

Le ventre clé de votre santé

La santé en naturopathie s'appuie sur de nombreux paramètres, parmi lesquels la santé de la digestion, qui est au carrefour de nombreux de nos troubles.

Notre tube digestif est non seulement notre deuxième cerveau, mais aussi l'espace où notre organisme s'approprié les aliments que nous consommons pour en faire des nutriments utiles à nos organes et nos cellules.

C'est là aussi que se produisent de nombreuses toxines et des déséquilibres qui impactent tout notre corps.

Notre ventre contient l'essentiel de notre appareil digestif, peuplé d'une flore intestinale complexe utile à notre digestion, doté d'un ensemble de neurones produisant des neurotransmetteurs utiles à notre équilibre psychique, et renforcé par des muscles lisses qui dépendent de notre état de stress.

De plus, une barrière intestinale contrôle ce qui peut entrer dans notre sang et notre lymph.

Lorsque cette barrière laisse passer des toxines, le foie est alors chargé de drainer le sang chargé de ces toxines.

La composition de nos repas affecte directement la flore et la barrière intestinale.

Si vous consommez des aliments incompatibles ou si vous grignotez, vous fragilisez à la fois la flore, en la déséquilibrant, et vous accélérez la mort des cellules de la barrière intestinale.

Il s'ensuit ce qu'on appelle la porosité intestinale, qui occasionne les intolérances alimentaires, causes de troubles chez beaucoup d'entre nous.

Si cette porosité persiste dans le temps, cela peut favoriser une intoxication de l'organisme, ou encore une atteinte des neurones du deuxième cerveau, ou même un trouble immunitaire, car l'immunité est sollicitée de manière inopportune à chaque fois que l'intestin est en contact avec une cause d'intolérance alimentaire.

Ainsi, l'équilibre alimentaire doit être étudié de manière à ne pas engendrer ces troubles primordiaux, dont la persistance aboutit à des troubles de santé aussi variés que les troubles hépatiques, les problèmes veineux, les troubles neurologiques ou encore la cellulite, pour ne prendre que quelques exemples classiques.

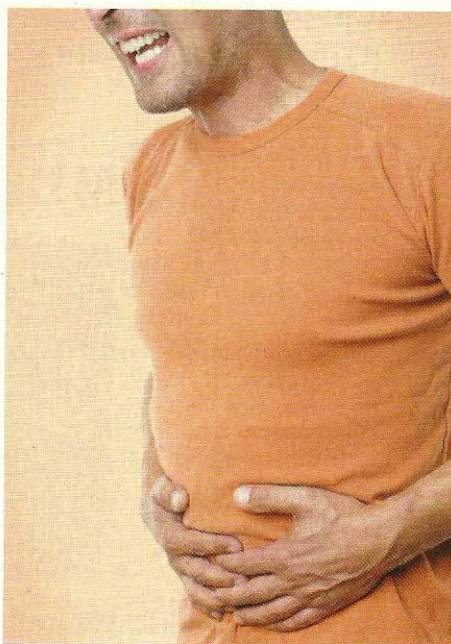
Il y a quelques années, les scientifiques ont découvert en nous l'existence d'un deuxième cerveau.

Notre ventre contient en effet deux cents millions de neurones qui veillent à notre digestion et échangent des informations avec notre "tête".

Les chercheurs commencent à peine à décrypter cette conversation secrète.

Ils se sont aperçus par exemple que notre cerveau entérique, celui du ventre, produisait 95 % de la sérotonine, un neurotransmetteur qui participe à la gestion de nos émotions.

On savait que ce que l'on ressentait pouvait agir sur notre système digestif. On découvre que l'inverse est vrai aussi : notre deuxième cerveau joue avec nos émotions.



Il sera essentiel en particulier de ne pas grignoter entre les repas, de consommer seuls et entre les repas les aliments propices aux fermentations, tels que les yaourts, les fruits crus aqueux, les tomates crues ou encore le miel non cuit.

La digestion est également conditionnée par notre état émotionnel.

En particulier, le stress est l'ennemi de notre tube digestif.

Effectivement, lorsque nous devons digérer des aliments, il est essentiel d'être relâché. D'une part le relâchement favorise les sécrétions gastriques et pancréatiques.

D'autre part, le stress a tendance à entraîner des spasmes musculaires des muscles qui se trouvent dans les parois de l'estomac et des intestins, ce qui occasionne des ballonnements, des gaz, des perturbations du transit intestinal.

Si vous mangez debout, par exemple, vous vous préparez à une digestion dans le stress, et donc à des troubles abdominaux, qui se déclenchent selon les cas, soit rapidement après le repas en question, soit à la longue, surtout si vous prenez la mauvaise habitude de manger stressé.

Le moment du repas doit donc être un moment de détente.

De plus, si vous mangez trop vite, vous ne prenez pas le temps nécessaire à la mastication, qui constitue la première étape de la digestion.

A encore, cela conditionne des troubles de l'estomac et des intestins.

Enfin, soulignons que la bonne santé de la flore intestinale permet d'éviter la multiplication de bactéries pathogènes ou encore de mycoses.

Outre la solution qui consiste à adopter un régime alimentaire équilibré, sans mauvais mélanges et sans grignotage, il existe de nombreuses solutions naturelles pour amé-

liorer la digestion, ainsi que pour réguler les émotions qui peuvent conditionner négativement notre digestion.

Voici quelques solutions simples, que je développe dans mon dernier ouvrage : *"Quand le ventre va, tout va"* :

Par exemple, pour limiter les spasmes digestifs, vous pouvez utiliser des plantes telles que l'angélique, l'anis ou le basilic. La flore intestinale peut être rééquilibrée grâce aux probiotiques ou au lait de jument.

Ce dernier favorise aussi le bon état de la barrière intestinale.

Les émotions qui interagissent avec notre digestion sont multiples.

Par exemple, l'angoisse a tendance à créer des spasmes intestinaux.

Apprendre à se libérer de ses angoisses est donc un pas important vers une bonne santé abdominale.

On cite aussi souvent la colère, qui est liée au foie.

Cette colère a tendance à perturber le travail de désintoxication de cet organe.

L'amertume, souvent liée à la colère, est un facteur de perturbation de la vésicule biliaire, ce qui perturbe la digestion des graisses dans les intestins.

A la longue, cela affecte l'estomac, en amont des intestins, ce qui cause de l'acidité gastrique pouvant conduire à des ulcères. Pour mieux gérer ces émotions négatives, vous pouvez vous tourner vers les techniques de relaxation, telles que le yoga, mais aussi vers les élixirs floraux (fleurs de Bach notamment).

Il faudra étudier au cas par cas quels sont les élixirs qui peuvent vous convenir.

Voici donc quelques solutions parmi tant d'autres, qui vous aideront à bien gérer les douleurs abdominales.

L'ouvrage que je vous présente permet de bien détailler, de manière simple, de nombreuses solutions à la portée du plus grand nombre, et surtout de comprendre ce qui peut causer vos maux de ventre.

Je vous invite donc à vous le procurer pour pouvoir dès à présent l'utiliser comme un outil de bien être et de connaissance profonde de votre être intérieur.

Alain TARDIF

Naturopathe

L'ouvrage *« Quand le ventre va, tout va »* est paru aux éditions Solar.

Il est disponible dans les bonnes librairies, mais aussi sur le site internet :

www.acerola-fr.com

Alain Tardif est le président de l'Académie

Européenne des Médecines Naturelles, école de naturopathie reconnue par Reformed au niveau européen, et par APNF-MA en France.

Pour avoir plus de détail sur l'école de naturopathie, vous pouvez vous rendre sur le site :

www.aemn.org

