

MALADIE CHRONIQUE

**mes conseils
pour en guérir**



Naturopathe en Bretagne depuis 9 ans, je me suis spécialisé dans le suivi de personnes atteintes de cancers. L'obligation vaccinale m'ayant obligé à fermer mon cabinet durant de long mois, j'en ai profité pour tenter d'analyser en profondeur le sens de la maladie et je vous livre ici les conclusions de mes réflexions, en forme de conseils pour recouvrer la santé.

La majorité d'entre nous interprète la maladie comme une malédiction, comme une punition. Pourtant, elle est en elle-même quelque chose de positif : c'est l'effort de notre corps pour retrouver son équilibre perdu – un équilibre physique, psychique et spirituel. Un signal qui nous invite à changer, changer tout si nécessaire. Si nous refusons d'écouter ce signal, la maladie persistera jusqu'à épuisement de nos ressources vitales.

LA MALADIE A UN SENS : IL FAUT CHANGER

Après l'annonce d'une maladie grave et surtout chronique, il est inconcevable de continuer sa vie comme

si rien ne s'était passé. Il est un peu dommage de devoir passer par là pour découvrir sa vraie vie, mais, malheureusement, aujourd'hui nous sommes tous ou presque déconnectés de nous-mêmes et c'est un des moyens qu'a trouvé notre corps pour nous le signifier. Il est temps de prendre les choses en main. Nous flottons dans un monde virtuel, sans buts, sans objectifs. Trop souvent, nous acceptons des schémas de pensées sans regard critique, qui nous mènent vers la tristesse, la frustration, la consommation impulsive d'aliments nocifs ou/et de divertissements nocifs. Donc, **la maladie est une opportunité, une chance d'analyser profondément sa situation et d'entamer les changements nécessaires.**

LE CHEMIN VERS LA GUÉRISON

La guérison sera spirituelle ou elle ne sera pas ! Le mot « spiritualité » fait peur, mais il s'agit simplement de rechercher les réponses aux questions fondamentales de notre existence. Nous sommes tous (ou presque) à la recherche d'un sens à notre vie. Au fond de nous, nous avons tous des réponses, mais nous y restons souvent sourds, trop occupés à écouter les autres, le gouvernement, la société... Il est temps de reprendre contact avec soi-même car, comme disait Platon : « **Il est pure folie de vouloir guérir le corps sans vouloir guérir l'esprit** ».

LES CAUSES LIÉES AUX ÉMOTIONS

Un stress important chronique et surtout l'impression d'impuissance vis-à-vis de ce stress dépriment notre système immunitaire – entre autres via une hormone immunodéprimante, le cortisol. Ce sont nos glandes surrénales qui produisent cette hormone. Le problème : si on tire trop sur la corde, ces glandes se fatiguent et produisent de moins en moins de cortisol, une fatigue chronique et la dépression s'installent (burn-out). Le corps est alors incapable d'accomplir les tâches quotidiennes, la personne concernée se trouve dans un grand trou noir. Tout fonctionne au ralenti. Quelles sont les causes de notre stress chronique ? **Avant tout la peur.** Une peur chronique, une peur de tout. La peur d'un méchant virus, de la maladie, de la mort, de l'autre, du changement... Très souvent nous avons même du mal à identifier la véritable cause de nos peurs. Une peur diffuse a pris possession de nous.

LES CAUSES LIÉES À LA MALTRAITEMENT DU CORPS

La science est encore loin, très loin de comprendre comment le corps fonctionne vraiment, peut-être ne le saura-t-on jamais, mais il est d'une telle complexité que je me demande parfois comment il fonctionne si bien, comment il ne tombe pas plus souvent en panne. Alors respectons-le !

Il y a plusieurs façons de maltraiter notre corps :

- **La sédentarité** : pensez-vous vraiment que nous sommes faits pour rester devant nos écrans toute la journée ? Je n'ai pas fait de statistiques, mais à mon avis à peine 5 % de mes patients font du sport régulièrement. La sédentarité est considérée comme un facteur de risque équivalent à la cigarette en ce qui concerne le cancer !
- **Une mauvaise alimentation** : combien de fois ai-je entendu : « Je mange bien, car je mange bio ». Vous pensez que le sucre bio, la viande bio, les mauvaises graisses bio en excès sont vraiment si différents des mêmes produits non biologiques ? J'ai lu

une étude récemment qui démontre que l'alimentation d'aujourd'hui est composée de 38 % d'aliments ultra-transformés. C'est une illusion de croire que notre corps puisse convertir notre malbouffe en substances utiles et bénéfiques.

- **Des carences chroniques** : vitamines (B1, B6, B12, D3, C, bêta-carotène, E), minéraux (magnésium, calcium, fer), oligo-éléments (sélénium, zinc) et substances secondaires des plantes (flavonoïdes, anthocyanes...). Ces carences sont évidemment étroitement liées à notre façon de nous alimenter, mais peuvent être aussi causées par une santé intestinale médiocre, qui ne permet pas d'assimiler ces substances précieuses.
- **Du stress chimique** : perturbateurs endocriniens, radicaux libres, pesticides (qui peuvent être des perturbateurs endocriniens aussi). Les perturbateurs endocriniens (omniprésents dans notre environnement) sont probablement une des causes majeures de l'explosion des cancers hormono-dépendants (sein, prostate, ovaires).
- **Des drogues** : cigarettes, alcool...

LA GUÉRISON : METTRE EN ŒUVRE LES CHANGEMENTS

Ces changements concerneront l'intégralité de notre vie, une nouvelle vie, la vraie, nous attend. Parfois il faut tout changer : travail, partenaire, lieu de vie (le pays), alimentation, façon de voir le monde.... Faisons la liste de nos changements personnels nécessaires, avec enthousiasme et sans peur.

LA GUÉRISON SPIRITUELLE

Certaines personnes « éveillées », comme Maître Eckhart, François de Salignac, William Law, Johannes vom Kreuz ... ont laissé des écrits et des conseils clairs pour mener une vie saine et éthique.

Voici quelques-uns de ces conseils qui me semblent bien utiles pour nous mettre sur la voie :

- **Générosité** : je n'attends rien en retour et je ne nourris pas mon ego quand je donne
- **Amour inconditionnel** : je n'entretiens pas d'attachement, de dépendance, de jalousie
- **Simplicité volontaire** : je mène une vie modeste en respectant la nature, les autres
- **Équanimité** : je reste confiant et dans l'acceptation de ce qui est
- **Empathie et bienveillance** vis-à-vis de l'autre et de moi-même

- **Patience** : je cultive la patience (surtout) à cette époque où tout va de plus en plus vite
- **Conscience** : j'identifie mes attachements néfastes (matériels ou immatériels).

Nous avons tous tendance à catégoriser le monde : j'aime/je n'aime pas, agréable/désagréable, négatif/positif... Nous avons donc créé un monde binaire. Il serait temps d'accepter ce qui est, sans y coller une étiquette immédiatement, pour éviter les émotions nocives comme la colère, le dégoût, la frustration... et pour sortir de ce monde binaire. À chaque moment

de notre vie, nous pouvons nous demander : « *Est-ce que la décision que j'ai à prendre m'amènera vers plus de simplicité, d'équanimité, de détachement, d'amour ?* ». Le chemin d'éveil est pavé de ces milliers de petites décisions quotidiennes. C'est un effort constant de chaque jour.

- **Adoptez une alimentation vivante**, basée sur les aliments non-transformés et pas trop cuits.

- **Pratiquez une activité physique ou sportive quotidienne** : footing, vélo, nage, marche rapide au moins 30 min par jour en pleine nature, musculation, jardinage...

- **Changez d'environnement, s'il est nocif** : votre partenaire violent, un employeur (harcèlement ou travail vidé de sens « bull shit jobs »), des relations « toxiques ».

- **Pratiquez des techniques énergétiques** : yoga, reiki, Qi Gong, acupuncture, massages, EFT, guérison chamanique...

- **Contemplez et travaillez/œuvrez dans la nature.**

- **Réalisez vos rêves et vos passions**, suivez votre intuition.

- **Reposez votre corps** : dormez suffisamment.

- **Renouez les liens**, sentez-vous connecté :

- d'abord avec vous-même, prenez conscience de qui vous êtes
- avec les autres : un réseau social est important pour votre guérison
- avec la nature (plantes, animaux...).

Rien n'est simple, mais il faut tendre vers ces objectifs.

LA GUÉRISON ÉNERGÉTIQUE

Qu'est-ce qui nous fait perdre notre énergie ?

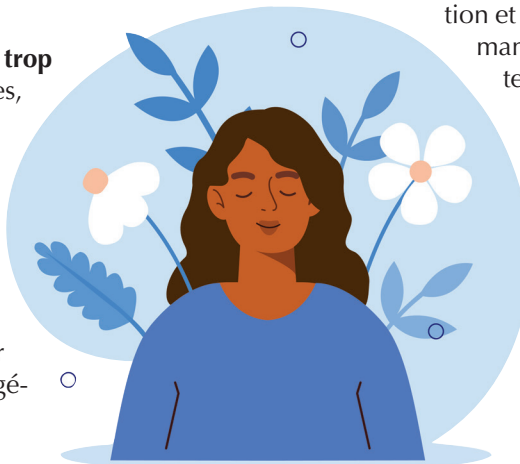
- **Nos émotions nocives** (refoulées) chroniques créées par des schémas de pensées inadéquats.
- **Une alimentation morte** : une bonne partie de notre alimentation devrait être crue ou peu cuite et surtout non-transformée.
- **Des rayons telluriques** (réseau tellurique terrestre) et électromagnétiques (4G, 5G, Wifi...)
- **Des efforts physiques trop importants ou insuffisants.**
- **Des situations émotionnellement trop éprouvantes et stressantes** (familiales, au travail...).
- **Une vie vidée de sens et de passion**, une vie loin de nos rêves et de nos talents.
- **Une vie déconnectée de tout** : de nous-même, des autres, de la nature.

Mettez en place des changements pour augmenter votre taux vibratoire énergétique :

LA GUÉRISON ÉMOTIONNELLE

L'objectif à atteindre en relation aux émotions est **l'équanimité** – ne pas générer d'émotions négatives quand une situation nous déplaît. Une situation désagréable induit de la colère, de la frustration, de la haine, du stress... Pourtant, même les choses « désagréables » (comme la maladie) ont toujours un côté utile et bénéfique. Je ne dis pas que nous devons tout accepter, mais nous devrions nous entraîner à l'acceptation active : accepter les situations que nous jugeons négatives le moment donné mais, en même temps, chercher le côté positif de la situation et essayer de modifier notre manière de voir et d'interpréter – sans générer de mauvaises émotions.

Comment faire quand une émotion nocive (prenons la peur) nous submerge ? Personnellement, je procède de la manière suivante :



- D'abord je me rends compte que j'ai peur. Je fais une auto-observation, comme s'il y avait moi et un témoin neutre qui m'observe : « Ah, Frank a peur ». Cette prise de conscience de mes émotions nocives est la première étape pour les éliminer.
- Ensuite je me dis : « Frank, c'est ton cerveau qui a créé cette émotion, elle n'existe pas vraiment. »

La peur n'existe pas ! Elle est créée par notre cerveau, dans le système limbique. Il suffit de recevoir une injection de substances chimiques et nous aurons la peur de notre vie. La peur en soi est très utile, elle est une réaction de notre cerveau à une menace de notre intégrité. Sans le mécanisme de la peur, l'espèce humaine n'aurait pas survécu. Mais aujourd'hui nous vivons dans une peur chronique diffuse qui crée un stress chronique.

Lorsque nous avons peur de notre hiérarchie, par exemple, est-ce que cela change quoi que ce soit ? Lorsque nous avons peur d'avoir un accident de voiture ou de prendre l'avion, cela réduit-il vraiment la probabilité d'avoir un accident ? La peur aujourd'hui est, dans la plupart des cas, complètement inutile, car elle ne change rien à la situation. S'attacher à la peur n'est que nocif, réduit notre énergie vitale et nous bloque sur le chemin de la guérison. Remplaçons la peur par la confiance.



LA GUÉRISON PHYSIQUE

« Pour guérir son corps, il faut guérir sa vie »

Même si des changements dans les domaines émotionnels et spirituels sont indispensables pour guérir, il est évident aussi qu'une hygiène de vie insatisfaisante, et le non-respect de son corps empêchent la guérison. Il y a donc quelques règles de base à respecter.

LE CHANGEMENT ALIMENTAIRE

Mon expérience m'a enseigné qu'il convient juste de revenir vers une alimentation vivante, tout simplement : une alimentation basée sur le cru quand on le supporte (ou au moins sans cuire à forte température) et sur des aliments non-transformés. Au début de mon activité, j'ai conseillé le régime cétogène dans le cas de cancer car l'idée d'un métabolisme sans sucres me plaisait. Mais je n'ai pas vu de succès convaincants. Ce régime est sans doute trop extrême et contraignant. Voici les

points que j'estime importants dans le cadre du cancer, valables aussi pour nombre de pathologies chroniques :

- **Pas de sucres raffinés**
- **Pas de produits laitiers.** La caséine risque d'induire la prolifération cellulaire
- **Peu de gluten** (ou pas du tout). Le gluten est une protéine qui favorise l'inflammation
- **Pas de graisses animales** (crème, charcuterie). Peu de beurre
- **Peu de viande** (ou pas du tout)
- **Pas de nourriture ultra-transformée** (pizzas, lasagnes surgelées...)
- **Moins d'aliments cuits**
- **Pas d'aliments avec un index glycémique élevé** (> 60).

Que faudrait-il mettre dans son assiette ? Des légumes, des légumes et encore des légumes ! De préférence crus ou peu cuits et frais. Des huiles utiles (olive, noix, lin, colza) sans limite. Des protéines utiles (poissons gras, un peu de soja, des œufs, de l'ortie, des champignons), des glucides utiles (mais peu, car rapidement convertis en sucres : quinoa, sarrasin, millet, riz complet). Des fruits, mais pas trop sucrés (fruits rouges, pommes, poires, abricots...). Et boire (eau, tisanes, peu de café, pas d'alcool) suffisamment (>> 1,5 l par jour).



Un autre aspect important au niveau de la nourriture est le nombre de repas par jour : j'ai constaté que, d'une manière générale, nous mangeons trop et trop souvent. Deux repas par jour sont largement suffisants (sauf pour les personnes qui travaillent dur physiquement). On appelle cela le « jeûne intermittent ». Des études montrent que ces pauses alimentaires aident à nettoyer les cellules (autophagie) et nous promettent une vie plus longue (expérimentations animales).

BOOSTER SON SYSTÈME IMMUNITAIRE

Comment stimuler le système immunitaire ? Deux points sont essentiels :

- **Gestion du stress.** Nous savons maintenant comment gérer les émotions nocives : auto-observation, pleine conscience. Se dire : « Ce n'est pas moi qui génère ces émotions, c'est mon ego malade ».
- **Activité physique.** Elle est non seulement bonne pour notre système immunitaire, mais elle nous aide aussi à éliminer les toxines et à nous sentir mieux dans notre tête.

Si nous respectons ces deux points cruciaux, c'est presque gagné. Pour compléter, nous pouvons utiliser des plantes et compléments.

Le plus important est **la vitamine D3**. À prendre à hautes doses. J'ai souvent entendu qu'il ne faut pas surdoser la vitamine D3. En 9 ans de naturopathie, je n'ai jamais vu une seule personne en excès de vitamine D3 ! Par contre, la majorité se trouvait en carence. Dosage : 10 000 UI de vitamine D3 par jour. La vitamine D3 soutient aussi notre moral, car elle est impliquée dans la synthèse de la sérotonine, le neurotransmetteur du bien-être.

Deux autres substances peuvent être utiles : **le zinc**,

(20 mg par jour) et **le sélénium** (100 ug par jour). Ensemble et de **la teinture mère de propolis** (30 gouttes par jour, 3 fois par jour).

DÉTOXINER LE CORPS

Autres conseils essentiels pour une bonne santé, il convient de chasser les toxines de l'organisme en stimulant les organes d'élimination : reins, foie, peau, poumons, intestin. Inutile de dire que le sport (transpiration) aide aussi à se détoxifier.

Le foie

C'est notre organe de détoxification le plus important. En particulier les personnes en chimiothérapie ont intérêt à s'en occuper sérieusement. Les lavements intestinaux avec du café (comme pendant le jeûne) sont idéaux pour ça, car le café par voie rectale ouvre les canaux biliaires. Nous pouvons faire un lavement une fois tous les 2-3 jours.

Le foie est une usine chimique de détoxication et, pour ses multiples réactions chimiques, il a besoin d'antioxydants. Les deux antioxydants majeurs sont **la vitamine C** et **l'acide alpha lipoïque** (AAL). Nous pouvons prendre 4 x 500 mg de vitamine C (le mieux : vitamine C liposomale) et 2 x 300 mg AAL.

La plante majeure pour le foie est le **chardon-Marie**. Sa substance active, la silymarine, aide à régénérer le foie et est anticancéreuse en même temps. On ne peut presque pas surdoser la silymarine, la dose critique commence à 10 g par jour. Je favorise les extraits liquides de plantes, par exemple les EPS du laboratoire Pileje : EPS Phytostandard de chardon-Marie, 3 fois jour 1 à 2 cuillerées à café., en cure de 6 semaines, à raison de 4 cures par an.

Les reins

Pas grand-chose à faire pour les reins, sauf... : boire ! J'entends souvent que les reins fatiguent quand on boit trop. Oui, mais seulement à partir de 6-8 litres par jour.

Donc il y a de la marge. Essayons de boire au moins

1,5 litre d'eau par jour, et en plus des tisanes, des jus frais de légumes et de fruits. Parmi les plantes utiles pour stimuler la diurèse et le fonctionnement des reins, il faut penser au pissenlit, à l'orthosiphon et au genévrier.



L'intestin

L'intestin a deux fonctions majeures : assimiler la nourriture et éliminer la partie non-assimilable par les selles. Le côlon avec son microbiote abondant est un facteur essentiel pour le fonctionnement de notre système immunitaire. Seul un microbiote équilibré garantit un système immunitaire efficace.

De manière générale je préfère les remèdes suivants :

- **Probiotiques** (« les bonnes bactéries ») :

- Lactibiane Référence ou Lactibiane Iki (en pharmacie) : lactobacilles et bifidobactéries
- Pro-Symbioflor (sur internet) : E. coli et Enterococcus

- **Prébiotiques** (« nourriture pour les bonnes bactéries ») :

- Lactulose (en pharmacie) pour nourrir les lactobacilles
- Inuline (chicorée, agave, artichaut ou topinambour) pour nourrir les bifidobactéries.

Franck Oehlenschläger

Les informations que je donne dans cet article ne sont pas des conseils médicaux à appliquer sans en avoir parlé avec un médecin. Seul le médecin a le droit en France de prescrire des remèdes et thérapies.

LE JEÛNE

Quand on lit les histoires de guérisons spontanées de personnes atteintes du cancer, le jeûne apparaît très souvent. Personnellement, si on m'annonçait cette maladie, j'arrêtera immédiatement de manger ! Pour moi, le jeûne est la première et la plus importante étape pour la guérison du corps. Entrepris tout de suite après le diagnostic, cela nous donne du temps pour réfléchir, car pendant le jeûne la tumeur ne grandit pas (je n'ai pas connu un seul cas où la maladie a progressé pendant un jeûne).

Comment jeûner ?

Quand on a une maladie grave (la plupart d'entre elles et en particulier un cancer), il me semblerait utile d'entreprendre un jeûne thérapeutique, qui dure au moins 3 semaines (*on peut aller en clinique en Allemagne et il existe désormais, en France, des possibilités de jeûner avec un suivi médical, nous publierons prochainement un article à ce sujet, NDLR*). Un corps dans un état mal a suffisamment de réserves pour 6 semaines. Pour une personne déjà affaiblie par la maladie, la durée du jeûne doit être adaptée. Il convient de faire un jeûne type « Buchinger », basé sur des jus de légumes (frais si possible), des tisanes, de l'eau. Pas de jus de fruits, sous surveillance médicale. Tous les matins procéder à un lavement intestinal avec un litre de café léger. Ne pas dépasser les 300 kcal par jour. Boire au moins 3 litres par jour et essayer de rester actif : promenades, yoga, Qi Gong, lecture... Mais, évidemment, il faut aussi écouter son corps et se reposer quand le corps le réclame.



n o r -

- Pendant le jeûne, le corps n'a pas faim, juste l'envie de manger, ce qui est complètement différent.
- Notre corps apprécie cette pause alimentaire, il peut se reposer et s'auto-nettoyer. Pendant le jeûne tout devient plus clair. Le brouillard de pensées disparaît, un moment idéal pour affiner le plan de changements que nous voulons mettre en œuvre.

Le jeûne reste pour moi une étape essentielle et indispensable vers la guérison, mais pas suffisante. Car, après le jeûne, il faut nourrir le corps correctement.

