

MAGNÉSIUM et ARISTOTE



J'ai assisté récemment à un colloque tout à fait passionnant sur le « BNB » (*bonheur national brut*). Au Bhoutan, le gouvernement a établi que le bonheur devait se construire à partir de quatre piliers, « les quatre piliers du bonheur », à savoir, **développement socio-économique, promotion de la culture, protection de l'environnement, bonne gouvernance**. Mais à la réflexion, certes, ces stratégies de la part d'un état sont certes, fort louables, très intéressantes, honorables, utiles et nécessaires, **MAIS** elles restent des stratégies purement sociales !

Malgré toutes ces belles résolutions, l'environnement, les conditions de vie sont souvent contrariants et, sans conteste, font parfois, tout pour nous gâcher la vie !

Alors, comment **faire face** aux avatars, où trouver la **force de résister** à l'adversité ? Comment **gérer sereinement** les péripéties difficiles que nous impose la vie ? Comment accéder malgré tout au bonheur ? Quel est le vrai secret du bonheur ? Commençons par trouver une définition du bonheur... Je cite « Dicophilo » dont la définition me plaît :

*« Le bonheur est un état de satisfaction complète, **caractérisé par sa durabilité et sa stabilité**, il ne suffira pas **de ressentir** (c'est donc bien à l'intérieur de nous), un bref contentement, pour être heureux... **Une joie intense n'est pas le bonheur, un plaisir éphémère, non plus** ».*

RESSENTI, DURABILITÉ et STABILITÉ

Or la durabilité et la stabilité ne peuvent se construire que sur des **bases solides** :

Pour construire un immeuble, pour ériger une statue, il faut impérativement construire des fondations solides, un socle résistant, qui éviteront les glissements de terrain et l'écroulement de l'édifice ! Cela va de soi et est admis universellement...

Eh bien, pour construire le bonheur... il en va de même ! C'est ce que je vais tenter de vous expliquer.

QU'EN PENSE ARISTOTE ?

Si vous posez la question à **Aristote**, il vous répondra que pour lui, « *le bonheur est le but de la vie humaine, le souverain bien, le bien-être. **Un bien qui n'est pas fourni par l'extérieur, mais que l'on doit trouver en soi-même...*** » !

Aristote est sans ambiguïté : « **le bien-être se trouve en soi-même** ».

Spinoza, lui, parle « **d'essence de l'homme** ».

C'est là, le GÉNIE INTUITIF de ces grands philosophes, car ils sont au cœur du sujet !

Le vrai bonheur, c'est au profond de soi-même qu'on le trouve, c'est-à-dire sur la base d'un bon équilibre biologique.

En fait, le bonheur, en terme simple et populaire, c'est « **être bien dans sa peau** ».

Le bonheur, c'est la **capacité qu'a l'individu, à faire face** aux évènements que la vie nous impose, si douloureux soient-ils –ne pas se laisser dominer ni détruire par eux– afin d'être capable de contenir sa souffrance. C'est se sentir maître de soi-même.

Or, pour faire face à un ennemi, il faut être armé ! **Et notre arme à nous c'est l'équilibre biologique.**

QUELQUES MÉTAPHORES EXPLICITES

- Tout le monde admet que pour qu'une voiture avance, il lui faut du carburant... Le jour où elle tombe en panne sèche : elle cale... et rien ne fera redémarrer le moteur, tant que le plein ne sera pas fait !

On pourra la pousser, les roues tourneront, mais le moteur, lui, ne redémarrera pas. Dans une pente, elle roulera en roue libre, sans aucun frein, avec le risque de se fracasser en bas, et jamais elle ne remontera la côte d'en face !

- Un mur auquel il manque des briques finira par s'écrouler.
- Si vous montez à une échelle dont des barreaux sont mal ancrés, vous vous casserez la figure !
- Un tabouret auquel il manquerait un pied... mieux vaut ne pas s'asseoir dessus !
- Une usine, où de nombreux postes de travail manquent de carburant ou d'électricité ne pourra pas bien fonctionner ! Les connexions d'un poste à l'autre ne pourront plus se faire...

Tout cela vous paraît évident ! Et c'est évident.

Eh bien ! Il faut se faire à l'idée que nous, **sommes une usine... une usine biochimique, extrêmement complexe, prodigieusement, miraculeusement, complexe !**

Si l'on comprend cela, on comprendra aisément, qu'il est **indispensable que notre organisme ait un équilibre biologique SANS FAILLE, pour bien fonctionner.**

Et l'on ne s'étonnera pas, alors, que la carence en un produit, en particulier, le magnésium, provoque des désordres biologiques qui entraînent, par la force des choses, de nombreux troubles, non seulement multiples, mais aussi, très variés et différemment associés.

Je voudrais vous faire comprendre, que la recharge en magnésium, permet aux gens désespérés, de revivre et de faire face à leurs soucis, si rudes soient-ils ! De retrouver la sérénité, malgré la dureté des épreuves !

On me réplique : « Ce n'est pas si simple ! ». Eh bien oui, c'est si simple...

Mais ce QUI N'EST PAS SIMPLE, CE SONT LES MÉCANISMES BIOLOGIQUES, CHIMIQUES, ÉLECTRIQUES, MAGNÉTIQUES – EXTRÊMEMENT COMPLEXES – QUI PRÉSIDENT À LA BONNE MARCHE DE NOTRE ORGANISME ! Et dont encore beaucoup nous échappent, malgré les progrès considérables de la science et la compréhension, et le « démantèlement » des nombreux mécanismes « d'horlogerie » grâce aux médecins, chercheurs, scientifiques de grande compétence.

LES CARENCES BIOLOGIQUES et EN PARTICULIER LA CARENCE EN MAGNÉSIUM SONT FATALES à NOTRE ÉQUILIBRE. Et notre équilibre biologique est la **fondation, le pilier, le socle indispensables** sur lesquels se bâtira notre bien-être... et notre bonheur. Cf site le-magnesium.org

EN CONCLUSION

Aristote a dit « **que le bonheur se trouve en nous** » !

« **En nous** », c'est notre ÉQUILIBRE BIOLOGIQUE, qui est la condition sine qua non de notre BIEN-ÊTRE et donc de notre BONHEUR. Lui seul peut nous donner la capacité à résister aux stress permanents que nous subissons.

Claude PLOCIENIAK
15/12/2020