

Fernand Joubert

VOTRE SANTÉ PAR LA NATURE

Tome II



Avant-propos

Dans le tome 1, vous vous êtes familiarisés avec la naturopathie, avec toutes les techniques naturelles de guérison et de retour à la santé. Vous savez donc pourquoi la naturopathie et comment choisir parmi toutes ces thérapeutiques naturelles.

Dans ce tome 2, nous passons donc à la mise en application de toutes ces données.

On ne se focalise pourtant pas sur la maladie, mais toujours sur le malade. Qu'importe le nom de la maladie en question. Elle disparaîtra lorsque le patient aura recouvré un système immunitaire suffisamment fort.

On nous laisse penser que pour être en bonne santé, il faut avoir les bons médicaments. Notre corps sait se guérir seul. Il suffit de le laisser en paix et chacun pourra s'en rendre compte. Pour cela mettez simplement vos organes de digestion en repos et votre organisme se chargera du reste. Sans aucune violence et très simplement, les pires maladies vont disparaître, comme par enchantement. Même les meilleurs médicaments sont des entraves au retour à la santé. Ce n'est pas pour rien qu'en naturopathie on ne parle que de « compléments alimentaires ». Notre corps est une petite merveille d'intelligence et tous ceux qui ont expérimenté le jeûne ou les diététiques restrictives ont pu s'en rendre compte.

Tout se passe au niveau de l'intestin grêle qui est véritablement un second cerveau. Il nous faut veiller en priorité sur cet organe si précieux car c'est là que tout se crée, se transforme, et va générer soit de la santé soit de la maladie. Notre intestin grêle est à l'origine de toute maladie, mais faisons en sorte qu'il soit, au contraire, à l'origine d'une santé resplendissante.

Vous remarquerez que pour toutes ces maladies étudiées, il y a beaucoup de « petits remèdes ». Ce sont de petits « trucs » que j'ai glané tout au long de mon existence et qui peuvent aider. Mais tous ne sont pas utiles et ce sera au malade à choisir ceux qui lui semblent les plus appropriés à son propre cas. L'essentiel étant toujours le carburant que l'on met dans notre précieuse machine. L'alimentation de tous les jours est la clé de voute de toute la thérapeutique naturopathique.

La santé commence dans l'assiette, une diététique convenable, sobre, de l'activité physique, de l'air, de l'eau, que des ingrédients simples pour une santé XXL. On n'a encore rien trouvé de mieux comme remède Anti-âge.

Les maladies et leur traitement naturel

EXTRAIT

Les Abscès

Je sais très bien que si vous avez un abcès ce n'est pas la mer à boire et on peut toujours attendre que ça passe. Mais il y a aussi ceux qui, exprès pour nous embêter, se placent aux endroits où on ne voudrait surtout pas les voir fleurir. Il y a aussi ceux qui sont bénéfiques parce qu'ils évacuent les toxines et qu'on laisse volontairement vivre leur vie, (abcès de fixation), et il y a ceux dont on va parler aujourd'hui et qu'on va essayer de tarir le plus rapidement possible parce que, au bout du nez par exemple, ça gêne.

L'abcès de fixation est une manœuvre thérapeutique que l'on crée volontairement afin d'ouvrir une porte de sortie pour la toxémie. Celui-là vous l'avez souhaité, vous avez même choisi l'emplacement où on va l'installer et où il ne vous gênera nullement. Je vous donne la formule : Injection sous la peau de 3 à 5cc d'huile essentielle de térébenthine afin de réaliser une suppuration aseptique, l'abcès chaud ; Il est très douloureux mais parfois nécessaire pour dériver énergiquement la toxémie humorale. Evidemment, il n'est à confectionner que sur des sujets ayant une bonne vitalité. Il peut être utile lorsque l'on sent venir un rhume, une bronchite, une cystite, une infection qui serait extrêmement désagréable. En asséchant la source toxinique, on peut couper court à toute autre infection.

Pour les autres, ceux qui ne sont là que pour nous ennuyer, voici quelques méthodes pour nous aider à nous en débarrasser le plus vite possible.

SOINS NATURELS :

– On place sur l'abcès un **cataplasme froid d'argile, très épais**. Une épaisseur de 2cm, recouvert d'un pansement, et renouveler plusieurs fois ce cataplasme dans la journée. Dans cette argile vous pouvez ajouter quelques gouttes d'essence de Saugé.

– Un autre cataplasme possible, de **Propolis**, malaxée, assez épais, recouvert lui aussi d'un pansement, et renouvelé 2 fois par jour.

– Encore un cataplasme : Des **feuilles de Bardane** trempées quelques secondes dans l'eau bouillante et appliquée à même l'abcès.

– Toujours un cataplasme : Les **feuilles de chou vert** cru préalablement écrasées et maintenues sur l'abcès, renouveler les feuilles, plusieurs fois par jour. On peut utiliser pour

ce cataplasme des **feuilles de lierre**, trempées dans l'eau bouillante quelques secondes ou encore des **feuilles et racines de Berce**. Avec tout cela, vous en aurez bien une sous la main.

– S'il s'agit d'un panaris, introduire le doigt infecté dans un œuf cru et le laisser 20 minutes, je ne sais pas si j'ajoute qu'il faut jeter l'œuf après...

– L'Oignon est excellent pour faire murir très vite les abcès. On peut l'utiliser en emplâtres d'oignon cru ou encore un oignon cuit dans du papier blanc à l'étouffé et placé sur l'abcès, encore chaud.

– Un autre emplâtre : De la mie de pain trempée dans du lait et on l'applique chaud sur l'abcès.

– Vous pouvez aussi tout simplement mettre de la pommade au calendula sur l'abcès, mais ça n'est pas le meilleur remède.

– Vous pouvez utiliser des tisanes à boire et même en application directement sur l'abcès. La **Bardane** en racines et en décoction. La **Reine des prés** est également très bonne dans ce cas.

Quelques autres plantes que vous pouvez utiliser : Berce, la Bourrache, la Camomille, le Chou, le Cresson, le Fenugrec, le Fumeterre, le Fenouil, la Guimauve, l'Ortie, la Sauge, le souci, la Pensée sauvage et la violette.

– Si vous êtes vraiment très embêtés par des abcès qui reviennent intempestivement et à intervalles réguliers, vous pouvez vous créer une **isothérapie personnelle**. Pour cela il vous faut prendre un élément de votre corps, du sang, du pus, ou de l'urine et vous en prélevez une goutte, ce sera votre teinture mère que vous allez diluer, c'est le principe de l'homéopathie. Vous mettez cette goutte dans 100 gouttes d'eau pure, vous secouez énergiquement ; Vous avez obtenu une 1CH ; Ensuite vous prenez une goutte de ce verre et vous la mettez à nouveau dans 100 gouttes d'eau pure, vous secouez, Vous avez votre dilution 2CH. Et ainsi de suite. Toutes les 3 heures vous prenez une cuillère à café de ce dernier verre.

– En gélules de poudre de plantes, prendre 6 gélules par jour de **Bardane – Plantain**.

– En alimentation éviter les laitages et les sucres rapides et si vous devez faire un effort alimentaire, il faudra privilégier les monodiètes sèches pour éliminer les déchets colloïdaux qui vous encombrant.

– LES TEINTURES MERES :

ECHINACEA TM contre les infections staphylococciques 5 fois par jour 10 gouttes dans un peu d'eau.

PHYTOLACCA TM contre les abcès du sein et la mastite, 3 fois par jour 10 gouttes pendant 2 jours, arrêter 2 jours puis recommencer sur le même rythme. Ne pas donner aux enfants de moins de 12 ans.

THUYA TM Remède très vaste, d'action profonde pour toutes suppurations, 5 gouttes 2 fois par jour dans un 1/2 verre d'eau, après les repas.

HOMEOPATHIE :

Elle sera à utiliser pour modifier le terrain, si vous êtes sujet à récurrences fréquentes.

PYROGENIUM en 5CH 3 granules 1 fois par jour. C'est un excellent remède pour prévenir ou stopper les processus suppuratifs.

HEPAR SULFUR C'est le remède spécifique des processus de suppuration aigue. Pour les dilutions, il faut dire 2 mots, car l'action n'est pas la même. En basses dilutions (4 ou 5CH), il favorise la suppuration ; En moyenne dilution (7 et 9CH), il a tendance à être ambivalent et agit aussi bien pour résorber que pour favoriser la suppuration ; Et en hautes dilutions (15 et 30CH), il freine ou résorbe la suppuration. Pour ma part, dans ce cas, je préfère conseiller les basses dilutions car c'est mieux de laisser sortir les toxines.

Maintenant vous pouvez aussi le prendre en échelle c'est-à-dire le 1er jour 9CH une dose ; le 2ème Jour une dose de 12CH ; le 3ème jour une dose de 15CH ; et le 4ème jour une dose de 30CH. Chaque dose d'Hepar Sulfur sera précédée 3 heures avant, de l'absorption d'un tube dose ou de 10 granules de Pyrogénium 5CH (Jacques JOUANNY)

MERCURIUS SOLUBILIS en 4CH Abcès amygdaliens et dentaires surtout. Etant donné que dans ce cas il est préférable de ne pas favoriser la suppuration, (trop gênants) il vaudra mieux utiliser en 15 CH.

AROMATHERAPIE :

CAMOMILLE ROMAINE – Anti-inflammatoire, antalgique et analgésique. C'est une huile excellente pour toutes les infections cutanées. 2 gouttes sous la langue 3 fois par jour, ou diluée dans du miel.

GIROFLE – Elle est utilisable en interne et en externe. Attention elle est très forte et capable de brûler et une irritation cutanée est possible. Néanmoins elle est antibactérienne très puissante à large spectre d'action. toutes les infections sont justiciables de Girofle, aussi bien les abcès que le zona ou l'herpès ou les infections buccales et dentaires. En interne, diluée sur un sucre roux ou dans du miel, 2 gouttes 3 fois par jour. Pour un abcès dentaire, verser une goutte ou 2 sur un coton-tige et badigeonner directement sur la zone douloureuse, aussi bien interne qu'externe.

ORIGAN – C'est une huile essentielle des plus efficaces. Elle est antibactérienne majeure à large spectre d'action, antivirale et stimulante immunitaire. On peut l'employer aussi bien contre l'acné, la gale, les abcès, que dans toutes les autres infections, bronchites, gripes, sinusites, néphrites, cystites, entéocolites, adénites (ganglions lymphatiques) et même contre les fièvres tropicales, paludisme et typhus. 2 gouttes 3 fois par jour, bien diluée sur un sucre roux ou dans du miel.

THYM à THUJANOL – C'est aussi une HE antibactérienne majeure, elle empêche le développement des bactéries, des virus et même les tue. Elle aussi est très forte. Utile dans toutes les infections en préventif et en curatif. Dans les cas d'infection buccale, stomatite, aphtes, abcès. 2 gouttes 3 fois par jour bien diluée dans un peu de miel ou du sucre complet. Et en usage externe on peut l'appliquer directement sur la partie à traiter.

Beaucoup d'Huiles essentielles sont bactéricides et pourront être utilisées pour soigner les abcès, je vous en cite quelques-unes : La **lavande vraie**, le **Tea-Tree**, le **Laurier noble**, La **Menthe poivrée**, le **Romarin**, la **Lavande Aspic**, L'**Eucalyptus mentholé**.

L'acidose

De Hippocrate à Paul Carton ou la docteresse Kousmine, tout le monde s'accorde à dire que l'équilibre acido-basique est très important. Mais rares sont les thérapeutes qui en tiennent compte, les homéopathes et les naturopathes exceptés. On comprend pourquoi, c'est une médecine de terrain, ce n'est donc pas l'approche qui en est faite par la médecine allopathique.

Le **terrain** lui, est le résultat des caractéristiques acquises, mais aussi héréditaires et ces éléments le prédisposent à des pathologies bien spécifiques. Les différentes constitutions nous informent sur ces prédispositions innées. Le reste, ce sont l'hygiène de vie, l'alimentation, l'activité physique, l'oxygénation, etc... qui nous l'apportent.

On ne devient pas malade au sens où un organe est lésé, tout de suite, on passe d'abord par des stades annonciateurs d'un état qui tend vers la dégradation, un état qui devrait nous avertir de la tendance. Si vous commencez par souffrir de colite, de constipation, de fatigue, de peau sèche, de douleurs articulaires, de tendinites, de sciatiques, de troubles digestifs, si vous vous infectez rapidement, si vous avez des troubles du sommeil, etc... Vous pouvez soupçonner un état d'acidose. Tous ces troubles qui ne sont pour l'instant que fonctionnels font penser à un déséquilibre du terrain. Et l'acidose chronique est l'un de ces déséquilibres possibles, très fréquent.

Vous connaissez le principe acide et base, on s'en sert pour mesurer l'eau de nos piscines à l'aide de notre Potentiel hydrogène ou Ph. Curieusement, vous savez que l'eau ne supporte pas un déséquilibre de son Ph mais lequel d'entre nous connaît son PH ? Ce que l'on sait, c'est si nous sommes froids, chauds, tièdes, fatigués, en forme, mais l'équilibre basique... Et pourtant, nous ne supportons pas plus de devenir acide que nous supportons de devenir trop chaud ou trop froid.

Notre sang, plus particulièrement, doit demeurer légèrement alcalin (basique), ceci afin de pouvoir transporter l'oxygène vers nos cellules, faire son travail en quelque sorte. Son Ph doit être maintenu entre 7,36 et 7,42. et doit demeurer toujours un peu alcalin.(entre 7 et 14 donc), en-dessous de 7 c'est acide. A ce sujet vous pouvez mesurer votre degré d'acidité au moyen de languettes pour mesurer le Ph de votre urine (en pharmacie ou dans quelques magasins diététique).

C'est lorsque notre corps reçoit ou fabrique plus d'acides que les systèmes de régulation peuvent neutraliser, que l'équilibre est rompu. Et nous sommes nombreux dans ce cas, c'est

l'acidose chronique. Et cette acidose ne touche pas le sang mais le tissu conjonctif, le lien entre tous nos organes.

A noter que l'acidose au sens médical du terme correspond à une variation du Ph sanguin vers un état acide ce qui nécessite souvent le service de réanimation. Nous traitons ici d'un état d'acidose léger, de ses conséquences et des façons d'y remédier.

- La constitution neuro-arthritique par exemple, dont les individus sont plutôt grands et longilignes, l'ossature est plutôt mince, sont naturellement plus nerveux, plus émotifs et donc plus sensibles à tous les agents stressants. Ils ont des capacités d'élimination faibles, le transit est lent, la respiration est limitée, limitant ainsi l'oxygénation.

- En iridologie, nous trouvons les lymphatiques fibrillaires comme votre serviteur. Les individus de cette constitution ont tendance à accumuler les déchets métaboliques acides ce qui se traduit dans l'iris par des petits flocons blancs à la périphérie de l'iris.

Mais les prédispositions morbides ne font pas tout, car comme j'ai eu l'occasion de le dire, chez moi, les vieux disent « piou-piou, longtem viou », ce qui veut dire celui qui est fragile, qui est tout le temps malade, vivra longtemps, car il n'accumule pas, son corps se débarrasse tout le temps des déchets qui l'encombrent. Leur seuil de tolérance est simplement plus bas que les autres.

De nombreux facteurs entrent dans la genèse de l'acidose, le mode de vie en particulier. L'alimentation en premier lieu vous vous en doutez un peu je suppose, mais aussi le stress, la sédentarité qui conduit à une oxygénation insuffisante, le tabac, le sommeil perturbé, un foie déficient, etc...

Ce sont les reins qui sont concernés en premier lieu par l'élimination des déchets acides mais ils ont des pouvoirs limités et pour faire face, ils vont puiser dans les réserves minérales alcalines du sang, de la lymphe, des os, enfin, de tout ce qui est à leur portée. Le trop-plein des déchets sera rejeté vers le tissu conjonctif et le terrain commencera donc à être fragilisé.

SYMPTÔMES :

L'accumulation de ces acides dans l'organisme entraîne de nombreux problèmes :

D'abord un ralentissement du métabolisme (assimilation - élimination), la déminéralisation, l'inflammation, une faiblesse générale, une inaptitude à gérer le stress, une sensibilité accrue, et un vieillissement accéléré.

On constate une fatigue chronique, une peau sèche, des démangeaisons, de l'eczéma, la chute des cheveux, une tendance aux caries dentaires ou aux fractures, des douleurs articulaires, des tendinites, sciatiques, une tendance aux infections, de la nervosité, de la frilosité, des troubles du sommeil.

Bien sûr en fonction de la constitution et des habitudes alimentaires des individus, on peut déjà penser à l'acidose mais il vaut mieux contrôler tout cela par un contrôle urinaire et vérification du Ph. afin de mesurer le degré d'acidité. Et si c'est le cas alors il faudra agir sur les facteurs qui ont entraînés cet état.

Les ALIMENTS :

Les aliments sont classés acides, acidifiants ou alcalins.

Les **aliments acidifiants** ne sont pas acides au goût mais ils ont un gros pouvoir d'acidification pour l'organisme. Ce sont par exemple les protéines animales. Il faut faire très attention de les coupler avec des légumes ou autres aliments alcalinisants.

Les **aliments acides** ne sont pas forcément acidifiants mais ils doivent leur nom à leur goût acide, rapport aux acides organiques qu'ils contiennent. Ces acides sont volatils et sont facilement éliminés, soit par les poumons, soit par la peau, soit par les reins. Ils ont un pouvoir acidifiant très faible, et en fait, ils n'acidifient que les sédentaires, les stressés ou les individus déjà fragilisés qui ont un faible pouvoir métabolique vis-à-vis des aliments acides. Nous retrouvons dans cette catégorie ceux qui ont les yeux bleus, les lymphatiques, qui devront se méfier des aliments acides.

Il faudra donc :

Réduire l'apport de protéines animales, de laitages, limiter la consommation de céréales raffinées, de sucre et des produits sucrés.

Diminuer les aliments acides, agrumes et fruits acides, les fruits pas assez mûrs, l'oseille, les aubergines, la rhubarbe, le cresson, les épinards, la choucroute, les aliments lacto-fermentés, les tomates, les laitages en général, le vinaigre, les cornichons.

Augmenter au contraire la consommation de légumes de saison, alcalinisant.

Augmenter la consommation des aliments particulièrement alcalinisants comme la banane, la pomme de terre, la carotte, le fenouil, le céleri, l'avocat, la châtaigne, les amandes, les algues, les graines germées.

La boisson sera abondante.

L'activité physique sera régulière, privilégier surtout les exercices de plein air, favorisant une bonne oxygénation.

On peut ajouter aussi les bains au **bicarbonate de soude**, ou également les eaux minérales riches en bicarbonate.

Pour tuer les cellules cancéreuses il faut mettre l'organisme et les humeurs en acidose. Seulement voilà, on nous a toujours dit que pour être en bonne santé il fallait être légèrement en alcalose. Et lorsqu'on nous dit de manger 5 fruits et légumes c'est précisément pour rétablir cet équilibre si fragile acide-base, qui a déjà sérieusement tendance à pencher vers l'acidose.

L'alimentation moderne faite de farines raffinées, de sucres raffinés, de viandes et produits laitiers fait pencher la balance vers plus d'acidose chaque jour.

Alors aujourd'hui, et depuis longtemps déjà, le dr GERNEZ a prouvé que la mise en acidose provoquait l'apoptose, c'est-à-dire la mort programmée des cellules cancéreuses. Donc logiquement, étant donné que nous sommes tous plus ou moins en acidose à cause de notre alimentation, le cancer devrait disparaître, alors que c'est tout le contraire, il est devenu un vrai fléau de notre société.

POURQUOI !

Il est évident que d'autres paramètres sont à prendre en considération, comme la

qualité des aliments ou la quantité. Se mettre en acidose en se bourrant de viandes et de laitages, ce n'est tout de même pas la même chose que de sauter 2 repas par jour. La première méthode encrasse, entrave toutes les fonctions, alors que l'autre les stimule et nettoie l'organisme qui peut alors s'occuper de se guérir lui-même, car vous le savez depuis longtemps je suppose, il n'est de meilleur médecin que le corps lui-même qui sait se guérir tout seul. Et tout ce que nous avons à faire c'est lui laisser les moyens pour accomplir sa tâche.

D'ailleurs le corps a la capacité de maintenir constante l'acidité à l'intérieur ainsi qu'à l'extérieur de nos cellules c'est l'équilibre acide-base qui est fondamental pour notre santé. Il régule cet équilibre comme il régule notre température ou notre pression artérielle, vous n'avez même pas à le lui demander.

Et cet équilibre acide-base est de la plus haute importance car les réactions enzymatiques sont en majorité sensibles à l'acidité du milieu dans lequel elles baignent. Et chacune de nos cellules contient plusieurs milliers d'enzymes différents qui, chacune, catalysent des réactions spécifiques. Donc, toutes nos fonctions, digestion, respiration, métabolisme cellulaire, etc... dépendent de cet équilibre acide-base. Mais plusieurs organes contribuent au maintien de cet équilibre : les reins, les poumons, le système digestif. S'ils sont en bon état, l'équilibre est maintenu. Mais s'ils ne sont plus en état d'accomplir leur tâche, cet équilibre est rompu car l'alimentation va irrémédiablement faire pencher la balance vers l'acidose. De la qualité de notre alimentation dépend également l'efficacité avec laquelle nous allons pouvoir neutraliser cette acidité.

Cet équilibre se mesure avec le pH qui doit être autour de 7,4, mais qui est fluctuant en fonction du liquide que l'on analyse. Le sang ne tolère que de minimes fluctuations alors que le pH des tissus et celui de l'urine peuvent être plus fluctuants. Le pH idéal pour le sang artériel est compris entre 7,36 et 7,42, le milieu extracellulaire, lymphatique et liquide céphalo-rachidien, liquide synovial entre 7,3 et 7,4, et 7,2 à 7,3 dans le milieu intracellulaire. L'urine est entre 6,5 et 7,5.

Nous voyons donc que le sang est légèrement basique à 7,4 de pH. Et malgré les charges acides qu'il doit neutraliser il demeure relativement stable avec des variations très faibles. Mais le pH est encore différent pour les enzymes facteurs essentiels des échanges et du métabolisme, il se situe entre 2 (pepsine) jusqu'à 9 (trypsine, enzyme intestinale).

Au-dessous de 7,37 il y a acidose et au-dessus de 7,43 il y a alcalose.

Le danger ? Si le pH devient égal ou inférieur à 6,95 (acidose), c'est le coma avec risque d'arrêt cardiaque et de mort.

Si le pH atteint ou dépasse 7,7 (alcalose) on s'expose à des crises de tétanie et à des convulsions pouvant s'avérer mortelles.

Mais une acidose persistante même légère, entraîne fatigue, douleurs musculaires ou articulaires, fragilisation osseuse, calculs rénaux, hypertension artérielle, diabète, prise de poids, etc... Je me souviens par exemple que j'ai eu l'occasion de pratiquer la macrobiotique (à base de céréales, acidifiantes) pendant longtemps et que j'ai eu l'occasion de sentir la « douceur » des coliques néphrétiques. Le système tampon du sang n'arrivait plus à équilibrer le pH. Il faut savoir également qu'avec l'âge ces différents systèmes tampons deviennent moins efficaces.

Cet équilibre acide-base est donc de la plus haute importance car il conditionne le système immunitaire et l'oxygénation des cellules, des tissus, donc tout notre organisme. Une défaillance de ce système entraîne des désagréments comme une vie ralentie des cellules, un blocage métabolique, un manque d'énergie, fatigue, dépressions nerveuses, etc...

C'est notre alimentation qui est au cœur de cet équilibre fondamental.

Les aliments acidifiants : **Sel, protéines animales** (viande, poissons, œufs, crustacés), qui produisent des acides forts comme l'acide chlorhydrique, l'acide sulfurique, l'acide phosphorique ou encore l'acide urique. **Le lait et ses dérivés, yaourts, fromages**, toutes les **céréales**, raffinées ou non, bio ou non.

Les aliments alcalinisants : Tous les **légumes et les fruits**, pommes de terre, brocolis, châtaignes, (les champions), et aussi les légumes à feuilles vertes, les **racines** (carottes, navets, etc...).

Les aliments neutres n'ayant aucune influence sur le pH, ce sont les **huiles** (olive, colza, etc...) et les sucres raffinés.

Pour déterminer le degré de la charge acide d'un aliment on a produit l'indice PRAL (Potential Renal Acid Load) qui additionne les minéraux acides et soustrait les minéraux basiques. Si le nombre obtenu est supérieur à zéro, l'aliment est acidifiant. S'il est négatif l'aliment est basifiant.

Je vous donne quelques chiffres :

Beurre 0,6 ; Margarine - 0,5 ; Cabillaud 7,1 ; Aiglefin 6,8 ; Riz brun 12,5 ; Pain blanc 3,7 ; Pain complet 1,8 ; Salami 11,8 ; poulet 8,7 ; Saucisse de francfort 6,7 ; Parmesan 34,2 ; Camembert 14,6 ; Yaourts aux fruits 1,2 ; Œufs 8,2 ; **Miel** - 0,3 ; chocolat au lait 2,4 ; Bière 0,9 ; **Jus de raisin** - 1,0 ; **Vin rouge** - 2,4 ; **Jus de citron** - 2,5 ; **Jus de tomate** - 2,8 ; **Jus d'orange** - 2,9 ; **Pomme** -2,2 ; **Fraise** - 2,2 ; **Ananas** - 2,7 ; **Abricot** - 4,8 ; **Banane** - 5,5 ; **Raisin** - 21,0 ; Noix 6,8 ; **Noisette**-2,8 ; Lentilles 3,5 ; **Haricot vert** - 3,1 ; **Asperge** - 0,4 ; **Brocoli** - 1,2 ; **Champignons** - 1,4 ; **Pommes de terre** - 4,0 **Courgette**-4,6 ; **Carotte** - 4,9 ; **Epinards** - 14,0.

Vous constaterez donc que notre alimentation faite de trop de sel, de céréales (notamment raffinées, calories vides), de viandes, charcuteries, de lait et de produits laitiers, est fortement acidifiante. Cette acidose chronique favorise la progression des maladies comme les maladies cardio-vasculaires, l'ostéoporose, le diabète, le cancer ou l'obésité. Donc en dehors des cures de mise en acidose (pour guérir), il faut veiller à cette acidification qui nuit gravement à notre santé. D'ailleurs même pendant la cure GERNEZ, rien n'empêche d'utiliser des aliments alcalinisants au seul repas de la journée afin que ce repas soit parfaitement équilibré. Par exemple, éviter le parmesan, le champion de l'acidification avec un indice PRAL de 34, les charcuteries, et privilégier fruits et légumes, épinards et terminer par un fruit sec figues, raisins. Les eaux riches en bicarbonates peuvent apporter de l'aide.

Nous avons vu que **l'OSTÉOPOROSE** est une conséquence de l'acidose. L'OMS a fait le constat que les pays qui consomment le plus de laitages et de calcium alimentaire sont les plus touchés par l'épidémie de fracture de col du fémur. A l'inverse les pays de la planète où l'on ne consomme peu ou pas de calcium laitier connaissent peu de fractures

du col du fémur. Donc les laitages pour le calcium, faux problème. Là encore, il faudrait inventer une technique qui détermine ce que vous assimilez réellement et non pas ce que les aliments contiennent. En tous cas, une alimentation alcalinisante préserve le calcium osseux. Donc moins de sel, de protéines animales, plus de fruits et légumes et éventuellement des sels de potassium si nécessaire. (Bicarbonate de potassium).

L'**ARTHROSE** est également une maladie qui bénéficierait d'une alimentation alcalinisante. Les animaux carnivores produisent une enzyme appelée Uricase qui est destinée à éliminer l'acide urique provenant de la dégradation des purines qui sont des constituants de la viande. Hélas nous n'avons pas cet enzyme. Donc l'acide urique en excès cristallise et se dépose dans les articulations, les reins, un peu partout, en fait, là où ça va faire mal. Donc là encore alimentation alcalinisante. Car même les muscles souffrent de l'acidose chronique, les cellules musculaires se contractent mal, les cellules nerveuses sont à plat, on se sent fatigué, vidé, dépressif. Pour les sportifs, il en est de même, l'acide lactique s'accumule et gêne la fonction musculaire. Pour eux il est encore plus impératif de penser à ce précieux équilibre acide-base.

L'**ASTHME** également est une conséquence de ce déséquilibre acide-base. Pendant les crises graves on administre d'ailleurs des correcteurs d'acidité. Mais il est évident qu'il est nécessaire de corriger en priorité l'alimentation pour tendre vers l'alcalinité. On pourrait y ajouter des suppléments de bicarbonate de potassium et de magnésium deux éléments qui corrigent l'acidose chronique.

La **FONTE MUSCULAIRE** est bien sûr pratiquement inéluctable avec l'âge, j'en sais quelque chose. Les muscles qui représentent 45% du poids corporel à 30 ans, n'en représentent plus que 27% à 70 ans. Mais l'acidose accentue ce phénomène en aggravant la perte de calcium dans les urines. Pour neutraliser l'excès d'acidité l'organisme mobilise de la glutamine (un acide aminé). Comme le calcium, la glutamine est utilisée pour lutter contre l'acidose et où trouve-t-on la glutamine ? Dans nos muscles. Donc l'acidose chronique favorise la fonte musculaire. Une simple supplémentation de bicarbonate de potassium peut suffire à rétablir et à rééquilibrer ce système. Mais la réforme de l'alimentation est plus indiquée pour le long terme. Il existe en pharmacie NOCRAMP à base de carbonate de potassium ou POTENSIUM, gélules à base de bicarbonate de potassium.

Nous avons déjà beaucoup parlé des **CHAMPIGNONS** et en particulier des **CANDIDA ALBICANS**. Les candida albicans prolifèrent en milieu acide. Trop d'acidité et les mycoses et autres désagréments refont surface. Notre flore intestinale est essentielle à notre santé, nous l'avons vu, et il est essentiel de ne pas entretenir une acidité persistante à son niveau. Un environnement interne trop acide et la flore est perturbée, donc apparitions de mycoses vaginales, diarrhées, muguet (candidose de la bouche), d'infections urinaires, etc... Pas étonnant que le muguet se guérisse avec des bains de bouche au bicarbonate de soude ou de potassium.

Donc en conséquence, vous devez veiller à ce précieux équilibre acide-base afin de tendre vers l'alcalinité en période de santé et vers l'acidité en période de traitement qui ne devra jamais devenir une base d'alimentation pour tous les jours. (La macrobiotique par

exemple, dont les adeptes pratiquent cette alimentation à perpétuité. Les céréales acidifient l'organisme, même les complètes et bio.) L'acidification ne doit durer que le temps du traitement. La santé se construit chaque jour...dans votre assiette.

Source : Dr Max ROMBI – Contrôlez votre acidité. Editions Alpen

Dr Jean Signalet : L'alimentation ou la troisième médecine. Editions du Rocher

Lire : « l'équilibre acido-basique, clé essentielle de votre santé globale » – Editions anagramme, 2009 – de Valérie Vidal

Voir aussi l'excellent article de passeport santé : http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/Regimes/Fiche.aspx?doc=equilibre_acido_basique_regime#P327_15216 où vous y trouverez la classification des aliments afin que vous puissiez rechercher votre propre équilibre acido-basique.

L'acné

Lorsqu'on parle d'acné on voit tout de suite l'adolescent boutonneux, mais l'acné ne se limite pas aux jeunes, elle peut se développer chez tout le monde. A l'occasion de troubles psychologiques ou de troubles de la sphère génitale, l'acné peut réapparaître. A l'origine, il y a toujours la toxémie, car s'il n'y a rien à éliminer, la peau sera toujours impeccable et nette. Donc à partir d'un terrain toxémique, ce sont les circonstances qui favorisent l'apparition de l'acné. C'est d'ailleurs à la puberté que l'acné se développe chez nos jeunes. Toujours l'influence de la sexualité dans la genèse de son développement. Instabilité nerveuse, éveil de la libido, fortes émotions, voilà le cadre rêvé pour qu'on voit apparaître l'acné.

TRAITEMENTS NATURELS :

– Emplâtres d'argile chaude à laquelle on a ajouté quelques gouttes d'essence de **Sauge**. On peut alterner essence de Sauge et essence de **Lavande**.

– Réduire les aliments glucidiques, sucres et farines blanches, et les graisses animales.
– Penser à consommer la **vitamine A**, la vitamine de la peau. (Carottes, abricots, cerises, pêches, pommes, poires, prunes, tomates, chou, oignon, persil, pissenlit.) Elle aide aussi contre la chute des cheveux, l'insomnie, les infections et les états de moindre résistance.

– Les **huiles essentielles** agissent bien dans l'acné. Vous pouvez par exemple mélanger dans un petit flacon, 10 gouttes d'essence de **Thym**, (anti-bactérien majeur), 10 gouttes de **Lavande**, (très cicatrisante et anti-infectieuse), 50 gouttes d'huile végétale de JOJOBA qui convient à toutes les peaux, mais tout particulièrement les peaux grasses, elle pénètre facilement sans laisser de sensation de gras. Appliquer ce mélange du bout des doigts 4 ou 5 fois par jour, il est efficace, discret et pratique.

– Il faut savoir également que le soleil n'est pas votre ami dans ce cas.

– Les huiles essentielles de **Laurier** et de **Palmarosa** peuvent également rendre service et aider. Le Laurier par voie interne, 2 gouttes 3 fois par jour et Palmarosa par voie externe directement sur la peau aux endroits infectés.

– La **racine de Bardane** est efficace dans toutes les maladies de peau et particulièrement dans l'acné. On peut l'utiliser en tisane mais aussi en teinture mère à raison de 10 à 15 gouttes de Arctium Lappa TM.

L'Ortie a une action anti-inflammatoire (Zinc)

La **Pensée Sauvage** a des propriétés intéressantes dépuratives pour la peau. En infusions. Elle favorise l'élimination des toxines par les reins (diurétique) et la présence de vitamine E aux propriétés anti-oxydantes, ajoute encore aux effets bénéfiques de la pensée sauvage sur la peau.

– On peut aussi badigeonner les parties atteintes avec de la teinture mère **d'Arnica TM**

– La **choucroute crue** est bénéfique pour la sphère intestinale et a des vertus contre l'acné, et en plus, c'est très bon. On y ajoute un filet d'huile d'olive et c'est excellent.

– Toutes les **monodiètes** sont excellentes et à privilégier, en ce sens qu'elles font toutes baisser le taux de toxémie, mais dans ce cas il vaudra mieux privilégier les monodiètes non farineuses. Par exemple ne manger que des pommes cuites ou compotes non sucrées à la place du repas du soir. Ceci pendant quelques jours.

– **L'extrait de Pépins de raisins** peut aider à l'amélioration des capillaires pour dynamiser cette circulation et aider au drainage des toxines.

– De même pour **L'extrait de Pépins de Pamplemousse** qui aide dans toutes les infections.

– Quelques plantes qui peuvent vous aider pour le drainage : Achillée Millefeuille, ail, artichaut, aubépine, Berce, Bourrache, Buis, Camomille, Chélidoine, Guimauve, Rose, souci, tilleul, violette.

– Les **teintures mères** pouvant être utiles pour lutter contre l'acné :

Nous avons vu **Arctium Lappa**, la Bardane, la principale ;

Juglans Regia TM (le noyer), astringent, tonique, contre les troubles du foie, l'eczéma, l'acné rosacée, les orgelets 3 fois par jour 25 gouttes après les repas.

Juniperus Communis TM (le Genièvre) qui a une action nette sur les reins et la peau. Contre l'acné et les eczémas suintants, 3 fois par jour 15 gouttes

Rhamnus Frangula TM (la Bourdaine) qui a une action nette laxative, action également bénéfique sur le foie et la vésicule biliaire. 3 fois par jour 15 gouttes avant les repas.

Viola Tricolor TM (la pensée sauvage) que l'on retrouve en teinture mère et qui est très bénéfique pour tous les problèmes de peau et en particulier les problèmes infantiles. Contre les eczémas secs ou suintant, les prurits, l'acné. 5 gouttes 3 fois par jour.

HOMEOPATHIE :

En traitement de fond on peut alterner les 2 médicaments :

GRAPHITES en 9CH. Peaux grasses avec éruptions et suintements épais et gluant.

THUYA toujours en 9CH La peau est grasse, sale, visqueuse, de mauvaise odeur, avec des tâches. Médicament à large spectre, qui couvre beaucoup de troubles et qui concerne l'état général. Donc alterner ces 2 médicaments, 7 granules de chacun tous les 7 jours, par exemple un dimanche Thuya et le dimanche suivant, Graphites.

Pour chaque jour, sauf le dimanche :

Kali Bromatum 4CH : Acné induré, pustuleux, livide, qu'on retrouve sur la face, la

poitrine, les épaules, et qu'on trouve chez des personnes « grasses ».

Hepar sulfur 4CH Eruptions sèches, sensibles au moindre contact, engelures, démangeaisons, saignant facilement au grattage, la peau est malsaine.

Sulfur Iodatum 4CH : Eruptions persistantes, légèrement suintantes, avec démangeaisons, acné du front et du dos.

Ces 3 médicaments pris 3 fois par jour sauf le dimanche.

OLIGO ELEMENTS : Manganèse-Cuivre, Soufre, Magnésium.

EXTRAIT

Aerophagie – Aerogastrie – Aerocolie

Ces gaz qui nous empoisonnent l'existence (dans tous les sens du terme) peuvent être d'origine très diverses. Et chacun est un cas particulier. Nous allons donc voir beaucoup de remèdes naturels qui peuvent être efficaces mais ce sera à vous de choisir en fonction de vos besoins et de l'origine de vos troubles personnels.

Déjà, en faisant court, il sera bon de ralentir sur les charcuteries, les farineux, les sucreries, les légumineuses, les chewing-gum, les fruits secs et très sucrés. Les combinaisons alimentaires sont ici très importantes. Noyer le repas n'est pas non plus recommandé. Il vaut toujours mieux boire en fin de repas. Les fruits crus sont évidemment pourvoyeurs de gaz, surtout mélangés à des farineux.

Le repas c'est un moment de détente qu'il faudra respecter. Manger calmement et lentement en insistant bien sur la mastication.

Pendant une digestion normale, il se produit un dégagement de 10 à 15 litres de gaz non putrides qui sont évacués au niveau des poumons. Mais lorsqu'ils sont trop abondants, ils ne peuvent être évacués tous et provoquent des oppressions, des douleurs, des maux de tête, etc... On peut même faire des palpitations et avoir des douleurs cardiaques, par compression du diaphragme, qui lui-même comprime le cœur.

THERAPEUTIQUES NATURELLES :

- Si vous mangez sainement ce sont des troubles qui vont disparaître tranquillement sans que vous ne suiviez aucun autre traitement. Une alimentation sans lait et sans gluten résout ces problèmes très facilement. Un jeûne intermittent aide beaucoup également, avec une période de repos digestif chaque jour.

- Une plante très recommandée, l'ORIGAN, qui à elle seule permet la guérison des cas simples. Autres plantes : Romarin, Thym, Menthe, Anis, Fenouil, Badiane, Boldo, Artichaut, Pissenlit, Valériane, radis noir et roses, Sauge, Aunée.

- Contre l'aérogastrie, infusion de plante entière d'anis, de feuilles de bétoine, de Fenouil en plante et fleur, de serpolet, ou de Carvi et de Coriandre en décoction. Contre l'aérophagie, infusion de menthe poivrée en fleurs et passiflore fleurs également, 1 tasse après chaque repas. Ne jamais boire glacé.

- Le Charbon activé absorbe l'air et les gaz, mais ne soigne pas. Il n'est qu'un palliatif.

- Après chaque repas, infusion de racines et jeunes pousses d'Angélique, de Camomille, de petite centaurée ou infusion de feuilles et fleurs de Mélisse.