



Naturopathie holistique pour une santé durable (1^{ère} partie)



Déjouez les pollutions sur vos 7 plans d'existence

Les connaissances et pratiques de santé ont beaucoup évolué depuis Hippocrate et les fondateurs hygiénistes du 19^e siècle... Qui plus est, nous sommes aujourd'hui confrontés à d'autres surcharges, poisons et polluants ignorés des Anciens : nuisances électromagnétiques, métaux lourds et xénobiotiques⁽¹⁾. Que faire ? Suivez le guide...

Un dossier santé globale guidé par Daniel Kieffer, directeur fondateur du Collège Européen de Naturopathie Traditionnelle Holistique©, l'un des principaux centres de formation dans le champ professionnel de la prévention, de l'éducation pour la santé et des nouvelles professions de relation d'aide.

Comment une lecture globale de l'humain peut-elle répondre aux troubles liés aux pollutions physiques, mais aussi énergétiques, émotionnelles, mentales ou environnementales ? Chaque plan est relié aux autres et il possède sa physiologie, ses carences, ses surcharges et ses émonctoires. Négliger l'un de ces plans ? C'est risquer de mutiler la personne de l'une de ses facettes et passer peut-être à côté de la cause première de telle pathologie... d'où l'importance d'un bilan et d'un accompagnement holistique professionnel. Commencez donc par évaluer l'état des fondations avant de vous interroger sur la couleur des tuiles...

Vos objectifs santé

Quand vous aurez fini de lire ce dossier inédit, réalisé en deux parties et dont vous trouverez la suite dans le prochain numéro double d'été, à paraître fin juin, vous aurez atteint plusieurs objectifs :

- 1) Ouverture à une conscience plus globale, complète, systémique du vivant et de la santé
- 2) Compréhension des fondamentaux de notre physiologie sur différents plans.
- 3) Enseignements pratiques en termes d'hygiène de vie et de cure détox.

Qu'est-ce que la (bonne) santé ? A l'heure des thérapies quantiques, de la *junk food* et du Qi Gong thérapeutique, la question mérite d'être posée. Fin 19^e siècle, on affirmait qu'elle traduisait le "silence des organes". A la Belle Epoque, on préférait évoquer "l'absence de maladie". 50 ans plus tard, l'Organisation mondiale pour la Santé fait déjà référence à un "complet bien-être physique, moral et social". « Pour moi, explique Daniel Kieffer, directeur fondateur du Collège de Naturopathie Holistique (Cenatho), la santé est un « état d'harmonie dynamique, fruit de la libre circulation de la vie sur tous les plans de l'être... »

Circulez !

La dynamique du vivant suppose en effet toujours des échanges, une circulation d'informations, d'électrons, de sang, d'argent, d'oxygène, d'amour... Au contraire, la fixité, c'est la sclérose, l'entropie, la mort d'un système... Barrages ou surcharges altèrent cette libre circulation, cette dynamique, sur tous les plans, telles des « pollutions », des nuisances, des agents inhibiteurs ou frénateurs de la « libre circulation » vitale. Le septénaire humain, tel que notre anthropologie la décrit, suppose une réalité multi-dimensionnelle :

La preuve par sept

- corporelle (physique) mais aussi énergétique, éthérique pour les médecins anthroposophes.
- prânique pour les praticiens de l'Inde...
- psycho-émotionnelle (plan de nos passions, désirs, attachements, conflits, sentiments égotiques...)
- mental, c'est-à-dire intellectuel.
- environnementale ou écologique dans sa dimension planétaire.
- socioculturelle.
- spirituelle ou transpersonnelle sur le plan de notre quête de sens, de notre soif de reliance et de transcendance.

Ce septénaire est nécessaire et suffisant en naturopathie traditionnelle holistique (NTH) pour décrire la (bonne) santé et l'état pathologique. Sur chacun de ces sept plans, l'on peut en effet procéder à un bilan, étudier une anatomie et une physiologie, décliner une pédagogie, proposer des stratégies thérapeutiques et pédagogiques. Tout un programme !

Sonnez la (sur)charge

Approchons à présent, plan par plan, les clés essentielles décrivant les surcharges qui peuvent encombrer et altérer la libre circulation du flot de vie, et proposons quelques orientations d'accompagnement pour une meilleure hygiène de vie, voire une thérapie efficace.



n'existaient pas... A ce jour, il est devenu tout à fait impossible de dénombrer et même de recenser ces molécules délétères et encore moins de prévoir les effets indésirables que leurs croisements peut déclencher...

• **Les radicaux libres**, par extension ; il s'agit d'atomes ou molécules extrêmement réactives et connues pour être impliquées dans l'avancée en âge mais aussi dans l'inflammation et quasiment tous les secteurs des pathologies chroniques ou dégénératives.



1) LE PLAN PHYSIQUE

Quand votre corps exulte...

L'humorisme traditionnel d'Hippocrate ⁽²⁾ a bien évolué, même si les naturopathes "modernes" en partageant les fondamentaux, liés à l'observation et au bon sens.

>Votre Diag santé 100% pratique



① Évaluez les surcharges et pollutions du plan physique

• **L'acidose tissulaire** (l'une des obsessions de tout bon naturopathe). Il s'agit des excès ou des dys-métabolismes de produits acides ou acidifiants. Plus vous vous sentez frileux, mince, nerveux ou anxio-dépressif, pâle et dévitalisé, plus l'acidose sera toxique et dangereuse.

Rappelons que les principaux aliments acides sont les agrumes, les fruits peu mûrs et les baies, le vin blanc et le champagne, les sodas, sauces tomate et ketchup, cornichons, vinaigres, kéfir, légumes acides comme l'oseille, la rhubarbe, le vert des blettes, etc.

Les aliments acidifiants (devenant acides au plan du métabolisme intermédiaire ou du transit intestinal) sont essentiellement les protéines concentrées animales (viandes, abats, gibiers, crustacés, charcuteries...) ou végétales (soja, miso, légumineuses) ainsi que la levure alimentaire. Les sucres sont également acidifiants -surtout ceux à index glycémique élevé- et les sucres raffinés.

• **La mucose toxique**. Elle rassemble des exsudats et sécrétions jadis nommées « colles » par les naturopathes des années 1940 à 80. Ces mucus sont produits par une surconsommation ou un mauvais métabolisme des lipides (crème fraîche, graisses animales, huiles raffinées, laitages...) voire des glucides (sachant que tout apport calorique non utilisé par le muscle se convertira en triglycérides et cholestérol de mauvaise qualité).

• **Les xénobiotiques**, que nos industries libèrent *larga manu* dans l'air, l'eau, la terre, les aliments ou directement dans votre organisme (additifs, médicaments...). Les chiffres les plus rassurants parlent de 300 nouveaux composés produits chaque année. Avant la moitié du 19^e siècle, ces nouvelles molécules

② Identifiez les barrages délétères (sélection)



➡ La viscosité sanguine, elle-même corrélée aux surcharges lipidiques mais aussi au stress ou à une simple déshydratation.

➡ Les poses ou "descentes" d'organes (estomac, colon, vésicule biliaire, utérus...) liées à la sédentarité, l'obésité, les carences minérales...

➡ Les stases ou "marécages" sanguins ou lymphatiques, où les liquides organiques stagnent et ralentissent à la fois la trophicité⁽³⁾ des tissus (nutrition) mais aussi leur drainage...

➡ La sédentarité : « Gageons que c'est une évidence pour vous ; pour les naturopathes, l'activité plancher dite "de survie" est de l'ordre de 45' de marche rapide quotidienne et de deux fois une heure d'activité sollicitant le souffle et le système cardiovasculaire (Yoga dynamique, course, danse, arts martiaux, marche nordique...)

➡ Les athéromes, ces plaques graisseuses qui colmatent peu à peu la lumière des vaisseaux et menacent de l'infarctus notamment...

➡ Les mauvaises postures telles que les jambes maintenues croisées (plus de quelques minutes), le dos voûté sur un poste de travail doté d'un ordinateur, le piétinement des coiffeuses, des vendeuses ou des hôtesses de l'air...

➡ Les contraintes vestimentaires (chaussettes, sous-vêtements, col trop serré et "l'effet cravate"...))

➡ Les insuffisances émonctorielles : foie fatigué, reins usés, poumons atrophiés, colon atone, peau froide et fermée...) ➡



3) Découvrez les solutions Diet

Les « cures détox » qui associent toujours une restriction alimentaire individualisée (monodiète, jeûne court, dissociation, éviction de telle catégorie alimentaire ou de tel aliment...) + un drainage des émonctoires concernés + une forme de relaxation ou de mise au repos psychique.

Etude de cas

Protocole d'accompagnement en cas d'acidose (arthrite)

Vous souffrez de l'épaule ? L'articulation est chaude, rouge, douloureuse au mouvement et le médecin a diagnostiqué une périarthrite scapulo-humérale ?

Cette arthrite est habituellement traitée par des antalgiques, des anti-inflammatoires, voire des infiltrations de corticoïdes. « En naturopathie, explique Xavier Kieffer, nous enquêtons pour trouver la cause alimentaire, sachant que toute inflammation est liée à une acidose tissulaire plus ou moins sévère. Si dans votre cas, il s'agit d'une forte consommation de sodas et de viandes rouges, en supprimant les boissons sucrées gazeuses et en orientant vers des protéines plus douces (céréales sans gluten, oléagineux, algues de mer, spiruline, pollen frais...), on allège déjà considérablement la source des surcharges qui encombrant votre organisme.

Des plantes diurétiques viendront ensuite drainer vos reins (émonctoires spécialisés pour éliminer les acides) telles que jus de bouleau, tisanes de pissenlit + frêne + buchu ou encore une cure d'eau Hydroxydase, véritable cure thermique draineuse à domicile. Le repos, des bains chauds relaxants (ou mieux encore du sauna) compléteront la cure. En quelques jours ou semaines, tout rentrera dans l'ordre, sans même faire appel aux plantes ou remèdes naturels anti-inflammatoires !

Votre programme santé globale

Dans l'arsenal des bons plans naturo, vous trouverez : les réglages alimentaires, l'hydrologie (bains, douches alternées, hammam, bains dérivatifs...), la relaxation (Yoga nidra, sophrologie, méthode de Schultz ou de Jacobson...), les massages de bien-être d'inspiration californienne, balinaise, polynésienne, etc. aux huiles essentielles, les exercices respiratoires empruntés au Pranayama ou au Qi-Gong, le Bol d'air Jacquier, les aérosols aromatiques, les ioniseurs...

N'oubliez pas les exercices physiques, toujours progressifs et individualisés et les draineurs végétaux...



2) LE PLAN BIOENERGETIQUE

Que l'énergie circule !

Il s'agit ici de cibler la circulation du Qi, de l'énergie vitale qui se concentre dans les Chakras⁽³⁾ mais aussi dans le sang et dans les vaisseaux spécialisés (méridiens d'acupuncture, nâdis ayurvédiques...). « Toutes les médecines traditionnelles du monde connaissent, respectent et "collaborent" avec l'énergie vitale, insiste Daniel Kiefer, quelque soit le nom qu'elles lui donnent. (...) Aujourd'hui, une imagerie de pointe permet d'objectiver les champs énergétiques. Depuis les premiers clichés artisanaux du D^r Baraduc en 1898, tout le monde a entendu parler des travaux du Russe Kirlian puis des Grecs Moskovakis ou Hadjopoulos, sans oublier les cristallisations sensibles de Rudolf Steiner... La géobiologie et le Feng-Shui chinois appliquent parfaitement ces connaissances en matière de santé de l'habitat.



>Votre Diag santé 100% pratique

① Évaluez les surcharges et pollutions du plan bioénergétique

En cause bien sûr, les nuisances électriques et électromagnétiques, générées notamment par les montres à quartz, les lignes à haute tension, les ordinateurs, les téléphones portables, tous les systèmes ou appareils électroménagers, les fours à micro-ondes, les ions positifs domestiques, la pollution dite domestique du courant à 50 Hz, le TGV, l'avion...



② Identifiez les barrages délétères (sélection)

→ Telle cicatrice qui perturbera l'un de vos méridiens ou un Chakra ; telle autre qui montrera comme une "fuite" d'énergie chronique ou une "aspiration".

→ Les amalgames dentaires dont on connaît bien la dangerosité aujourd'hui puisqu'ils vous exposent à la lyse des métaux en bouche + perturbation à distance de la zone bucco-dentaire pouvant se manifester par une arthrite du genou, une sinusite chronique ou des kystes mammaires...

→ Ce que l'on nomme les "foyers perturbateurs" et autres "épines irritatives" distales : vous découvrirez un micro kyste sur une racine de dent saine (granulome), une cavumite chronique banalisée (petite infection chronique de l'arrière-gorge) par exemple...

→ Sans négliger les mémoires des objets et des lieux (vous avez probablement fait cette expérience sans le vouloir) qui mériteraient à elles seules un article dans un prochain numéro de votre magazine préféré !

Et, par extension, les carences vitaminiques, minérales, enzymatiques... qui généreront des "pannes" de telle ou telle fonction de votre organisme. Ne négligez pas la sous-vitalité (asthénie) qui mettra aussi le système en stand-by. « J'attire votre attention sur le danger potentiel des soins énergétiques de mauvaise qualité, trop souvent effectués sur des personnes en souffrance et manquant de discernement. Ne vous laissez jamais "bidouiller" par des prétendus gourous ou thérapeutes qui vous proposent "d'ouvrir" vos Chakras ou de "nettoyer" vos mémoires familiales ou karmiques... (A suivre)

⁽¹⁾ Xénobiotique : terme générique pour toutes les molécules de synthèses générées par l'homme, largement bio-indégradables. « Je développe et enseigne ce concept holistique dans le cadre du CENATHO, précise Daniel Kieffer, fondateur du centre, pour les formations professionnelles de naturopathe, de sophrologue, de masseur bien-être ou de conseiller en boutiques bio. Pour le grand public, mes livres et mes conférences ont le même objectif pédagogique... »

⁽²⁾ L'humorisme traditionnel d'Hippocrate : évoque la théorie des humeurs...

⁽³⁾ Tropicité : développement harmonieux réputé complet d'une cellule, d'un organe...

⁽⁴⁾ Chakra : mot sanscrit signifiant «roue» qui évoque un centre d'énergie du corps physique, au nombre de 5 ou 7 selon les écoles.



③ Découvrez les solutions Santé globale

Vous pouvez suivre des cures de revitalisation avec par exemple : Une remise à la terre efficace de toute l'électricité de la maison ou du bureau. Une recharge en ions négatifs avec un bon appareil non polluant. Le contact quotidien avec les éléments naturels dont le soleil, des aliments crus, les animaux à sang chaud, des bains de rosée ou de pluie d'orage. Le recours à un bon magnétiseur... ☺

Le conseil du Pro

Offrez-vous un cocktail énergie

Votre arsenal *full énergie* est vaste. Il comprend les respirations en milieu naturel et l'alimentation vivante. Les exercices "vitalogènes de type Tai-Chi, Qi-Gong, Yoga... Le jardinage, l'eurythmie de Rudolf Steiner et la paneurythmie de Peter Deunov. Utilisez régulièrement les huiles essentielles revitalisantes en friction matinale (romarin camphré, pin sylvestre, pruche, sapin baumier, épicéa...). Pratiquez la réflexologie dont moxas et massage chinois... Offrez-vous des massages énergétiques et harmonisations des polarités. Découvrez la Magno et magnétothérapie (recours aux aimants ou aux appareils de réharmonisation type Darsonval, Physioscan, fourreaux énergétique...). Soignez la qualité du sommeil (cf relaxation/méditation). Portez des vêtements non synthétiques...

Ajoutez à ces mesures des protecteurs harmonisateurs (type Plocher, CEV Vivant ou Terre de Lys). N'oubliez pas de soigner votre environnement avec les plateaux renaturants, les pichets énergétisants, les correcteurs de Feng-Shui et géobiologie...



Pour aller + loin

- Naturopathie de D. Kieffer Ed. Grancher
- L'homme empoisonné (Cures Végétales) de D. Kieffer Ed. Grancher
- Encyclopédie historique de la naturopathie de D. Kieffer Ed. Jouvence
- Livre blanc de la naturopathie de D. Kieffer Ed. Yves Michel

Site officiel : www.cenatho.fr

Tél. : 01 42 82 09 78