

DOCTEUR CORNELIA GAUTHIER

HIBERNATION- HIVERATION



Philippe Gauthier
naturephotography.com

Hibernation-hivernation ?

Les deux mon capitaine !

Nous venons ce changer d'heure. Et si on se posait la question :

- Alors, qui c'est qui hiberne ?

- L'ours, pardi !

- Eh bien non ! Il hiverne.

- Oh ! Tu joues sur les mots ou quoi ? Ou sur une seule lettre, même ?

- Et pourtant ! Oui, un **V** à la place d'un **B**, cela fait toute la différence.

- Bon ! là ça suffit les jeux de mots. Explique !

- D'accord ! L'ours hiverne, parce que de temps en temps, il se réveille quand même pour se nourrir et boire, et pour se nettoyer des toxines qui s'accumulent normalement dans son organisme, comme chez nous d'ailleurs.

- ???

- Oui, le simple fait de vivre, crée des échanges cellulaires. Les déchets sont appelés « catabolites » et, s'ils s'accumulent, ils enrayent le bon fonctionnement cellulaire.

- Je n'avais pas pensé à ça.

- Alors, heureusement que la Nature y pense !

- Mais ça sert à quoi, cette hi**B**...**V**...machin truc ?

- A refroidir le corps et à ralentir le métabolisme.

- Bon ! alors tu joues de nouveau sur les mots, ou quoi ? Avant, tu parlais du catabolisme et maintenant du métabolisme ! Faudrait savoir !

- Il y a aussi l'anabolisme !

- Alors là, tu m'as perdu.

- C'est très simple :

☞ **L'anabolisme**, c'est la construction : prendre des produits alimentaires pour créer des structures cellulaires

DOCTEUR CORNELIA GAUTHIER

☞ Le **métabolisme**, c'est de faire fonctionner tout le système en transformant les molécules

☞ Le **catabolisme**, c'est d'éliminer tout ce qui ne convient plus.

- D'accord. Merci alors. Mais du coup, l'histoire de l'ours et de l'hiver ?

- Il ralentit tout le système parce qu'il va trouver moins de nourriture dans son environnement. En diminuant ses besoins, cela l'empêche de mourir de faim.

- Génial !

Mais alors, il y a des animaux qui hiberne vraiment ? Où tout est très très ralenti et qui ne se réveillent pas ?

- Oui ! Par exemple les marmottes, les hérissons, les tortues, les chauves-souris...

- Comment ils font ?

- Ils se mettent en hypothermie (baisse de la température du corps)

On en reparle demain ?

- Volontiers !



Le cycle de la mélatonine

Je vous parlais hier de ces animaux qui partent dans un long sommeil durant la saison froide. Il en est d'ailleurs de même pour la Nature, la végétation entre autres.

Il y a aussi les cycles des saisons, les températures qui montent et qui baissent, la luminosité aussi.

Il n'y a que les humains qui continuent de vivre et de fonctionner comme si de rien n'était.

Pourtant, nous avons aussi un cerveau (à ce que je sache ! 🧠) qui sécrète de la MELATONINE, l'hormone qui gère nos cycles de veille et de sommeil.

Avec toutes nos lumières et nos écrans, nous interférons avec ce fin réglage hormonal. Le résultat des courses, c'est qu'un tiers de la population est insomniaque, donc fatiguée la journée. Bon nombre en viennent à prendre des somnifères.

Je vous fais la morale ? Non, bien sûr ! Juste, je mets des mots sur des maux.

Avant notre vie de surconsommation, les gens vivaient aux cycles des saisons. Ils dormaient peu en été et beaucoup en hiver. C'était une forme d'hivernation (voir le post de hier).

Il faut savoir que l'épiphyse sécrète de la mélatonine quand la lumière baisse et arrête cette sécrétion quand commence la lumière du jour.

Pour être bien éveillé, il faut 0 mélatonine à bord !

Alors, évidemment, avec notre vie de fou, le cerveau ne sait plus où il en est. Il perd le nord !

On peut ensuite avoir envie de faire la sieste ! Alors là, il ne sait VRAIMENT plus où il en est.

La sieste peut être bénéfique pour autant qu'on ne parte pas dans le sommeil profond. Donc Maximum 15-20 minutes !

Sinon, on part dans un océan de mélatonine et on dort 3 heures. On se réveille avec la "gueule de bois" sans avoir bu un gramme d'alcool . Il faut ensuite un minimum de 30 minutes pour nettoyer tout cet excès hormonal.

Mais PIRE encore ! Au moment où l'on voudra s'endormir, le sommeil ne sera pas au rendez-vous, parce qu'il n'y aura pas assez de mélatonine.

Merde alors !

Nous avons oublié que nous sommes aussi des ANIMAUX !

Comment faire, me direz-vous ?

- ♥ Commencer par en prendre conscience
- ♥ Eviter tout ce qui est stimulant comme le café, mais aussi les films d'horreur, les discothèques avec leurs musiques trop fortes
- ♥ Baisser la luminosité de nos écrans
- ♥ Privilégier la lecture avant de dormir
- ♥ Eviter les siestes trop longues
- ♥ Respecter nos envies de ne rien faire
- ♥ Redevenir un peu un animal et se sentir bien en tant que tel. 😊

Bonne nuit !

Le syndrome FOMO

Je vous parlais hier de notre société qui devient esclave de notre société de surconsommation, notamment en ce qui concerne notre usage des écrans.

Nous sommes en train de complètement perdre notre incarnation.

C'est comme si nous n'étions plus que des yeux, des oreilles et des mains !

Nous sommes complètement dépendants des infos, des séries et les algorithmes nous baladent de fake news aux pires images de désolations et de guerres impitoyables. Cela nous fait du mal et nous oblige à bloquer nos émotions !

Alors arrêtez-vous 2 secondes dans votre lecture.....
.....
.....

et répondez (à vous-mêmes) à cette question :

? Combien de fois avez-vous déjà utilisé votre téléphone aujourd'hui ?, entre les WhatsApp, les réseaux, les mails, les infos, les séries ? Combien d'heures ?

? Combien de fois par jour regardez-vous les infos ?

Une fois à midi et une fois le soir, comme au temps de nos grand-mères ?

? Alors, à combien en êtes-vous ?

? 20-50-100-plus ?

DOCTEUR CORNELIA GAUTHIER

Alors peut-être que vous souffrez du FOMO. Cet acronyme signifie :

FEAR OF MISSING OUT = PEUR DE MANQUER QQ CHOSE

C'est un vrai problème, surtout pour la génération 2.0.

Mais nous les vieux, nous sommes aussi touchés, même si nous sommes peut-être un peu moins dans la compulsion.

? Faisons-nous encore des jeux de société ou des soirées au coin du feu ?

Tout le temps que nous passons devant les écrans est celui que nous ne partageons pas ensemble. Nous sommes en train de nous désincarner.

C'est un vrai problème dans les couples et dans les relations parents-enfants.

Je suis touchée aussi. Je gère, mais je vois bien que cela me prends plusieurs heures chaque jour.

J'ai certaines règles que j'applique avec facilité :

- ♥ Je n'utilise mon téléphone que pour téléphoner
- ♥ Je regarde ma boîte mail 2-3 fois par jour
- ♥ J'ai coupé tous les sons de notifications
- ♥ Je me branche sur les réseaux qu'une seule fois le soir, le temps d'envoyer mes posts
- ♥ Depuis 15 ans, je n'ai plus de télévision
- ♥ Je ne regarde jamais les infos en direct (c'est trop violent)
- ♥ Je regarde les grands titres des actualités 2-3 fois par jour (un peu plus ces derniers temps avec la folie des élections américaines)

MAIS

- Je regarde quand même plusieurs émissions (choisies, néanmoins) chaque jour. Cela m'ampute de nombreuses heures de lecture.
- Je me rends compte de ma dépendance lorsque j'ai des coupures de WIFI !

Donc, ce post est autant pour moi que pour vous.

DOCTEUR CORNELIA GAUTHIER

Comment changer ça ?

- Prendre conscience, d'abord.

Nous sommes manipulés par tous ces médias

- Si nous souffrons du **FOMO**, alors, il faut se soigner.

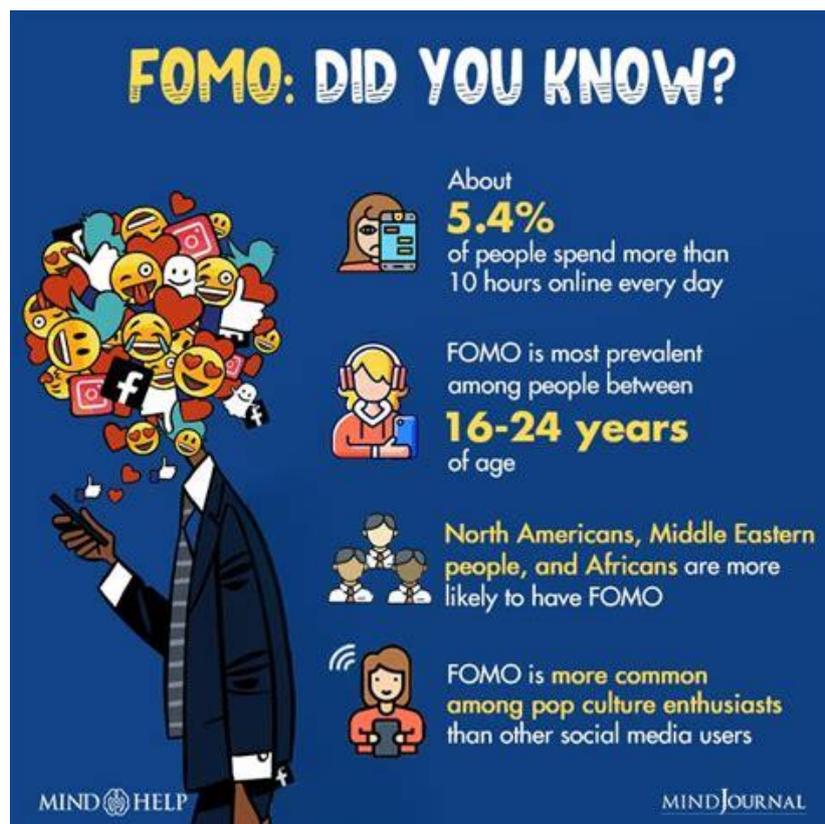
On me répond souvent :

- *Mais il faut être au courant !*

- *Ah bon ? Et pourquoi ?*

Est-ce que cela va changer qq chose pour le monde si j'apprends les choses demain ou après-demain ?

Même si on pense que je me suis éloignée du sujet, ce n'est pas le cas . Il fallait juste le développer un peu pour nous reconnecter à notre nature, celle qui a besoin de suivre les saisons. Je vous en parle demain



Encore une digression en lien avec nos habitudes et la préservation de notre environnement

J'en reviens brièvement à notre addiction à tout ce monde des écrans. Je vous parlais hier de ce côté **chronophage**, de toutes ces heures perdues à vivre à côté de nos vies, pour des sujets sans importance et dont nous allons vite oublier la teneur.

Eh oui ! le cerveau est fait pour oublier !

- *Ah oui ? Je croyais le contraire*
- *C'est le cas de la plupart des gens.*
Non, la Nature nous a programmé pour tout oublier sauf les traumatismes (pour s'en protéger à l'avenir). Elle avait bien anticipé les choses, car si on retenait tout, en moins de trois jours, nous serions complètement envahis par toutes ces infos qui ne nous servent à rien.
Alors, Alléluia ! et MERCI
- *Ah ben oui, maintenant que tu le dis !*
Mais alors pourquoi on se souvient quand même de quelques trucs ?
- *C'est grâce à la répétition qui, à chaque fois, appuie un peu plus sur le coup.*
- *C'est quand même génial toute cette inventivité précautionneuse !*
- *Oui, tellement !*
- *Mais alors, pour en revenir aux mails ? Quel lien avec tout ça ?*
- *Je t'explique. En matière de garder tout ce qui ne sert à rien, ce sont tous ces mails que nous avons déjà lus et toutes les Newsletter que nous ne lisons pas ou plus. Nos boîtes mails débordent. Parfois, elles nous avertissent qu'elles ne peuvent plus rien stocker.*
- *Bof !*
- *Ça, c'est bien la réponse de qq un qui ne s'est jamais posé la question !*
- *Laquelle devrais-je me poser ?*

Les courriels continuent à dépenser de l'énergie tous les jours pour leur stockage dans les data centers. Chaque occidental garde entre 10.000 et 50.000 mails non lus dans sa boîte de réception. Et c'est proportionnel à la lourdeur du dossier, donc s'il y a des photos ou des vidéos, ça bouffe une énergie folle. Evidemment, c'est la même chose avec tous les milliers de messages WhatsApp que nous conservons tous.

DOCTEUR CORNELIA GAUTHIER

Stocker un mail dans un data center pendant un an émet 10g de CO2 sans compter l'envoi. Et dans le monde, ce sont 281 milliards de mails qui sont envoyés chaque jour. On évalue à 410 millions de tonnes de CO2 par an qui sont ainsi générés. Par comparaison, le transport aérien mondial a, quant à lui, produit 859 millions de tonnes de CO2 en 2017, d'après l'IATA.

Néanmoins, ce chiffre est largement sous-estimé car il ne prend pas en compte tous les **spams**, qui représentent la moitié des messages reçus. Or, même non ouverts, ces messages indésirables produisent 0,3 g de CO2 ! Au total, **80 % des e-mails ne seraient jamais ouverts**. La facture carbone est donc très salée.

Moralité :

En faisant régulièrement le ménage informatique, nous faisons un geste pour la nature qui ne nous coûte rien, sauf un peu de notre temps.

Pour une fois que regarder notre téléphone est une bonne chose !

- *Mais alors, si j'ai bien compris, est-ce que ce ne serait pas mieux de réfléchir avant d'envoyer tous ces messages ?*
- *Elémentaire, mon cher Watson ! Et ne pas oublier de supprimer tous les SPAMS !*

Voici mon témoignage personnel :

Le jour où j'ai appris ça, j'avais plus de 15 000 messages stockés depuis des années. Idem pour tous ceux que j'avais envoyés. Cela m'a pris tout un après-midi pour tous les supprimer. Ça, c'est fait. Ouf !

Dorénavant, je fais ce ménage tous les jours, ce qui me prend qq secondes.

Et au fur et à mesure qu'elles arrivent, je me désabonne de toutes les newsletters !

1 seconde maxi !

Combien de fleurs ou d'arbres ai-je déjà planté avec toutes ces économies ?



Lorsque l'hivernation est forcée

Il est grand temps de nous reconnecter avec nous-mêmes, avec notre corps, nos émotions, notre âme.

Sinon, elle sert à quoi notre vie ?

- Nous sommes-nous vraiment incarner pour acheter un téléphone et le regarder toute la journée ?
- A quoi servent les autres pour nous ?
- A quoi servons-nous pour eux ?
- Quel est notre rapport avec la Nature ?
- L'admirons-nous via nos téléphones ?
- Ou allons-nous régulièrement à son contact, à sa rencontre ?
- Combien de balades faisons-nous chaque semaine ?

Beaucoup d'entre nous pensons trouver la beauté de la Nature au travers de nos voyages exotiques. Encore un truc cher qui est en sa défaveur !!!

Pourquoi est-ce plus beau ailleurs ? Le petit **frisson** de ce qui est nouveau ?

Nous sommes donc des **frissonneurs** ! Le saviez-vous ?

DOCTEUR CORNELIA GAUTHIER

- ✚ Et si pour aider à sauver la Nature on commençait par arrêter cette frénésie de la bougeotte ?
- ✚ Aller se balader tous les jours au bord de la même rivière ! ?

Ça manque de piquant, notre curiosité n'est plus satisfaite.

Et si c'était justement cela le but et la clé pour aller enfin en profondeur ?

La curiosité (bonne ou mauvaise) relève d'un processus **mental** et reste donc à la surface des choses, dans notre monde en 4D.

Mais notre âme ne s'y trouve pas. Elle est beaucoup plus vaste. Elle se trouve dans des dimensions bien plus élevées. On y accède via le **cœur**. Parfois, nous avons été tellement abrutis par la surconsommation et le surmental, qu'il faut commencer par réapprendre à l'écouter.

Lorsque nous n'écoutons pas cet appel, nous sommes risquons alors de plonger dans des hibernations forcées :

- Ce sont les troubles dépressivo-anxieux et
- Les nuits noires de l'âme.

Ces états sont tout aussi atroces l'un que l'autre, mais la différence en est le moteur.

Dans la dépression, on bascule dans des énergies très basses, dont on a énormément de peine à se relever et dans lequel on n'apprend rien ou pas grand-chose. Parfois, on ne s'en sort pas et certains carrément se suicident. C'est dramatique !

La nuit noire de l'âme est d'une autre essence. Elle est d'origine spirituelle et a comme visée une élévation de notre âme.

J'ai traversé plusieurs nuits noires de l'âme que j'ai racontées dans mon livre « **Comment les synchronicités ont changé ma vie** ». Je vous partage ce texte dans ma prochaine série qui sera intitulé : « Extraits de mon livre »

DOCTEUR CORNELIA GAUTHIER

Dr Cornelia GAUTHIER

Comment
les **synchronicités**
ont changé
ma vie

Un médecin témoigne
des pouvoirs incroyables
de la rétrocausalité

GuyTrédaniel
éditeur

Lorsque nous acceptons ENFIN d'hiberner

Cela nous ramène au concept de l'**impermanence** des choses, enseignée dans le bouddhisme. Dans le TAO, on parle du yin et du yang. Dans la Bible, on dit qu'il y a un temps pour tout. On peut aussi donner comme image le balancier d'une pendule.

C'est bien là qu'est le problème avec notre monde de surmédiatisation dont nous sommes prisonniers, où chaque jour ressemble un peu aux autres. Nous

DOCTEUR CORNELIA GAUTHIER

ne sommes plus en rythme avec la Nature. On a perdu le cycle du sommeil, mais aussi celui des saisons.

Et si on faisait ENFIN un retour aux sources ? avant que la mort ne nous rattrape ! Car, face à l'ultime, nous sommes tous égaux, heureusement.

Alors on pourrait peut-être s'y préparer un peu, vous ne trouvez pas ? Cela nous éviterait de paniquer le jour venu !

Car cette distraction médiatique constante est sans doute une **fuite en avant**. Que fuyons-nous ? A chacun d'y répondre personnellement.

Lorsqu'enfin, on lâche prise et qu'on reprend le contrôle de sa vie, on observe qu'elle se produit par cycles :

- Ceux des ralentissements
et
- Ceux des accélérations

Alors, on va apprendre à ralentir avec les ralentissements et accélérer avec les accélérations et **non le contraire**, car ce serait complètement non productif !

Là, je vous parle des périodes de ralentissement, celles que l'on retrouve en hiver.

- *A quoi ça sert ?*
- *Ben, à se reposer, pardi !*
- *Oui, mais mon chiffre d'affaires baisse*
- *Je sais, mais ce n'est pas en s'agitant qu'on va le faire remonter. D'ailleurs, tu le sais bien, ce n'est pas en se dépêchant ou en courant dans tous les sens qu'on va faire se lever le soleil plus vite.*
- *Purée ! Je n'avais jamais pensé à ça.*
- *Eh bien les chinois, oui ! Ils ont un magnifique dicton qui dit : « On ne tire pas sur les feuilles d'une plante pour qu'elle pousse plus vite ! »*
- *Oui, vu comme ça, je comprends. Mais qui gère tous ces cycles ?*
- *Sur le plan biologique, la mélatonine.
Sur le plan de nos psychismes, peut-être notre âme ?
Sur le plan planétaire, probablement les astres, ne serait-ce que la lune.
Et il y a sans doute d'autres réponses.*

Souvent, en hiver, nous avons envie de **cocooning**. Et si on respectait enfin nos rythmes. Repensons à nos paysans d'antan. Ils n'avaient pas le choix. Alors, ils s'adaptaient et vivaient au rythme des saisons.

Et si on en prenait un peu de graine pour nous sentir mieux dans notre peau ?

D'ailleurs, en tant que médecin, je suis convaincue que nous tomberions moins souvent malades. Et vous ?

DOCTEUR CORNELIA GAUTHIER

