

La Lettre du Naturopathe

Santé et Bien-être du Corps et de l'Esprit

L'ARGILE DE DORDOGNE

« Pétri d'argile, le premier homme vient de la terre »

L'Homme et l'Argile, quel lien majeur unit ces deux entités ? Que ce soit chez les Grecs, dans l'Ancien et le Nouveau Testament ou encore dans le Coran, un rapport indéfectible semble relier l'être humain au matériau de son élaboration. La Genèse énonce que « Dieu façonna l'homme de la poussière de la terre », le Coran qu'il a été créé « d'un extrait d'argile », le Talmud rappelle que d' « argile nous sommes pétris ». Quelqu'ils soient, les monothéismes et civilisations d'autrefois trouvaient en l'argile la structure initiale de l'Homme et, plus encore, la matrice biologique, l'origine de toute Vie.

Un lien élémentaire entre Corps et Esprit

Car notre rapport à la Terre est bien plus puissant qu'il n'y paraît. Idolâtrée pour l'opulence qu'elle offre, adulée pour son fruit, elle est également le socle d'ancrage du Corps et de l'Esprit. L'arbre, pour tendre vers le soleil, a besoin d'ancrer profondément ses racines. L'Homme, pour déployer son énergie vitale, a aussi besoin de cette connexion. Voilà pourquoi, en tout temps et en tout lieu, l'argile fut vénérée tant pour sa faculté productrice que pour le pouvoir créateur et régénérateur qu'elle a sur nous et en nous.

Ce parallèle est manifeste lorsque l'on compare notre ressemblance minérale et énergétique. Se trouve alors en l'argile des ressources naturelles nécessaires à notre terrain biologique mais aussi une grande richesse pour notre vie intérieure.

En effet, on s'aperçoit que l'histoire de l'humanité est tiraillée par cette éternelle apparentée entre homme et terre, *homo* et *humus*. De là, découle un profond rapport à l'humilité, à l'acceptation d'une humble origine. Or, au gré des temps, la civilisation scinda ce lien ancestral, refusant d'assimiler l'être moderne à une si basse extraction. Alors, en se coupant de la terre, l'humain s'est aussi coupé de ses racines, de sa relation première, de sa source fondamentale.

Une source d'ancrage et d'inspiration

Voilà pourquoi, aujourd'hui plus que jamais, il nous faut retrouver une intense gratitude pour notre Terre Mère qui, bien que bafouée, persiste à assurer notre vitalité. Nous retourner vers elle, accepter son pouvoir sur nos Êtres, peut-être se trouve là la réelle porte vers la divine santé.

LES BIENFAITS DE L'ARGILE

Comment les argiles agissent dans notre organisme ?

L'ARGILE possède d'immenses vertus qui expliquent ses innombrables bienfaits sur le corps.



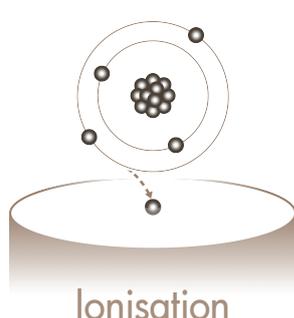
Absorption

Processus de remplissage de l'argile de la totalité du volume de substances (gaz ou liquides), comme une éponge.



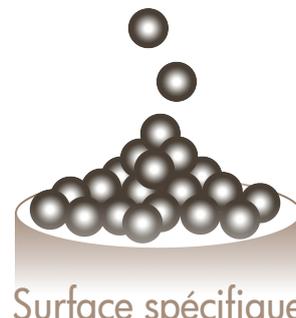
Adsorption

Fixation et rétention de molécules en liberté (gaz ou liquides) à la surface de l'argile comme un filtre à charbon actif.



Ionisation

Captation de particules électro-positives, l'argile, chargée négativement, joue le rôle d'aimant pour les molécules acides.



Surface spécifique

Les particules d'argile s'étalent pour former un film continu (1 gramme recouvre 100 mètres carrés et crée un gel adhérent).

Ces caractéristiques sont déterminantes pour comprendre quels sont les bienfaits de l'ingestion d'ARGILE.

Détoxication

L'ARGILE absorbe aisément les toxines présentes dans l'organisme (virus, bactéries...) mais également adsorbent les toxiques (poisons, pesticides, herbicides, métaux lourds...).

De ce fait, les molécules piégées se retrouveront éliminées à la fin du tube digestif, dans les selles.

Immunité

En s'étalant sur la paroi intestinale, l'ARGILE va empêcher les mauvaises bactéries de coloniser les intestins et donc encourager un bon équilibre de la flore.

L'ARGILE va participer à la protection de la muqueuse intestinale, deuxième rempart de défense de l'organisme après la flore intestinale.

Anti-inflammation

L'ARGILE exerce un pouvoir anti-inflammatoire sur le corps. En captant l'acidité gastrique, elle soulage rapidement tous les maux d'estomac. Elle permet la cicatrisation efficace lors d'ulcères, de lésions hémorragiques... En augmentant l'épaisseur de mucus dans les intestins, elle stabilise la barrière muqueuse en protégeant les cellules des radicaux libres, de l'érosion, des irritations et des agressions en tout genre.

Pourquoi est-elle consommée ?

Des observations sur différents animaux ont montré que lorsque ces derniers sont malades ou blessés, ils partent en quête d'argiles afin de les consommer ou bien s'en faire des bains.

Cependant, **les hommes sont géophages** et consomment aussi des matières terreuses !

La naturopathie a relayé les usages coutumiers traditionnels de l'ARGILE par voie interne :

Sphère digestive : gastrites, dyspepsies, oesophagites, ulcères gastroduodénaux, hernie hiatale avec ou sans reflux, gastro-entérites infectieuses, migraines d'origine digestive, entérites,

colites, diarrhées, dysenterie, parasitoses et mycoses digestives, intoxications gastro-intestinales non infectieuses (toxiques, champignons et mycotoxins, iatrogénie), colopathie fonctionnelle, colite ulcéreuse et maladie de Crohn (symptomatique), constipation ;

Épilepsie ; Nervosisme, insomnie ; Asthénie ;

Cystite (selon le témoignage des utilisatrices, la prise par voie orale ôte les douleurs, raccourcit la durée de la crise et espace les crises) ;

Dermatoses (associé à des applications externes) ;

Rhumatismes (associé à des applications externes) ;

Empoisonnements aux **métaux lourds**, alcaloïdes et autres poisons...

LE LAVEMENT AU CAFÉ VERT

Pour un foie et des intestins sains

Fort de sa richesse en acide chlorogénique, le café vert est le meilleur allié d'une bonne hygiène hépato-intestinale. Ses vertus naturelles assurent une détoxification efficace des intestins ainsi qu'une profonde purification et régénération du foie.

Le café est dit « vert » car il s'agit de son état naturel avant la torréfaction. Ses bienfaits sont ainsi préservés et il est exempt des substances toxiques et cancérigènes présentes dans l'habituel café noir tels que les acrylamides.

L'acide chlorogénique contenu dans le café vert est un puissant antioxydant particulièrement libérateur du foie. Son action nettoyante permet d'une part de réduire les graisses stockées,

d'autre part d'éliminer les déchets et radicaux libres issus de la détoxification du foie. En ouvrant les canaux hépatiques et biliaires et en augmentant leurs flux, l'acide chlorogénique contribue alors au rinçage du premier organe filtre.

Ces effets, à la fois stimulant des systèmes enzymatiques et antioxydants, apportent des bienfaits dans tout l'organisme. Par exemple, il protège les tissus corporels, les lipides, les cellules

et l'ADN contre les dommages causés par les radicaux libres. Son action est également anti-inflammatoire, notamment sur les vaisseaux de la muqueuse intestinale. Excellent régulateur du métabolisme des sucres, il offre un effet amincissant. Il est également bénéfique sur l'humeur et les fonctions cognitives mais aussi sur le stress car il assure une fonction relaxante, notamment utile pour les troubles cardiovasculaires tels que l'hypertension.



COMMENT PROCÉDER ?

Pour une hygiène complète, nous vous recommandons une séance en deux étapes efficaces et simples à mettre en oeuvre. Ce lavement est à privilégier le matin à jeûn. Sous forme de cure, nous vous conseillons une pratique un jour sur deux, pendant un mois, selon vos besoins et disponibilités. Pour se faire, utilisez un kit à lavement que vous remplirez de deux litres de préparation à base de café vert et d'eau tiède (40/41°).

1^{ère} étape : Hygiène intestinale

Il s'agit là de procéder à un nettoyage en profondeur du côlon. Le lavement à base de café vert permet d'évacuer les matières intoxicantes et les résidus indésirables présents dans les intestins. Il stimule le péristaltisme intestinal et toutes les fonctions naturelles de détoxification de l'organisme. L'élimination des déchets, peaux mortes et toxines intervient au fil des séances. Rapidement, vous sentirez une véritable libération corporelle mais aussi psychique. Cette hygiène permet à la fois de restaurer votre équilibre intestinal et de réguler votre transit. Simplement, lors de cette première phase, prenez le liquide jusqu'à ce que le besoin d'évacuer se manifeste. À ce moment-là, interrompez la prise et présentez-vous à la selle pour libérer votre côlon.

2^{ème} étape : Hygiène hépatique

Une fois l'évacuation terminée, poursuivez la séance en prenant le liquide restant. Cette fois, le but recherché est de garder la préparation au café vert afin que le côlon l'absorbe pour la conduire au foie par la circulation sanguine. Le café vert, avec son acide chlorogénique, nettoie en profondeur le filtre hépatique.

Accordez-vous une demi-heure de calme. En effet, afin que cette hygiène soit pleinement efficace, il est nécessaire à l'organisme d'être détendu pour favoriser les échanges et la libération des flux. Une compresse thermique chaude sur le foie, ou idéalement un bain chaud, participeront à une meilleure circulation pour un nettoyage optimal.

RETROUVEZ VOTRE FOIE DANS LA VIE

Libérez-vous des poids et soucis !

L'état de relaxation et la détente sont nécessaires au bon fonctionnement du foie, des intestins et à la bonne santé en général. Mais la peur et le stress bloquent les fonctions de détoxification et de régénération. Ainsi, il est primordial de cultiver dans votre vie quotidienne des pratiques visant à sor-

tir du cercle vicieux des pensées négatives et de leurs émotions perturbatrices. Afin de retrouver le calme et la sérénité, méditez en portant votre attention sur votre corps et vos sensations lors d'activités simples : respirez et marchez en conscience, touchez les arbres, la Terre, les Éléments...

Bien accompagné, ce lâcher-prise apportera également une profonde libération des blocages et souffrances. En comprenant l'origine des peurs, des tensions et mauvaises habitudes, et forts de nouvelles ressources, vous retrouverez alors vitalité, confiance et foi dans la Vie !

Exercice de libération hépato-intestinale

Cet exercice se pratique debout, éventuellement assis, en quatre temps à répéter plusieurs fois de suite. 1° Inspirez amplement : déployez votre corps, ouvrez vos bras et enrroulez votre colonne vers l'arrière comme si votre tête et votre coccyx cherchaient à se rejoindre. 2° Retenez l'air quelques secondes. 3° Expirez lentement en enrroulant votre colonne sur l'avant autour du nombril et plongez vos doigts dans le pli naturel se créant sous les côtes. 4° Massez profondément vos organes tout le temps de la rétention vide.

GLOBALDETOX

Venez vivre l'expérience humaine hors du commun
d'une détox en pleine conscience !

« En empruntant ce chemin de bien-être et de partage au cœur de la nature, vous y trouverez une profonde réconciliation avec vous-même et avec la Vie. »

Marc Yossifov



Les quatre phases Globaldetox MÉDITATION, DÉTOXICATION, RÉGÉNÉRATION, ACTION, en lien avec la conscience des quatre éléments, AIR, EAU, TERRE, FEU, nous reconnectent à l'harmonie de la Nature et de la Vie.

Fondée sur l'expérience de la naturopathie traditionnelle, la méthode Globaldetox intègre l'interrelation entre la physiologie, la vie émotionnelle et l'état d'esprit. Elle permet l'élimination naturelle des polluants, toxines et déchets qui intoxiquent l'organisme mais aussi des blocages, peurs, tensions, stress, pensées négatives, conditionnements et dépendances qui encombrant l'esprit.

Au sein d'un petit groupe et au cœur de la nature, votre Coach Globaldetox vous guide à votre rythme, avec respect et bienveillance dans l'expérience d'une connexion intime à la Vie. Connecté à l'essentiel et riche d'une nouvelle connaissance de vous-même, vous rayonnez l'énergie, la joie et la sérénité ! Dès lors, vous pourrez intégrer naturellement ces nouvelles pratiques dans votre quotidien pour une vie centrée en adéquation avec vos valeurs.

Retrouvez les prochaines évènements, journées, retraites, formations, sur Globaldetox.fr