

Les maux des intestins

Voici quelques uns des trésors que Dame Nature met à notre disposition pour soigner les maux des intestins : constipation, la diarrhée, les coliques, la colite, les parasites intestinaux, le mauvais transit

Ces remèdes nous soulagent, nous soignent, mais la guérison ne peut se faire que si la maladie, qui ne frappe pas par hasard, est comprise.

A la suite des remèdes naturels, vous trouverez quelques pistes qui aident à comprendre ce que le "mal a dit" dans 2. Le sens de la maladie.

1. REMEDES NATURELS

Les remèdes ne sont pas magiques mais notre corps l'est. Ils donnent au corps ce qui lui est nécessaire pour se guérir, se corriger et se réparer.

L'élixir du Suédois

Extrait du « Manuscrit Antique » du Dr Samst :

8. Qui souffre de coliques en absorbera lentement trois cuillerées à soupe l'une après l'autre, et il sentira bientôt un soulagement.

9. Elles apaisent les ballonnements et rafraîchissent le foie, font disparaître tous les maux d'estomac et des intestins et aident à combattre la constipation.

"La Santé à la Pharmacie du Bon Dieu", Maria Treben

Le charbon végétal :

En plus de désintoxiquer le corps, le charbon régularise les fonctions intestinales. Le tout en douceur. Il peut donc être employé avec succès dans le cas de diarrhées, de gastro-entérites, de gastralgies, d'aigreurs d'estomac, d'aérophagies, de flatulences, ainsi que dans les états d'infection de l'intestin accompagnés de constipation et de fermentation intestinales.

Aujourd'hui, on possède les preuves scientifiques que le charbon actif absorbe les virus, les bactéries pathogènes ainsi que les toxines bactériennes dans l'intestin.

Il arrive que le charbon ait un effet constipant sur certaines personnes. On adjoint alors des prises de sorbitol. Il faut savoir aussi que le charbon inhibe les contraceptifs oraux.

Diluer une cuiller à soupe dans un verre d'eau; à prendre une à deux fois par jour jusqu'à l'arrêt des désagréments.

Le vinaigre de cidre :

Aide à la digestion et l'assimilation. régénère la flore intestinale.

L'huile de pépins de pamplemousse :

On l'utilise dans les maladies gastro-intestinales.

L'aloé vera (le suc) :

Laxatif, contre la constipation chronique.

L'argile :

« L'argile ne soigne pas seulement la constipation ou les diarrhées, elle agit aussi sur tous les organes, dans tout l'organisme. Continuant son travail d'épuration, elle le poursuit dans le sang qu'elle nettoie et enrichit. »

Dr Willem, "Antibiotiques naturels" (p 251)

L'herbe de blé :

Purifie et active les intestins.

L'ail :

Calme les spasmes intestinaux et réduit les flatulences.

Cure de 3 semaines de 3 à 4 gousses d'ail macérées une nuit dans une tasse d'eau bouillante, contre les parasites intestinaux. Boire le matin à jeun. L'ail ne convient pas aux femmes allaitantes. Il altère le lait et donne des coliques au bébé. (*Bioinfo*)

L'ail des ours :

L'ail des ours a un très bon effet sur l'estomac et l'intestin. Il est particulièrement approprié pour les diarrhées chroniques et aiguës, même si celles-ci sont accompagnées de formation de gaz et de coliques, mais également en cas de constipation lorsque celle-ci est due à des crampes internes ou à un relâchement de l'intestin. Les vers, même les ascarides, disparaissent quelque temps après avoir absorbé de l'ail des ours.

"La Santé à la pharmacie du Bon Dieu", Maria Treben

Les bains dérivatifs :

Combat la constipation. Si vous êtes un constipé chronique, faites des séances de 20 minutes par jour. Si vous êtes assez lourd, faites deux séances de 20 minutes.

"Les Bains Dérivatifs", France Guillain

L'écorce de bourdaine :

L'écorce de bourdaine est l'un des plus efficaces laxatifs doux, agissant sans irritations ni accoutumance. Utilisée à faible dose ou dans certaines compositions, elle joue sur le foie et la vésicule biliaire ; à très forte dose, elle est purgative. Sachez la doser pour en faire un bon usage. Comme laxatif, pour une personne normale, mettez une cuillerée à café d'écorces coupées pour une tasse, faites une décoction pendant 3 minutes. Prenez une tasse le soir au coucher quand vous le jugez nécessaire.

<http://www.herbosante.com/>

La choucroute crue :

La choucroute crue est riche en eau, peu énergétique. Elle contient des glucides, des vitamines C et B, du potassium, du calcium, du magnésium et de l'acide lactique.

Elle désinfecte le système digestif et régénère la flore intestinale. Elle donne de l'énergie, désintoxique le corps, agit contre la constipation et les hémorroïdes. Sa richesse en vitamine C permet de mieux résister aux infections, d'améliorer les défenses immunitaires et de lutter contre les coups de fatigue.

Elle a des effets positifs au niveau de l'asthme, des rhumatismes et de l'arthrite. En manger quotidiennement est le moyen idéal de garder une belle peau et de perdre du poids de façon naturelle. La choucroute est recommandée aux diabétiques. Le jus de choucroute obtenu avec du chou issu de la culture biologique, et s'il n'a pas été trop salé est excellent pour la santé. C'est une boisson hygiénique, tonifiante et d'un grand intérêt au niveau de l'intestin.

<http://www.univers-nature.com/sante-nature/choucroute.html>

Les prunes :

Riches en fibres et bêta-carotène, les prunes contiennent une substance légèrement laxative. Manger quelques prunes séchées par jour. (*Bioinfo*)

Les pruneaux :

Manger des pruneaux cuits ou crus pour combattre la constipation. (*Bioinfo*)

La banane :

Contient des fibres qui stimulent le transit (comme la cellulose) et d'autres qui le ralentissent (comme la pectine). La banane est en outre un excellent régulateur intestinal qui prévient et freine les diarrhées mais qui peut aussi soulager l'indigestion. (*Bioinfo*)

Des pommes râpées :

Si vous souffrez de diarrhée sévère, il est recommandé de manger des pommes râpées que vous laisserez brunir à l'air avant de les consommer. Vous devez en manger autant qu'il vous est possible. Vous irez beaucoup mieux après 24 heures de cure. Aussi, si vous détestez vraiment râper, vous pouvez vous servir d'un robot culinaire. Un médecin américain explique que le brunissement augmenterait l'action anti-diarrhéique des pommes. Celle-ci, de concert avec l'effet de masse réussirait à arrêter une diarrhée. (*Bioinfo*)

Graines de lin :

En cas de constipation, faire tremper dans un peu d'eau tiède une c. à café de graines de lin jusqu'à ce qu'elles soient gélatineuses. A prendre au lever et au coucher. (Les graines de lin entières ne sont pas recommandées aux personnes qui ont des diverticules (cavités en forme de poche) à l'intestin, car elles peuvent se coller à la paroi intestinale et provoquer de l'inflammation.) (*Bioinfo*)

Son :

Ajouter du son dans les céréales. Il a une action laxative.

Huiles essentielles :

- Cannelle : indiquée en cas de diarrhées, colites spasmodiques, spasmes digestifs. En usage interne : 1 goutte - jamais plus - sur une cuiller de miel ou dans un verre d'eau chaude, trois fois par jour.
 - Carvi + Muscade pour traiter l'aérophagie. En usage interne, 1 gte de carvi et 1 gte de muscade dans un verre d'eau chaude trois fois par jour après les repas. Friction digestive : 10 gtes de carvi + 10 gtes de muscade en friction sur l'abdomen après les repas.
 - Bergamote : coliques, infections intestinales et parasites intestinaux. En usage interne : 1 gte deux fois par jour en dehors des repas, sur une cuiller de miel ou dans un verre d'eau chaude.
- "L'aromathérapie", Nelly Grosjean

Lutter contre l'aérophagie :

Une vieille recette de grands-mères :

- 50 grammes de coing
- + 50 grammes de persil
- + 50 grammes de chou

Broyer dans un bol avec un peu de vin. Laisser mariner et en prendre un verre après chaque repas.

L'hydrothérapie du côlon :

L'hydrothérapie du côlon repose sur la thèse de l'auto-intoxication. D'après ses adeptes, le corps peut s'empoisonner lui-même en réabsorbant les toxines accumulées dans le gros intestin.

L'effet d'un mauvais fonctionnement intestinal ou d'un simple encrassement affaiblirait le système immunitaire (entre autres conséquences) et engendrerait de nombreuses pathologies dans d'autres régions du corps, du simple rhume à une maladie cardiovasculaire potentiellement mortelle.

[...]

Selon l'hypothèse controversée sur laquelle repose cette pratique, l'hydrothérapie du côlon stimulerait le

système immunitaire en désintoxiquant l'organisme, ce qui aurait un effet sur plusieurs fonctions corporelles. Parmi les problèmes les plus fréquemment cités, on retrouve les maux de tête, l'asthme, les allergies, l'eczéma, le psoriasis, l'insuffisance rénale, les douleurs menstruelles (dysménorrhée), la dépendance aux drogues (dont le tabac), l'arthrite et les autres états inflammatoires ou congestifs. En pratique, le principal motif de consultation est un problème de constipation.

[...]

Les personnes atteintes de la maladie de Crohn, d'hémorroïdes graves, de tumeurs rectales ou intestinales, de colites ulcéreuses ou de diverticulites ne devraient pas avoir recours à l'hydrothérapie du côlon à moins d'un avis du médecin. Les traitements fréquents sont à éviter pour les personnes souffrant de troubles cardiovasculaires ou rénaux.

Cure de nettoyage des intestins :

("Polarity Liver Flush Diet")

Elle peut se faire en tout temps et aide à améliorer tout état de malaise. Normalement on pratique cette cure de 7 à 10 jours, ne consommant que des crudités. Le processus de cette cure doit respecter l'ordre suivant: Préparer d'abord la tisane qui sera ingérée tout de suite après le jus d'agrumes.

JUS

Huile d'olive (2 à 3 c. soupe)

Ail (1 à 2 gousses selon le goût et la grosseur)

Jus d'un citron

Jus d'un orange ou de pamplemousse

* Pour ralentir l'oxydation des agrumes, verser l'huile d'olive dans le presse- agrumes (pas en métal).

Ainsi le jus des citrus se glissera sous l'huile.

Avant d'ingérer, préparer la tisane.

TISANE

Faire bouillir 2 tranches de gingembre frais quelques minutes.

Faites ensuite infuser 5 min (volume égal):

- Menthe poivrée
- Graines de Lin
- Graines de Fenugrec
- Graines de Fenouil
- Racines de réglisse (en petits morceaux)

FAÇON DE FAIRE

Pendant que la tisane infuse, peler l'ail que vous placer dans un mélangeur (blender). Verser l'huile d'olive dans le presse-agrumes (pas en métal), presser l'orange, puis le citron. Verser rapidement le tout dans le mélangeur et mélanger à haute vitesse que quelques secondes. Boire tout de suite à petites gorgées en salivant beaucoup. C'est délicieux et ne goûte pas vraiment l'ail. Dès que le jus est consommé, boire la tisane très chaude (pour forcer le premier jus à aller agir dans les intestins et pour ne pas que l'huile soit absorbée par l'estomac).

L'ail neutralise les dépôts de protéines et le citron ceux des amidons. L'huile facilite le déplacement vers la sortie...

Hygiène de vie pour éviter la constipation :

- Augmenter la consommation d'eau : 6 à 8 verres par jour
- Augmenter graduellement la consommation de fibres : fruits, légumes, graines, noix, céréales entières, haricots secs, etc. Mais attention, trop de fibres trop rapidement aura l'effet contraire!
- Faire de l'exercice : une marche de 20 à 30 minutes 3 fois par semaine
- Boire une tasse d'eau chaude avant le petit déjeuner.

- Manger chaque matin des céréales entières et chaudes, elles stimulent le transit intestinal (ex.: gruau).

A éviter : le lait de vache !

La pauvreté en lactose du lait de vache, comparé au lait humain, est très probablement responsable d'un déséquilibre de la flore intestinale et d'une chute importante de la protection contre les germes pathogènes, chez le bébé.

En fait les protéines du lactosérum humain contiennent de nombreux anticorps absolument indispensables au nourrisson, puisque celui-ci n'a encore développé aucune immunité au niveau intestinal. Privé de lait maternel, l'enfant est donc déjà en grand danger; mais nourri au lait de vache il est de plus, exposé à la prolifération de toutes sortes de parasites.

Attention, de nombreux médicaments constipent, informez-vous !

2. LE SENS DE LA MALADIE

Gardons toujours à l'esprit que la maladie n'est qu'un symptôme de notre nature intérieure qui nous demande une sérieuse réflexion sur notre mode de vie et une grande prise de conscience de qui nous sommes.

Extrait de « Dis-moi où tu as mal, je te dirai pourquoi » de Michel Odoul :

Les maux de l'intestin grêle :

Les maux de l'intestin grêle, diarrhées, ulcères etc. nous parlent de nos difficultés à assimiler les expériences, à les laisser pénétrer en nous sans les juger. En tant que douanier, c'est lui qui laisse passer telle information et rejette telle autre. Il est le représentant physique de la subjectivité. Les douleurs ou maladies de l'intestin grêle peuvent aussi signifier que nous avons trop tendance à juger les événements et les autres à raisonner excessivement en termes de bien ou de mal, de tort ou de raison. L'exemple astrologique de ceci est le signe de la vierge qui est très articulé autour des notions de valeurs, de leur précision et de leur respect et dont la fragilité organique est principalement intestinale.

Les maux du gros intestin :

Les tensions, souffrances du gros intestin signifient que nous retenons les choses, que nous les empêchons de partir. Peur de manquer, de se tromper, retenue excessive (timidité) ou refus d'abandonner, de lâcher, sont exprimés par des problèmes au gros intestin (constipation, douleurs, ballonnements, gaz, etc.). Les maux du gros intestin nous parlent aussi de notre difficulté à « cicatriser », à oublier les mauvaises expériences, l'acidité venant souvent signer la présence supplémentaire d'une colère rentrée et gardée. Comme il sert à éliminer, à rejeter ce que nous avons ingéré (aliments) et que nous n'avons pas assimilé, le gros intestin sert aussi à évacuer, à rejeter les expériences que nous avons ingérées (vécues) et que nous n'avons pas acceptées.

Edition Chemins de l'Harmonie – Page 194

Selon le Dr Hamer :

« Le conflit de vilenie, de contrariété en relation avec la famille, est responsable du cancer du côlon ».

« *Le cancer apprivoisé* » de Léon Renard, page 208