

THE SMILING WARRIOR

Je vais tout d'abord nous présenter brièvement, moi et mon cancer, et vous expliquerai ensuite quelles dispositions j'ai adopté pour « évacuer l'intrus » en quelques mois, sans aucune médication chimique...

Je tiens toutefois à préciser immédiatement que je ne suis en aucun cas médecin, et que tout ce qui va suivre n'est qu'un simple énoncé des actions personnelles prises pour lutter contre mon cancer. Par ailleurs je ne sais absolument PAS laquelle d'entre-elles a fonctionné... Les résultats obtenus sont probablement dus à une conjonction de bonnes pratiques de nutrition, de supplémentation (vitamines essentiellement), d'exercice physique, de méditation, mais également de plusieurs expériences spirituelles & shamaniques, et d'une bonne dose de volonté pour conserver la foi dans ma démarche et ne pas me laisser trop fortement influencer par la médecine traditionnelle... La médecine « moderne » étant en effet largement sous l'influence des grands laboratoires pharmaceutiques (« Big Pharma »), et malheureusement beaucoup plus orientée vers la guérison que vers la prévention...D'ailleurs aucun des traitements qui vont vous être présenté ici n'est pris en charge par les assurances-maladies classiques...

Je précise aussi que j'ai eu la chance d'avoir un lymphome de grade 1, donc très peu agressif, et qui a été détecté très tôt. J'aurais probablement agi différemment si la situation s'était avérée plus critique.

Je remercie ma compagne Antonella, qui a été un soutien sans faille depuis la découverte de la maladie, ainsi que mes parents et proches amis qui ont su accepter et soutenir ma démarche un peu particulière...

PRÉSENTATIONS

Je me prénomme Benoit. J'ai 49 ans. J'ai vécu une enfance heureuse à Évian-les-Bains (Haute-Savoie), avant de quitter le cocon familial pour suivre des études commerciales et management d'entreprises. En 1995 je découvre l'Afrique noire, à travers un premier emploi pour la marque Orangina au Gabon, qui ne devait être au départ qu'une mission d'expatriation de deux ans. Je resterai finalement plus de 20 années sur ce continent ! ...vivant successivement en Côte d'Ivoire, au Cameroun, au Gabon puis en Angola.

Je m'installe en Espagne en 2016 (île d'Ibiza / Baléares) où je vis toujours aujourd'hui.

En avril 2019 je remarque l'apparition d'un petit ganglion à l'aîne. Je me dis que mon corps est probablement en train de lutter contre une infection quelconque, et ne m'alarme pas. Deux ou trois semaines se passent, quand soudainement le ganglion double de volume, et je me décide enfin à aller consulter...

Les premières analyses (sang et urine) confirment une infection en cours, mais ne permettent pas de diagnostic réel... Le médecin se montre rassurant : « En tous cas ce n'est pas cancéreux, car sinon nous aurions eu des marqueurs spécifiques dans le sang ». Il me prescrit dix jours d'antibiotiques à spectre large, avant de nouvelles analyses 15 jours plus tard, qui s'avèreront quasiment identiques aux premières... Nous sommes alors en juin 2019. Il y a maintenant plusieurs petits ganglions, toujours dans la zone de l'aîne. S'en suit une échographie de la zone concernée, puis un scanner, et toujours pas de réponse... Le médecin propose alors de m'opérer pour retirer le plus gros ganglion, et l'expédier à Barcelone dans un laboratoire spécialisé pour y réaliser une biopsie.

La nouvelle tombe fin juillet 2019. C'est finalement cancéreux ! Me voilà avec un cancer du système lymphatique : un lymphome folliculaire, non-hodgkinien, heureusement de grade 1, mais déjà de stade 3 puisque d'autres ganglions seront détectés au niveau du cou lors du PET-scan qui va suivre...

Je serai dorénavant suivi par un hématologue (le lymphome étant une maladie du sang), qui réalise encore une dernière analyse (une ponction de moelle osseuse dans ma hanche), et se montre très optimiste : « Vous avez un type de lymphome qui se soigne relativement bien aujourd'hui, grâce aux progrès réalisés ces dernières années en immunothérapie et en chimiothérapie. Je vous recommande ces deux traitements en parallèle. Nous contrôlerons l'évolution avec un autre PET-scan au bout de trois mois, et avec un peu de chance cela suffira. Sinon nous continueront les deux traitements, et je suis certain que tout aura disparu au bout du sixième mois ».

Lorsque je lui demande si je peux attendre avant de démarrer la chimio, et si on ne pourrait pas commencer uniquement avec le Retuximab (protocole d'immunothérapie, apparemment révolutionnaire dans le traitement des lymphomes), mon hématologue se montre encore une fois plutôt rassurant : « Aucun problème pour moi, considérant le caractère non-agressif de votre lymphome. On peut tout-à-fait retarder le traitement de 2 ou 3 mois. Et on peut bien-sûr essayer d'abord l'immunothérapie seule avant une éventuelle chimiothérapie ».

Après mûre réflexion (et des heures et des heures passées sur internet pour essayer de me renseigner) je décide alors de me lancer dans des traitements alternatifs (sans chimio ni Retuximab) en espérant vaincre la maladie dans les trois mois « autorisés » par l'hématologue. Nous sommes maintenant début août 2019.

Mi-octobre un nouveau scanner vient déjà confirmer une amélioration (ramollissement et diminution de la taille des ganglions à l'aine, et disparition de ceux initialement détectés dans le cou). L'hématologue ne s'intéresse pas tellement à ma méthode... mais il m'accorde trois nouveaux mois sans traitement médical traditionnel.

Un autre scanner fin décembre 2019, ainsi que de nouvelles analyses de sang et urine, viendront confirmer la bonne nouvelle : « Vos analyses sont parfaites ! et je n'ai pas besoin de vous revoir avant fin 2020 pour un nouveau contrôle ». Quel soulagement !

Je passe maintenant à la partie que vous attendez avec impatience... Qu'ai-je bien pu faire pour arriver à ce résultat dans un délai aussi court ?

UN CHANGEMENT DE VIE RADICAL

1/ NUTRITION

Le volet « nutrition » a été sans doute l'un des plus importants dans ma guérison.

J'ai été conseillé dans ce domaine par une experte en médecine chinoise installée à Ibiza. Je l'ai vu quasiment chaque semaine entre début août 2019 et début janvier 2020, afin de faire le point sur mes progrès et adapter éventuellement le traitement. Chaque semaine elle réalisait également une séance d'acupuncture pour stimuler mon système immunitaire.

A partir d'une simple goutte de sang prélevée au bout du doigt elle avait conclu que j'avais des problèmes au niveau des intestins, qui laissaient notamment passer des bactéries hors du système digestif. On retrouvait ces bactéries dans le sang, ce qui est anormal. Mon système immunitaire devait travailler davantage pour évacuer ces anomalies, surchargeant ainsi mon système lymphatique... Elle avait détecté également de nombreuses traces de métaux lourds, conséquence de notre vie moderne cernée par les pollutions de toutes sortes, ainsi que des traces d'anciennes affections de candida (champignons) et EPV (Epstein Barr virus, suite mononucléose durant l'adolescence ?).

Ma priorité numéro 1 allait devenir la DÉTOXIFICATION de mon organisme : Évacuer les toxines présentes partout dans mon corps, mais surtout ne plus en rajouter !

Elle m'a quasiment tout interdit :

- Plus de sucre (nourriture principale des cellules cancéreuses, avec les hormones de stress, j'y reviendrai plus loin...),
- plus d'alcool (pour soulager le foie),
- plus de gluten (le blé étant de nos jours systématiquement pollué d'engrais et de pesticides), même si je ne pensais pas y être spécialement intolérant,
- plus de café ni de thé (ou alors du thé sans théine),
- mais surtout plus aucune protéine animale (ni même de lait ou d'œufs).

Mon alimentation s'est donc limitée aux légumes et aux fruits pendant les 5 mois de traitement. Tous les fruits et légumes étaient préférablement BIO. S'ils ne l'étaient pas il me fallait les faire tremper 15 minutes dans une solution eau + bicarbonate de sodium pour les laver consciencieusement (sauf bien-sûr ceux dont on retire la peau avant utilisation).

Je commençais chaque journée par un grand verre de jus de céleri en branches (environ une botte entière !), suivi d'une tasse d'un mélange eau chaude + curcuma (une petite cuillère à café de curcuma en poudre, bio idéalement) + une pincée de poivre noir + le jus d'un demi-citron.

Le céleri renforce la production d'acide chlorhydrique dans le système digestif et fournit des sels minéraux. Vous trouverez pléthore de documents sur internet sur les bienfaits des cures de jus de céleri. Celui-ci par exemple :

<https://bonheurtsante.fr/7-bienfaits-de-jus-de-celeri-sur-votre-corps/>

Le curcuma quant à lui est très connu pour sa forte concentration en antioxydants puissants : les curcuminoïdes. La curcumine inhibe la prolifération des cellules cancéreuses et favorise la

fabrication d'enzymes qui aident le corps à se débarrasser des cellules cancéreuses. Il faut lui ajouter du poivre pour améliorer la biodisponibilité de la curcumine.

De nombreux résultats obtenus in vitro ou in vivo avec des animaux indiquent que la curcumine augmente également les effets thérapeutiques de la radiothérapie et de la chimiothérapie, en rendant les cellules cancéreuses plus sensibles à ces traitements. Elle pourrait aussi réduire leurs effets indésirables...

https://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=curcuma_nu

Ces boissons étaient aussi l'opportunité d'avaler mes dizaines de capsules de suppléments alimentaires (voir le chapitre spécifique « supplémentation » plus loin), car la plupart des vitamines ou minéraux sont plus facilement assimilés par l'organisme lorsqu'il est à jeun.

Je ne vais pas répéter « bio » sans cesse dans la suite de ce document, mais il est important que le maximum des aliments absorbés soient issus de l'agriculture biologique. Les produits que l'on retrouve de nos jours dans nos supermarchés sont malheureusement systématiquement « arrosés » de pesticides et d'engrais chimiques pour accélérer la croissance et protéger les récoltes des parasites. Ils sont aussi aspergés de produits divers et variés pour les conserver plus longtemps après la récolte, ou pour les rendre bien « brillants » dans les étalages...

Dans mon cas (système lymphatique surchargé et système immunitaire affaibli) il me fallait éviter au maximum tous produits chimiques, y-compris médicamenteux, afin de soulager mon système immunitaire et le laisser se focaliser sur la guérison des cellules cancéreuses...

Je passais ensuite à la réalisation d'un litre à un litre et demi de jus de fruits et légumes frais, que j'allais ingérer au cours de la matinée. Inutile de préciser qu'avec toutes ces boissons chaque matin j'allais uriner toutes les heures ou presque... ☺

Un mot rapide au sujet de l'équipement pour réaliser les jus :

Pour ma part j'ai utilisé une centrifugeuse avec large ouverture (goulot) pour limiter le temps de préparation des fruits et légumes (coupe). La centrifugeuse est aussi plus rapide que l'extracteur à froid durant le fonctionnement. Choisissez une machine facile à nettoyer. Il n'y en a pas... ! ☺ Mais il y en existe de beaucoup plus fastidieuses à nettoyer que d'autres ... Ces points sont à prendre en compte lorsque l'on doit faire de grandes quantités de jus tous les jours. J'ai récemment acquis un extracteur à froid vertical, de marque Omega. Je dois avouer que c'est tout de même assez rapide à l'utilisation, et que le nettoyage est beaucoup plus facile que je ne me l'étais imaginé. Je dirais même finalement que l'extracteur est plus rapide à nettoyer que la centrifugeuse. Il fonctionne à 80 tours/minutes, ce qui permet une meilleure extraction (à froid) et une meilleure conservation des nutriments recherchés. Par ailleurs vous obtiendrez au moins 25% de jus en plus avec les mêmes ingrédients... Les rejets sont en effet beaucoup plus secs qu'avec la centrifugeuse.

Pour conclure je recommande un extracteur horizontal si vous n'avez pas déjà votre propre équipement. Le Omega 8226 est un très bon appareil, il coûte environ 340 euros.

Pour ces jus j'utilisais en général :

- Une betterave entière, cuite ou crue, mais de préférence crue (même si je gardais toujours par sécurité quelques betteraves cuites, conditionnées sous vide, au fond du réfrigérateur). La betterave a de multiples vertus, antioxydante par exemple, mais ce qui m'intéressait le plus est sa capacité à nettoyer le sang de toutes les impuretés (la papaye fait cela également).
Notez qu'une betterave entière colore l'urine et les selles en rouge. Cela surprend au début... ☺

https://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=betterave_nu

- Un ou deux pamplemousses (riches en vitamine C et en flavonoïdes, puissants antioxydants). Attention toutefois ! Le pamplemousse peut se révéler néfaste en conjonction avec certains médicaments (mais moi je n'en prenais aucun) et je vous recommande d'en parler avec votre médecin avant de l'intégrer à votre régime quotidien.

https://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=pamplemousse_nu

- Une ou deux pommes,
- Plusieurs carottes, kiwis,
- Des baies (myrtilles, mûres, framboises, fraises, grenades),
- Une ou deux gousses d'ail,
- Un bon morceau de gingembre frais (l'équivalent d'une noix). Attention le gingembre bio est beaucoup plus « puissant » en goût que le gingembre que l'on trouve habituellement dans les étals... Si l'on utilise du gingembre bio il faut en mettre moins.
- L'oignon a également des vertus anti-cancer insoupçonnées.

Selon mes envies (ou ce qu'il me restait dans le frigo) j'ajoutais également, au choix :

- Un morceau de curcuma frais,
- Des légumes verts : brocoli, kale, épinards frais, laitue, concombre, aubergine, etc.
- Du jus d'Aloe Vera.

En plus des jus, mon petit-déjeuner consistait en un bol de porridge (flocons d'avoine), de muesli, ou de quelques autres fruits (avocat, banane, raisins secs, amandes) ou graines germées.

Les principes de base qu'il me fallait suivre pour m'alimenter (cf. médecine chinoise) :

- Privilégier les aliments crus, car certains nutriments ne survivent pas à la cuisson. Manger vivant plutôt que mort... Une courte vidéo : <https://youtu.be/QNJ6mDHBx8c>
- Mais attention : Plus de fruits ni de légumes CRUS après 15h (sauf des pommes), car le pancréas ne fonctionne plus après cette heure, et ce jusqu'au matin suivant, et la digestion des fruits ou légumes crus s'en trouve ralentie, ce qui conduit à la fermentation de ces derniers dans notre système intestinal...
- Manger les fruits AVANT les repas, mais pas après... Les fruits sont en effet digérés plus vite que le reste. Si l'on mange des fruits après le repas, ils arrivent dans l'estomac au-dessus du bol alimentaire, leur digestion est bloquée et ils vont rapidement se mettre à fermenter...

- Boire de l'eau AVANT le repas, et au moins deux heures APRÈS, mais aussi peu que possible pendant ou juste après, car l'eau viendrait diluer les sucs gastriques, et ralentir le processus.
- MASTIQUER les aliments ! La recommandation est de 30 fois par bouchée, mais essayez déjà une vingtaine, et vous comprendrez vite comment ce processus va grandement faciliter la digestion, après que les aliments aient été réduits en bouilli, et largement imbibés de salive. C'est aussi la seule action « volontaire » que vous pouvez réaliser pour aider votre corps lors du processus de digestion.
- Peu manger le soir, et ne pas se coucher immédiatement après. Privilégier le vieil adage : « Le matin mange comme un roi, à midi comme un prince, et le soir comme un pauvre ». J'avoue avoir toujours eu du mal à me plier à ce conseil... J'ai rarement faim le matin, et j'aime plutôt grignoter le soir... Il m'a fallu pas mal de volonté pour changer ça.
- Pas de grignotage entre les repas, pour reposer le foie, notamment.

Une vidéo intéressante sur le fonctionnement du foie :

<https://www.youtube.com/watch?v=M3cmQFIr7g&feature=youtu.be>

Une autre sur l'alimentation, par Irène Grosjean. Assez longue, mais édifiante :

<https://youtu.be/3pupDVbec2s>

Et une dernière sur l'alimentation végétarienne et les sportifs de haut niveau :

« The Game Changers »

<https://www.netflix.com/search?q=game%20changers&jbv=81157840&jbp=0&jbr=0>

(disponible aussi sur Vimeo)

Enfin je tiens à saluer le travail de recherche titanesque effectué par un américain du nom de Chris Wark, qui a survécu à un cancer du côlon en 2003, en refusant la chimiothérapie. Il a lancé par la suite un programme très complet d'aide et de conseils aux malades du cancer. J'ai tiré des tonnes d'informations de ses différentes vidéos ! Et il m'a donné beaucoup d'espoir et de motivation pour vaincre la maladie.

Le site est en anglais.

<https://www.chrisbeatcancer.com/>

2/ SUPPLÉMENTATION / COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

Ils représentent des dizaines de capsules à avaler chaque jour, d'autant qu'en plus de celles prescrites (cf. 2-1) j'en ai rajouté plusieurs autres au fil de mes lectures (voir plus loin).

A noter toutefois que ces compléments m'ont été prescrits à moi. Ou pour certains j'ai pris mes responsabilités...

Mon propos est de vous faire partager un maximum d'infos, mais je vous recommande encore une fois d'obtenir l'avis de votre médecin concernant tout traitement alternatif que vous pourriez ajouter à votre protocole actuel. Il s'agit de bien vérifier les éventuelles contre-indications...

2-1/ Les compléments alimentaires prescrits par ma thérapeute / médecine chinoise :

- Oméga 3
- Zinc, indispensable au système immunitaire,
- Sélénium, puissant antioxydant,
- Molybdenum, aide à l'élimination des toxines,
- Magnésium,
- Astragale, booste le système immunitaire, améliore digestion,
- L Glutamine, contre inflammations, action cicatrisante,
- Metaldetox (comprimés pour évacuer les métaux lourds inutiles à l'organisme)

2-2/ Le régime métabolique :

J'ai joint à ce mail un livre écrit par Monsieur Alain SCHMITZ, un autre survivant du cancer. Ce livre m'a été envoyé par mon amie Karine, que je remercie encore une fois ici. Je l'ai dévoré en quelques heures à peine !

Alain SCHMITZ parle ici d'une découverte sensationnelle dans la lutte contre le cancer, dont le mérite revient à un oncologue français renommé : Laurent SCHWARTZ, auteur de plusieurs ouvrages, dont « Cancer, un traitement simple et non-toxique, les premiers succès du traitement métabolique » publié en 2016. La bonne nouvelle est que vous n'avez pas besoin de lire celui-ci ! ☺ (je l'ai fait, mais l'ouvrage est très touffu, beaucoup trop technique). L'ouvrage d'Alain SHMITZ résume parfaitement l'essentiel :

« Le cancer est une maladie du métabolisme et est issu d'un mauvais fonctionnement des mitochondries, ces petites chaudières présentes par centaine dans toutes les cellules de notre corps, dans lesquelles, telles une véritable centrale énergétique, se transforment en énergie les aliments que nous ingurgitons.

Les cellules cancéreuses respirent mal car leurs mitochondries fonctionnent mal. »

Deux antioxydants ingérés conjointement quotidiennement permettrait le redémarrage des mitochondries des cellules cancéreuses, et leur retour à un état de cellules « normales ».

Je ne vais pas rentrer davantage dans les détails (tout est vraiment très bien expliqué dans le livre d'Alain SCHMITZ), mais j'ai donc commencé dès mi-août 2019 à prendre quotidiennement 1600 mg d'acide alphalipoïque et 1500 mg de garcina cambodgia, ainsi que des gélules d'amandes d'abricots amers plusieurs fois par jour (j'avais commencé par de vraies amandes d'abricots amers ... mais ce n'est franchement pas très agréable à avaler... ☺).

A noter un effet secondaire qui peut être ennuyeux : la perte de poids. Elle serait entraînée par la garcina cambodia, qui réduirait l'appétit et empêcherait le stockage du gras dans l'organisme, notamment au niveau du ventre.

Je n'ai personnellement jamais été très gros. Mon « poids de forme » se situe aux environs de 70 kgs pour 183cms. J'ai minci très rapidement après le démarrage de ce traitement mi-août 2019, mais cette perte de poids peut aussi être due au cancer lui-même, ou à l'adoption d'un régime végane... Je perdais presque un kilo par semaine ! Je ne pesais plus que 62 kgs deux mois plus tard (c'est mon record le plus bas depuis l'âge adulte). J'ai même pensé arrêter ce traitement métabolique en novembre, mais j'ai finalement tenu bon, et j'ai continué sur ma lancée jusqu'en février 2020.

Depuis j'ai repris un peu de poids, mais c'est long... Je pèse 64kgs actuellement (mars 2020).

A noter également que le petit ouvrage de Alain SCHMITZ est plutôt critique envers la chimiothérapie, et certains passages pourront être un peu difficile à lire si vous avez déjà démarré un traitement de ce type... Mais l'auteur indique que l'on peut suivre le traitement métabolique en parallèle à une chimio, sans contre-indication.

2-3/ Divers :

Un mot sur les suppléments en poudre : Je les ai toujours trouvés plus difficiles à avaler... Ils n'ont en général pas très bon goût. Et ils peuvent énormément colorer les jus de fruits, qui deviennent intégralement vert foncé avec une petite cuillère à café de spiruline par exemple. Pas très sexy...

Je suis assez vite passé au format « gélules » pour la plupart des suppléments, à part pour le curcuma-eau-chaude du matin.

Il existe aussi nombre de suppléments (ceux issus de plantes notamment) qui sont disponibles en sachet pour infusions. C'est pratique également.

Enfin, j'avais au fil de mes lectures identifié d'autres plantes ou vitamines « miracles » dans la lutte contre le cancer. J'en ai essayé certaines, sous forme de gélules ou infusions. Je vous laisse faire vos propres recherches car les avis peuvent être très controversés... Il s'agit de :

- La feuille de corossol, le baobab,
- Certains champignons comme le grifola frondosa, le shiitaké (*Phellinus linteus*), le maiteki, le shiitake, le cordyceps, les champignons du soleil.... <https://hifasdaterra.fr/>
- La spiruline,
- Le ginseng,
- La griffe de chat (plante originaire du Pérou),
- La vitamine B12, dont le corps tend à manquer avec un régime alimentaire végétarien,
- La vitamine D,
- Les pré- ou probiotiques,
- Le thé vert,
- La réglisse, la mélisse, le sureau, l'anis étoilé, l'ortie, l'échinacée,
- L'huile essentielle de myrrhe, l'huile essentielle d'origan,
- La gelée royale.

3/ INJECTIONS DE VITAMINE C

Au-delà des effets antioxydants (obtenus à partir de 2 grammes) et pro-oxydants (des doses supérieures à 15 grammes permettent de détruire sélectivement les cellules cancéreuses), la vitamine C est l'un des meilleurs agents antiviraux actuellement disponibles. Elle régularise aussi la division cellulaire (via la protéine p53 essentielle au traitement et à la prévention du cancer), améliore la réponse immunitaire, et réduit la gravité de la cachexie (perte de poids due au cancer).

<https://lumièresurgaia.com/la-vitamine-c-par-voie-intraveineuse-tue-le-cancer-et-la-fda-veut-linterdire/>

Pour ma part j'ai fait des injections (ou IV pour intraveineuse) de 30 grammes de vitamine C sur un rythme de 3 fois chaque deux semaines : Deux fois en semaine 1 (le lundi et le vendredi) et une seule fois en semaine 2 (le mercredi). De cette manière j'y allais tous les 4 ou 5 jours.

NB : La recommandation était de deux fois par semaine, mais à 130 euros la séance c'est un sacré budget... Depuis décembre j'avais réduit à une seule fois par semaine. Je n'ai pas refait d'injections durant mon séjour au Mexique depuis janvier, mais il est certain que je reprendrai à mon retour mi-mars, probablement sur une fréquence de 2 fois par mois, en entretien.

Je ne suis malheureusement pas certain qu'il soit possible de pratiquer des injections de vitamine C à forte dose en France... À vérifier...

Entre les séances IV je prenais entre 6 et 8 grammes de vitamine C oralement chaque jour, en plusieurs fois, dans la matinée et en début d'après-midi. J'ai trouvé des comprimés dosés à 1,5g et je les prenais par deux ou trois plusieurs fois par jour.

Je précise que l'on ne peut pas surdoser la vitamine C par ingestion orale, car tout excès de vitamine C qui n'est pas absorbé dans le tube digestif est excrété. Le médecin qui pratique ces injections à Ibiza m'avait dit : « Lorsque votre corps ne pourra plus absorber autant de vitamine C oralement vous aurez la colique, et on diminuera les doses ». Ce n'est jamais arrivé...

4/ L'HUILE DE CBD-THC

Elle est extraite du cannabis (la marijuana), une plante qui contient plus de cinq cents substances chimiques dont une petite centaine, appelées cannabinoïdes, lui sont propres. Deux cannabinoïdes nous intéressent ici particulièrement : Le THC qui est psychoactif (c'est la substance euphorisante qui fait « planer » les fumeurs de joints), et le CBD (cannabidiol) qui lui n'est pas euphorisant, il a plutôt une action apaisante, analgésique et antipsychotique.

Ces deux substances font actuellement beaucoup parler d'elles. Leur effet sur les malades du cancer n'est pas encore cliniquement prouvé malheureusement, mais certaines études en laboratoire montrent que les cannabinoïdes pourraient bloquer la prolifération des cellules cancéreuses ou perturber la néovascularisation tumorale (la création par la tumeur de nouvelles veines et vaisseaux sanguins, dédiés à l'irrigation du tissu cancéreux).

Certains dérivés du cannabis peuvent être utilisés pour soulager certains symptômes, tel que la douleur, et facilitent ainsi l'endormissement et le repos. Ils diminueraient aussi les nausées et vomissements induits par la radiothérapie ou la chimiothérapie, et redonneraient de l'appétit.

A noter qu'en France le THC est interdit. Il n'est toléré qu'à hauteur de 0,2 % dans l'huile de CBD, ce qui est infime, et qui ne peut pas provoquer d'effets psychoactifs.

Dès le début de ma maladie je me suis renseigné sur l'huile de CBD, et j'ai commencé à l'utiliser quotidiennement, à raison de 6 gouttes sous la langue trois fois par jour (CBD à 15% de concentration, à large spectre).

Après quelques semaines j'ai pu me procurer de l'huile avec un mélange CBD et THC. Les dernières études tendent à prouver que cette conjugaison est plus efficace pour lutter contre le cancer que la CBD seule. À noter que le THC n'a pas d'effet psychoactif tant qu'il n'est pas « activé ». Pour l'activer il faut de la chaleur. On peut par exemple ajouter quelques gouttes dans une boisson chaude. Il m'arrivait d'en ajouter dans une tisane le soir avant d'aller dormir.

<https://www.oasisverte.com/cbd/cbd-contre-cancer>

5/ ACUPUNCTURE

J'en ai parlé plus haut (médecine chinoise), j'ai fait une séance d'acupuncture quasiment chaque semaine durant les 5 mois qu'a duré la maladie. Ces séances étaient courtes : environ 30 minutes, durant lesquelles 4 aiguilles étaient disposées sur des points précis (méridiens) sur chacune de mes jambes, avec pour but la stimulation / le renforcement de mon système immunitaire.

A chaque fois j'ai trouvé plutôt douloureuse la pose des aiguilles en elles-mêmes, opération qui prenait une à deux minutes à peine, mais ensuite ce n'était plus douloureux du tout... Il faut préciser que je profitais du déplacement à Santa Eularia (à environ 30 kilomètres de mon domicile) pour réaliser le même jour une IV de vitamine C et une séance d'acupuncture... C'était donc ma journée « piqûres »... ☺

Chaque séance me coûtait 60 euros. Nous en profitons pour faire le point sur mon régime alimentaire.

6/ BIORÉSONANCE

La biorésonance est un concept utilisé en médecine non conventionnelle, notamment en médecine quantique. Elle permet de faire des bilans de terrain, repérer éventuellement des « anomalies électromagnétiques » au sein des organes et de les rectifier en envoyant des signaux de très faible intensité.

(Cf. Wikipedia)

Plus d'infos : <https://www.annuaire-therapeutes.com/therapies/120-bioresonance>

J'avais découvert cette thérapie grâce aux conseils du médecin qui m'administrait les IV de vitamine C. En pratique on est allongé sur un fauteuil du type de celui des dentistes, sur lequel la thérapeute place au préalable des feuilles de plastique un peu rigides, dans lesquelles on distingue des électrodes. D'autres plaques sont appliquées ensuite sur les jambes et le haut du corps. Ces plaques sont reliées à un appareil qui lit les fréquences du corps pour en tirer une analyse des anomalies, un diagnostic. La thérapeute peut aussi « interroger » le corps, lui poser des questions directes pour affiner son analyse.

Le même appareil émet ensuite les fréquences adaptées dans les zones à traiter pour rectifier les anomalies. Dans mon cas les « programmes » utilisés avaient pour objectif premier de dynamiser mon système immunitaire. On passait ensuite à d'autres programmes, ciblant l'élimination des métaux lourds en excès, ou la détoxification du foie...

La séance durait environ une heure. Ce n'était pas douloureux, on ressent tout au plus quelques picotements, ou de la chaleur à certains endroits par moments. Rien de méchant. Et durant la plupart de la séance nous parlions avec la thérapeute sur différents sujets. Elle m'a notamment enseigné une méditation dont je parlerai plus loin, que j'ai pratiqué presque tous les jours durant les 4 premiers mois, et qui m'a beaucoup servi.

La séance était facturée 80 euros. J'y allais toutes les deux à trois semaines environ.

De nouveau je ne pourrais dire si cette thérapie avait une action réelle sur la maladie... Par contre je ressortais systématiquement regonflé à bloc par ces séances. C'était aussi grâce à mes conversations avec la thérapeute, particulièrement psychologue, qui savait comment me rebooster lorsqu'elle détectait une faiblesse dans ma foi en la guérison par des voies alternatives. Elle a été un grand support durant ce combat.

A noter la sortie très récente d'un petit appareil utilisant le principe de la biorésonance et que vous pouvez utiliser vous-même à la maison : HEALY. Je n'ai pas encore essayé...

Plus d'infos sur : <https://www.healyworld.net/fr/>

7/ ACTIVITÉS SPORTIVES

Pratiquer une activité physique, un exercice ou un sport, apporte un bien-être général permettant à l'organisme de mieux lutter contre toutes les agressions et l'apparition de maladies chroniques dégénératives, dont certains cancers. En outre cela permet :

- De lutter contre le surpoids
- De limiter la consommation de tabac
- De limiter la consommation d'alcool
- D'améliorer la qualité du sommeil
- De diminuer le stress et de lutter contre l'état dépressif
- D'améliorer la qualité de l'alimentation

<https://sante.lefigaro.fr/article/l-activite-physique-une-arme-efficace-contre-le-cancer/>

Pour ma part j'ai pratiqué le yoga, et j'utilisais un rameur d'appartement. Je me suis aussi mis à l'aquabike (vélo de piscine).

La marche est également fortement conseillée. Moins violente que la course à pied, elle permet d'activer la circulation dans le système lymphatique. Il est recommandé de marcher au moins 30 minutes par jour, si possible sans s'arrêter. Allez donc vous promenez dans la nature régulièrement ! En plus de vous oxygéner cette activité sera fortement bénéfique pour votre moral, et nous savons que le moral est primordial pour guérir plus vite...

Dans mon cas personnel (lymphome) il m'avait été recommandé de « secouer » mes cellules pour favoriser la circulation lymphatique (et donc l'élimination des toxines). J'ai donc acheté un petit trampoline pour sautiller quelques minutes par jour, et une corde à sauter.

Mais surtout j'ai participé quasiment chaque semaine à une activité proche de mon domicile : Cacao et Kundalini. La séance, en pleine nature, commençait par l'ingestion d'un verre de cacao cru (ou « cacao sacré »). Les cérémonies de cacao ont été pratiquées par les tribus indigènes d'Amérique Centrale pendant des millénaires, les aînés spirituels Mayas considérant le cacao comme la nourriture des Dieux. En pratique il ne s'agit que de cacao pur et cru (il devrait être séché puis torréfié pour devenir du chocolat), mélangé à de l'eau chaude, et éventuellement agrémenté de quelques épices ou d'un peu de miel (je demandais une version sans miel dans mon cas, donc sans sucre). La boisson est âpre et légèrement amère, elle est plus efficace si l'on a pris soin de ne pas manger durant les heures qui précèdent. Le cacao n'est PAS un psychédélique, il ne vous entraîne pas dans son voyage, mais facilite votre voyage personnel. Le cacao vous donne l'opportunité de vous connecter au plus profond de vous-même et d'ouvrir votre cœur.

Nous commençons par formuler intérieurement une ou plusieurs INTENTIONS avant chaque session (« guérir du cancer » par exemple...), puis avalions nos verres lentement, dans le recueillement, tous en même temps.

La suite pourrait s'appeler danse extatique, ou « shaking »... Elle fait partie du programme d'Osho (célèbre gourou indien) pour préparer le corps à une méditation profonde. Il s'agit en fait ici de danser librement, de secouer son corps dans tous les sens, les bras, les jambes, le bassin, sans parler, sur un fond musical entraînant... J'en profitais pour taper vigoureusement le sol avec mes talons pour booster mon système lymphatique et faire circuler l'énergie dans tous mes membres, et bien-sûr je me répétais intérieurement que grâce à cette séance j'étais en train de guérir !

Après une trentaine de minutes de danse, la musique ralentit et arrive le moment de la relaxation, allongé sur un mat de yoga. Une détente agréable, avec des odeurs d'encens, les yeux fermés, et durant laquelle on laisse son corps intégrer pleinement les bienfaits de l'activité physique qui vient de terminer.

Je ressortais vivifié de ces séances, plein d'énergie, et surtout avec un moral à toute épreuve !

Juste un mot sur la douche (comme on parle d'activités physiques... ☺) :

On m'avait conseillé les douches froides, vraisemblablement excellentes pour le système lymphatique. Je ne suis pas un grand fan des douches froides... ☺ Mais j'essayais de me forcer un peu, ne serait-ce qu'en terminant mes douches par de l'eau froide, en remontant doucement le jet, des pieds vers le haut du corps.

8/ MÉDITATION

Avant de commencer ce chapitre je tiens à rendre un vibrant hommage à Monsieur Joe Dispenza, qui m'a largement inspiré dans ma démarche alternative, et ma donné la foi dans la capacité qu'a notre corps à se réparer tout seul...

En 1986 Joe Dispenza est renversé par une voiture : 6 vertèbres brisées. Il est cloué au lit, et les médecins ne voient d'autre solution que de l'opérer pour fixer des tiges d'acier de chaque côté de sa colonne vertébrale pour la consolider, sinon il ne remarchera jamais... Contre toute attente des médecins il refuse l'opération, et s'isole à son domicile, où il va pratiquer la méditation durant dix semaines consécutives, avant de pouvoir se lever et marcher seul ! Depuis il organise des conférences aux quatre coins du monde pour révéler les secrets de sa méthode, et a soigné d'innombrables malades.

Je recommande vivement la lecture de son ouvrage best-seller : « Devenir super conscient », avec des dizaines d'exemples de méditation pour guérir.

Vous trouverez également d'innombrables vidéos sur YouTube ou Gaia, ou sur sa page Facebook et son site internet : <https://drjoedispenza.com/>

Cet homme est incroyable, tout comme les résultats obtenus par ses patients !

Pour ma part j'ai beaucoup utilisé la méditation que m'avait conseillé ma thérapeute de biorésonance : En position du lotus (à même le sol ou les fesses légèrement surélevées sur un coussin, jambes croisées en tailleur), les yeux fermés, il s'agissait d'imaginer ouvrir le haut de son crâne pour laisser pénétrer des rayons de lumière dans son corps, rayons qui se dirigeaient notamment vers les zones tumorales pour les détruire... Il faut imaginer cette lumière comme un Karsher, qui va « ronger » petit à petit les tumeurs, les faire devenir de plus en plus petites pour finir par disparaître... Il faut y penser vraiment ! Y croire vraiment ! Il faut être persuadé que cette méditation consciente agit physiquement sur la tumeur. Le corps reçoit l'information que vous êtes en train de guérir, et se prépare déjà à cette guérison... ☺

J'aimais faire cette méditation à l'extérieur, au soleil. Il était plus facile alors d'imaginer les rayons « guérisseurs », tandis que je pouvais sentir sur ma peau la douce chaleur du (vrai) soleil.

Durant cette méditation, il est important de faire attention à sa respiration : Au moment de l'inspiration, par le nez, les rayons de lumière entrent dans le corps pour aller le soigner, le nettoyer. A l'expiration, par la bouche, on imagine expulser une fumée noire : le cancer qui sort du corps... Une dizaine de minutes suffisent au début si vous n'êtes pas familier avec la méditation en pleine conscience. N'oubliez pas de refermer (virtuellement) le haut de votre crâne à la fin de votre séance ☺, et profitez alors de quelques minutes supplémentaires pour ne plus penser à rien du tout ! Toujours les yeux fermés, l'astuce est à nouveau de focaliser son attention sur votre respiration : « J'inspire doucement et profondément par le nez, je visualise l'air entrer dans mes poumons, dans ma cage thoracique, puis au niveau de de mon ventre ; j'expire de la même manière, par la bouche, sur une durée quasi-égale à celle de l'inspiration. Je laisse passer les pensées qui arrivent tout-de-même, de manière bienveillante, puis je les chasse doucement hors de mon esprit pour me focaliser à nouveau sur ma respiration » ...

9/ LA GESTION DU STRESS

Le stress serait un élément déclencheur de cancer. Il serait également un accélérateur de la propagation des cellules cancéreuses dans le corps. Le stress ou plutôt les hormones spécifiques produites par notre corps en situation de stress, ainsi que les comportements « à risque » qui peuvent être engendrés par le stress : alimentation déséquilibrée, consommation d'alcool, de tabac...

Il est donc PRIMORDIAL de gérer ce stress au mieux, et ce n'est pas facile lorsque l'on vous annonce que vous êtes atteint d'un cancer, bien évidemment synonyme de maladie mortelle dans l'inconscient collectif..

Et c'était l'un des premiers conseils de mon hématologue : éviter au maximum de stresser, et de donner ainsi du pouvoir à la maladie ! Il m'avait même recommandé de ne PAS arrêter de fumer, car selon lui un arrêt brutal serait plus nuisible que bénéfique. Le fait d'arrêter de fumer aurait engendré du stress (le manque de nicotine), et m'aurait conforté dans ma position de malade (« j'arrête de fumer car je suis malade »).

« Vous n'êtes pas malade Monsieur. Vous ne souffrez pas, et votre cancer est un grade 1 donc indolent (ou peu-agressif). Il ne faut pas changer toutes vos habitudes au prétexte que vous avez ce cancer, car inconsciemment vous direz à votre corps que vous êtes malade, et vous ne ferez qu'empirer les choses... »

Dans les faits j'aurai quand-même changé radicalement ma manière de vivre pour lutter contre cet intrus... Mais j'allais utiliser son conseil comme excuse pour ne pas arrêter de fumer... ☺

Par stress j'entends ici tous les problèmes du quotidien. Dans mon cas personnel il s'agissait probablement de la gestion de la pression dans mes différents postes successifs en Afrique, ainsi que d'une peine de cœur qui avait eu du mal à passer quelques années auparavant...

J'allais m'apercevoir très vite que les raisons de stresser n'allaient qu'en augmentant avec la découverte de ce lymphome :

- Car bien-sûr on pense à sa mort prochaine lorsque l'on vous parle de cancer, même au grade 1. On arrive même à s'y résigner par moment, à l'accepter... Presque à s'organiser...
- Car les personnes à qui vous en parlez changent systématiquement de voix et d'expression à l'annonce de la nouvelle.
- Mais je pense que le plus difficile en matière de stress a été d'écouter mes amis essayer de me convaincre d'avoir recours au plus vite la chimiothérapie. Je me suis vite aperçu que tout le monde connaît toujours plus ou moins directement un grand spécialiste du cancer... Et renseignements pris (par ces amis) il fallait absolument que j'arrête mes fantaisies de traitements alternatifs et m'attaquer sérieusement au problème.

J'avais pris très vite la décision de ne pas avoir recours à la chimio, conforté par les propos rassurants de mon hématologue (« Nous ne sommes pas pressés, on peut retarder le traitement au mois de septembre ou octobre... »).

J'avais pris ces mois de répit comme un nouveau défi : Guérir par des traitements alternatifs avant la mi-octobre, date d'un prochain scanner pour contrôler l'évolution de l'intrus et réévaluer l'option chimio...

J'ai arrêté très vite de diffuser la nouvelle de mon cancer, pour me protéger, pour ne pas risquer d'avoir encore à me justifier. Ma famille et mon proche entourage étaient informés, et me suivaient dans ma démarche. Cela me suffisait. Les autres l'auront pour la plupart appris en janvier lorsque la bonne nouvelle est tombée et qu'elle a été publiée par ma compagne Antonella sur Facebook.

Éliminez donc vous aussi les sources de stress dans votre entourage... La priorité numéro 1 c'est vous ! Soyez égoïste... VOUS devez guérir ! Et pour cela vous devez expliquer à votre entourage que vous n'avez pas besoin que l'on vous rajoute du stress pour des broutilles, que vous n'avez pas envie de les entendre se plaindre si cela ne vous concerne pas directement... Fuyez le négatif ! Persuadez-vous que LA VIE EST BELLE !!

Vous pouvez d'ailleurs en profiter pour arrêter de regarder la télévision, et notamment le journal et son lot quotidien de mauvaises nouvelles provenant de toute la planète...

Vous pensez ne pas être stressé(e) ? Commencez par desserrer un peu les mâchoires... Encore un peu... Les dents du haut ne devraient plus toucher celles du bas... Voilà. C'est mieux non ?

Par stress j'entends également (et surtout) la gestion des ÉMOTIONS passées. Cette fois il ne s'agit pas des quelques problèmes récents que j'évoquais plus haut, mais bien des émotions enfouies au plus profond de notre corps, de notre inconscient, auxquelles bien souvent on ne pense plus car on a l'impression (fausse) qu'elles ont été digérées, intégrées, et qu'elles sont trop anciennes pour avoir encore un impact sur notre santé physique et mentale... Il ne s'agit malheureusement que d'un leurre, organisé par notre cerveau pour ne plus en souffrir, mais ces blocages émotionnels et énergétiques subsistent, et peuvent créer de toutes pièces des maladies comme le cancer avec le temps qui passe. N'avez-vous jamais entendu que l'on se crée soi-même son cancer ?

Il peut s'agir de traumatismes divers et variés : pour certains des parents absents ou trop autoritaires, pour d'autres la perte d'un être cher, les moqueries des camarades à l'école, la trahison, le viol, un accident, etc. Selon certaines sources il pourrait même s'agir de traumatismes vécus par vos propres parents, ou par votre âme dans une ancienne vie... On va loin... Mais peu importe ! L'idée n'est de toutes façons pas d'identifier précisément l'origine de ces blocages, mais de s'en débarrasser... Une bonne fois pour toutes !

Comment éliminer définitivement ces émotions passées ? Une psychothérapie peut certainement avoir les effets recherchés, mais c'est une solution qui prend souvent beaucoup de temps, parfois plusieurs années, et je n'avais pas ce temps puisqu'il me fallait absolument guérir en 3 mois... J'ai donc expérimenté des solutions plus marginales, plus holistiques, mais qui allaient se montrer beaucoup plus rapides et efficaces :

10/ REBOUTEUX

Un grand ami parisien, Fabrice, s'est découvert plus jeune des pouvoirs de « coupeur de feu », comme son père avant lui... Il n'exploite pas vraiment ce don, mais lorsque je lui parle de mon problème l'été dernier il me propose d'essayer d'apposer ses mains au-dessus des zones tumorales pour tenter de les faire disparaître, ou du moins de réduire l'inflammation (mes petits ganglions gonflés). Au cours de ses voyages réguliers nous avons pu pratiqué plusieurs séances.

Un impact réel ? Difficile à dire. Mais au fil des séances il sentait de moins en moins la chaleur dégagée par l'inflammation sur la paume de ses mains... Pendant ces mois-là les ganglions ont d'abord ramolli (l'été dernier ils étaient devenus très durs à la palpation, car la tumeur a une structure très dense) puis ils ont commencé à diminuer doucement de volume... ☺

11/ NETTOYAGE ENERGETIQUE

Lors d'un voyage au Mexique en novembre dernier j'entends parler d'un shaman qui soigne avec succès nombre de patients dans mon cas. Au bout de quelques minutes à « ausculter » mon corps allongé sur une table de massage, il m'annonce des blocages énergétiques dans la région de l'aîne et du bas ventre, sur mon côté droit, probable conséquence de traumatismes émotionnels passés... Je précise que je ne lui avais donné aucun indice sur la localisation de mes ganglions dans notre courte discussion préalable... Mais il a vu juste !

Il préfère ensuite écouter la séance, et me donner rdv aux aurores le lendemain matin, « pour bénéficier de la puissance du lever de soleil et de la lumière du jour »... ☺

C'est donc à six heures le lendemain matin que je me dirige vers son officine à Tulum. Après de longues incantations et des gestes amples et rapides sur mon corps pour « refaire circuler les énergies » le shaman m'annonce que la séance est terminée et que tout va aller mieux pour moi.

Je ne sais pas trop quel crédit apporter à cette expérience, mais je me sentais très très bien à l'issue de cette séance et durant les jours qui ont suivi. Je me sentais plus léger, et j'avais surtout renforcé encore d'un cran ma foi en ma guérison en cours. J'étais persuadé que tout cela allait marcher, que j'allais réussir mon pari de pouvoir guérir rapidement sans médication traditionnelle. Cette foi m'a porté, c'est indéniable. Elle m'a été d'une grande aide pendant toute cette période.

12/ ISTA TRAINING

Ma présence au Mexique en novembre dernier était également justifiée par une formation un peu particulière : ISTA (pour Institut of Sciences and Temple Art). En quelques jours nous avons appris des exercices très utiles pour le relâchement émotionnel, et avons pu les mettre en pratique. Une semaine transformationnelle sans aucun doute. Je ne vais pas rentrer dans les détails ici, mais n'hésitez pas à me demander davantage d'informations si vous le souhaitez. Je prépare notamment un compte-rendu sur les différentes méthodes enseignées.

Vous pouvez aussi regarder le site suivant : <https://ista.life/trainings/ista-level-1>

13/ KAMBO

À mi-chemin entre la détoxification physique du corps et l'évacuation des anciens traumatismes se trouve une grenouille géante d'Amazonie : La *Phyllomedusa bicolor*.

Une très ancienne tradition amérindienne consiste à prélever (sans lui faire de mal) les excréments toxiques présents sur la peau de la grenouille, très particulières à cette espèce. Ces sécrétions sont ensuite appliquées sur l'épaule par un shaman, en plusieurs points préalablement brûlés à l'aide d'un stick en bois, permettant un accès direct du produit au système lymphatique. Après quelques minutes le visage chauffe fortement, nette impression qu'il gonfle aussi, puis vous vomissez bientôt les deux litres d'eau ingérés juste avant le rituel... Ce n'est pas une expérience très agréable je dois l'avouer... Mais l'effet « nauséux » disparaît après une heure environ, et vous voilà purifié et plein d'énergie !

Le Kambo contient des peptides et des substances (Dermorfine, Deltorfine) qui sont analgésiques et qui renforcent le système immunitaire, provoquant la destruction des micro-organismes pathogènes. Les substances contenues dans la sécrétion de la grenouille ont également des propriétés antibiotiques, et renforcent le système immunitaire par la production d'anticorps contre le poison, montrant également une grande puissance dans le traitement de la maladie de Parkinson, le SIDA, le cancer, la dépression et d'autres maladies.

Le Kambo permet aussi, en raison de son effet purgatif, de détoxifier le foie, les intestins (par le biais des évacuations) et l'ensemble du système digestif.

<http://www.albertojosevarela.com/fr/kambo-une-medecine-naturelle-extraite-dune-grenouille-damazonie/>

En décembre dernier j'ai pu faire trois séances de Kambo avec un shaman rencontré au Mexique (lors de la formation ISTA), sur trois jours consécutifs. Vous ne me croirez peut-être pas, mais le troisième jour j'étais intimement persuadé d'avoir évacué mon cancer en vomissant ! Et la bonne nouvelle tombait quelques semaines plus tard...

14/ UN DOCUMENTAIRE QUI M'A PARTICULIEREMENT MOTIVÉ : HEAL

Vous le trouverez sur Netflix, Vimeo ou Apple TV.

<https://www.netflix.com/search?q=heal&jbv=80220013&jbp=0&jbr=0>

Une chercheuse américaine évoque notamment les 9 facteurs communs à tous les survivants au cancer (elle a étudié plus de 1 500 rémissions radicales depuis dix ans) :

- Changer radicalement de régime alimentaire
- Prendre le contrôle sur sa santé
- Suivre son intuition
- Utiliser les herbes et les suppléments
- Se libérer des émotions refoulées
- Augmenter les émotions positives
- Rechercher un soutien social
- Approfondir sa connexion spirituelle
- Avoir une solide raison de vivre

Et vous ? Combien en avez-vous là-dedans ?? ☺

RADICALLY CHANGING YOUR DIET
TAKING CONTROL OF YOUR HEALTH
FOLLOWING YOUR INTUITION
USING HERBS and SUPPLEMENTS
RELEASING SUPPRESSED EMOTIONS
INCREASING POSITIVE EMOTIONS
EMBRACING SOCIAL SUPPORT
DEEPENING YOUR SPIRITUAL CONNECTION
HAVE A STRONG REASON FOR LIVING

CONCLUSION

J'ai encore quelques sujets en réserve, mais ils feront l'objet d'un prochain mail. On y parlera de l'eau (l'eau alcaline + la mémoire et les pouvoirs de l'eau), du jeun, du sommeil, de la méthode Wim Hof, des constellations familiales, de biomagnétisme, de l'électrosmog, et plus encore...

Vous aurez peut-être remarqué que je n'ai jamais été agressif en vous parlant de mon cancer depuis le début de ce document. Pas une fois je n'ai évoqué une sale maladie, le vilain crabe, mon putain de cancer ou d'autres gros mots bien effrayants. Bien trop peur qu'il ne le prenne mal... ☺

J'ai essayé d'avoir constamment la même démarche depuis juillet dernier : Je parle plutôt d'une anomalie, passagère. Je parle d'un intrus que je cherche à faire gentiment sortir de mon corps pour ne plus y revenir... Je le perçois comme un « wake-up call » : un signal fort envoyé par mon corps pour exprimer qu'il n'arrive plus à gérer, pour me pousser à modifier mes habitudes et à prendre davantage soin de lui, en commençant par ne plus le remplir de toxines et de stress. De la même manière j'ai essayé de ne pas cultiver de colère ou de tristesse... pour ne surtout pas attirer encore plus de colère ou de tristesse...

Quelques mots sur la Loi de l'Attraction : Vous attirez ce à quoi vous pensez !

Pensez toute la journée que vous allez bientôt mourir et c'est ce qu'il se produira certainement... Pensez plutôt que vous allez vite guérir, c'est aussi ce qui a de fortes chances de se produire. Souriez donc d'avance à la bonne nouvelle que votre oncologue vous annoncera bientôt (en vrai ! souriez ! ☺) Et préparez des projets pour la suite... Commencez même à en réaliser certains si vous le pouvez. Par tous ces signaux vous indiquerez à votre corps qu'il y a des choses à faire encore, qu'il n'est pas question de baisser les bras...

Visualisez la réduction (en cours) de la taille de votre ou vos tumeurs le plus souvent possible : lorsque vous mangez les bons aliments, lorsque vous avalez vos gélules, lorsque vous méditez, lorsque vous faites du sport, etc. Pensez qu'à chaque respiration vous avancez vers la guérison.

J'ai même pris l'habitude de ne pas me plaindre lorsque les ganglions me « chatouillaient » un peu douloureusement. À l'inverse j'essayais d'imaginer la douleur passagère comme étant la douleur ressentie par la tumeur : Si cela me faisait mal c'était parce que la tumeur perdait de la puissance... qu'elle allait vite disparaître... et je n'avais donc sûrement pas à m'en plaindre !

L'important encore une fois c'est de positiver, d'y croire ! De croire en la prochaine rémission, de croire en vos traitements, et peu importe s'ils paraissent farfelus à la majorité.

Je me tiens bien évidemment à votre entière disposition pour rediscuter certaines parties si elles ne sont pas claires, ou si vous souhaitez davantage de détails, ou les contacts de mes différents thérapeutes.

Je suis également preneur de vos expériences en retour ! Sur les différents points abordés ici, ou sur d'autres méthodes que vous expérimentez de votre côté... J'aimerais faire savoir au plus grand monde qu'il y a des solutions alternatives dans le curatif, mais surtout des modes de vie qui permettent de prévenir l'apparition du malin... ☺

Prenez soin de vous !

Benoit Verdier