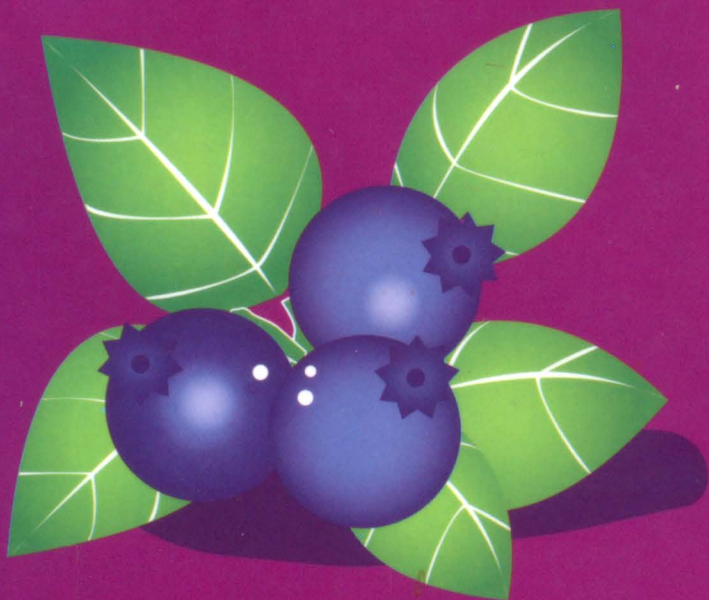


Scarlett WEINSTEIN-LOISON

# La santé commence par les intestins



éditions

LE SOUFFLE D'OR





W 424 د

Scarlett Weinstein-Loison

# LA SANTÉ COMMENCE PAR LES INTESTINS

**Causes, conséquences et traitements naturels  
des maladies intestinales  
à tous les âges de la vie**

Éditions Le Souffle d'Or

5 allée du Torrent - 05000 Gap (France)

Tél. 04 92 65 52 24

المركز الإسلامي للثقافة  
www.souffledor.fr  
مكتبة سماحة آية الله العظمى

السيد محمد حسين فضل الله العادة  
الرقم 53134

**© 2008 Le Souffle d'Or**

**Tous droits réservés pour tous pays**

**Illustration couverture : [marie@mariethebird.com](mailto:marie@mariethebird.com)**

**Photocomposition : A' Prim / Fouras (17)**

**Impression et façonnage : Vasti-Dumas / Saint-Etienne (42)**

**Imprimé sur papier recyclé, à base d'encre végétale**

**Dépôt légal : septembre 2008**

**ISBN 978 2 84058 342 4**



**Éditions Le Souffle d'Or**

**5 allée du Torrent - 05000 Gap (France)**

**Tél. 04 92 65 52 24**

**[www.souffledor.fr](http://www.souffledor.fr)**

# Sommaire

Avant-propos .....	9
<b>1. Comprendre le système intestinal pour choisir le bon traitement .....</b>	<b>15</b>
L'absorption se situe à 90 % au niveau de l'intestin grêle .....	23
L'organisation interne des intestins est pourtant merveilleusement constituée .....	24
<b>2. Les atteintes intestinales, leurs étapes jusqu'aux maladies secondaires .....</b>	<b>27</b>
Les atteintes de la muqueuse : la porosité intestinale .....	28
La porosité de la muqueuse intestinale est le point de départ de maladies aussi diverses que graves .....	30
L'atteinte hépatique est l'étape suivante .....	31
La dissémination toxinique ou infectieuse suit l'épuisement hépatique .....	32
<b>3. Intolérances alimentaires, maladies auto-immunes, syndromes de mal-absorption et intoxications sévères .....</b>	<b>39</b>
La naturopathie va agir sur plusieurs plans .....	42
L'intolérance au gluten .....	44
L'intolérance au lait de vache .....	49
L'intolérance à l'alcool .....	51
L'intolérance aux fèves .....	52
Les intolérances peuvent toucher les aliments les plus courants .....	52

<b>4. Les démarches thérapeutiques en cas de réaction auto-immune .....</b>	<b>55</b>
<b>5. Les diverses maladies de l'intestin .....</b>	<b>57</b>
La constipation .....	57
La diarrhée .....	61
Les ballonnements et gaz .....	64
Le côlon irrité .....	66
La rectocolite .....	67
La maladie de Crohn .....	70
Les diverticules .....	72
Les polypes .....	73
Les cancers intestinaux .....	75
Les parasitoses intestinales .....	78
Les mycoses ou candidoses .....	82
<b>6. Les maladies consécutives aux désordres intestinaux .....</b>	<b>89</b>
<b>7. Les différents facteurs de désordres intestinaux</b>	
Dans la petite enfance : .....	95
- Préparer la grossesse et soigner l'intestin .....	96
- Le mode d'accouchement du bébé,	
l'allaitement .....	97
- Le lait maternel est un élément majeur de structuration des muqueuses digestives du bébé .....	99
- L'alimentation du bébé doit être en rapport avec sa maturité digestive .....	101
- La prise d'antibiotiques et les intestins .....	103
- L'autisme et les intestins du jeune enfant ....	104
- Les enfants et l'alimentation .....	105
 Les facteurs psycho-neurologiques du désordre intestinal chez l'adulte .....	106
Le stress .....	106
Quelques techniques de relaxation .....	109

Les facteurs alimentaires : allier raison et plaisir .	110
La carence en fibre .....	115
Une alimentation adaptée à nos besoins vitaux	117
Quelques exemples de menu type .....	122
Les méfaits du chlore, du nitrate, de l'alcool, du café, des médicaments sur l'intestin .....	123
Les médicaments et les dérèglements intestinaux .	125
La sédentarité : un autre facteur de blocage digestif .....	126
Les états d'invalidité physique : la paralysie .....	127
Le système digestif et le vieillissement .....	128
<b>8. Les thérapies naturelles de l'intestin .....</b>	<b>133</b>
<b>9. Conclusion .....</b>	<b>151</b>
Remerciements .....	153
Glossaire .....	155
Références bibliographiques .....	159



## Avant-propos

Face à la santé, nous ne sommes pas tous égaux. Des disparités existent entre individus, entre groupes familiaux ou groupes ethniques ; elles sont souvent la conséquence de nos propres capacités à produire des enzymes digestives, différentes d'un individu à l'autre ou d'un groupe d'individus à l'autre. Ces mêmes productions enzymatiques peuvent être variables d'un bébé à l'autre selon le mode d'accouchement, d'allaitement, de même qu'elles sont variables d'un âge à l'autre chez un même individu suivant l'état d'usure de son système digestif.

Peut-être êtes-vous victime de ces disparités, comme si un mauvais sort vous avait désigné vous ou votre famille...

Lorsque j'étais enfant, j'observais déjà cette inégalité parmi les élèves de mon école, certains accumulaient les absences pour maladies infectieuses à répétition, d'autres, le teint pâle et les yeux cernés, accusaient de nombreux problèmes digestifs, certains n'évoquaient pas leurs problèmes asthmatiques en classe, mais nous savions que leurs vacances étaient souvent programmées dans des centres de cures... À côté de ceux-là, les costauds affichaient un tonus provocant. Un vocabulaire particulier au monde de l'enfance marquait du sceau de la fatalité ces états de mauvaise santé : chétif, malingre, petite nature...

Le biberon était présenté à l'époque comme le moyen moderne de nourrir le bébé, tout aussi sûr que le lait maternel, avec beaucoup moins de contraintes pour les mères. Dès lors, nous avons, pour une large part, éprouvé les méfaits du lait de vache et nous payons tous, des années et des dizaines d'années après, l'inadaptation de cette nourriture à nos besoins de bébés. Combien d'entre nous sont aujourd'hui encore victimes de ce que l'on peut appeler « les générations biberon ».

À l'adolescence, les conséquences sur la santé se manifestaient par des problèmes de règles douloureuses, d'acné, d'articulations fragiles, d'états anémiques, de fatigues et toujours le cortège de problèmes O.R.L. avec sinusites et autres rhino-pharyngites...

**À la lumière de mes connaissances d'aujourd'hui, 80 % de ces états de mauvaise santé auraient pu être évités en considérant l'importance de la fonction intestinale et en normalisant celle-ci...**

Chez les adultes, cette idée de destinée de malade perdurait, comme si l'on était né en mauvaise santé, comme si cette distribution inégale de la santé était dans l'ordre de la nature, comme il y a des lions et des moineaux... Or, croyez-vous qu'à l'état sauvage il y ait des lions asthmatiques, des moineaux hépatiques, des biches bronchitiques ou des écureuils acnéiques ?... Non, cela n'existe pas car, dans le monde sauvage, chacun suit sans écart les règles de vie inscrites pour son espèce, sans changer de catégorie alimentaire.

Chez les mammifères, les petits sont nourris par leur mère jusqu'à ce qu'ils aient atteint la maturité digestive pour digérer l'alimentation solide. Les humains, sur ce plan, ne cessent de diverger. Or, tout ce qui se mange ne se digère pas automatiquement ; **et ce qui ne se digère pas ne reste pas neutre dans le système digestif, mais au contraire**

**fermente, putréfie**, entraînant un pourrissement du bol alimentaire, avec, à la longue, un déséquilibre profond du milieu intestinal...

Les maladies qui en découlent sont tout autant dues aux intoxications répétitives qu'aux carences par dysfonction intestinale et capacité partielle à assimiler les nutriments.

**L'inadaptation alimentaire consiste à imposer à son système digestif des molécules alimentaires pour lesquelles il ne dispose pas d'enzymes. C'est-à-dire de ciseaux chimiques capables de les fractionner en infiniment petits et donc en assimilables.**

Un autre exemple nous est apporté par nos animaux domestiques, aujourd'hui nourris de croquettes et de pâtées en boîte, dépourvues d'acides gras insaturés, de vitamines et d'enzymes. Nos animaux multiplient les maladies digestives, cardiaques, inflammatoires, cancéreuses et dégénératives...

En général, les humains, hélas ! dépensent beaucoup d'énergie à vouloir refaire le monde, et n'acceptent les règles de vie naturelles que dans la mesure où ils en ont scientifiquement démontré le bien-fondé !!! **Dans le domaine intestinal qui ici nous occupe, la juste compréhension de nos besoins alimentaires, des facteurs généraux de déséquilibres intestinaux, ainsi que des moyens naturels de restaurer l'écosystème intestinal, nous autorisent tous les espoirs de faire un nouveau départ vers la santé.**

Cet ouvrage se propose de sensibiliser son lecteur à la nécessité de traiter la fonction intestinale avec « les égards » qui lui sont nécessaires... De rétablir les écosystèmes digestifs et intestinaux lorsqu'ils ont été déstabilisés... Et ainsi de s'épargner le cortège de maux intestinaux, dont le

cancer avec ses 16 000 morts par an, et aussi les pathologies secondaires à la porosité intestinale que sont les maladies par intoxication et les maladies auto-immunes.

Les traitements que je préconise tiennent compte des meilleurs apports de la recherche actuelle, mais aussi des connaissances ancestrales des Alpes de mon enfance ; elles m'ont notamment été enseignées par ma mère qui les tenait de sa culture tyrolienne. J'ai toujours eu un grand respect pour les pratiques de médecine populaire, elles ont été élaborées suite à moult observations dans le laboratoire du temps, et lorsque, de nos jours, des scientifiques s'intéressent à celles-ci, ils ne font que confirmer leurs propriétés anciennes. Aussi je vous parlerai de l'usage des myrtilles, des airelles, des racines d'angélique, de la mélisse, du millepertuis ; et concernant les produits laitiers de la vache, si je désapprouve la consommation de lait et de produits dérivés, j'approuve l'utilisation du yoghourt, du kéfir de lait, du petit-lait, du lait de jument ou d'ânesse, qui sont pour moi autant d'outils thérapeutiques eu égard au sujet qui nous intéresse.

Les moyens naturopathiques sont aujourd'hui très performants, il faut les voir comme complémentaires de la médecine allopathique, c'est pourquoi je conseille souvent des examens médicaux qui permettent une juste évaluation du niveau de gravité des pathologies.

Les questions évoquées sont souvent très complexes, mon souci a donc été de tenter de les rendre compréhensibles auprès des personnes soucieuses de leur santé ou concernées par les méthodes naturelles dans ce domaine.

Chacun de nous est différent de par sa personnalité comme de par ses réactions physiques. Nos capacités immunitaires, hormonales, enzymatiques varient d'un individu à l'autre et d'un âge à l'autre. De ce fait, il est inadéquat de conseiller une seule thérapie par maladie. Aussi ai-je trouvé plus juste de livrer en premier lieu mes analyses des différentes pathologies intestinales, suivi dans un second temps

de mes orientations thérapeutiques. Mon but n'a pas été d'apporter des recettes thérapeutiques générales, mais plutôt d'ouvrir le champ des possibles en matière de diététique et de réparation du milieu intestinal.



## Chapitre 1.

# Comprendre le système intestinal pour choisir le bon traitement

Ce développement, sur l'enchaînement des dérèglements intestinaux vers les pathologies les plus graves, représente la partie la plus ardue de cet ouvrage. Il n'est pas simple d'en rendre compte, d'avance je félicite mon lecteur pour son assiduité, mais il s'agit là d'un passage nécessaire pour comprendre les mécanismes qui protègent notre vie. Car lorsque l'on a trouvé les causes, on a trouvé les clefs.

De la bouche à l'anus, tout l'appareil digestif est peuplé d'une flore microbienne plus ou moins abondante dont les rôles sont de contribuer à la digestion, à l'assimilation des aliments et à l'élimination des déchets.

Les maux de l'intestin proviennent soit d'un déséquilibre au niveau de la flore, soit d'inflammations, de déformations ou de lésions de la muqueuse. Très souvent, les problèmes commencent par une insuffisance en bonnes bactéries au niveau de la flore et une forte installation de bactéries pathogènes qui prennent la place des bonnes bactéries.

Cette situation engendre des constipations ou diarrhées ou des gaz incommodants. Lorsque cet état se prolonge, c'est alors la muqueuse qui est altérée, elle s'enflamme, se déforme, laissant apparaître des diverticules, sortes d'hernies ; les jonctions\* ou portes de pénétration des nutriments situées au niveau de la muqueuse intestinale se distendent, et la porosité intestinale s'installe ; la muqueuse n'est alors plus capable de jouer son rôle de filtre, les toxines, les agents pathogènes ainsi que de grosses molécules alimentaires vont s'introduire dans le sang et la lymphe. Face à ces molécules indésirables, et afin de les contrôler, notre organisme déclenche des anticorps en masse. Cette même situation occasionnera des stratégies de rejet, **rejet rapide dans le cas des allergies et rejet plus insidieux dans le cas des maladies auto-immunes.**

Parallèlement à ces différents désordres, on retrouve l'intoxination sanguine, le foie très vite débordé par l'abondance de toxines est de moins en moins capable d'en faire le tri et donnera tous les signes de fatigue, laissant passer un grand nombre de déchets métaboliques dans le sang. C'est donc un sang pollué qui viendra nourrir nos différents tissus. Et selon les organes où viendront se concentrer les éléments toxiques, on assistera à ce que j'appelle une arthrose toxinique, qui représente plus des 80 % des arthroses globales ; mais on retrouve aussi diverses dermatoses (acné, eczéma, psoriasis) des troubles pulmonaires, cérébraux, etc.

***Nous avons là tout le processus pathologique dont découlent différentes maladies avec leurs causes particulières qui font l'objet de cet ouvrage.***

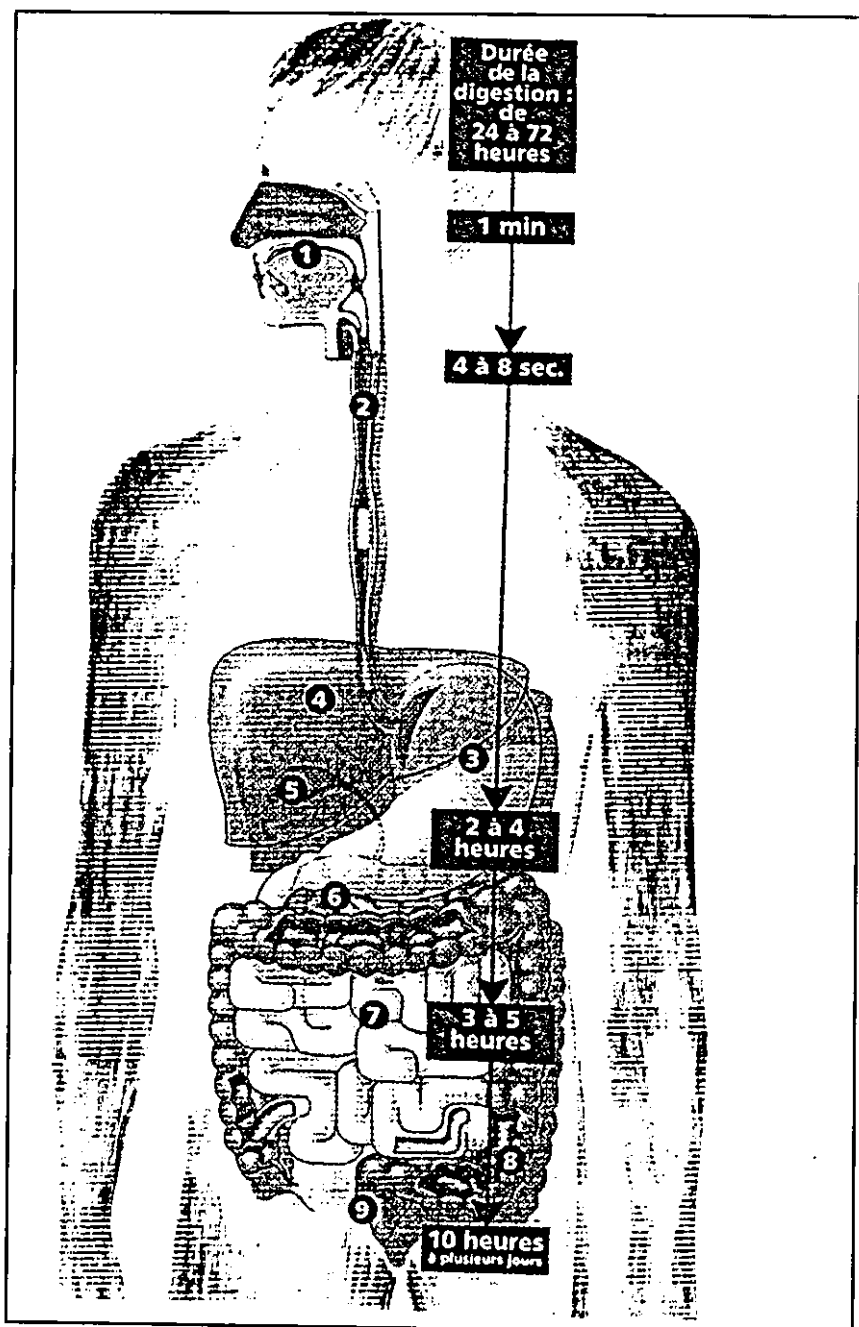
Pour bien comprendre ces causes et leurs effets, il convient de situer précisément les multiples rôles de la flore et de la muqueuse intestinale.

- **La production d'enzymes\* et de métabolites\*** (cellules satellites chargées d'enzymes qui se détachent de la muqueuse intestinale pour répandre les précieux enzymes au sein même du bol alimentaire). **Cette fonction capitale va permettre la division des aliments en molécules infiniment petites : les nutriments.**

Ces nutriments, grâce à leur petite taille, vont pouvoir passer par la barrière intestinale alors que les grosses molécules alimentaires inassimilables seront évacuées dans les selles. Seuls les nutriments seront filtrés par la muqueuse intestinale pour venir, *via* le sang et la lymphe, construire et entretenir nos différents tissus.

- Avec ses 100 000 milliards de bactéries qui regroupent 400 espèces différentes, **la bonne flore empêche l'installation de bactéries pathogènes, de virus, de mycoses\* ou de parasites.** La nature a horreur du vide... Ceci est particulièrement vérifié dans le domaine intestinal, plus celui-ci est occupé par les « bonnes » bactéries, moins il y a de risque de voir les agents pathogènes s'installer.
- Grâce à la flore intestinale et à ses deux kilogrammes de bonnes bactéries, la muqueuse intestinale est elle-même maintenue saine, **elle peut jouer pleinement son rôle immunitaire et produire 70 à 80 % de nos anticorps.** Ainsi les macrophages (anticorps) vont intervenir rapidement face, par exemple, aux bactéries pathogènes qu'ils vont phagocyter.
- **La bonne flore produit également des vitamines, Vit. K, B 12, B 9, H, B 2, B 5.**

Chacune joue un rôle précis dans l'organisme, aussi la détérioration du milieu intestinal peut occasionner des carences parfois graves... L'exemple de la carence en Vit. K est très significatif : la Vit. K se trouve dans les légumes



**La digestion consiste à transformer les aliments, par des procédés chimiques et mécaniques, en éléments infiniment petits et assimilables : les nutriments.**

1 – La bouche démarre les transformations des aliments par la mastication et la salivation. L'enzyme amylase, alors sécrétée, déclenche la digestion des glucides.

Deux conditions favorisent la salivation et optimisent la production générale d'enzymes : un appétit réel venant de l'estomac et l'attraction par la vue et l'odorat de mets cuisinés avec goût.

2 – Dans l'œsophage, après la déglutition, le bol alimentaire est conduit par mouvements successifs vers l'estomac.

3 – Dans l'estomac, interviennent des sucs gastriques et de nombreuses enzymes comme la pepsine qui est capable de digérer les protéines. Le bol alimentaire, par malaxages successifs, est transformé en bouillie : le chyme.

4 – Le foie est la centrale d'épuration du sang, il doit en éliminer les déchets dont une partie passe dans la bile.

5 – La vésicule biliaire engrange la bile puis l'envoie au duodénum par le canal cholédoque à fin de contribuer à la dégradation des graisses.

6 – Le pancréas joue un rôle clef dans la digestion, grand producteur d'enzymes, protéase (digestion des protéines), lipase (digestion des graisses) et amylases pancréatiques (digestion des glucides). Il produit également du bicarbonate de soude afin de neutraliser l'acidité de l'estomac.

7 – L'intestin grêle assure 90% de l'absorption des nutriments. Les nombreuses villosités qui le tapissent représentent une étendue de 350 m<sup>2</sup>, c'est dire la surface considérable d'intoxication en cas de porosité intestinale. À raison de 12 contractions par minute, le chyme progresse vers le côlon.

8 – Le côlon doit assurer la décomposition des éléments non digérés lors des phases antérieures. Ce sont essentiellement des bactéries qui assurent cette fin de digestion, cependant une enzyme, la cellulase, est chargée de digérer les fibres et les résidus. Sa présence en trop faible quantité est la cause de nombreux gaz et ballonnements. Lorsque le côlon est perturbé par ces remontées fermentives, le grêle l'est aussi.

9 – Le rectum qui concentre les résidus déshydratés de la digestion dispose sur ces parois de récepteurs qui envoient des influx nerveux vers la moelle épinière ; celle-ci renvoie à son tour des influx nerveux par le parasymphatique au côlon, au rectum et à l'anus. Cette dernière intervention permet l'expulsion par l'anus de ces résidus grâce à un sphincter externe volontaire.

verts mais c'est la forme produite par la flore intestinale qui nous est la plus utile ; elle intervient au niveau hépatique en synthétisant la prothrombine indispensable à la coagulation du sang. Sa carence en cas de flore inopérante peut entraîner des saignements, voire des hémorragies internes. Les règles abondantes souvent sont à relier avec un désordre intestinal et une carence en Vit. K ainsi que l'anémie qui s'y rattache...

- *La Vit. B 12 est indispensable à la formation du sang (globules rouges). On la trouve dans de nombreux aliments (viande, lait). Sa carence entraîne une anémie par défaut d'absorption, la très grave anémie de Biermer avec forte diarrhée ou constipation, baisse des globules rouges, troubles neurologiques.*
- *La Vit. B 9 intervient, elle aussi, au niveau de la formule sanguine et du métabolisme de certains acides aminés, on la trouve dans les légumes frais, sa carence entraîne de l'anémie et des troubles de la croissance.*
- *La Vit. H intervient dans la synthèse des acides gras, bien qu'on la trouve au niveau alimentaire, elle est principalement synthétisée par les bactéries de la flore intestinale, sa carence est rare, elle provoque des inflammations de la peau et des troubles psychiques.*
- *La Vit. B 2 est également fabriquée par la flore intestinale. On la trouve dans le foie, les œufs, le lait, sa carence entraîne une inflammation de la cornée avec baisse de l'acuité visuelle.*
- *La Vit. B 5 intervient sous forme de coenzyme\* dans la transformation des acides gras. Sa carence est quasi inexistante.*

Ce chapitre ne serait pas complet sans faire mention d'un facteur d'équilibre peu connu et cependant capital de l'équilibre intestinal, il s'agit de l'**acide propionique\***. Cet **acide, sécrété dans le côlon, entraîne la production de toutes les espèces de bactéries bifides**. Selon les observations du professeur Henri Beerens, « *l'acide propionique est électif et sélectif de la flore bifide* ».

Le côlon a donc un besoin constant et incessant d'acide propionique. Chez le bébé, celui-ci ne s'exprime que si de bonnes conditions de venue au monde et d'allaitement maternel sont réunies et s'il ne subit pas l'agression de certains additifs, conservateurs et médicaments (notamment les antibiotiques) qui le détruit.

Sous sa forme exogène (par apport extérieur), l'acide propionique ne se trouve que dans de très rares végétaux. Une plante en contient : le Ginko biloba, connu pour sa résistance exceptionnelle aux bactéries, virus, champignons, insectes et pollutions de tous ordres ; il a même résisté à la radioactivité d'Hiroshima. C'est dire la protection majeure apportée par l'acide propionique.

Au niveau alimentaire, des bactéries propioniques sont utilisées dans la fabrication de fromages suisses et jurassiens, notamment dans le Comté qui, à ce titre, représente le fromage de vache de loin le plus digeste.

L'action anti-cellule cancéreuse des bactéries propioniques a été démontrée scientifiquement, elle s'apparente à l'action de l'acide butyrique que l'on retrouve dans le beurre cru.

La régulation du transit dépend de la qualité de la flore intestinale. En assurant la digestion, les bonnes bactéries permettent l'avancée du bol alimentaire. Deux évacuations de selles par jour sont normales, une seule l'est aussi. Les selles doivent être moulées, elles doivent glisser aisément et entraîner une sensation de dégagement, de soulagement. Au-delà d'une évacuation tous les deux jours, on est en présence d'un état de constipation.

Lorsque le transit est perturbé de façon chronique, on observe un allongement de l'intestin, ce qui augmente les circonstances de constipation. Le malade pense souvent que c'est son intestin trop long qui a favorisé son état, alors que c'est la constipation qui a allongé l'intestin. **Les hémorroïdes consécutives aux poussées fréquentes accompagnent la constipation chronique.**

- La protection de l'appareil urogénital est l'autre bénéfice d'une bonne flore intestinale. En évitant la colonisation des bactéries pathogènes au niveau intestinal, on évite leur migration au niveau urinaire et **les infections urinaires, qui en sont les conséquences, chez la femme, mais aussi chez l'homme. Les inflammations prostatiques touchent principalement les hommes atteints de dérèglements intestinaux avec foyers bactériens largement implantés.**
- Chez les femmes, l'apport en bonnes bactéries sera positif tant au niveau de la flore intestinale que de la flore vaginale. **Chez la femme enceinte, cette bonne flore garantit la santé de la mère et de l'enfant** par la simple opposition des bonnes bactéries à l'installation des bactéries pathogènes. La supplémentation en probiotiques (bonnes bactéries) et l'apport en prébiotiques (qui favorise le développement des bonnes bactéries) doit devenir une habitude dans le suivi de la femme enceinte pour elle et le bébé (comme nous le verrons dans le chapitre sur le bébé). Ce sont les bonnes bactéries de la mère qui vont permettre chez le bébé l'ensemencement de sa propre flore lors du passage vaginal pour sa venue au monde.
- **Les sécrétions pancréatiques et biliaires dépendent de la tonicité du duodénum** qui se situe à la sortie de l'estomac ; en produisant l'hormone sécrétine\*, il stimule

la sécrétion de suc pancréatique et favorise la production de cholecystokinine\* qui, elle, entraîne l'évacuation biliaire. Les sécrétions enzymatiques sont donc dépendantes de la santé de l'intestin à partir même du duodénum. Chez les personnes âgées, c'est souvent du fait de la perte de fonctionnalité du duodénum que celles-ci digèrent de plus en plus lentement et de moins en moins de types d'aliments ; la normalisation du milieu intestinal est donc indispensable et la supplémentation en enzymes nécessaire afin d'optimiser la digestion.

Très sensible aux inflammations et aux ulcères, le duodénum bénéficie lui aussi des traitements réparateurs du milieu intestinal, dont la première conséquence est la relance des fonctions pancréatiques.

### ***L'absorption des nutriments se situe à 90 % au niveau de l'intestin grêle***

Lorsque le bol alimentaire parvient dans l'intestin grêle, il n'est que très partiellement digéré. Avec le concours des sucs pancréatiques, de la bile et du mucus intestinal, il va être le lieu de transformation des aliments en substances infiniment petites : les nutriments.

Les nutriments seront ensuite conduits par le circuit sanguin et lymphatique\*. Puis le sang chargé de nutriments va passer par le foie, centrale d'épuration, dont le rôle est de le débarrasser des impuretés... Lorsque la fonction intestinale est perturbée, il y a accumulation de toxines et d'agents pathogènes qui passeront dans le sang puis par le foie.

Devant la tâche considérable qui lui incombe, le foie va déclarer « forfait », épuisé, il laissera un bon nombre de toxines et agents pathogènes passer dans le sang pour venir se répartir dans nos différents tissus...

C'est à partir de là que les pathologies secondaires au désordre intestinal vont s'exprimer au niveau musculaire, articulaire, osseux, neurologique, dermatologique : **les toxines s'incrudent dans les tissus et prennent la place des éléments de structure de ceux-ci.** Les bactéries ainsi dispersées dans tout l'organisme vont donner lieu à des **infections à répétition**, par exemple O.R.L. chez les enfants, comme pulmonaires chez les adultes.

Du fait de sa structure en villosités, la surface d'absorption de l'intestin grêle est de 350 m<sup>2</sup>, c'est dire le champ considérable de pollution qu'offre celle-ci lorsque la flore devient pathogène et la muqueuse enflammée, déstructurée, poreuse.

La production excessive de mucus est un des aspects fréquents du dérèglement intestinal, celui-ci va s'exprimer par la peau avec pour conséquence des dermatoses de type acnée, hyper séborrhée, psoriasis, eczéma suintant, ulcères variqueux ; au niveau vaginal, on peut retrouver des leucorrhées ou pertes blanches ; au niveau pulmonaire, on peut voir des glaires, avec des prédispositions aux bronchites et aux sinusites...

### ***L'organisation interne des intestins est pourtant merveilleusement constituée***

Lors du passage du bol alimentaire dans les intestins, des cellules épithéliales qui recouvrent la muqueuse de l'intestin grêle vont se détacher pour venir lâcher, au sein du bol alimentaire, les enzymes de digestion.

Si ce milieu est déficient, les cellules épithéliales sont manquantes, et avec elles la production d'enzymes. La digestion incomplète s'accompagne de phases de fermentations longues, de putréfactions avec installation de

bactéries pathogènes issues du processus putréfiant. Il s'agit d'un véritable pourrissement du bol alimentaire dont les conséquences entretiennent le désordre intestinal et propagent l'inflammation.

La production d'enzymes étant de plus en plus réduite, la digestion de certains aliments devient impossible. Le malade se voit obligé de réduire son éventail alimentaire, il ne digère plus les oignons, le chou cuit, l'ail, le melon, les légumineuses, le pain... Les fibres deviennent de plus en plus difficiles à digérer, elles occasionnent des gaz douloureux et agressent l'intestin déjà irrité.

On sait que les fibres sont nécessaires au niveau du bol alimentaire, où elles maintiennent le rapport hydrique donnant aux selles une consistance souple ; mais elles ne sont propices à la digestion que lorsque l'intestin est en bonne santé et donc capable de les digérer.

D'une longueur de 1,50 m, le côlon ne présente pas de villosité. Les bonnes bactéries y sont en grand nombre, elles ont pour rôle de dégrader les molécules alimentaires et les fibres qui n'auraient pas été digérées par le grêle. Cette dernière digestion nécessite une production particulière d'enzyme : la cellulase, adaptée pour digérer les celluloses ou fibres insolubles. Or la quantité de cellulase, même chez un individu en parfaite santé, est généralement trop faible pour permettre une dégradation des fibres et des éléments non digérés par le grêle. Le côlon est parfois le premier organe responsable de maldigestion et de putréfaction qui vont venir envahir l'intestin grêle jusqu'à l'estomac. Si les clapets ou sphincters de l'intestin sont relâchés, la remontée du bol alimentaire est régulière et la digestion fortement compromise.

À partir du côlon, l'installation de bactéries pathogènes en grand nombre peut donc suffire à entraîner des putréfactions qui, par remontées fermentives, vont contaminer les sphères digestives plus hautes entraînant gaz, ballonnements et sensations de brûlures.

## Chapitre 2.

# Les atteintes intestinales : leurs étapes jusqu'aux maladies secondaires

Lorsque tout va bien, la flore est donc constituée d'environ deux kilogrammes de bonnes bactéries, avec toujours la présence de quelques bactéries pathogènes (*escherichia coli*) mais en nombre réduit. Le dérèglement s'installe lorsque la quantité de bonnes bactéries régresse au profit de bactéries ou autres agents pathogènes. Parfois le déséquilibre est rapide, on prend des antibiotiques qui détruisent les bactéries pathogènes comme les bonnes bactéries. Le terrain est alors libre, il est réoccupé par des bactéries pathogènes ou, dans 30 % des cas, par des mycoses : *candida albican*. La digestion est de plus en plus difficile, incomplète. Le processus putréfiant s'installe et entretient la prolifération des éléments pathogènes.

D'autres causes de putréfaction interviennent, une alimentation indigeste trop riche en viande, trop pauvre en fruits et légumes, certains médicaments, le stress, le vieillisse-

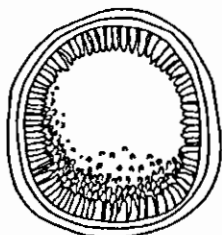
ment, comme nous le verrons plus loin. Parfois, deux ou trois de ces facteurs se conjuguent et ce n'est plus seulement la flore qui est dégradée mais la muqueuse intestinale.

### ***Les atteintes de la muqueuse : la porosité intestinale***

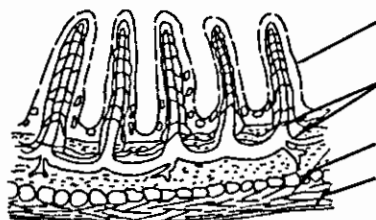
Les agents pathogènes, à force d'occupation du milieu intestinal, vont induire l'inflammation de la muqueuse et sa déformation. La muqueuse présente normalement des petits orifices ou jonctions qui permettent le passage des éléments nutritifs dans le sang et la lymphe lorsque l'inflammation perdure, les jonctions deviennent béantes. Cet état de porosité intestinale ouvre les portes aux pollutions et infections multiples et aux maladies plus graves de type auto-immun.

La muqueuse ne parvenant plus à jouer son rôle de filtre des bactéries, virus, toxines, cellules mortes et aussi des macro-molécules alimentaires vont s'engouffrer dans les jonctions et les obstruer ou vont passer dans le sang et entraîner des réactions massives d'anticorps puis de macrophages chargés de phagocyter les éléments indésirables. Si ces derniers sont en nombre insuffisant parce que le nombre d'indésirables est trop important, les lymphocytes se déclenchent... Dans ce cas de figure, on retrouve plus de 80 % de nos maladies, dont un bon nombre de maladies infectieuses, d'atteintes de l'appareil urinaire, génital, cardiaque, de dermatoses, ainsi que d'arthroses toxiques. Précisons que ces dernières recouvrent 80 % des cas, contre seulement 20 % d'arthroses dues à l'usure.

## Évolution intestinale vers l'inflammation, la porosité et la dégénérescence



Coupe transversale de l'intestin grêle, avec ses 3000 villosités par  $\text{cm}^2$  offrant  $350 \text{ m}^2$  d'absorption. Dans la lumière du grêle, se forment des enzymes digestives et des hormones chargées de stimuler la production enzymatique du pancréas.



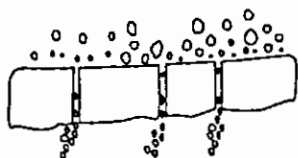
Les villosités (détails) :

Lieu de pénétration des nutriments par les jonctions.

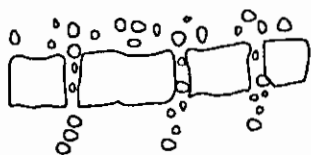
Circuits sanguin et lymphatique par lesquels sont transportés les nutriments.

Muscleuse qui commande les contractions.

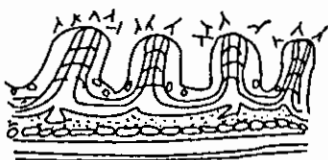
Séreuse ou péritoine. La muqueuse présente des glandes à mucus et des cellules productrices de sérotonine, elle produit 70 % de nos anticorps.



Tissu muqueux sain : on voit ici que les jonctions sont étroites, elles vont laisser passer les nutriments et vont retenir les éléments indésirables ainsi que les macros molécules alimentaires inassimilables.



Tissu muqueux inflammé, déformé : les jonctions sont béantes, c'est l'état de porosité, point de départ des intoxications, des allergies ou des maladies auto-immunes.



Les villosités sont émoussées, rongées par les anticorps suite aux rejets de molécules jugées inassimilables. On comprend que la restructuration de la muqueuse mettra plusieurs mois.

## ***La porosité de la muqueuse intestinale est le point de départ de maladies aussi diverses que graves***

Comme nous l'avons déjà évoqué, lorsque la muqueuse est atteinte par l'inflammation et la porosité, les jonctions deviennent béantes. La muqueuse ne parvenant plus à jouer son rôle de filtre, des bactéries, virus, toxines, macro-molécules alimentaires s'engouffrent dans les jonctions et parfois les obstruent, puis passent dans le sang et déclenchent un chapelet de maladies secondaires... Dans ce cas de figure, on retrouve plus de 80 % de nos maladies, dont un bon nombre de maladies infectieuses (appareil urinaire, génital, pulmonaire, sphère ORL, cardiaque), dermatoses pour la plupart, acné, eczéma, psoriasis, teint terne, vieillissement prématuré, arthrose toxinique. Un exemple de déficience tissulaire courante attribuée trop souvent au déséquilibre hormonal : l'ostéoporose, relève plus souvent d'un désordre intestinal chronique avec malabsorption que du phénomène tout à fait naturel qu'est la baisse hormonale. Dans un grand nombre d'états de fatigue, de surcharge hépatique, l'origine intestinale doit être considérée.

Un certain nombre de troubles psychologiques peuvent trouver là leur origine par le fait du passage au niveau cérébral d'agents pathogènes ; c'est ainsi que l'on a vu des dépressions être en nette rémission après la prise d'antibiotiques, ce qui indiquait l'origine bactérienne des troubles. Aux États-Unis, une étude auprès de malades schizophrènes a mis en évidence la fréquence chez ceux-ci de graves désordres intestinaux avec très souvent des intolérances alimentaires insoupçonnées dont des intolérances au gluten... C'est dire l'importance qu'il y a à soigner la fonction intestinale et à considérer systématiquement celle-ci lorsqu'il s'agit de traiter des petites comme des grandes maladies.

## *L'atteinte hépatique est l'étape suivante*

Du fait de la porosité intestinale, des éléments indésirables vont passer en masse dans le sang. C'est au foie que revient la tâche d'en faire le tri, afin de répartir dans l'organisme un sang épuré. Si les éléments toxiques sont en nombre raisonnable, le foie accomplit cette mission et ainsi garantit la santé. Tout se complique lorsque les toxines sont en surnombre, les hépatocytes (cellules hépatiques) ne sont plus capables d'assumer leur rôle, elles s'épuisent à la tâche et laissent passer dans le sang agents infectieux et polluants qui iront porter sur d'autres organes leurs méfaits. Ainsi, bactéries pathogènes, virus, parasites, *candida albicans*\* ou autres polluants vont voyager aisément dans l'organisme, n'étant plus arrêtés ni par la barrière intestinale, ni par le filtre hépatique.

La perte de tonus accompagne l'épuisement hépatique, la bile est épaissie par les déchets métaboliques qui peuvent obstruer le canal cholédoque\*. Si le duodénum est enflammé, il ne parvient plus à produire l'hormone sécrétine capable de stimuler les sécrétions pancréatiques, cela a pour conséquence une digestion de plus en plus difficile, longue faute d'enzymes pancréatiques. Le repas reste sur l'estomac, des rots et gaz signalent les putréfactions du bol alimentaire. La restauration du milieu intestinal est donc nécessaire en cas de digestion lente, stéatorrhée\*, de diabète et pancréatite\*. La digestion des graisses chez l'adulte s'effectue dans le grêle, où sont déversés les sels biliaires et la lipase pancréatique\*. Si un des acteurs de la digestion est déficient, que ce soit le foie, la vésicule, le pancréas ou l'intestin, on peut voir une hausse du mauvais cholestérol ou des triglycérides\*. L'ablation de la vésicule, par exemple, peut entraîner une élévation de 40 % des graisses dans les selles.

## ***La dissémination toxinique ou infectieuse suit l'épuisement hépatique***

Face à des éléments indésirables, l'organisme développe une stratégie, il monopolise des anticorps qui vont les encercler et former des noyaux appelés complexes immuns\*. Ceux-ci seront ensuite phagocytés\* par les macrophages\* aidés d'enzymes spécifiques. Tout se complique lorsque les complexes immuns sont en surnombre et les macrophages insuffisants, cet état est l'état d'anergie qui se caractérise par la perte d'énergie vitale, les défenses immunitaires sont épuisées, l'individu perd ses forces, son organisme n'est plus capable de venir à bout des maladies infectieuses ou dégénératives. La santé est alors compromise, l'inflammation s'installe dans les tissus où les complexes immuns se sont incrustés. L'état lésionnel suit l'inflammation avec déformation des tissus, douleurs et dégénérescence.

Dans pratiquement toutes les affections dégénératives, il y a diminution des macrophages et donc de la phagocytose, et de ce fait élévation des complexes immuns.

Selon le tissu dans lequel les complexes immuns s'incrustent, il s'ensuit une maladie inflammatoire spécifique : lorsque les reins sont atteints, on observe des **glomérulonéphrites\***, des lésions intestinales et des **lupus érythémateux\***.

Lorsque le cartilage est atteint, il en résulte une **polyarthrite\*** (le stress et les prédispositions génétiques en sont d'autres facteurs).

Si la myéline\* est touchée, la neurotransmission est altérée avec pour conséquence une **sclérose en plaque\***, bien que d'autres facteurs peuvent conduire à cette même maladie : par exemple l'absorption de métaux toxiques, plomb, aluminium, nickel qui entraînent une nécrose des nerfs, ou

un stress intense, voire des stress répétitifs, sans oublier les facteurs génétiques et l'incidence de certains vaccins.

Lorsque les complexes immuns sont enchâssés dans la muqueuse intestinale, on rencontre les maladies telles que la rectocolite hémorragique, la maladie de Crohn...

Dans les poumons, on observe des fibroses. Dans le pancréas, des **pancréatites chroniques**. Au niveau musculaire, on retrouve des **fibriomyalgies\*** avec toujours des **fatigues terrassantes**.

Lorsque les complexes immuns s'expriment par la peau, on peut mesurer la portée des lésions tissulaires qu'ils occasionnent. Ils se présentent au départ comme des sortes de kystes sous-cutanés mesurant entre 1 et 3 cm de diamètre qui, après quelques jours, deviennent suintants et douloureux ; à la pression on sent des vésicules cloisonnées. Très difficiles à cicatriser, ce n'est qu'au bout de plusieurs semaines, lorsque les toxines qu'ils contiennent se sont évacuées par écoulements externes successifs, que les tissus se reforment, laissant de larges cicatrices.

C'est dans ces circonstances où les complexes immuns sont enchâssés dans les tissus, sans être éliminés, que l'on risque de développer un processus auto-immun. **L'organisme, face à son impuissance à traiter le problème** par l'intermédiaire des défenses immunitaires de premier stade (anticorps et macrophages), va activer les tueurs tous azimuts que sont les **lymphocytes T\***. Ces derniers, n'ayant pas la capacité de différencier les tissus sains des éléments indésirables, vont venir attaquer même les tissus sains. L'agression qui en résulte peut être dévastatrice, invalidante et douloureuse, évoluant par crise.

Ce même processus peut se développer dans toutes les parties du corps jusqu'au cerveau. C'est un peu comme si un pays se sentant envahi fait appel à son armée, mais

voyant que les militaires ne parviennent pas à contrôler la situation, décide de déclencher la bombe nucléaire qui dévastera tout sans distinction.

L'origine de ces maladies avec autodestruction des tissus sains a longtemps été considérée comme essentiellement génétique. À mon sens, il faudra de plus en plus considérer la déficience intestinale comme facteur majoritaire de rejet, soit avec allergie, soit avec déclenchement massif des anticorps et destruction anarchique des tissus sains. En fait, plus le milieu intestinal est déficient, moins il produit d'enzymes. Ainsi, ne reconnaissant pas telle ou telle substance alimentaire comme divisible par les enzymes adéquates, l'organisme élabore des méthodes de rejet. Si le milieu intestinal n'est pas normalisé, les rejets allergiques ou auto-immuns vont croissants.

Ces deux pathologies sont au départ comparables, elles relèvent toutes deux de stratégies de rejet face à un élément jugé indésirable. **En cas d'allergie digestive, le rejet est immédiat, parfois brutal, avec une réaction violente des anticorps et une montée d'histamine\***, qui se traduisent par des symptômes manifestes (écoulement des yeux, du nez, rougeurs, éternuements, troubles digestifs...). Ceux-ci disparaissent en deux à trois jours lorsque l'aliment déclencheur est évacué de l'organisme...

**La réaction auto-immune est également marquée par un rejet d'éléments indésirables** faute d'enzymes adéquates, mais la stratégie employée par l'organisme est plus lente, plus profonde et les défenses immunitaires sont très largement sollicitées. La monopolisation en masse des anticorps entraîne un état de grande fatigue ; l'organisme, s'il se sent incapable de juguler les éléments nocifs, va déclencher les **lymphocytes T** (anticorps surpuissants), qui ne disposent pas d'une grande capacité à

**distinguer les éléments étrangers de nos propres tissus et de ce fait peuvent les détruire.**

***Plus les intestins sont dégradés, plus il y a de risque de réactions allergiques ou auto-immunes.***

Lors de réactions allergiques, il y a surproduction d'histamine. Celle-ci, produite à dose raisonnable, nous est utile à différents niveaux : elle favorise la contraction des muscles des viscères et donc le péristaltisme\*, elle accélère la neuromédiation et augmente la vigilance, le réflexe... **Mais lorsque l'histamine est excessive, il y a contraction abusive des muqueuses intestinales, ce qui entraîne une stase du bol alimentaire avec souvent de la constipation et le développement d'une flore de putréfaction. Si le milieu intestinal n'est plus capable de produire des enzymes en variété et quantité suffisantes, il déclenche des rejets de ce qu'il ne peut digérer. Ces rejets sont comme on l'a vu d'ordre allergique ou auto-immun.**

Certains aliments dits allergènes contribuent à faire monter l'excès d'histamine. Cependant, plus il y a dégradation du milieu intestinal, **moins il y a production d'enzymes digestives et plus il y a de rejets faute d'enzymes adaptés.** Plus nous irons vers une alimentation éloignée de nos capacités enzymatiques, plus nous rencontrerons des allergies et des maladies auto-immunes. C'est le risque que nous fait courir la quantité formidable de molécules alimentaires chimiques, notamment les faux arômes, dernier cri de l'inventivité industrielle, qui ont toute capacité à s'introduire insidieusement dans nos cellules, et en modifier l'ADN.

Les O.G.M., dans la catégorie des molécules étrangères, occupent une bonne place et vont faire grimper les taux d'allergies, de maladies auto-immunes et de désordres intestinaux chez les humains et également chez les animaux. On le voit déjà sur les élevages de poulets nourris aux graines

O.G.M. qui présentent une large augmentation de troubles intestinaux, ceci entraînant une forte intoxication tissulaire ; les animaux de consommation seront en conséquence de plus en plus malades et nous avec... On n'arrête pas le progrès.

Dans d'autres cas, c'est l'histamine contenue dans les aliments qui entraîne l'allergie alimentaire. Ces aliments apportant de l'histamine, dont il faudrait limiter la consommation, sont souvent des produits protéinés ayant subi des macérations longues, des viandes ou des poissons pas frais ou décongelés lentement (il vaut mieux faire cuire de suite les poissons congelés sinon le taux d'histamine s'élève lors de la décongélation), mais aussi les viandes marinées (comme le civet), les poissons fumés. Certains fromages comme le gouda, le roquefort, l'emmenthal, le camembert contiennent de l'histamine.

Chez les personnes sensibles aux allergies, d'autres produits peuvent être allergènes, sans contenir d'histamine, par le seul fait **qu'ils entraînent une libération d'histamine endogène\*** (dans l'organisme). On retrouve dans cette catégorie, par ordre d'importance :

- le blanc d'œuf (ovomucoïde),
- certains fruits exotiques : ananas, papaye, kiwi,
- les fruits en coque : noix, noisette, cacahuète,
- le vin rouge,
- les légumes fermentés comme la choucroute,
- les olives,
- le glutamate,
- les légumineuses (lentilles, pois-cassés, pois-chiches),
- les fruits très mûrs ou blets,
- la tomate,
- les bananes,
- les fraises,

- les crevettes,
- le thon rouge,
- la bière,
- le cidre,
- la menthe et les produits mentholés,
- le chocolat,
- les additifs comme les sulfites,
- les légumes frais comme le céleri, la tomate, les fraises,
- le miel,
- le lupin (farine),
- les protéines du lait de vache, de chèvre, de brebis.

S'il est bien sûr extrêmement rare qu'un même individu rencontre à lui seul toutes ces allergies, leurs formes pouvant être graves (œdème de Quinck), il convient de repérer les produits entraînant des réactions allergiques, pour les éliminer de nos habitudes alimentaires.

Comme on peut le voir, l'organisme rejette parfois des aliments parfaitement sains, il n'est plus à même d'être un bon juge ; en fait, plus l'intestin est détérioré, moins il va produire d'enzymes et plus il va rejeter les aliments qu'il ne parvient pas à digérer. **La solution pour se libérer d'une bonne partie des allergies alimentaires consiste à rétablir le système intestinal, à stimuler sa capacité à produire des enzymes et à réimperméabiliser la muqueuse afin qu'elle joue son rôle de filtre en s'opposant à la pénétration des éléments indésirables et ainsi en favorisant leur élimination par les voies naturelles.**

L'autre site d'opposition à la pénétration des allergènes est la membrane cellulaire ; celle-ci, constituée de différentes couches de lipides afin d'assurer sa mobilité sélective (c'est-à-dire je m'ouvre pour faire pénétrer les nutriments et je me ferme face aux éléments nocifs), doit être pourvue en

**graisses insaturées oméga 3-6-9.** En agissant à ces deux niveaux, l'amélioration est certaine et les réactions allergiques de plus en plus espacées.

L'allergie est le quatrième problème mondial de santé selon l'OMS, les traitements naturopathiques, en proposant la restauration de la muqueuse intestinale et de la membrane cellulaire, entraînent rapidement une baisse de plus de 70 % des réactions allergiques.

## Chapitre 3.

# **Intolérances alimentaires, maladies auto-immunes, syndromes de mal-absorption et intoxications sévères**

En présence d'éléments jugés nocifs, les défenses de l'organisme déclenchent un dispositif capable de neutraliser ces indésirables afin de les réduire en fragments non toxiques : la phagocytose. **Cette phagocytose par les macrophages se produit en principe de façon sélective, c'est-à-dire sans que les cellules saines de l'organisme ne soient atteintes.** Parmi ces nombreux indésirables, on retrouve les bactéries, virus, parasites, toxines, toxiques chimiques, résidus métaboliques, cellules mortes, nutriments incompatibles. Comme on l'a vu, lorsque ces derniers sont en excès, les macrophages ne parviennent plus à contrôler la situation, ce qui entraîne un épuisement des défenses immunitaires avec de grandes fatigues, risque d'infections chroniques... c'est l'anergie (perte d'énergie vitale).

**L'élimination des éléments toxiques est de la plus haute importance pour le maintien de la santé.**

Dans un premier temps, l'organisme va chercher à éliminer ceux-ci par les reins, l'intestin, les poumons et la peau. Les éléments indésirables seront d'abord encerclés par les anticorps pour former des complexes immuns, qui seront ensuite phagocytés par les macrophages aidés d'enzymes spécifiques. Plus l'organisme est dépassé par l'ampleur de l'invasion nocive, plus il tente de s'organiser **en monopolisant en masse les macrophages**. Les défenses immunitaires sont ainsi capables d'éliminer les substances nocives **tout en épargnant les tissus sains, ceci à partir d'une quantité raisonnable d'éléments indésirables**. Si ces derniers sont en nombre excessif, la **phagocytose des complexes immuns est impossible et le nombre de ceux-ci augmente**, ils viennent alors coloniser les organes ou s'incruster dans les tissus, entraînant des états inflammatoires et lésionnels.

Dans pratiquement toutes les affections dégénératives, il y a diminution de la phagocytose et élévation du nombre de complexes immuns. C'est à ce stade que peuvent se déclencher les lymphocytes T, tueurs tout azimut.

**La juste identification des causes permet le juste traitement, on en rencontre principalement 4 :**

- **1<sup>er</sup> cas : la muqueuse intestinale a été détériorée par des maldigestions successives.** Elle n'est plus capable de produire des enzymes spécifiques, et les molécules alimentaires non digérées vont faire l'objet de rejet organisé avec monopolisation des macrophages et lymphocytes : il faut alors restructurer le milieu intestinal, flore et muqueuse, corriger les erreurs alimentaires qui ont conduit au dérèglement intestinal.

- **2<sup>e</sup> cas : la destruction de la muqueuse provient d'une prise de médicaments antibiotiques, anti-inflammatoires, corticoïdes...** Il faut restaurer le milieu intestinal, muqueuse et flore, ceci après chaque prise longue des médicaments incriminés.
  
- **3<sup>e</sup> cas : la destruction du milieu intestinal et le développement du processus auto-immun sont arrivés après un grand choc émotionnel ou des chocs répétitifs.** La muqueuse intestinale est très fortement innervée (100 millions de neurones). Après un grand stress ou des stress répétitifs, on peut voir se développer **une inflammation des terminaisons nerveuses, ce qui peut occasionner de multiples perforations de la muqueuse.** La muqueuse est alors une passoire à macro molécules alimentaires, à toxines, bactéries, etc. Les défenses immunitaires vont se surpasser pour phagocyter tous ces envahisseurs, si elles échouent, le processus auto-immun peut apparaître : il faut alors restaurer la muqueuse, replacer la flore, traiter le stress avec des structurants neurologiques tels que omega 3, calcium, magnésium, voire utiliser des euphorisants tels que le Rhodiola Rosea et des calmants tels que le Kudzu. De plus, un soutien psychologique efficace est très utile, il doit conduire le patient à dépasser sa peur et à reprendre confiance et joie de vivre.
  
- **4<sup>e</sup> cas : il y a incapacité génétique liée à une même famille ou à une même ethnie à produire une ou plusieurs enzymes spécifiques.** Il s'agit là d'une intolérance définitive, qu'il faut identifier afin d'éviter les aliments concernés. Cette identification peut être évaluée selon l'ethnie, exemple les habitants du continent africain ne produisent majoritairement pas de lactase, enzyme capable de digérer le lactose du lait. Si l'intolérance est familiale, il convient de faire une analyse de sang

**afin d'identifier le ou les antigènes concernés.** En effet en cas d'intolérance génétique, la suppression des aliments en cause est indispensable et peut seule permettre le retour à la santé. Il n'est pas rare de retrouver à l'analyse plusieurs antigènes, un même individu peut être intolérant au blé, à la sardine, au poulet, au kiwi, au soja, etc. La restauration du milieu intestinal est bien sûr indispensable car la masse d'anticorps développée lors d'intolérances émousse les villosités de l'intestin grêle, entraînant de graves troubles intestinaux et métaboliques.

**Les lymphocytes sont capables de garder toute leur vie la mémoire d'un contact avec un antigène, or leur vie peut durer de trois mois à dix ans.** C'est là que réside la difficulté à infléchir la virulence des lymphocytes et la destruction tissulaire qu'ils entraînent : c'est leur mémoire que l'on ne parvient plus à enrayer.

### ***La naturopathie va agir sur plusieurs plans***

1. Il s'agit d'aider l'organisme à se débarrasser des complexes immuns, par la suppression des aliments intolérants et par des diètes, pour drainer les toxines et reposer le système digestif.
2. Il faut stimuler l'activité des émonctoires : intestins, reins, poumons, foie et peau.
3. Il faut favoriser la phagocytose grâce à l'apport d'enzymes exogènes et la restauration de la muqueuse intestinale, productrice de 70 % d'anticorps.
4. Il faut réparer les tissus lésés par l'apport de compléments à action physiologique (allant dans le sens d'un bon fonctionnement cellulaire), par l'apport d'oméga 3, 6 et 9, d'alkylglycérols\*, d'oligo-éléments, etc.

**Au niveau international, de grands chercheurs ont fait évoluer la compréhension et le traitement de ces pathologies, parmi eux :**

- Le Dr K. Ransberger, grand spécialiste allemand en enzymologie et enzymothérapie, a permis de comprendre l'importance du rôle joué par les enzymes dans le soutien des macrophages, afin d'éviter le déclenchement des lymphocytes T.
- Le Dr Wolf en Autriche a élaboré un complexe enzymatique utilisé depuis plusieurs dizaines d'années en vue d'aider la phagocytose.
- Le professeur Nieper, cancérologue, a créé des traitements favorisant la polarité cellulaire et donc la restauration des tissus lésés suite aux maladies auto-immunes.
- En France, le professeur Signalet a alerté le public sur la relation entre maladies auto-immunes et intolérances alimentaires rendant le gluten et le lait de vache très souvent responsables...
- Les Dr Mouton et Castronovo ont démontré l'incidence de la dysbiose intestinale sur la santé générale.
- Enfin, aux États-Unis, le concept de porosité intestinale est largement acquis sous le terme de Leaky Gut Syndrom, et la grande question est : être ou ne pas être atteint de porosité intestinale... Le Pr Boyd E. Haley, biochimiste et toxicologue, incrimine les métaux lourds, amalgames, vaccins en tous genres, cigarettes (cadmium), les additifs et conservateurs alimentaires et les pesticides.

## ***Les intolérances peuvent concerner les aliments les plus courants comme les plus inattendus***

Parmi les nombreuses intolérances, voici quelques études de cas rencontrés dans ma pratique :

### **- L'intolérance au gluten**

- Delphine, 43 ans, vient me consulter accompagnée de son mari. Elle se plaint d'être complètement épuisée, de ne plus avoir la force de réagir, son mari renchérit : « je lui dis bien de réagir... ». En fait, Delphine présente un teint gris-jaunâtre, son beau visage n'est plus éclairé par le regard qui est morne. Elle me dit souffrir de brûlures et de crampes insupportables au niveau intestinal après chaque repas. La situation hépatique n'est pas brillante, des migraines reviennent souvent. Devant l'état de cette personne, le pire est à craindre. Il semble qu'un problème physique soit doublé d'un problème psychologique, je soupçonne le mari qui semble très autoritaire de pratiquer des sévices moraux et son fils m'en donne confirmation lors d'une deuxième visite. Néanmoins, j'oriente Delphine vers une alimentation sans gluten que je soupçonne être la cause de ses problèmes. L'amélioration ressentie est nette, Delphine, après analyse de sang, présente effectivement des antigènes au gluten. Il est certain qu'après arrêt du gluten, cette personne ira de mieux en mieux, le traitement normalisateur du milieu intestinal va accélérer la restauration des villosités. Delphine se sent tout de même beaucoup mieux, il lui reste à solutionner son deuxième problème qui est l'autorité du mari, elle a reconquis des forces qui la mettent en mesure de gagner cette deuxième étape.

- Noémie a 13 ans lorsqu'elle vient me voir accompagnée de sa mère et de son petit frère âgé de 2 ans. Je suis d'abord interpellée par la pâleur et les cernes sous les yeux du petit, mais la maman me dit que c'est sa fille qui la préoccupe car elle présente un œdème des jambes avec les veines très apparentes. Si l'on observe cette jeune fille lorsqu'elle est assise, on se dit qu'elle est en bonne santé, bien qu'un peu trop forte. Par contre, l'examen des jambes me sidère, elles sont comparables à celles d'une femme ménopausée se nourrissant très mal. Ce sont des jambes en poteau qui n'ont plus aucune forme. Le système veineux est très apparent, les capillaires sont poreux et, au niveau des cuisses, cette petite présente de nombreuses vergetures dues au gonflement par œdème. Je l'interroge sur son alimentation, la maman me dit qu'elle adore le pain, les brioches et autres farineux. Du fait de diarrhées fréquentes, j'indique à la mère que je soupçonne une intolérance au gluten. Elle me répond en s'exclamant : *« Mais elle serait donc comme son petit frère, nous avons fait les analyses, il est intolérant au gluten »*... Je lui réponds : *« Certainement Madame, sauf que chez Noémie, voici plus de 12 ans qu'il y a intolérance au gluten »*. Le désordre intestinal a occasionné une intoxication sanguine et lymphatique à mettre en rapport direct avec les œdèmes des membres inférieurs. Visiblement, Noémie est très gourmande de pain et sa mère a du mal à comprendre la gravité de la situation, je me mets à sa place, les intolérances sont si peu évoquées dans les médias, que certains peinent à prendre conscience de leur gravité. Devant l'état anémique du petit frère, j' imagine que lui aussi continue à consommer du pain... Dans ce cas précis, sans l'exclusion des produits à base de seigle, de blé, dont le kamut et l'épeautre, et d'orge, le traitement de normalisation du milieu intestinal est un emplâtre sur une jambe de bois.

Parmi les intolérances, c'est celle au gluten qui est la plus fréquemment évoquée, si bien que nous pensons très souvent, et **parfois trop souvent**, à celle-ci lorsqu'il y a trouble intestinal chronique. **L'intolérance sévère au gluten ne touche en réalité qu'environ 3 % de la population.** Ce n'est pas énorme à l'échelle d'une société, pourtant cela doit absolument être identifié, tant la **dégradation du milieu intestinal qui en résulte peut nuire totalement à la digestion comme à la santé en général.** Afin de contrôler une substance pour laquelle il n'a pas de dispositif enzymatique, le gluten à gliadine, le milieu intestinal va développer une quantité formidable d'anticorps. Ces mêmes anticorps vont venir plus tard ronger les villosités intestinales. Le revêtement intestinal ainsi émoussé par les anticorps ne sera bien sûr plus en mesure de permettre la digestion, occasionnant des intoxications quotidiennes qui vont venir se propager dans tout l'organisme. Suivant les sujets atteints, les noyaux toxiques ou complexes immuns se localiseront dans les tissus muqueux dans le cartilage, les poumons, au niveau de la peau, etc. Ils provoqueront des déformations tissulaires, avec souvent une anémie ferriprive, des vertiges, fatigues terrassantes, troubles de la vue, migraines, instabilité psychologique...

Une seule miette de pain peut suffire, témoin cette jeune fille intolérante sévère, venue me consulter pour d'importantes fatigues, et qui, après des mois sans gluten où elle est en pleine forme, revient me voir, sidérée : *« Rendez-vous compte, »* me dit-elle, *« je n'ai mangé que l'extrémité d'une corne de croissant et cela a suffi pour que les fatigues reviennent ! ».*

- Chez les bébés, les signes apparaissent vers 7 à 8 mois avec la prise des premières farines contenant du gluten. Les symptômes sont multiples, le plus souvent diarrhées, constipation, puis, plus tard, retard de croissance,

teint blafard, maladies infectieuses à répétition, arthrite, nervosité puis décoloration de l'émail dentaire, mauvais sommeil, cauchemars, difficultés d'apprentissage, dyslexie. L'anémie par carence en fer est toujours au rendez-vous...

- Chez l'adulte, on retrouve les mêmes symptômes, auxquels il faut ajouter des douleurs diverses dues aux inflammations tissulaires avec souvent des articulations enflammées, déformées. Le système nerveux est fragilisé, la calvitie précoce, on peut retrouver des diarrhées comme des constipations sévères, voire des maladies de Crohn, le péristaltisme est ralenti, le sommeil altéré, la socialisation difficile et la dépression fréquente...

Si le diagnostic n'est pas posé à temps, le malade vit au ralenti pendant des années en accumulant des intoxications quotidiennes qui entretiennent une pollution sanguine avec risque potentialisé de cancer (ex : leucémie, maladie de Hodgkin).

Ce tableau alarmant va se retrouver de plus en plus souvent dans nos sociétés modernes, les industriels de l'agroalimentaire y travaillent en modifiant de façon abusive les céréales (hybrides et OGM), qui seront de ce fait de moins en moins reconnues par notre système enzymatique, donc de plus en plus inassimilables et source de rejets intestinaux. Une autre piste de réflexion concernant la cause des intolérances au gluten présente un grand intérêt. Selon les travaux du Dr Jean-Jacques Melet, épidémiologiste, et de Marie Grosman, les métaux lourds, le plomb, le cadmium, l'aluminium et surtout le mercure inhiberaient la catégorie d'enzyme peptidase capable de digérer le gluten à gliadine. Faute de cet enzyme, le corps va organiser le rejet avec la fulgurance décrite plus haut. Cette théorie est rejointe par les travaux du Pr Boyd E. Haley, biochimiste et toxicologue américain.

Elle met en évidence l'intérêt d'un traitement de dépollution des métaux, surtout bien sûr, si l'intolérance est à mettre en rapport avec la pose ou la dépose de plombage dentaire, de prise de vaccins ou de médicaments contenant des sels d'aluminium. On utilisera alors un complexe coriandre, chlorella, ail des ours à dose réduite de 1 à 2 gélules par jour, pour ne pas surcharger le foie lors de l'élimination provoquée par ce traitement. Ceci devra se poursuivre sur une très longue période, les métaux étant difficiles à éliminer.

D'une façon générale, le choix alimentaire des intolérants au gluten doit les amener à **éviter tout ce qui contient du blé, du seigle, de l'orge, de l'épeautre, du kamut**, avec principalement le pain et les pâtes ; mais aussi un grand nombre de produits cuisinés dans lesquels le blé intervient comme épaississant ou le gluten seul en tant qu'améliorant protéinique comme le seitan (gluten pur cuit dans un bouillon végétarien), la sauce de soja, le miso... Le gluten est ajouté comme fixateur de texture dans les panures, les biscottes...

**La solution pour les intolérants sévères au gluten consiste à consommer des plats faits maison et à choisir les glucides complexes ou lents suivants : le riz, le quinoa, le millet, la châtaigne, le maïs, le sarrasin, les flocons d'avoine** (qui ne contiennent pas de gluten à gliadine mais un gluten à avinine parfaitement digeste dans ce cas précis), la pomme de terre, les légumineuses telles que haricots blancs, lentilles, pois-chiches, pois-cassés. Je conseille souvent pour le matin de préparer un gâteau de riz cuit avec du lait de soja, de riz ou d'amandes, des fruits secs et du sucre complet ; gardé au frais, il peut durer 5 à 6 jours et permet de démarrer la journée pour les petits comme pour les grands... Les galettes de riz ou de sarrasin, ou de quinoa, les flocons de millet, de quinoa, d'avoine, peuvent également être utilisés à la place du pain ou des céréales du matin.

Le monde de la consommation commence à être sensibilisé à ce problème et l'étiquetage est de plus en plus objectif. À chacun de suivre la composition et de se renseigner auprès des fabricants s'il y a un doute.

À l'arrêt du gluten, l'amélioration est très nette. Le niveau de fer redevient normal en quelques semaines. Mais il faut compter plusieurs mois pour que les muqueuses intestinales soient restructurées.

### - L'intolérance au lait de vache

- Samira est une jeune femme d'origine algérienne âgée de 36 ans, elle vient me consulter pour des problèmes réactionnels, les yeux et le nez coulent en permanence, en hiver elle est sujette à des bronchites asthmatiformes dont elle arrive difficilement à se débarrasser. Son teint est jaune grisé, sa vue est troublée, elle a souvent des migraines. C'est une nature volontaire et sportive qui souhaite profiter de la vie au maximum. Lorsque je lui pose la question : « Mangez-vous beaucoup de fromage », ses yeux brillent, elle éclate de rire et me répond : « *Ah ça oui, j'adore !* » et elle me cite une belle variété de ces faux amis que sont les fromages dans son cas. De toute évidence, Samira ne dispose pas de l'enzyme lactase qui lui permettrait de diviser (digérer) le lactose, elle avoue une forte consommation de desserts lactés qui pénalisent d'autant sa santé. J'ai un peu de mal à motiver cette jeune femme dans le sens d'un arrêt des produits laitiers de la vache. Aussi nous établissons ensemble une sorte de contrat moral par lequel elle doit arrêter ces aliments lactés pendant 4 semaines. Au terme de cette période elle me recontacte : « *Ça y est* » me dit-elle, « *j'ai compris* », son teint s'est amélioré, elle n'a plus de migraines. On peut commencer un travail de normalisation du milieu intestinal et, aussi, du système pulmonaire.

Dans l'intolérance au lait de vache, deux constituants sont en cause, la **caséine**, et le **lactose**. L'intolérance à la caséine du lait de vache concerne tous les humains. Cette protéine de grosse taille ne peut être divisée par nos enzymes, ce qui entraîne des désordres intestinaux répétitifs avec installation d'une flore pathogène. Les maldigestions s'enchaînent d'autant plus que la plupart des produits laitiers sont pasteurisés et leur matière grasse convertie à 100 % en mauvais cholestérol L.D.L., ce qui surcharge la fonction hépatique et favorise : dépôts de cholestérol, formations kystiques, plaques d'athérome, etc. Les seuls produits de la vache que l'on peut consommer, sans excès pour autant, sont le beurre au lait cru et la crème fraîche (non pasteurisés), les yoghourts, le fromage frais, qui présentent l'avantage d'être lacto-fermentés donc riches en enzymes et pour ces derniers en acide lactique et donc en bonnes bactéries.

Le gruyère et le comté peuvent être conseillés par le fait de leur longue fermentation avec apport en acide propionique, lequel grâce à la présence de la bactérie *B. Linens* permet la division de la caséine et donc sa bonne digestibilité. Quant au lactose, il est alors réduit en galactose, ce qui le rend digeste même chez les intolérants au lactose, bien que dans certains cas très sévères il faudra également les éviter si les symptômes de rejet persistent (voir chapitre « Les Thérapies »).

L'intolérance au lactose se manifeste par de l'eczéma ou diverses pathologies dermatologiques (acné, psoriasis), des problèmes O.R.L. et bronchiques, des diarrhées, des douleurs articulaires, les selles sont fétides. Le lactose du lait de vache peut induire des allergies même chez les bébés nourris au sein par le fait qu'il passe dans le lait de la maman si celle-ci consomme du lait de vache.

Parmi les populations occidentales, on dénombre 7 % d'intolérants au lactose contre 100 % parmi les Indiens d'Amérique, les Chinois, les Japonais et 80 % des personnes originaires du continent africain. C'est dire le mal que se font ces populations en optant pour une alimentation occidentale où les produits laitiers sont légions.

Chez les personnes souffrant d'inflammations chroniques, l'utilisation des produits laitiers est proscrite ; ces personnes peuvent tenter de consommer en très faible quantité les produits cités plus avant, mais il faut tenir compte de l'apport en prostaglandines E2\* (dérivées de l'acide arachidonique) en quantité certes plus faible dans le cas de produits non pasteurisés, mais qui toutefois, peut être pro inflammatoire. Donc à tester, et opter pour une consommation sans excès dans ce cas.

### **- L'intolérance à l'alcool**

C'est une intolérance très curieusement répartie. Elle est due à la carence en enzyme ADHL (alcool deshydrogénase) **enzyme localisée dans les cellules hépatiques et dans la muqueuse intestinale. Les femmes produisent très faiblement cette enzyme** mais également certaines populations comme les Japonais, les Chinois, les populations du continent africain et les Indiens d'Amérique. On comprend pourquoi l'alcool a été souvent le moyen pour asservir ces populations. Les personnes ne produisant pas d'ADHL sont vulnérabilisées dès le premier verre.

En dehors de ces cas précis et à dose raisonnable d'un verre au cours du repas, le vin rouge, selon les résultats de plusieurs études, représente une prévention contre les cardiopathies ischémiques (insuffisance circulatoire), d'autant plus s'il est bio et surtout s'il est non pasteurisé.

### **- L'intolérance aux fèves, une caractéristique corse et sarde**

C'est un autre exemple d'intolérance génétique qui touche les enfants du pourtour méditerranéen et surtout **de Corse et de Sardaigne. Dans ces régions, 25 % des enfants et plutôt des garçons sont victimes de cette carence en enzymes G6PD.**

Une famille européenne peut voir cette intolérance chez un enfant qui aura hérité des gènes d'un ancêtre sarde ou corse.

Les symptômes sont dramatiques puisque les globules rouges éclatent, ce qui provoque une jaunisse et une anémie pouvant être sévères. Des adultes et surtout des hommes peuvent être concernés, en France on évoque les chiffres **de 250 000 à 500 000 personnes**. Si ceux-ci évitent les fèves, leur système digestif redevient normal.

### **- Les intolérances peuvent toucher les aliments les plus courants**

On peut en effet voir d'autres types d'intolérances :

- au riz,
- au maïs,
- au brocoli,
- à la laitue,
- aux volailles,
- aux œufs,
- au bœuf, mouton, porc,
- à certains poissons.

L'analyse de sang permet de mettre en évidence les aliments intolérants.

Une même personne peut être intolérante à la truite, à la sardine, mais pas au rouget ni à l'anchois... ou inversement. Si le malade n'est pas traité, les intolérances vont en augmentant puisque, très souvent, plus l'intestin est détérioré, moins il produit d'enzyme et plus il déclenche des rejets. Si bien qu'il est difficile de faire le tri entre une intolérance génétique et celle acquise suite aux désordres intestinaux.

Selon l'étude allemande Schafer, les intolérances ont tendance à s'étendre sur un nombre croissant d'aliments. Plus les intestins sont malades et plus ils déclenchent des intolérances... Mais aussi plus on consomme de produits transgéniques, plus on risque de rencontrer le rejet de molécules inconnues à notre registre enzymatique.

Dans le cadre de maladies chroniques de tous ordres, il faut s'interroger à ce sujet tant les symptômes suite aux intolérances sont divers, parfois invalidants et très perturbants puisque peu évidents à décoder.



## Chapitre 4.

# Les démarches thérapeutiques en cas de réaction auto-immune

La thérapie consiste donc à éviter absolument le ou les aliments en cause lorsqu'il s'agit d'intolérance génétique irréversible, à **restructurer la muqueuse et à replacer la flore intestinale**. Les traitements de terrain seront utilisés afin de contribuer à soutenir la **restauration des différents tissus ayant été lésés** par la réaction immunitaire, et on supplémentera en enzymes afin d'aider les macrophages et la phagocytose.

Si l'intolérance a été consécutive à un désordre intestinal chronique, il faudra restaurer le milieu intestinal et orienter le patient vers une alimentation digeste compatible avec ses capacités enzymatiques ou vers une meilleure gestion du stress lorsque celui-ci est une composante notable du désordre.

Si l'intolérance est consécutive à une réaction en rapport à des molécules alimentaires non reconnues par notre système enzymatique (produits dénaturés, transgéniques ou tout aliment inconnu de nos capacités digestives), il s'agira de les éviter. La normalisation du milieu intestinal est comme toujours nécessaire pour optimiser à nouveau le processus enzymatique.

---



## Chapitre 5.

# Les diverses maladies de l'intestin

Parmi tous les troubles intestinaux, les plus fréquemment évoqués, comme la constipation, la diarrhée, les ballonnements, ne sont pas anodins, car non soignés, ils nous conduisent vers des pathologies beaucoup plus graves.

### *La constipation*

- Nicole, 39 ans, présente une constipation sévère avec gaz et hémorroïdes, ainsi qu'un surpoids de 8 à 10 kg. Son humeur est instable, les mains et les pieds sont froids, elle ressent un engorgement au niveau de l'estomac, souffre de migraines et de règles abondantes et douloureuses ; son sommeil est bon, en alternance ; elle reconnaît ne pas boire assez, ne pas faire de sport ; elle peut éprouver des fièvres lors de crises de foie spectaculaires. Nicole présente tout le cortège de maux

consécutifs à une constipation sévère, n'étant plus capable d'évacuer correctement, elle ne parvient plus à digérer ; l'engrassement intestinal a occasionné un épuisement hépatique, ce qui limite la capacité du foie à produire l'hormone progestérone ; Nicole est donc en hyper-œstrogénie et les règles sont longues, chargées de caillots.

Dès le premier traitement de la constipation, les migraines ont disparu, l'humeur va mieux, il n'y a plus eu de crise de foie, les règles sont facilitées bien qu'il persiste un syndrome prémenstruel et des caillots qui disparaîtront au cours des cycles à venir.

La constipation vient en tête de liste des maux intestinaux, tant d'individus vivent avec qu'ils finissent par la trouver aussi banale que bénigne. Or, elle représente la première étape grave de pollution sanguine avec risque de cancérisation, intestinal, glandulaire, tissulaire, suite à l'invasion des toxines dans l'organisme.

Différentes causes s'associent pour transformer les selles en bouchons ou pour les amasser entre les villosités intestinales :

- Le péristaltisme est lent, ce qui favorise l'absorption de l'eau par les muqueuses et l'assèchement des selles.
- Le péristaltisme est ralenti suite à une situation de stress ou, comme on peut le voir chez certains, à une tendance à vouloir garder les choses en soi, à refuser le changement, le mouvement. Certains constipés chroniques sont aussi des conservateurs chroniques.
- **La rétention de bile** (assèche les selles).
- Le pancréas ne libère pas assez de lipase (enzymes pour digérer les graisses), les selles sont grasses et collantes.
- La consommation de gluten en excès, agissant comme une colle, les selles adhèrent aux villosités intestinales.

- Une nourriture trop **pauvre en fibres**.
- Le patient **ne boit pas assez**.
- L'exercice **physique est manquant**, la sangle abdominale est atonique.
- La **prise d'antibiotiques** sur une période longue a détruit la flore intestinale.
- Il y a eu **choc sur la moelle épinière** et le réflexe de la défécation est interrompu (voir chapitre Paralysie, Immobilité Physique).
- L'excès de laxatifs a épuisé le réflexe de défécation. La muqueuse intestinale est atone, incapable de répondre aux influx nerveux et d'assurer le péristaltisme (mouvement d'évacuation des selles). Dans cette situation, la constipation est très rebelle.
- Le vieillissement entraîne une atonie de la musculature lisse (muqueuse intestinale), la constipation est sévère.

Quelles que soient les causes, il faudra replacer une bonne flore et si le problème est ancien, restructurer la muqueuse qui est devenue poreuse et ne joue plus son rôle de filtre. La constipation est facteur de **teint terne, de fatigue générale et hépatique**. L'**œdème lymphatique avec chevilles et jambes gonflées** est très courant, on peut observer des modifications de la formule sanguine **avec dilatation des hématies due à la présence de toxines et gonflement des membres inférieurs aggravé durant les périodes chaudes...**

Du fait des poussées pour expulser les selles, les hémorroïdes sont fréquentes, parfois ces mêmes tensions abdominales peuvent entraîner un prolapsus (descente d'organes) qu'il est préférable d'éviter en traitant au plus vite la constipation. L'intestin du fait des poussées peut s'allonger, ce qui augmente encore la propension à être constipé. Beaucoup de personnes s'imaginent avoir un intestin plus long que la

norme alors qu'il s'agit d'un phénomène consécutif à une longue période de constipation non solutionnée par un traitement adéquat.

Normalement, à chaque prise d'aliments ou de boissons, nous déclenchons des ondes péristaltiques, si bien que deux à trois expulsions de selles par jour sont tout à fait normales. Nous en sommes loin dans ce cas de figure, certaines personnes vont à la selle une fois par semaine, d'autres, dans les constipations sévères, une fois par mois... À ce stade, les lavements sont conseillés, ils peuvent se pratiquer sous forme d'hydrothérapie qui dégage le côlon et permet au traitement de restauration de l'écosystème intestinal de mieux jouer son rôle normalisateur.

Des lavements peuvent être également pratiqués chez soi, aidés d'un matériel que l'on trouve en pharmacie. On s'injecte par exemple une tisane de camomille par voie rectale, entre un à deux litres, on pratique un massage lent et circulaire sur l'abdomen avant d'évacuer.

L'évacuation insuffisante est une autre forme de constipation. C'est le cas de cette personne qui dit aller à la selle tous les jours, et pense donc fonctionner normalement, en réalité, elle n'élimine que très peu de selles et accumule des selles durcies dans les villosités intestinales. Aux États-Unis, une étude *post-mortem* de malades a révélé des cas où les intestins étaient si encombrés qu'il ne restait plus comme passage intestinal qu'un orifice de la grosseur d'un stylo.

**La thérapie de la constipation nécessite le concours de plusieurs bonnes habitudes : boire davantage, faire de l'exercice comme la marche, des abdominaux, consommer plus de fruits et légumes crus ou cuits, éviter les laxatifs chimiques comme naturels, qui entraînent un décapage de la bonne flore bactérienne et rend atone la musculature lisse de la muqueuse intestinale.**

Il est conseillé d'éviter le chlorure de magnésium, qui ne solutionne rien, mais au contraire dérègle l'intestin. L'huile de paraffine qui est une huile minérale ne solutionne la constipation que par son indigestibilité et ceci en créant un désordre intestinal, à éviter absolument. De plus elle absorbe toutes les vitamines liposolubles A, D et K en particulier. Enfin elle établit un masque tout au long de l'intestin freinant l'assimilation et favorisant les anémies.

Une solution intéressante et simple d'utilisation consiste à agir sur la consistance des selles en consommant **des graines de psyllium ou de lin ou d'ispaghul**, ou des carrés de fibres et de fruits qui, au contact d'un aliment humide, permettent une meilleure souplesse des selles. La tisane de feuilles d'artichaut en stimulant l'évacuation de la bile ou le jus de pruneau dans les cas rebelles seront tout à fait adaptés.

Une diète avec compote de pommes sans sucre, soupe de légumes sans sel à volonté, ceci sur une à deux journées, permettra un balayage des selles collées ainsi qu'un drainage général.

On suivra un traitement de restauration de la flore et de la muqueuse comme cela est indiqué dans la partie « les Thérapies ».

## ***La diarrhée***

- Alice, 35 ans, souffre de crampes abdominales, d'infections urinaires très fréquentes, les rapports sexuels sont douloureux, le foie est surchargé, elle alterne gaz, ballonnements et diarrhée, les règles sont régulières mais longues, fatigantes avec des caillots, elle accuse des coups de barre vers 10 h. Le sommeil est insuffi-

sant avec réveil à 3 h du matin, enfin les articulations des cervicales et du genou droit sont douloureuses. D'aussi longtemps qu'elle se souvienne, enfant, elle a toujours souffert du ventre, elle n'a pas été nourrie par sa mère et a subi petite beaucoup de sinusites, bronchites parfois asthmatiformes. Voici le parcours classique d'une enfant qui a démarré sa vie avec des intestins fragiles faute d'alimentation maternelle ; la muqueuse intestinale est donc devenue poreuse, laissant passer toxines et bactéries, ce qui a occasionné les sinusites et bronchites à répétition. Le foie, épuisé, n'arrive plus à faire le tri sanguin, il ne parvient pas à synthétiser la progestérone, les règles sont donc abondantes chargées de caillots. Enfin, les intestins très enflammés sont le siège de crampes avec douleurs rayonnantes, les infections urinaires dont souffre Alice sont la conséquence de la migration des bactéries pathogènes de l'intestin à l'appareil urinaire.

Les inflammations articulaires accompagnent très souvent ce type de malade même si l'atteinte particulière du genou droit peut dans ce cas s'expliquer par une asymétrie du squelette. Le traitement intestinal donne très vite une amélioration, Alice n'a plus de coup de barre le matin, le sommeil est nettement amélioré, les règles sont normalisées, elle n'a fait qu'une inflammation urinaire en 6 mois. De temps en temps, elle subit encore une diarrhée. Alice suit un traitement d'entretien sur plusieurs mois, afin que cette jeune femme qui accuse des années de désordre parvienne à la normalité.

Les caractéristiques des diarrhées sont des selles trop fréquentes et liquides, ce qui épuise le malade, **entraînant une déshydratation, parfois des fièvres et la fuite de minéraux.** Plusieurs causes sont à envisager :

- une **accélération du péristaltisme** entraîne un **dé-faut de réabsorption** de l'eau par l'intestin,
- un **excès d'agents pathogènes** : des salmonelles, des shigelles, des amibes, des staphylocoques, ingérés au travers de l'alimentation ou de l'eau.

D'autres maladies inflammatoires de l'intestin entraînent aussi des diarrhées :

- il s'agit de la **maladie de Crohn**, de la **rectocolite hémorragique**, de la **tuberculose intestinale**, des **tumeurs du côlon et de l'intestin grêle**, qui provoquent également une accélération du péristaltisme avec des diarrhées glaireuses et sanglantes,
- les **insuffisances pancréatiques** sont une cause très fréquente de diarrhée, les selles sont alors glaireuses, fétides,
- des pathologies comme la **sprue** (diarrhée violente observée en milieu tropical suite à une irritation sévère parasitaire ou bactérienne), la **mucovisidose**, l'**hyperthyroïdie**, la **maladie de Basedow** sont accompagnées de diarrhée.

De plus des états anxieux sont à mettre en relation avec le côlon irritable et la diarrhée. Le profil psychologique du patient victime de diarrhée est souvent celui d'une personne prise dans un rythme de vie accéléré et qui cherche à se débarrasser au plus vite de tout ce qui pourrait le lester et par là l'empêcher de fuir.

Devant le large éventail des pathologies pouvant occasionner des diarrhées, il ne peut qu'être conseillé de procéder à une **coloscopie en milieu hospitalier**, afin de poser le juste diagnostic, d'autant plus lorsque l'état diarrhéique est chronique et bien sûr lorsqu'il y a perte de sang.

Le traitement consiste avant tout à veiller à se **réhydrater**, avec une très grande vigilance **lorsque la diarrhée touche le bébé**.

En première intention, on utilisera le charbon végétal comme absorbant, ainsi que l'argile blanche à raison d'une cuillère à café dans un peu d'eau 4 fois par jour. Au niveau alimentaire, le riz blanc, l'eau de riz blanc, la soupe de carotte et de riz blanc, la soupe de caroube et la confiture de coing représentent une aide. L'apport en minéraux est nécessaire pour compenser le déficit, on pensera au pollen, au sucre complet...

La myrtille présente le grand intérêt d'empêcher l'adhésion des bactéries pathogènes à la muqueuse intestinale, ainsi le traitement de normalisation de la flore et de la muqueuse sera beaucoup mieux intégré (voir chapitre « Les Thérapies »).

On évitera les grosses fibres, ainsi que les bouillottes chaudes sur le ventre.

Les méthodes de relaxation, d'autogestion du stress, seront également de bons auxiliaires de réussite. Là encore il ne faut pas hésiter à suivre un traitement naturel de reconstitution intestinale sur plusieurs mois ; **tant que l'on est sous traitement, les symptômes se calment pour, au fil du temps, disparaître.**

## *Les ballonnements et gaz*

- C'est le cas de Jean, 50 ans, très attaché à une nourriture traditionnelle, casse-croûte, fromage, charcuterie, beaucoup de pain, les gaz sont douloureux, ils accentuent les troubles cardiaques de Jean par la pression qu'ils exercent sur le cœur. Jean craignait le pire,

la coloscopie lui a révélé qu'il n'en était rien ; il s'agit de modifier son comportement alimentaire en incorporant les légumes et les fruits, cuits dans un premier temps, sans trop de grosses fibres pour l'instant, en attendant les effets du traitement normalisateur. Les fruits crus sont à consommer loin des repas pour éviter la réaction fermentive lorsqu'ils sont associés à des féculents. L'amélioration est encourageante, Jean continue avec application son alimentation nouvelle ; dès qu'il remange du pain blanc ou qu'il consomme des boissons gazeuses, le phénomène a tendance à revenir. Il est de moins en moins inquiet sur son état, ce qui ajoute encore au progrès général de sa santé.

**Les ballonnements et gaz sont la conséquence de toute digestion incomplète.** De par le processus fermentif normal lors du passage intestinal, des gaz sont toujours possibles. Mais lorsque ceux-ci sont trop importants et douloureux, ils indiquent une incapacité intestinale à produire des enzymes digestifs en quantité et variété suffisantes. La flore devient une flore de putréfaction, les **parois intestinales, se distendent, se déforment**, favorisant la formation de **diverticules** : il s'agit d'hernies qui peuvent conserver des résidus alimentaires, véritables levains entretenant le processus fermentif et la mal-digestion. Les tensions occasionnées par les gaz sont douloureuses et dérangeantes, d'autant qu'elles peuvent gêner la fonction cardiaque.

La thérapie consiste à régler son alimentation. Les anti-fermentifs tels que le fenouil, l'angélique ou les graines d'anis représentent une aide à utiliser quotidiennement. La mélisse comme anti-spasmodique est très utile pour son action sur la douleur et les spasmes. L'huile essentielle d'origan, de menthe et de fenouil, à raison d'une à deux gélules au milieu du repas, permet une action anti-fermentive avérée. Enfin il faut replacer la bonne flore (voir chapitre « Les Thérapies »).

## ***Le côlon irrité***

- Marianne est une femme de 50 ans, un modèle de santé, elle a compris depuis plusieurs années pour elle et sa famille l'intérêt des pratiques de prévention. Pourtant elle souffre du côlon de façon inexplicée, d'autant que les examens médicaux n'ont pas révélé d'anomalie. Les traitements apportent certes une amélioration, mais sans que nous arrivions à une normalisation complète de l'intestin. Le facteur psychologique est certainement prédominant, Marianne est une personne sensible et consciente, qui se fait du souci pour les siens comme pour la marche du monde. Des massages abdominaux sont pratiqués, Marianne apprend à gérer ses émotions, je lui conseille un traitement pour améliorer la résistance nerveuse (oméga 3 + relaxant naturel) et bien sûr on continue à normaliser le milieu intestinal. Les résultats sont très encourageants, même s'il faut s'attendre à quelques rechutes comme cela peut être le cas face à des problèmes d'ordre psychologique.

Le côlon irrité arrive souvent au carrefour de deux facteurs :

1. **la flore microbienne est carencée** en bonnes bactéries, la production enzymatique est trop restreinte pour permettre une digestion correcte,
2. **le sujet est victime d'anxiété qui s'exprime au niveau du côlon** fortement innervé.

Ces deux circonstances entraînent des douleurs sur une zone précise du côlon qui se trouve spasmodique et qui devient le site d'inflammations répétitives et douloureuses.

La thérapie nécessite l'utilisation de la mélisse antispasmodique, la restauration de l'écosystème intestinal est nécessaire (voir chapitre « Thérapies »). Les massages de l'abdomen sont très utiles de même que les méthodes de

relaxation : yoga, sophrologie (voir chapitre « Quelques méthodes de relaxation »).

## ***La rectocolite***

- Fabien, 45 ans, est traiteur, il travaille dur pour démarrer son entreprise et n'a pas le temps de cuisiner pour lui-même, aussi il se nourrit des produits carnés qu'il prépare pour sa clientèle. Il vient me voir très inquiet, il lui a été conseillé un mois d'arrêt de travail, temps supposé nécessaire pour remédier à de graves crises intestinales avec pertes de sang, c'est une rectocolite hémorragique. J'incite Fabien à changer de nourriture pour aller vers plus de légumes et moins de viande. Je lui conseille un traitement restructurant de la flore et de la muqueuse intestinale auquel j'ajoute l'apport en bonnes graisses nécessaires à la structuration des muqueuses (oméga 3, 6, 9). Je revois par hasard Fabien dans la rue six jours plus tard, au volant de son véhicule de travail, « c'est formidable » me dit-il, « je suis déjà rétabli, d'ailleurs j'ai pu reprendre mon travail ». Fabien n'aurait jamais connu de récurrence si après le traitement normalisateur, il avait changé son alimentation. Aussi il revient six mois plus tard reprendre le même traitement et recevoir les mêmes conseils alimentaires qu'il semble avoir suivis depuis.

**La rectocolite hémorragique est une inflammation du rectum et du côlon avec dégénérescence de la muqueuse et parfois hémorragie, voire suppuration.** De la fièvre peut accompagner cette maladie qui s'exprime par poussées. La coloscopie en milieu hospitalier permet de situer l'état lésionnel.

Le facteur psychologique est soit déclenchant soit consécutif aux crises qui inquiètent le malade. Cette maladie

sera de plus en plus fréquente dans nos sociétés qui se prêtent trop facilement à des expérimentations alimentaires loin de nos besoins : alimentation avec trop de sandwiches, trop carnée, trop pauvre en fibres, dépourvue en bonnes graisses et chargée en mauvais cholestérol (graisses cuites ou pasteurisées) ou en OGM.

L'excès de viande est très souvent responsable de ces inflammations avec risques lésionnels. Ceci est dû à sa concentration en prostaglandines E2, dérivées de l'acide arachidonique, dont l'action est pro-inflammatoire et durcissante pour les membranes cellulaires, ce qui occasionne inflammation et risque de fissure des tissus.

Durant les premières semaines de traitement, il faut éviter les fibres, que l'on réintroduira lorsque les tissus intestinaux auront retrouvé leur résistance, et la bonne flore sa compétence.

Il est judicieux de découvrir les erreurs alimentaires en cause afin d'éviter les récides de crises. Le traitement consiste à restructurer la muqueuse, replacer la bonne flore (voir chapitre « les Thérapies »). **On ajoute toujours la myrtille afin d'éliminer les bactéries pathogènes. L'utilisation des bonnes huiles est comme toujours incontournable** pour favoriser la structure des cellules de la muqueuse intestinale, exemple : huile de colza ou soja ou noix plus huile d'olive bio. On utilisera un anti-spasmodique comme la mélisse pour agir sur les spasmes douloureux et on supplémentera en oméga 3 de poisson.

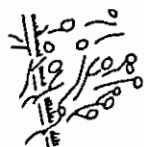
L'amélioration peut être relativement rapide, mais un traitement d'entretien sur plusieurs mois est tout à fait indiqué pour arriver à la guérison.

## Quelques uns des principaux envahisseurs du système intestinal, nécessitant le travail des millions de macrophages



### *Escherichia coli*

Adhérent aux microvillosités qui ont été largement détruites. La diarrhée est le signe majeur. L'invasion urinaire et rénale est à craindre.



### *Candida albicans*

Les levures sont figurées en rond, c'est la forme de moisissure en filament qui représente les *candida albicans*. Ceux-ci s'enracinent dans la muqueuse et voyagent dans tout l'organisme jusqu'au cerveau.



### Tête de ténia ou ver solitaire

Il peut vivre jusqu'à dix ans dans l'organisme humain et peut mesurer jusqu'à dix mètres. La tête à crochet fonctionne comme une ventouse.



### Oxyure

Avec ses nombreux œufs (environ 10 000) dans les parties internes. Très répandue surtout chez les enfants d'âge scolaire. Le signe distinctif est la démangeaison anale intense.



### Les complexes immuns

Noyaux toxiques formés d'un antigène entouré d'anticorps et camouflé sous une couche de fibrine. Ils s'incrusteront dans les tissus sains qu'ils déforment : muqueuse intestinale, reins, nerfs, cartilages, muscles, peau.



### Macrophages phagocytant des complexes immuns

Les macrophages, produits par millions dans l'organisme, dissolvent les éléments nocifs ou étrangers. Lorsqu'ils ne sont plus assez nombreux, c'est le chaos.

## La maladie de Crohn

- C'est le cas de Yohann, à 37 ans il vit sa maladie de Crohn comme un coup du sort qui a frappé sa famille, sa mère et une tante sont également atteintes. On retrouve chez Yohann le fond d'inquiétude habituel consécutif à ses crises qui peuvent arriver à tout bout de champ. Aussi Yohann, père d'un seul petit garçon (qui ne semble pas atteint) ne veut pas avoir un deuxième enfant pour ne pas risquer de transmettre sa maladie.

Je lui propose un traitement de restauration du milieu intestinal flore et muqueuse avec correction de son alimentation : pas de lait de vache, ni de fromage, pas de grosses fibres, pas de farine de blé, seigle et orge (gluten = fermentation). Je préconise également des anti-fermentifs afin d'éviter toute tension sur les muqueuses intestinales.

Les résultats obtenus remplissent Yohann de joie, il ne sent plus le poids de la fatalité annoncée par cette maladie, sa famille bénéficie des conseils naturopathiques et l'espoir d'une vie normale revient. Le couple a décidé d'avoir un deuxième enfant qui aujourd'hui se porte très bien. *« Je vois bien que je suis guéri »,* me dit Yohann, *« je peux manger la salade de tomates avec la peau et la vinaigrette, ce qui m'était totalement impossible »*. On continue sur plusieurs mois un traitement d'entretien de la flore intestinale pour stabiliser les résultats.

La maladie de Crohn est comme la rectocolite hémorragique une maladie inflammatoire de l'intestin. **On retrouve une prédisposition familiale, bien que souvent elle apparaisse en cours de vie** après un désordre intestinal auquel s'ajoutent des stress ou un surmenage et de mauvaises habitudes alimentaires. Les crises s'annoncent par la

douleur, la perte de glaires et de sang et la diarrhée.

L'état lésionnel au niveau de la muqueuse intestinale peut être associé à des douleurs articulaires, des lésions cutanées, érythème noueux : nodules toxiques, complexes immuns enchâssés dans le derme, voire même jusque dans l'iris.

Des récidives saisonnières, en général au mois de mars, peuvent apparaître, d'où l'intérêt de pratiquer une thérapie préventive.

La restructuration de la muqueuse intestinale ainsi que la réinstallation d'une bonne flore sont imminents ; le probiotique utilisé doit être le plus complet possible en bonnes bactéries, **une seule bactérie manquante peut freiner la progression vers la santé**, après une semaine de probiotique\*, on intègre un prébiotique\* afin de favoriser le développement des propres bonnes bactéries de la personne traitée.

Il sera toujours positif de faire une cure de myrtille en gélules afin d'aseptiser l'intestin et de faciliter l'installation de la bonne flore. Durant les premières semaines de traitement, il faut éviter tous les aliments difficiles à digérer, par exemple : fibres de grosse taille, pain blanc, pâtes, les fruits crus sont à éviter dont la tomate qui est un fruit, le taux d'acidité des fruits favorisant les fermentations lorsque l'intestin est malade. On utilisera régulièrement des gélules de fenouil, d'anis ou de basilic ainsi que de mélisse au milieu des repas pour éviter les gaz et les tensions sur les muqueuses intestinales fragilisées. Cette pathologie comme la rectocolite hémorragique nécessite souvent des examens médicaux qui situent l'ampleur des lésions, et apporte des informations très utiles.

Le traitement naturel dans ces cas présente un intérêt majeur, celui de correspondre aux besoins physiologiques\* de l'appareil intestinal et par là d'amener le malade vers la

normalisation de cette fonction. Il faut comme toujours continuer un traitement d'entretien pendant plusieurs mois, et la guérison est tout à fait possible. L'amélioration se signale lorsque le malade peut à nouveau consommer des fruits et des légumes crus sans problème. Le facteur psychologique étant très important, un travail sur ce plan afin de dépasser le sentiment d'agression qu'implique par exemple une compétition sociale abusive sera des plus utiles. Des massages calmants de l'abdomen avec de l'huile essentielle de lavande seront toujours bénéfiques associés à des exercices de respiration pratiqués en respirant profondément et silencieusement pour favoriser la relaxation.

Je conseille souvent des relaxants naturels comme *rhodiola rosea* ou *kudzu* (1 gélule matin, midi et soir).

## Les diverticules

- Jean-Jacques a 65 ans, une vie très équilibrée et « malgré tout j'ai des diverticules » me dit-il comme si seul le facteur psychologique intervenait, Jean-Jacques mange beaucoup de pain. L'analyse de sang révèle qu'il ne présente pas d'intolérance au gluten, pourtant s'il cesse de manger du pain il se sent beaucoup mieux.

Après les premiers effets positifs du traitement normalisateur il accepte un traitement d'entretien sur plusieurs mois afin de restaurer la tonicité de la muqueuse intestinale. Outre le pain habituel qu'il a remplacé par du pain de kamut, très faible en gluten, il évite de consommer des fruits à un repas qui aura comporté des féculents, ceci pour éviter les fermentations, on ajoute des anti-fermentifs à chaque repas afin d'éviter les tensions sur les parois intestinales, facteurs de déformation de celles-ci. Les grosses fibres sont évitées en attendant l'amélioration de la situation

intestinale. « Avec le traitement », me dit-il, « plus ça va, mieux ça va ». Je rappelle à Jean-Jacques l'importance du traitement d'entretien ainsi que des précautions alimentaires à long terme dont il comprend l'intérêt.

Les diverticules sont des déformations de la muqueuse intestinale qui subit différents changements au gré des fermentations trop longues voire des putréfactions répétitives, des gaz, de la colonisation par des bactéries pathogènes et des inflammations fragilisant la muqueuse ; son altération sous forme d'hernies est appelée diverticule. Il s'agit de cavités qui peuvent garder des résidus alimentaires, comme un levain favorisant des fermentations chroniques. Les diverticules peuvent évoluer vers l'infection, la perforation, la péritonite et l'hémorragie. Un examen médical est judicieux pour en évaluer la gravité.

On utilisera la myrtille pour aseptiser, la mélisse comme anti-spasmodique et les anti-fermentifs comme le fenouil, l'angélique, l'anis, le basilic. La restauration de la muqueuse et le réensemencement de la flore devront se poursuivre durant des mois. Il faut éviter les aliments difficiles à digérer (grosses fibres, pâtes, pain blanc) qui génèrent des fermentations, des gaz et des déformations (voir chapitre « Les Thérapies »), et préférer des légumes et des fruits cuits et mixés si besoin dans un premier temps.

## *Les polypes*

- Françoise a déjà fait une péritonite à 20 ans. Aujourd'hui âgée de 49 ans, elle a accusé au cours de ces dernières années plusieurs récidives de polypes, dont elle a parfois été opérée. La situation hépatique

n'est pas bonne, les infections urinaires sont fréquentes. Françoise alterne constipation et diarrhée et souffre de brûlures d'estomac, d'œsophagites et de fermentations éprouvantes. Son taux de cholestérol est à 2,74 gr depuis plus de vingt ans. Ses cheveux sont très secs et ses yeux lui font mal, elle dit faire des cauchemars toutes les nuits.

Dans un premier temps, le traitement consistera à éviter les fermentations avec les anti-fermentifs. L'alimentation dans le premier mois de traitement ne doit pas comporter de grosses fibres, les fruits seront pris dissociés des féculents toujours pour éviter les fermentations. Les fruits crus pourront être consommés après un mois de traitement réparateur et toujours dissociés des féculents pour éviter les fermentations. Ensuite il s'agit de réinstaurer les conditions de normalité du milieu intestinal, flore et muqueuse.

L'amorce d'une amélioration a été très vite ressentie, Françoise n'avait plus de remontées acides au niveau estomac et œsophage, le foie s'en trouvait plus tonique, elle est sur la voie de la guérison.

**La muqueuse intestinale peut être le site de tumeurs le plus souvent bénignes (dans 80 % des cas).** Elles peuvent survenir après une phase lésionnelle, l'organisme de bonne volonté pour cicatriser ces lésions favorise une prolifération cellulaire, c'est ce bourrelet de cicatrisation qui peut être, ou ne pas être, bénin. Un examen médical est nécessaire pour établir la gravité du ou des polypes.

Une hygiène de vie est le plus sûr moyen de s'éviter les 20 % de risque de voir évoluer un cancer. Il s'agit de rétablir la normalité du milieu intestinal, flore et muqueuse (voir chapitre « Les Thérapies »). Cette attitude est adaptée même lorsqu'il y a présence de polypes. Il s'agit également de changer les habitudes alimentaires qui ont conduit vers la maladie, et principalement l'excès de viande, dont l'absence de

fibres, l'excès de graisses saturées\* (durcissantes pour la muqueuse) et l'apport en bactéries pathogènes, consiste en un facteur premier, auquel on peut ajouter la carence en légumes et fruits et en graisses insaturées\*.

**On accumule les polypes en laissant perdurer un processus inflammatoire au travers soit d'une diarrhée, soit d'une constipation non traitée, alors qu'en normalisant nos fonctions intestinales on s'éviterait tous ces problèmes (voir chapitre « Les Thérapies »).**

## ***Les cancers intestinaux***

- Pierre vient me voir après une année de chimiothérapie pour, comme il le dit, augmenter ses chances de vaincre son cancer du côlon. Ancien entrepreneur en bâtiment, Pierre a mangé plus souvent au restaurant que chez lui ; l'excès de graisses cuites, la carence en graisses insaturées, plus le stress du travail et récemment un stress affectif, expliquent l'état de Pierre.

On ne peut pas accuser les produits laitiers que Pierre ne supporte pas. Il y a deux ans, il a été opéré pour un polype au côlon, sa tendance à la constipation n'ayant pas été solutionnée, il a fait une occlusion intestinale un an après, ce qui a occasionné une opération et la découverte de son cancer. Aujourd'hui Pierre reste solide malgré les mois de chimio. Son foie est tonique, malgré tout je lui conseille un traitement protecteur des cellules hépatiques, sachant que la fonction hépatique est dans ce cas très importante pour détoxifier l'organisme et pour ne pas risquer la propagation du cancer sur cet organe.

Après le premier traitement, il n'y a plus de constipation (méthode douce sans grosse fibre). Pierre a beaucoup moins d'œdème des jambes. Je lui préconise

comme toujours dans ce cas les oméga 3 plus un traitement rétablissant une bonne flore et augmentant la résistance de la muqueuse. Cette thérapie est non seulement parfaitement compatible avec la chimio, mais en plus elle en potentialise l'efficacité tout en renforçant la résistance du malade. Pierre est aujourd'hui « tiré d'affaire », il continue un traitement d'entretien, il s'est d'ailleurs approprié ces démarches de thérapie naturelle dont il comprend toute la logique. Il est devenu en partie son propre garagiste.

Dans le cas du cancer intestinal, la naturopathie doit être vue comme une thérapie à action uniquement bonifiante qui augmente les chances de retour à la santé. Quel que soit le mode de soin envisagé, il s'agit de facteurs normalisateurs parfaitement complémentaires et compatibles avec les propositions de médecine allopathique. Ils consisteront à replacer des bonnes bactéries au niveau de la flore avec l'utilisation d'un probiotique puis d'un prébiotique favorisant un large éventail de bonnes bactéries. L'utilisation de la myrtille pour éviter l'adhésion à la muqueuse des bactéries pathogènes est vivement conseillée (voir chapitre « Les Thérapies »).

- Il sera de plus préférable **d'éviter le sel** (les cellules cancéreuses se nourrissent de sel). On utilisera la taurine pour dessoder la cellule (une gélule à chaque repas).
- La prise de **poudre de petit lait** additionnée à de l'eau est intéressante pour son action prébiotique et cicatrisante de la muqueuse. L'inuline agira aussi dans ce sens (voir chapitre « Les Thérapies »).
- Le **jus de carotte fraîche** pour son action cicatrisante est conseillé avec **du jus d'aloë vera** (1 verre 3 fois par jour avant les repas).
- Un **apport enzymatique** avant les repas représente une aide à la digestion et permet d'éviter les gaz qui distendent les parois intestinales, ces mêmes enzymes

entraînent une action fibrinolytique (élimination du mucus excédentaire qui protège les cellules cancéreuses les rendant résistantes aux traitements), à laquelle s'ajoute l'action protéolytique (lyse des protéines pathogènes).

- On évitera les amidons à base de gluten à gliadine (blé, seigle et orge), ceci pour ne pas provoquer des fermentations longues et pro-inflammatoires. On privilégiera la consommation de flocons d'avoine (gluten à avinine digeste) et de riz complet sous forme de farine pour la facilité de digestion et pour leur richesse en acide phytique (anti-tumoral qui diminue la division cellulaire).
- Le **magnésium** de bonne assimilation pour optimiser les défenses immunitaires est précieux ainsi que les oligo-éléments pour entretenir la bonne flore (à l'exception du fer et du zinc déconseillés en cas de cancer).

Si l'alimentation conseillée est exempte de fruits et légumes crus (parce que le milieu intestinal n'est plus capable de les digérer et qu'ils occasionneraient des gaz et ballonnements), on choisit alors des fruits et légumes cuits ou les jus de légumes lacto-fermentés riches en vitamines et en enzymes. Toutefois, comme l'apport en vitamines est indispensable surtout dans ces circonstances, on prendra une cuiller à soupe par **jour de pollen** mélangé dans de l'eau ou longuement mastiqué.

Le cancer de l'intestin vient en deuxième position après le cancer du poumon, avec 25 000 nouveaux cas par an en France. Il devance le cancer du sein et de la prostate. Les gros mangeurs de viande multiplient par trois les risques de développer un cancer intestinal. Les régimes amaigrissants hyperprotéinés sont de ce point de vue à risque. La viande en excès entraîne deux inconvénients notoires. Elle apporte les prostaglandines E2 pro-inflammatoires, dont l'action durcissante (acide arachidonique) favorise, comme cela a déjà été évoqué, les états lésionnels et, dans le cas d'excès

de consommation de viande rouge, c'est le taux important de fer (pro tumoral) qui est à incriminer.

En comprenant l'intérêt de traiter ses intestins dès lors qu'il y a constipation ou diarrhée chronique, on éviterait ce cancer dans des proportions considérables. Comme 70 % des anticorps sont produits à partir d'une muqueuse intestinale saine, l'entretien de cet organe est de tout premier bon sens.

Après un premier cancer intestinal, il faut changer certaines attitudes alimentaires et entretenir naturellement cette fonction pour éviter les récides toujours plus graves (voir chapitre « Les facteurs alimentaires »)..

Des pathologies comme la **rectocolite hémorragique**, les **polypes**, la **maladie de Crohn** sont considérées comme précancéreuses, elles donnent le signal d'alerte et doivent inciter ceux qui en sont atteints à modifier leur mode alimentaire et à réorganiser leur milieu intestinal dans le sens de la normalisation.

La démarche thérapeutique naturopathique dans le cas de cancer de l'intestin comme dans tous les cas de désordres intestinaux, représente une aide supplémentaire précieuse vers la guérison.

## *Les parasitoses intestinales*

Charlotte est amenée par sa grand-mère inquiète pour sa petite fille de 11 ans, qui est, paraît-il, surexcitée avec un sommeil agité et des cauchemars. Les parents de Charlotte, tous deux infirmiers, sont prêts à soumettre l'enfant à un traitement anxiolytique !!! Cette belle petite présente des signes d'anémie, cheveux abondants mais ternes, sans force, son teint très pâle et ses yeux cernés me font penser à une parasitose. À mes questions : est-ce que ton nombril ou ton anus te démangent ? Charlotte me dit que oui, beaucoup.

Est-ce que lorsque tu dors tu as de la salive qui coule par les commissures des lèvres ? La grand-mère me dit qu'elle tache tous ses oreillers... Charlotte est tout simplement envahie par une parasitose qui la perturbe depuis des années, n'ayant jamais été vermifugée. Une fois débarrassée de ces envahisseurs, Charlotte va pouvoir démarrer une belle croissance.

Notre organisme héberge parfois sans le soupçonner des hôtes tout à fait indésirables : les parasites. Dans nos pays européens, on pense, bien souvent à tort, que l'hygiène nous débarrasse des bactéries, virus et parasites ; pour ces derniers on a tendance à les traiter par l'indifférence, ce qui ne peut que les aider à proliférer.

Les parasites sont largement répandus auprès des enfants (2 enfants sur 3) comme chez les adultes (1 adulte sur 3). Ce problème est de moins en moins pris en compte chez les enfants et il est pratiquement occulté chez les adultes. Il occasionne des troubles du comportement, irritabilité et des pathologies infectieuses à répétition.

- **Le ténia**, appelé ver solitaire, se propage par les **eaux souillées et par la consommation de viande (bœuf, porc, cheval) insuffisamment cuite**. Il peut mesurer jusqu'à 10 à 12 mètres et peut vivre jusqu'à 10 ans dans l'organisme. L'infestation est décelable par la présence d'anneaux dans les selles. Il entraîne des troubles du transit intestinal, de l'anorexie ou de la boulimie, de l'anémie. Afin d'éviter cette infestation, la solution est de cuire les viandes à plus de 60°. **La congélation présente l'avantage de détruire les parasites après 24 heures à moins 18°.**

Dans certains pays d'Asie où l'on consomme des poissons crus fumés ou peu cuits, la contamination par le ténia est courante. Les voyageurs doivent y prendre garde car dans ce cas, le ténia peut entraîner des troubles graves avec anémie pernicieuse.

- **Les oxyures** : de 5 mm à 1 cm de long, ils s'installent sur toute la longueur de l'intestin. La femelle vient pondre près de l'anus, surtout en période de pleine lune où elle peut libérer jusqu'à 10 000 œufs... d'où l'intérêt de se vermifuger dans cette période. **La contamination la plus fréquente se fait entre humains**, l'adulte tolère longtemps cette infestation avant d'être dérangé par des démangeaisons anales intenses.

**La situation est plus critique chez les enfants qui par le grattage vont aisément se contaminer** ; l'infestation peut s'étendre à l'appendice provoquant des **appendicites aiguës** et chez les petites filles des **vulvo-vaginites**... Les symptômes fréquents sont les troubles du sommeil, l'irritabilité, les difficultés digestives, le retard de croissance. L'enfant présente souvent des yeux cernés, il se gratte au niveau de l'anus, du nombril, on observe fréquemment des écoulements de salive aux commissures des lèvres, surtout pendant le sommeil. **Les parasites s'installent très facilement dans les tissus tendres des enfants qu'il faut vermifuger deux à trois fois par an sur six à sept jours durant la pleine lune**. Si un enfant est atteint d'oxyure toute la famille doit être traitée...

Les vermifuges naturels sont efficaces :

- les **graines de courge** que l'on peut consommer à tout âge, facilement, en graines ou broyées, mais qui sont beaucoup plus efficaces fraîches,
- l'**ail** ou **capsules d'ail**,
- les gélules de poudre de fougères mâles (uniquement chez l'adulte),
- les **huiles essentielles** telles que basilic, origan, sarriette, thym, cannelle... (chez l'adulte),
- l'**extrait de pépins de pamplemousse** (chez l'adulte).

On peut aussi préparer la recette suivante : remplir une bouteille d'ail et d'oignon coupés finement, auxquels on ajoute de l'alcool à 60°, laisser la préparation au soleil 10 jours, prendre 2 cuillères à café dans un peu d'eau avant les 3 repas pendant 15 jours.

Les probiotiques et les prébiotiques seront utilisés pour reconstruire une vraie flore et ainsi barrer la route à l'installation des parasites.

***Une parasitose exotique est à mentionner :*** il s'agit de l'**amibiase**, relativement fréquente du fait des voyages. Les amibes ont une forme de sac, de très petite taille, elles sont fortement répandues sur les continents africain, coréen et chinois, pays dans lesquels perdure l'habitude d'utiliser les excréments humains en guise d'engrais. **La contamination se fait par les eaux de boisson souillées et les aliments crus (viandes crues, poissons fumés).** Les symptômes sont des diarrhées violentes, les parasites attaquent la paroi intestinale **provoquant des lésions et parfois des abcès.** Le malade ressent de fortes douleurs abdominales avec sensation de faux besoins. Les selles sont nombreuses, glaireuses, voire sanglantes. Le traitement rapide de cet état pourrait éviter des années, voire des dizaines d'années de crises intermittentes et de symptômes tels que : hémorragies intestinales avec risque de lésions, perforations du côlon, altération psychique.

La migration des parasites s'étend par le système lymphatique et sanguin jusqu'au foie, aux poumons, avec risque d'abcès nécessitant une intervention chirurgicale... **Le cerveau et la peau peuvent aussi être atteints.**

Le traitement naturel est celui décrit ci-dessus, auquel on ajoutera de la mélisse comme anti-spasmodique, de l'argile ou du charbon comme absorbant en cas de diarrhée.

Les conseils aux voyageurs consistent à ne pas boire de l'eau courante, ni consommer des fruits et légumes crus lavés à l'eau courante et à se laver les dents à l'eau minérale ou bouillie.

En voyage, il faut se munir de capsules d'huile essentielle : thym, sarriette, cannelle, basilic, origan, ou de comprimés de pépins de pamplemousse afin d'éliminer de suite ces mauvais pensionnaires.

Comme toujours, les traitements prébiotiques et probiotiques seront utilisés pour assurer une protection naturelle au niveau intestinal.

Au niveau alimentaire, on évitera l'alimentation sucrée que les parasites apprécient beaucoup et on consommera beaucoup d'ail cru qu'ils détestent.

### *Les mycoses, ou candidoses*

- Edwige vient me consulter alors qu'elle souffre depuis des dizaines d'années de maux intestinaux avec des gaz malodorants qui l'incommodent beaucoup. Très souvent, cette femme de 46 ans présente des aphtes et une haleine forte, ses digestions sont toujours un suspens car elle peut soudainement souffrir de gaz et de spasmes. Elle attend les résultats d'un examen médical qui confirme mes soupçons de mycose ; les *candidae albicans* ont envahi l'organisme d'Edwige depuis bien longtemps. Comme je lui explique : « cette maladie c'est la guerre du bien et du mal », il s'agit de tuer les *candidae albicans*, de replacer les bonnes bactéries afin de ne pas permettre aux champignons de réoccuper les milieux intestinaux ; on doit également stimuler les défenses immunitaires pour que celles-ci combattent à leur tour ces parasites que sont les *candidae*. Enfin il

faut soutenir la fonction hépatique qui est diminuée par les toxines libérées par les *candidae*. Edwige rectifie son alimentation, plus de sucres ni de féculents raffinés dont les champignons se nourrissent... Elle sent rapidement un mieux très net, cependant elle devra conduire cette lutte sur de longs mois pour se sentir enfin libérée de ces hôtes indésirables.

**Dans 90 % des cas, il s'agit de *candidae albicans*, champignon microscopique pouvant atteindre l'homme et l'animal.** Les femmes sont beaucoup plus atteintes que les hommes, et les hommes circoncis sont les moins touchés par cette affection sexuellement transmissible. Chez les femmes et les hommes atteints de candidose, **50 % développeront une candidose chronique** évoluant par crise sur plusieurs années, voire plusieurs dizaines d'années ; 75 % des femmes sont touchées par cette affection au cours de leur vie et 30 % de femmes enceintes en sont atteintes. **Le *candidae albicans* est une levure qui vit naturellement dans notre organisme et qui peut évoluer en moisissure.** C'est la forme moisissure en filament qui est nocive. Les *candidae albicans* inhibent les défenses immunitaires, entraînent des pertes blanches chez la femme, des irritations du pénis chez l'homme. Comme il résiste au suc gastrique, on les retrouve jusque dans la salive.

La difficulté à éradiquer cette invasion vient de **la capacité des *candidae albicans* à se transformer** (ainsi ils trompent les anticorps et leur échappent), mais aussi **à leur propriété de s'enraciner dans les muqueuses gastriques et intestinales**, allant jusqu'à pénétrer dans le tissu sanguin et lymphatique où ils lâchent la quantité de toxines qu'ils produisent... Dans ces circonstances, les anticorps produits en masse, inopérants du fait de la mutation des champignons et de leurs décharges de toxines, déclenchent des réactions allergiques, qui accompagnent souvent les mycoses. On peut donc faire des allergies aux toxines libérées par les

Les conseils aux voyageurs consistent à ne pas boire de l'eau courante, ni consommer des fruits et légumes crus lavés à l'eau courante et à se laver les dents à l'eau minérale ou bouillie.

En voyage, il faut se munir de capsules d'huile essentielle : thym, sarriette, cannelle, basilic, origan, ou de comprimés de pépins de pamplemousse afin d'éliminer de suite ces mauvais pensionnaires.

Comme toujours, les traitements prébiotiques et probiotiques seront utilisés pour assurer une protection naturelle au niveau intestinal.

Au niveau alimentaire, on évitera l'alimentation sucrée que les parasites apprécient beaucoup et on consommera beaucoup d'ail cru qu'ils détestent.

## *Les mycoses, ou candidoses*

- Edwige vient me consulter alors qu'elle souffre depuis des dizaines d'années de maux intestinaux avec des gaz malodorants qui l'incommodent beaucoup. Très souvent, cette femme de 46 ans présente des aphtes et une haleine forte, ses digestions sont toujours un suspens car elle peut soudainement souffrir de gaz et de spasmes. Elle attend les résultats d'un examen médical qui confirme mes soupçons de mycose ; les *candidae albicans* ont envahi l'organisme d'Edwige depuis bien longtemps. Comme je lui explique : « cette maladie c'est la guerre du bien et du mal », il s'agit de tuer les *candidae albicans*, de replacer les bonnes bactéries afin de ne pas permettre aux champignons de réoccuper les milieux intestinaux ; on doit également stimuler les défenses immunitaires pour que celles-ci combattent à leur tour ces parasites que sont les *candidae*. Enfin il

faut soutenir la fonction hépatique qui est diminuée par les toxines libérées par les *candidae*. Edwige rectifie son alimentation, plus de sucres ni de féculents raffinés dont les champignons se nourrissent... Elle sent rapidement un mieux très net, cependant elle devra conduire cette lutte sur de longs mois pour se sentir enfin libérée de ces hôtes indésirables.

**Dans 90 % des cas, il s'agit de *candidae albicans*, champignon microscopique pouvant atteindre l'homme et l'animal.** Les femmes sont beaucoup plus atteintes que les hommes, et les hommes circoncis sont les moins touchés par cette affection sexuellement transmissible. Chez les femmes et les hommes atteints de candidose, **50 % développeront une candidose chronique** évoluant par crise sur plusieurs années, voire plusieurs dizaines d'années ; 75 % des femmes sont touchées par cette affection au cours de leur vie et 30 % de femmes enceintes en sont atteintes. **Le *candidae albicans* est une levure qui vit naturellement dans notre organisme et qui peut évoluer en moisissure.** C'est la forme moisissure en filament qui est nocive. Les *candidae albicans* inhibent les défenses immunitaires, entraînent des pertes blanches chez la femme, des irritations du pénis chez l'homme. Comme il résiste au suc gastrique, on les retrouve jusque dans la salive.

La difficulté à éradiquer cette invasion vient de la **capacité des *candidae albicans* à se transformer** (ainsi ils trompent les anticorps et leur échappent), mais aussi à **leur propriété de s'enraciner dans les muqueuses gastriques et intestinales**, allant jusqu'à pénétrer dans le tissu sanguin et lymphatique où ils lâchent la quantité de toxines qu'ils produisent... Dans ces circonstances, les anticorps produits en masse, inopérants du fait de la mutation des champignons et de leurs décharges de toxines, déclenchent des réactions allergiques, qui accompagnent souvent les mycoses. On peut donc faire des allergies aux toxines libérées par les

mycoses. La dégradation du milieu intestinal est systématique, le *candidae* détruisant les bifido bactéries de la flore intestinale. La digestion est altérée, il s'ensuit une mauvaise haleine, des aphtes, gaz, ballonnements, diarrhées ou constipation, spasmes intestinaux, démangeaisons anales, migraines, spasmophilie...

En fait, par les voies sanguines et lymphatiques les *candidae* migrent dans tout l'organisme : appareil urinaire (cystite), vagin, gorge, bouche, yeux, nez, ongles, peau, cerveau. Les atteintes psychiques sont multiples avec anxiété, irritabilité, dépression, manque de concentration, de mémoire, voire schizophrénie... D'autant que les *candidae* fabriquent à partir du sucre de l'acétaldéhyde qui inhibe le neurotransmetteur dopamine\*...

L'extension de la maladie peut se signaler par une langue blanche recouverte d'un revêtement très adhérent qui peut se propager aux joues et au larynx, auquel on a donné le joli nom de muguet... Les personnes à faible immunité sont les plus touchées, jeunes enfants, personnes âgées ou affaiblies.

Chez les femmes souffrant de candidose chronique (mais on peut aussi le voir lors d'une candidose soudaine) se manifestent des brûlures avec prurit, des pertes odorantes, de la vaginite... La récurrence est constante, ce qui est très éprouvant. Elle augmente pendant les règles lorsque le PH vaginal est plus alcalin. Les mycoses comme tous les agents infectieux sont prolifiques en milieu chaud et humide. Les vêtements synthétiques serrés aident le passage à l'abri de l'air des mycoses du milieu anal au milieu vaginal.

Le premier lieu de production des mycoses est l'intestin, c'est donc là qu'il faut agir pour stopper le processus. Chez les femmes, il est également nécessaire d'agir au niveau vaginal afin d'éviter la vaginite et la contamination par contact. Il est judicieux d'utiliser un ovule de propolis appliqué

au niveau vaginal le soir au coucher, en alternance un jour sur deux avec un ovule de probiotique pour refaire la bonne flore.

D'autres symptômes évocateurs de la candidose sont la fatigue chronique et les douleurs musculaires ou articulaires liées à la forte présence d'anticorps qui, non utilisés, peuvent agresser les tissus sains, provoquant des maladies auto-immunes.

Les fortes envies de sucre peuvent être un indice, les *candidae* étant très friands de sucre, ils utilisent le sucre du repas à leur profit, ce qui entraîne des hypoglycémies d'où les somnolences après les repas qui sont courantes, et les possibles dérèglements pancréatiques... La régulation de la glycémie est difficile, les *candidae* favorisant la boulimie du sucre et le sucre favorisant la prolifération des *candidae*.

Le traitement de cette pathologie est un vrai travail qui suppose une bonne compréhension de la maladie et du traitement avec au bout l'élimination des foyers producteurs et la délivrance.

Les conditions favorisant la mycose sont les suivantes :

- la prise d'antibiotiques qui en détruisant les bonnes bactéries de la flore occasionne un vide occupé dans 30 % des cas par les champignons, mais aussi les corticoïdes, certains anti-inflammatoires, la chimiothérapie,
- une alimentation très sucrée,
- le diabète,
- la grossesse,
- les chocs émotionnels,
- la contamination sexuelle,

- **une forte baisse immunitaire,**
- **des carences en vitamines et oligo-éléments A, B6, C, zinc, magnésium, sélénium, acides gras insaturés,**
- **des carences enzymatiques par insuffisance hépatique et pancréatique.**

L'alimentation est à orienter de façon précise :

- pas de sucre rapide, sucreries, confitures,
- pas de farine blanche, riz blanc, pâtes blanches, pain blanc, amidon, céréales raffinées,
- pas de produit contenant des levures : bière, cidre, fromages fermentés, sauce de soja, tamari, alcool et, bien sûr, pas de supplémentation avec de la levure qui pourrait favoriser la candidose.

Les remèdes de la candidose doivent le plus souvent se conjuguer pour contrer cet ennemi insidieux.

1. les anti-fongiques pour détruire les champignons avec :

- **l'ail frais ou 1 capsule d'ail** avant chaque repas,
- **les extraits de pépins de pamplemousse**, même posologie,
- **la tisane de berberis**, 1 tasse 2 fois par jour,
- **le lapacho** en gélule ou en tisane à chaque repas,
- **la camomille allemande** en tisane ou gélule.

2. la stimulation immunitaire avec :

- Echinacea
- Gelée Royale

3. les **enzymes de digestion** pour optimiser la digestion et drainer les toxines libérées par les champignons :

- papaye, kiwi, ananas (2 gelules de l'un ou l'autre à chaque repas).

**4. les probiotiques et surtout les prébiotiques type inuline**, pour installer une bonne flore et empêcher l'implantation des *candidae* sont à utiliser sur plusieurs mois.

**5. le traitement du foie est indispensable**, les *candidae* libérant des toxines qui épuisent les hépatocytes :

- Chrysanthellum américain, Desmodium, Chardon Marie.

Ces traitements sont à suivre aussi longtemps qu'il y a présence de *candidae*, toute reprise d'antibiotique peut compromettre les résultats, les antibiotiques détruisant la bonne flore, ils favorisent la réinstallation des *candidae*. Après 62 ans, nous subissons une baisse naturelle des défenses immunitaires, ce qui profite à l'installation des champignons, ils sont plus difficiles à éliminer, aussi la stratégie sur tous les points évoqués doit-elle être suivie avec rigueur pour combattre cette pathologie et en sortir victorieux.

L'hydrothérapie du côlon peut s'avérer efficace pour éliminer les champignons tout en continuant le traitement de normalisation du milieu intestinal afin de ne pas permettre leur réinstallation.

Mais là encore je préfère ma recette de diète avec soupe de légumes sans sel et compote de fruits sans sucre, à volonté, car son action nettoyante agit déjà à partir de l'intestin grêle.



## Chapitre 6.

# Les maladies consécutives aux désordres intestinaux

Comme on l'a vu, les pathologies de l'intestin ne manquent pas d'originalité et leurs conséquences sur l'état général sont d'une impressionnante diversité.

Les pollutions intestinales vont très facilement pénétrer la muqueuse intestinale devenue poreuse et migrer dans tout l'organisme, altérant tel ou tel organe. **On peut situer à près de 80 % les maladies liées aux dérèglements intestinaux avec :**

- **les atteintes au niveau circulatoire avec déformations veineuses, œdème des membres inférieurs** (les intoxications sanguines et lymphatiques entraînent une déformation des hématies qui se dilatent, ce qui occasionne un gonflement caractéristique des membres inférieurs), ce phénomène est aggravé par la chaleur. Ces malades supportent très mal les étés chauds ;

- **les atteintes cérébro-neurologiques** avec sclérose en plaques, schizophrénie, dépression nerveuse, neurasthénie, autisme... La plupart des malades mentaux présentent des désordres intestinaux caractéristiques. La psychiatrie serait bien inspirée d'envisager la normalisation du milieu intestinal chez les malades ; ceci ne pourrait qu'amener des améliorations significatives à tous les niveaux ;
- **les atteintes cardiaques** par migration des agents infectieux au cœur, *via* la circulation sanguine avec des risques graves d'infections cardiaques ;
- **la polyarthrite** comme d'autres maladies auto-immunes, comme la sclérose en plaque, le lupus érythémateux, **les fibromyalgies** avec douleurs musculaires et fatigue terrassante, dans toutes ces maladies, on doit considérer l'origine intestinale qui en est si souvent la cause ;
- **le diabète**, une muqueuse duodénale saine produit une hormone, la cholecystokinine, qui actionne les contractions du pancréas et de la vésicule biliaire, ce qui n'est plus possible si cette partie de l'intestin est détériorée, d'où la carence en insuline produite par le pancréas, mais aussi en enzymes digestives comme les protéases et les lipases chargées de digérer les protéines et les graisses ;
- **la surcharge et l'insuffisance hépatique** : les toxines véhiculées par le sang vont traverser le foie qui va tenter de jouer son rôle de centrale d'épuration du sang, ceci jusqu'à l'épuisement des hépatocytes, les cellules hépatiques ;

- **l'acidité au niveau de l'estomac** peut être liée aux remontées acides du fait de putréfactions et fermentations intestinales ; face à une gastrite, s'il y a désordre intestinal, en réglant celui-ci on peut régler la gastrite ;
  
- **le déséquilibre hormonal** : par suite de l'épuisement hépatique, le foie ne parvient plus à synthétiser la progestérone, la carence en progestérone entraîne des règles douloureuses, abondantes. Dans ces circonstances, l'œstrogène va se développer sans l'action antagoniste de la progestérone, favorisant l'hyperœstrogénie et les dérèglements tels que syndrome prémenstruel, œdème, fibrome, hypertension, kyste, etc. Une deuxième circonstance d'excès d'œstrogènes s'ajoute lorsque le milieu intestinal n'étant plus capable d'assurer **une bonne évacuation des xénobiotiques (hormones ayant joué leur rôle), celles-ci repassent dans l'organisme**, ce qui augmente encore le taux d'œstrogène avec des conséquences graves pour la santé ;
  
- **les maladies ORL et bronchiques** sont très souvent à mettre en rapport avec le désordre intestinal : les bactéries pathogènes et le mucus produit en masse dans l'intestin dérégulé vont venir encombrer les poumons sous forme de glaires et les voies nasales sous forme de sinusites. Si la situation intestinale n'est pas améliorée, la chronicité s'installe au niveau intestinal comme au niveau pulmonaire et ORL ;
  
- **les maladies de la bouche comme les aphtes à répétition** (maladie de Behçet) sont liées à l'œdème toxinique engendré par le dérèglement intestinal et exprimé dans la bouche. Le déchaussement dentaire

quand il n'est pas dû au tabac ou à l'absence d'hygiène buccale, est à mettre en relation avec un défaut du métabolisme d'origine intestinale ;

- **les dermatoses crâniennes, boutons, démangeaisons, inflammations du cuir chevelu, croûtes de lait**, sont la conséquence de migrations toxiques, bactériennes, d'origine intestinale. L'intolérance au lait de vache est fréquente dans ce cas, mais comme cela a été évoqué, d'autres intolérances existent ;
- **les dermatoses telles que l'eczéma, l'acné, le psoriasis**, se situent au croisement de facteurs intestinaux et nerveux. On retrouve souvent une constipation chronique ou une tendance à la diarrhée avec intoxication, le stress fait le reste au niveau des intestins comme de la peau qui sont très fortement innervés et reçoivent les émotions, ce qui entraîne leur déséquilibre réciproque ;
- **les hémorroïdes** touchent plutôt les personnes atteintes de constipation (du fait des fortes poussées pour évacuer), ainsi que les sédentaires ou les personnes contraintes à l'immobilisme (voir prochain chapitre) ;
- **le prolapsus ou descente d'organe** peut aussi être le fait de poussées répétitives du fait d'une constipation chronique ;
- la concentration des nitrates : l'élimination des nitrates est un des rôles de l'intestin, si celui-ci est déficient, **les nitrates se concentrent** et forment une liaison avec les protéines. On les appelle alors les nitrosamines, elles sont particulièrement cancérogènes ;

- **l'arthrose, l'arthrite, les rhumatismes toxiques** recouvrent plus de 80 % des cas d'inflammation articulaire, les toxines intestinales allant se loger dans les tissus cartilagineux ou osseux entraînant des inflammations douloureuses et la perte de la plasticité du cartilage comme de la résistance osseuse ;
- **l'acide urique** est sécrété par le rein pour les deux tiers et par les bactéries coliques pour un tiers. Une fonction intestinale imparfaite favorisera l'excès d'acide urique et par là les dégénérescences osseuse et cartilagineuse. **À ceci s'ajoutent les masses de toxines ou de complexes immuns produites par les intestins, qui s'incrustent dans le cartilage et les os entraînant douleurs et déformations ;**
- **la prise de poids** : un intestin fonctionnel produit un peptide YY qui inhibe l'appétit, on a observé un taux très faible de ce peptide chez les obèses. Un autre peptide sécrété par l'intestin grêle, l'oxytomoduline, agit directement sur le centre de satiété... Un intestin sain permet donc le contrôle de l'appétit ;
- **les infections urinaires** : elles sont presque essentiellement dues aux dérèglements intestinaux, les bactéries pathogènes de l'intestin migrent aisément au niveau urinaire ; chez la femme cela provoque des cystites et chez l'homme, c'est un **facteur majoritaire d'infection prostatique**, avec la carence en prostaglandines PGE 1. Sans traitement normalisateur des intestins, l'inflammation prostatique ne peut que persister.

- **le cancer** : suite à diverses situations d'inflammation, la muqueuse intestinale accuse des déformations (les diverticules), des lésions (les polypes) qui dans 20 % des cas sont malignes. Il faut aussi considérer les cancers secondaires à la porosité intestinale engendrés par une forte migration des toxines dans le sang et la lymphe ; celles-ci vont petit à petit épuiser la fonction hépatique et parvenir à pénétrer la cellule et à en modifier l'ADN.

En cas de cancer de quelque nature qu'il soit, il est impératif de rééquilibrer le milieu intestinal ; sachant que 70 % des anticorps sont produits à partir d'une muqueuse intestinale saine ;

- **les troubles cérébraux** tels que dépression nerveuse, neurasthénie, schizophrénie, peuvent trouver leur origine dans le désordre intestinal avec souvent des intolérances alimentaires et la migration des complexes immuns voire de *candida albican* ou autres agents pathogènes allant jusqu'au cerveau ;
- **la fatigue chronique, l'anémie**, par défaut de ferritine dû à l'inaptitude intestinale à le métaboliser, est un phénomène coutumier des déficiences intestinales..

## Les différents facteurs de désordres intestinaux

### Dans la petite enfance

Le désordre intestinal peut arriver après un seul **facteur alimentaire** (produits laitiers de la vache, absence de fibres, etc.) mais souvent on cumule l'inadaptation alimentaire, le stress et la **prise de médicaments nocifs**. Le désordre est alors entretenu quotidiennement... Dans d'autres cas, il a commencé à la naissance suite **au mode d'accouchement incompatible** avec la mise en place de la flore du bébé ou **par l'absence de lait maternel** dans les premiers mois de la vie. Nous pouvons payer des années, voire des dizaines d'années durant, ces erreurs éprouvées par « les générations biberon » des années 50 – 60 – 70 – 80.

Aussi nous évoquerons ce mauvais démarrage dans la vie, puis les différentes causes alimentaires, neuro-psychologiques ou médicamenteuses ainsi que celles liées à la sédentarité obligée : la paralysie, et au vieillissement du système digestif.

## ***Préparer la grossesse et soigner l'intestin***

Une grossesse perturbée par des carences alimentaires, par le stress peut nuire à la structuration du fœtus... Les chocs ante nataux peuvent fragiliser l'enfant à vie au niveau de sa structure nerveuse comme de son métabolisme. Un exemple est apporté avec la carence en acide folique (Vit. B 9) qui est gravement ressentie par la mère et l'enfant, pouvant entraîner des fausses couches, des malformations de la moelle épinière et du cerveau chez l'enfant. On retrouve cette carence chez les femmes se nourrissant mal avec trop peu de choux, épinards, soja, céréales complètes, pommes de terre, raves, betteraves rouges, concombre, tomates, qui apportent l'acide folique. Trop de jeunes femmes démarrent la grossesse avec de faibles réserves en acide folique du fait de régime amaigrissant trop sévère, de la contraception orale, d'affections chroniques de l'intestin, maladie cœliaque, Crohn, colite ulcéreuse, qui altèrent l'absorption de l'acide folique.

La supplémentation en oméga 3 d'origine animale (graisse de poisson) est nécessaire, la carence étant très fréquente, on propose donc 1 gr/jour. Ce lipide participe à la bonne structure cellulaire de tous les tissus comme des neurones de la mère et de l'enfant.

L'apport en minéraux étant important, on privilégie les aliments d'origine biologique plus riches en oligo-éléments et dépourvus en pesticides et autres conservateurs. La fonction intestinale de la mère est à entretenir tout au long de la grossesse, d'une part pour la formation du fœtus qui se fera ainsi à partir d'apport sanguin dénué de toxines et autres agents pathogènes, mais aussi parce que le bébé lors de sa venue au monde aura besoin des bonnes bactéries de sa mère qu'il va capter au moment du passage vaginal et qui vont lui permettre d'ensemencer sa propre flore digestive.

Le stress pendant la grossesse peut inhiber la structuration du fœtus, on peut penser que l'organe cible de la peur chez la mère sera en parallèle vulnérabilisé chez l'enfant. Par exemple, si la muqueuse intestinale fortement innervée reçoit une quantité de décharges nerveuses chez la mère, il peut y avoir une incidence sur la formation intestinale du fœtus. Le stress est d'autant plus intense à notre époque, que la compétition s'inscrit jusque dans les loisirs et que les rythmes de travail vont en s'accroissant... Alors que nous ne disposons pas toujours des aliments de structuration nerveuse que sont les omégas 3 - 6 - 9, le calcium et le magnésium.

À ceci s'ajoute une consommation irréfléchie de café, la caféine traverse le placenta et atteint le fœtus qui sera exposé aux alcaloïdes du café même plus tard au travers du lait maternel, ce qui perturbera le sommeil du bébé.

## *Le mode d'accouchement du bébé, l'allaitement*

### **« Les générations biberons »**

Le démarrage dans la vie du bébé revêt une importance incontestable. Il n'est pas rare de voir des adultes présenter des troubles intestinaux avec intoxications secondaires parce que depuis l'enfance, ils n'ont pu normaliser leur milieu intestinal.

Dès le départ dans la vie, la formation du système digestif dépend du mode d'accouchement comme de l'allaitement maternel. Lorsque ces étapes ne sont pas respectées selon les règles naturelles, le bébé peut démarrer sa jeune vie avec un intestin mal structuré, voire poreux. Cette situation laisse la porte ouverte à toutes les infections ; les muqueuses n'étant plus capables de jouer leur rôle de filtre et la flore déficiente favorisant l'installation des agents pathogènes.

Nous payons aujourd'hui les erreurs de vue des « années biberons » et les taux considérables de colites, diverticules, polype, cancers des intestins que nous connaissons aujourd'hui en sont aussi la conséquence...

**Lors de sa venue au monde, le bébé doit normalement passer par le vagin de sa maman, de cette façon, il va capter par ses propres voies aériennes les bonnes bactéries de la flore vaginale de sa maman, à partir desquelles il vaensemencer sa propre flore. Les premières heures avec sa mère vont aussi permettre au bébé de recevoir de celle-ci les bonnes bactéries. La première nuit du bébé avec sa mère est si importante qu'il a été démontré que si celle-ci est passée loin de sa mère, il y a une plus forte probabilité d'allergie chez le nouveau-né.**

Les enfants nés sous césarienne ou prématurés qui n'ont de ce fait pu bénéficier des bonnes bactéries de leur mère vont être colonisés par celles de l'air ambiant et du personnel soignant...

Les bifido bactéries nécessaires à la flore du bébé qui lui assurent l'effet barrière en s'opposant à l'installation des bactéries pathogènes seront retardées parfois de plusieurs mois... Ce qui peut occasionner chez le bébé des infections à répétition, lesquelles seront souvent traitées par antibiotiques. Les antibiotiques n'ayant pas la capacité de distinguer les bonnes et les mauvaises bactéries, le peu de flore que l'enfant aura pu se fabriquer sera détruite laissant place aux candidoses, parasitoses et autres agents pathogènes avec redoublement des maladies infectieuses.

## ***Le lait maternel est un élément majeur de structuration des muqueuses digestives du bébé***

Considérer le bébé comme un être terminé lorsqu'il arrive au monde est une erreur absolue. C'est l'allaitement maternel durant au minimum les six premiers mois de sa vie qui va former les tissus muqueux du bébé et lui permettre un vrai métabolisme. Le lait maternel apporte le précieux lysozyme : protéine souche de laquelle découlent **125 acides aminés**, cet élément de structure basique se trouve donc dans le lait de femme (15 à 500 mg par litre) mais aussi dans le lait de jument et d'ânesse. Le lait de vache en contient infiniment peu. En dehors de ses propriétés bâtisseuses de tissus, le lysozyme est également un bactéricide qui protège l'enfant contre les envahisseurs nocifs dont les bactéries, les virus, mais aussi les parasites. La **lactoferrine** est une autre protéine base présente dans le lait de femme et tout particulièrement dans le colostrum. Elle apporte un fer bio-disponible et stimule la production de **bifido bactéries qui constituent la flore du bébé et lui confèrent une activité anti-fongique et immuno stimulante**. Il y a dix fois plus de lactoferrine dans le lait de la femme que dans le lait de vache, et là encore on retrouve des taux intéressants de lactoferrine dans le lait de jument et d'ânesse.

Les acides gras insaturés représentent l'autre avantage du lait maternel de par leurs propriétés structurantes au niveau des membranes cellulaires. Le cerveau contient normalement jusqu'à 60 % de graisses insaturées indispensables aux échanges neuronaux. C'est grâce à ce facteur que les enfants nourris par leur mère ne présentent pratiquement jamais d'eczéma sauf dans de rares cas où la mère se nourrit mal. Le taux d'acides gras insaturés est six fois plus élevé dans le lait de jument ou d'ânesse que dans le lait de vache.

**L'alkylglycerol matière grasse spécifique** présente chez l'homme dans le foie, la rate, la moelle osseuse et les ganglions lymphatiques est un composant du lait de femme dont l'apport est de tout premier plan pour permettre au bébé de se protéger contre les infections (développement des défenses immunitaires) ainsi que pour favoriser un bon équilibre sanguin et une bonne structuration des tissus.

Les inconvénients liés à l'absence d'allaitement maternel ne se situent bien sûr pas seulement au niveau de l'intestin qui imparfaitement structuré va devenir une niche à agents pathogènes, mais aussi au niveau des maldigestions et de leur cohorte d'intoxinations qui vont envahir les tissus du bébé. **Cette auto-pollution vaut bien celle induite par les apports chimiques en tous genres.** Et si l'on considère que pollution interne et externe se conjuguent, on comprend la progression alarmante des cas de cancer chez les enfants.

Quant aux générations biberons des années 50 à 80, elles payent aujourd'hui encore la facture d'une alimentation inadaptée aux besoins du bébé et au mauvais démarrage dans l'existence que ces carences ont occasionné. **On peut se retrouver à 45 ans avec une arthrose toxique dont la cause remonte à la petite enfance...**

Concernant la démarche thérapeutique, si l'enfant n'est pas nourri par sa mère, elle consiste à opter pour le **lait de chèvre** avec supplémentation de **lait de jument** (généralement en poudre à raison de 2 à 3 gélules ouvertes dans les biberons de la journée). Très souvent lorsque le bébé est chétif, j'ajoute une gélule par jour ouverte dans le biberon de **colostrum bio** et pour parfaire le traitement **une gélule ouverte de bifido bactéries** pour accélérer l'installation de la flore bifide et la digestion du bébé. Les progrès enregistrés sont un bonheur tant au niveau du développement du bébé, de la coloration de son teint, que de l'absence de dermatose et autres maladies infectieuses.

**La supplémentation en probiotiques chez les prématurés de petits poids fait chuter la mortalité de 12,1 % à 0 % !!!**

### ***L'alimentation du bébé doit être en rapport avec sa maturité digestive***

Penser qu'un enfant est précoce parce qu'à 3 mois il boit du jus d'orange et à 6 mois il mange de la viande est une erreur qui va entraîner des fermentations et gaz très douloureux et à la longue une destruction du milieu intestinal fragile chez les tout petits. Il faut donc suivre une progression précise au niveau de l'alimentation diversifiée du bébé.

Durant les six premiers mois de sa vie, le bébé devra être nourri par sa maman ou par l'association lait de chèvre avec poudre de lait de jument ou colostrum, ou lait d'amande avec adjonction de poudre de lait de jument qui représente une autre bonne association (le lait de soja entraîne des intolérances dans 25 % des cas, c'est beaucoup trop !!! à éviter). **L'alimentation diversifiée ne commencera qu'au 7<sup>e</sup> mois** à partir duquel on introduira chaque semaine un nouveau légume avec les indispensables graisses insaturées que l'on ajoute sur les aliments (sans les faire cuire), soit en association huile de colza, olive, sésame à raison d'une cuillère à café par jour au départ puis une demi-cuillère à soupe... selon l'ordre suivant et en plus des biberons bien sûr :

À partir du 7<sup>e</sup> mois :

-1 <sup>re</sup> semaine	introduction des carottes cuites mixées + huiles, 1 cuillère à café
--------------------------	--

- 
- 2<sup>e</sup> semaine            on introduit les pommes de terre  
                                 + huiles 1 cuillère à café
  
  - 3<sup>e</sup> semaine            on introduit la compote de pommes en  
                                 commençant par 2 à 3 cuillères à café  
                                 les premiers jours jusqu'à 100 gr par  
                                 jour, et toujours une 1 cuillère à café  
                                 d'huile sur les légumes.
  
  - 4<sup>e</sup> semaine            introduction du riz sous forme de  
                                 farine de riz + 1 cuillère à soupe  
                                 d'huile
  
  - 5<sup>e</sup> semaine            introduction du millet en farine  
                                 + 1 cuillère à soupe d'huile que l'on  
                                 peut remplacer de temps à autre  
                                 par 1 cuillère à soupe de purée  
                                 d'amande riche en bonnes graisses  
                                 et en protéines
  
  - 6<sup>e</sup> semaine            on introduit la banane mixée avec par  
                                 exemple la farine de riz et la purée  
                                 d'amande + 1 cuillère à soupe d'huile
  
  - 7<sup>e</sup> semaine            apport en avoine sous forme de farine  
                                 ou de flocons baby (très digeste)  
                                 + 1 cuillère à soupe d'huile
  
  - 8<sup>e</sup> semaine            on introduit le chou-fleur et le fenouil  
                                 cuits avec par exemple la pomme de  
                                 terre + 1 cuillère à soupe d'huile

**Au 8<sup>e</sup> mois on peut introduire les protéines** telles que volaille, jambon, poisson, jaune d'œuf, qui sont très importantes pour le développement tissulaire intense du bébé.

**Il est impératif de ne pas donner de sel au bébé** durant sa première année de vie.

**Les jus de fruits et les fruits crus se donnent au 10<sup>e</sup> mois.**

La surveillance des selles du bébé permet de situer sa digestion, lorsqu'il y a diarrhée ou constipation et surtout si cela se répète sur plusieurs jours, il faut suspecter l'aliment nouvellement consommé et attendre que le système digestif soit plus mature pour le représenter au bébé.

### ***La prise d'antibiotiques et les intestins***

Les antibiotiques sont parfois nécessaires et salvateurs, mais pris à tout bout de champ ils entraînent une mutation des bactéries qui se transforment pour échapper à leurs agresseurs et deviennent ainsi de plus en plus résistantes. **D'autre part les antibiotiques n'ont pas la faculté de distinguer les bactéries pathogènes des bonnes bactéries et détruisent toute la flore intestinale**, qui contrairement à une idée reçue ne parvient pas toujours à se reconstituer.

Très vite les zones dévastées par les antibiotiques laisseront la place à des agents pathogènes telles que mycose (le plus souvent *candida albicans*), parasitose, ou bactéries pathogènes...

Si bien que le processus pathologique s'auto-entretient donnant des bronchites, rhinites, otites à répétition... Il ne faut donc utiliser les antibiotiques que lorsque cela est

vraiment nécessaire, et veiller à ce que la flore intestinale du bébé soit constituée, en utilisant **après une prise d'antibiotiques un traitement prébiotique et probiotique à base de bactéries bifides**. Ainsi on pourra repousser les récidives de maladies infectieuses et faire repartir le bébé vers la santé.

### *L'autisme et les intestins du jeune enfant*

L'autisme est une maladie de moins en moins mystérieuse, même si le ou les facteurs déclenchants restent à l'étude.

Il s'agit d'un enfant qui refuse les contacts physiques, qui n'est pas sensible à la parole, parfois ces symptômes s'accompagnent de troubles de la marche, l'enfant échappe au regard, son élocution est retardée, incomplète. **Parmi les différents facteurs pouvant déstructurer le système nerveux, on observe des intolérances alimentaires, gluten, caséine ou autres substances alimentaires. La porosité intestinale qui peut être induite lors de la formation du fœtus est à considérer comme un autre facteur possible, l'intoxication aux métaux lourds, qui peut inhiber les peptidases et ainsi rendre la digestion du gluten à gliadine impossible, certains vaccins, des séquelles virales, une forte mycose ou parasitose, une carence en oméga 3 (le taux est toujours très bas chez les enfants autistes), représentent d'autres facteurs qui peuvent se conjuguer.** Selon les observations du docteur Skorupta, psychiatre, il est préférable de traiter ces enfants le plus tôt possible avant qu'ils aient accusé un grand retard du développement.

Toutefois lorsque les troubles psychologiques s'accompagnent de troubles intestinaux, on ne peut qu'améliorer la santé générale de ces enfants en normalisant la fonction

intestinale. J'utilise dans ce cas le lait de jument pour ses protéines réparatrices au niveau de la muqueuse intestinale (lyzosyne, glutamine) et pour ses oméga 3.

## *Les enfants et l'alimentation*

Apprenez-leur tout petits le goût des légumes et des fruits et vous les aiderez pour toute la vie.

Se nourrir est une nécessité en même temps qu'un plaisir. Notre époque, en plaçant le ludique avant tout, a gommé l'idée d'une nécessité alimentaire. Les enfants n'acceptent de manger que si cela occasionne un amusement avec cadeau à la clef comme cela est pratiqué dans les fast foods, où la nourriture est devenue secondaire. **Très salée, très sucrée, avec friture et fromage cuit, cette façon de s'alimenter s'inscrira dans le cerveau des enfants pour toute la vie. Un adulte reviendra très souvent vers les habitudes alimentaires de l'enfance** dont il aura du mal à se départir pour aller vers les légumes et fruits crus et cuits, seuls garants d'une bonne fonction intestinale et donc d'une bonne santé.

Dès qu'il est en âge de comprendre, il faut induire chez l'enfant l'idée que l'on se nourrit pour être plus fort, pour bien grandir et être en bonne santé, et que les aliments ont été spécifiquement choisis pour lui permettre d'atteindre ces bons objectifs.

## **Les facteurs psycho-neurologiques du désordre intestinal chez l'adulte**

### ***Le stress***

De par sa très forte implantation nerveuse (100 millions de neurones), **la zone intestinale est un organe cible des décharges psycho-émotionnelles**. Si bien que l'on a pu lire que le ventre était le « deuxième cerveau »... C'est un peu exagéré, la preuve en est : les personnes opérées des intestins, ne présentent pas pour autant que je sache de diminution des capacités intellectuelles... Les émotions, les tensions nerveuses peuvent très rapidement s'exprimer par les intestins et venir perturber le péristaltisme tantôt en le ralentissant : c'est la constipation, tantôt en l'accélérant : c'est la diarrhée.

**Cet équilibre entre nerf parasympathique et sympathique permet le juste mouvement intestinal**. Dans le calme, le parasympathique conduit le bol alimentaire par mouvements successifs jusqu'à l'expulsion. Dans le stress, c'est le sympathique qui intervient en bloquant le péristaltisme, ce qui entraîne une stagnation du bol alimentaire avec des spasmes très douloureux, la digestion ne pouvant se poursuivre normalement, les aliments fermentent et putréfient, occasionnant des gaz odorants. Lorsque la situation se répète, la bonne flore est petit à petit détrônée au profit de la flore pathogène, on retrouve alors une débâcle diarrhéique, des troubles de l'estomac, des spasmes. **Un seul choc émotionnel intense peut non seulement désorganiser le milieu intestinal, mais également entraîner des lésions de la muqueuse intestinale, consécutive à une montée trop importante d'hormone cortisol**. La première fonction du cortisol en cas de stress est de maintenir l'équilibre normal du métabolisme. Toutefois lors d'un stress

intense ou de stress répétitifs, le cortisol secrété en excès entraîne divers inconvénients :

- **diminution des défenses immunitaires** (atrophie du thymus, de la rate, des ganglions lymphatiques),
- **augmentation de l'acidité du pH intestinal** avec destruction de l'écosystème (flore bactérienne),
- **destruction des protéines** au niveau des muqueuses digestives et aussi des muscles, avec risque au niveau intestinal de lésion spontanée,
- **retard de la cicatrisation** du tissu conjonctif et des plaies en général,
- **élévation de la pression artérielle** du fait de la constriction des vaisseaux.

C'est ainsi que le stress peut suffire à déséquilibrer gravement le milieu intestinal et favoriser des maladies auto-immunes.

Le stress est le premier facteur d'acidification du pH qui doit normalement être à 7,4, s'il passe à 7,7 c'est le chaos. La flore intestinale est alors déstructurée et lorsqu'à cette situation s'ajoute, comme c'est souvent le cas, un mauvais sommeil, les toxines de l'organisme ne pourront être correctement éliminées par le **parasymphatique qui détoxifie pendant le sommeil**. C'est pour cela que les **premières urines du matin sont très acides**. Les états inflammatoires s'inscriront dans la suite logique de cette intoxication et le premier tissu qui s'enflammera, c'est la muqueuse intestinale.

Une autre réaction de notre organisme, face au stress, peut endommager gravement nos tissus internes, il s'agit des protéines de stress émises par nos cellules en cas de stress répétitifs ou d'un seul stress intense, et qui, produites en trop grande quantité, détruisent nos cellules elles-mêmes. Ce processus peut entraîner une hyperporosité de l'intestin avec risque immédiat de maladie auto-immune.

Si le stress n'est pas le sujet central de ce livre, son incidence sur la santé est telle que je me permets ces quelques conseils :

- Une nouvelle grave apprise brutalement peut suffire à déclencher une maladie auto-immune. **Lorsque l'on a une mauvaise nouvelle à apprendre à autrui, il faut le faire avec beaucoup de ménagement**, et prévoir une phase intermédiaire d'accoutumance, quitte même dans un premier temps à masquer la réalité si elle est trop dure à envisager.
- Sur le plan psychologique, **il est légitime d'estimer son moi intérieur, il représente notre personnalité intime et unique**, et nous permet de dégager notre originalité et notre créativité. Car c'est ce qui nous différencie des autres, qui nous grandit et enrichit notre société.
- S'appliquer à **voir la beauté chaque jour et en tout lieux et garder la confiance dans ce qui est bon** est un autre facteur d'équilibre.
- Enfin **agir pour le bien afin de se sentir relié au sens de la vie** est un garant de paix intérieure.

Ceci ne peut que favoriser l'état général, une bonne fonction du nerf parasympathique et donc des intestins.

## ***Quelques techniques de relaxation***

- Pratiquer des exercices de respiration trois fois de suite en respirant **lentement, profondément et silencieusement**. La pratique d'un sport est non seulement nécessaire pour l'amélioration de la tonicité de la sangle abdominale qui soutient la fonction intestinale, mais aussi par le fait qu'une oxygénation accélérée stimule la production d'endorphine, hormone particulièrement calmante.
- Prendre un bain décontractant en ajoutant dans l'eau un litre de tisane de camomille et mélisse.  
Un autre moyen simple et efficace de se décontracter en décontractant la zone intestinale, consiste à passer le jet de douche sur la zone génitale et anale, de tiède à froid ; cela se pratique sans difficulté et l'on supporte très facilement le froid qui entraîne à cet endroit comme sur tout l'état général un bien-être immédiat. De plus, cette méthode donne de bons résultats en cas d'hémorroïdes.
- S'allonger dans un calme total en plaçant sa main **au-dessus du nombril** et attendre de ressentir la chaleur que dégage sa propre main.
- À table, **prendre le temps** de savourer ce que l'on mange dans un climat aimable et de gaieté. Le repas ne doit en aucun cas être un moment de règlement de compte, mais un moment où s'allient le plaisir de manger et celui de se retrouver.

Un mot sur les remèdes naturels du stress : il ne s'agit pas d'anesthésier le système nerveux mais plutôt de le renforcer avec les oméga 3, du calcium, du magnésium, du zinc pour une bonne assimilation.

Dans les spasmes intestinaux douloureux, on utilisera toujours de suite de l'eau de mélisse par voie orale à raison d'1 à 2 cuillères à café dans un peu d'eau. Et en traitement quotidien, de la mélisse et gentiane en gélules, 2 à 3 matin et soir.

Comme le sommeil est très important pour assurer le métabolisme, je conseille le *Rhodiola Rosea* avec *Escholtzia*, 1 gélule de chaque à 17 h et 1 gélule de chaque au coucher.

## Les facteurs alimentaires : allier raison et plaisir

L'alimentation représente, comme nous le savons, une **nécessité qui doit regrouper les éléments vitaux : les vitamines, les enzymes exogènes, les acides gras, les protéines, les glucides lents.**

Mon propos consiste à favoriser le respect des besoins vitaux tout en éliminant les aliments nocifs et en assurant le plaisir de manger. **La gastronomie est elle aussi garante d'une bonne digestion ;** ce qui est appétissant à l'œil, à l'odorat et au goût permet une meilleure production des précieux enzymes digestifs.

Les éléments vitaux doivent être consommés à chaque repas puisqu'il y a synergie entre eux. Certaines règles sont toutefois à observer pour aider au maximum la digestion. **Sachant qu'un repas non digéré ne restera pas neutre dans le circuit intestinal,** les précautions alimentaires pour éviter les fermentations trop longues et les putréfactions sont :

- **ne pas grignoter entre les repas** afin d'éviter l'épuisement enzymatique et l'usure prématurée du système digestif, comme le vieillissement de tout l'état général ;
- **privilégier les fruits crus au début du repas et en dehors des repas.** Ils sont excellents pour la santé ; cependant ils ont la propriété d'être acides, de ce fait, lorsqu'ils sont associés au glucide lent que l'on aura consommé au repas (riz, pomme de terre, pain, etc.), ils vont favoriser une réaction fermentive immédiate avec gaz, ballonnements et parfois blocage de la digestion. **Il est préférable de les consommer avant ou entre les repas.** Pris de façon isolée, les fruits naturellement riches en enzymes sont bien digérés.

L'acidité des fruits s'évapore à la cuisson, les fruits cuits, les compotes sont favorables à un bon transit et sont intéressants à la fin du repas en guise de dessert.

Concernant les aliments crus, ils sont vivement conseillés pour leurs différents apports (vitamines, enzymes, fibres, anti-oxydants...). Toutefois dans les pathologies de l'intestin (en dehors de la constipation), ils sont à éviter dans les premières semaines du traitement, afin de ne pas compromettre la normalisation du système intestinal. Dès que l'intestin est guéri, on peut commencer à réintroduire le cru ; sa digestion indique d'ailleurs le niveau de réussite du traitement. Comme l'apport en vitamines est indispensable à la santé, je conseille dans ce cas la prise de pollen, 1 cuillère à soupe par jour, longuement mélangée à de l'eau avec éventuellement une pointe de sirop d'orange pour améliorer le goût. Ce merveilleux produit des abeilles présente l'avantage d'aseptiser les intestins, tout en apportant vitamines, acides aminés, enzymes... On trouve du pollen lacto-fermenté en gélules, ce qui présente l'avantage de potentialiser ses propriétés et d'être mieux accepté par ceux qui craignent son goût farineux.

À propos du crudivorisme, on ne peut qu'approuver cette démarche qui a eu l'intérêt d'attirer l'attention de chacun sur les avantages de la nourriture crue. Mais il faut cependant considérer que l'humanité accuse 450 000 ans d'alimentation cuite et semi-cuite, ce qui a modifié nos processus digestifs. Nous ne pouvons revenir en une génération à une alimentation essentiellement crue, **nos intestins ne suivent pas**, face à une alimentation très riche en fibres et cellulose, ils **produisent trop peu d'enzymes cellulases** et les **gaz et ballonnements avec très souvent une forte inflammation du côlon** sont très courants chez les crudivores.

Concernant le gluten, nous l'avons vu, l'intolérance sévère au gluten a des conséquences graves pour notre santé, il faut donc l'identifier absolument. Mais je rappelle qu'elle ne touche que **3 % de la population, qui doivent strictement éviter les aliments suivants** : le blé, le seigle, l'orge, l'épeautre, le kamut. Pour les 97 % autres ces mêmes aliments peuvent occasionner des dérangements, des fermentations avec remontées acides sans revêtir un caractère aussi dramatiques que dans les intolérances sévères.

Le gluten porte bien son nom, il s'agit d'une colle qui permet au pain de lever. Dans les intestins, le gluten continue son effet colle en favorisant l'adhésion des selles dans les villosités intestinales, ce qui entraîne un **encrassement sanguin, lymphatique et tissulaire**. Pour nous les Occidentaux, la consommation de gluten est quotidienne, sous forme de pain et surtout de pain blanc ou biscottes très chargées en gluten, de pâtes blanches, qui représentent une assiette de colle. Cette contribution régulière au dérèglement intestinal devrait être remplacée par la consommation de pain bio complet, à l'épeautre, au kamut (très peu de gluten), de pâtes à la farine de kamut ou de riz (pas de gluten), voire de pâtes sans gluten.

Bien sûr, toutes les sources de sucre lent sans gluten sont favorables : le riz, le maïs (sauf intolérants), le manioc, la

quinoa, le sarrasin, la pomme de terre, les lentilles, pois cassés, pois chiches, les flocons d'avoine (qui contiennent un gluten à avinine tout à fait digeste contrairement au gluten à gliadine du blé, seigle et orge qui est incriminé).

Il est à noter que dans un bon nombre de maladies intestinales, il faudra mixer les céréales et légumineuses afin de faciliter leur digestion. Lorsque la muqueuse intestinale est très fragilisée, on évitera toute fibre jusqu'au rétablissement des intestins.

À propos du lait de vache et de ses dérivés, là encore pour nous Occidentaux, il s'agit d'une habitude alimentaire difficile à modifier. Pourtant force est de constater qu'il y a là un excellent moyen de dérégler l'écosystème intestinal. La caséine protéine du lait de vache est de grosse taille, nos enzymes ne parviennent pas à la digérer ; n'étant pas divisée c'est-à-dire dissoute par nos enzymes, elle entraîne fermentation et putréfaction du bol alimentaire dans lequel elle est mêlée.

Le lactose qui représente le sucre du lait occasionne des intolérances qui touchent 7 % de la population de nos pays. Cette intolérance qui dans ce cas se manifeste dès la petite enfance est responsable d'allergies, de désordres intestinaux avec souvent des diarrhées, des problèmes ORL et respiratoires, des douleurs articulaires. Un autre inconvénient du lait de vache est l'osséine, il s'agit de la trame minérale du lait nécessaire à la croissance du petit veau, inassimilable pour nous humains. Elle provoque des calcifications anarchiques (souvent dans les seins), des plaques d'athéromes, des formations kystiques et de l'arthrose du fait des dépôts d'osséine sur le tissu cartilagineux, ce qui entraîne son durcissement puis son usure, la plasticité du cartilage étant le gage de sa qualité et de sa résistance. Le lait de vache n'est donc en aucun cas un aliment anti-ostéoporose, sa trame minérale étant inassimilable.

Enfin les bons acides gras insaturés seraient beaucoup plus présents dans le lait de vache si ces pauvres animaux étaient nourris à l'herbe dans des pâtures non forcées. **La pasteurisation, fléau de l'ère industrielle**, détruit les graisses insaturées du lait cru et les transforme en graisses saturées, facteur d'encombrement hépato-intestinal, de dépôt de cholestérol et de formation kystiques. **Certains produits de la vache peuvent toutefois être conseillés, il s'agit : du beurre cru (non pasteurisé)** qui présente des propriétés cholagogues (favorisant l'évacuation de la bile) et qui contenant dans ce cas 6 % de graisses insaturées, n'entraîne pas de dépôt de mauvais cholestérol ; l'acide butyrique présent dans le beurre est un réparateur des colonocytes (cellules du côlon) et de ce fait rentre dans un traitement préventif des cancers du côlon. Il apporte aussi dans ces conditions les vitamines A et D favorisant la structuration des tissus et la solidité des os. La crème fraîche crue a des propriétés similaires au beurre cru, il s'agit de produits lacto-fermentés, dont le développement enzymatique permet la division des molécules protéiniques et lipidiques, ainsi que du lactose qui alors est divisé en galactoses. C'est le cas pour les produits suivants : le yogourth, le fromage blanc frais. Tous ces produits apportent les bonnes bactéries suivantes : *streptococcus-crémoris*, *strepto-lactis*, *srepto-thermophilus*, lactobacilles : *L.bulgarus*, *L. acidophilus* et *L. helveticus*; Malgré ces propriétés bénéfiques pour 80 % d'entre nous, pour les 20 % restant, il peut y avoir incapacité à transformer l'acide butyrique avec risque d'inflammation. Donc à tester sur soi, sachant que nous ne sommes pas tous identiques ;

- **le yoghourt (même de vache) est le plus ancien des probiotiques**, il apporte des bonnes bactéries et donc ensemence la flore saprophyte. La bactériocine présente dans le yoghourt a des propriétés anti-infectieuses au niveau intestinal. Plus les yoghourts sont frais, plus ils sont riches en bonnes bactéries. La date limite marque la fin de vie de la

plupart des bonnes bactéries et ils sont à ce stade acidifiants. Je recommande donc de les consommer les plus frais possible ; la meilleure solution consiste à les faire soi-même afin de bénéficier au mieux de leurs bienfaits ;

- **le fromage blanc frais** a les mêmes propriétés, mais ces produits doivent être consommés dans les quelque cinq à six jours après leur fabrication ;

- **les fromages de brebis, de chèvre** sont beaucoup plus digestes parmi les fromages, la caséine de ce lait étant identique à celle du lait humain et donc adaptée à nos capacités enzymatique. Précisons toutefois que s'ils représentent une gourmandise possible, ils ne sont pas indispensables à notre santé.

Parmi les fromages de vache, il faut rappeler la digestibilité du comté, très riche en acide propionique (concentré d'acide lactique) et en gaz carbonique, en acide acétique, en B. linens qui divise les protéines en peptones.

## *La carence en fibres*

Elle fait partie de l'alimentation rapide de notre époque avec les sandwiches, pizzas, croque-monsieur et autres fast-food. C'est donc une carence fréquente, parfois alternée avec des repas plus « normaux » le week-end, ce qui ne suffit pas à relancer le transit.

La constipation est la suite logique de cette « alimentation bouchon » avec accumulation de bactéries pathogènes qui favorise l'inflammation de la muqueuse. Ainsi après des mois, voire des années d'absence de fibre, le milieu intestinal peut basculer de la constipation à l'état colitique avec diarrhée, gaz, tensions abdominales douloureuses, etc.

**Les fibres augmentent la souplesse des selles en y maintenant la teneur en eau.** On distingue deux catégories de fibres : les fibres insolubles et les fibres solubles.

Les fibres insolubles ne sont que partiellement digérées par les enzymes et par la flore microbienne, elles retiennent de grandes quantités d'eau mais aussi produisent de longues fermentations.

Elles sont souvent conseillées en cas de constipation sous forme de pain de son, on les retrouve principalement dans les céréales complètes. Elles ne solutionnent la constipation que très imparfaitement puisque n'étant pas très digestes, elles entraînent en même temps gaz et ballonnements.

Il est à noter que les farines obtenues après abrasion à la meule de pierre seront beaucoup plus digestes que celles produites industriellement par cisaillement métallique.

La solution consiste à consommer des fibres solubles dont la propriété est de développer des gels fermentés – fibres qui favorisent la viscosité des selles. On trouve celles-ci dans les légumes, les fruits, certaines légumineuses et certaines céréales, elles contribuent à diminuer l'absorption des sucres et des graisses et sont de ce fait intéressantes dans le diabète et le surpoids. De ce fait, les fruits et légumes favorisent la flore de fermentation, alors que la viande favorise la flore de putréfaction.

Les aliments les mieux placés dans cette catégorie des fibres solubles sont : les haricots verts, l'avoine, les figes sèches, les carottes, le cresson, les lentilles, les myrtilles, les raisins frais ou secs, le coing et la quinoa. Le seigle et le blé ont eux aussi un taux conséquent de fibres solubles, mais leur teneur en fibres insolubles est si élevée qu'ils freinent plutôt la digestion et favorisent gaz et fermentations. Si on y ajoute le gluten à gliadine, ces deux derniers aliments sont très contestables. Je préconise de consommer la viande accompagnée de légumes crus et cuits, car ceux-ci

vont neutraliser l'effet acidifiant de la viande et favoriser l'élimination de l'acide urique qu'elle contient.

D'autres fibres présentent un très grand intérêt, ce sont les FOS (Fructo Oligo Saccharides) dont l'inuline que l'on trouve dans diverses plantes comme l'oignon, l'asperge, le salsifis, le poireau, la tomate, l'artichaut, l'avoine, la banane, le topinambour, ainsi que dans le lait maternel. La championne dans ce domaine est la chicorée surtout en grains, qui au regard des propriétés prébiotiques et bifidogènes de l'inuline qu'elle contient et de l'absorption facilitée du calcium qui en découle, mérite son appellation de « trésor de bienfaits ».

On trouve dans les commerces spécialisés des sachets d'inuline extraite de la racine de chicorée dont l'intérêt prébiotique (qui développe nos propres bonnes bactéries) dépasse celui même des probiotiques (qui apportent des bonnes bactéries). Ceci s'explique par le fait que le développement de nos propres bonnes bactéries sera toujours supérieur à l'apport en souches étrangères qui s'implantent beaucoup plus difficilement. Les bonnes bactéries nous sont donc personnelles et les FOS représentent le traitement d'avenir des déséquilibres de la flore intestinale.

### ***Une alimentation adaptée à nos besoins vitaux***

C'est une alimentation qui construit nos tissus et n'entraîne aucun désordre lors de sa digestion. On choisira :

#### **- Au petit déjeuner :**

- des fruits crus (sauf si intestins fragiles, attendre les effets du traitement),

- du pain de kamut ou épeautre ou complet (sauf si intolérance sévère au gluten, voir chapitre 3), ou galettes de sarrasin, de riz ou flocons de quinoa, riz, millet,
- du beurre cru non pasteurisé, plus un yoghourt avec du sucre complet,
- une boisson chaude telle que thé vert (antioxydant), thé rouge Rooibos (antioxydant, anti-stress) ou de la chicorée riche en fibre inuline.

Le thé traditionnel souvent utilisé contient 2 à 3 % de caféine et le café 1 à 2 % de cet excitant qui s'ajoute à nos stress quotidiens.

### **- Au déjeuner**

**1. des crudités de toutes sortes (sauf si intestins enflammés).** En attendant les effets du traitement, on consommera un verre de jus de légumes lacto-fermenté pour l'apport en vitamines et enzymes. Les crudités seront assaisonnées avec de l'huile d'olive et de colza, ou noix, ou soja pour l'association des acides gras mono et poly insaturés complémentaires ; on utilisera du vinaigre de cidre bio non pasteurisé pour sa teneur en enzymes et du sel gris riche en oligo éléments et en iode ;

**2. les protéines** seront présentes sous forme d'**œufs, deux par jour couvrent le besoin en protéines** de la journée ; les œufs sont la meilleure source de protéine, avant la viande et le poisson. Lorsque les poules courent, elles picorent des herbes et leurs œufs contiennent des oméga 3.

En consommant des œufs au plat, à la coque ou mollets, on préserve les graisses insaturées du jaune et

dans ce cas l'œuf pourrait être consommé sans aucun risque de cholestérol et ceci jusqu'à 25 œufs par semaine. Ils présentent l'autre avantage d'être très pauvres en acide urique. Cependant certaines personnes peuvent être intolérantes aux œufs (en général elles en éprouvent une répulsion).

Concernant les protéines carnées, la volaille est très digeste avec par ordre la pintade, le canard, l'oie, la dinde, le poulet, dont les matières grasses restent stables à la cuisson ; les conserves de volailles ou confits sont de ce fait à conseiller. Cette source de protéines est supérieure à celle de la viande de porc et de bœuf dont la consommation en excès apporte une quantité importante de graisses saturées qui favorisent la rigidité des membranes cellulaires et des tissus.

**Ainsi la muqueuse intestinale chez les gros mangeurs de viande se durcit et présente des risques lésionnels comme on l'observe dans la rectocolite hémorragique.**

La viande de mouton si elle est dégraissée présente l'avantage de contenir beaucoup de carnitine, acide aminé régulant les dépôts lipidiques. Les conditions de vie des animaux de consommation ont une influence certaine sur la qualité de la viande. Stress, promiscuité, aliments OGM empoisonnent ces pauvres bêtes. Seuls les élevages bio et Label Rouge préservent le respect de l'animal.

Les poissons représentent la troisième catégorie de protéines. Les poissons sauvages sont préférables aux poissons d'élevage, sauf si l'éleveur utilise une nourriture respectant l'animal. Des chercheurs fous sont en train de mettre au point des poissons OGM à maturité rapide, qu'ils vont lancer dans les mers, ce qui nous promet de nouvelles catastrophes !!!

Les graisses de poissons gras (maquereaux, sardines, saumon, etc.) sont favorables à notre santé **puisqu'elles sont à chaînes longues (oméga 3) très structurantes pour nos cellules** et donc nos tissus à tous les niveaux, muscles, muqueuses, cerveau, nerfs...

Les produits laitiers représentent la quatrième source de protéines, concernant les produits de la vache seuls les produits non pasteurisés (au lait cru) et lacto fermentés, sont digestes, puisqu'ils bénéficient de développements enzymatiques, ce qui en fait des aliments prédigérés et donc assimilables comme on l'a vu dans le chapitre précédent.

Les **champignons** représentent un apport en protéines intéressant par le fait qu'ils sont dépourvus de graisse, avec un bémol concernant leur capacité à concentrer des matières néfastes à la santé (radioactivité et métaux lourds).

Le **tofu** qui est un caillé de lait de soja apporte des protéines de bonne valeur, dénuées de mauvais cholestérol. Le **tempeh** issu des graines de soja fermentées est très riche en protéines, fer, calcium et B 12.

Le **Seitan** est un substitut de viande fabriqué à base de gluten. Il présente tous les risques évoqués à propos de cette protéine aussi mal tolérée qu'incommodante pour la digestion.

Les **végétariens** trouvent les protéines dans les associations de céréales et légumineuses, par exemple : boulgour et pois chiches ou riz complet et lentilles. Comme ils **mangent des œufs, leur régime n'est pas déséquilibré en protéines**. C'est le fromage trop largement consommé dans ce cas qui entraîne des troubles intestinaux. Mais dans l'ensemble, cette attitude alimentaire donne de bons résultats sur la santé. Par contre les **végétaliens** qui excluent tout produit d'origine animale **courent de grands risques** de carence en protéines, en fer, cobalt, calcium et en B 12.

3. **Les glucides lents** font partie intégrante d'un repas équilibré, puisqu'ils assurent une énergie régulière avec apport en glucose réparti pendant plusieurs heures. De ce fait ils sont « le charbon de notre locomotive » sans lesquels nous risquons un manque de glucose tant au niveau cérébral que musculaire, avec sensation de malaise due à l'hypoglycémie. Les envies de sucre sont alors pressantes et nous font plonger avec excès sur des aliments sucrés. Il est donc préférable de consommer matin, midi et soir des sucres lents afin d'assurer avec régularité notre énergie. Les sucres lents les plus digestes sont ceux qui contiennent le moins de gluten, même pour ceux qui ne présentent pas d'intolérance sévère, la réduction des aliments à gluten est toujours rapidement bien ressentie.
4. **Les sucres blancs raffinés, betterave ou canne à sucre ainsi que toutes les préparations sucrées acidifient le pH intestinal**, ce qui détruit les bonnes bactéries de la flore et favorise les mycoses et parasitoses. Il faut absolument les bannir de nos habitudes alimentaires et leur préférer les sucres complets, le rapadura, le valdivia qui sont riches en minéraux et oligo-éléments dont les propriétés reminéralisantes, anti-caries dentaires ont été scientifiquement démontrées. Ces mêmes oligo-éléments seront utiles à la multiplication des bonnes bactéries de notre flore.

À propos des fruits crus, ils ont la propriété d'être acides (et la tomate de ce fait est classée dans cette catégorie). Leur acidité entraîne une réaction chimique avec les sucres lents, avec gaz et ballonnements, il est donc préférable de dissocier les fruits du repas surtout en tant que dessert. Par exemple une mandarine à la fin du repas va bloquer la digestion du riz, des pommes de terre ; du pain que nous aurons consommé. Les fruits crus sont

excellents pour la santé pour leur apport en vitamines, enzymes et leur pouvoir antioxydant. On les consommera avec bonheur entre les repas ou au début du repas.

En dessert, les fruits cuits en compote ont perdu leur acidité ainsi que les fruits secs que l'on peut consommer sans problème, ou les yoghourts.

### *Quelques exemples de menu type*

#### **Au déjeuner :**

- |  |   |
|--|---|
| - Salade de cresson<br>+ endives                         | - Carottes râpées + olives<br>+ échalotes   |
| - Œufs au plat et persil                                 | - Filet de lieu noir<br>grillé ou vapeur  |
| - Riz + fenouil et tomates                               | - Pommes vapeur<br>+ épinards   |
| - Salade de chou chinois<br>+ poivron rouge + échalote   | - Betterave crue râpée<br>+ ail et persil   |
| - Filet de volaille                                      | - Rougets au four avec<br>laurier + échalote, céleri<br>et tomate                                     |
| - Quinoa avec sauce<br>tamari                            | - Purée de pois cassés  |
| - Salade verte et tomate                                 | - Gazpacho (tomate, céleri,<br>avocat, ail, huile olive-colza,<br>vinaigre, basilic) le tout<br>mixé. |
| - Tofu aux herbes grillé                                 | - Canard aux olives   |
| - Riz complet avec sauce<br>de soja et courgette à l'ail | - Pommes vapeur   |

**Au souper :**

- Soupe de légumes
- Crudités
- Galettes de sarrasin
- Pommes au four
- Crudités ou fruits
- Courgettes et pommes de terre cuites
- 1 œuf coque
- Yoghourt + rapadura

Bien sûr, comme il a été dit précédemment, les personnes souffrant de constipation peuvent suivre exactement ces exemples de menus. **Pour ceux qui présentent des états inflammatoires pré-colitiques ou colitiques, il faut éviter les fruits et légumes crus et les grosses fibres durant les premières semaines de traitement.** Ils seront réintégrés dès que les intestins seront restructurés.

**- Le café : la caféine excite le système nerveux central, augmente le rythme cardiaque, favorise la tachycardie, intervient sur l'humeur avec augmentation de l'anxiété et de l'hypertension nerveuse.** Le taux de caféine est de 2,2 % pour le robusta et de 1,2 % pour l'arabica. Un café couleur robe de moine, pas trop grillé est préférable, et un café naturellement décaféiné représente la meilleure solution pour les amateurs.

Les malades souffrant de gastrite, d'ulcère de l'estomac, les épileptiques, les hépatiques (chez lesquels le café peut favoriser l'hypercholestérol) feraient bien de s'orienter vers une baisse sérieuse ou vers le décaféiné... D'autres boissons apportent bon goût tout en aidant à la digestion, il s'agit du thé ayurvédique, de la tisane aux grains d'anis, de réglisse, de menthe, du thé Rooibos... etc.

**- Le nitrate : à l'état naturel il est présent dans toutes les plantes et contribue à leur croissance. C'est l'excès dû à l'ajout de nitrate dans les cultures et les salaisons qui est à incriminer.** Dans certains fromages, conserves de viande et

charcuterie, on utilise le nitrate comme sel pour son pouvoir anti-botulinique. **Sa liaison avec les protéines s'appelle nitrosamine, elle présente un caractère cancérogène pour le système digestif surtout au niveau de l'estomac et de l'intestin grêle.** Or nous en ingérons jusqu'à deux cents à trois cents fois la dose normale par an !!

Largement utilisé dans les cultures maraîchères, le nitrate passe dans les nappes phréatiques... Le bio est encore sur ce point la solution.

- **Le chlore** : un décapant de la flore. Utilisé dans l'eau courante comme aseptisant, le chlore ne distingue pas les bonnes bactéries des mauvaises et **contribue à son tour à détruire la flore digestive.** Donc à éviter en cas d'inflammation intestinale, comme chez tout un chacun à titre préventif, et surtout chez les bébés.

- **L'alcool** : le foie et la porosité intestinale. La consommation excessive d'alcool entraîne l'**accumulation d'acétaldéhyde, élément très hépatotoxique, qui commence par détruire le foie puis étend ses dégradations à toutes les cellules et notamment au cerveau. Celui-ci peut subir un rétrécissement significatif.** Cette situation s'accompagne d'une forte production de radicaux libres. Les muqueuses digestives, de l'estomac aux intestins, sont agressées par l'éthanol de l'alcool avec pour conséquence des gastrites alcooliques au niveau de l'estomac, ainsi qu'une altération des fonctions d'assimilation au niveau de l'intestin grêle avec porosité intestinale. Les toxines n'étant plus retenues par la barrière intestinale, elles affluent dans le sang, aggravant l'épuisement hépatique.

Chez un alcoolique, il est nécessaire de corriger le déficit en vitamine B, en fer et en zinc, de restaurer le tissu hépatique avec des plantes comme *Desmodium*, *Chrysanthellum Americanum*, Chardon Marie... ainsi que le milieu intestinal comme nous le verrons dans le chapitre « Les Thérapies ».

## **Les médicaments et les dérèglements intestinaux**

Certains médicaments peuvent être les facteurs principaux de désordres intestinaux. Il s'agit de la **cortisone**, de certains **anti-inflammatoires allopathiques**, de la **chimiothérapie** qui agressent le milieu intestinal en commençant par la flore qui est détruite, puis en atteignant la muqueuse qui est enflammée, fragilisée, donnant lieu à des déformations (diverticules) ou à des lésions (polypes).

Lorsque ces médicaments sont indispensables, il est tout à fait indiqué de pratiquer en parallèle et jusqu'à la normalisation de la fonction intestinale, un traitement de restauration flore et muqueuse.

**Les antibiotiques représentent le groupe de molécules le plus rapidement destructurant** pour la flore intestinale, n'étant pas sélectifs, ils détruisent aussi bien les bactéries utiles que les pathogènes. Dans 30 % des cas après une prise longue d'antibiotiques, on voit apparaître des mycoses (*candida albicans*).

Aujourd'hui on observe fort heureusement une prise de conscience des pouvoirs publics concernant la dangerosité des abus d'antibiotiques, on évoque alors surtout la mutation des bactéries qui se transforment pour mieux résister aux antibiotiques. Mais on fait abstraction de ces autres méfaits que sont la détérioration de la flore ainsi que de la muqueuse intestinale.

**Aussi après une antibiothérapie « justifiée », il faudrait systématiquement suivre un traitement de réensemencement de la flore avec un prébiotique et probiotique** (comme indiqué dans le chapitre « Les Thérapies »), ceci surtout si la prise d'antibiotique a dépassé deux semaines. Très souvent dans ce cas, on conseille la prise de

levure, ce que je désapprouve car elle ne peut que favoriser l'installation de mycoses et leur pullulation (voir chapitre 5).

**La radiothérapie** peut également entraîner une destruction de la flore et de la muqueuse. Ces séquelles doivent être corrigées par un traitement réparateur qui doit être poursuivi sur une longue période. Rappelons que la muqueuse intestinale permet la production de plus de 70 % de nos anticorps, lesquels sont tout à fait nécessaires dans les circonstances d'une radiothérapie.

### ***La sédentarité : un autre facteur de blocage digestif***

Le péristaltisme est un mouvement interne du tractus digestif qui permet la progression du bol alimentaire afin d'être digéré et évacué. **Ce mouvement est stimulé par notre propre mobilité, aidé par la tonicité de la sangle abdominale.** Le manque d'activité physique contribue à figer le bol alimentaire et à en favoriser la fermentation et la putréfaction.

La constipation est le plus souvent associée au manque d'activité avec apparition d'hémorroïdes, stase veineuse située au niveau de l'anus. Les hémorroïdes trouvent leur remède dans l'exercice physique, avec l'aide de plantes comme le marron d'Inde, le petit houx, l'hamamélis ou la vigne rouge.

## ***Les états d'invalidité physique : la paralysie***

C'est une situation qui demande une **thérapie presque continue en modulant suivant l'évolution individuelle du patient**. Il s'agit là d'une **sédentarité obligée** qui peut entraîner une constipation comme une diarrhée parfois sévère. Dans certains cas de lésions de la moelle épinière, le réflexe d'expulsion est absent, d'où la nécessité d'agir sur la consistance des selles.

Par exemple en cas de **constipation**, on ajoutera des **graines de lin, d'Ispaghul ou de Psyllium** dans la nourriture humide (soupe, yoghourt, compote...) à raison d'une à trois cuillères à café ; elles ont la propriété de devenir gélatineuses et de ramollir les selles. On peut aussi ajouter des **FOS : (fructo oligo saccharides)** dont l'inuline, fibres qui favorisent la croissance des bifidobactéries. Le goût sucré des FOS fait que l'on peut les utiliser à la place du sucre, sans apport calorique. La chicorée est alors vivement conseillée.

**Les carrés de fibres** (souvent de fruits) sont également très actifs. Il faut commencer par 1/4 de carré puis augmenter jusqu'à la juste posologie, et bien sûr en cas de constipation, consommer beaucoup de fruits et légumes crus et cuits et boire beaucoup. On favorisera la résistance de la muqueuse et la fonctionnalité de la flore comme cela est indiqué dans le chapitre « Les Thérapies ».

Chez ce type de patient, si la **diarrhée s'installe**, il faut impérativement aseptiser le milieu intestinal avec la **myrtille** à raison de 2 gélules avant chacun des trois repas. On peut utiliser le **charbon comme absorbant** ou l'**argile blanche** que l'on peut croquer par morceau ou dont on boit l'eau de trempage après une nuit dans un verre. Bien sûr on veillera à apporter des bonnes bactéries et à restaurer la muqueuse intestinale qui dans ce cas est régulièrement enflammée (voir chapitre « Les Thérapies »).

Dans ces situations, les gaz et les ballonnements sont fréquents, les **plantes anti-fermentives** seront utilisées très souvent ; le **fenouil**, le **basilic**, l'**angélique** à raison de 2 ou 3 gélules au cours du repas et au moment des gaz si besoin.

En cas de douleurs abdominales, on pensera à la **mélisse** (anti-spasmodique), 2 gélules entre les repas et si crampes abdominales, 1 à 2 cuillères à café d'eau de mélisse mélangées avec de l'eau.

Pour son travail auprès des handicapés, j'ai observé avec admiration les méthodes révolutionnaires de l'ostéopathe russe Valentin Dikul, qui a démontré qu'en stimulant les muscles valides, on pouvait par compensation faire progresser le malade vers plus d'autonomie.

Pour son action structurante sur la moelle osseuse, on pensera à l'**Alkyglycérol** (voir chapitre « Les Thérapies »).

La vie est une lutte permanente pour chacun de nous mais aussi une bénédiction, certes quand on doit mener cette lutte avec un handicap, tout devient bien sûr plus difficile, mais **se dépasser soi-même suppose dans ce cas un esprit sportif admirable**, et le faire tout en gardant l'amour de soi et des autres, cela grandit en soi et autour de soi le sens de l'humain et pousse à l'admiration de chacun.

## *Le système digestif et le vieillissement*

« À force de vivre, on s'use », cela est hélas normal, mais on peut grâce aux méthodes naturelles améliorer ses fonctions digestives, et par là, sa qualité comme sa durée de vie.

On situe les possibilités de vie biologique entre 120 et 150 ans. Toute mort avant cet âge serait « acciden-

telle ». Le vieillissement serait dû à l'accumulation d'erreurs qui bloquent le métabolisme cellulaire et induisent une réduction des processus enzymatiques en général. Or sans enzymes, plus d'échange cellulaire et donc plus de vie. Comme on l'a vu lors de forte chaleur, si le corps atteint 43° de température, les enzymes sont détruites et la mort est immédiate sans avertissement.

La capacité de notre organisme à produire des enzymes est donc capitale et doit être stimulée. Dans ce sens, l'apport en enzymes sous forme de compléments est tout à fait adapté pour compenser la diminution observée chez la personne âgée tant pour assurer la digestion que les différents équilibres cellulaires.

Le vieillissement s'accompagne d'une **augmentation de radicaux libres**, en surnombre, ils forment un bouclier autour de la cellule, l'oxydent, l'asphyxient. La cellule n'est plus en mesure de recevoir les nutriments, ce qui engendre une grande perte de la qualité tissulaire. **Ces mêmes radicaux libres peuvent pénétrer dans la cellule et modifier l'ADN** entraînant une mutation de celui-ci et les risques de cancer.

Les pollutions externes comme la pollution interne (foie, intestins), le stress, sont les causes de productions radicales. Elles sont souvent réunies et entraînent une oxydation des lipides, de ce fait il y a une accumulation de cellules mortes et de débris cellulaires : la lipofucine. Cette oxydation se présente sous la forme de taches rouilles qui apparaissent sur la peau des personnes âgées, appelées « pigmentation de vieillesse ».

**Trois facteurs freinent le processus de vieillissement :**

1. **les apports en antioxydants** : vitamine C, E, provitamines A, les ubiquinones, les caroténoïdes, les polyphénols, le lycopène, le zinc, le sélénium, le cuivre,

le manganèse présents dans une alimentation vivante crue et variée ;

2. **la capacité à se détoxifier** dont dépend la tonicité des émonctoires : reins, intestins, peau mais aussi le foie dont le rôle d'épuration du sang est basique pour se garder en bonne santé et freiner le vieillissement ;
3. **la capacité à produire des enzymes réparatrices de l'ADN**, variablement répartie sur la population. Certains produisent plus que d'autres une enzyme appelée SOD (super oxyde dismutase) et sont de ce fait plus prémunis contre le cancer ou le vieillissement. La supplémentation dans ce domaine est intéressante avec des remèdes issus de la papaye et du melon précurseur de super oxyde dismutase.

Concernant la fonction intestinale, on observe avec les **années une diminution des cellules épithéliales, des villosités, une perte de la tonicité de la musculature lisse** (de la muqueuse). Ceci occasionne des digestions plus lentes, des constipations fréquentes et sévères, une diminution de l'absorption du calcium et du fer, une augmentation des ulcères du duodénum, l'apparition des hémorroïdes et des diverticules et bien sûr, si ces problèmes ne sont pas traités efficacement, une augmentation des cancers intestinaux. Le duodenum affaibli ne permet plus une production d'hormone sécrétine, ce qui entraîne une faible production d'enzymes pancréatiques, d'où une digestion de plus en plus sélective et lente. Cette situation s'accompagne d'une carence en cholecystokinine, de ce fait la bile n'est plus évacuée correctement et les sécheresses intestinales engendrent des constipations sévères.

**La restriction calorique représente le moyen le plus sûr pour permettre à l'organisme de se détoxifier.** Le foie lui aussi a besoin de vacances pour être à nouveau ca-

pable de produire des enzymes. Lorsque nous mangeons trop ou mal, les cellules hépatiques s'épuisent en tentant de débarrasser le sang des éléments toxiques. Le sang qui est réparti dans nos différents tissus est alors pollué et les amas toxiques se déposent chez les uns dans le cartilage, chez les autres dans les poumons ou la peau, etc. L'individu se sent fatigué, son teint est gris, jaune, de même que le blanc de son œil. C'est alors que le vieillissement peut faire son travail...

Dans une société qui commence à comprendre les méfaits du trop et du mal manger, cette situation est celle de huit personnes âgées sur dix. Combien de personnes âgées accusent des signes nets de désordre intestinal chronique, avec des jambes en poteaux, des ulcères variqueux du fait d'un sang et d'une lymphe intoxiqués, avec des glaires pulmonaires répétitives, des bronchites chroniques faisant suite aux remontées de mucus produit en masse dans les intestins. À ceci s'ajoute un foie et un pancréas diminués résultant de l'encombrement et l'inflammation intestinale ; le tout accompagné de diabète et cholestérol.

**Un jour de diète hebdomadaire comprenant par exemple une alimentation de drainage : type soupe de légumes sans sel et compote de fruits sans sucre à volonté au cours de la journée entraîne un bénéfice immédiat.** Quant cela est possible, on peut également pratiquer une diète avec uniquement des fruits et des légumes crus au cours de la journée. Ces diètes devraient se pratiquer régulièrement à partir de la cinquantaine afin de permettre une meilleure détoxination tout en reposant les organes digestifs.

Théodore Monot, le célèbre naturaliste qui a conduit très tard dans sa vie des explorations dans le désert et est décédé à l'âge de 97 ans, pratiquait une journée de jeûne par semaine.

**Les pratiques phytothérapiques, en favorisant la digestion, favorisent la détoxination, il s'agit de :**

- **tonifier les hépatocytes** avec *Desmodium*, *Chrysanthellum Americanum*, Chardon Marie,
- **favoriser l'évacuation de la bile** avec l'artichaut, le radis noir, l'aubier de tilleul,
- **aider à l'assimilation des sucres** avec le chrome, la myrtille feuille,
- **ne pas oublier les précieux oméga 3 de poisson**, qui sont absorbés à 95 % par la muqueuse intestinale et vont solidifier tous les tissus,
- **et bien sûr normaliser l'écosystème intestinal** comme cela est décrit dans le chapitre « Les Thérapies ».

Si la digestion n'est pas satisfaisante, il est conseillé d'utiliser des compléments enzymatiques (ananas, papaye, kiwi...) afin d'éviter les fermentations et putréfactions et leur lot de toxines.

Sur le plan psychologique, **le bien vieillir consiste à ne pas se rigidifier**, se crisper sur une vision définitive de soi et du monde. Au contraire il faut rester souple physiquement et mentalement, disponible aux émotions, aux sensations nouvelles... **Le corps suit le mental...** Porter sur les autres le regard bienveillant de celui qui a déjà vu et qui croit en-core...

## Chapitre 8.

# Les thérapies naturelles de l'intestin

**Le traitement des troubles digestifs demande un suivi appliqué, tant les symptômes en évoluant donnent des informations qui nécessitent une adaptation de la thérapie.**

Comme je l'ai déjà évoqué, c'est dans les traditions des milieux alpestres de mon enfance que j'ai trouvé certaines clefs thérapeutiques pour remédier aux déséquilibres intestinaux, chez les bébés comme à tous les âges. Les produits laitiers lacto-fermentés y sont vus comme des garants de santé. On trouvait en Suisse, il y a un siècle, des stations de cure de petit lait où les grands de ce monde venaient se refaire la santé en buvant des verres de petit lait frais obtenu après le caillage du lait.

Aussi faut-il faire une grande différence entre les produits à base de lait cuit, totalement indigeste, et les produits lacto-fermentés qui sont vivants, et dont la richesse en enzymes et bonnes bactéries en fait des produits prédigérés alliés de notre santé.

**Les yoghourts** n'ont jamais nui à la santé, grâce à la présence des bonnes bactéries qu'ils apportent, les yoghourts frais sont des protecteurs du milieu intestinal. En Bulgarie aujourd'hui la tradition des yoghourts bulgares, facteurs de longévité, perdure au travers de stations de santé qui rencontrent un vif succès, notamment auprès d'une clientèle japonaise.

**Les yoghourts K. phillus** vendus en magasins diététiques sont d'un très grand intérêt pour la santé de par leur procédé de fermentation à haut pouvoir probiotique.

**Le kéfir de lait** obtenu à partir de ferments que l'on trouve dans l'intestin du veau est vu comme une panacée capable de remédier aux maux de l'intestin et aux pathologies secondaires plus graves, auto-immunes ou dégénératives. On se procure les ferments par relation avec des personnes qui en possèdent en culture personnelle.

**Le kéfir de fruit**, ancêtre de la limonade, présente aussi tous les avantages de la lacto-fermentation, le **kombucha** apporte un intérêt analogue avec un plus du fait d'une action stimulante au niveau immunitaire.

**Le petit-lait** : issu du lait de vache après lacto-fermentation et filtrage, c'est, selon le dicton des Alpes tyroliennes, un trésor pour la santé dans les trois heures après sa production et un poison au-delà de ces trois heures. En effet, frais le petit lait est une véritable panacée par son apport en protéines de haute valeur biologique d'une assimilation parfaite. Au bout de quelques heures, il s'acidifie et devient nocif, aussi des laboratoires sont parvenus à le lyophiliser, il est alors d'un emploi facile et d'un goût délicieux, sans calories. De plus, il est favorable à la santé de chacun comme de nos amis à quatre pattes qui en raffolent, ce qui leur donne un beau poil, signe de santé.

Parmi les nombreuses propriétés du petit-lait, on remarque :

- une action inhibitrice de l'angiotensine qui induit une **baisse de l'hypertension, une diminution des stockages de graisse** par la diminution des formations de nouveaux adipocytes, une baisse du diabète lié au stockage de graisse ;
- une action **structurante au niveau des muqueuses digestives et de tous les tissus** (muscles, peau...) grâce à la variété et à la biodisponibilité des protéines contenues dont la lactoferrine (précurseur du fer), le lysozyme, la B lactoglobuline, la lactalbumine, des acides aminés soufrés, la cystéine, la glutamine et les immunoglobulines sécrétoires (particulièrement protectrices des muqueuses intestinales) ;
- une action **anti-anémique** grâce aux fer, calcium, potassium, phosphore, vitamines A, C, B2, B3, B5, B12, acide folique, biotine ;
- une action **anti-dépressive** par l'apport en protéines alpha lactalbumine contenant du L. Tryptophane précurseur de l'hormone sérotonine (la sérotonine est l'hormone manquante en cas de dépression, de dépendance à la nourriture, au sucre, de la perte du sommeil souvent sans souvenance des rêves)... Le petit-lait peut entraîner une amélioration significative dans tous ces états. À ces propriétés, s'ajoute celle de réduire le taux de cortisol en excès en cas de stress...

En agissant sur le plan neurologique comme sur la résistance des muqueuses intestinales, on comprend l'intérêt du petit-lait en rapport avec le sujet qui nous intéresse.

### Le lait de jument et le lait d'ânesse

Il est possible d'en trouver frais en magasin diététique, en général on l'utilise plutôt en poudre sous forme de gélules principalement.

C'est grâce à leur apport en protéine de haute valeur biologique que le lait de ces deux animaux est très intéressant en tant qu'aliment de remplacement du lait maternel chez le bébé. Ce qui contribue à **construire les tissus du bébé**, peut également **réparer ceux de l'adulte**.

Ces produits trouvent donc leur place dans la réparation des muqueuses digestives, d'autant que leur assimilation est parfaite, puisqu'ils ressemblent étonnamment au lait humain. Le rapport en acides gras est très intéressant car avec ses 9 % d'oméga 6 et ses 20 % d'oméga 3, ce lait présente un **rapport lipidique de 0,45, idéal pour contribuer à l'amélioration des états inflammatoires et des pathologies auto-immunes**. Les apports en minéraux sont biodisponibles, il s'agit du calcium, magnésium, phosphore, zinc, fer, cuivre.

Enfin, comme le lait maternel, le lait de jument ou d'ânesse favorise la production de bactéries lactiques du genre bifidus nécessaires à la flore du bébé. Les allergies sont quasi inexistantes avec ce lait car il **stimule la sécrétion de l'enzyme lactase**, ce qui **réduit très largement l'intolérance au lactose**. À ceci s'ajoute l'absence de bêta-globuline et de caséine, les personnes allergiques sont donc à l'abri de tout problème.

Le petit-lait, le lait de jument ou d'ânesse, comme le lait humain, sont du plus grand intérêt pour leur apport en protéines de haute assimilation. Ils présentent des similitudes qui doivent nous amener à **considérer l'importance capitale des protéines dans la construction et la restauration cellulaire et bien sûr tissulaire**.

D'autres composants du lait de jument et d'ânesse doivent être évoqués, il s'agit :

- du lysozyme : c'est une protéine souche de laquelle découlent 129 acides aminés que l'on retrouve dans le lait humain. Cette protéine a la

particularité d'être **bactéricide** (par hydrolise des parois des bactéries gram +). Elles sont détruites par la chaleur (à plus de 30 %) donc la lyophilisation du lait de jument doit se faire à  $-50^{\circ}$ . (Le lait de vache est pauvre en lysozyme) ;

- de la **glutamine** : cet acide aminé que l'on dit non essentiel intervient dans la **structure et la réparation des tissus en cas de lésion**. Il favorise le trophisme intestinal (nutrition des tissus) et par là le métabolisme et augmente l'immunité. **Il est précurseur du glutathion** lui-même anti-oxydant majeur ;
- de l'**arginine** : on dit cet acide aminé également non essentiel, pourtant comme pour la L. glutamine, il **participe à la réparation tissulaire** en cas de lésion. Un malade qui ne peut en produire est gravement affaibli, la supplémentation est alors des plus judicieuses.

Chez l'enfant il conditionne la croissance, favorise l'absorption des tocophérols (vitamine E) et des carotènes, abaisse le taux de cholestérol, augmente le système immunitaire et favorise la cicatrisation des plaies. C'est un anti-oxydant particulièrement adapté au stress oxydatif ;

- la **lactoferrine** est une protéine basique qui favorise l'assimilation du fer. Elle inhibe la croissance de nombreuses bactéries pathogènes, des mycoses et parasitoses en développant les bifido bactéries comme les acides aminés cités plus haut et se trouve dans le lait humain. On a donc là, avec le lait de jument ou d'ânesse (mais il est plus difficile à trouver), un produit hautement structurant et réparateur facile à utiliser puisqu'on le trouve lyophilisé en gélules. Les conditions d'élevage des juments et ânesses doivent répondre au strict respect des animaux, à vérifier en cas de consommation de ces merveilles de la santé, car certains élevages surexploitent ces animaux qui vivent de

manière concentrationnaire ; la solution, choisir des élevages bio.

### Les probiotiques

Comme il y a des bactéries pathogènes, il y a des bactéries amies dites saprophytes, que j'appelle souvent les bonnes bactéries et qui colonisent nos muqueuses internes comme notre peau. **C'est l'installation de ces bactéries en variété et en quantité suffisantes qui nous protège contre l'invasion d'agents pathogènes, bactéries, parasites et mycoses.** Depuis quelques années, des chercheurs émérites ont réussi le développement et le conditionnement des bactéries utiles auquel on a donné le nom de pro : pour, biotique : la vie.

Parmi la quarantaine d'espèces de ces bactéries probiotiques, qui constituent 99 % de notre flore, citons *bacillus bifidus*, *bifido bacterium bifidum*, *bifidobacterium*, *longum*, *lactobacillus reuteri*, *lactobacillus acidophilus*, *lactobacillus bulgaricus*, *lactobacilles plantarum*, *lactobacillus casei*, *lactobacillus GG*, *lactobacillus L.B.*, *streptococcus thermophilus*, *saccharomyces*, *boulardii*, *saccharomyces cerevisiae*...

**La carence en une ou plusieurs de ces bactéries probiotiques peut entraîner les pathologies suivantes :** diarrhée de l'enfant, infection gastro-intestinale, infections nosocomiales gastro-intestinales, colite ulcéreuse, baisse immunitaire (70 % des anticorps rappelons-le, proviennent de la muqueuse intestinale), côlon irritable, infections à hélico bacter pylori, maladie de Crohn, eczéma atopique de l'enfant, infections vaginales, etc. Les probiotiques sont donc les bienvenus, leur utilisation peut se pratiquer sans risque d'excès, l'organisme éliminant ce qu'il ne peut utiliser. La difficulté réside dans le fait que ces bonnes bactéries ne se fidélisent au long de l'intestin que si la muqueuse est saine. Si celle-ci est enflammée, il faut alors la traiter. Les

probiotiques sont d'un grand secours en début de traitement, face à l'urgence, en attendant les effets du traitement réparateur. Leur conservation s'effectue en milieu ambiant et non pas en espace réfrigéré, car le froid inhibe les bonnes bactéries.

Les prébiotiques FOS et inuline consistent en un traitement de fond puisqu'ils vont permettre le développement des bonnes bactéries propres à chaque individu. Ce sont des fibres contenues dans certains végétaux comme la betterave, la tomate, la banane, l'asperge, l'ail, l'oignon, le salsifis et la choucroute, et la chicorée (qui possède le FOS inuline). Les FOS stimulent la production d'un grand nombre de bactéries dont les bifido-bactéries. Ces fibres non digérées dans l'intestin grêle fermentent dans le côlon, ce qui entraîne la production d'acides volatiles : acide acétique, propionique et butyrique protecteur des cellules du côlon et capable de dégrader de nombreuses bactéries nocives. Les FOS aident le transit en équilibrant la consistance des selles. Elles ont un pouvoir sucrant, mais du fait de leur apport en fibres, elles sont conseillées chez les diabétiques.

**Les prébiotiques FOS constituent un traitement d'avenir dans toutes les situations de déséquilibre intestinal** en raison de leur capacité à produire des bactéries adaptées à chaque individu. En effet, il est préférable de développer des bactéries personnelles plutôt que d'en recevoir fabriquées en laboratoire. On trouve actuellement des produits associant probiotiques et prébiotiques FOS, ce qui représente la formule idéale.

Au début du traitement, des désordres bénins des intestins sont prévisibles car les bactéries pathogènes ne veulent pas être délogées. Au fil du traitement, les bonnes bactéries sont gagnantes et la fonction normalisée.

### Les oméga 3

Molécules lipidiques à chaîne longue, ils **participent directement à la structure des membranes cellulaires** dont ils assurent la souplesse et permettent une meilleure sélectivité ; ainsi ils jouent un rôle majeur au niveau des échanges intra et extra cellulaires et agissent directement sur la **résistance des tissus**. Au niveau de la muqueuse intestinale ils sont incontournables. **C'est la forme d'origine animale tirée des poissons gras qui présente la structure la plus longue et donc la plus constructive.**

On la retrouve également dans le lait de jument, et l'importance de ce lipide est telle qu'il ne faut pas hésiter à se supplémenter dans tous les états « d'infidélité tissulaire » en général (cœur, muscles, nerfs, tissu conjonctif...), comme au niveau intestinal, que ce soit dans les états de porosité de la muqueuse, de déformation type diverticule, de lésion : maladie de Crohn, rectocolite hémorragique ou polypes. Leur procédé de fabrication doit induire l'apport de vitamine E pour ne pas risquer l'oxydation de cette graisse noble que notre corps ne fabrique pas, ne stocke pas mais dont il a un besoin vital.

### L'aloé vera

Cette plante est utilisée depuis 1500 ans en médecine chinoise et elle l'était aussi durant l'antiquité grecque, égyptienne et sumérienne. On utilise le latex jaune tiré de la couche externe des feuilles et le gel clair, mucilagineux tiré de leur partie interne. Ses **propriétés cicatrisantes, anti-inflammatoires, analgésiques**, placent cette plante au premier plan dans les maladies de peau comme dans les inflammations et lésions des muqueuses digestives. Encore là sa concentration en acides aminés explique ses effets cicatrisants remarquables. L'aloé vera contient une vingtaine de minéraux dont le calcium, phosphore, fer, potassium, magnésium et silicium, qui contribuent au maintien du collagène

et donc à la résistance tissulaire, ainsi que des vitamines, qui au niveau intestinal, ne peuvent qu'aider à l'installation d'une bonne flore et à son renouvellement.

### Le ficus carica

C'est le figuier, on utilise le bourgeon frais, riche en enzymes protéolitiques (qui digèrent les protéines). Cette plante est intéressante pour son **action apaisante sur les irritations gastro-duodénales**. C'est un excellent remède des gastrites, hernies du diaphragme, des dysphagies œsophagiennes et des colites. À ceci s'ajoute l'**action sédatrice** remarquable en cas d'angoisse, de dépression et de troubles psychosomatiques (fréquents au niveau des pathologies intestinales). Je préconise 2 gélules avant les repas.

### La myrtille

Voici une plante bien connue en milieu montagnard. On lui doit beaucoup, ses feuilles donnent de très bons résultats dans le diabète, et son fruit n'a pas fini de nous surprendre, on connaît son action favorable sur la micro-circulation notamment des yeux, on évoque moins ses effets neuro-protecteurs qui contribueraient à stimuler les fonctions cérébrales. La myrtille présente un intérêt majeur sur le plan intestinal. Grâce à ses pigments bleus fortement concentrés, la myrtille est **capable de débarrasser le tractus intestinal et urinaire des bactéries pathogènes**. Ce sont les anthocianes de la myrtille, pigment que l'on retrouve dans les fruits et légumes de couleur bleue, violette ou rouge (le sureau, la myrtille, le cassis, l'aubergine, la framboise, le raisin noir, les cerises noires...) qui en se fixant sur les **bactéries pathogènes empêchent leur adhésion aux muqueuses**. Ce moyen d'éliminer les bactéries nocives est si efficace que des agriculteurs tyroliens en mettent dans le fourrage des troupeaux afin de leur assainir l'intestin.

Aussi lorsque l'on soupçonne une installation bactérienne néfaste comme cela est souvent le cas dans les constipations et diarrhées chroniques, on doit commencer par prendre de la myrtille pour chasser les bactéries pathogènes et ainsi pour faciliter l'installation des bactéries utiles. Comme les infections intestinales entraînent souvent des infections urinaires chez la femme, et chez l'homme des risques d'infection et d'inflammation prostatiques, avec la myrtille, on aura là la possibilité d'agir au niveau intestinal comme urinaire. Je conseille 2 gélules avant chaque repas.

Proche de la myrtille, l'airelle est un fruit rouge plus acide, qui pousse à une altitude plus élevée que la myrtille, connue au Canada sous le nom de canneberge, elle est également utilisé avec succès comme antiseptique des voies intestinales et urinaires.

### La mélisse

Voici encore une plante amie du système digestif, je l'utilise surtout pour ses **propriétés myorelaxantes, décontractantes, spasmolitiques**, elle **relâche les tensions musculaires** et agit de ce fait sur les douleurs de tous ordres dont celles, si éprouvantes, des intestins dérégles. En cure préventive, je la préconise en gélules. Pour une action immédiate, je préfère l'eau de mélisse que l'on mélange à un peu d'eau par voie orale, et que l'on peut appliquer sur le ventre en cas de crampes intestinales. Elle est très largement utilisée en Italie pour ses capacités à décrisper les raideurs articulaires inflammatoires, arthrosiques ou rhumatismales... En Grèce, on l'utilise en tisane contre l'hypertension artérielle, mais aussi pour ses propriétés sédatives, spasmolytiques. Elle est également **cholérétique (augmentation de la bile)**, fortifiante au niveau gastrique, antivirale (herpès), anti-inflammatoire et immuno-stimulante.

Dans ma pratique, elle accompagne toutes les douleurs de l'intestin. 2 gélules avant chaque repas

## **Le millepertuis**

J'utilise ses propriétés anti-inflammatoires dans toutes les douleurs et les inflammations de l'intestin, en tisane le plus souvent bien que ma mère m'avait appris à mettre une poignée de fleurs fraîches ou sèches dans une bouteille d'huile d'olive à utiliser quotidiennement dans l'alimentation.

## **Les anti-fermentifs**

Ils sont aussi d'un grand secours en cas de douleurs intestinales, surtout lorsqu'il s'agit de **diminuer les gaz qui occasionnent des étirements douloureux sur les parois intestinales**, et qui à la longue favorisent les diverticules.

Nous disposons de plusieurs plantes anti-fermentives :

- **l'angélique** : les racines séchées réduites en poudre agissent également comme calmant nerveux. On utilise aussi les feuilles en tisane ou les graines en infusion, 3 tasses par jour ;
- **le basilic** : en infusion, on utilise les sommités fleuries, 3 tasses par jour. Le basilic est également efficace sur les troubles de l'estomac ;
- **l'anis étoilé ou l'anis vert** avec lequel on fait de délicieuses tisanes qui sont si agréables froides en été ;
- **le fenouil**, très actif, on utilise les graines séchées réduites en poudre pour leur action spasmolytique (sur la musculature lisse), analgésique (qui calme la douleur) et carminative (qui élimine les gaz). Les tisanes de fenouil sont recommandées en cas de diarrhées comme de constipation.

## **Les complexes enzymatiques**

Ils sont bien utiles pour soutenir une digestion difficile. Sachant qu'un repas non digéré va occasionner des dérangements, voire des douleurs au niveau gastro-intestinal, et favoriser des fermentations et putréfactions avec production

de toxines, il est tout à fait judicieux d'utiliser des suppléments en enzymes **afin d'accélérer la digestion**. L'habitude de se supplémenter en enzymes est courante en Allemagne et aux États-Unis, particulièrement chez les personnes âgées qui produisent moins d'enzymes.

Ces produits sont obtenus à partir de la papaye ou de l'ananas ou du kiwi, ils sont très efficaces et activent la normalisation du milieu intestinal lors des traitements réparateurs. Quelques précautions d'emploi sont cependant nécessaires :

- *ne pas les prendre en même temps que les probiotiques qu'ils détruiraient,*
- *considérer leur action fluidifiante au niveau sanguin et ne pas les conjuguer avec des anti-coagulants.*

Les complexes enzymatiques présentent l'avantage d'être des draineurs du sang et de la lymphe or, comme on l'a vu, les maladies chroniques de l'intestin occasionnent un encrassement sanguin et lymphatique. Ce sont aussi d'excellents anti-œdèmes et anti-oxydants. On trouve en magasins diététiques **des jus de légumes lacto-fermentés** très riches en enzymes et en vitamines, qui représentent des aides à la digestion d'usage facile puisque alimentaire. Je recommande 1 verre aux différents repas.

## La propolis

Comment faire sans cet excellent aseptisant qui présente l'avantage d'être **anti-bactérien, anti-viral et anti-mycosique**. Totalement naturel comme tout ce qui est conseillé en Naturopathie, cette gomme, que les abeilles fabriquent à partir de la sève de bourgeon (surtout de peuplier), a été utilisée dans l'Antiquité pour l'embaumement des momies, c'est dire sa capacité anti-putréfiante.

À utiliser dès que l'on soupçonne des foyers infectieux.

La propolis est intéressante bien sûr de par son efficacité mais aussi pour sa parfaite tolérance et son action cicatrisante. Ce dernier point est utile face aux mycoses qui sont parfois longues à traiter et qui trouvent là un moyen efficace et sûr, contrairement aux huiles essentielles ou à l'extrait de pépins de pamplemousse qui ne peuvent être utilisés sur des périodes très longues comme nous le verrons. Je conseille en général 2 gélules avant chaque repas.

### **Les huiles essentielles**

Substances aromatiques contenues dans certaines plantes, fruits ou légumes à des doses variables, elles sont **puissamment antiseptiques** (agissant sur les bactéries, virus et mycoses). Toutefois on ne peut les utiliser qu'en traitement d'attaque de 6 à 8 jours car au-delà elles peuvent être mal tolérées au niveau hépatique. Elles seront très utiles en **cas de crise colitique, de gastro-entérite (les voyageurs devraient toujours en emmener en voyage)**, d'invasion mycosique. Ce traitement sera prolongé par l'utilisation de la propolis et des probiotiques.

On fera préparer à la pharmacie l'association anti-agents infectieux de tous ordres suivante : huile essentielle d'origan, de menthe poivrée, de sarriette, d'eucalyptus globulus, de cannelle, et s'il y a gaz et ballonnements, on ajoutera du basilic ou fenouil en huile essentielle bien sûr pour son action anti-fermentive. Cette préparation sous forme de capsule est d'utilisation facile : 1 capsule 3 fois par jour. On utilise également les huiles essentielles en **massage circulaire sur le ventre**, mélangées à de l'huile d'amande pour en faciliter l'usage, comme par exemple l'huile essentielle de lavande, ou l'huile essentielle de menthe et de mélisse + huile d'amande sur la région du foie et de la vésicule et sur le ventre en cas de crampes douloureuses.

## **L'extrait de pépins de pamplemousse**

Puissant anti-bactérien, anti-viral et anti-mycosique, ce produit qui s'annonçait comme un « événement phytothérapique » est difficile à utiliser car on le trouve très rarement sous forme de capsule. La forme liquide très amère agresse les estomacs délicats.

À utiliser en cas de crise infectieuse pour surprendre l'organisme s'il y a accoutumance à un premier traitement. Donc à réserver aux crises infectieuses et sur une courte période en préférant la forme capsule : 1 avant les 3 repas.

## **Le pollen**

Voici un autre produit de la ruche très utile dans les déséquilibres de l'intestin. Les abeilles récoltent sur les fleurs les semences dont elles font des pelotes, qui leur serviront de nourriture dans les périodes hivernales sans fleur. **Le pollen est un fortifiant complet riche en acides aminés, oligos éléments, vitamines, enzymes, hormones directement assimilables.**

Ce produit qui se place **en tête des antianémiques** est incontournable face aux états colitiques qui imposent aux patients l'arrêt des fruits et légumes crus durant les premières semaines de traitement.

Le pollen en raison de sa concentration en vitamines (20 fois plus que dans la carotte), en minéraux devrait être utilisé à tous les âges chez les enfants pour soutenir la croissance, chez les personnes affaiblies ou âgées pour renforcer tout l'organisme, aider la fonction intestinale et favoriser l'équilibre nerveux et le sommeil. Pris le matin, il a tendance à ouvrir l'appétit (chez les sujets trop maigres et les enfants sans appétit), pour les autres il est préférable de le consommer le soir pour éviter cette particularité.

Son goût farineux repousse certains, aussi on peut le consommer mélangé à de l'eau avec un peu de sirop d'orange ou avec du jus d'orange.

**Le rétablissement de la fonction hépatique** est nécessaire chez huit personnes sur dix ayant souffert de troubles intestinaux. Comme on l'a vu, les masses de toxines libérées par l'intestin dans le sang surchargent le foie et l'épuisent. Il en résulte un sang et une lymphe intoxiqués et un foie affaibli dont les hépatocytes sont inopérants.

Nous disposons avec la phytothérapie de moyens excellents de remédier à cette situation avec *Desmodium* – *Chrysanthellium Americanum* ou Chardon Marie (dont on extrait la Syllimarine). Ces trois plantes sont remarquables pour régénérer le tissu hépatique. Le foie jouant un rôle clef au niveau de la santé, c'est tout l'état général qui s'en trouve avec lui retonifié. L'artichaut (feuilles) présente lui l'avantage d'agir sur le foie comme régénérant et sur la vésicule biliaire comme drainant. On l'utilise surtout en cas de constipation. Pour chacune de ces plantes, la posologie est de 2 gélules avant chaque repas.

**Le drainage des toxines**, c'est encore là une étape vers la guérison. Après des mois et souvent des années de pollutions intestinales, le foie ayant souvent « déclaré forfait », les intoxications sanguines et lymphatiques en sont la conséquence directe.

Nous pouvons avec la phytothérapie accélérer le processus de détoxination du sang et de la lymphe. On pensera en premier lieu à la papaye qui agit comme un éboueur sanguin et lymphatique puissamment fluidifiant et anti-œdème. La papaye par sa concentration en enzymes agit sur la digestion et freine les fermentations intestinales. Le cresson est très intéressant lorsqu'à une intoxication sanguine s'associe une anémie ferriprive. C'est un dépuratif du sang riche en fer très assimilable qui mériterait de détrôner certaines plantes exotiques qui n'ont pas à la fois ses propriétés dépuratives et reconstituantes. L'orthosiphon est un très grand draineur hépatorénal, cette plante qui vient d'Indonésie représente un

moyen d'accélérer la détoxination par les reins comme par le foie, on l'utilise également dans les lithiases rénales ou biliaires. Je conseille 2 gélules avant chaque repas

Il ne faut pas hésiter à pratiquer le drainage du sang et de la lymphe sur des mois, on a souvent mis des années à polluer son organisme, on doit s'accorder plusieurs mois voire une à deux années pour l'assainir. Ceci se pratique avec la satisfaction de se sentir libéré de semaine en semaine, de mois en mois.

### Les alkyglycérols

Il s'agit de corps gras présents chez l'homme dans le foie, la rate, la moelle osseuse et les ganglions lymphatiques. Leurs propriétés sont multiples : **optimisation immunitaire, détoxification puissante (métaux lourds dont le mercure), normalisation de la formule sanguine, augmentation des globules blancs, action anti-inflammatoire, anti-virale, anti-allergique et structuration des muqueuses internes et de la peau.** Le lait de femme est riche en ces éléments bâtisseurs...

On les trouve en quantité intéressante dans les viscères de poissons (foie de requin, chimères...). Ils ont pleinement leur place dans les traitements réparateurs des intestins à tous les âges. C'est sûrement cette carence chez les bébés non nourris par leur mère qui explique les mauvais départs dans la vie...

### Le curcuma

C'est une épice qu'on utilise en cuisine pour sa coloration jaune. Sur le plan de la santé, ce sont ses **propriétés anti-inflammatoires** qui nous intéressent, les intestins étant souvent le siège d'inflammations. À celles-ci s'ajoutent d'autres vertus complémentaires : **stimulation hépatique, actif en cas de dyspepsie** (lourdeurs, ballonnements après les repas le plus souvent), action anti-oxydante et anti-arthritique. C'est un auxiliaire précieux au niveau digestif.

## Le lapacho

Issu d'un arbre brésilien qui pousse en altitude, son écorce est utilisée à l'hôpital Saint-André de Sao Paulo comme antibiotique anti-viral. Il renforce les défenses immunitaires et surtout **il contient du fer très assimilable** puisque déjà métabolisé par la plante, ce qui est d'un grand intérêt chez les personnes souffrant de troubles chroniques de l'intestin avec, comme on le voit souvent dans ce cas, une anémie ferriprive.



## Chapitre 9.

# Conclusion

La normalisation du milieu intestinal suppose la réinstallation d'une flore utile et la restauration de la muqueuse. Bien sûr, en cours de traitement dans les états colitiques, on devra suspendre la consommation de fruits et de légumes crus comme celui des céréales et des légumineuses (au profit de légumes et fruits cuits,) mais il faudra considérer que la thérapie a atteint son but lorsque ces mêmes aliments qui représentent la base d'une alimentation saine seront digérés sans difficulté.

Toute la force des traitements naturels réside dans le fait qu'ils sont à action physiologique (qui va vers une fonctionnalité normale) sans risque d'effet secondaire ni d'interaction médicamenteuse ; au contraire, il peuvent se conjuguer avec toute autre médecine allopathique comme homéopathique.

Comme on l'a vu, face à la digestion, chacun de nous est original, de par ses capacités enzymatiques, son comportement psychologique ,ses particularismes génétiques, ses attirances alimentaires, et les conséquences des pollutions endogènes (amalgames) ou exogènes (environnement,

médicaments) qu'il subit. Il ne peut donc y avoir ici de traitement unique, mais plutôt une prise en compte des nombreuses possibilités de normalisation à adapter à chacun.

En naturopathie, la recherche précise des causes est indispensable pour choisir le juste traitement ; les moyens thérapeutiques sont innombrables, de telle sorte que cette démarche naturelle de santé est profondément optimiste, enthousiasmante et porteuse d'espoir.

Notre organisme, à tous les âges, assimile sans opposition ce qui le conduit dans le sens de la vie, c'est là toute la force de la nature, elle nous protège et nous répare, préservons-la.

## Remerciements

Mes affectueuses pensées et mes remerciements vont à ma mère Trudi Zöschg qui m'a toujours appris à considérer le plus petit signe de vie dans le grandiose de la nature. Gardienne des traditions des médecines anciennes de son pays, le Tyrol autrichien, elle a été avec persévérance et humour, l'instigatrice de mon orientation professionnelle.

Parmi les êtres vrais qui ont peuplé mon enfance, je pense avec gratitude à ma tante Marie Mair qui m'a si souvent transmis son savoir remarquable dans le domaine de la phytothérapie. Il me vient particulièrement à l'esprit cette belle journée d'été, où alors âgée de 83 ans, elle a tenu à parcourir 13 km à pied dans le Zillerthal pour me montrer encore une fois les précieuses plantes de santé dans leur milieu naturel. Mon compagnon de vie Gilles Loison faisait d'ailleurs partie de cette randonnée sylvestre dans les Alpes autrichiennes ; je lui sais gré de m'avoir accompagné tant de fois lors de mes multiples stages, quant il ne m'apportait pas son soutien vigilant et ses conseils éclairés.

Mes remerciements vont aussi à mes patients, pour la confiance qu'ils ont mise en moi, qui m'a été un véritable moteur pour me dépasser, leur apporter le meilleur de mes apprentissages et de mes découvertes. Parmi ces patients, certains sont devenus des amis, c'est le cas d'Eliane Ferrer dont la présence attentionnée et son aide pour la frappe de mes écrits m'ont été d'un grand secours.

Je ne peux que rappeler mon admiration pour les travaux du Professeur Karl Ransberger et l'éclairage qu'ils m'ont apporté dans la compréhension du processus enzymatique, ainsi que pour les travaux et la thérapie élaborés par le

Professeur Hans Nieper, porteur de beaucoup d'espoirs fondés dans le domaine de la réparation cellulaire.

J'ai eu la chance de rencontrer le docteur Jean-Pierre Willem dont l'érudition et le sens humaniste ont toujours été pour moi un modèle. Une amicale pensée va également à René Pical, conservateur des plantes à la faculté de Pharmacie de Montpellier, pour sa passion communicative des plantes et sa bienveillance de tous les instants, ainsi qu'à mon ami Jean-François Brando, interlocuteur de choix grâce à sa passion de la phytothérapie et à la justesse de ses connaissances.

Enfin, une pensée va à mes collègues naturopathes et aux médecins courageux qui défendaient les thérapies naturelles dans les années où celles-ci étaient vues au mieux comme une utopie, au pire comme une proposition suspecte, voire illégale. Grâce au courage et à la détermination de ceux-ci, prodiguer des soins naturels devient désormais de plus en plus légitime.

# Glossaire

**Candida-albicans** : levure ayant évolué en moisissure, elle est la plus répandue, dans la famille des mycoses. Elle colonise dans un premier temps les muqueuses intestinales, mais peut se propager dans tous les tissus, jusqu'au cerveau.

**Canal cholédoque** : conduit d'évacuation de la bile.

**Cellulase** : enzyme produite dans le colon, chargée de diviser les grosses fibres et les résidus, n'ayant pas été digérés dans les sphères supérieures.

**Coenzyme** : facteur de soutien actif des enzymes, jouant un rôle biologique fondamental dans le métabolisme intermédiaire.

**Dopamine** : substance aminée qui participe à la résistance nerveuse et dont le précurseur la L.Dopa est utilisé dans le Parkinson.

**Enzyme** : substance protéique qui au niveau digestif permet la division, la digestion des molécules alimentaires. On parle d'enzymes endogènes, produites par l'organisme, et d'enzymes exogènes, apportées par la nourriture ; il s'agit principalement des fruits et légumes crus et des produits lacto-fermentés.

**Endogène** : se dit d'un phénomène ou d'une substance amenée par l'organisme lui-même.

**Exogène** : phénomène ou substance d'origine externe.

**Graisses insaturées :** ce sont les graisses crues (3.6.9) dont les molécules présentent des structures à "crochet ". Elles assurent la souplesse des membranes cellulaires et donc de tous les tissus.

**Graisses saturées :** ce sont des graisses cuites au delà de 60° , dont la structure simple et courte entraîne le durcissement des membranes cellulaires et de tous les tissus ; au niveau cardiaque un excès de cette catégorie de graisses est dangereux, à plus forte raison s'il y a carence en graisses insaturées.

**Glomérulonéphrite :** inflammation rénale avec risque de lésion, accompagnée d'hypertension artérielle, d'œdème, d'albumine dans les urines. Dans la phase chronique, on peut voir apparaître le risque d'insuffisance rénale.

**Histamine :** substance produite en quantité lors de rejet allergique, entraînant les troubles tels que : muqueuses gonflées, écoulement des yeux, du nez, oedèmes etc....

**Hématies :** globules rouges formées dans la moelle osseuse, qui assurent le transport de l'oxygène.

**Hormone sécrétine :** produite à partir du duodénum, elle entraîne la production de sucs pancréatiques, et de la cholecystokinine qui permet l'évacuation de la bile.

**Lupus érythémateux :** maladie dégénérative qui se manifeste par une atteinte de la face, de par et d'autre du nez, en aile de papillon. La forme disséminée est plus grave que la forme localisée, puisque la pathologie peut s'installer sur les organes tels que les articulations, le cœur, les viscères, les reins.

**Lipase :** enzyme capable de digérer les graisses.

**Myéline :** substance très riche en graisse qui entoure certaines cellules nerveuses. Les graisses 3.6.9 participent à la structure de la myéline.

**Macrophages** : cellules d'une grande mobilité, chargées de phagocyter, c'est-à-dire de détruire les particules telles que : débris cellulaires, corps étrangers, parasites etc.

**Métabolites** : corps intermédiaires mobiles, chargés d'enzymes, afin de permettre la digestion des aliments au sein du bol alimentaire.

**Lymphocyte T** : globule blanc jouant un rôle particulier au niveau des défenses de l'organisme, puisqu'il peut garder jusqu'à dix ans la mémoire d'un contact avec un antigène.

**Pancréatite** : inflammation grave du pancréas, qui relève de soins hospitaliers.

**Polyarthrite** : maladie dégénérative évoluant par poussée inflammatoire, trois fois plus fréquente chez les femmes ; la maladie touche les mains, les pieds, les genoux qui s'ankylosent.

**Prostaglandines E 1 ou PGE 1** : matière grasse insaturée dont les fonctions sont multiples : anti-agrégante plaquettaire, anti-cholestérol, anti-thrombose, elle favorise l'immunité, et s'oppose à la prolifération des cellules anormales. On l'a trouve dans les huiles de colza, de lin, de noix, de soja, de bourrache, d'onagre.

**Prostaglandine E2 ou PGE 2** : matière grasse dérivée de l'acide arachidonique qui se trouve dans les laitages et les viandes. Elles s'opposent au PGE 1 et son pro-inflammatoire, à action durcissante pour les membranes cellulaires, d'où les risques de lésion, en premier lieu de l'intestin chez les gros mangeurs de viande.

**Physiologie** : qui va dans le sens de la vie, qui est propre à ce qui est normal, sain.

**Péristaltisme** : contraction du tube digestif, qui permet la progression du bol alimentaire.

**Propionique bactérie** : bactérie à partir de laquelle peuvent se développer toutes les bactéries nécessaires à la fonction intestinale. Elle est normalement présente chez les bébés nourris par leurs mères... Cette bactérie est utilisée dans la fabrication du comté, du gruyère.

**Phagocytose** : c'est le moyen de défense de l'organisme pour se débarrasser des éléments jugés agresseurs (microbes, cellules mortes etc.). Hélas seuls les métaux lourds ne peuvent être dissout par la phagocytose.

**Sclérose en plaque** : maladie dégénérative de la myéline, sur laquelle se présente des plaques de désintégration. Elle évolue par poussées en alternance avec des phases de rémission.

**Sérotonine** : médiatrice chimique du système nerveux, elle est produite par certaines cellules de l'intestin et par le système nerveux central. Elle entraîne une sensation de bien être, de quiétude, de satiété ; sa carence au contraire entraîne de l'anxiété, de la boulimie, avec forte envie de sucre.

**Stéatorrhée** : excès de matière grasse dans les selles, dû à un dérèglement du pancréas.

**Triglycéride** : lipide de réserve qui ne doit pas dépasser 1,50 gr. par litre, sous peine d'être un facteur d'athérosclérose.

## Références bibliographiques et informations

- AUBERT Claude – *Une autre assiette*, éditions Debard, 1979
- AUBERT Claude – *Les aliments fermentés traditionnels*, éditions Terre vivante, 1985
- BESSON Philippe (Dr) – *Je me sens mal et je ne sais pas pourquoi*, éditions Trois fontaines, 1994
- FARRACHI Armand et BARBIER Geneviève – *La société cancérogène*, éditions de la Martinière, 2002
- FARRAR W. Edmund et LAMBERT P. Harold – *Les maladies infectieuses*, medsi- Mc Graw Hill, 1994
- GALLIER Louis – *Le parasitisme*, éditions Que Sais-je ?, 1961
- HILLEMANS Pierre – *L'appareil digestif*, éditions Que Sais-je ?, 1964
- HÖHNE Anita – *Heiltees die Wunder wirken*, éditions Ariston Verlag, Genève et München, 1986
- HOLKOWSKI Joseph – *Les enzymes*, éditions Que Sais-je ?, 2000
- LEVY Joseph (Dr) – *Dictionnaire de la médecine écologique*, éditions du Rocher, 1995
- MARTEL Jacques – *Le grand dictionnaire des malaises et des maladies*, éditions Quintessence, 2002
- MILLER S. Sigmund – *Symptômes et maladies*, Robert Laffont, 1986
- MOLL Ralf et SCHAIN EMMERICH Ute – *Mon bébé bio*, éditions Terre vivante, 2005
- PISSAS Alexandre – *Le système lymphatique*, éditions Que Sais-je ?, 2000
- REICHELTL K. L. – *Autisme, schizophrénie, dépression, détection par peptidurie*, éditions Stelor, 2002
- ROSSANT Lionel (Dr) et ROSSANT-LUMBROSCO Jacqueline (Dr) – *Votre santé*, Robert Laffont, 1993
- NEU (Dr) Sven et RANSBERGER Karl (Dr) – *Les enzymes santé*, éditions Jouvence, Genève, 1992

- TORTORA Gérard et ANAGNOSTAKOS P. Nicholas – *Principes d'anatomie et de physiologie*, éditions de Boeck Université, 1988
- VINCENT Pierre – *Le corps humain*, éditions Vuibert, 1983
- WAGNER Edward M. (Dr) et GOLDFARB Sylvia – *Les supers remèdes naturels pour vous guérir*, éditions Inter, 1992
- WEIDINGER Hermann Josef – *Leben aus der Natur*, éditions Ueberreuter, Vienne, 1984
- WILLEM Jean-Pierre – *Le secret des peuples sans cancer*, éditions Dauphin, 2002
- WILLEM Jean-Pierre – *Prévenir et vaincre le cancer*, éditions Guy Trédaniel, 2000

En outre, pour la qualité de leur information, leur soucis de recherche et la performance de leurs produits, je tiens à citer les laboratoires Bionutrics, De Bardo, Copmed, Fenioux, Jérodia, Jum Vital, Le Stum, Longévie, Phitoquant et Yalacta.

## Le site Internet des éditions Le Souffle d'Or

Bien-être, santé, développement personnel, spiritualité, alternatives

**Venez découvrir l'univers que nous avons créé à votre attention**

Une contribution unique à l'essor du développement personnel  
dans les pays francophones !

La présentation complète de l'équipe et des activités des Éditions Le Souffle  
d'Or. Des informations très complètes et actualisées au jour le jour,  
sur tous nos livres, jeux, musiques, articles audio et vidéo.

Plus complète, plus performante, **la nouvelle version de notre site est une mine d'Or !** Elle vous apporte de nouvelles fonctionnalités et services.

Votre recherche est facilitée : classement thématique, par type d'article et moteur de recherche efficace.

- Boutique avec **paiement sécurisé** et suivi de votre compte client. Accusé de réception, confirmation d'expédition, envoi en courrier suivi sous 48h.

Des Points fidélité vous sont attribués à chaque commande.

Vous pouvez commander des **chèques cadeaux** (montant libre et message personnalisé) pour offrir autour de vous.

- Une malle aux trésors : vide grenier et offres spéciales chaque mois.

Possibilité de donner votre avis sur nos produits en direct.

Carte géographique des libraires et boutiques où vous trouverez nos ouvrages.

- **Un lieu de ressourcement, convivial, interactif et ludique.** Des clins d'œil pour égayer l'instant présent et trouver l'inspiration : la pensée du jour, jeux de cartes en ligne pour découvrir l'univers étonnant de nos jeux et outils ludiques, petites cartes électroniques à adresser à vos amis et proches.

- **Une bibliothèque audio, pour le plaisir de vos oreilles**

- extraits audio de tous les CD (musiques, exercices guidés et livres audio) disponibles dans notre boutique

- morceaux de musiques inédits, interviews, conférences d'auteurs, à écouter tandis que vous naviguez sur notre site, à télécharger ou à écouter en podcast.

### Abonnez-vous à notre newsletter !

Recevez gratuitement, régulièrement et en avant-première, des informations sur nos activités. Des actualités précises et ciblées, tous les rendez-vous avec les auteurs et l'équipe du Souffle d'Or.



**Christine Sarah CARSTENSEN**

## **Votre cerveau vous fait-il grossir ?**

### ***9 clés psychocorporelles pour votre poids idéal***

La prise de poids n'est pas due au hasard. Elle provient souvent d'un choc émotionnel.

Trois bonnes nouvelles : la première, il est possible d'en finir avec la restriction pour s'orienter vers le plaisir de manger " normalement ". La deuxième, si votre cerveau a su écrire un programme *grossir*, il sait écrire un programme *mincir*. La troisième, la perte progressive est durable.

L'auteur fonde sa pratique sur les " neuf clés du portail minceur " (abandon, autorité, peur de la pénurie, de la protection, du vide, de l'exil, rejet d'une partie de son corps, stress de la silhouette). A partir de ses recherches et de son expérience issues du bio-décodage, de la psychogénéalogie, de la PNL, des principes actifs des contes, elle propose une approche cohérente et pragmatique. Au cœur du processus, une boussole alimentaire permet de retrouver le plaisir de vous alimenter tout en respectant les besoins de votre corps.

Cette démarche de " reconquête de soi " s'accompagne d'une mise en route durable de votre motivation grâce à des techniques de relaxation qui faciliteront l'atteinte de votre nouvel équilibre.

*Christine Sarah CARSTENSEN, psychothérapeute et coach, membre de la FFdP (Fédération Française des Psychothérapeutes), formée à la faculté de médecine de Paris V (psychothérapie, art thérapie) et en instituts privés (techniques comportementales et cognitives, relaxation).*

**Collection Chrysalide**

# Fédération Française de Naturopathie FENAHMAN

sous la direction de **Daniel KIEFFER**

## Votre première visite chez le naturopathe

*Le choix d'une santé durable*

- Qu'est-ce que la naturopathie ?
- Comment se déroule une visite chez un naturopathe ?
- Qui consulte un naturopathe et pourquoi ?

La Fédération Française de Naturopathie propose ici de découvrir cette médecine non conventionnelle pour préserver, retrouver et optimiser une santé globale par des moyens naturels. Qu'il s'agisse des 3 techniques naturopathiques principales telles que : l'alimentation, la psychologie, l'exercice physique, ou des sept techniques secondaires dont la réflexologie, les techniques respiratoires ou l'utilisation de l'eau ou des plantes, la naturopathie est une pédagogie de santé très efficace pour prévenir la maladie ou réveiller son "médecin intérieur", concept cher à Hippocrate.

Vous trouverez dans cet ouvrage pratique des fiches techniques ciblées : naturopathie et sommeil, naturopathie et stress, naturopathie et troubles hivernaux ... ; un point sur le cadre juridique de la profession et toutes les références bibliographiques pour une vision complète de la naturopathie. Des cas cliniques sont également présentés avec leur accompagnement naturopathique.

Découvrez l'art de rester en bonne santé et de se régénérer par des moyens naturels !

Hors Collection

# Fédération Française de Naturopathie FENAHMAN

sous la direction de **Daniel KIEFFER**

## **Livre blanc de la Naturopathie** *Contribution pour une santé durable*

L'Allemagne, la Norvège, le Royaume Uni ou encore le Portugal se sont positionnés en faveur de la naturopathie.

Qu'en est-il en France ? Nombre de textes officiels français et européens témoignent d'une nécessaire ouverture aux médecines non conventionnelles ; et la naturopathie répond pleinement à ce souci d'éducation à la santé et de prévention primaire active. Pourtant, à ce jour, l'État français a laissé un vide juridique consternant !

Ce livre détaille les bases de cette profession de santé, les économies substantielles que celle-ci pourrait faire faire à la Sécurité Sociale, les créations d'emplois potentielles et l'absurdité de ce manque de cadre administratif pour cette discipline du bien-être et de la qualité de vie. Il présente aux différentes instances politico-juridiques responsables dix mesures pour une reconnaissance publique de cette médecine traditionnelle occidentale.

Des arguments convaincants pour éclairer les décideurs et les citoyens décidés à faire bouger les choses !

*Le collectif FENAHMAN est animé par Daniel Kieffer, l'un des principaux représentants de la naturopathie en France depuis de nombreuses années. Il est Président de la FENAHMAN, Président de l'Union Européenne de Naturopathie (Bruxelles) et auteur de nombreux ouvrages de référence.*

Collection : Santé



**Edouard BERTHELOT-LEBRUN**

## **En forme, naturellement, de 20 à 100 ans !**

*Les conseils de votre kiné-ostéopathe*

**Vous avez perdu quelque chose ?** Peut-être pas encore. Combien de centimètres allez-vous perdre avant de devenir un " petit vieux " ? En vous entretenant vous perdrez 5% de votre taille entre 20 et 90 ans. Sans rien faire, vous perdrez peut-être 10% de votre taille !

**Vous avez perdu quelque chose !** Quoi encore ? Un mouvement. Quand vous mettez le dos au mur en levant les bras, votre dos décolle ! Bientôt vous ne parviendrez plus à courir à perdre haleine. Plus tard vous ne pourrez plus vous accroupir !

Vous ne voulez pas vieillir sinon le plus tard possible. Que pouvez-vous faire pour vous-même ? Avec humour et drôlerie, et à partir de nombreux exemples tirés du quotidien, Edouard Berthelot-Lebrun vous explique : comment ça marche un corps ; comment ça vieillit ; comment ça s'entretient.

Ce qui est bon pour vous, ce qui l'est moins, toutes les réponses sont dans ce livre simple avec des explications claires adaptées à chaque âge de la vie, pour la femme et pour l'homme. Entretenez votre corps. Prenez soin de vous. Aimez-vous !

*Edouard BERTHELOT-LEBRUN est le kinésithérapeute français qui a le plus travaillé sur le mouvement et l'attitude vieillissante. Après avoir formé de nombreux praticiens dans l'hexagone, il livre aujourd'hui ses conseils anti-vieillessement à appliquer de 20 à 100 ans, et plus...*

**Collection Chrysalide**

# La santé commence par les intestins

Scarlett WEINSTEIN-LOISON

- Comment fonctionne notre système digestif et tout particulièrement nos intestins ?
- Comment mieux comprendre les pathologies intestinales ?
- Et surtout : comment y remédier naturellement ?

Le lecteur trouvera ici les clefs pour comprendre notre système digestif, ses déséquilibres, et le juste traitement naturel correspondant : phytothérapique, prébiotique ou probiotique. Du bébé à la personne âgée, sont exposées les différentes pathologies intestinales, suivies des orientations thérapeutiques préconisées en naturopathie.

Parmi les différents facteurs de désordre intestinal, l'auteur met tout particulièrement l'accent sur les carences enzymatiques propres à chacun. Elle préconise ainsi une alimentation adaptée à nos capacités digestives, tout en ouvrant le champ des possibles vers les aliments les plus digestes.

Ce livre riche de conseils alimentaires et thérapeutiques vous fera découvrir des recettes ancestrales et actuelles, avec des exemples de menus-type pour que les intestins deviennent source de bonne santé.

*Scarlett Weinstein-Loison est Naturopathe-Heilpraktiker depuis plus de 20 ans. Elle a grandi dans les Alpes entre les myrtilles et l'arnica, recevant de sa mère d'origine tyrolienne, la connaissance des plantes médicinales. Après des études en Sciences Humaines, elle se tourne défini  
méthodes naturelles préventive.*