



Modalités de participation au cours d'Hygiène vitale

Le cours s'appuiera :

- sur la lecture des textes et d'observation des vidéos fournis ;
- sur les textes et informations provenant de vos recherches personnelles ;
- sur l'observation personnelle de problèmes vécus ;
- sur l'expérimentation réalisée au cours des études.

Les devoirs seront rédigés avec concision ou travailler à l'oral avec le Dr Raphaël Perez après avoir été préparés au préalable de votre côté. Ils peuvent être accompagnés de représentations graphiques ou autres illustrations, de documents annexes, etc.

Le cours d'hygiène vitale représente le premier module de la formation.

Publication des cours

Le cours est diffusé dans sa globalité tel qu'il existe au moment où l'étudiant formule sa demande d'inscription. Toute modification du cours réalisée sur une partie de la formation que l'étudiant n'a pas encore effectué est portée à sa connaissance afin qu'il puisse en bénéficier.

PREMIÈRE LECON
LES DIVERSES HYGIÈNES

1) Conseils

- a) Lire le chapitre intitulé : « Les diverses hygiènes » p 17 dans L'hygiène vitale pour votre santé.
- b) Regrouper les textes en votre possession qui traitent de l'hygiène en général – points de vue officiels ou autres – naturistes notamment.
- c) Commencer à établir un fichier – textes d'ouvrages, coupures de journaux, etc. traitant des problèmes d'hygiène.
- d) Interroger votre entourage sur la manière de vivre.

2) Réflexions

- a) Quelle est l'utilité des protéines dans le développement cellulaire ? Quel est l'impact de la consommation de protéine sur le métabolisme (insuline, encrassements des tissus et sur le développement des maladies.
- b) En quoi l'hygiène médicale se différencie-t-elle de l'hygiène vitale ? L'hygiène naturopathique utilisant majoritairement des remèdes naturels est-elle différente de l'hygiène vitale ?
- c) Quelles techniques dangereuses sont utilisées pour la préservation de la maladie –prophylaxie – en hygiène médicale ? Quels moyens sont employés pour la « guérison » des prétendues maladies – par les thérapeutiques médicales.
- d) Les remèdes dits « naturels » sont-ils sans danger ? Le plus grave n'est-il pas qu'ils puissent obscurcir l'esprit du « malade » sur les notions de maladie et de santé ?

3) Travaux pratiques

- a) Connaissez-vous un cas de rétablissement de maladie, obtenu sans usage de médicament ? Décrivez ce cas.
- b) Connaissez-vous des cas de « maladies » occasionnées par l'usage :
 - De produits chimiques (médicaments, maladies iatrogènes) ;
 - De vaccins ;
 - D'irradiation.

Décrivez des cas – donnez votre opinion – relatez les différentes attitudes (parents, autorités médicales, etc.)

DEUXIÈME LECON

LA SANTÉ EST L'ÉTAT NORMAL DES ÊTRES VIVANTS

1) Conseils

- a) Lire le texte intitulé : « La santé est l'état normal des êtres vivants », page 20 dans L'hygiène vitale pour votre santé.
- b) Rechercher des textes qui traitent de la vie végétale et animale.
- c) Enquêter sur les modes de vie des plantes et des animaux.
- d) Etablir un fichier récapitulatif de vos observations et conclusions.

2) Réflexions

- a) Comment définiriez-vous l'état de santé ?
- b) L'apparition des symptômes de maladies – douleurs notamment – est-elle généralement immédiate ou progressive. Si possible, donnez des exemples précis.
- c) Est-il aisé de se percevoir en état de santé ?
- d) Relatez les rythmes de vie de plantes ou d'animaux. Notez leurs capacités de survie face à un milieu parfois hostile.
- e) Est-il possible de concevoir la vie des plantes et des animaux en état de maladie permanente ?
- f) Pouvez-vous expliquer ce que l'on entend par « lois naturelles » et harmonie avec le milieu environnant ?

3) Travaux pratiques

- a) La « nature » doit mettre à disposition de chaque être vivant les éléments indispensables à la naissance et à l'entretien de sa vie : pouvez-vous décrire un état de carence alimentaire prononcé où l'état de santé est compromis. L'apport de l'élément défectueux a-t-il rétabli la santé ou le problème a-t-il perduré ?
- b) Connaissez-vous un ou des cas de personnes qui par un simple changement de milieu environnant –dépaysement géographique (air à la montagne ou à la mer), mais aussi parfois dépaysement mental – se soient rétablis naturellement ?

4) Recommandations

- Si vous avez des questions particulières à poser, écrivez-les et envoyez-les par email et nous en discuterons en cours ou posez-les lors des cours.

TROISIÈME LECON

LE VÉRITABLE SENS DE LA MALADIE

A. La maladie n'est pas une agression de l'organisme

1) Conseils

- a) Lire le texte intitulé : « La maladie n'est pas une agression de l'organisme », page 22 dans L'hygiène vitale pour votre santé.
- b) Etablissez, comme précédemment, après recherches et enquêtes, un fichier récapitulatif sur les définitions, conceptions, rôles attribués à la « maladie ».
- c) Voir la vidéo « Les microbes ne sont pas la cause de la maladie ».

2) Réflexions

- a) Comment définiriez-vous l'état de maladie ?
- b) Malgré les progrès de scientifiques médicaux, pourquoi la crainte de la maladie est-elle toujours ressentie comme une fatalité ?
- c) Que pensez-vous de la théorie microbienne ?
- d) Quel est le rôle constructif des microbes pour les végétaux et les animaux ?
- e) Pensez-vous que les microbes soient dangereux pour la santé ou que leur présence est vitale, même en cas de maladie ?
- f) Que pensez-vous de ces deux phrases : Les microbes ne sont pas la cause des maladies » et « le microbe n'est rien, le terrain est tout. »

3) Travaux pratiques

- a) Vous avez été « malade », peut-être « gravement ». Comment avez-vous ressenti l'apparition des symptômes ?
Avez-vous eu peur ? Pensez-vous que cette situation était irréversible ?
- b) Avez-vous observé sur vous-même ou sur d'autres personnes une perturbation de l'équilibre sanitaire à la suite d'une vaccination ? Si oui, quelles ont été les conséquences ?
- c) Avez-vous ressenti des effets indésirables pendant ou après avoir utilisé des antibiotiques ? Si oui, quelles ont été les conséquences ?

4) Recommandations

- Observez les comportements de votre entourage lorsque vous parler de votre cours ou que vous parlez d'éléments de conseils - issus de la formation. Faites vos changements personnels progressivement et ne vous mettez pas en opposition frontal pour éviter de choquer si vous observez une grosse résistance à l'égard de vos prises de positions.

QUATRIÈME LECON
LE VÉRITABLE SENS DE LA MALADIE

B. La maladie libère l'organisme d'une situation anormale

1) Conseils

- a) Lire le texte intitulé : « La maladie libère l'organisme d'une situation anormale », page 24 dans L'hygiène vitale pour votre santé.
- b) Compléter le fichier sur la « maladie » débuté au cours de la troisième leçon.
- c) Voir le texte « Maladies génétiques, maladies héréditaires ».

2) Réflexions

- a) Établissez un bref historique de l'évolution des conceptions médicales artificielles ?
- b) Les maladies d'âge, vous semblent-elles inéluctables ? Exposer votre point de vue ?
- c) Les maladies héréditaires constituent-elles une réalité ?
- d) Les maladies dites « allergiques », fléau moderne, sont-elles occasionnées par des agents extérieurs ?

3) Travaux pratiques (les questions peuvent vous concerner ou concerner une personne de votre entourage)

- a) Les maladies infantiles touchent-elles tous les enfants ? Quelle est généralement l'évolution de ces maladies ?
- b) Êtes-vous sujet « aux maladies allergiques » ? Que faites-vous pour remédier à cette situation ?
- c) Quels signaux d'alarme, annonciateur des crises de « maladie » êtes-vous capable de reconnaître ?

4) Recommandations

Vous pouvez présenter des cas de maladie d'âge, héréditaires ou allergiques survenus dans votre entourage. Comment ces problèmes sanitaires ont-ils été résolus ? S'ils l'ont été ?

CINQUIÈME LECON
LE POUVOIR DE GUÉRISON

1) Conseils

- a) Lire le texte intitulé : « Le pouvoir de guérison », page 27 dans L'hygiène vitale pour votre santé.
- b) Compléter votre fichier « maladie » débuté précédemment.

2) Réflexions

- a) Comment concevez-vous la force de vie, ou force vitale, qui anime les êtres vivants ?
- b) Cette force vitale agit-elle sous l'emprise de notre volonté consciente ou de la direction subconsciente de notre organisme ?
- c) Peut-on considérer les symptômes de maladie comme une amplification de fonctions normales de l'organisme ?
- d) La « maladie possède des causes rapprochées et d'autres plus « lointaines » dans le passé du malade. Peut-on attribuer exclusivement, ainsi que cela est fait constamment, l'apparition des symptômes de maladie aux seules causes « rapprochées » ?

3) Travaux pratiques

- a) Avez-vous ressenti des douleurs ? Dans quelles circonstances ?
Les symptômes douloureux ont-ils été combattus par des médicaments ? Ou ont-ils disparu sous le seul effet de votre force vitale ?
- b) Dans quelles circonstances avez-vous eu de la fièvre ? Cette élévation de température a-t-elle été combattue ? par des médicaments est-elle tombée d'elle-même sous l'action de la force vitale ?
- c) Avez-vous observé des rétablissements dans l'organisme ?

Cicatrisation des plaies, réajustement d'os, autres cas. Décrivez des situations qui mettent en évidence le pouvoir de « guérison » des organismes vivants.

SIXIÈME LECON

La vie des cellules de l'organisme humain

1) Conseils

- a) Lire le texte intitulé : « La vie des cellules de l'organisme humain », page 31 dans L'hygiène vitale pour votre santé.
- b) Rechercher dans un ouvrage classique de physiologie, des compléments sur la vie cellulaire textes qui traitent de la qualité d'un aliment.

2) Réflexions

- a) Avez-vous réfléchi au mécanisme de création de la vie humaine à l'apparition de la force vitale dans les organismes ?
- b) Que savez-vous de la différenciation cellulaire : création permanente de cellules nouvelles ?
- c) La vie des cellules humaines est à la fois autonome et interdépendante des autres cellules. Comment concevez-vous l'ensemble de ces vies cellulaires qui constituent la vie de l'organisme ?
Peut-on envisager un organisme en bonne santé avec des cellules malades ?
- d) La « combustion » du carbone au niveau cellulaire est un phénomène complexe différent, des combustions chimiques – oxydations vives ou lentes. Quels aliments susceptibles de fournir aux cellules le carbone indispensable à cette combustion ?
- e) Le nettoyage permanent des cellules – élimination des toxines – est un acte vital. Dans quelles conditions lui est-il difficile de se réaliser ?

3) Travaux pratiques

- a) Comment s'effectue la croissance de l'être humain, du bébé à l'âge adulte ? Cette croissance est-elle constante, illimitée ? Selon vous, qu'est-ce qui régit ces manifestations ?
- b) Observez votre métabolisme par l'évolution de votre poids en utilisant un pèse-personne. Notez votre poids du matin et celui du soir. Que constatez-vous ? Que pouvez-vous en conclure ?

Votre poids est-il constant durant l'année ? Si non, comment expliquer ces modifications (remplacement des cellules usées, rajeunissement des tissus, etc.)

SEPTIÈME LECON
LA TOXÉMIE

1) Conseils

- a) Lire le texte intitulé : « La toxémie », page 39 dans L'hygiène vitale pour votre santé.
- b) Compléter votre documentation par l'étude des organes excréteurs en consultant des contenus pédagogiques de physiologie.

2) Réflexions

- a) La prolongation de la vie cellulaire peut-elle s'effectuer indéfiniment ? Est-il possible de vivre éternellement ?
- b) Quelles toxines, déchets métaboliques, sont normalement engendrées par les cellules, et provoquent une toxémie endogène de l'organisme ? Est-il possible de la rendre nulle ? Pourquoi ?
- c) Quelles sont les sources – que vous connaissez – qui sont susceptibles d'occasionner une toxémie exogène ?
- d) Quels sont les effets des rayonnements ionisants sur les cellules humaines ? Précisez certains troubles engendrés : destructions génétiques (cellules de reproduction), destruction somatiques (risque de cancérisation des cellules).
- e) Connaissez-vous certains effets - biologiques ou symptômes - des rayonnement non ionisants type GSM ou WIFI ?
- f) Pourquoi les aliments carnés (viande, poisson, etc.) provoquent une toxémie exogène ?
- g) Le seuil de tolérance aux toxines est-il identique chez l'enfant, l'adulte, le vieillard ?
- h) Comment serait-il possible de définir l'état de mort de l'organisme à partir de sa toxémie cellulaire ?
- i) Vous serait-il possible de différencier et de préciser les notions de : Élimination, Excrétion, Évacuation des toxines – chaque notion correspondant à un acte précis ? Vous pouvez utiliser un exemple concret (urine par exemple).

3) Travaux pratiques

- a) Avez-vous observé sur vous-même un effet de compensation physiologique au niveau d'un relais d'élimination des toxines ? Toute « maladie » consiste en l'apparition des symptômes qui révèlent une compensation physiologique.

- b) Quelle a été l'évolution de cette compensation physiologique ? Avez-vous pris des médicaments ou est-elle disparue naturellement ?
- c) Avez-vous observé des signes de forte élimination : langue chargée, haleine fétide teint terreux, etc. En quelles circonstances ?

4) Recommandations

Certaines questions vous paraîtront peut-être difficiles. Il sera possible de les éclaircir oralement lors des sessions de cours.

HUITIÈME LECON
L'ÉNERGIE VITALE

1) Conseils

- a) Lire le texte intitulé : « L'énergie vitale », de la page 44 à début 48 dans L'hygiène vitale pour votre santé.
- b) Compléter votre documentation par des textes concernant la force ou la faiblesse du corps.

3) Réflexions

- a) A quel moment de votre vie avez-vous ressenti une impression de grande « force » ?
- b) Dans quelles circonstances avez-vous eu la sensation d'être faible ?
- c) Vous est-il possible d'indiquer des activités soumises à la direction consciente de l'organisme ? Que savez-vous sur la localisation des centres nerveux du cerveau, directeurs des actes conscients ?
- d) Quelles activités corporelles sont entreprises sous l'emprise de l'instinct somatique – volonté inconsciente – ou volonté interne ?
- e) Le seul repos physique peut-il permettre la récupération énergétique maximale ?
- f) Pouvez-vous évaluer l'importance du facteur héréditaire, dans le processus de recharge énergétique ?
- g) Pouvez-vous comparer (ou opposer) les facteurs rénovateurs ou toniques, créateurs d'énergie vitale, aux éléments stimulants (excitants ou irritants) ?

4) Travaux pratiques

- a) Vous est-il arrivé de prendre des stimulants pour vous donner des « forces » ? Précisez la nature des stimulants, et quel a été le résultat obtenu dans l'immédiat et ultérieurement.
- b) L'utilisation de produits laxatifs permet-il de « vaincre » durablement la constipation ? Pourquoi ?
- c) Les somnifères pour remédier aux insomnies ? S'ils peuvent améliorer le sommeil, permettent-ils d'obtenir une réelle recharge énergétique ?
- d) En se levant brusquement, il est possible de ressentir des sensations de vertige. Cela provient de la distribution énergétique à l'intérieur de l'organisme. Pouvez-vous expliquer « énergétiquement » ce phénomène ?

NEUVIÈME LECON
L'ÉNERGIE VITALE

1) Conseils

- a) Lire le texte intitulé : « Le système nerveux », page 48 dans L'hygiène vitale pour votre santé.
- b) Compléter votre documentation sur le système nerveux par des textes publiés dans des ouvrages de physiologie et d'anatomie humaine.

2) Réflexions

- a) Pouvez-vous préciser ce qui est appelé Influx nerveux. Relatez les méthodes expérimentales qui permettent de mettre son existence en évidence.
- b) Quel sont les sièges centraux directionnels des activités : des muscles, des organes de sens ?
- c) Décrivez le système nerveux cérébro-spinal.
- d) Quelles fonctions organiques vous semblent participer à la FONCTION DE RELATION.
- e) Quelles fonctions vous semblent promouvoir la FONCTION DE NUTRITION (au sens large du terme).
- f) Comment concevez-vous les activités de la volonté consciente (ou externe) et de la volonté subconsciente (ou interne) ?
- g) Pensez-vous qu'il soit possible de mesurer le flux de l'énergie vitale – ou de l'évaluer seulement ?

3) Travaux pratiques

- a) Vous est-il arrivé de perdre subitement vos « forces » ? Dans quelles circonstances ? De quelle manière vous y êtes vous pris pour vous en sortir.
- b) Avez-vous participé à des séances d'acupuncture ? Qu'avez-vous ressenti ? Que pensez-vous de cette pratique ?
- c) Etes-vous coordonné ? Observé la réponse squelettique et musculaire que votre organisme apporte aux injonctions cérébrales. Faites quelques expériences. Décrivez-les. Concluez.
- d) Comment percevez-vous votre énergie pendant la digestion ? Selon vous, qu'est-ce que cela signifie ?
- e) Par quels moyens pratiques pouvez-vous augmenter votre capital d'énergie vitale ?

DIXIÈME LECON
L'ÉNERVATION

1) Conseils

- a) Lire au chapitre « L'énervation », les textes intitulés : « Définition de l'énervation », « les causes de l'énervation » et « Les conséquences de l'énervation » de la page 50 à 59 dans L'hygiène vitale pour votre santé.

2) Réflexions

- a) L'état d'énervation est-il aisé à percevoir ?
- b) Perçoit-on l'énergie vitale lors de son accumulation (sommeil) ou lors des dépenses (activités physiques par exemple) ?
- c) Comment explique-t-on habituellement l'impression de faiblesse musculaire de l'organisme ? Par quels moyens redonne-t-on des « forces » au corps ?
- d) L'établissement de l'état d'énervation se fait-il lentement – voire insidieusement – ou brusquement ? Citez des exemples si vous en connaissez.
- e) Connaissez-vous des exemples d'activités qui utilisent l'énergie vitale tout en favorisant sa restitution ? Et d'activités qui utilisent l'énergie vitale sans favoriser sa restitution ?
- f) Décrivez des environnements matériels causes d'énervation.
- g) L'alimentation peut-elle être une cause importante de l'augmentation de la toxémie et de l'état d'énervation ?
- h) Le facteur mental est-il important pour engendrer des états d'énervation ? Est-ce facile de se dominer pour éviter les fuites d'énergie ?
- i) Les traitements médicaux vous paraissent-ils être la cause d'énervation ? Et les vaccins ? Le déséquilibre du terrain corporel a-t-il une influence ? Justifier votre réponse.
- j) Quels sont les principaux organes de sécrétion que vous connaissez ?
- k) Quels sont les principaux organes d'excrétion que vous connaissez ? Enumérez-les en indiquant leurs rôles particuliers.
- l) Les carences nutritionnelles sont très souvent attribuées à un manque d'apport (manque de nourriture, alimentation de mauvaise qualité). Mais il peut aussi provenir d'une mauvaise assimilation intestinale, qui est une cause majeure des carences dans les pays industrialisés. Selon vous, quel est le rôle de l'énervation dans l'apparition de ces carences par mauvaise assimilation ? Un apport excessif

régulier de nourriture pourrait-il être également une source de carences nutritionnelles ?

m) Relatez les compensations énergétiques, que vous connaissez, réalisées par l'organisme.

3) Travaux pratiques

- a) Avez-vous pratiqué des exercices qui vous ont permis d'augmenter votre amplitude énergétique journalière ? Relatez ces exercices. Décrivez votre sensation de bien-être corporel et mental.
- b) Connaissez-vous des personnes (vous ou d'autres) qui vivent ou ont vécu dans un environnement très « pollué » ? Avez-vous fait la relation entre cet environnement et l'état de santé ? Voyez-vous l'importance de l'énervation engendrée dans une telle situation ?
- c) Etes-vous satisfait de votre activité professionnelle ? Dans l'affirmative : ressentez-vous le regain d'énergie que ces activités bénéfiques vous apportent ? Dans la négative : percevez-vous l'énervation qui provient de cette situation – Compensez-vous cette insatisfaction par une activité différente (musique, etc.) ?
- d) Avez-vous consommé des drogues ? Fortes, légères ? Vous a-t-il été donné de ressentir les phases de stimulation suivies des phases de dépression ? Comment avez-vous remédié à cet état de chose ?
- e) Vous avez probablement stimulé les fonctions de relation en état d'énervation. Est-ce souhaitable ? Quelle attitude adopteriez-vous aujourd'hui ?

4) Recommandations

Nous avons terminé la première partie du cours d'hygiène vitale. Avant d'entamer l'étude des symptômes de maladie (aiguës et chroniques), il serait souhaitable de réviser les travaux de leçons précédentes si vous éprouvez des difficultés avec les notions : Energie vitale, Toxémie, Enervation.

ONZIÈME LECON
LES SYMPTÔMES DE LA MALADIE

A. Les symptômes aigus

1) Conseils

- a) Lire au chapitre « Les symptômes de la maladie » les textes intitulés : « La crise aiguë », page 63 à 66 dans L'hygiène vitale pour votre santé.
- b) Comparez la conception de l'explication hygiéniste des symptômes des maladies aux conceptions officielles.

2) Réflexions

- a) La crise aiguë de maladie apparaît d'une manière soudaine, imprévisible dit-on. Existe-il des signaux avertisseurs d'un état toxémique visibles au préalable ?
- b) Comment pouvez-vous expliquer que ce sont les organes « forts » de l'organisme qui développent les symptômes de la maladie ?
- c) En quelle partie du corps la toxémie s'installe-t-elle en premier lieu ? Définissez ce que l'on entend par **TOXÉMIE PRIMAIRE**.
- d) Précisez les notions de toxémie secondaire et de toxémie tertiaire.
- e) Pourquoi les traitements médicaux sont-ils dangereux ? Présentent-ils une réelle efficacité (effet immédiat, à moyen terme, effets secondaires, etc.) ? Précisez votre opinion.
- f) Comment se produit une insuffisance organique de fonctionnement d'un organe ? Comment y remédier ?
- g) Que savez-vous des greffes d'organes ? (ou de partie d'organes) Pensez-vous que cette technique des greffes soit la vraie réponse aux « maladies » en question ? Voyez-vous d'autres solutions que l'usage des greffes ?

3) Travaux pratiques

- a) Savez-vous reconnaître les signaux avertisseurs qui précèdent l'arrivée d'une crise aiguë ? Décrivez-les. Quelle est votre attitude à leur égard ?
- b) Avez-vous subi une maladie iatrogène – c'est-à-dire, une maladie consécutive à la prise de médicaments ? Si oui, précisez la nature des médicaments en cause, les troubles ressentis, les soins apportés et l'issue de cette situation.

DOUZIÈME LECON

LES SYMPTÔMES DE LA MALADIE

A. Les symptômes aigus

1) Conseils

Lire au chapitre « Les symptômes de la maladie » les textes intitulés : « Les seuils de tolérance toxique, la réactivité somatique, la signification de la douleur, l'accroissement de la température : la fièvre », page 66 à 72 dans L'hygiène vitale pour votre santé.

2) Réflexions

- a) Avez-vous observé des crises aiguës chez les enfants ? Sont-elles violentes ? Généralement de courte ou de longue durée ? Pouvez-vous expliquer votre point de vue sur leur déroulement ?
- b) Expliquez que les symptômes sont des amplifications des processus normaux de la vie. Donnez des exemples.
- c) Pourquoi, à votre avis, est-il contre-indiqué de nourrir un malade voire de le forcer à manger durant la crise aiguë ?
- d) Avez-vous remarqué la baisse de réactivité somatique chez les malades traités par des médicaments ?
- e) En dehors des traitements médicamenteux, quels autres facteurs peuvent provoquer l'amointrissement de la réactivité somatique ?
- f) L'état de bonne santé est-il nécessairement une situation d'absence de symptômes de crise maladie ?
- g) Quelle est la signification de la douleur ? Et celle de la fièvre ?

3) Travaux pratiques

- a) Connaissez-vous les limites de vie dans lesquelles il vous est possible d'entretenir une santé satisfaisante ? Expliquez ce que vous estimez pouvoir faire ou ne pas faire.
- b) Avez-vous déjà utilisé des médicaments contre la douleur. Quels en ont été les résultats à court terme et à moyen terme lorsque les effets des médicaments ont cessé ? Expliquez.
- c) Lorsque des familles se mettent à vivre d'une manière hygiéniste, il est fréquent que les enfants fassent subitement des fièvres. Comment expliquez ces fièvres ? Sont-elles bénéfiques ?
- a) Avez-vous eu une forte fièvre au cours de vos crises aiguës de maladie ? Avez-vous utilisé des médicaments ou l'eau froide pour diminuer la température ? Quel en a été le résultat apparent ? Cette pratique est-elle sans danger ?

TREIZIÈME LECON
LES SYMPTÔMES DE LA MALADIE

A. Les symptômes aigus

1) Conseils

Lire au chapitre « Les symptômes de la maladie » les textes intitulés : « La redistribution des forces pendant la crise aiguë et l'unicité de la maladie », page 72 à 79 dans L'hygiène vitale pour votre santé.

2) Réflexions

- a) En situation de maladie aiguë, comment se modifie la répartition de l'énergie vitale à l'intérieur de l'organisme ?
- b) Expliquez l'état de prostration et celui d'évanouissement.
- c) La stimulation de l'organisme en situation d'énervation est-elle une action judicieuse ?
- d) Expliquez le phénomène de la constipation. Pourquoi est-ce dangereux de prendre des laxatifs, des lavements ? Ces produits résolvent-ils le problème ?
- e) En cas de crise de maladie, l'intestin grêle peut-il être considéré comme un organe excréteur ?
- f) Pourquoi doit-on différencier, élaboration des matières fécales – au niveau de l'intestin grêle – et évacuation de ces déchets par le gros intestin ?
- g) Pensez-vous encore qu'il y ait risque d'intoxication de l'organisme au cours d'une constipation ?
- h) Expliquez le refroidissement des mains et des pieds, au cours des crises aiguës de maladie – parfois en d'autres circonstances ?
- i) La cause immédiate de toute maladie est-elle unique ?

3) Travaux pratiques

- a) Vous avez déjà vécu des situations où il vous semblait perdre vos « forces ». Racontez. Qu'avez-vous fait ou subi en de telles circonstances ?
- b) Perdez-vous l'appétit parfois ? Que faites-vous en pareille situation ?
- c) Avez-vous négligé des signaux d'alarme émis par l'organisme ? En quelles circonstances ? Quelles en ont été les conséquences ?

QUATORZIÈME LECON
LES SYMPTÔMES DE LA MALADIE

B. Comportement dans les cas de symptômes aigus de maladie

1) Conseils

Lire au chapitre « Comportement dans les cas de symptômes aigus de maladie » les textes intitulés : « Inutilité et dangers des traitements, unité des soins, la restauration de l'énergie vitale, attitude au cours de l'évolution de la crise aiguë », page 80 à 90 dans L'hygiène vitale pour votre santé.

2) Réflexions

- a) Pourquoi en situation d'énerverment, la prise de médicaments est-elle néfaste pour l'organisme ?
- b) Pensez-vous que face aux différents symptômes de maladies il ne puisse y avoir qu'une unité de soins ? Précisez votre point de vue.
- c) Par quels procédés vous semble-t-il possible d'accroître l'énergie vitale de l'organisme ?
- d) Comment vous y prendriez-vous pour faciliter les repos physique, sensoriel, émotionnel, mental, physiologique de l'organisme ?
- e) Est-il aisé de soutenir la douleur en crise aiguë de maladie ? Faut-il user de médicaments ? Donner votre point de vue.
- f) Les moyens utilisés pour faire baisser la fièvre (médicaments, pratique des refroidissement ou de la sudation), en cas de maladie aiguë, contribuent-ils à favoriser le retour à la santé ? Justifiez votre opinion.
- g) Est-il conseillé de prendre des laxatifs en crise aiguë de maladie ? Précisez votre opinion.
- h) Quel est le rôle de l'instinct somatique dans la conduite de la crise aiguë de maladie ? Peut-on « inconditionnellement » lui faire confiance ?
- i) D'où proviennent les « complications » qui suivent parfois les troubles aigus ? Pouvez-vous expliquer leur signification ?

3) Travaux pratiques

- a) Vous avez déjà subi une crise aiguë de maladie, quelle a été votre attitude vis-à-vis des différents repos à observer ?
- b) Avez-vous jeûné en situation de crise aiguë de maladie ? Avez-vous eu des selles durant ce jeûne ? Avez-vous respecté le repos des intestins ?
- c) Vos crises aiguës ont-elles été suivies de « complication » ? Lesquelles ? Comment avez-vous réagi face à ces nouveaux symptômes ?

QUINZIÈME LECON
LES SYMPTÔMES DE LA MALADIE

B. Comportement dans les cas de symptômes aigus de maladie (suite)

1) Conseils

Lire au chapitre « Comportement dans les cas de symptômes aigus de maladie » les textes intitulés : « L'élimination toxinique, niveau toxémique et seuil de tolérance toxinique, le vrai rétablissement, la phase de convalescence », page 90 à 98 dans L'hygiène vitale pour votre santé.

2) Réflexion

- a) Pensez-vous qu'il est possible de provoquer des éliminations forcées ? Justifiez votre point de vue par des exemples.
- b) Précisez à partir d'exemples concrets, les trois stades de la purification de l'organisme vis-à-vis des toxines : Elimination, Excrétion, Evacuation.
- c) Expliquez dans quelles circonstances cessent les symptômes de la maladie.
- d) Comment peut-on expliquer la maladie rechute ?
- e) Certaines personnes ne connaissent jamais les symptômes de maladie. Expliquez votre point de vue sur ces états sanitaires.
- f) Comment peut-on définir un haut niveau de santé ? Est-ce une situation stable ? Que faut-il faire en permanence pour s'efforcer de regagner et de conserver ce haut niveau de santé ?
- g) Pouvez-vous expliquer en quoi consiste le vrai rétablissement, et la fausse guérison ?

3) Travaux pratiques

- a) Quelle sensation de « fatigue » avez-vous éprouvé à la sortie d'une crise aiguë de maladie ? Comment vous êtes-vous reposé ?
- b) Avez-vous jeûné en crise aiguë de maladie ? En d'autres circonstances ? Pendant combien de temps ? Qu'avez-vous ressenti durant ce jeûne ?
- c) Avez-vous pratiqué les modos alimentaires d'élimination non cellulosique et cellulosique ? Si oui, expliquez la nature, la quantité, le mode de préparation des aliments ingérés ?
- d) Quels comportements concernant les activités physiques, intellectuelles, mentales doit suivre le convalescent d'une maladie aiguë ?

SEIZIÈME LECON
LES SYMPTÔMES DE LA MALADIE

B. Comportement dans les cas de symptômes aigus de maladie (suite)

1) Conseils

Lire au chapitre « Comportement dans les cas de symptômes aigus de maladie » le texte intitulé : « Le maintien de la santé » et le chapitre « La maladie aiguë indique une forte vitalité », page 98 à 102 dans L'hygiène vitale pour votre santé.

2) Réflexion

- a) Etes-vous persuadé que l'instinct somatique (ou volonté subconsciente) agit TOUJOURS dans le sens des intérêts réels du « malade » ?
- b) Les modifications sanitaires profondes : construction ou démolition de la santé sont-elles en général immédiates ou lentes ? Justifiez votre réponse.
- c) Est-il aisé de connaître les limites dans lesquelles il nous est possible de bâtir une santé normale ?
- d) Le véritable pouvoir de rétablissement sanitaire est-il en nous, ou hors de nous ? Quelle est l'importance des conditions extérieures de vie par rapport à ce pouvoir de rétablissement ?
- e) La maladie aiguë indique-t-elle chez le patient une forte ou une faible vitalité ?
- f) Les organes qui développent les symptômes aigus de la maladie peuvent-ils être considérés comme des organes forts ou des organes faibles ? (dans le sens de la vitalité organique)
- g) La « maladie » aiguë est-elle une situation bénéfique pour l'organisme ? Justifiez votre réponse.

3) Travaux pratiques

- a) Au cours d'une maladie aiguë, avez-vous « eu » de la fièvre ? Précisez les degrés centigrades de température atteints par l'organisme. Quelle a été votre réaction face à cette situation ?
- b) Avez-vous des « séquelles » de maladie aiguë ? Comment expliquez-vous ces états anormaux ? Comment vous y prendriez-vous pour les faire disparaître ?
- c) Avez-vous perçu le retour à la vraie santé naturelle ? Dans la négative, souhaiteriez-vous engendrer une crise aiguë de maladie pour recouvrer la santé ? Le jeûne volontaire préalable ne permet-il pas ce retour à la vraie santé sans nécessairement subir une crise aiguë de maladie ? Justifiez votre réponse.

DIX-SEPTIÈME LECON
LES SYMPTÔMES DE LA MALADIE

C. Les états chroniques de la maladie

1) Conseils

Lire au chapitre « Caractéristiques des états chroniques » les textes intitulés : « L'issue de la crise aiguë, évolution des états chroniques de la maladie, distribution de l'énergie vitale dans les états chroniques de la maladie, l'évolution des troubles chroniques, les crises de détoxication, un nouveau seuil d'équilibre », page 105 à 114 dans L'hygiène vitale pour votre santé.

2) Réflexions

- a) Quelle est l'issue normale de la crise aiguë de maladie ?
- b) Quel est le rôle des médicaments absorbés au cours des crises aiguës de maladie ? Favorisent-ils la « guérison » véritable ?
- c) Comment expliquer l'apparition des états chroniques de la maladie ? Précisez les caractéristiques de la maladie chronique.
- d) Pouvez-vous expliquer pour quelles raisons le malade chronique évite d'amplifier ses troubles habituels ? Cette attitude est-elle favorable ?
- e) C'est l'incapacité de régénération énergétique qui maintient l'organisme en situation chronique. Pouvez-vous préciser d'où peut provenir cette incapacité ?
- f) Il existe dans l'organisme deux grandes fonctions essentielles, qui absorbent l'énergie vitale : la fonction de nutrition et la fonction de relation.
Pouvez-vous expliquer comment s'effectue la distribution de l'énergie vitale en direction de ces fonctions, au cours de la maladie chronique ?

3) Travaux pratiques

- a) Avez-vous observé des malades chroniques en situation d'accommodation vitale vis-à-vis de leurs troubles ? Décrivez quelle est alors leur attitude.
- b) Il vous est arrivé de vivre une crise de désintoxication, quel a été votre comportement – et celui de votre entourage – vis-à-vis des symptômes développés ? Quelle a été la suite sanitaire de cette crise de désintoxication ? Avez-vous pu ressentir le nouveau seuil d'équilibre sanitaire de l'organisme ?
- c) Avez-vous l'impression que le niveau sanitaire de chaque personne est très fluctuant ? Est-il aisé de se maintenir à un haut niveau de santé ? Décrivez brièvement ce que vous faites pour accéder au meilleur état de santé possible pour vous.

DIX-HUITIÈME LECON
LES SYMPTÔMES DE LA MALADIE

C. Les états chroniques de la maladie (suite)

1) Conseils

Lire au chapitre « Caractéristiques des états chroniques » le texte intitulé : « La régression des symptômes chroniques, stades incurable et irréversible, modifications organiques pendant les états chroniques », page 115 à 123 dans L'hygiène vitale pour votre santé.

2) Réflexions

- a) La réapparition des symptômes anciens de maladie (rechute) ou l'arrivée de symptômes nouveaux indiquent-elles un retour vers la véritable santé ?
- b) Quelles sont les étapes qui marquent l'évolution sanitaire vers le retour à la santé ? Est-ce toujours possible de mener à bien cette rénovation ?
- c) Sur quels critères se fonde la médecine officielle pour déclarer une maladie incurable ? Pensez-vous que ce jugement soit souvent inexact ?
- d) Pouvez-vous préciser la notion de VIABILITÉ à laquelle est soumis tout individu dès l'instant de sa procréation ?
- e) Comment, en hygiène vitaliste, peut-on définir la notion de « maladie » irréversible ?
- f) Pouvez-vous exposer des cas de compensation interne qui se réalisent entre organes – ou groupes d'organes – lorsque l'activité de certains de ces organes – ou groupes d'organes – vient à diminuer ?

3) Travaux pratiques

- a) Avez-vous perçu, à la suite d'absorption de poisons (alcool, tabac, médicaments, etc.) une phase de rejet de ces poisons, suivie d'un état d'adaptation à ces mêmes poisons ? Dans l'affirmative précisez le type de poison et le déroulement dans le temps de ces situations successives.
- b) Avez-vous ressenti au cours de vos « maladies » des processus d'accommodation vitale ? Dans l'affirmative, précisez leur déroulement.

DIX-NEUVIÈME LECON
LES SYMPTÔMES DE LA MALADIE

C. Les états chroniques de la maladie (suite)

1) Conseils

Lire au chapitre « Caractéristiques des états chroniques » le texte intitulé : « Les changements de symptômes » et au chapitre « Comportement à adopter dans les états chroniques de la maladie » les textes intitulés « Vivre selon les lois de la vie, Bon pour la santé, bon pour la maladie », pages 124 à 131 dans L'hygiène vitale pour votre santé.

2) Réflexions

- a) Expliquez les notions d'auto-toxémie (ou toxémie endogène) et d'exo-toxémie (ou toxémie exogène) ?
- b) Citez des situations où il s'est produit une toxémie exogène. Précisez la cause de la toxémie.
- c) Connaissez-vous des cas de vaccinations qui ont engendré de fortes toxémies exogènes ? Quelles en ont été les conséquences ?
- d) L'absence de troubles correspond-elle certainement à l'état réel de vraie santé ? Comparez l'absence de trouble devant la crise aiguë primaire à celle précédant la crise aiguë secondaire dite de désintoxication.
- e) Comment distinguer une crise aiguë primaire d'une crise aiguë secondaire ?
- f) Lorsque les premiers symptômes de maladie apparaissent, que peut-on dire de l'état de fonctionnement des organes excréteurs (foie, reins, peau, poumons...) ?
- g) Pouvez-vous préciser ce que constitue un organe excréteur relai ? Peut-on le considérer comme un organe à forte ou faible vitalité ?

3) Travaux pratiques

- a) Avez-vous observé sur vous-même des modifications de symptômes de maladie ? En progression ou en régression ? Dans quel ordre apparaissent ces changements de troubles ?
- b) Avez-vous observé sur vous-même – ou sur une autre personne de votre entourage – des formes de dégradation organique ou de dégradation fonctionnelle ? Précisez la nature des dégradations, et indiquez quels moyens ont été utilisés pour arrêter leur évolution.
- c) Vous est-il arrivé de recenser ce qui, dans votre mode de vie, provoque en permanence des « fuites » d'énergie vitale ? Si oui, décrivez ces fuites et expliquez comment vous vous êtes opposé à ces déperditions d'énergie.

VINGTIÈME LECON

LES SYMPTÔMES DE LA MALADIE

C. Les états chroniques de la maladie (suite)

1) Conseils

Lire au chapitre « Comportement à adopter dans les états chroniques de la maladie » les textes intitulés : « Faire cesser les procédés de stimulation, Tarir les sources d'énerveration, La restauration de l'énergie vitale ; jusqu'au repos mental (inclus) », pages 131 à 137 dans L'hygiène vitale pour votre santé.

2) Réflexions

- a) La stimulation permanente d'un organe peut-elle apporter la santé ?
- b) Quelles mesures devraient-êtr mis en oeuvre dans le cadre d'un état chronique ?
- c) Relatez les principales causes physiques et mentales de perte d'énergie vitale.
- d) L'abandon des mauvaises habitudes de vie est une attitude impérative pour recouvrer la santé. Le changement brutal du mode de vie est-il sans inconvénient ? Voire sans danger ? Une modification progressive est sans doute préférable. Donnez votre opinion fondée si possible sur des exemples vécus.
- e) Quels sont les deux grands principes qui permettent un accroissement de l'énergie vitale ? Quelles sont les deux fonctions essentielles de l'organisme auxquelles s'appliquent ses principes ?
- f) L'activité physique systématique – voire excessive – « pour se donner des forces » est-elle acceptable en état de maladie chronique ? Comment réussir ses activités physiques ?

3) Travaux pratiques

- a) Avez-vous déjà ressenti la phase stimulation suivie de la phase dépression ? En quelles circonstances ? Comment vous-êtes-vous dégagé de ce cercle vicieux ?
- b) Avez-vous pratiqué des « thérapeutiques naturelles » en situation de maladie chronique (bains de siège froid, sudation forcée, bain d'air par temps très froid, etc.) ? Quels résultats (apparents) avez-vous obtenus au niveau symptomatique ? Pensez-vous que ces méthodes, dans cette situation, soient réellement efficaces pour construire sa santé ?
- c) Avez-vous observé la fatigue que provoquent les longs bavardages, la vue prolongée d'images vivement éclairées (cinéma, télévision) ? Comment doit se réaliser un bon repos sensoriel, au cours de la maladie chronique ?
- d) Arrivez-vous à contrôler aisément vos émotions ? Précisez comment vous concevez le repos émotionnel en situation de troubles chroniques.

- e) Vos activités mentales sont-elles excessives ? A quelles activités créatrices vous livrez-vous pour amoindrir ces activités mentales ?

VINGT-ET-UNIÈME LECON
LES SYMPTÔMES DE LA MALADIE

C. Les états chroniques de la maladie (suite)

1) Conseils

Lire au chapitre « Comportement à adopter dans les états chroniques de la maladie » les textes intitulés : « Le repos physiologique » et le chapitre « L'issue de l'état chronique de la maladie », pages 137 à 149 dans L'hygiène vitale pour votre santé.

2) Réflexions

- a) Le repos physiologique est-il instinctivement recherché au cours des troubles chroniques ?
- b) Quels sont les issues possibles de l'état chronique de la maladie ?
- c) Dans le cadre d'une réduction du métabolisme, on observe des « paliers » (poids invariable) correspondant à chaque type de régime alimentaire. Quels sont ces différents régimes ? Décrivez-les.
- d) Les diagnostics des maladies et les traitements, y compris les traitement naturels, sont-ils utiles à la pratique de l'hygiène vitaliste ?
- e) Les réactions biologiques qui se produisent durant les états de maladie ont-ils des conséquences bénéfiques pour la rénovation sanitaire ? Est-il souhaitable de modérer parfois ces actions organiques.
- f) Quelles significations peuvent avoir les différents troubles qui peuvent survenir durant les crises de désintoxication ?

3) Travaux pratiques

- a) En procédant à des réductions de métabolisme, faites un graphique de l'évolution de la baisse du poids. Retrouvez sur ce graphique vos différents « paliers alimentaires » (prenez sur papier millimétrique 1mm = 100 g)
- b) Au cours de crise aiguë de désintoxication, vous est-il arrivé de développer des symptômes anciens sur les plans respiratoire, circulatoire, digestif, sensoriel, mental, etc. Relatez ces crises et expliquez comment elles se sont terminées (durée, résultat).

VINGT-DEUXIÈME LECON
LES SYMPTÔMES DE LA MALADIE

C. Les états chroniques de la maladie (suite)

1) Conseils

Lire le chapitre « Conclusion », pages 153 à 166 dans L'hygiène vitale pour votre santé.

2) Réflexions

- a) Précisez les notions de : Energie vitale, énervation, toxémie, seuil de tolérance toxinique, réactivité somatique, fort niveau de santé, faible niveau de santé.
- b) Décrivez l'état de santé normale.
- c) Comment la situation de crise est-elle provoquée ?
- d) Expliquez le déroulement de la crise primaire aiguë de maladie.
- e) Quelles conséquences dangereuses la solution suppressive des symptômes de la crise primaire aiguë de maladie apporte-t-elle à l'organisme malade ?
- f) Expliquez le rôle (ou l'absence d'activité) de la réactivité somatique au cours de l'état chronique de maladie.
- g) Précisez les raisons de l'apparition de la crise secondaire aiguë de désintoxication.
- h) Le fort niveau de santé représente-t-il l'issue normale de la crise secondaire aiguë de désintoxication ? Qu'arrive-t-il lorsque le sens de cette crise secondaire aiguë de désintoxication est encore mal compris ?

3) Travaux pratiques

- a) Répertoriez dans votre environnement immédiat, les traumatismes d'origine externe. Comment concevez-vous de vous en soustraire ?
- b) Pouvez-vous abandonner totalement les traitements suppressifs qui violentent votre organisme ?
- c) Avez-vous choisi de vivre suivant les lois de la vie saine ? Eprenez-vous des difficultés pour vivre de cette manière ?
- d) Quel est votre mode d'alimentation ? Quelle est la qualité des aliments que vous consommez ?
- e) Estimez-vous avoir obtenu un haut niveau de santé ?

VINGT-TROISIÈME LECON
LES MICROBES NE SONT PAS LA CAUSE DE LA MALADIE

1) Conseils

Voir la vidéo « Les microbes ne sont pas la cause des maladies ».

Chercher des textes et des informations sur les microbes.

2) Réflexions

- a) Connaissez-vous les causes supposées qui provoquent les symptômes de maladie à l'époque pré-Pastorienne ?
- b) Quelles sont les « découvertes » réalisées par PASTEUR, dans le domaine microbien ?
- c) Les écoles naturistes comprennent-elles que la « maladie » est une action bénéfique pour l'organisme ?
- d) Donnez des exemples de microbes saprophytes et parasites.
- e) Quelles influences extérieures peuvent s'opposer à la multiplication infinie des microbes ?
- f) Les microbes agissent-ils de manière analogue sur la matière vivante ou sur la chair morte ?
- g) Est-ce l'état préalable de l'organisme ou le microbe porté par cet organisme qui est la cause réelle de la maladie ?
- h) La maladie provient-elle nécessairement par la malchance ou le hasard ?
- i) Quel est l'impact du stress sur les défenses immunitaires ? Comment expliquez-vous cela ?
- j) Les microbes provoquent-ils la maladie ou sont-ils la résultante de l'état maladif ?

3) Travaux pratiques

- a) Pensez-vous que cette attitude soit positive ? N'a-t-elle pas de grandes répercussions, sur le plan mental, pour favoriser une dépense importante d'énergie vitale ? Ceci accroît l'énerverie donc la toxémie. La peur du microbe n'est-elle pas, pour provoquer la maladie, plus dangereuse que le microbe lui-même ?