

CÉCILE ELLERT

L'Essentiel de l'Equilibre



MANUEL D'AROMATHÉRAPIE HOLISTIQUE

Introduction

Au cours des années durant lesquelles j'ai pratiqué l'aromathérapie holistique en Asie, j'ai involontairement « contaminé » un bon nombre de mes clients français expatriés à cet art du bien être et de la guérison, bien mal connu du grand public.

En effet, ils découvraient alors non seulement l'extraordinaire efficacité des huiles essentielles, mais aussi une facilité d'utilisation insoupçonnée. Contrairement à leurs idées préconçues, ils apprenaient de nouveaux gestes préventifs et curatifs, se découvraient de nouveaux pouvoirs de prévention mais aussi de guérison sur eux même et surtout, sur leur famille. Au fur et à mesure que je leur donnais de nouveaux outils, j'aiguais leur curiosité et suscitais finalement leur désir d'en savoir plus.

Certaines clientes ont souhaité suivre des formations qu'elles savaient être disponibles uniquement en Asie ou au Royaume Uni, d'autres m'ont demandé des références de livres en français sur l'aromathérapie holistique.

Toute ma formation étant en anglais, il a fallu que je fasse des recherches pour leur répondre et pour découvrir que s'il existe des ouvrages sur l'usage symptomatique des huiles essentielles, aucun ne semble s'approcher de ma propre façon d'aborder l'aromathérapie holistique.

Il est vrai que chaque thérapeute a tendance à assembler sa sélection de techniques complémentaires dans le but de créer une approche intégrative et appliquer ce que j'appelle du sur-mesure avec ses clients.

Ici, l'ingrédient dominant reste l'aromathérapie, valorisée et légitimée par certaines notions parfaitement complémentaires de médecine traditionnelle chinoise.

Cet assemblage de techniques, d'enseignements, d'outils, permet de donner à ce qui serait simplement de l'aromathérapie clinique les caractéristiques de l'aromathérapie holistique. Je pense qu'il est important d'éclaircir ce qui fait cette différence.

Pour certains d'entre vous, qu'elle soit clinique ou holistique, l'aromathérapie reste une façon d'utiliser les huiles essentielles pour améliorer son bien être, voire plus, quand on s'y connaît un peu.

Cependant, si l'on se réfère à ce que les plus grandes figures de l'aromathérapie d'aujourd'hui en disent, la différence est claire. En effet, pour Robert Tisserand, enseignant, écrivain et fondateur de l'institut Tisserand, il s'agit du « concept de guérir avec des substances aromatiques ».

Pour Gabriel Mojay, fondateur de The International Federation of Professional Aromatherapists, l' « Aromathérapie peut être définie comme l'usage contrôlé des huiles essentielles pour maintenir et promouvoir le bien être physique, psychologique et spirituel ».

En ce qui concerne la très sérieuse National Association of Holistic Aromatherapy ses statuts précisent qu' « En tant que pratique holistique, l'aromathérapie constitue à la fois une approche préventive et une méthode active à employer durant les périodes aiguës et chroniques d'une maladie.

C'est une modalité non invasive et naturelle destinée à affecter la personne en son entier et pas seulement un symptôme ou une maladie. Il s'agit d'assister les capacités naturelles du corps à réguler, équilibrer, guérir et se maintenir grâce à l'usage correct des huiles essentielles ».

Ces définitions sont peut être des révélations pour vous, sachant combien l'usage des huiles essentielles en France est réduit et mal connu du grand public.

En effet, en dehors de ce qui a été publié sur l'aromathérapie classique, assez peu a été écrit sur l'aromathérapie holistique en français : personnellement, il n'y en a qu'un qui m'ait inté-

ressée, c'est l'excellent livre de Lydia Bosson et Guérolée Dietz, « l'Aromathérapie Energétique », qui associe l'usage des huiles essentielles à l'Ayurveda.

Beaucoup plus de livres concernent l'aromathérapie classique, entre autres celui que je considère comme La bible de l'aromathérapie clinique, l'Aromathérapie Exactement.

Ecrit par Pierre Franchomme, Roger Jollois et Daniel Pénéol cet ouvrage est la source à laquelle certains de mes professeurs anglo-saxons tels que Gabriel Mojay et Ron Guba font abondamment référence dans leurs cours.

« l'Aromathérapie exactement » démontre scientifiquement les effets thérapeutiques des huiles essentielles au niveau physique, c'est à dire sur la peau, les organes, pour combattre les virus, les bactéries, désenflammer, réparer, cicatriser, soulager la douleur et régénérer...ce qui est déjà énorme, je vous l'accorde.

Or, nous allons parler ici d'aromathérapie holistique, qui, je le rappelle, concerne le bien être physique tout autant que psychologique et spirituel des êtres vivants.

Une approche holistique se doit de faire appel à des notions aussi variées que :

- la circulation d'énergie (médecines Chinoise et Indienne),
- la relation corps-esprit (médecines Chinoise et Indienne),
- les méridiens (médecine traditionnelle Chinoise),

- le yin et le yang (médecine traditionnelle Chinoise), - ou bien Vata, Pitta, Kapha (médecine Indienne)
- ou encore les chakras (médecine Indienne),
du moment qu'une règle fondamentale est respectée :

Les émotions et les symptômes physiques sont indissociables, autant pour prévenir les déséquilibres que pour les traiter !

Mais pourquoi préférer une approche holistique à une approche symptomatique ?

La réponse est simple : pour vous simplifier la vie et vous rendre expert de votre santé.

En effet, vous êtes de plus en plus nombreux à comprendre que la vraie santé dépend d'un bon équilibre interne et émotionnel : le bon fonctionnement des organes entre eux, une production hormonale et enzymatique équilibrée et adéquate, un système nerveux central performant, un bon équilibre acido basique...que de notions qui peuvent encore plus se compliquer si l'on rentre dans les détails !

De nombreux signes permettent de détecter les petits déséquilibres annonciateurs des plus grands et vous pouvez y avoir accès sans avoir à courir au laboratoire ou chez le médecin tous les deux jours !

Ces signes peuvent être aussi bien physiques qu'émotionnels ou psychologiques. Seule une approche holistique vous permet de relier ces signes entre eux et d'en comprendre la signification.

Vous voulez être capable d'intervenir à temps pour stopper une infection, corriger un malaise, supprimer des symptômes, mais surtout, connaître vos forces et vos faiblesses et agir quotidiennement : là est la clé pour maintenir le bon état de votre immunité, la capacité qu'à votre corps à maintenir son propre équilibre. Cette approche préventive est propre à la médecine Chinoise et à l'aromathérapie, d'où mon choix d'en associer les concepts.

C'est ce que je vais vous exposer ici, en tentant de vous éviter le mal de tête qui accompagne inévitablement l'introduction à la très fascinante mais terriblement compliquée tradition médicale Chinoise.

Mon approche hybride met à votre disposition un ensemble d'outils de diagnostic fiables, simples et puissants, utilisables aussi bien en prévention qu'en gestes de guérison, aussi bien pour un débutant que pour un professionnel de la santé désireux d'incorporer l'aromathérapie à sa propre pratique.

Ces outils sont applicables à tous, depuis la femme enceinte et son nouveau né jusqu'à une personne âgée ou chroniquement malade.

Ils ont pour but de vous rééquilibrer, tout simplement.

Ils n'exigent aucune expertise ou obligation de perfection dans le diagnostic : ils n'impliquent pas l'utilisation de produits dangereux entraînant de graves conséquences si vous vous trompez.

Ils sont là pour vous aider à relier vos symptômes entre eux et à en comprendre la signification en terme de déséquilibre énergétique, pour finalement faire votre sélection d'huiles essentielles fondamentales, celles qui serviront de tronc commun à tous vos traitements ultérieurs.

Classés alphabétiquement et présentés synthétiquement sous forme de fiches, ces petits concentrés d'information résument ce qu'il est important, utile, cohérent de savoir pour obtenir des résultats.

Cependant, certaines notions indispensables au bon usage et à la compréhension de ces informations devaient être précisées et c'est ce que vous trouverez dans la première partie de cet ouvrage.

En effet, nous aborderons ce que sont l'immunité et le terrain, notions de base de l'aromathérapie holistique, notions auxquelles sont jointes les grandes lignes de la nutrition pratiquée en médecine traditionnelle chinoise (qui permet de contrôler notre équilibre Yin-Yang avec nos aliments) puis les principaux concepts de la nutrition et de l'absorption des nutriments.

Dans cet esprit, suivent les fibres et la flore intestinale, les intolérances alimentaires et plusieurs pages sur la candidose chronique, grand fléau de ce siècle. En complément, suivent logiquement les pages sur la détoxification du foie et du côlon, pour finalement apporter quelques précisions sur les moyens naturels de soutenir le traitement du cancer, sujet qu'il est bon de dépoussiérer dès que l'aromathérapie est concernée.

La grossesse et les problèmes des enfants sont aussi abordés en détails. En effet, on ne peut résumer tout ce qui concerne la grossesse en une seule fiche et, qu'il s'agisse des femmes enceintes ou des enfants, ce sont des terrains glissants sur lesquels les praticiens classiques ne préfèrent pas prendre de risques avec des techniques qu'ils connaissent mal. L'aromathérapie en fait partie et ça n'est pas parce que les médecins l'ignorent, qu'elle ne doit pas être employée pour soulager des êtres qu'il est bon de préserver de l'industrie pharmaceutique.

En seconde partie vous découvrirez :

- Un chapitre explicatif sur le choix, la qualité, la sécurité, l'usage des huiles essentielles et des huiles de base. Tout ce qui vous permet de vous procurer des huiles de qualité, de savoir les mélanger et les appliquer, comme un aromathérapeute.
- Un abécédaire de cinquante huiles essentielles expliquées pour leur usage holistique en termes d'actions dominantes sur l'organisme, d'élément taoïste, d'orientation énergétique, de niveau de dilution et de sécurité.
- Un mini cours de médecine Chinoise qui vous aidera à comprendre puis utiliser les orientations énergétiques des huiles essentielles.

Je n'ai pas la prétention de vous former à proprement parler en médecine chinoise, qui, bien que faisant partie intégrante de ma façon d'appliquer l'aromathérapie n'est pas ma spécial-

ité, mais un excellent outil qu'il serait dommage de ne pas inclure dans cette approche directement issue de mon expérience. Je vous offre donc ce que j'appelle « le minimum vital ».

En effet, les fiches signalétiques des déséquilibres physiques et émotionnels de chaque méridien vous vous permettent de vous tester : En vous aidant à découvrir si c'est surtout le foie, les reins ou peut être la rate qui souffre chez vous, ces fiches vous aideront à déterminer votre profil de déséquilibre prédominant ce qui donnera de la cohérence à votre façon de prendre soin de vous.

• Un abécédaire des symptômes et manifestations des déséquilibres, depuis l'Acné au Zona, qui vous indique :

– La possible cause émotionnelle du déséquilibre

– Le ou les méridiens à corriger

– Les points d'acupression à stimuler

– Les huiles essentielles à utiliser

– La supplémentation nutritionnelle conseillée et les corrections alimentaires conseillées

– Un renvoi vers les autres notions d'équilibres qui augmentent vos chances de guérison.

Enfin, la troisième partie s'adresse à ceux et celles qui sont intéressés par l'approche psychologique telle qu'elle pourrait être abordée par un thérapeute qui irait un peu plus loin en y intégrant l'aromathérapie.

Enfin, je voudrais profiter de cette introduction pour souligner un point important : on a souvent tendance à lire un livre dense comme celui-ci en diagonale ou entre les lignes, on se dirige plutôt vers ce qui nous intéresse au premier chef, en négligeant un peu ce que l'on pense être moins digne d'intérêt.

Je fonctionne beaucoup comme cela moi même...mais c'est une erreur. Je donne des précisions et des remarques qui sont souvent cruciales à la compréhension et à la mise en pratique des notions que je décris et sans lesquelles vous risquez soit de mal les interpréter soit de mal les utiliser. Aussi, permettez moi de vous donner le conseil de lire cet ouvrage deux ou trois fois avant de l'utiliser.

Les notions incontournables

Aujourd'hui, on se rend compte que l'organisme humain finit par s'adapter aux antibiotiques, que ceux-ci ne servent quasi plus à rien et laissent les médecins espérer que "les défenses naturelles du malade" seront assez fortes pour lui sauver la vie

On estime qu'il est normal pour un adulte sain d'attraper en moyenne deux rhumes par an.

Ceux qui ont en plus montrent des signes de probable faiblesse immunitaire.

Donc, vous aurez compris que nos dispositions d'origine sont à prendre en compte dans l'évaluation de la qualité de notre immunité et que la notion de terrain prend sa source ici, à partir de ce que nos parents nous ont légué lors de notre conception.

Le système immunitaire est un des systèmes du corps les plus complexes: il implique l'interaction d'un grand nombre d'orga-

nes, structures et substances telles que les globules blancs, la moelle épinière, les vaisseaux lymphatiques, et bien d'autres substances présentes dans notre sang.

Tous travaillent ensemble pour protéger l'organisme des envahisseurs pathogènes. Et tout ceci fonctionnera tant que ce précieux système sera bien entretenu, comme une voiture de course.

Pour cela, il lui faut les bons nutriments, le bon environnement, mais surtout éliminer tout ce qui contribue à l'affaiblir. Et dans notre environnement d'aujourd'hui, il est plus facile d'affaiblir notre immunité que de la soutenir!

Ses ennemis sont les nettoyants ménagers, les antibiotiques, les médicaments, les pesticides, et les additifs dont on truffe notre alimentation.

Mais surtout, nous subissons le stress.

Les situations stressantes déclenchent certaines productions chimiques qui dépriment l'activité normale des globules blancs, épuisent le système endocrinien et vident le corps de ses nutriments essentiels.

Le résultat se solde par une capacité réduite à se défendre contre une infection et à guérir normalement.

La baisse d'immunité n'est cependant pas le seul signe de déséquilibre du système immunitaire: il y a des cas où la réponse peut être trop forte et qu'elle se dirige vers la mauvaise cible.

Lorsqu'on parle de Lupus, arthrite rhumatoïde, allergies ou anémie pernicieuse, on parle de maladies auto-immunes, cas où notre système immunitaire se retourne vers l'organisme lui-même.

Il s'agit bien d'équilibre à conserver et d'immunité à soutenir. Pour cela, les chinois nous donnent des indications précieuses dans le Tao de l'art de guérir.

Notions d'équilibre du terrain avec le Tao de la guérison

Notre terrain, ou constitution de base, est largement déterminé par la condition dans laquelle se trouvait nos parents au moment de notre conception, aussi bien physiquement qu'émotionnellement. L'état émotionnel et physique de la mère est bien sûr critique, mais celui du père l'est aussi dans le sens où il va affecter celui de la future mère pendant la grossesse.

Quoi qu'il en soit, nous allons être plutôt Yin ou plutôt Yang.

Les sujets à terrain Yin souffrent d'un manque de vitalité, ils tendent à être plutôt fins avec une structure osseuse légère.

Ils tombent facilement malades et ont une tendance à être passifs.

Les individus yang sont très vifs, qu'ils soient fins ou gras, tout en étant plus massifs que les Yins.

Ils ont une structure osseuse plutôt forte et ne sont pas dérangés par les épidémies ou changements de saison. Ils ont tendance à être heureux parce que pleins de vie.

Cependant, le sang peut montrer des variations énergétiques indépendantes de la constitution.

Le système du sang peut être altéré quotidiennement ou d'une saison à l'autre selon notre alimentation et les conditions climatiques.

Les personnes Yang peuvent surchauffer leur organisme s'ils consomment trop d'aliments réchauffants alors qu'ils devraient choisir des aliments neutres ou refroidissants pour rétablir ou maintenir l'équilibre.

A l'inverse, les personnes Yin doivent éviter les aliments trop refroidissants parce que leur constitution les rend déjà froids.

Ils ont besoin d'aliments neutres ou réchauffants pour se donner de l'énergie, de la chaleur et de la vitalité.

Quelle est votre tendance?

Vous n'avez pas besoin de courir tout de suite chez un médecin chinois pour le savoir.

Voici quelques uns des signes extérieurs qui vous permettront d'en avoir le cœur net.

LES EXAMENS DE LA LANGUE, DE L'URINE ET DES SELLES

Le matin, avant d'avoir brossé vos dents ou d'avoir mangé, bu, jetez un coup d'oeil à votre langue :

Si vous êtes équilibré énergétiquement, si votre sang est neutre, votre langue sera d'un joli rose et couverte d'un film pâle très fin.

Si votre langue est rouge et recouverte d'un film jaune, votre système est trop chaud. (Les fumeurs ont tendance à avoir cette couche jaune parce que la fumée crée une chaleur sèche dans le corps).

Ne confondez pas la couche jaune des personnes chaudes à la couleur jaune, brune ou noire des gens qui prennent des médicaments.

Les personnes au système froid auront une langue d'un rose très pâle, voir mauve, couverte d'une pellicule blanche et humide.

Ensuite, soyez attentif à votre urine du matin.

Si votre système est équilibré, elle sera d'un jaune doré pâle et faiblement odorante.

Si votre système est trop chaud, elle sera d'un jaune beaucoup plus soutenu, tournant parfois au brunâtre, pas très abondante, et elle aura une odeur très forte.

Par contre si votre urine du matin est très abondante, claire comme de l'eau ou très pâle, c'est que votre système penche trop vers le froid.

Si votre système est équilibré, vos selles seront bien formées, ni trop molles ni trop dures.

Elles durcissent quand vous vous réchauffez, vers la constipation, mais elles se ramollissent lorsque vous refroidissez.

La médecine chinoise vous dira que des selles trop liquides indiquent un manque de Yang dans votre corps pour digérer et absorber vos aliments.

D'où un problème de nutrition et un manque d'énergie.

Les selles trop sèches montrent que la chaleur du corps a brûlé tous les fluides Yin, laissant les intestins secs et pleins de toxines.

Il faut vraiment veiller à l'équilibre interne afin d'entretenir notre bien-être et celui de nos enfants.

Pour vous aider à repérer les déséquilibres chez les gens que vous aimez, voici des signes extérieurs révélateurs moins personnels.

Symptômes visibles significatifs d'un système surchauffé

- le teint rouge
 - du rouge ou du jaune dans le blanc de l'oeil

- des lèvres rouges
- de l'acné, des éruptions cutanées sur le visage et le corps • des furoncles
- une mauvaise haleine
- des maux de gorge fréquents
- une tendance à avoir tout le temps chaud
- une difficulté à supporter un temps chaud
- une préférence pour les aliments épicés, chaud, l'alcool • une nature plutôt active et exubérante
- Les signes d'un système trop froid:
- un visage pâle
- des lèvres pâles
- fatigue facilement
- craint le froid
- faible appétit

Nous verrons plus loin que les huiles essentielles apportent chacune une énergie Yin ou Yang. Cette énergie vous donne la possibilité de travailler au rééquilibrage d'une tendance Yin ou Yang trop prononcée.

L'alimentation joue de son côté un rôle significatif dans le maintien de l'équilibre Yin-Yang qu'il ne faut pas négliger, surtout lorsque l'on est malade.

Menu du Tao rafraichissant pour système surchauffé (ajoute du Yin)

- Salade de laitue avec des rondelles de concombre, d'oignon rouge, et des herbes fraîches (rafraichissant)

(La vinaigrette est au choix, de préférence sans moutarde, et avec du vinaigre de cidre brut, non raffiné.)

- Légumes variés sautés au Wok dans de l'ail émincé et du gingembre râpé, arrosé d'un trait de sauce de soja et d'huile d'olive extra vierge. (réchauffant)
- Riz complet à la vapeur ou bouilli (neutre)
- Tofu en cubes, roulés dans la fécule de maïs, sautés rapidement au Wok dans l'huile de sésame et parsemé de coriandre fraîche (rafraichissant),

ou

- Petite dorade à la vapeur arrosée d'un trait de sauce de soja, d'un jus de citron et garnie de coriandre fraîche.

Vous pouvez ajouter de l'ail écrasé où vous voulez, des lanières de carottes crues pour colorer, des graines de sésame pour croustiller et des graines germées pour vitamminer.

Menu du Tao pour les systèmes trop chauds en hiver

Ce genre de menu est plus indiqué pour rafraichir un système trop chaud tout en l'armant contre les épidémies de rhume ou de grippe.

- Soupe d'orge, aux carottes, oignons et potiron avec une pincée de cumin

- Légumes sautés : choux de Bruxelles, céleri branche, ail, mijotés dans un peu de miso délayé à l'eau, quelques feuilles de thym.

- Haricots noirs mijotés,

ou

- Un poisson blanc poché dans un bouillon aux herbes et citron (rafraichissant).

- Une petite salade de graines germées, des noix concassées, ail, persil, sauce à l'huile de sésame et sauce de soja.

- Une compote de pommes sans sucre ou une compote de fruits secs au gingembre frais.

Menu du Tao neutre pour garder un système neutre

- Soupe de miso aux carottes, épinards et oignons (neutre)(on fait d'abord sauter les légumes puis on les ajoute à la miso délayée)

- Riz brun en pilaf avec des oignons, un trait de sauce de soja et d'huile d'olive (neutre)

- Des légumes sautés au curry (réchauffant)

- Grosses crevettes à l'ail et au persil (neutre) ou

- Pois chiches mijotés

- Salade de fruits au citron (refroidissant)

Menu du Tao neutre pour l'hiver

- Potage avec carotte, oignon et épinards sautés puis mijotés dans du bouillon de poule maison (neutre)

- Riz complet (neutre)

- Légumes sautés ou rôtis au four (réchauffant)

- Légumes à feuilles vertes à la vapeur parsemés d'ail hâché et d'un trait de sauce de soja (rafraichissants)

- Blancs de poulet marinés à l'huile d'olive et herbes aromatiques, grillé (réchauffant)

ou

- Pois chiches mijotés au poivre de Cayenne et cumin dans un fond de légumes (réchauffant)

- Salade de fruits crus (rafraichissant)

Menu Tao réchauffant pour système froid

- Soupe de flocons d'avoine aux champignons sautés (réchauffante)

- Légumes sautés au wok au gingembre et ail, arrosés de sauce de soja et huile de sésame (réchauffant)

- Légumes à feuilles vertes cuits à la vapeur (rafraichissant)
- Tofu braisé aux oignons et carottes caramélisées (neutre) ou Poulet en fricassée avec ail et sauce de soja (réchauffant)
- Compote de prunes à la cannelle (neutre)

Il est possible d'avoir un système froid un jour et chaud le suivant.

Le propos de ces enseignements du Tao est d'utiliser ces signes distinctifs du chaud et froid pour intervenir, corriger, rétablir l'équilibre en adaptant votre alimentation, mais aussi, les huiles essentielles grâce à leurs propres éléments refroidissants ou réchauffants.

Parmi les premières directions à prendre il y aura veiller à l'équilibre du foie et contrôler son stress.

Mais tout d'abord, il faut connaître et maîtriser l'inflammation.

Quelques mots sur l'inflammation

L'inflammation fait partie des systèmes de défense du corps contre les irritations, les infections, les toxines et autres molécules étrangères à l'organisme.

Par contre d'autres facteurs peuvent aussi provoquer de l'inflammation :

l'excès de médicaments,
les toxines environnementales,

l'attaque des radicaux libres, les traumatismes, les infections bactériennes, fongiques ou virales.

Mais il y a aussi les causes moins connues d'une inflammation moins visible, chronique telles que le syndrome du colon irritable, les maladies auto-immunes, la colite ulcéreuse, l'ulcère peptique, ainsi que la prise de poids, surtout lorsqu'elle est localisée autour de la taille et l'obésité.

Cette inflammation sous-jacente attire particulièrement l'attention des chercheurs car on la soupçonne comme n'étant pas le produit d'une infection quelconque, mais à l'origine d'un grand nombre de maladies allant des maladies cardiovasculaires et du diabète, jusqu'à la maladie d'Alzheimer, à l'arthrite et à d'autres maladies chroniques.

Il est vrai qu'il est difficile d'identifier à quel moment l'inflammation est la cause ou le produit d'une maladie, tant elle fait partie de l'ensemble du processus, depuis le déclenchement jusqu'au développement.

Une chose est sûre, on a fait le lien entre

l'inflammation et les maladies cardiovasculaires,

l'inflammation et l'obésité,

l'inflammation et le diabète 2.

Nous donnons tous les jours des tonnes d'occasions à notre corps d'être irrité et donc doucement enflammé, par des petites choses comme

- une gingivite,
- des réactions d'intolérance à des aliments,
- les allergies,
- l'arthrite,
- l'asthme,
- des allergies, la consommation de sucre et de graisses animales.

Dans les cas où elle ne se manifeste pas sous sa forme équilibrée et manifeste, l'inflammation devient une tueuse silencieuse et discrète.

Par exemple, dans le cas de la prise de poids, l'inflammation la favorise, mais aussi l'entretient.

La principale cause d'inflammation chronique est aujourd'hui notre alimentation telle qu'elle nous est suggérée par l'industrie alimentaire : les grandes surfaces et les lobbies des produits laitiers, du maïs, du bœuf et du blé nous gavent de produits industriels à l'index glycémique élevé, le fuel de l'inflammation.

Une bonne illustration de la manifestation de cette inflammation chronique est le développement anarchique du candida

albicans, depuis notre système digestif jusqu'à n'importe où dans notre organisme.

Cette infection fongique généralisée très mal diagnostiquée et mal soignée, affecte pourtant en sourdine une grande majorité des populations occidentales consommatrices de produits industriels.

Voici la liste des facteurs qui vous relie à l'inflammation

- Des allergies de saison (rhume des foins par exemple)
- Des sensibilités alimentaires qui vous font dire que vous ne « digérez pas bien » tel ou tel aliment,
- Une surexposition à des polluants, des pesticides, des produits chimiques

Une surexposition à un travail stressant, des collaborateurs ou un patron difficiles à vivre

- Des infections fréquentes (rhumes, sinusites, angines, cystites, eczéma, acné, boutons de fièvre)
- De l'arthrite, de la polyarthrite, du lupus
- De la colopathie (syndrome du colon irritable)
- Des problèmes comportementaux tels qu'un déficit d'attention chronique, de l'autisme

- Des maladies de cœurs
 - Du diabète
 - De l'obésité
 - De la maladie de Parkinson ou d'Alzheimer
- Un certain niveau de stress quotidien
- Une consommation de plus de trois verres d'alcool par semaine
- Moins de trois fois 30 minutes d'exercice par semaine

Si plus de trois de ces lignes concernent votre vie, il est important que vous agissiez pour éliminer la cause d'inflammation.

Il peut être utile d'en déterminer la cause: pour cela, vous pouvez demander qu'on teste votre niveau de CRP, protéine C-réactive.

Cette protéine se trouve dans le sang et elle représente le principal marqueur d'inflammation. Ce test vous donnera un ordre de grandeur de l'étendue de votre état d'inflammation.

En même temps, si vous vous savez envahi par l'inflammation, faire un régime, de l'exercice, éliminer une invasion par candida et pratiquer une méthode de relaxation est la voie royale, et ce, quel qu'en soit son niveau.

Mais tout d'abord, une question que je suis obligée de vous poser pour rester logique dans cette approche : que savez vous de la nutrition?

Nutrition et absorption

L'alimentation se mesure en quantité physique et en kilocalories, tandis que la nutrition se mesure en absorption de nutriments, c'est à dire, ce que vos cellules ont réussi à extraire de ce que vous avez mangé pour se nourrir elles mêmes et fonctionner.

Or, il est très facile de se faire du mal en mangeant: tout le monde sait aujourd'hui qu'il est plus sûr de se faire du bien en mangeant des fruits et légumes frais, de préférence non traités, poussés naturellement, pour qu'ils aient le temps de se gorger des principes nutritifs que la terre peut leur donner, si elle n'a pas elle aussi été dénaturée par une agriculture excessive.

22 amino-acides sont indispensables à la formation de nos tissus et 14 ne peuvent pas être synthétisés par nos cellules, nous devons les trouver dans nos aliments. Chacun d'eux est aussi important que chaque vitamines.

Si on se réfère au livre de Daniel Kieffer, "Encyclopédie de revitalisation naturelle", Ed.Sully, p86, une grande partie de nos fruits et légumes d'ordinaire réputés pour leur haute valeur nutritive ont subi entre 1985 et 1996, donc en 10 ans, une perte de leurs nutriments alarmante, allant par exemple de -12 à -70% pour le calcium (donc, ne comptez plus sur les brocolis).

Sachez que même si vous ne mangez que bio, beaucoup de cru, varié, faites votre pain à la maison, plus de la moitié en fruits et légumes et que vous vous sentez toujours mal, c'est

que vous n'absorberez pas les nutriments, et pour ça, les causes sont diverses:

L'absorption dépend aussi de ce que vos aliments vous fournissent qualitativement, donc du point de vue nutritionnel, et de la capacité d'absorption de votre organisme.

Tout se passe bien tant que votre intestin grêle travaille normalement, c'est à dire quand il n'est pas endommagé par divers traitements, pas enflammé par des intolérances ou sensibilités alimentaires, ou excessivement spasmodique par des contrariétés ou du stress.

Or, notre nourriture fait passer des agents infectieux dans notre intestin (virus, bactéries, mycoses, parasites, allergènes, toxines, produits toxiques fabriqués durant la digestion) qui l'endommagent et nécessitent que sa paroi interne soit renouvelée tous les deux jours, afin d'être en mesure de poursuivre son action filtrante et de soutien immunitaire.

La moindre anomalie dans l'intestin peut entraver l'absorption des micronutriments utiles et monopoliser le système immunitaire pour combattre des éléments pathogènes qui auraient dû être filtrés.

Il n'y a pas que l'intestin grêle qui soit responsable de l'absorption: il y a aussi le colon.

Le rôle du colon :

- Un rôle de formation de la matière fécale en réabsorbant l'eau du bol alimentaire et en sécrétant du mucus,
- un rôle d'élimination et de détoxification,
- un rôle de protection immunitaire de l'organisme.
- La muqueuse intestinale permet de sélectionner certaines substances bénéfiques et d'éliminer celles qui sont néfastes.

Si les toxines s'accumulent, la muqueuse va finir par s'enflammer et s'infecter jusqu'au moment où sa sélectivité ne se fera plus.

- La paroi très fragile du colon devient perméable, les toxines et substances pathogènes qui devaient être éliminées peuvent alors s'échapper dans l'organisme et monopoliser le système immunitaire. D'où fatigue, prédisposition aux infections, douleurs abdominales etc....

On ne peut pas parler de nutrition sans aussi expliquer la flore intestinale, ainsi que les fibres.

Quelques mots sur les fibres

Les fibres solubles

- participent à l'élimination du mauvais cholestérol (LDL),

- elles ralentissent l'absorption des glucides (ce qui réduit les risques de diabète),
- elles produisent des acides gras indispensables au bon fonctionnement du métabolisme,
- empêchent la réabsorption des sels biliaires sécrétés par le foie et produisent du di- oxyde de carbone,
- de l'hydrogène et du méthane dans l'organisme

Sachez reconnaître les fibres solubles :

Avoine

Orge

Poudre de psyllium

Noix et graines

Légumineuses

Fruits

Les fibres non solubles sont importantes pour balayer les intestins et éviter l'encrassement du système digestif, mais il est important de connaître leur pouvoir irritant et de les doser soigneusement. Vous trouverez les fibres insolubles dans les légumes riches en cellulose tels que les brocolis et les asperges, les céréales entières, les noix et les graines.

Contre la dégradation de la muqueuse intestinale

Cette dégradation de la muqueuse se manifeste par une production excessive de mucus, de l'inflammation, des ulcérations et des saignements. Cela peut aussi permettre aux molécules non digérées de passer directement dans la circulation sanguine et de provoquer une réaction immunitaire que l'on appelle « syndrome du colon perméable ».

Rééquilibrer la flore intestinale peut demander du temps, certains ajustements dans votre alimentation et une supplémentation nutritionnelle adéquate.

La flore intestinale

Voici un petit rappel :

- La flore intestinale achève la dégradation des aliments
- supprime les toxines,
- recycle l'urée, l'ammoniaque, le cholestérol, les hormones stéroïdiennes, • synthétise les vitamines B, et la vitamine K (antihémorragique),
- protège et régénère la muqueuse intestinale,
- achève la transformation des protéines,

- achève la dégradation des glucides,
- sert de barrière immunologique (j'insiste),
- et module la vitesse du transit.

C'est dire son rôle important dans la nutrition.

Et pourtant, nous ne la soignons pas souvent.

Beaucoup d'ingrédients la perturbent et l'altèrent: les aliments trop cuits, raffinés, l'abus de sucre, la consommation régulière de lait de vache et ses dérivés (qui entraînent des allergies et une perte d'oligo-éléments), l'abus de viande, abats, charcuterie, crustacés, excitants, l'ingestion de mauvais lipides (margarines, huiles raffinées), le manque d'eau, l'abus d'alcool, les mauvaises associations alimentaires, le gluten.

Les probiotiques, oui, mais pas seulement...

Il peut être indiqué de vérifier la présence d'une surpopulation de *Candida albicans* afin de prendre les mesures qui vont accélérer le processus de régénération de la flore sans subir les interférences provoquées par cette bactérie indésirable (mais pourtant si fréquemment impliquée).

Si vous vous contentez de vous supplémenter en probiotiques sans combattre la prolifération du *Candida*, vous ne ferez que ralentir le processus de régénération qui prendra le double de

temps (voir plus) avant que vous ne profitiez du soulagement de vos symptômes.

Une muqueuse saine va produire de la vitamine B et des enzymes digestives...ce qui est indispensable à une digestion silencieuse.

En effet, les symptômes caractéristiques d'une muqueuse enflammée se manifestent par

- des gaz,
- des gonflements,
- de la constipation,
- de la diarrhée,
- du mucus,
- des spasmes intestinaux,
- des crampes abdominales
- ainsi que par une mauvaise digestion accompagnée d'une mauvaise absorption des nutriments.

Tout cela ne peut qu'alimenter le cercle vicieux de l'endommagement de la flore et de la muqueuse... d'autant plus si vous prenez des médicaments ou des antibiotiques.

Mais heureusement, vous disposez d'huiles essentielles, qui, à l'inverse de l'antibiothérapie, respectent la flore intestinale saprophyte et améliorent votre terrain.