

ALIMENTATION, DRAINAGE...

PRENEZ SOIN DE VOTRE TERRAIN !

" Il ne sert à rien de vouloir à tout prix éliminer les moustiques, il faut d'abord nettoyer le marécage ". C'était une comparaison très imagée utilisée par P.V Marchesseau, père de la naturopathie française, pour parler de la notion de terrain. C'est Claude Bernard, physiologiste français du 19ème siècle, qui mit au jour le fait qu'une maladie ne s'installe pas sur n'importe quel terrain. Pasteur pendant ce temps s'attachait à l'étude de l'agent extérieur provoquant la maladie ce qui est tout aussi important. Ces deux travaux se complètent très bien et aident à avoir une vision plus globale de la maladie. Prenons donc quelques instants pour envisager le nettoyage de nos toxines et de nos surcharges afin d'assainir ce précieux terrain pour que les hôtes indésirables ne nous envahissent pas. Nous aborderons le problème d'un point de vue naturopathique; logiquement, naturellement et surtout globalement. Tout d'abord raisonnons en terme d'entrée et de sortie. Les entrées sont l'alimentation et les boissons. Les sorties sont le résultat de la transformation des entrées ainsi que les déchets métaboliques de l'organisme. Tout ceci doit bien sûr être évacué hors du corps à l'aide de nos organes d'élimination que nous aborderons par la suite.

L'alimentation - les entrées -

"Que ton aliment soit ton premier médicament" disait Hippocrate. *Alléger la ration alimentaire mais aussi privilégier la qualité énergétique de l'aliment sera la base d'une alimentation saine.* N'oublions pas que les greniers de nos grands parents étaient plus ou moins vides en cette période de l'année. Pour ce qui est de la qualité énergétique, plus l'aliment sera cru, frais, sans pesticide ni engrais de synthèse plus il apportera les éléments nécessaires à la vie.

Les associations alimentaires

Le respect des compatibilités alimentaires est primordial si l'on veut éviter certains désagréments. Le régime dissocié a été établi à cette fin et s'est basé sur une constatation : *les sucs digestifs peuvent s'opposer mutuellement dans leur action.* Celui-ci n'autorise donc pas à un même repas les aliments dont les digestions se contrarient, *l'association de plus de deux aliments provoquant des fermentations.* Par exemple, un fruit cru consommé à la fin d'un repas va provoquer des

fermentations intestinales.

En effet, les fruits se digèrent dans l'intestin grêle alors que les protéines le sont dans l'estomac. La digestion des protéines aura déjà commencé alors que les fruits, faute d'être digérés, entameront leur fermentation avant d'être assimilés difficilement dans l'intestin grêle.



De même, pour le mélange acide féculent, deux éléments qui ne se digèrent pas au même endroit. Je suis conscient de décevoir beaucoup d'amateur de plats italiens mais pour limiter les surcharges ou résoudre un problème digestif, les pizzas et les pâtes sauce tomate doivent rester occasionnelles. Cela n'empêche pas de se faire tout de même plaisir avec les multiples saveurs que nous offrent les aromates et les épices.

Thym, romarin, sarriette, basilic ou gingembre, curcuma et curry relèveront vos plats et vous apporteront tous leurs bienfaits (antiseptique, antispasmodique, assainissant de la flore intestinale etc.).

Ce régime restrictif est grandement utile pour perdre quelques kilos superflus puisque sa conséquence est une *diminution de l'assimilation* ce qui incitera le corps à puiser dans ses réserves. D'ailleurs, c'est pour cette raison qu'il ne faudra pas le suivre sur une trop longue période (maximum trois mois) et surveiller sa vitalité.

Celui-ci favorise par contre énormément les digestions et ses bienfaits sont évidents chez toutes les personnes souffrant de problèmes digestifs (colites, entérites, fermentations, ballonnements, flatulences etc.). C'est d'ailleurs pour ces problèmes que ce régime avait été mis au point. Un autre avantage de ce régime c'est que *l'on n'est pas vraiment limité sur les quantités alimentaires* puisque *c'est le principe même de la dissociation qui fera son effet.* On est donc moins frustré qu'avec un régime restrictif sur la quantité.

Pour appliquer ce régime reportez vous au tableau ci-dessous. Les flèches bleues indiquent les aliments compatibles. *Il faudra associer au maximum deux aliments à un même repas et je le rappelle seulement sur une période déterminée.* Par exemple, commencez le matin par une protéine lactée de préférence de brebis avec un ou plusieurs fruits non acides (pomme, poire, banane...). Pour le midi prenez une protéine forte avec des légumes. Et le soir terminez par des légumes ou un amidon fort avec des protéines faibles. N'hésitez pas à consommer un fruit ou quelques oléagineux (amande, noix de toutes sortes, noisettes...) dans la matinée ou l'après midi pour éviter l'hypoglycémie.

L'eau de boisson

Préférez les eaux de sources (peu minéralisée) qui seront beaucoup plus drainante que les eaux minérales. L'idéal étant de boire environ 1,5l par jour. Volcania, Cristaline, eau de montagne de Carrefour, Montcalm, Rosée de la reine, ou Volvic sont des eaux qui ont des paramètres idéaux. *Une eau sera toujours plus intéressante pour ce qu'elle emporte que par ce qu'elle apporte.*

Les organes d'élimination - les sorties -

Appelés émonctoires ce sont *le foie, les reins, l'intestin, les poumons, et la peau.* Ces filtres du corps peuvent être bloqués par le

stress, un manque de vitalité, des carences vitaminiques, minérales ou encore des émotions perturbatrices.

Le meilleur moyen de stimuler tous ces organes est l'*activité physique*, douce ou plus soutenue suivant l'âge et l'énergie disponible.

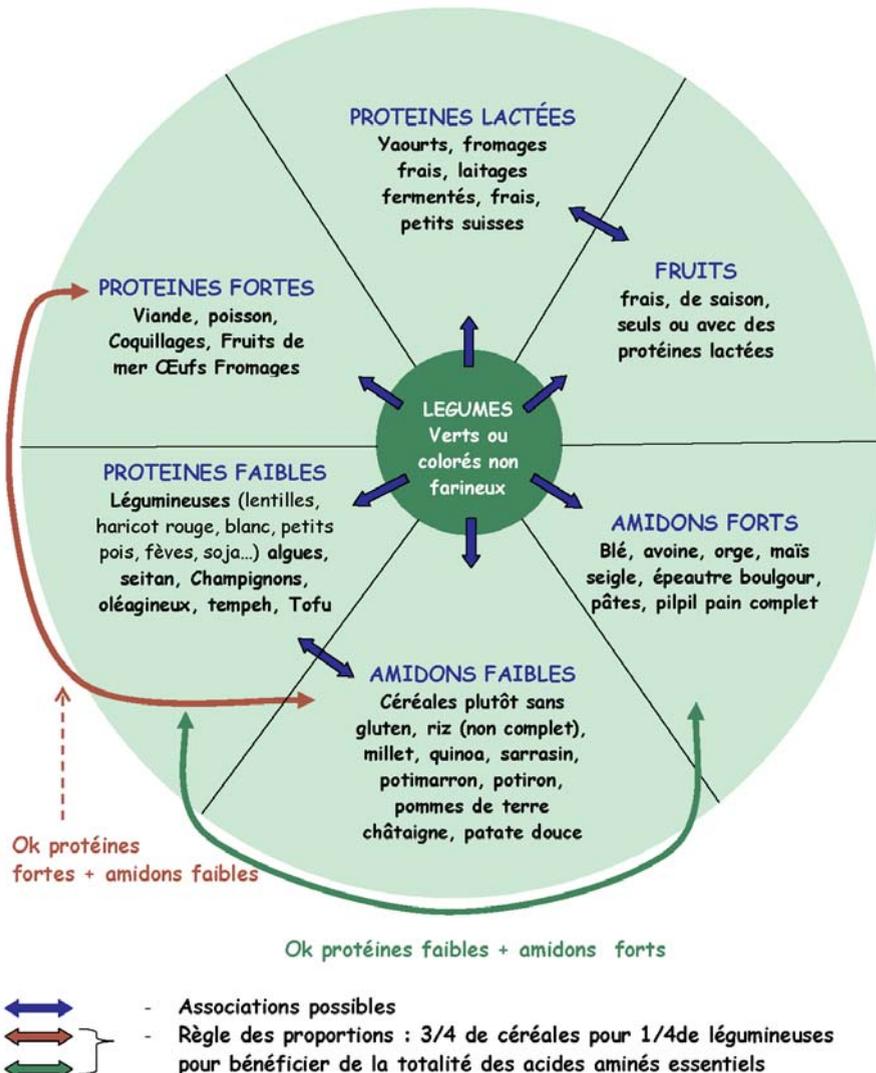
Ce qui peut freiner une bonne élimination :

Le manque de vitalité

Pour un bon drainage, la vitalité doit être au rendez vous. Il n'est pas toujours facile d'évaluer sa vitalité, c'est pour cela que votre naturopathe vous propose un bilan vital. Sinon, il faudra d'abord se revitaliser, se minéraliser, et se revitaminer ! *Sérum de Quinton, vitamine C, pin sylvestre* en friction sur le haut des reins et les pieds, ou encore le *bourgeon de cassis ou de chêne* pourront être de grandes aides pour retrouver "la forme".

Le stress

Un stress trop envahissant pourra être géré par des techniques de *relaxation*, du *yoga*, l'*harmonisation des alternances travail/repos* ou encore la *respiration consciente*. Le *pollen frais* sera intéressant pour son action sur le système nerveux (riche en vitamines B) avec en plus une action sur la flore intestinale, sur l'immunité tout en étant anti-oxydant. En plus exotique, vous pourriez adopter le *basilic sacré*, plante utilisée en médecine ayurvédique idéale pour apaiser le mental, ou encore le *gomphrena*, plante amazonienne qui augmente la résistance au stress.



Les émotions

Pour l'harmonisation émotionnelle, les *élixirs floraux* du Dr Bach seront grandement utiles. Les méridiens d'acupuncture sont directement liés aux organes et leur déséquilibre peut engendrer des troubles émotionnels. Chaque organe étant lié à une émotion qui lui est propre. Par exemple, *le foie est lié à la colère, la rate à la rumination mentale, les reins à la peur etc.* Un bon praticien en médecine chinoise, ou un thérapeute prenant en compte cet aspect, pourront rétablir un équilibre à l'aide de *l'acupuncture ou de la phytothérapie énergétique* (gemmothérapie, élixirs des 5 saisons, élixirs floraux etc.)

Le drainage

Un fois que ces trois points ont été passés en revue et, que dans la mesure du possible ils ont été équilibrés, nous pouvons nous occuper vraiment du drainage de ces précieux filtres.

En premier lieu, citons bien sûr l'incontournable *élixir du suédois* qui lui s'occupe de tout : drainage général, revivification et digestion. Il n'est pas trop tard pour utiliser les draineurs du foie puisque sa saison est le printemps. *Artichaut, romarin, pissenlit, fumeterre ou radis noir*, les plantes le concernant ne manquent pas avec souvent en plus une action sur la vésicule

biliaire. Le foie a vraiment un rôle très important sur de nombreux mécanismes physiologiques avec une capacité de drainage impressionnante. Pour information, celui-ci draine en moyenne 2400 litres de sang par 24 heures, autant dire qu'il faut en prendre soin. *Le transit intestinal sera favorisé par le drainage biliaire*, mais l'on pourra aussi l'aider en faisant une cure de *jus d'aloë vera* et en ajoutant des *fibres dans l'alimentation avec les légumes, des pruneaux, des figues ou des graines de lin.*

Les reins pourront éliminer plus facilement l'eau et les toxines avec des *tisanes de queue de cerise ou de reine des prés, du jus de bouleau ou du thé vert.*

On trouve sur le marché différents produits ayant une action sur plusieurs organes, souvent composés de plantes ou de nutriments comme cité plus haut. Pour être sûr de bien cibler vos besoins, établissez avec votre naturopathe un bilan vital individualisé.

En Chine, le médecin n'est payé que lorsqu'on vient le voir de manière préventive. En cas de maladie, il ne reçoit pas d'honoraire. La façon d'envisager la santé est donc bien différente qu'en occident où nous nous sommes habitués, depuis l'arrivée de la pharmacologie moderne, à associer une maladie à un traite-

ment. Sectoriser les différents systèmes de l'individu nous a permis d'être très performant dans le domaine chirurgical mais nous avons quelque peu oublié cette importante notion de terrain qui



était si chère à nos anciens médecins. Les diètes, régimes alimentaires et drainages d'Hippocrate et autres thérapeutes renommés doivent donc revenir un peu plus dans les mœurs. Nous pourrions ainsi lutter efficacement contre le trou de la Sécurité Sociale et contre les germes et virus qui se font de plus en plus menaçantes car résistant de plus en plus aux antibiotiques.

Nicolas Wirth

Bibliographie:

- *Cures naturopathique*. Daniel Kieffer
- *L'homme empoisonné*; Daniel Kieffer
- *La nutrithérapie* - Roseline Gagnon
- *L'amaigrissement holistique* - Judith Micallef-Attali

Liens:

www.naturetre.fr