

## Comment fonctionne notre processus de guérison?

"Ceux qui n'ont pas le temps pour la nutrition et l'exercice devraient réserver beaucoup de temps pour la maladie", Michael Colgan, Continuing Medical Education Lectures, 1998

*Comprendre les réactions de guérison pour donner le temps à notre organisme de regagner équilibre et santé.*

D'après « Understanding Retracing And Healing Reactions »  
par le Dr Paul C. Eck et le Dr Larry Wilson

Dans un premier temps, lors d'un programme nutritionnel, il arrive qu'une personne se sente plus mal ou que ses symptômes s'aggravent. De vieux symptômes peuvent réapparaître et de nouveaux peuvent surgir. Ces expériences peuvent faire peur et il serait tentant d'abandonner le programme nutritionnel si l'on ne comprend pas ce qui est en train de se passer. Ce qui serait dommage car ces réactions sont souvent les premiers signes d'amélioration.

Il s'agit en fait de « réactions de guérison », qui sont caractéristiques de nombreuses thérapies naturelles (homéopathie, supplémentation, ostéopathie, etc.)

Il est important de comprendre le sens de ces réactions, car cela permet d'éliminer la peur, de réaliser qu'elles sont un passage obligé et de ne pas abandonner prématurément un programme nutritionnel ou de l'entraver en prenant des médicaments pour éradiquer ces symptômes.

### **Dynamiques physiologiques**

Contrairement aux médicaments, les nutriments n'ont pas d'effets rapides. Ils n'offrent pas de solution immédiate. Le travail de la nutrition est de rendre l'organisme fonctionnel. Il faut attendre que l'organisme renouvelle ses cellules. Une cellule sanguine vit entre 60 et 120 jours. En 3 à 4 mois, la totalité de votre sang est remplacé et en 6 mois, presque toutes les protéines de votre corps sont également remplacées, même l'ADN de vos gènes. En 1 an, tous vos os et aussi l'émail de vos dents sont renouvelés ; fabriqués entièrement à partir des substances nutritives que vous absorbez.

Ce rapport au temps est bien illustré par le cours des maladies ayant pour origine une déficience nutritionnelle. Si je retire toutes les vitamines C de votre alimentation; en 4 semaines, les vitamines C au niveau sanguin retomberont à zéro. Mais vous ne verrez pas les symptômes de la maladie après 4 semaines. Vous devrez attendre jusqu'à ce que suffisamment de cellules saines aient été remplacées par des cellules malades. Il faudra 12 semaines de plus pour voir les symptômes du scorbut commencer à ravager votre corps.

Voyez cela de cette façon. Si vous prenez une plante verte d'ornement intérieur et que vous commencez à la nourrir et à l'arroser, les feuilles vont peut-être se raviver un peu grâce à la nutrition améliorée. Mais vous devez attendre que les vieilles feuilles meurent et que les nouvelles poussent avant que vous n'ayez réellement une plante saine. C'est la même chose avec le corps humain. Lorsque vous commencez à le nourrir mieux, vous devez attendre que les dynamiques physiologiques du corps créent de nouvelles cellules dans un milieu nutritionnel amélioré.

### Réactions dues à l'élimination de substances toxiques

Différents éléments peuvent entraver le fonctionnement physiologique normal :

- métaux lourds,
- substances toxiques dans notre eau, nos cosmétiques et produits d'entretiens,
- pollution environnementale,
- certains aliments, certaines levures ou bactéries,
- mais aussi des facteurs émotionnels (peur, traumatismes...).

Une réforme alimentaire accompagnés de compléments alimentaires apportent des vitamines, des minéraux, des herbes, des acides aminés ou d'autres ingrédients qui jouent un rôle dans l'équilibre de la biochimie du corps et en améliorent les fonctions.

Avec les années, le corps est de plus en plus carencé en nutriments et a souvent accumulé des substances toxiques (métaux lourds, médicaments, ingrédients toxiques) cela à cause des carences, d'une mauvaise élimination et des expositions à des toxines de l'environnement, ou d'un métabolisme trop lent.

Lorsque la production d'énergie du corps est diminuée, l'élimination des déchets métaboliques ou toxiques est freinée. En général, on n'en a pas conscience car ce processus est très lent. On voit rapidement un empoisonnement aigu, mais pas l'accumulation lente et quotidienne des substances toxiques.

Un programme de nutriments visant à recouvrer la santé peut provoquer une augmentation subite du niveau d'énergie entraînant l'élimination rapide des toxines accumulées qui ont détérioré l'état de santé. Ce processus peut causer des symptômes très variables tels que des éruptions cutanées, de l'acné, des maux de tête, de gorge, des problèmes de digestion, des nausées, une fatigue accrue, de l'anxiété, des règles irrégulières, des crampes, des douleurs musculaires ou articulaires, des changements temporaires de la tension artérielle, des douleurs aux reins, des rhumes, etc.

En augmentant les niveaux d'énergie, des changements s'opèrent dans l'organisme ; l'élimination des toxines, la reconstruction des tissus abîmés, le rééquilibrage des glandes endocrines et la résolution des maladies chroniques. Les substances toxiques sont éjectées des tissus et déchargées dans l'organisme pour être éliminées ensuite. Le corps reconstruit alors briques par briques de nouvelles structures pour que le fonctionnement des systèmes atteints soit rétabli.

## Réaction de décompensation ou de rééquilibrage

Ces réactions ont lieu lorsque le corps passe rapidement d'un état homéostatique à un autre suite à un programme de correction nutritionnelle.

A mesure que les carences nutritionnelles s'accroissent et que les métaux toxiques et autres toxines s'accumulent lentement dans le corps, les glandes et les organes s'adaptent à la situation carencée du mieux qu'ils peuvent. Certaines glandes endocrines peuvent devenir trop actives et d'autres trop peu. Elles se compensent mutuellement pour optimiser au mieux malgré les déséquilibres. Une personne peut constater ces changements par une perte d'énergie ou le fait de se sentir plus vieux. Cependant, ils ne comprennent pas qu'il s'agit d'un processus d'adaptation du corps.

Lorsqu'on apporte les nutriments en carence ou qu'on lève les blocages, le corps ne doit plus compenser et se réadapte, se réajuste, se rééquilibre. Ces processus sont complexes et entraînent des tâtonnements du corps pour retrouver son état d'équilibre.

Ces tâtonnements correspondent à l'évolution d'un état de déséquilibre donné à un état d'équilibre en passant par toute une série d'états intermédiaires. Ce processus d'ajustements peut entraîner des réactions désagréables. Tout d'un coup, on pourrait ne plus avoir d'appétit pendant quelques jours, ou avoir un appétit plus grand. Une personne pourrait avoir besoin de dormir plus ou au contraire pourrait ne plus arriver à dormir pendant quelques jours. On peut avoir l'humeur changeante. Des symptômes physiques peuvent apparaître à mesure que l'on repasse par d'anciens schémas minéraux ou des schémas qui n'ont pas encore été vécus.

De nombreux changements peuvent se produire et certains peuvent alarmer. Des éruptions cutanées peuvent apparaître temporairement. Le processus de rééquilibrage est assez complexe. Néanmoins, ces réactions sont normales. Lorsqu'on est rassuré et que l'on comprend ce processus, les réactions disparaissent.

Bien qu'il soit tentant de prendre des médicaments lorsque les symptômes du processus de guérison sont très inconfortables, il est capital de suivre correctement son programme nutritionnel et de ne rien faire qui puisse interférer avec le processus de guérison. Si comme par le passé une personne qui repasse par une période de douleurs, prend des anti-douleurs ou d'autres médicaments pour apaiser les symptômes, elle prolonge en fait la période d'inconfort car de nombreux anti-douleurs opèrent en supprimant la douleur mais en supprimant également le processus permettant la guérison et l'on reste alors coincé au même niveau de déséquilibre, et on se condamne ainsi à subir les mêmes symptômes.

## Réactions émotionnelles de guérison et retracement émotionnel

Les réactions émotionnelles et le retracement impliquent le même principe que pour les réactions physiques. Cependant, on s'y attend moins. La plupart des gens s'accommodent d'un rhume, d'un mal de gorge ou d'une éruption et ils comprennent que cela fait partie du processus de correction induits par un programme nutritionnel. Néanmoins, beaucoup ne comprennent pas pourquoi ils devraient tout d'un coup se sentir déprimés, avoir peur ou être en colère parce qu'ils suivent un programme nutritionnel.

Voici quelques mécanismes spécifiques et les principes de ces réactions.

- **Association de souvenirs avec des schémas biochimiques**

Le premier facteur qui pourrait causer des réactions émotionnelles est l'association de souvenirs à des schémas minéraux. On sait bien que les pensées et les souvenirs peuvent être déclenchés par des odeurs, de la musique ou des lieux précis qui rappellent à la personne quelque chose du passé. On sait moins que les souvenirs peuvent également être associés à des schémas biochimiques particuliers. A mesure que nous reconstruisons et rééquilibrions la chimie du corps, on peut repasser par un schéma minéral vieux de 20 ans. Tout d'un coup, les pensées et les émotions de l'époque peuvent envahir notre conscience.

Le changement dans la chimie du corps agit comme un verrou qu'on libère, relâchant ainsi des émotions latentes ou subconscientes. Faire soudainement l'expérience de ces vieilles émotions peut être paniquant d'autant plus qu'elles surgissent tout à fait hors contexte, alors qu'on pensait être quitte ou qu'on avait oublié cette situation ou émotion particulière.

- **Résolution émotionnelle**

La deuxième raison expliquant les réactions émotionnelles de guérison est le concept de résolution. Il arrive souvent qu'une personne n'ait pas l'énergie nécessaire pour aller jusqu'au bout d'une situation émotionnelle ou un traumatisme. La résolution ne se fait pas parce qu'au moment du traumatisme l'énergie de la personne n'est pas suffisamment élevée pour gérer complètement la situation. Une résolution normale peut avoir été avortée pour une série de raisons. Ces épisodes non clôturés sont latents. Lorsque les niveaux d'énergie d'une personne augmentent dans le cadre d'un programme de santé, la personne peut enfin être en mesure de résoudre ces expériences émotionnelles.

Voici plusieurs exemples qui pourront être utiles ; un patient se plaignait de fatigue uniquement, mais il était agité et irritable également. Une semaine plus tard, il était complètement changé, il était calme et serein. Clairement, ce qui s'est passé c'est qu'il a eu suffisamment d'énergie pour exprimer certaines émotions, dans le cas présent, de la colère et de la rage qu'il n'avait pas pu exprimer auparavant. Une fois ces émotions exprimées, il retrouve le calme et la sérénité.

Un type de réaction émotionnelle plus fréquent s'exprime quand les personnes ont une tendance à la dépression. Demandez à la personne « Vous sentez-vous très fatigué et déprimé? ». Le patient peut vous dire « Non, pas vraiment ». Après plusieurs semaines de programme nutritionnel, soudainement la personne ressentira une dépression et une tristesse extrêmes. C'est souvent un choc. Et l'on pense que ce sont les vitamines et les minéraux qui les ont rendu dépressifs. Ils ne comprennent pas ce qui se passe.

Voici l'explication : pour ressentir pleinement une émotion de dépression, de tristesse ou tout autre émotion, cela requiert beaucoup d'énergie. Tant qu'une personne n'a pas suffisamment d'énergie, elle ne la ressentira pas. Elle la bloquera simplement et ne s'en occupera pas. Lors d'un programme nutritionnel, une personne acquiert suffisamment d'énergie pour ressentir les émotions. Parfois pour la première fois de sa vie, une personne se sent vraiment mal, seule ou déprimée et cela est choquant. Les gens nous disent qu'ils ne se sont jamais sentis aussi mal. Il est étrange de penser que

de donner de l'énergie à une personne provoquera la sensation de tristesse, mais c'est exactement ce qui se passe. La solution est de poursuivre le programme nutritionnel et les émotions disparaîtront. En fait, la personne achèvera l'expérience de cette émotion. Elle ressentira toutes les émotions, pleurera ou vivra ce qu'elle a besoin de vivre et puis tout rentrera dans l'ordre. C'est comparable à un enfant qui quand il a mal, pleure ou crie quelques minutes. Quand c'est terminé, il est heureux et continue comme si de rien n'était. C'est exactement le processus de résolution.

## • Conscience et réactions émotionnelles

L'amélioration de la santé et des niveaux d'énergie a pour effet d'augmenter la conscience de son environnement. Cela peut être agréable, mais cela peut aussi mener à des prises de conscience moins heureuses concernant son environnement, ses amis, ses situations de vie, son emploi, etc. Il est tout à fait courant de vivre de telles prises de conscience dans le cadre d'un programme nutritionnel.

Cela peut engendrer des difficultés relationnelles et avoir un effet perturbant si la situation ne change pas. Une personne peut se rendre compte qu'elle est installée dans une certaine situation parce qu'il semblait qu'aucune autre option n'était possible, ou parce que son niveau d'énergie était si bas, que rien d'autre ne semblait envisageable. A mesure que la conscience et l'énergie augmentent, un emploi ou une situation de vie est souvent vue sous un autre angle et d'autres options deviennent possibles.

### Quelques solutions naturelles pour adoucir les réactions de guérison

Lorsque les réactions de guérison sont très gênantes, on peut apporter des solutions. Tout d'abord se rassurer, ces réactions sont normales. La plupart d'entre elles apparaissent et disparaissent d'elles-mêmes. Du repos supplémentaire et boire beaucoup d'eau sera toujours bénéfique.

Ensuite, certains remèdes naturels peuvent soulager des symptômes sans interférer avec le processus de guérison. Votre thérapeute peut vous en recommander.

On peut interrompre le programme nutritionnel un jour ou deux, le temps que les symptômes s'atténuent, mais il ne faut surtout pas interrompre plus longtemps le programme. On peut diminuer le dosage de certains compléments pour ralentir le rythme du processus de guérison et donc l'intensité des réactions. A mesure que le corps d'une personne se déttoxine, on peut réaugmenter le dosage jusqu'à ce que les compléments soient pris à des niveaux optimaux.