigrissants » mais au demeurant totalement inefficaces.**

En effet :

1 -- si vous avez pris plusieurs kilos avant de vous apercevoir que votre thyroïde ne marche plus ou presque plus (hypothyroïdie), ne vous leurrez pas, vous aurez énormément de mal à perdre ces kilos, même avec du lévothyrox (hormone thyroïdienne de synthèse). Il vous faudra vous priver environ 4 fois plus que les autres personnes pour obtenir le même résultat. Tout en sachant que les femmes ont deux fois plus de mal à maigrir que les hommes ; et que pour 1 kilo perdu, dès qu'on retrouve ses mauvaises habitudes on en reprend 2 dans la foulée... c'est l'effet yo-yo.

2<sup>''</sup> (voir aussi plus haut) très souvent, les personnes en surpoids ont un problème qui passe totalement inaperçu : leur pancréas secrète beaucoup trop d'insuline quand il doit digérer des index glycémiques élevés déjà bien trop inducteur par nature, puis les stocker, et fait donc grossir. Comme je l'ai expliqué plus haut, l'insuline stocke le sucre en le transformant en graisse. C'est l'hyperinsulinisme ou « pré-diabète ». Quand il sera trop fatigué de réagir avec trop de vigueur, le pancréas cessera de fonctionner, totalement ou partiellement et ce sera le diabète déclaré. D'où l'intérêt de supprimer les index glycémiques élevés avant qu'il ne soit trop tard mais aussi briser la progression insidieuse des kilos. Pour détecter ce problème : prise de sang à jeun, puis prise massive de sucre genre confiture ou autre. Puis prise de sang 1h et 2 h après pour évaluer la « glycémie. » (voir tableau plus haut)

3 – les personnes en surpoids qui cumulent les deux points ci-dessus auront donc encore plus de mal à maigrir, encore plus que toute autre, ce sera peut être impossible, ou bien ce sera très très long et elles ne devront JAMAIS reprendre leurs anciennes habitudes. La méthode Montignac est bonne - peut être la meilleure solution - pour au moins enrayer la prise de poids, le livre à avoir est la « méthode illustrée » complète et simple à comprendre.

4 - il est extrêmement rare de trouver en France un professionnel de la santé qui tiendra compte de ces points cités ci-dessus, surtout le 2<sup>e</sup> point, pour vous faire maigrir : ils vous mettront d'office au « régime calories », certes excellent, mais presque inutile si ou avez 1 ou 2 des problèmes cité ci-dessus. Les autres régimes que celui des index glycémiques sont débiles. Encore faut-il savoir que l'on a ces problèmes.

---

### IL N'Y A PAS QUE LA NOURRITURE !

- Au lieu de regarder la télé, (très mauvais pour le cerveau avant de se coucher, d'autant que c'est du bourrage de crâne la plupart du temps, les bonnes émissions sont assez rares) préférer la musique douce marcher tranquillement au bon air ou lire dans le silence jusqu'à l'endormissement.... Voilà qui garantit un bon sommeil.

- le travail sur ordinateur après 18h n'est pas très bon pour s'endormir dans de bonnes conditions (les fréquences de l'écran, même plat, « frémissent » encore longtemps après devant nos yeux.

- En règle générale, fuir le bruit, la pollution, les espaces confinés, et préférer la nature

- marcher au moins 20 à 30 mn au moins 4 fois par semaine, faire plus de temps en temps

- Limiter les portables, et surtout les éteindre la nuit (**en général la fonction réveil marche même lorsqu'il est éteint, faites des essais et si ce n'est pas le cas, il faut faire un réglage ou bien mettez le loin de vous**)

- Toujours la nuit, éteindre les ordinateurs (*surtout internet, ça évitera aux indiscrets de visiter vos fichiers*) la BOX consomme 20 watts !!!! – éteindre les veilles des appareils électriques (*en plus, c'est économique, comme les ampoules à basse consommation*)

- Dormir la fenêtre ouverte si vous le pouvez, ou alors aérez la chambre en particulier mais la maison en général, juste quelques minutes tous les jours, ça suffit, surtout si vous faites des courants d'air

- si vous cherchez un nouveau domicile, évitez la proximité des relais de téléphone portable et les lignes haute tension, les incinérateurs, **on nous ment exclusivement parce que les intérêts économiques et politiques sont énormes**

EN PRIME, CE QUI SUIVRA limite CONSIDÉRABLEMENT les allergies

SUPPRIMER autant que possible

REEMPLACER PAR

- Radio réveil, téléphone sans fil.....remplacer par... → réveil à piles – bon vieux téléphone
- Les savons et crèmes avec colorants, conservateurs... → savon d'Alep , GENIAL, doux pour les peaux sensibles et efficace contre les boutons (matin et soir) bien rincer, (*l'eau froide est le mieux pour le visage, tonifie et renforce, de même, pour les cheveux, les laver à l'eau à peine tiède pour limiter l'affaiblissement, finir si on peut avec l'eau froide*)  
laisse la peau douce + crème hydratante géniale assortie (pharmacie) ou crème en magasin bio – on sait maintenant que les crèmes hydratantes sont cancérigènes (2 composants)
- Mousse à raser pour les hommes ..... → idem
- Déodorants..... → pierre d'Alun en pharmacie OU dans les petits catalogues genre « vitrine magique »  
(Dure très très longtemps et très efficace)

**LE CHLORHYDRATE D'ALUMINIUM DANS LES DEODORANTS EST EXTREMEMENT CANCERIGENE , TOUT COMME LE PARABEN DANS BEAUCOUP DE PRODUITS DE BEAUTE**

- Produits d'entretien..... → savon noir, vinaigre blanc autant que possible
- lessive et adoucissante ..... → « O Net » et un verre de vinaigre blanc  
(super anticalcaire et adoucissant)
- **BOMBES AEROSOLLES, plaquettes et tous liquides ou** JAVEL SUR LES SURFACES LE PERMETTANT  
NE PAS LAISSER DE LA VAISSELLE  
DANS L'EVIER - **remplace bien tous les produits insecticides et déo**

**à brancher sur prise électrique ou à brûler**

**(Très dangereux, c'est prouvé)**

tout comme les produits nettoyants : à utiliser avec parcimonie, surtout dangereux à respirer

brûler une bougie traditionnelle déodorise bien

Les mouches pondent sans cesse en volant, les œufs sont donc partout, de préférence sur les surfaces humides, les aliments.... Elles aiment aussi la chaleur, la lumière. Alors ? vous savez ce qu'il vous reste à faire !

---

## COMMENT SE SOIGNER ?

POUR CE QUI EST DU CANCER (prévention et soin)

lire le livre du docteur SERVANT-SCHREIBER « vaincre le cancer »

Il développe le principe des index glycémiques qui semble être la solution à bien des problèmes

ON SAIT MAINTENANT QUE LES ANTI-INFLAMMATOIRES COMME L'ASPIRINE EN TOUTE PETITE QUANTITE sont excellents CONTRE LES RISQUES CARDIAQUES (infarctus,) et d'accidents vasculaires cérébraux (AVC) dus aux caillots de sang. Ils SONT UNE PISTE SERIEUSE DANS BIEN DES CAS – EN PREVENTION SURTOUT

MAIS BIEN ENTENDU CECI NE FAIT PAS L'AFFAIRE DES LABORATOIRES

NOURRISSEZ VOUS MIEUX

EVITER LA SUPPRESSION TOTALE D'ALIMENTS DE PROVENANCE ANIMALE CAR LE REGIME « VEGETALIEN » (exclusivement végétal) EST TRES DANGEREUX

PREFEREZ UN REGIME à tendance VEGETARIEN mais PAS TROP STRICT C'est du bon sens et probablement l'idéal selon de nombreuses études indépendantes PEUT ÊTRE LA SOLUTION A TOUS LES SOUCIS D'ALIMENTATION

COTÉ MEDECINE, LA MEILLEURE SOLUTION C'EST LA PREVENTION

UN PETIT BOBO PEUT SOUVENT CACHER QUELQUE CHOSE DE GRAVE,  
ne pas attendre inutilement et faire l'autruche.  
MAIS PEUT AUSSI PARFOIS SE SOIGNER SIMPLEMENT

NE PAS DEBARQUER AUX URGENCES POUR UN BOBO  
LES VRAIES URGENCES SONT ASSEZ NOMBREUSES  
MERCİ DE NE PAS ENCOMBRER LES SERVICES  
QUI SONT AVANT TOU OCCUPES A SAUVER DES VIES

SACHEZ QUE CERTAINES MALADIES NE PEUVENT SE SOIGNER  
QU'AVEC DES MEDICAMENTS PRESCRITS PAR LES MEDECINS  
MAIS DES GENERIQUES AVANT TOUS

FAITES DONC PREUVE DE PRUDENCE ET DE JUGOTTE

LES MÉDECINE DITES DOUCES OU TRADITIONNELLES SOIGNENT BEAUCOUP DE CHOSES,  
MAIS PAS UNE JAMBE CASSÉS, UNE INFECTION GRAVE, UN CANCER,  
MAIS C'EST UN BON COMPLÉMENT

QUAND L'AFFAIRE EST SERIEUSE, FAITES CONFIANCE A LA MEDECINE

MAIS SACHEZ COMPLETER PAR DU BON SENS

POUR LES PROBLEMES SIMPLES ET L'HYGIENNE DE VIE  
NE PAS SE CONFINER DANS UNE SEULE SORTE DE THERAPIE  
MAIS COMBINER SANS EXES TOUT CE QUI SE FAIT

ATTENTION AUX MEDICAMENTS SANS AVIS DU PHARMACIEN et encore !

CEUX QUI SONT BONS POUR VOS AMIS SONT PEUT ÊTRE DANGEREUX POUR VOUS

POUR LES PETITS PROBLEMES ET EN PREVENTION  
PREFEREZ LES METHODES DOUCES ET NATURELLES QUAND VOUS LE POUVEZ

UN PEU D'HOMÉOPATHIE  
UN PEU D'ACCUPONCTURE  
DES MASSAGES

UN PEU DE MEDICINES DOUCES DIVERSES (par exemple réflexologie faciale et plantaire)  
UN PEU DE GYM DOUCE ! DES ARTS MARTIAUX EN DOUCEUR... DE LA MARCHÉ  
DU GRAND AIR, DU SILENCE, ETC ..... etc .....

EVITER LES BAINS CHAUDS TROP LONGS QUI FATIGENT LE CŒUR ET AFFAIBLIT LA  
CIRCULATION, surtout le soir (la nuit : « impatiences » et insomnies).

Pour la toilette du visage, préférez l'eau froide : excellent pour retendre la peau, et pas trop chaude pour le  
champoing car ça favorise la chute des cheveux. Finissez par l'eau froide surtout sur les jambes l'été.

---

## ET LE MENTAL DANS TOUT CA ?

### BIEN DANS SA TETE = BIEN DANS SA PEAU

EVITER LES FACTEURS PSYCHOLOGIQUES DE CANCER (maintenant reconnus par exemple pour les  
cancers dits « intimes » surtout chez la femme de plus de 50 ans. Je connais bien des cas de couple dont le mari  
est une ordure depuis toujours et donc la femme en souffrance permanente : ce qui devait arriver, arriva : un  
cancer du sein alors qu'un divorce il y a quelques années l'aurait probablement évité. Mais il n'est jamais trop  
tard pour permettre la guérison. Un divorce, même en sus, permet une meilleure guérison.

Exemples de situation de stress : mauvaises relations familiales, de couple, de travail, et pseudos amicales....

La vie associative si elle est pour vous génératrice de stress ou de conflits  
l'activisme politique et écologique peut vite devenir un fléau et bouffer votre vie

**Donc, faire le ménage dans sa vie, comme on le fait pour sa maison,**  
et pour ce faire, dites ce que vous ressentez, exprimez vous, par écrit c'est plus facile,  
mais ne laissez personne vous empoisonner la vie, coupez les ponts avec  
de « sois disants amis » qui vous encomrent, ou qui vous causent trop de soucis  
tout comme vous le feriez de tout objet qui vous prends trop de place, qui vous gêne....

**c'est une question de survie.... et de bonheur.**

**Ne laissez pas les autres – humains et choses – obligations et contraintes inutiles - bouffer votre vie...**

Contrôlez tout ce que vous pouvez pour vous-même et vous supporterez ainsi bien mieux les « m.... »  
qui sont quant à elles incontrôlables – par contre, laissez les autres s'occuper de leurs affaires

DE TOUTE MANIERE, COMME DANS TOUS LES DOMAINES,  
TOUS LES EXTREMES ET LES ATTITUDES EXCESSIVES SONT A BANIR

EN TOUTE CHOSE FAIRE PREUVE DE MESURE ET CHOISIR LA VOIE DU MILLIEU  
Ne soyez pas obsédés par le rangement, les apparences, la grande forme sportive, la propreté....

EVITEZ PAR EXEMPLE TROP DE RIGUEUR DE COMPORTEMENTS ET D'IDÉES ...

**SOYEZ « ZEN » QUE DIABLE !**

POSITIVEZ, LAISSEZ LE PASSÉ DERRIÈRE VOUS, REGARDEZ DEVANT VOUS  
TOUT EN VIVANT INTENSÉMENT LE MOMENT PRÉSENT,  
COMME SI CE JOUR ÉTAIT LE DERNIER CAR TOUT PEUT ARRIVER À CHAQUE INSTANT

SOYEZ COOLS, FAITES PREUVE D'HUMILITÉ, DE COMPASSION ET DE GÉNÉROSITÉ,  
PARDONNEZ, NE JUGEZ PAS :

**AUTANT QUE POSSIBLE : LAISSEZ LES AUTRES VIVRE LEUR VIE (À CHACUN SA M....)  
VOUS VIVREZ BIEN MIEUX LA VOTRE...**



Dernières réflexions philosophiques et de spiritualité : Refusez les désordres, perversités et vices en tous genres qui hantent l'humanité, ainsi que l'iniquité, l'injustice et le mensonge....Travaillez à votre autonomie, et sans aucun gourou, à votre « individualité » et si vous connaissez, à votre "individuation" (au sens de JUNG) en gardant au mieux le cap dans "la voie du milieu" du TAO, en vous inspirant par exemple des textes du Yi King, ( le grand livre de la Sagesse chinoise), loin des dogmes, sectes et contraintes psychologiques en tous genres... Tout ceci est un combat, celui contre le formatage de la société et de notre éducation. C'est une petite pierre à l'édifice d'une autre humanité tournée vers la spiritualité et l'harmonie : l'humanité du prochain millénaire avec l'accès à la santé et au maximum de bonheur.