



Introduction

Pourquoi ce livre ?

Pour que vous puissiez être inspiré par l'énergie de vie, celle qui vous expande, déploie votre créativité et élève votre fréquence vibratoire.

Etre inspiré comme lors d'une respiration consciente.

L'inspir élève.

L'expir libère.

En écrivant ce livre, j'ai juste décidé de respirer avec vous pour partager votre sourire, votre présence, votre chaleur du cœur.

La Nature Vivante et Vibrante est ma source d'inspiration.

Chacun de vous par vos différences est une riche palette pour colorer mes mots et révéler en toute humilité La Santé, ce **Trésor oublié** !

L'enseignement de la Naturopathie Vitaliste par P.V. Marchesseau dès l'âge de 20 ans m'a donné tant de joies, de révélations, de compréhensions pour avancer en Santé depuis presque un demi-siècle !

Voilà pourquoi je souhaite tant partager ce **Trésor** avec vous !

Le 15 mai 2021, une journée toute particulière... au réveil je prépare à mon hôte en séjour dans ma chambre d'hôte un jus de fruits et de légumes et j'étais fascinée de voir se dessiner avec beauté une peinture dans mon récipient représentant un cœur.

Par la photographie page suivante, je partage avec vous ma joie divine. Et comme un cadeau n'arrive pas souvent tout seul, je reçois la visite d'un ami « par hasard » qui me témoigne toute son estime avec tant de sympathie et de sincérité, merci encore pour ce cadeau inattendu. Cette journée se poursuit calfeutrée dans mon intimité et dans mon intériorité où je me sens comme une coupe vide qui se remplit de bénédictions. Et mon troisième

cadeau arrive au galop avec l'innocence et l'insouciance d'un enfant c'est le titre de mon livre chuchoté à mon oreille :

La Santé, ce Trésor oublié !



Me voilà comblée et soulagée comme après un accouchement :

« Ah, ça y est il est là ! ». Depuis septembre 2012 lors de la parution de mon premier livre : « *Délice Végétal* », j'avais semé l'intention de transmettre avec plus de consistance ce qui me tient à cœur : La Santé. Il m'aura fallu, non pas 9 mois mais 9 ans de gestation pour dessiner mes premiers

mots. Tout ce que je crée est intuitif et inspiré sans la mémoire de la pensée. C'est ainsi qu'en ce samedi 15 mai 2021, j'ai commencé à écrire, à dessiner les mots, je les faisais danser, jouer et soudain par un geste inconscient, sur mon ordinateur tout s'efface et je deviens aussi blanche que la pâle blancheur de mon écran, mes pages sont vides et moi devenue livide. J'ai la nostalgie du papier où le support reste. Et tout ce que j'avais déployé et créé pour vous avec tant d'amour et d'enthousiasme a disparu en une seconde, les sept premières pages n'existent plus... J'étais en apnée et j'ai dû reprendre mon souffle pour à nouveau inspirer et me laisser inspirer. Alors le message est là : on ne peut pas contenir le Vivant. Le flux et le reflux, l'inspir et l'expir, le jour et la nuit, l'ombre et la lumière, la vie et la mort, ne peuvent être appréhendés. C'est en laissant couler le vivant à travers nous que nous pouvons rester vivant. Etre vivant c'est être dans la fluidité et la mouvance des forces visibles et invisibles. Accepter de mourir pour mieux rebondir. Tout perdre pour renaître tout neuf !

Ma sensibilité est comme la partie invisible d'un iceberg. Aussi il m'a fallu un temps de pause et de repos pour ne pas me décourager et redémarrer. La gestation est une loi du vivant, la graine a besoin de repos, de froideur, de profondeur avant de croître à la chaleur. J'ai dû à nouveau inspirer avec confiance, avec foi, avec courage pour que les mots se rapprochent de moi. L'inspir est « j'accueille », l'expir « je donne ». L'inspir demande un espace de

vacuité et de silence. L'expir sollicite un lâcher prise total pour s'abandonner sans retenue ni résistance.

Voilà comment est né ce livre avec la joie du semeur et la peur du vide.

Il a fallu cet imprévu pour me présenter à vous en toute transparence et avec authenticité.

Je ne vous retiens pas davantage pour que vous puissiez ouvrir ce livre à n'importe quelle page et qu'elle soit une porte ouverte à la découverte de « La Santé, ce *Trésor oublié* ! »

N'oubliez pas cette citation d'un anonyme :

*« Tout changement est difficile au début,
compliqué au milieu et magnifique à la fin ! »*

