

Les 7 piliers de la santé

Voici les sept facteurs naturels de santé, diffusés et enseignés par le Dr André PASSEBECQ D.N., DPs., pendant 50 années, à VIE et ACTION (cours et stages), à travers ses livres et à la Faculté de Médecine Paris-XIII, pendant 13 années consécutives.

C'est dire que nous faisons appel à une base fondamentale de l'Hygiène vitale ou psychosomatique naturelle. Extrait du livre « Initiation à la santé intégrale » - les facteurs naturels de santé (André Passebecq et Sabrina Heyse) Editions Dangles

Bases à connaître avant de s'engager dans la réforme du mode de vie

- 1^{er} S – **Synergie alimentaire** : qualité et quantité – valeur – non-toxicité.
- 2^{ème} S – **Sédentarité** : alternance travail – repos et travail physique – activités intellectuelles.
- 3^{ème} S – **Stress, surmenage, soucis** : gestion de ces problèmes.
- 4^{ème} S – **Structure** : osseuse, musculaire, nerveuse, dentaire, etc.
- 5^{ème} S – **Situation** :
 - 1. Physique (habitat, rayonnements, soleil, facteurs d'intoxication, humidité, etc.) ;
 - 2. Physiologique (milieu humain, vie privée et professionnelle, entourage affectif, problèmes à résoudre...).
- 6^{ème} S – **Sexualité** : causes et conséquences des problèmes.
- 7^{ème} S – **Suppression** : peur, toxiques (tabac, médicaments non nécessaires, drogues...), etc.

Autre aspect à se rappeler relatif aux lois en Naturothérapie (au nombre de 35).

Loi n° 1 : la loi du minimum

La santé d'un être vivant est fonction des facteurs nécessaires dont il est le moins pourvu.

Par exemple : une personne dont la vie est saine et bien équilibrée, et dont la seule déficience est l'insuffisance d'exercice, jouira d'une santé proportionnelle à l'exercice pratiqué (selon les normes de ses besoins).

Tous les facteurs de santé tels que, par exemple, nourriture saine, exercice, repos, harmonie émotionnelle sont interdépendants. La carence de l'un d'eux affecte tous les autres.

Ainsi encore, un manque de sommeil altère la digestion, arrête le développement musculaire, débilite le système nerveux, même si les autres facteurs de vie sont normaux.

Question : Qu'est-ce que la santé et la maladie ?

La santé, condition normale

Je cite : « Les premiers hygiénistes affirmaient : « La santé est la condition normale des êtres vivants ». La santé résulte naturellement d'un fonctionnement normal. La santé est un équilibre, un état de l'être vivant. Les besoins de la vie sont peu nombreux et simples ; si ces besoins sont satisfaits et si, en même temps, les influences et les agents nocifs sont évités, la santé sera assurée, grâce à l'effort spontané de l'organisme vivant pour préserver son intégrité. »

La maladie, condition du retour à la santé

Je cite : « *La maladie n'est pas une entité ni une agression, mais un procédé vital d'autodéfense. La maladie, comme tous les autres processus naturels, est régulièrement, dans son cours et sa destinée, orientée vers le retour à la santé. C'est un processus de défense, de purification et de rétablissement de la santé* ».

« *La maladie est la conséquence inéluctable de la transgression des lois naturelles* ».

La maladie aiguë « *représente une crise dans le fonctionnement de l'organisme, une action violente à l'encontre des influences nocives. C'est une crise de santé.* »

La maladie chronique « *représente un effort de l'organisme pour s'adapter aux conditions adverses qu'il n'a pas été capable de surmonter ou de détruire. L'organisme se montre inférieur à sa tâche d'auto-préservation, soit parce qu'il est en état de moindre puissance (dépression immunitaire) ; soit parce qu'il a affaire à des influences nocives trop intenses, soit un traitement répressif l'en a empêché.* »

Question : Qu'est-ce que la psychosomatique naturelle ou Hygiène vitale ?

Je cite : « *C'est une conception optimiste et constructive. Elle se représente comme l'hygiène de la personne totale, hygiène non violente, soucieuse de sauvegarder l'unité psychobiologique.* »

Dans toute situation à résoudre, dans le domaine de la santé, il est bon de se poser les bonnes questions et se référer aux 7 S.

Mes troubles de santé ont-ils un rapport quelconque avec l'un de ces points, voire plusieurs ?

Quelles sont mes erreurs, conscientes ou non, dans mon mode vie ?

Dois-je changer de « stratégie de vie » ? Faire des choix, parfois urgents ?

Si mon corps m'envoie des signaux d'alarme, suis-je en mesure de les accepter puis de rectifier ma ligne de conduite et de pensée ?

Est-ce que je me respecte ?

Tout changement passe par la prise de conscience.

Le diagnostic reste le travail du médecin et ne pas hésiter à s'adresser à lui si cela s'avère nécessaire.

Utiliser les 7 S au début peut sembler rébarbatif, difficile mais, au fil d'expériences personnelles et surtout d'agréables surprises (ma santé s'améliore ou se maintient au fil du temps qui passe) les 7 S deviennent mes référents.

Je comprends pourquoi viennent les troubles de santé et comment je puis jouer un rôle dans la rectification des causes.

J'ai l'énergie vitale voulue pour réaliser mes objectifs (sans doute évolueront-ils au fil des années).

Cet outil de travail les 7 S ou piliers de la santé méritent toute notre attention car notre santé en dépend.

Avec mes meilleurs vœux de bonheur et d'accomplissement de soi.

Dr Sabrina Heyse d.n.