



NOUS SOMMES TOUS DANS LE MÊME BATEAU

Sur le marché je propose à mes clients de recevoir la gazette par courriel gratuitement ; dix pour cent n'ont pas d'ordinateur et dix pour cent refusent pour diverses raisons. Une cliente m'interpelle à ce sujet, elle me demande : « c'est quoi ? parce que s'il est question de religion, je refuse ».

— Regardez vous-même, voilà mon premier exemplaire.

Une fois survolé, elle me dit : « je veux bien essayer ».

— Alors essayons !

Une personne comme celle-ci m'intéresse. La semaine suivante je lui demande :

— Vous m'avez exprimé un rejet de la religion, pouvez-vous développer ?

Elle me répond : « la religion n'a pas évolué, c'est une question d'argent, de pouvoir, elle écrase les femmes.... » Tout y passe.

J'écoute et au bout d'une demie heure :

« vous ne dites rien, qu'en pensez-vous ? » me dit-elle.

— J'aime bien ce genre de réflexion, il est franc et sincère.

J'enchaîne :

— Je ne peux pas ne pas évoquer ma foi, vous la percevrez dans tous mes écrits ; le fond du problème n'est pas là. La famille, le village, la rue, les nations, le monde est régi par deux tendances opposées que je qualifie ainsi : l'amour ou la haine, le bien ou le mal. On ne peut pas envers son conjoint, ses enfants, ses parents vivre constamment en disant : c'est ton affaire ou tu ne m'intéresses pas ou je me sers d'abord et tu auras le reste et encore : je n'ai pas besoin de toi pour être heureux...

Pour être heureux nous avons à tenir compte des autres, à les aider, à partager... C'est pareil que l'on soit athée ou croyant : être serein, détendu, en harmonie avec les autres c'est aussi une question de santé.

J'ai vécu une très courte période d'athéisme et j'ai aussi écrit un récit de vie d'un communiste, avec lui j'ai compris que nous sommes à égalité, embarqués dans le même bateau.

Nous sommes tous constitués d'un corps, d'une âme et d'un esprit en complète interaction. Nous avons un corps physique, une âme : c'est la faculté d'aimer, de vivre en harmonie avec les autres et aussi en esprit : c'est la faculté de raisonner, de penser.

Si notre corps ressemble à un réservoir de déchets, que peut-il en sortir de bien ? Avec un corps sain, nous serons davantage en bonne relation avec les autres.

La santé étant présente, l'esprit en paix, serein, nous sommes en marche vers le bonheur. Je suis convaincu qu'il est important de veiller à maintenir une bonne santé physique, mentale et spirituelle pour vivre dans la sérénité.

Dans ce numéro.

| | |
|-----------------|---|
| Bateau | 1 |
| Grand Mère | 2 |
| Juste pour rire | 3 |
| Mère et Maire | 4 |
| Haïti | 5 |



Ma Grand-Mère

grand-mère *Jusqu'à quel âge on peut vivre ?*

Mon P'io très vieux. Notre corps a la capacité de vivre jusqu'à 90 ans en pleine forme.

Pourquoi l'espérance de vie en bonne santé en France est de 63 ans pour les hommes et 64 ans pour les femmes? Cela fait 26 ou 27 ans de vie actuellement sacrifiées bêtement et gaspillées.

Tu sais compter et en plus tu ne te trompes pas. Le vieillissement n'est donc pas lié à l'usure de notre corps. Si nous vieillissons trop vite c'est parce que des déséquilibres ou des carences empêchent nos organes de se régénérer correctement.

Certaines maladies qu'on estime liées à l'âge (arthrose, maladies cardio-vasculaires, démence, cancers, problèmes de vue ne le devraient pas et peuvent être ralenties ou stoppées.

Oui effectivement. Notre intestin se renouvelle intégralement tous les trois jours. Les cellules de la rétine c'est tous les 10 jours, notre foie, notre pancréas, notre rate et nos poumons sont intégralement renouvelés en 300 à 500 jours, même notre squelette est intégralement régénéré en dix ans.

C'est mieux qu'une voiture. Alors il te reste encore beaucoup d'années actives, productive, s'épanouissantes...

Tout cela dépend de chacun de nous.



Oser l'amour.

Oser les projets.

Oser l'aventure.

**parce que la vie est
toujours trop courte**

Métaux toxiques.

Le mercure perturbe le système immunitaire. Il occupe dans les cellules la place des minéraux tels que le magnésium, le calcium, le potassium... ces éléments minéraux sont chargés de capter l'oxygène et de l'introduire à l'intérieur de nos cellules. A cause du mercure et d'autres métaux toxiques nos cellules sont sous oxygénées. Elles sont comparables à un oiseau à qui on lui serre le cou!

Quand on a une maladie quelle qu'elle soit, doit-on crier à la malchance ou chercher les vrais responsables?

Un des moyens de savoir si nous sommes vieux ou pas, est de nous demander :

Est-ce que j'ose faire des choses que je n'ai jamais faites avant ?

Les informations contenues dans la Gazette ne peuvent pas remplacer un avis autorisé.

Il est conseillé aux lecteurs de toujours consulter un médecin ou autre professionnel de santé compétent, lorsqu'il a besoin de renseignements et de conseils de nature médicale

Juste pour rire

La fable du bénévole

Un jour, un fleuriste se rend chez le coiffeur pour se faire couper les cheveux. Après sa coupe, il demanda combien il devait.

Le coiffeur répondit: "c'est gratuit, je fais du bénévolat cette semaine". Le fleuriste s'en alla tout content.

Le lendemain, en ouvrant sa boutique, le coiffeur trouva à sa porte une carte de remerciements et une douzaine de roses.

Plus tard, c'est le boulanger qui se présenta pour se faire couper les cheveux. Quand il demanda à payer, le coiffeur lui dit : "Je ne peux accepter d'argent, cette semaine, je fais du bénévolat".

Heureux, le boulanger s'en alla tout content.

Le lendemain, il déposa à la porte du coiffeur une demi-douzaine de croissants, avec un mot de remerciements.

Puis, ce fut le député du coin qui se présenta.

Lorsqu'il voulut payer, le coiffeur lui répondit : "Mais non, cette semaine c'est gratuit, je fais mon bénévolat !"

Très heureux de cette aubaine, le député quitta la boutique.

Le lendemain, quand le coiffeur arriva pour ouvrir, une douzaine de députés et de sénateurs attendaient en ligne pour se faire couper

Les cheveux gratuitement ...

Informations

Le dimanche soir 26 mars à Orléans à 18h: Ostéoporose

Le dimanche 2 avril à Avaray (de 8h30 à 17h) 41500 à proximité de Mer: Maladies cardiovasculaires- stress

Le mercredi 12 avril à Brou à 18h Nature du sol et Santé

Le dimanche soir 14 mai à Orléans à 18h : Apprendre à lire les étiquettes.

Le Dimanche soir 11 juin à Orléans à 18h:Nos Hormones, production, rôle et leurs effets sur notre santé.

Le week-end du 24 et 25 juin à Avaray du samedi matin 8h30 au dimanche 17h : Les Ondes électromagnétiques: Qu'est-ce que c'est, leurs effets sur la santé , comment s'en protéger

Reprise des marchés début mars.

Et prochainement à Amboise

Madame naturelle.

Une étude publiée en 2002 par des chercheurs de l'université de l'Ohio indique que les caractères génétiques des variétés de radis cultivés peuvent être transmis aux variétés sauvages et persister pendant au moins six générations, voire plus. Ainsi des variétés de radis modifiés génétiquement pourraient résister aux maladies, insectes ou aux herbicides et transmettre leurs caractéristiques aux variétés de radis sauvages. Cela entraînerait un risque bien réel d'en faire des mauvaises herbes pratiquement indestructibles, c'est-à-dire que ni les insectes, ni les maladies, ni les insecticides ne peuvent en venir à bout.

Mère et Maire de Bethléem.

Vera Baboun livre son expérience .

Johnny mon mari a été incarcéré à la prison israélienne d'Hébron. C'était en 1991. De retour au bureau à Bethléem après une visite, j'ai retrouvé par hasard un vieux journal intime et me suis arrêtée sur cette phrase : *les bénédictions et les grâces se cachent au cœur des souffrances. Apprenez à leur donner naissance.* Cette parole, je l'avais entendu à l'âge de 16 ans de la bouche d'un prêtre, lors d'une messe de semaine où j'allais, à 17 heures, après mes cours. Cette phrase m'avait saisie au point que je l'avais notée., 10 ans après, voilà qu'elle m'apparaît claire, limpide.: Salvatrice. En la relisant, je pris dès lors la décision de ne plus pleurer face à Johnny, dont je ne voyais plus désormais le visage que derrière les barreaux. Ce jour-là, la jeune mère de trois enfants que j'étais, a compris qu'elle devait se concentrer non pas sur le mal qui lui était infligé mais sur le bien et le bon qu'elle pouvait en tirer. Tel est le sens de notre foi en la résurrection, en la vie plus forte que la mort. À travers l'emprisonnement de mon mari, je me suis senti appelé à croire entièrement et à goûter à une joie profonde, non pas malgré mais dans la souffrance, dès lors, mon combat en faveur de notre peuple est sous la protection de Dieu, et n'a jamais cessé.

Mon mari sortit au bout de trois ans, éprouvé et malade, j'ai dû porter notre famille à bout de bras, en assurant des traductions en parallèle pour subvenir à nos besoins. Les femmes sont doublement victimes en Palestine : elles font vivre la famille et endurent la captivité, le martyr ou le chômage de leur mari.

Le mari est mort en 2012.

Ce que je retiens dans ce témoignage évidemment c'est la condition des femmes qui souffrent souvent en silence . Ensuite et cela rejoint la santé c'est -à-dire qu'il ne faut pas se morfondre continuellement dans le négatif croyant ou incroyant mais même quand on est au creux de la vague il faut toujours relever le nez vers le positif. Le négatif c'est l'aigreur , l'acidité dans notre corps et le positif aide au bon fonctionnement du corps, c'est la santé.

[Le merci continu, est un gage de santé.](#)



Rassurant.

Certains ne reçoivent pas ma gazette envoyée à une adresse complète. Ceci est dû au filtre de votre ordinateur qui le considère comme spam. Il est prudent de regarder dans les courriers indésirables

Tu as vu quoi là-bas

Soixante huit mille personnes sous tente

Suite extrait de mon livre sur Haïti

Si, quelques jours avant de partir pour Haïti, j'avais tous les ingrédients pour m'acharner avec mes ciseaux, à réduire mon billet d'avion en confettis, le contact avec les Sœurs de KerMaria me fait reconnaître le bonheur que j'ai eu de n'avoir pas agi de la sorte, d'être parti malgré mes craintes et mes doutes. Chacune d'entre elles veille à ce que notre séjour soit agréable



Aujourd'hui, c'est au tour de Marie-Hélène de s'occuper de nous. Elle nous propose de la rejoindre après ses cours à l'école où elle enseigne, refuser eût été un affront, je le ressens. La suite nous a confirmé que nous serions passés à côté d'une des richesses de notre séjour.

Le directeur est prévenu. Il recevra la visite de deux Français. Nous retrouvons Marie-Hélène dans une salle avec quelques élèves. Elle fait du rattrapage scolaire.

Trois cent cinquante enfants évoluent là où en France, il n'y en aurait que quatre-vingts, et encore, je pense que l'établissement serait fermé pour cause de mauvaises conditions de travail, tout simplement.

Mais ici, nous sommes à l'école de la Paroisse et à sept mille kilomètres de l'Hexagone !

Les murs de l'école n'ont pas bougé pendant le séisme. Néanmoins, les parents, traumatisés, ont quand même refusé d'envoyer leurs enfants à l'école. Ils réclament une construction antisismique. Alors, en attendant, on installe un abri de fortune ne craignant pas les secousses. Des piquets, des bâches, et voilà quelques classes, à l'abri du soleil, à peine à l'abri de la pluie cependant, car au bout de trois mois, les bâches craquellent, et l'eau tombe sur les cahiers.

**Ne pleure
pas sur
ton pas-
sé, lutte
pour ton
présent.**