

Prendre sa santé en main

Par Joseph Stroberg

Face à la maladie, on peut adopter au moins deux approches différentes. La première consiste à la voir comme une calamité, une malchance qui s'abat sur nous, et souvent par conséquent quelque chose que l'on cherchera à combattre et à vaincre. La peur dirige alors souvent à la fois le processus éventuel de guérison et la vision de la maladie. Et lorsque c'est le cas, elle tend à retarder le rétablissement de la santé et de l'équilibre.

La seconde conçoit davantage la maladie comme le résultat de causes provoquées essentiellement par le malade lui-même, y compris dans le cas de maladies pour lesquelles les bactéries, les virus ou les champignons microscopiques sont impliqués, qu'elles soient considérées comme contagieuses ou non. Ces causes peuvent être notamment :

- mentales, comme le fait de passer son temps à ruminer des idées noires, pessimistes ou négatives, ou de se complaire dans une image négative de soi-même;
- émotionnelles, par répression ou au contraire par excès de certaines émotions pendant une période plus ou moins longue;
- vitales, notamment par manque de repos et de sommeil, ou par surmenage;
- et physiques, par une mauvaise alimentation, par empoisonnement, par surexposition à certains facteurs environnementaux (soleil, ondes électromagnétiques pulsées, humidité, froid, etc.), par manque d'exercice...

Dans le premier cas, les malades ou les futurs malades s'en remettent le plus souvent au système médical conventionnel et à ce que celui-ci implique (dont la prise de médicaments issus de la pétrochimie et des analyses ou des traitements souvent invasifs).

Dans le second cas, les malades tendent à prendre leur santé en main, ceci :

- en recourant à une alimentation saine et équilibrée (si possible biologique),
- en se mettant en condition d'obtenir un sommeil récupérateur,
- en pratiquant des exercices ou une activité physique de manière suffisante et modérée,
- en évitant le stress (ce qui peut s'obtenir par une philosophie de vie et/ou une foi religieuse qui leur permettent de conserver un certain équilibre intérieur face à la plupart des circonstances).

La première approche est réactive, attendant les symptômes avant de poser d'éventuels gestes réparateurs, mais s'attaquant le plus souvent aux symptômes eux-mêmes plutôt qu'aux causes.

La seconde est proactive, basée sur la prévention et sur la recherche des causes fondamentales de la maladie, ne voyant notamment les agents infectieux

que comme des révélateurs d'un terrain déséquilibré qu'il convient de réharmoniser.