



## LA SANTE PAR LA JOIE

*Les relations indéniables existant entre la santé et la joie constituent un problème tout à fait spécial. Après bien des méditations sur ce sujet, le grand écrivain et poète suisse Conrad Ferdinand Meyer conclut en déclarant qu'il ne faut pas recourir aux plaisirs bruyants pour guérir un cœur accablé, qu'un peu de joie, par contre, suffit à cela. Que penser de cette conclusion ? Pouvons-nous nous remettre de nos déceptions, de nos chagrins, des dures exigences de la vie quotidienne, en nous procurant un peu de joie ?*

*Contemplez le beau pêcher qui, peut-être, se dresse dans votre jardin. Chaque printemps, il revêt son habit fleuri et vous fait cadeau, quelques mois plus tard, de ses fruits savoureux. Ce développement se répète pendant des années et il ne vient à l'idée de personne qu'il pourrait en être autrement. Néanmoins, un beau jour, voilà que votre pêcher se met à fleurir, mais que ses fleurs tombent sans donner aucun fruit ; le bois se dessèche et l'arbre se meurt. Vous regrettez le joli aspect qu'il offrait au printemps, vous faites l'éloge des fruits excellents qu'il portait autrefois. Comment se peut-il qu'il soit mort ? Qu'elles en sont les raisons ? En le détarrant, vous trouverez la réponse à ces questions : les rats fousseurs ont rongé l'écorce de ses racines et l'ont ainsi condamné à mort.*

*Nous n'apprécions vraiment les biens intellectuels ou matériels que lorsque nous les avons perdus. Bien des jeunes gens qui risquent éperdument leur santé, ne le feraient guère s'ils avaient à temps réfléchi sur la perte de ce don précieux. Quelles énigmes n'avons-nous pas à résoudre pour élucider les causes premières d'une santé ruinée ou pour tenter de rétablir cette dernière !*

*L'imprudence, l'insouciance, l'inexpérience, l'ignorance, parfois aussi des circonstances exceptionnelles constituent, au sens figuré, les rats fousseurs qui rongent notre santé et notre vitalité. La joie peut-elle remédier à de pareils dégâts ?*

*Si vous avez été doté d'une bonne santé, apprenez à l'apprécier et n'en abusez pas !*

*Si vous êtes doué de qualités supérieures, mettez-les au profit des autres et souvenez-vous de cette vieille maxime : « La joie que nous donnons aux autres, vient réchauffer notre propre cœur. » La vie peut être comparée à une terre excellente : si nous ne semons pas, celle-ci ne produit rien d'elle-même. C'est exactement la même chose dans la vie : impossible de récolter, si nous n'avons d'abord semé.*

*Et la joie est une des meilleures et des plus précieuses plantes qui puisse pousser dans la terre de notre vie. Notre âme et nos organes tirent le plus grand bénéfice de ces vertus thérapeutiques. Les mauvaises qualités qui nous sont inhérentes constituent au contraire les mauvaises herbes de cette terre.*

### La joie comme agent thérapeutique

*La joie peut à juste titre être qualifiée d'agent thérapeutique. Des forces mystérieuses sont à l'œuvre dans notre organisme ; elle y déclenche des effets parfois indéfinissables. Nous restons perplexes en face de l'influence réciproque et alternante de l'âme et du système nerveux. Les fonctions du système nerveux central, soumis à notre volonté, sont simples, quoique admirables. Nos membres obéissent aux ordres de cette volonté qui, à partir du cerveau et grâce à des millions de fils conducteurs, dirige une infinité de fibres musculaires. C'est à ce système admirable de la technique divine que nous devons la faculté de nous mouvoir à volonté !*

*Le système nerveux sympathique est par contre tout autrement organisé. Il n'est pas soumis à l'écorce du cerveau, mais dépend d'autres parties du tronc cervical, qui ne sont pas influencées par notre volonté. D'une manière*

autonome, il règle les fonctions cardiaques et digestives. Il a une action décisive sur notre bien-être physique et psychique.

Bien que la volonté n'ait pas pris sur les fonctions du sympathique, celles-ci sont néanmoins influencées par nos sensations, et surtout, dans un sens positif, par la joie. Par ses effets favorables sur le sympathique, cette dernière constitue un moyen thérapeutique extrêmement précieux dont profitent le foie, les reins, le pancréas, et même le cœur et la circulation sanguine. Aidons nos amis et notre prochain à se réjouir, en leur ouvrant les yeux à tout ce qu'il y a de beau ! Ce faisant, nous leur administrons la meilleure médecine biologique.

Le meilleur service que vous puissiez rendre à un diabétique est de lui apprendre à se réjouir de tout ce qu'il rencontre de bon et de beau. Qu'il prenne plaisir aux floraisons printanières, aux champs de blé dorés de l'été, à l'éclat des couleurs de l'automne ! La joie activera sa respiration, il parcourra avec plus d'élan les bois et les champs, prêt à se réjouir des beautés que la nature offre à ses yeux émerveillés. La sécrétion pancréatique, tant externe qu'interne, en sera notablement stimulée. La production de ferments digestifs sera plus abondante et la nourriture mieux utilisée. Quant aux fonctions internes, les îlots de langerhans sécrèteront plus d'insuline et le sucre sanguin pourra se résorber. Le foie aussi en bénéficiera ; ainsi soulagé, il fonctionnera mieux. L'état général du patient s'améliorera peu à peu. Pour augmenter les résultats obtenus, il faudra appliquer tous les jours des compresses chaudes sur le ventre et suivre une diète naturelle (de légumes crus de préférence. En persévérant dans ces efforts, on n'obtiendra non seulement une amélioration remarquable, mais encore un rétablissement durable.

Les hépatiques vous en sauront gré, si vous leur faites connaître la joie. Si vous vous apercevez que votre propre foie, la plus grande et la plus importante de vos glandes, refuse de travailler, c'est que le moment est aussi venu pour vous de recourir à la joie, cet antagoniste des soucis et du chagrin. Elle vous permettra de combattre avec succès ces deux fléaux qui vous échauffent la bile et ne vous permettront plus ni de vivre ni de dormir. La joie est une médecine excellente que nous ignorons malheureusement trop souvent, méconnaissant les services précieux qu'elle peut nous rendre. Essayez de vivre dans la joie, même si au début, vous devez vous y contraindre. Profitez de la moindre occasion pour vous réjouir. Respirez profondément, tout en pensant à quelque chose de beau, de joyeux. Après quelques minutes ou quelques heures peut-être, vos efforts seront couronnés de succès. Vous aurez une sensation de frissons chauds et froids ; pendant quelques instants, votre organisme tout entier entrera en vibration. Mais la joie vaincra, si toutefois nous la laissons assez longtemps exercer son influence, car elle régit les fonctions sympathiques.

La joie équivaut à la chaleur et la plus grosse couche de glace qui puisse recouvrir l'âme doit fondre sous l'influence prolongée de cette chaleur. Si par votre activité vous pouvez servir votre prochain, réjouissez-vous-en ! Que vous soyez menuisier ou cordonnier, forgeron ou charron, vos semblables ont besoin de vous ; prenez donc plaisir à votre travail, ne l'accomplissez pas avec mauvaise humeur ; autrement vous vous priverez du bonheur qu'il peut vous procurer. Si vous êtes instituteur, professeur ou médecin, et que votre activité ne trouve pas l'approbation qu'elle mérite, soyez néanmoins heureux de pouvoir aider les autres. Ceux qui ne travaillent que par amour de l'argent, parce que les circonstances extérieures les y contraignent, sont à plaindre. Si leur travail ne s'accompagne pas de joie, ils passent 8 ou 9 heures par jour dans la mauvaise humeur ; pendant 8 autres heures ils dorment et le reste du temps, ils ne sont plus capables de se réjouir ; ils vivent dans la contrainte, sans bonheur. La joie facilite le travail ; vous vous sentez moins fatigué le soir, vous mangez de meilleur appétit et les heures de repos au milieu de la famille respirent le bonheur dont votre entourage bénéficie également. La jalousie est un ennemi redoutable de votre paix.

Elle est comme un rat fouisseur qui ronge les racines de cette belle plante qu'est la joie et qui la détruit.

On raconte qu'un prince indien s'étonna un jour de voir un de ses sujets se réjouir sans jalousie de l'aspect gracieux de la princesse. A la question du prince, le pauvre répondit aimablement » : Pourquoi ne devrais-je pas me réjouir de quelque chose de beau, qui ne me cause aucun chagrin ? C'est toi qui es chargé de veiller à son bien-être et qui doit lui procurer tous les objets précieux dont elle a besoin. Moi, au contraire, je puis me réjouir de son aspect, sans avoir à son égard la moindre obligation."

Si vous parvenez à vous réjouir sans jalousie des biens d'autrui, votre joie et votre paix intérieures seront assurées. La chose s'explique d'ailleurs fort bien : plus nous sommes riches, plus nous avons de soucis, alors que le bien de notre prochain ne nous donne aucune peine. Quand nous parcourons les champs et les montagnes nous admirons la flore qui nous entoure et les pics éloignés et les vertes vallées. A aucun moment, il ne nous vient à l'esprit que le lac bleu, le ruisseau gazouillant ne nous appartiennent pas ; nous ne nous rendons pas compte que le troupeau de brebis n'est pas à nous ; nous sommes même peut-être contents de ne pas avoir à le garder et à le soigner. Nous regardons avec plaisir les bonds burlesques des agneaux, et nous nous en réjouissons bien plus que leur propriétaire qui doit toujours se soucier de ses bêtes. La joie pure n'est donc possible que si elle soit exempte de tout sentiment d'envie.

*Si un beau jour vous vous sentez privé de joie et que son action stimulante vous manque, essayez d'en apporter aux autres ; vous pouvez être sûr qu'elle reviendra du même coup chez vous. Un mot aimable, un sourire gentil, un regard consolant, voilà autant de petites joies qui fleurissent le long de notre chemin quotidien et qui peuvent faire beaucoup de bien. En consolant les autres, on se console soi-même. Chaque jour qu'il nous est permis de vivre est un cadeau. Pourquoi le gâcher par une humeur maussade ? Mieux vaut le remplir de bonnes actions et d'idées précieuses car il est unique et ne se répétera jamais. Aux soucis qu'il nous apporte, opposons des sentiments de joie et de bonheur et il passera sans être perdu.*

*Quand vous êtes seul, réjouissez-vous de la tranquillité qui vous entoure ; quant au contraire vous êtes avec des amis, jouissez de leur société et essayez de rendre la réunion aussi agréable que possible. La joie que vous leur donnerez se répercutera en vous-même, comme l'écho d'une belle symphonie. Les plaisirs et les rires bruyants ne font naître aucun sentiment de joie profonde ; ils ressemblent à la folle avoine dont les épis sont vides.*

*Le soir, en vous couchant, remerciez Dieu de la journée que vous venez de vivre. Soyez contents de ce que vous avez pu faire de bien au cours de cette journée et pleins de reconnaissance pure tout ce qu'elle vous a apporté de beau et de bon. La joie véritable que vous éprouvez vous permet de respirer profondément, car elle vient du fond du cœur. Porté par la joie, vous oublierez les soucis quotidiens qui vous paraîtront de plus en plus insignifiants. Ainsi vous vous laisserez doucement glisser dans l'inconscient, comme un avion qui, à une haute altitude, quitterait la lumière du jour pour pénétrer dans les couches obscures et veloutées de la nuit. Plus l'avion gagne de la hauteur, moins il a besoin de redouter l'influence de la matière terrestre. Il en est de même chez nous ; plus nous nous élevons dans les sphères de la joie et de la paix, plus nous nous éloignons des soucis accablants de la vie quotidienne ; nous trouvons alors un sommeil tranquille et réconfortant. Et si nous faisons des rêves, ils ne seront guère agités, car ils se dérouleront sur un terrain calme.*

*Dans le courant d'une prosaïque journée, il n'est pas toujours facile d'éprouver une joie profonde ; c'est un art auquel il faut s'exercer. Nous n'avons pas l'habitude de diriger, d'entraîner nos sentiments, c'est à dire notre vie psychique, comme nous exerçons et dirigeons les muscles et les tendons de notre corps.*

*La pensée suivante mériterait souvent d'être méditée : « Chaque jour nouveau qui se lève est un cadeau qui ne nous est pas dû. »*

*La gratitude que nous en éprouvons envers le créateur nous confère un sentiment de joie profonde, la certitude qu'il y a un Père qui se soucie de ses enfants. En commençant ainsi notre journée, toutes les petites contrariétés qu'elle peut nous apporter n'ont plus de prise sur nous et les difficultés sont plus faciles à vaincre. La tristesse, la mauvaise humeur, le découragement au contraire nous rendent la vie plus dure encore qu'elle ne l'est. Pour être satisfait d'une journée, il faut la commencer joyeusement même si vous ne vous sentez pas de bonne humeur en vous éveillant, faites un effort et concentrez vos pensées sur quelque chose de joyeux. Respirez profondément pendant 5 mn devant la fenêtre ouverte ; cet exercice chassera les sensations de fatigue que vous éprouvez peut-être encore. Les quelques minutes consacrées aux soins corporels contribueront à vous mettre de bonne humeur. Selon votre tempérament, vous prenez des douches ou des ablutions chaudes ou froides. Vous ferez encore, si vous en avez le temps, quelques exercices de gymnastique qui vous réchaufferont agréablement. L'hygiène dentaire et buccale aussi joue un rôle qu'on ne devrait pas sous-estimer.*

*Jouissez de vos repas, et donnez la préférence à une nourriture naturelle et savoureuse. Prenez le temps de manger, mâcher lentement et longuement ; chaque bouchée doit être imbibée de salive. Vous profiterez ainsi au maximum des principes nutritifs de votre nourriture tout en soulageant le travail de vos organes digestifs. Le jardin de la nature nous offre chaque jour de quoi nous nourrir. Il serait cependant déplacé de nous mettre à table et de manger avec indifférence, comme si la nourriture qui nous est donnée était la chose la plus naturelle au monde. Bien au contraire, notre pain quotidien est un bienfait dont nous ne saurions assez remercier celui qui nous l'offre et nous devrions l'accepter avec un sentiment de joie reconnaissante. Quand nous aurons appris à nous réjouir de ces petites "évidences" quotidiennes, nous ne trouverons plus le temps ni l'envie de manifester notre mauvaise humeur.*

*Si malgré tout nous sommes tourmentés par quelque chagrin que nous n'arrivons pas à surmonter, ayons le courage de l'affronter. Dans la plupart des cas, même les plus difficiles, une issue se présentera à nous. C'est un peu comme à la montagne : il suffit de suivre le sentier d'un pas continu et régulier pour atteindre les cimes où le soleil de la paix et de la joie cicatrise les blessures et peut-être même les guérit complètement.*

*Et si la mort vous ravit un être cher, ne vous adonnez pas à la douleur. Rappelez-vous les Ecritures qui nous promettent une vie exempte de chagrin et de mort ; ces promesses ne sont pas illusoire car c'est Dieu lui-même qui les a faites. Celui qui nous donne la vie, peut arrêter les forces de destruction et le mal et réaliser l'idée de la*

*résurrection. Ces promesses sont un gage de consolation ; elles doivent nous permettre d'espérer et faire renaître dans notre cœur la joie et le courage de vivre. La plupart des gens se laissent accabler par les soucis quotidiens et ne voient plus de la vie que le côté superficiel, éphémère ; pour eux, le cours du temps reste éternellement le même. Ils ignorent cette vie meilleure où il n'y aura plus besoin d'apprendre le métier de la guerre. Et pourtant le Dieu de la vie, le Dieu de la paix et de la joie réelle tiendra ses promesses et le jour viendront où chacun pourra s'asseoir sous sa propre vigne et sous son propre figuier, sans avoir à craindre quoique ce soit. Le règne de Dieu que nous apprîmes à solliciter dans nos prières d'enfants n'est pas une utopie. Il faut que cet espoir nous remplisse de confiance et de joie profonde, même dans les situations les plus graves.*

*"Ah ! Si seulement je pouvais comprendre !" Gémira peut-être l'un ou l'autre. Mais comme il préfère les amusements fades d'une existence légère aux réflexions sérieuses qui lui permettraient de pénétrer les secrets d'une philosophie digne de la vie, il ne connaîtra pas non plus la saine joie de vivre. Les perspectives qui s'offrent à lui sont si sombres qu'il ne cherchera même pas à renoncer aux vains plaisirs qu'il confondra avec la joie réelle, mais qui ne lui apporteront aucun soulagement.*

Extraits du livre d'Alfred Vogel « Le petit docteur ».

[https://www.avoqel.ch/fr/avoqel-monde/avoqel-histoire/petit\\_docteur.php](https://www.avoqel.ch/fr/avoqel-monde/avoqel-histoire/petit_docteur.php)

*« En un an, j'ai reçu 5000 commandes », jubilait l'auteur, tout surpris. Le bouche à oreille et la publicité dans sa propre revue avaient suffi à assurer son succès. « Le petit docteur » d'Alfred Vogel remporta un immense succès auprès du public. Les ventes de ce best-seller traduit en 12 langues ont franchi allègrement le cap des deux millions de livres (rien qu'en Hollande, le tirage a dépassé le million d'exemplaires). Ecrit à l'origine pour les habitants de régions éloignées où le médecin n'habite pas la porte à côté, ce conseiller est rapidement devenu, à la surprise de son auteur, un ouvrage de référence demandé dans le monde entier pour l'art de se soigner soi-même par des méthodes naturelles. Paru en 1952, l'ouvrage, qui comptait alors 384 pages, a été constamment complété à la lumière des dernières expériences et découvertes du naturopathe ; il est disponible aujourd'hui en nouvelle édition de luxe de plus de 860 pages.*

