

THIERRY MORFIN
NATUROPATHE

MA BIBLE DE LA NATUROPATHIE



LE
LIVRE
DE
RÉFÉRENCE

- Utiliser toute la puissance de la nature pour prévenir et soigner
- Mode d'emploi pour maîtriser l'art de l'autoguérison grâce aux bains, plantes, aliments, rythmes, minéraux, soleil, activité physique, gestion des émotions, techniques manuelles et respiratoires, magnétisme, élixirs floraux, homéopathie...
- 110 maladies courantes de A à Z et leurs traitements

LE D U C . S
E D I T I O N S

La naturopathie ne se contente pas de soigner quand la pathologie se fait sentir. Elle agit sur le capital santé pour le protéger, le renforcer et le faire durer. Ses armes ? Une alimentation raisonnée, des techniques de relaxation, des plantes aux vertus reconnues, le massage, le yoga, la sophrologie, la méditation, la science des huiles essentielles, l'iridologie ou encore le magnétisme. Basée sur le principe que le corps humain a une capacité innée à l'autoguérison, elle s'adresse à tous, enfants, adolescents, adultes, personnes âgées.

Dans cette bible :

- Que peut-on attendre d'un naturopathe ? **15 questions-réponses pour tout savoir.**
- **Les principes fondateurs de la naturopathie**, les règles élémentaires d'hygiène de vie.
- **Les techniques de soin du naturopathe** : bromatologie (diététique, nutrition, diète, jeûne), phytothérapie, hydrologie (bains et douches froids, chauds), relaxation, magnétisme...
- **Le bilan de santé** : examen de l'iris, prise de pouls, examen postural et morphologique, bilan énergétique, etc.
- Acné, aérophagie, allergies, ballonnements, candidose...
110 maladies et les meilleures stratégies naturopathiques à adopter.

Le guide de référence pour les malades qui veulent retrouver la santé et les bien portants qui veulent le rester.

Thierry Morfin est naturopathe (école Marchesseau) depuis 25 ans. Il exerce dans un cabinet libéral à Paris (15^e). Conférencier, coach en gestion du stress et alimentation, il est le naturopathe expert du magazine *Top santé*.

ISBN 979-10-285-0478-6



23 euros
Prix TTC France

L E D U C . S
E D I T I O N S

WWW.AGENCE-SUPERNOVA.COM

Photos : © Shutterstock
RAYON : SANTÉ

DU MÊME AUTEUR, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

Soignez enfin votre candidose intestinale, 2017.

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :
<http://leduc.force.com/lecteur>

Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur
notre site : **www.editionsleduc.com**

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur les
réseaux sociaux.



Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations : Fotolia, Nicolas Trève (p. 84 à 88, 104, 105),
Thierry Morfin (p. 29, 41, 43, 81, 126 à 132), Delétraz (p. 209)

© 2017 Leduc.s Éditions
29 boulevard Raspail
75007 Paris – France
ISBN : 979-10-285-0478-6

THIERRY MORFIN

MA BIBLE DE
LA NATUROPATHIE

L E D U C . S
E D I T I O N S

SOMMAIRE

| | |
|---|-----|
| Introduction | 7 |
| Qu'est-ce qu'un naturopathe en 15 questions | 9 |
| L'énergie vitale au cœur de la santé | 13 |
| Ce que vous apprend la naturopathie pour rester en bonne santé | 19 |
| Les techniques de soin du naturopathe | 21 |
| Le bilan de santé | 121 |
| Les maladies les plus fréquemment soignées en naturopathie | 139 |
| L'aide des compléments alimentaires en cure de revitalisation | 361 |
| Produits chimiques toxiques à éviter dans les produits de consommation courante | 419 |
| Bibliographie | 435 |
| Annexe La reconnaissance actuelle du métier de Praticien Naturopathe en France | 437 |
| Table des matières | 445 |

INTRODUCTION

Cela fait quelques décennies que de plus en plus de malades se rapprochent de naturopathes pour avoir des réponses sur les maladies chroniques, inflammatoires ou dégénératives comme la sclérose en plaques, l'eczéma, la constipation chronique, la fatigue, la maladie de Crohn, le diabète, l'obésité ou l'insomnie pour n'en citer que quelques-unes. La naturopathie est mal connue de la plupart des gens, à qui l'on en demande la définition précise, mais suffisamment pour savoir que cette méthode apporte des améliorations et souvent des rémissions de nombre de maladies là où la médecine moderne n'a pas de réponse aujourd'hui.

Alors, pourquoi des différences de résultats entre la naturopathie et la médecine moderne ? D'abord, la manière d'aborder la maladie est différente selon la naturopathie et la médecine moderne. La médecine agit sur le symptôme, localement. Là où l'on voit la maladie se développer, là où ça fait mal. Elle utilise pour cela des substances chimiques pour détruire le mal. Mais elle ne supprime pas, dans la majorité des cas, l'origine du mal. Elle est très performante, de par sa grande technicité, en cas d'urgence et quand l'état du malade engage son pronostic vital. La naturopathie, quant à elle, est une vision de la santé qui voit le malade dans sa globalité. C'est le terrain du malade, la qualité de ses humeurs, que décrivait Hippocrate, qu'elle tend à assainir pour ne pas en faire le lit de la maladie. Comme le disait si bien l'initiateur de la naturopathie en France, Pierre-Valentin Marchesseau : « Ce n'est pas le moustique qui fait le marais mais bien le marais qui fait le moustique. » Si l'on veut faire disparaître les moustiques, il faut assécher le marais pour ne pas vaporiser chez nous les jours des insecticides jusqu'à s'en intoxiquer !

Aussi, la naturopathie considère le symptôme seulement comme la manifestation d'un déséquilibre vital. Son action vise à corriger ce déséquilibre pour faire disparaître le symptôme qui le dénonce.

La naturopathie s'attache plus à la notion « d'énergie vitale intelligente » régissant la bonne santé du corps physique. C'est le *Qi* ou *Chi* des médecins traditionnels chinois ou le *pranâ* des médecins ayurvédiques de l'Inde. C'est grâce à cette énergie vitale que le

système immunitaire trouve la force d'autoguérison spontanée. La naturopathie défend le vitalisme qui n'a rien de récent puisque c'est la vision défendue pour le maintien de la santé depuis des millénaires.

Le vitalisme, défendu par la doctrine hippocratique et depuis longtemps tombé dans les oubliettes d'une médecine majoritairement physiologiste, a été réintroduit par Paul-Joseph Barthez, de l'École de Montpellier (1734-1806). C'était un médecin et un encyclopédiste français très érudit qui a rédigé plus de 2 000 articles sur la médecine et l'anatomie.

La naturopathie, une reprise des connaissances de la santé qu'avaient nos lointains et illustres aïeux, avec et surtout cette notion de globalité du malade, sera expliquée dans cette *Bible de la naturopathie* avec des détails sur les mécanismes du vivant. Et ce, afin d'éviter d'en faire seulement un dictionnaire de recettes naturelles de santé. La compréhension des règles de santé doit permettre aux malades d'acquérir la capacité de moins tomber malade et de se soigner sans engendrer d'autres maladies ou les rendre chroniques.

LA NATUROPATHIE SELON LES AUTORITÉS

Selon l'article L 4161-1 du Code de la Santé publique, « la naturopathie n'est pas un acte médical », car aucun « diagnostic ni traitement de maladies » ne sont pratiqués. La naturopathie est en effet affectée du code APE 8690F, « Activités de santé humaine non classées ailleurs ».

En clair, le naturopathe établit un bilan vital qui consiste à renforcer le terrain physiologique d'un malade à l'aide de l'hygiène alimentaire, des bains, des exercices physiques, respiratoires et des compléments alimentaires. Le médecin, quant à lui, diagnostique et prescrit des médicaments pharmaceutiques pour traiter une maladie. La complémentarité semble idéale.

QU'EST-CE QU'UN NATUROPATHE EN 15 QUESTIONS

1. EST-CE QU'UN NATUROPATHE EST UN SPÉCIALISTE DES PÂTES « BIO » ?

Le nom « naturopathe » est ancien mais il n'est toujours pas bien perçu dans sa définition. Ainsi un jour, un ami explique à une personne qui postulait dans un magasin bio que j'étais naturopathe et que je donnais régulièrement des conseils aux clients. Quand il a su, un peu plus tard, ce que je faisais exactement, il confia qu'il croyait qu'un naturopathe conseillait sur toutes les pâtes bio !

2. EST-CE QU'UN NATUROPATHE EST UN GUÉRISSEUR ?

Un naturopathe n'est pas un guérisseur. Il apprend son métier avec des connaissances et des règles pour maintenir la santé selon l'enseignement de l'hygiène vital dispensé dans des écoles privées. La formation théorique va de trois à cinq ans. Ensuite, la pratique sur le terrain, l'expérience et la poursuite de recherches durant toute la vie apportent une compétence reconnue.

3. UN NATUROPATHE ET UN NATURISTE, EST-CE LA MÊME CHOSE ?

Un naturopathe conseille sur l'hygiène de vie selon les règles universelles observées dans la nature depuis des millénaires par les Anciens. Un naturiste est une personne adepte du nudisme. Mais un naturopathe peut être naturiste !

4. LES NATUROPATHES SONT-ILS VÉGÉTARIENS ?

Le végétarisme est un régime alimentaire choisi par des personnes qui considèrent qu'on ne doit pas faire souffrir ou exploiter des animaux pour en faire notre nourriture. C'est une philosophie de vie personnelle qui n'est pas dans les fondements de l'hygiène de vie de la naturopathie.

5. EST-CE QUE LES NATUROPATHES NE MANGENT QUE DES ALIMENTS CRUS ?

Le crudivorisme est un régime alimentaire qui exclut la cuisson mais n'est pas obligatoire en naturopathie. Il y a des cas où ce régime est absolument à éviter, même si le crudivorisme est une alimentation qui a l'avantage de conserver toutes les vitamines et des enzymes intactes au plus grand bénéfice de notre santé.

6. LA NATUROPATHIE EXCLUT-ELLE TOUS LES PLAISIRS DE LA CHAIR ?

La naturopathie apprend les règles élémentaires et naturelles qui permettent de rester en bonne santé ou d'avoir l'énergie nécessaire pour corriger les maladies que nous pouvons contracter, majoritairement par le processus inné d'autoguérison. La naturopathie permet de connaître sa propre nature et ses propres limites physiologiques. Les écarts sont d'autant plus tolérés que les règles d'hygiène vitale sont comprises et adoptées comme un comportement habituel.

7. EST-CE QU'UN NATUROPATHE EST UN DOCTEUR EN MÉDECINE ?

Non, un naturopathe conseille sur les règles d'hygiène et sur notre nature mais n'a pas la formation d'un médecin qui a appris à diagnostiquer précisément une maladie et à prescrire des médicaments ou des actes chirurgicaux auprès d'un chirurgien. Le naturopathe conseille des clients tandis que le médecin a des patients.

8. EST-CE QU'UN NATUROPATHE NE SOIGNE QUE PAR LES PLANTES ?

Non, le naturopathe possède une dizaine de techniques pour conseiller au plus juste (voir « Les techniques de soin du naturopathe », p. 21). Ce n'est pas un herboriste ! Il conseille avant tout sur l'hygiène alimentaire qui est à la base de la santé. Si le choix des aliments est bon, la digestion est bonne et le corps ne s'épuise pas à gérer l'encrassement par des toxines.

9. EST-CE QUE SUIVRE LES CONSEILS D'UN NATUROPATHE COÛTE CHER ?

Ses honoraires sont plus élevés que ceux d'un médecin généraliste. Mais c'est un calcul du présent et non du futur. Une consultation chez un naturopathe dure entre une heure et une heure et demie, alors que le médecin ne dispose que de 10 minutes. Vous payez entre 50 et 90 euros en moyenne un naturopathe suivant la région de France où il exerce ou suivant sa notoriété. Mais vous avez des informations qui vous permettent de prendre en charge votre santé tout au long de votre vie et d'éviter d'aller chercher tous les mois une ordonnance chez le médecin pour des maladies que vous pourriez éviter. Si un médecin pouvait vous garder une heure et demie, il serait obligé de vous facturer 225 euros. Votre remboursement restant de 16,50 euros, vous en seriez de votre poche de 208,50 euros.

Ensuite, vient le coût des compléments alimentaires. Ils ne sont pas non plus remboursés. Mais un naturopathe compétent est capable, par ses conseils en hygiène de vie, de ne conseiller que le strict nécessaire. Les règles alimentaires, les diètes, le jeûne, l'hydrothérapie, les exercices physiques, les techniques de respiration ou de relaxation sont les éléments les plus efficaces et les seuls nécessaires dans la majorité des cas pour vous faire retrouver la santé. Mais cela dépend aussi de votre volonté à privilégier l'effort du changement plutôt que la facilité (illusoire) des comprimés ou des gouttes miracles !

10. EST-CE QU'UNE CONSULTATION DE NATUROPATHE EST REMBOURSÉE PAR LE RÉGIME GÉNÉRAL DE SANTÉ ?

Non, car il n'est pas diplômé en médecine. Cependant, certaines mutuelles remboursent jusqu'à 400 euros par an d'actes non conventionnés.

11. PEUT-ON PRATIQUER LES CONSEILS D'UN NATUROPATHE À LA VILLE ?

Pour ce qui est de l'alimentation, de la philosophie ou du rythme de vie, oui. Mais les pollutions de l'air, le bruit, la promiscuité, le contact à la terre et à la nature, c'est impossible. Il faut sortir des villes le plus possible et idéalement s'en éloigner.

12. UN NATUROPATHE A-T-IL DES PATIENTS ?

Comme je l'ai expliqué plus haut, non. Le consulté peut se considérer comme patient, le naturopathe peut considérer le malade comme un patient, mais sur le papier, n'étant pas médecin mais conseiller, il a des clients.

13. DOIT-ON ARRÊTER UN TRAITEMENT MÉDICAL POUR SUIVRE LES CONSEILS D'UN NATUROPATHE ?

Absolument pas ! Ce n'est pas de sa compétence. Il faut en parler à son médecin si l'on veut ne se soigner qu'avec des méthodes naturelles. En tout cas, le naturopathe ne doit pas vous y inciter. C'est seulement de votre responsabilité.

14. DOIT-ON SE DÉSHABILLER CHEZ UN NATUROPATHE ?

Non, ce n'est pas nécessaire pour du conseil. Ça l'est chez le médecin pour l'auscultation.

15. PEUT-ON CONSULTER UN NATUROPATHE PAR TÉLÉPHONE SI ON HABITE DANS UNE AUTRE RÉGION ?

Oui, car il s'agit encore une fois de conseils. Certains naturopathes consultent même par visiotéléphonie comme Skype®.

L'ÉNERGIE VITALE AU COEUR DE LA SANTÉ

Il existe deux approches philosophiques de la maladie : matérialiste et vitaliste.

La naturopathie a réintroduit dans la science médicale la notion d'énergie vitale. Elle relance les vieux débats entre esprits cartésiens (matérialistes) et spiritualistes. *Les matérialistes* avancent la théorie selon laquelle la matière après le « Big Bang » aurait créé la vie. Pour eux, toute réalité, qu'il s'agisse d'objets, d'êtres vivants ou d'événements, est faite de matière. L'esprit humain lui-même n'ayant rien de métaphysique serait une manifestation de l'activité de ses neurones. Le matérialisme postule que la réalité (l'Univers) existe indépendamment de l'homme qui se la représente mentalement. *Les spiritualistes*, quant à eux, parlent d'une intelligence créatrice et formatrice de notre monde manifesté. L'univers posséderait une nature spirituelle, supérieure à la matière. L'homme, possédant un esprit ou une âme, ne se réduirait donc pas à la seule matière.

« *Il est folie de vouloir guérir le corps sans vouloir guérir l'esprit* »
(PLATON).

QU'IMPLIQUENT LA MÉDECINE MODERNE ET LE VITALISME DANS LES MÉTHODES DE SOIN ?

La médecine moderne, cartésienne, mécaniste, ne considère l'origine de la maladie que par l'observation des symptômes comme la conséquence de réactions biochimiques de l'organisme face à un élément pathogène ou à une déficience organique.

Le vitalisme

Le vitalisme, approche philosophique des naturopathes, s'inspire des connaissances d'anciennes médecines, comme l'ayurvêda ou la médecine taoïste chinoise, qui prennent

en compte l'influence des émotions, des pensées et des perturbations d'énergies sur la santé physique. Mais d'une manière plus générale, le vitalisme veille à rétablir l'énergie vitale d'un malade, indispensable pour permettre l'autoguérison. En effet, la naturopathie défend l'idée que tous les êtres vivants ont un système immunitaire intelligent, capable de s'organiser pour réparer tout dysfonctionnement mais à condition d'avoir suffisamment d'énergie vitale.

Seule l'énergie vitale nous fait vivre en bonne santé ?

L'énergie vitale est indispensable au maintien de la santé. Pour conserver une bonne santé, il est nécessaire de veiller à la conservation de cette énergie vitale et d'acquérir la connaissance des mécanismes qui permettent sa pleine manifestation. La médecine traditionnelle chinoise la décrit de manière détaillée.

La naturopathie prend en compte la globalité des mécanismes du vivant. C'est-à-dire les substances formatrices et conservatrices par lesquelles tout ce qui existe puisse se manifester et fonctionner physiquement. Ces quatre substances formatrices défendues en naturopathie sont :

- l'esprit,
- la pensée,
- la vie,
- la matière.

Ces quatre substances formatrices sont constituées d'éléments perceptibles pour certaines et imperceptibles, subtiles pour les autres, par nos organes des sens.

Les anciennes traditions comme l'ayurvéda, la médecine tibétaine ou taoïste décrivent différents corps de matière plus ou moins denses, appelés aussi corps énergétiques. Il y a principalement :

- un corps de matière dense de faible densité (mental, pensée),
- un corps immatériel, le noyau central (l'esprit),
- un corps de matière dense de moyenne densité (la nature, les émotions, la parole, le sang),
- un corps de matière de forte densité, le corps physique (les actes).

Ces corps sont traversés par des centres d'énergie plus subtils que ces traditions, appellent « chakras » et « méridiens », qui relient le monde de la matière et les champs de forces célestes, immatériels. Les chakras sont comme des portes entre le monde manifesté et les mondes invisibles dans lesquels nous « baignons » sans nous en rendre

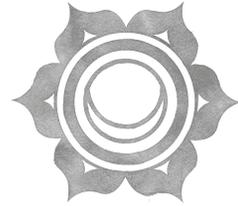
compte. L'énergie cosmique passe par ces « portes », se transforme dans les chakras en quelque chose de plus dense, et se diffuse dans tout le corps par les canaux énergétiques appelés les « nadis » en sanskrit.

Les sept chakras principaux

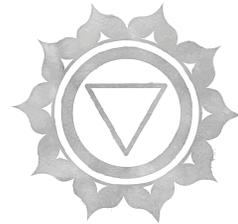
1. *Muladhara ou chakra racine* est en relation avec l'instinct, la survie et les fonctions humaines de base. Ce centre est situé dans la région du périnée, entre les organes sexuels et l'anus. Bien qu'il n'y ait pas de glande endocrine à ce niveau du corps, certains auteurs considèrent que le chakra racine est lié aux glandes adrénalines, responsables des réflexes de survie. Muladhara est représenté par un lotus à quatre pétales ; sa couleur est le rouge.



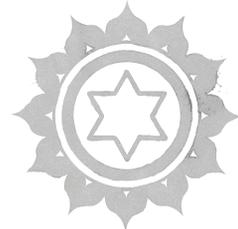
2. *Swadhisthana ou chakra du sacrum* est situé environ trois centimètres sous le nombril. Il est en relation avec les émotions, la sexualité et la créativité. Ce chakra est considéré comme correspondant aux testicules et aux ovaires, lieux de production des hormones sexuelles qui régissent le cycle de la reproduction. Il est symbolisé par un lotus à six pétales ; sa couleur est l'orange.



3. *Manipura est le chakra du plexus solaire*. Il est relié à l'énergie, ainsi qu'à la digestion et à l'assimilation des nutriments. Il est censé correspondre au pancréas qui joue un rôle prépondérant dans la conversion de la nourriture en énergie. Manipura est symbolisé par un lotus à dix pétales ; sa couleur est le jaune.



4. *Anahata ou chakra du cœur* est en relation avec les émotions supérieures, la compassion, l'amour, l'équilibre et le bien-être. Il correspond au thymus, organe du système immunitaire et endocrinien qui est responsable de la lutte contre les maladies. Anahata est symbolisé par un lotus à douze pétales ; sa couleur est le vert.



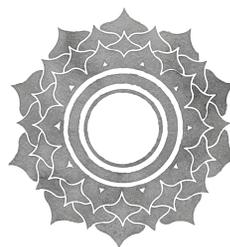
5. *Vishuddha* ou *chakra de la gorge* est en relation avec la croissance. Il est mis en parallèle avec la glande thyroïde qui produit l'hormone de croissance. *Vishuddha* est symbolisé par un lotus à seize pétales ; sa couleur est le bleu.



6. *Ajna* ou *troisième œil* est le *chakra de la conscience*, du temps et de la lumière. Il est relié à la glande pinéale qui est sensible à la lumière et qui produit la mélatonine, hormone régulatrice du cycle du sommeil. *Ajna* est symbolisé par un lotus à deux pétales ; sa couleur est l'indigo.



7. *Sahasrara* ou *chakra coronal* est le maître chakra qui contrôle tous les autres. Il est le siège de la spiritualité. Son rôle est similaire à celui de la glande pituitaire qui sécrète les hormones qui contrôlent le reste du système endocrinien. *Sahasrara* est symbolisé par un lotus à mille pétales ; sa couleur est le violet.



La réharmonisation de ces centres d'énergies est possible avec des sons adaptés, des huiles essentielles, des élixirs floraux, le magnétisme ou des minéraux (lithothérapie) (voir « Les techniques de soin du naturopathe », p. 21).

L'humorisme

L'humorisme est la science qui intéresse les naturopathes. L'humorisme consiste à assainir les liquides humoraux de l'organisme en éliminant, par différentes techniques, les déchets ou les toxiques. Pour le naturopathe, le maintien ou la restauration de l'énergie vitale nécessaire à une bonne santé ou à son retour passe par cette vidange.

Les causes de la perte de l'énergie vitale

Les conséquences d'une perte d'énergie vitale sur l'homme sont le résultat de plusieurs facteurs tels que :

- ce qu'il pense,
- ce qu'il mange,
- ce qu'il fait,
- son hérédité,
- sa capacité respiratoire,
- sa capacité d'élimination des déchets,
- le respect ou non des rythmes circadiens,
- sa sexualité,
- la sédentarité,
- le manque ou de l'excès de sport.

Les réponses sont expliquées dans le chapitre « Les techniques de soin du naturopathe » (p. 21).

CE QUE VOUS APPREND LA NATUROPATHIE POUR RESTER EN BONNE SANTÉ

Il existe deux types de maladies : la maladie accidentelle et la maladie normale, ou classique.

- **La maladie accidentelle** : c'est la maladie qui vient de l'extérieur, hors de notre volonté, comme une exposition à des radiations nucléaires, une intoxication, une brûlure, une engelure, la piqûre d'un insecte ou la morsure d'un serpent venimeux, ou encore, un traumatisme psychologique dû à un événement soudain, d'une extrême violence et à la limite du supportable.
- **La maladie classique** : elle est le défaut d'une bonne hygiène d'origine mentale ou organique. Une mauvaise hygiène qui entraîne la morbidité de nos humeurs organiques, bouillon favorable au développement des bactéries, des virus et autres parasites. Il s'ensuit alors une réaction d'élimination des toxiques organiques et la production d'anticorps contre les bactéries et virus dénoncée sous forme de symptômes.

La naturopathie n'utilise pas de méthodes qui effacent les symptômes, généralement provoqués par des techniques locales. Pour un naturopathe, effacer le symptôme, ne permet pas au malade de tirer un enseignement de son état ni de corriger son hygiène de vie pathogène. Outre l'aspect pédagogique favorable au malade dont se prévaut le naturopathe, c'est néanmoins le risque de l'état lésionnel des tissus organiques saturés par la lie moribonde, constituée de déchets et de bactéries, qui devient plus grave. Des lésions qui finiront par devenir irréversibles si cet état moribond persiste dans le temps.

L'insouciance de notre valeur singulière d'être humain au détriment de la santé

Beaucoup de médecins des anciennes traditions ont insisté sur le fait que l'Homme avait une place particulière dans le règne du vivant et que sa pensée et son comportement avaient une influence sur sa santé. Au plus près de nous, une sainte, Hildegarde de Bingen, a rédigé de nombreux ouvrages de médecine qui mettent en relief la responsabilité de l'Homme dans notre univers et les conséquences de ses passions, de ses négligences et de ses actes irréfléchis.

Hildegarde de Bingen (1098-1179) arrive à 8 ans au cloître bénédictin de Disibodenberg, où ses parents la confient à Jutta, fille du comte de Sponheim pour faire son éducation. Dans sa 43^e année, des visions lui annoncent sa mission. Elle a une vision céleste avec une très grande splendeur. La femme, faible et simple, devient l'une des voix les plus écoutées. Elle compose, en trente ans, une trilogie visionnaire : le premier livre, *Scivias*, entre 1141 et 1150, le deuxième, *Le Livre des Mérites*, le troisième, *Le Livre des Œuvres Divines*, magnifiquement illustré, une théologie du cosmos. Elle présente un Dieu éminent, œuvrant, opérant avec une énergie divine. Hildegarde cultive avec sagesse, les arcanes de la théologie, de la médecine, de la musique. Elle écrivait abondamment sur le rapport entre la créature et Dieu.

Pour Hildegarde de Bingen, l'Homme est sain par nature, mais, par son alimentation et son style de vie, il peut influencer, conserver ou détruire cette santé. La valeur subtile, c'est la valeur curative, que la nature peut avoir pour l'Homme : « Dans la création tout entière, dans les arbres, les herbes, les plantes, les animaux, les oiseaux, les poissons et même dans les pierres précieuses, sont cachées des subtilités (des forces curatives) que l'on ne peut connaître que si elles sont manifestées par Dieu. »

Les conseils de santé d'Hildegarde peuvent se résumer par six règles d'or. Selon celles-ci, chacun est plus ou moins responsable de sa propre santé, qu'il peut influencer jour après jour, tant de l'intérieur que de l'extérieur. Ces règles sont les suivantes :

1. Donner la priorité aux remèdes naturels.
2. Les remèdes sont indissociables du régime alimentaire (tous les bons aliments sont considérés comme des médicaments).
3. S'accorder suffisamment de repos et de mouvements pour éviter le plus possible le stress, car le stress est un facteur de perte d'efficacité dans l'action.
4. Un équilibre entre les heures de sommeil et d'activité.
5. Éliminer les humeurs viciées par un nettoyage du corps (par les saignées, les ventouses et la moxibustion).
6. La mise en œuvre de ses forces curatives spirituelles pour transformer les facteurs entraînant la maladie (les vices) en forces de guérison (les vertus)

Ces six facteurs influencent le corps dans toutes ses misères.

La santé n'est pas un don du ciel définitif. C'est un effort quotidien et un instrument utile qui nous informent de nos écarts de comportements physique et mental.

« *L'art de la médecine consiste à distraire le malade pendant que la nature le guérit.* »

VOLTAIRE

LES TECHNIQUES DE SOIN DU NATUROPATHE

LES TROIS CURES

La naturopathie se donne pour rôle de restaurer l'énergie vitale en se débarrassant des résidus organiques ou toxiques du corps et lui permettre l'autoguérison. Les remèdes, eux, viennent en second plan si nécessaire. C'est pour cela que cette méthode a été nommée « hygiène vitaliste ». Cette méthode s'appuie ainsi sur trois piliers :

- la désintoxication,
- la revitalisation,
- la stabilisation.

La désintoxication

La désintoxication se fait en respectant des étapes de la manière suivante :

- le drainage des surcharges en asséchant les humeurs,
- redonner l'autonomie du cerveau et libérer ses centres nerveux et viscéraux,
- ouvrir les quatre émonctoires (reins, poumons, peau, intestins).

Le drainage

La purge

La purge consiste à éliminer au maximum toutes les impuretés des organes émonctoires – comme le système digestif (foie, vésicule biliaire, intestin), les reins, les poumons ou la peau – et des liquides humoraux – comme le sérum intra ou extra-cellulaire, la lymphe et le sang. Également, le vermifugeage des intestins pratiqué autrefois et complètement délaissé aujourd'hui. Ce qui est étonnant, c'est qu'en médecine vétérinaire la purge est souvent pratiquée avant l'utilisation de médicaments pour soigner les animaux malades. La purge ou le vermifugeage étant une pratique ordinaire pour le

rétablissement des animaux. On vérifie très rarement la « vermine » chez l'homme avant de penser à toute autre médication.

La purge, évidemment, ne se pratique pas dans certains stades de maladies comme la péritonite, l'appendicite ou une occlusion intestinale !

En prévention, les purges saisonnières

- **Cure de printemps** : c'est le nettoyage du foie, période « Bois » en médecine chinoise. C'est le bourgeonnement et la croissance des végétaux dans la nature. Dans le monde animal, c'est la période de reproduction. Le printemps est donc la période où le foie, à qui sont attribuées plus de 500 fonctions, doit être en parfait état de fonctionnement. L'alimentation devra se composer essentiellement de légumes et de fruits qui drainent et stimulent le foie, tout en évitant les aliments trop riches et dénaturés. On introduit dans l'alimentation des saveurs acides.
- **Cure d'été** : elle concerne le cœur et l'intestin grêle. C'est la saison où il faut profiter de consommer un maximum de fruits et de végétaux crus. Le sang doit être volumineux et une bonne hydratation pour compenser la chaleur est indispensable. Toute nourriture de nature chaude est donc à limiter tout en tenant compte du climat. L'été est la période où il faut limiter les aliments ou condiments piquants et secs, l'alcool et les grillades tous les jours.
- **Cure d'automne** : elle concerne les poumons et le gros intestin. On fait donc une cure de drainage des poumons avec des plantes expectorantes et on pratique des exercices qui font travailler les poumons. Pour l'entretien du gros intestin, on complète la cure de drainage avec des plantes laxatives douces (l'eau chaude permet d'éviter l'accumulation d'eau dans les tissus) et on renforce les muscles de la ceinture abdominale avec des exercices. On évite de consommer trop de graisse et de féculents (notamment trop de pain) et on introduit des aliments de saveur piquante.
- **Cure d'hiver** : elle concerne les reins. On ne draine pas mais on hydrate et on adopte une alimentation stimulante et légère. La nature entière se repose l'hiver et l'homme n'en est pas exclu. Le rein a aussi besoin de saveur salée, même si c'est dans une mesure raisonnable.

Le jeûne hydrique

Le jeûne hydrique facilite l'élimination des poisons organiques (3 à 7 jours).

Il se déroule sur trois temps distincts :

- un temps de préparation,
- l'abstention de nourriture,
- une phase de retour à l'alimentation.

Pour celui qui jeûne, la volonté et une entière collaboration sont essentielles à l'obtention des bienfaits recherchés.

La préparation au jeûne

Elle est indispensable et s'effectue sur 1 à 2 jours. Ce temps préalable au jeûne lui-même, doit permettre au corps d'être dans les meilleures conditions possibles avant la privation de nourriture.

Elle consiste à évacuer son intestin par une purge ou des lavements doux. Pour la purge, on utilise 40 à 50 grammes de citrate de magnésie effervescent et 10 à 15 grammes de sulfate de soude sec, le tout dissous dans ½ litre d'eau tiède et bu en deux prises espacées de 30 minutes. On peut aussi boire des tisanes diurétiques : queue de cerise, menthe, verveine, reines-des-prés, boldo, etc.

La phase de jeûne

Cette phase consiste à boire des tisanes diurétiques non sucrées durant la journée, ou de l'eau toutes les deux heures. À midi, on boit une infusion chaude puis une autre à 18 heures. L'eau doit être bue pure uniquement, jusqu'à 3 litres chaque jour. Il est préférable de débiter la phase de jeûne le soir en s'abstenant de dîner.

En respectant ce protocole, la sensation de faim disparaît progressivement après le troisième jour de jeûne. Si le jeûne est mal supporté (faim, insomnie, malaises), il faut boire davantage d'eau, et se permettre de remplacer l'eau par des bouillons de légumes.

Vous pouvez à tout moment rompre le jeûne si vous vivez mal la situation. Dans ce cas consommez des fruits frais.

Phase de retour à l'alimentation normale

La reprise alimentaire s'effectue progressivement :

- *Le premier jour* : le premier aliment à réintroduire est le fruit frais de saison. Si le jeûne a duré 3 semaines et plus, il ne faut manger que 3 ou 4 fruits pendant la journée.
- *Le deuxième jour* : on ajoute des crudités disponibles de saison, puis éventuellement un peu de pain complet avec un peu d'huile d'olive et du miel.
- *Le troisième jour* : on peut manger plus normalement en introduisant du poisson. Il faut privilégier les aliments non gras et limiter les quantités.

Le jeûne permet de supprimer beaucoup de mauvaises habitudes. C'est l'occasion pour ne pas les reprendre.

Les bienfaits du jeûne sur le psychisme

Une synthèse d'études cliniques montre aussi que le jeûne s'accompagne fréquemment d'un niveau accru de vigilance, d'une amélioration de l'humeur, d'un sentiment subjectif de bien-être et parfois d'euphorie. Les améliorations de l'humeur, de la vigilance et un sentiment de tranquillité correspondent à un effet sur les symptômes dépressifs observables entre le deuxième et le septième jour de jeûne. On peut utiliser des élixirs floraux qui aident à la purification physique et psychique comme l'élixir de jasmin et de brunelle.

Les cas de contre-indications du jeûne

- Les malades épuisés et dévitalisés.
- Grande faiblesse avec insuffisance des organes émonctoires (foie, reins, intestins, poumons, peau).
- Carences aiguës en minéraux.
- Carence ou faible taux d'albumine.
- Grossesse (sauf avis du médecin).
- Maladies des reins.
- Tuberculose pulmonaire.
- Myopathie pseudo-paralytique grave (dégénérescence musculaire).
- Diabète maigre type 1.
- Malades sous médication chimique lourde (voir selon les cas).
- Peur de jeûner : le jeûne ne doit pas être fait et vécu sous la contrainte, pour faire plaisir à un groupe « branché », un ami ou un conjoint. S'il n'y a pas une intention réelle et personnelle de faire un jeûne, ses bénéfices sont amoindris, voire nuls.

La monodiète

Consommer des fruits juteux et bien mûrs, pour éviter l'acidité qui provoquerait une décalcification (3 à 15 jours sans problème) obligatoire après un jeûne. Elle facilite la réimplantation de la flore intestinale et la rénovation de la muqueuse intestinale.

Le régime hypotoxique

À base de légumes et de fruits frais et crus (10 à 30 jours).

La reprise d'autonomie du cerveau et des centres nerveux secondaires

Rendre l'autonomie au cerveau, c'est le rendre disponible pour stimuler le travail d'élimination des déchets organiques qui doit être normalement effectué par les émonctoires (reins, poumons, intestins et peau). Le cerveau, trop sollicité par une surcharge d'activités psychiques liée au stress, aux émotions pénibles, à l'anxiété, aux ruminations, au ressentiment, aux insomnies ou à une suractivité intellectuelle, pour ne citer que les plus fréquentes, rejette le surplus sur les fonctions organiques. Encore une fois, la médecine traditionnelle chinoise nous explique que chaque organe est un peu comme la caisse de résonance ou le réservoir du trop-plein de nos pensées. Par exemple, la vésicule biliaire pour les choix à faire, l'estomac pour le sentiment de honte ou de plaisir, la rate pour la connaissance de soi, les reins pour les peurs, etc. La suractivité psychique épuise l'énergie des organes concernés suivant le type de pensées, surtout si ces dernières ne trouvent pas d'issue dans l'action concrète. Les organes émonctoires ne remplissent plus alors leurs fonctions premières comme le drainage des déchets.

Rendre disponible le cerveau aux commandes du système neurosympathique s'obtient en priorité par la détente ou la relaxation, un bon sommeil, la rumination de pensées toxiques, l'autosuggestion positive, la correction vertébrale, la stimulation des trajets nerveux et la recharge énergétique. Voici les étapes telles qu'elles furent recommandées par le Pr. Marchesseau :

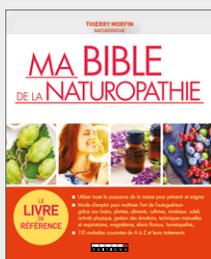
- **La détente** : on arrête momentanément toute activité. Le but, c'est d'offrir un moment de récupération au cerveau et au corps. C'est la relaxation quotidienne en journée pour préparer ensuite le sommeil récupérateur durant la nuit.
- **Le sommeil réparateur** : le sommeil vagotonique ou plus communément appelé le sommeil de plomb.

Le point de vue scientifique

Il y a plusieurs stades dans le sommeil, un peu comme des strates superposées, de l'état d'éveil au sommeil profond. Ces différentes phases se détectent par les différentes longueurs d'ondes émises par le cerveau :

- *les ondes Bêta* indiquent l'état d'éveil,
- *les ondes Alpha* indiquent le sommeil paradoxal (phase des rêves) atteint de 10 à 20 minutes en moyenne, les muscles se relâchent et l'activité cérébrale s'atténue,
- *les ondes Thêta* correspondent au sommeil léger (sans rêves),
- *les ondes Delta* correspondent au sommeil profond (sans rêves).

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Ma bible de la naturopathie

Thierry Morfin



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,
invitations et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S
E D I T I O N S