

la SOURCE

REVUE 2004 no.3 de l'ANPQ / ANQ / RMQ

*VOIS, JE BOUCE,
JE PRENDS MON ENVOL!*



ÉDITORIAL

Pèlerin et étranger, telle est la situation du papillon.

Il est itinérant par nature et volète sans cesse à la recherche d'un parfum. Et pour citer une parole de Jules Renard, «il est ce billet doux plié à la recherche d'une fleur.» Ou encore Paul Claudel: «Même pour le simple papillon, tout le ciel est nécessaire.»

Tout au long de cette année 2004-2005, nous souhaitons que mois après mois, le papillon sera là pour nous remettre en mémoire — s'il en était besoin — que nous sommes nous aussi, fondamentalement des pèlerins... que dans la sphère d'action que nous avons privilégiée, tout est toujours et encore sujet à découverte et occasions de nous émerveiller. Pour éviter de stagner dans nos acquis, voletons comme le papillon, à la recherche de tout ce qui nous rendra plus efficaces auprès des autres !

Pour le papillon, seul le parfum est essentiel. Pour nous, notre avenir dépend de l'ardeur de notre quête et de la foi que nous avons en nos capacités de mer à bonne fin la partie de l'existence de ceux qui croisent notre chemin.

«LA SOURCE» de la rentrée 2004-2005, comme le papillon, volète d'un sujet à l'autre, sachant toutefois que des liens mystérieux les unissent pour en faire un tout qui, nous l'espérons, saura vous rendre service.

Que le meilleur vous arrive au cours de votre envol !



Conception, recherche, rédaction,
montage et réalisation:
YVES DUSSAULT N.D., H.D.

ANPQ / ANQ / RMQ

27, Béliveau, Laval, H7B 1A7

Tél. : 450 720-0560

Télécopieur : 450 315-0720

Site internet : www.anpq.qc.ca

Courriel : anm.anpq@videotron.ca

Refroidissement... un défi à notre énergie

L'ORGANISME DE L'HOMME EST LE SIÈGE D'ÉCHANGES CONTINUS ENTRE LE MONDE INTÉRIEUR ET LE MONDE EXTÉRIEUR.



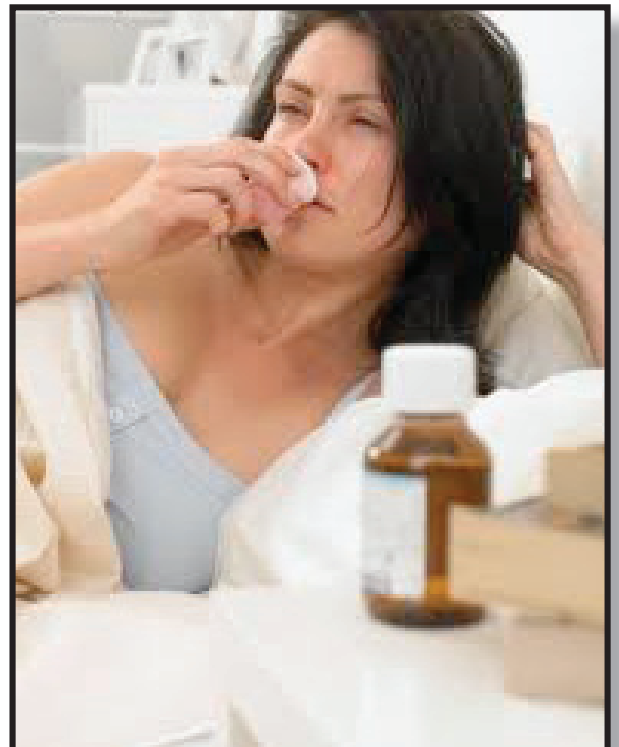
L'hiver apporte des changements décisifs dans nos habitudes et nos conditions de vie. Autant de défis pour notre système immunitaire.

Il se passe rarement un hiver sans vague de grippe. Parler encore aujourd'hui de «**refroidissement**», semble presque démodé. On parle plus souvent «**d'infections grippales**» ou «**d'infections**» tout court. Mais ces expressions ont quelque chose en commun : elles signifient qu'un agent extérieur a été trop fort pour l'organisme et l'a vaincu. Il n'a pas eu la force nécessaire pour réagir et

est donc tombé malade.

Or nous nous demandons souvent : ***n'y a-t-il pas de refroidissement sans contagion ? Ou bien le refroidissement vient-il simplement du fait que je ne suis pas assez résistant ?*** Car bien des gens autour de nous ne tombent pas malades alors qu'ils sont exposés aux mêmes conditions.

La recherche médicale s'est intéressée depuis longtemps à cette question : **Max von Pettenkofer (1818-1901)**, célèbre chercheur hygiéniste, avala un jour un flacon plein de bactéries du choléra pour prouver que le facteur déterminant n'était pas «la contagion» mais les conditions de vie et l'état de la personne concernée. Effectivement, Pettenkofer ne fut pas malade après son expérience.



Il est évident que ce n'est pas la rencontre avec un agent pathogène qui est décisive mais surtout l'état physique du moment. Notre système immunitaire lui aussi, est

constamment en action, avec pour mission, de tenir à distance toute vie étrangère à notre corps (virus, bactéries). Seul un corps aux défenses affaiblies permet aux agents pathogènes de franchir les barrières physiques et de déclencher une maladie.

Un affaiblissement peut certainement être provoqué par le changement des habitudes en hiver : d'une part la durée et l'intensité de l'ensoleillement diminuent, la température extérieure chute sensiblement et l'offre «d'aliments revitalisants», tels que fruits et légumes, est réduite. D'autre part, les activités physiques sont aussi réduites et le contact avec le monde extérieur est plus limité.

Si l'on observe ces faits avec précision, on est frappé de voir que c'est surtout le pôle de calme neurosensoriel, pôle «froid» des forces formatrices et de conscience, qui est influencé par le changement des conditions liées à l'hiver. C'est

pourquoi, à la saison froide, si l'on veut se fortifier, il est bon de ménager

un peu son système neurosensoriel et de stimuler le système métabolique. Une trop grande négligence de ces précautions débouche souvent sur un «refroidissement». Un stress physique et une hypothermie sont des facteurs prédisposants de nature physique. L'insomnie ou le stress psychique augmente la prédisposition à l'infection sur le plan psychique et spirituel.

Le «refroidissement» se manifeste tout d'abord par une baisse de la chaleur corporelle, sous forme de frissons. Très vite, les mécanismes d'autoguérison



sous forme d'un «réchauffement» (fièvre) apparaissent, signes d'une réaction du pôle de chaleur et de l'organisation vitale en l'homme. Le principe thérapeutique du système immunitaire est donc «la chaleur». En cas de fièvre, les températures du corps stimulent de nombreuses formes de défense du système immunitaire.

Dans la fabrication de remèdes de grande qualité dédiés à ces pathologies, des substances d'origine minérale ou végétale génératrices de chaleur, jouent un rôle essentiel dans le soutien de l'organisme «refroidi» : phosphore, aconit et échinacée.

Les refroidissements s'annoncent souvent par une gorge qui gratte ou de légères difficultés à avaler. Ce sont des symptômes signalant que la muqueuse pharyngée est le siège de processus inflammatoires.

Des pastilles associant échinacée, fleurs de souci et camomille s'avèrent efficaces. Ces trois plantes médicinales ont des vertus immunostimulantes complémentaires. L'huile essentielle d'eucalyptus au goût rafraîchissant, réchauffe l'organisme.



LA TOUX est une réaction normale des voies respiratoires, qu'elle permet de dégager. Mais elle peut être très fatigante, notamment pour l'organisme des enfants, trop fortement sollicité. Il faudra administrer une composition à l'effet délassant, apaisant, détendant les muscles respiratoires et luttant contre les processus inflammatoires des voies respiratoires.

Lorsque la grippe et les refroidissements vont de pair avec des symptômes tels que fièvre aiguë, frissons et douleurs dans les membres, ainsi qu'agitation et torpeur, un remède composé d'un mélange de différentes substances

végétales (aconit et bryonia et minérales (phosphore) en dosage homéopathique, loin de supprimer la fièvre, la maîtrisera et soulagera l'abattement et les douleurs articulaires. Pris dès les premiers signes de la maladie, un tel remède peut empêcher l'éclosion de la grippe. À noter que les préparations sans alcool sont recommandées aux femmes enceintes et aux enfants.

CHALEUR ET LUMIÈRE POUR L'ORGANISME

«**DONNE-MOI LA FORCE DE PRODUIRE DE LA FIÈVRE et je guérirai toute maladie**», écrivait il y a plus de deux mille ans, le philosophe grec Parménide. Et de fait : **les processus de chaleur marquent souvent le commencement de la guérison.**



La lumière est un phénomène étonnant. Car même si son énergie et son activité sont mesurables en «lux», l'unité d'éclairement elle, ne se montre pas. La lumière reste invisible à l'oeil humain. Nous percevons seulement les choses sur lesquelles elle tombe. En effet, sur le plan optique, ce n'est pas la lumière qui est intéressante mais ce qu'elle éclaire. La lumière est-elle pour autant secondaire ? La lumière est la Vie. Sans la lumière aucune plante ne pousse, il n'y aurait pas de nourriture. La lumière influence sur les humeurs et les fonctions corporelles. C'est

très net en hiver. Un grand nombre de personnes souffrent de troubles de l'humeur et de dépression par manque de lumière.

L'alternance du jour et de la nuit, de la clarté et de l'obscurité, conditionne notre production hormonale. La

lumière nous rend plus actifs, plus performants et elle améliore nos défenses immunitaires. Des études ont montré que rien qu'une heure en plein air, de préférence aux environs de midi, a une influence nettement positive sur notre bien-être et notre système immunitaire.



CHALEUR ET LUMIÈRE EN THÉRAPEUTIQUE.

POUR LE TRAITEMENT DES MALADIES DE REFROIDISSEMENT, la médecine holistique propose toute une gamme de solutions thérapeutiques. L'une d'entre

elles consiste à transmettre chaleur et lumière à l'organisme humain. L'effet d'un bain bienfaisant est avant tout lié aux huiles végétales, qui sont des concentrés de lumière solaire. Les **huiles essentielles** surtout, substances subtiles volatiles, nous font revivre l'été par la peau et les organes olfactifs, et réchauffent l'organisme.



Dans de nombreux remèdes contre les refroidissements, les «vecteurs de lumière et de chaleur» jouent un rôle prépondérant. Ce

sont des substances du règne végétal, telles que l'ACONIT (aconitum napellus ou **l'Échinacée (échinécea angustifolia)**), mais aussi des minéraux sous forme dynaminée, à savoir, le phosphore (en grec, «porteur de lumière»).

Le **phosphore** est indispensable à tous les organisme vivants. Il fait partie de tous les processus d'échange d'énergie et des réactions métaboliques (synthèse d'amidon, édification osseuse). Il possède une



fonction médiatrice dans différents domaines.

Comme son nom l'indique, la caractéristique du phosphore en tant que substance est qu'il porte en lui les qualités de la chaleur et de la lumière qu'il met à la disposition du Moi pour que celui-ci puisse accomplir son travail dans l'organisme. L'action du phosphore dans l'organisme ne se manifeste pas sous forme matérielle mais comme une force processuelle capable d'harmoniser des déséquilibres dans différentes zones du corps et d'apporter chaleur et lumière. La grippe précisément, commence à se manifester par un net engourdissement du système neurosensoriel. Nous pouvons également dire que les désordres des processus métaboliques et l'engourdissement de la sphère sensorielle traduisent l'engourdissement de l'organisation de la volonté. Et c'est là qu'intervient l'action du phosphore qui permet la réaction fébrile, principal facteur de guérison de l'organisme de chaleur. La sphère neurosensorielle est rééquilibrée et l'organisation de la volonté, stimulée.

Dans les notes relatives à une réunion de médecins en 1922, **Rudolf Steiner** décrit l'action du phosphore : **«Le phosphore est un processus latent de combustion... il suscite les processus internes d'oxydation et en maintient la flamme au sein de l'organisme... lorsque vous utilisez le phosphore, vous faites participer tout le reste du système, vous le plongez dans une sorte d'état fébrile»**. L'administration du phosphore sous forme dynamisée soutient donc le processus fébrile à bon escient et donne l'impulsion nécessaire dans les périodes de manque de lumière extérieure, en favorisant le dégagement de lumière et la formation de chaleur à l'intérieur du corps... ce qui fortifie en outre l'organisation du Moi.

Ce sont les qualités dont nous avons justement besoin lorsque le froid nous atteint !



LA DOUCE ÉNERGIE DE L'EAU

Prendre un bain est PLUS qu'un soin corporel. L'eau purifie, apaise et détend. En se plongeant dans cet élément bien faisant qui nous porte, on peut laisser refluer les soucis et puiser de nouvelles forces.

Lorsque le froid prend le dessus, il est préférable de s'armer contre lui. Quoi de plus indiqué qu'un bain chaud chargé des senteurs de l'été ? Les essences ajoutées au bain, transmettent à l'eau les «informations» permettant à l'être humain de vivre



des moments de pure renaissance et de régénération. Un bain procure calme, détente et tonification; il nous permet de nous déconnecter du quotidien. L'eau met le corps en état d'apesanteur, nous porte et le bain nous enveloppe de chaleur, toute la

surface corporelle s'en trouve stimulée.

LE MYSTÈRE DE L'EAU

Si nous nous penchons sur certaines particularités de l'eau, un monde fascinant s'ouvre à nous. Aucune vie terrestre ne serait possible sans l'eau, cet élément mystérieux et sensible. Si l'UNESCO a déclaré l'année 2003 «l'année de l'eau douce» ce n'est pas sans raison... car l'eau pourrait bien être l'OR BLEU du 21ème siècle : il s'agit d'un bien précieux et extrêmement rare. Cette affirmation paraît d'abord paradoxale car 71% de la surface de la terre sont constitués d'eau. Ce n'est pas par hasard que la terre a été surnommée la «planète bleue». Mais la majeure partie consiste en eau salée. L'eau douce représente à peine 2.5% de ces ressources et sur ce faible pourcentage, seule une infime partie est utilisable

par l'homme. Car les deux tiers des ressources en eau douce sont sous forme de glaciers et d'icebergs.

Les significations de l'eau dans les civilisations du monde sont, elles aussi, innombrables. Une question reste toujours posée : de quel élément est née notre planète ? De l'eau ? Du feu ? Pour **Thalès de Milet (625-545 av. J.-C.)** l'eau est à l'origine de toutes choses. Son absence de forme l'apparente au chaos et à la matière originelle. L'eau symbolise à la fois la destruction et le renouveau: le déluge a certes entraîné le déclin mais il a aussi guidé l'Arche de NOÉ VERS UNE NOUVELLE VIE.



Les chercheurs et les artistes n'ont cessé d'étudier l'eau en tant qu'élément, en renouvelant toujours leurs méthodes. L'un d'entre eux, Alexander Lauterwasser, suscite aujourd'hui l'enthousiasme d'un vaste public avec ses «images sonores de l'eau». Il soumet des gouttes d'eau à des vibrations (de la musique par exemple) et rend ainsi visibles des équations vibratoires physiques. Simultanément, il expose à la lumière, photographie et filme ces phénomènes. Et l'expérience étonne chaque fois les spectateurs, car les figures qui se dessinent sont toujours géométriques et nous rappellent les formes existant dans la nature : celles des plantes, des fleurs et des cristaux. Selon Lauterwasser, ses expériences font ressortir un « canon originel des formes du monde ». L'eau est donc bien un élément mystérieux et sensible.



LE BAIN... FONTAINE DE JOUVENCE

Les forces de l'eau peuvent être utilisées pour l'ensemble de l'organisme — le bain devient alors fontaine de jouvence. Depuis des temps immémoriaux, des extraits de plantes ont été ajoutés à l'eau dans le but de créer un effet bienfaisant sur le corps et l'esprit. Les substances aromatiques des plantes, les huiles essentielles, jouent un rôle central dans les préparations pour le bain. Elles sont à la fois parfum et principes actifs. Pendant le bain, elles pénètrent dans la peau, sont inhalées par les organes respiratoires et stimulent ainsi l'odorat.

Ces différentes zones de l'organisme ne sont pas vraiment distinctes, elles s'interpénètrent et sont en interaction. La peau, le plus grand des organes humains, est entièrement réceptive aux multiples effets d'un bain complet et des huiles essentielles. Les bains chauds engendrent des effets en profondeur et l'organisme entier voit son métabolisme activé.

A la différence d'autres mesures thérapeutiques, l'eau a la particularité de stimuler le corps dans sa propre activité. Lorsque la circulation, la respiration, les fonctions cutanées et l'équilibre thermique sont trop peu sollicités, comme c'est fréquemment le cas à notre époque si avare de mouvement, l'eau peut rétablir l'équilibre, à la manière d'un véritable traitement préventif.

«L'EAU EST UN ÉLÉMENT AMI POUR CELUI QUI LA CONNAÎT, QUI SAIT LA TRAITER.»