

Dr Marie-Solange Raymond

# LA BOUCHE

clé de notre santé,  
de notre bien-être



Dr Marie-Solange Raymond

La bouche, clé de notre  
santé, de notre  
bien-être

© Dr Marie-Solange Raymond, 2016

ISBN numérique : 979-10-262-0377-3



Courriel : [contact@librinova.com](mailto:contact@librinova.com)

Internet : [www.librinova.com](http://www.librinova.com)

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

LA BOUCHE  
CLÉ DE NOTRE SANTÉ,  
DE NOTRE BIEN-ÊTRE

Dr. Marie Solange Raymond

[drmariesolangeraymond@connexion.news](mailto:drmariesolangeraymond@connexion.news)

site connexion.news

*On ne peut guérir la partie sans soigner le tout.*

*On ne doit pas soigner le corps séparément de l'âme et pour que l'esprit et  
le corps retrouvent la santé il faut commencer par soigner l'esprit... car  
c'est une erreur fondamentale des médecins d'aujourd'hui de séparer dès  
l'abord, l'âme et le corps.*

Platon

Marre d'être fatigué

Marre d'être épuisé

Marre d'être déprimé

Marre d'être angoissé

Marre d'être mal dans ma peau

Tel semble être le refrain de la plupart des humains en ce début du XXI<sup>e</sup> siècle, des jeunes de vingt ans à toutes les tranches d'âge confondues.

Pourquoi ce ras-le-bol ?

Sommes-nous condamnés à être enfermés dans cet état de mal-être par nos rythmes de folie, nos multiples écrans, nos nuits écourtées, notre alimentation déséquilibrée ?

Qu'en est-il de cette réalité ? Est-elle inéluctable ?

Quelles solutions pour retrouver notre équilibre naturel ?

D'aussi loin que je me souviens, j'ai toujours été émerveillée par l'infinie complexité du corps humain. Son incroyable capacité à se rétablir malgré tout ce que nous lui faisons subir, ingérer, supporter.

J'ai toujours été étonnée que les gens ne soient pas plus malades qu'ils ne le sont avec la façon dont ils se nourrissent et vivent.

Jeune diplômée, fraîche sortie de la faculté, j'ai créé un cabinet dentaire où je me passionnais à soigner les gens sans douleur. Mais au bout de cinq années, je l'ai revendu. Quand j'ai compris que les études médicales nous avaient formatés par rapport à la maladie et non par rapport à la santé.

C'était un cercle vicieux, un puits sans fond qui ne rétablissait pas véritablement la santé, qu'il y aurait toujours des caries, des caries, des dents extraites. Un constat d'échec : maintenir le corps en bonne santé, la bouche en bonne santé me semblait impossible avec ce que j'avais appris et je ne pouvais pas continuer à travailler de cette façon.

Quelle était la solution ?

J'ai arrêté pendant neuf ans de pratiquer la médecine. Comprendre le sens de ma vie, ce que j'étais venue faire sur cette planète était ma priorité. Puis la vie m'a ramenée au dentaire parce que j'avais une médecine différente à découvrir, à pratiquer, à enseigner.

Très jeune s'était installée en moi la conscience d'un état de santé naturel du corps humain. Je ne savais pas exactement ce qu'il en était, mais c'était vraiment quelque chose ancré en moi et j'ai commencé à chercher tous azimuts et à beaucoup expérimenter par moi-même.

Des expériences marquantes étayaient mon vécu.

Vers 13 ans, j'étais passionnée par le fonctionnement du cerveau humain et je ne pouvais me résoudre au fait que l'on utilisait que 2 % voire 3 % de nos capacités. J'avais envie de pouvoir fonctionner à 100 % de mes capacités.

À 17 ans, j'ai eu les yeux brûlés par un produit à base de soude et tous les quarts d'heure, jour et nuit, il fallait décoller la paupière de la cornée pour qu'elles ne cicatrisent pas ensemble.

Plutôt douloureux !

C'était en novembre le temps était gris et malgré les pansements, les lunettes de protection quand on remuait le rideau, j'avais l'impression d'un soleil éblouissant qui rentrait dans la chambre. Je ne savais pas si j'allais voir, je m'apprêtais à commencer mes études médicales.

Étonnamment, alors que les conditions de ma vie semblaient très difficiles, j'étais dans un état de calme et de sérénité sans aucune inquiétude.

Avec le recul j'ai réalisé que cette expérience m'a plongée au cœur de mon être même si je n'en étais pas consciente à l'époque. Par ailleurs, je n'avais pas faim donc instinctivement je me suis mise à jeûner ou à manger des fruits.

J'ai retrouvé la vue, j'ai pu commencer des études de médecine, même si mes yeux sont toujours restés un point de fragilité.

La deuxième expérience marquante est survenue à la fin de mes études médicales, la lecture d'un livre en fut le point de départ.

Dans son autobiographie, Martin Gray écrivait comment avec une alimentation vivante, ses enfants n'étaient jamais malades. C'était une époque où je commençais à penser à l'idée d'avoir un enfant. Cette phrase résonnait très fort en moi.

Pourquoi condamner un enfant à être malade si par une alimentation appropriée, il peut en être différemment ?

Étant enceinte peu après sans rien savoir, je me suis mis à manger des fruits, des légumes crus que j'adorais et un peu de coquillages, j'avais déjà abandonné la viande depuis mes 17 ans. Et curieusement malgré une année très chargée (fin des études médicales, préparer et soutenir la thèse, remplacement), j'ai accouché dans la joie et le plaisir sans aucune douleur. Cela reste gravé en moi comme un moment de concentration intense, d'efforts physiques intenses à surfer sur la vague de la contraction et me rendormir entre les contractions.

L'autre élément important de toute cette grossesse c'est de m'être prise en charge, d'avoir fait confiance à mon ressenti malgré tous les avis moqueurs ou contradictoires du corps médical. À part la confirmation de grossesse du départ je n'ai subi aucun examen médical ni échographie.

Il en a d'ailleurs été de même pour ma deuxième grossesse où j'ai pu



sentir la fécondation le lendemain de la conception et mon enfant est né neuf mois jour pour jour, heure pour heure après cette fécondation.

Les études médicales ont perdu le référentiel de ce qu'est un corps en santé, et sans ce référentiel, elles nous formatent par rapport à la maladie. Retrouver un état de santé optimum nous oblige tous à retrouver et à renouer avec le mode d'emploi physiologique inscrit dans chacune de nos cellules, à le mettre en pratique en adoptant l'alimentation physiologique et un mode de vie nous correspondant.

Vous faire partager mon expérience, mes découvertes tant médicales que personnelles pour vous aider à comprendre le fonctionnement du corps afin que vous puissiez retrouver par vous-même un état de santé optimum, tel est le but de cet ouvrage.

Car il est important pour chacun de nous réapproprier notre corps, de reprendre les rênes de notre santé, d'entendre les messages que nous envoie le corps en permanence afin d'ajuster nos besoins aux exigences de notre fonctionnement et de notre physiologie. Nous pouvons bien sûr nous faire aider, accompagner sur le chemin, mais nous ne pouvons déléguer à autrui la gestion de notre vie. Elle nous appartient en propre, c'est de notre responsabilité.

## L'ÉTAT DE PLEINE SANTÉ

L'état normal de l'être humain est l'état de pleine santé physique comme psychique, tout va de pair.

Le maître mot du corps est toujours l'HOMÉOSTASIE, c'est-à-dire l'équilibre maximum qui lui est possible de manifester, à un moment donné, dans les conditions qui sont les siennes car tel un culbuto, il revient toujours à son centre.

C'est d'ailleurs une loi de l'univers : tout système laissé à lui-même sans interventions extérieures revient toujours à son point d'équilibre au travers du processus de régulation.

Comment comprendre ces mécanismes et pouvoir accompagner le corps dans son rétablissement ?

Je me suis mise à chercher pour trouver une médecine de vie, de santé. Ce fut un long cheminement dans toutes les arcanes de la médecine officielle ou non : sophrologie, médecine posturale, acupuncture, homéopathie, médecine naturelle, médecine quantique, les fleurs de Bach, la bio psycho généalogie, la numérologie, l'alimentation vivante et autres thérapeutiques. Mais je me suis surtout laissée inspirer de l'intérieur pour accompagner mes patients dans le retour vers une santé globale.

Et comme dit le proverbe, quand on cherche on trouve.

Et la vie répond toujours à nos attentes.

Il ne vous viendrait pas à l'idée de mettre de l'essence dans votre voiture diesel sauf par inadvertance. Cela semble évident si l'on veut un fonctionnement optimum de notre véhicule. Et pourtant c'est ce que nous faisons en permanence dans notre véhicule humain nous y mettons n'importe quel carburant.

Et nous nous étonnons que notre moteur ne fonctionne pas correctement !!!