

TOUCHEZ PAS À MON ASSIETTE !

Si vous voulez aider votre ami à guérir de sa **maladie chronique**, vous devrez obligatoirement lui conseiller de suivre la démarche Seignalet, telle qu'exposée dans son principal travail : « **L'Alimentation ou la Troisième Médecine** ». Pour que cette démarche soit plus facile à accepter, vous lui montrerez les plaquettes du recueil que vous avez à l'écran, et aussi les vidéos ; elles précisent les points sur lesquels il pourra s'affranchir de certains interdits, sans compromettre l'efficacité thérapeutique. Vous allez vous confronter à une attitude que nous avons rencontrée très fréquemment au cours de notre assez longue activité médicale ; le malade ne veut pas qu'on lui dise ce qu'il doit manger et boire, ni avoir des conseils sur la façon dont il doit changer ses habitudes alimentaires. Il écoute attentivement les explications que vous lui donnez, il peut même aller jusqu'à faire l'acquisition du livre, mais vous serez très souvent surpris par la façon dont vos explications auront été comprises et mises en œuvre.

LE MÉDECIN MORALISATEUR. Le rôle du médecin « *ancien modèle* », notable de quartier, souvent confesseur, parfois « *ami de la famille* », presque « *bon copain* », c'était de donner des conseils raisonnables, un peu « *paternalistes* », du genre : « *vous devez arrêter de fumer* », ou « *buvez moins d'alcool* », ou bien « *on ne boit pas à table* », ou bien « *il faut boire un litre et demi d'eau par jour* », ou bien « *mettez un chapeau au soleil, mais pas de lunettes noires* », ou bien « *mangez doucement* »... etc. (*Il s'agissait surtout de conseils d'hygiène, dont plus personne n'a besoins aujourd'hui, car « on a tout sur Internet ».*) On les suivait plus ou moins bien ces conseils, car on savait que « *c'était pour notre bien* », qu'on avait intérêt à les suivre, mais qu'ils nous laissaient une certaine marge de liberté !

Là, avec Seignalet et **L'utilisation de l'alimentation comme principal outil de guérison** d'une maladie chronique, on est dans un tout autre registre ; le conseil amical et moralisateur n'a plus cours. Les médecins du XXI^e Siècle constatent que les progrès extraordinaires de la médecine scientifique dans les maladies aiguës **laisse sur le côté de la route tous les malades chroniques**. Et l'alimentation devient un véritable remède, un médicament, **presque le seul médicament**, capable de guérir un malade chronique comme un diabétique ou un cancéreux ou un asthmatique ou un dépressif, ou un rhumatisant... surtout lorsque ces affections sont reconnues au début de leur parcours.

UN OUTIL EXIGEANT. La remise à l'équilibre de l'intestin, la récupération de toutes ses fonctions, véritable secret de la démarche de guérison, nécessite de l'application, de la rigueur, du sérieux et de la régularité ; pas d'écarts, pas d'à peu près, pas d'amateurisme. Il faut aussi du temps pour que ce merveilleux tapis roulant le long du tuyau intestinal consente à refaire son travail d'interface intelligente entre l'aliment variable, issu de notre biotope, et notre intérieur qui ne peut s'écarter d'une étroite fourchette de « *constantes* » biologiques.

Oscar Glutenberger-2019 – 2024-2025.

NOS HABITUDES ALIMENTAIRES... nous

appartiennent en propre ; nous y tenons comme à la prunelle de nos yeux ; c'est plus que notre joie de tous les jours ; c'est même notre sécurité, notre identité ! C'est « **nous** » ! Personne n'y touche ! C'est sacré ! Sans elles, on ne vit plus !

- Pain, biscottes, café au lait, vin, croissants, glaces, biscuits, chocolat au lait, flocons de céréales, plats tout prêts à mettre au microonde, bonbons, sodas, yaourts, apéros, chewing-gums, pastilles pour la gorge, gâteaux et « *toutes les bonnes choses de la vie* »... c'est pas possible Docteur... ! Oui, on ne vit plus... ! « *Pas touche Docteur... !* »

Oui, c'est ce que le malade pense au fond de lui lorsqu'on développe la méthode de guérison.

ALORS, IL FAIT QUOI ? Il fait semblant de croire que vous lui avez donné un conseil « *raisonnable* ». Oui, il va suivre les conseils ! Bien sûr ! Oui, il ne mangera plus de tout ça ! Pour lui-même, il prend la ferme résolution de ne plus en manger « **autant qu'avant** ». Il ne boira plus qu'un verre de vin au lieu de trois, un seul yaourt au lieu de deux, deux « *petites* » tartines au lieu de la demi-baguette, mais il ne renoncera pas au café au lait, parce qu'« *il ne faut pas exagérer* » ! ... *Et la guérison ne viendra pas !*

Le malade peut aussi vous dire qu'avec ces conseils il « *ne peut plus rien manger* ». Il peut vous dire : « *donnez-moi des recettes* » ! Ce qui lui fait un prétexte pour ne pas suivre tout de suite les interdits ! Attendez encore un peu Monsieur le bourreau ! (*Il existe aujourd'hui d'excellents ouvrages de recettes compatibles avec la démarche Seignalet.*)... *Et en attendant, la guérison ne viendra pas !*

Il peut aussi vous dire qu'il « *n'aime pas* » ce que vous lui proposez comme aliments de remplacement : riz, lentilles, petits pois, haricots, quinoa et légumes verts, viandes et poissons vapeur, fruits de saison et de tradition... etc. *Autre prétexte pour ne pas suivre la démarche ... Et la guérison ne viendra pas !*

Il peut aussi s'autoriser « *un bon repas par semaine avec des amis* ». (*Il faut bien vivre, n'est-ce pas ?*)... *Et la guérison ne viendra pas !*

Et ne croyez pas que tout ceci soit une fantaisie sortie d'un esprit imaginaire ! Il s'agit d'un vécu dans l'exercice professionnel. Faire saisir à un malade le fait que le chemin de sa guérison se dirige à l'opposé de ce qu'il aime, ressemble aux douze travaux d'Hercule ; on tire sur un élastique puissant.

SI JE NE TOUCHE PAS À TON ASSIETTE, TU NE GUÉRIRAS PAS... !

Le but de ce travail est d'aider toute personne de bonne volonté à retrouver les compétences des Médecins d'avant le Boom des Maladies Chroniques.

Oscar Glutenberger-2019 – 2024-2025.