

Introduction

Il était une fois...

C'est par ces quatre mots que bien des histoires commencent. Avec souvent pour objectif de faire rêver le lecteur et de lui offrir une fin heureuse.

Alors pourquoi dit-on ensuite : « Oui, mais ça, c'est un conte ! Dans la vraie vie, ça ne se passe pas du tout comme cela » ?

Pourquoi les histoires individuelles ne se déroulent-elles pas forcément dans une ambiance harmonieuse et agréable ?

Pourquoi la fin n'est-elle pas toujours heureuse ?

C'est un fait : les gens d'aujourd'hui sont globalement en moins bonne santé qu'autrefois. Or, beaucoup de ces personnes atteintes de maladies, plus ou moins graves, ont l'impression de ne plus avoir le contrôle sur leur vie. Elles s'en remettent à divers « sauveurs potentiels » en espérant qu'ils les aideront à aller mieux. Parfois, malheureusement, sans succès.

Il leur est pourtant possible de changer leur situation : en prenant conscience que ce qui leur arrive ne dépend finalement que de leur état d'esprit. Elles ont besoin de comprendre qu'il est nécessaire de prendre certaines décisions, d'être certaines que la bonne santé est leur intention première. Eh oui, bien des personnes m'ont avoué ne pas vouloir aller mieux... car elles avaient peur de ne plus être intéressantes aux yeux des autres. Leur maladie était un refuge leur permettant d'échapper à leur solitude intérieure.

La santé, ça s'apprend ! Ou plutôt, ça se réapprend. Et cela commence par des prises de conscience. À bas les croyances limitantes ! Il est temps de s'alléger des préjugés, des certitudes toxiques pour votre bien-être.

Et faire de la place pour la nouveauté, ça se prépare.

Place à la naturopathie !

C'est là que la naturopathie peut entrer dans votre vie.

Quand vous souhaitez reprendre votre vie en main.

Quand vous avez besoin de comprendre que vous avez la capacité d'agir sur votre bien-être au quotidien.

Quand vous êtes prêt à remettre en causes vos certitudes, parfois héritées de lignées ancestrales.

Quand vous êtes prêt à bousculer vos habitudes et à les lâcher pour aller vers l'inconnu.

Quand vous êtes enfin prêt à vous respecter et à vous aimer.

Ce guide a comme objectif principal de vous redonner votre autonomie intérieure. Votre corps est votre meilleur ami. Et s'il ne va plus très bien, c'est qu'il ne se sent pas écouté ou aimé. Il cherche à attirer votre attention. Et son langage peut être décodé. Pour que vous ne refassiez pas sans cesse les mêmes erreurs qui conduisent à la souffrance. Tout commence par la prévention.

« Mieux vaut prévenir que guérir »

Cela résume en effet l'idée centrale de la naturopathie.

Prévenir, c'est rééquilibrer votre hygiène de vie. Prévenir, c'est trouver les réflexes adaptés aux petits incidents du quotidien. Prévenir, c'est cesser de vous soumettre à des habitudes nocives. Prévenir, c'est adopter une nouvelle vision de la vie, des autres et de vous-même. Puis quand un malaise a fait son apparition, il est temps de passer au grand nettoyage.

« Un esprit sain dans un corps sain »

Déparasiter le corps est indispensable dès le départ pour s'assurer que toute tentative de soin ne sera pas sabordée.

Puis il est temps de drainer, de détoxifier selon les besoins. Vient ensuite une phase de reminéralisation afin de renforcer la vitalité du corps. Bien évidemment, une surveillance régulière est nécessaire pour s'assurer que la situation est stabilisée.

Ce que vous trouverez donc dans ce guide

Une compréhension de l'esprit de la naturopathie.

Une certaine vision de la vie et de la santé en général.

Des approches et des moyens d'action que vous pourrez reprendre à votre avantage.

Vous comprendrez pourquoi l'alimentation est un des piliers centraux de la santé. Et comment faire pour ne pas en arriver à « creuser votre tombe avec vos dents ».

Une introduction aux plantes sauvages qui sont en partie vos meilleures amies. Elles peuvent vous aider lors d'une de vos balades dans la nature. Ou même quand vous vous trouvez dans votre jardin.

Une proposition de programme à suivre pour prévenir les défaillances. En effet, pour que votre voiture dure longtemps, vous la faites réviser tous les ans, n'est-ce pas ? Et vous êtes supposé faire le nécessaire pour l'entretenir au fil de l'année. Mais faites-vous de même avec votre corps ?

Des outils simples, naturels, faciles à utiliser et sans danger pour tous les bobos domestiques. Ainsi que des propositions de solutions naturelles pour tous les maux subis hors de la maison.

Une présentation des avantages et des vertus des plantes et des remèdes. Ce qu'ils peuvent faire pour votre bien-être physique et psychique. Et surtout leur mise en pratique : comment les utiliser sans craindre pour votre santé. Une approche de la symbolique du

corps. Ce dernier envoie souvent des messages. Mais savez-vous ce qu'ils signifient vraiment ? Pourquoi êtes-vous allergique ? Souffrez-vous d'une inflammation ? Pourquoi cette douleur ? Etc.

L'instinct de survie s'est émoussé quelque peu dans ce monde « sécurisé ». Nous n'entendons plus notre corps crier grâce.

La naturopathie apporte ce que l'on appelle une « pédagogie de la santé ». Plus simplement, elle vous aide à « réapprendre » comment sauvegarder la santé de votre corps et de votre esprit.

La santé, ça s'apprend

Je suis moi-même maman de deux enfants et je peux dire que tous ces outils naturopathiques m'ont souvent sortie de situations embarrassantes.

On dit que nos enfants sont nos plus grands professeurs. Eh bien, je suis entièrement d'accord. C'est grâce à eux que j'ai pu comprendre qu'on pouvait aussi agir dès le berceau et même avant (durant la grossesse). Par l'alimentation, l'éducation positive, l'écoute, la gestion des émotions.

Nos enfants sont nos miroirs. S'ils ne vont pas bien, il faut commencer par corriger certaines de nos habitudes. Ils nous font ainsi grandir plus vite. Observez-les ! Ils ont toute confiance en la vie. Du moins au début... car ils dépendent de ce que nous leur donnons à manger, physiquement ET psychologiquement. De grâce, pas de télé au saut du lit ! Ni de chips avalées rapidement tout en jouant sur un écran !

Je reparlerai justement de ces « rituels » familiaux qui peuvent influencer leur (et votre) santé digestive et leur (et votre) comportement.

Êtes-vous prêt pour gagner en autonomie et en assurance dans la gestion de tous ces petits « bobos » de la vie au quotidien ?

Alors suivez le guide...

|

Présentation du concept de naturopathie

Les bases de la naturopathie

Le vitalisme

Par vitalisme, il faut comprendre « force de vie ». Hippocrate y faisait référence sous les termes de *natura medicatrix*. Car même si l'homme intervient dans bien des maux, c'est la nature qui soigne.

Vous vous êtes probablement déjà coupé un doigt par exemple. Même si vous appliquez une compresse sur la coupure, c'est la force vitale de votre corps qui fait tout le travail de cicatrisation. Enfin... si cette force est « nourrie ». Car, en son absence, cela apporte des complications de santé.

N'êtes-vous pas émerveillé de voir votre enfant grandir ? À y regarder de plus près, c'est quand même magique, non ? Eh bien, cette croissance n'est possible que si la force vitale est présente.

Ne dit-on pas d'ailleurs d'un enfant en bonne santé : « Il est plein de vie ! » ?

Si, un jour, vous vous réveillez trempé, avec une forte fièvre, c'est signe que votre corps est en pleine action pour vous prémunir contre un danger infectieux. Il vous protège de cette

façon. C'est pourquoi chercher absolument à éradiquer une fièvre est une erreur. Vous privez dans ce cas-là votre corps de tout moyen de défense. C'est la porte ouverte aux infections de toutes natures.

La maladie est toujours une tentative du corps de se débarrasser de ce qui fragilise ou éteint son énergie vitale. Les médicaments ne vont pas toujours dans le même sens. Si je prends l'exemple des antibiotiques ou « anti-vie », ils anéantissent les mauvaises et les bonnes bactéries. Cela déséquilibre alors votre flore intestinale. Vous perdez votre « forteresse intérieure » qui servait à protéger votre intégrité physique et psychique. Tout peut alors arriver. Les envahisseurs ne sont parfois pas loin. Comme les champignons qui profitent d'une cure d'antibiotiques pour se développer de façon inconsidérée dans les intestins, sans être inquiétés. Ils peuvent ainsi, via la circulation sanguine, envahir tout le corps et manifester leur présence par la peau. Tous ceux qui en souffrent savent à quel point ils sont alors difficiles à déloger...

Autre exemple de cette formidable énergie de vie que possède votre corps : lorsque vous vous cassez un os. Celui-ci se ressoude tout seul. À condition d'avoir une bonne réserve minérale et de l'alimenter régulièrement en calcium, en phosphore et en vitamine D. Tout le monde devrait pouvoir bénéficier de cette magie intérieure.

Mais cela n'est pas toujours le cas, même chez les enfants.

Il est vraiment indispensable de comprendre que l'alimentation physique (denrées, nutriments) et psychique (pensées, stress, émotions) de la future maman seront déterminantes pour le développement du bébé. Cela revient à cette notion qu'il faut d'abord s'aider soi-même pour pouvoir mieux aider les autres. Eh oui, ça commence dans le ventre de la maman. Si celle-ci prend soin d'elle-même, en se nourrissant correctement et en s'écoutant, le bébé ne s'en portera que mieux.

Nul n'étant parfait, je dois avouer que j'ai abusé des yaourts au soja durant ma seconde grossesse. Vous savez bien que dans ces moments importants de la vie, les goûts et les habitudes sont bouleversés. Je ne sais pourquoi, mais j'ingurgitais parfois jusqu'à quatre yaourts dans la journée.

Grosse erreur ! Que j'ai inconsciemment prolongée quand j'allaitais ma petite fille.

Eh bien, c'est elle qui en a fait les frais. En effet, ma fille a par la suite déclenché une allergie au soja. Ma consommation excessive de cet aliment avait dépassé sa propre capacité à le gérer et c'est comme si son corps refusait d'en consommer de nouveau.

Ce fut la première leçon qu'elle m'enseigna : les abus alimentaires de la maman peuvent porter atteinte à la vitalité immunitaire de son bébé.

Heureusement, la nature a tout prévu. Les cellules du corps meurent et se renouvellent en permanence. Votre corps pourrait être tout neuf en l'espace de sept ans ! À condition de changer vos habitudes toxiques qui l'empoisonnent.

Le saviez-vous ?

Le fait de se relaxer, voire de méditer, permet au corps de se régénérer plus vite. De nombreuses expériences à travers le monde ont consisté à ce que des personnes focalisent leurs pensées, durant une méditation, sur une personne malade prédéterminée. Les résultats ne se sont pas fait attendre : les personnes en question recouvraient la santé de façon spectaculaire.

Beaucoup d'études à travers le monde ont été menées sur les effets de la méditation sur la santé. Les résultats vont tous dans le même sens.

Et donc, ce n'est pas parce que, à un moment de la vie, une personne souffre d'une allergie particulière qu'elle devra la subir toute sa vie.

Chez les plantes, cette force de vie existe aussi. Sinon, elles ne pourraient jamais pousser.

Quel bonheur de regarder cette vitalité à l'œuvre quand une fleur s'épanouit, ou quand un arbre pousse et nous donne des fruits. Nous en profitons d'ailleurs beaucoup. Les médicaments ont été élaborés au départ grâce à l'observation de la nature et à l'action des principes actifs des plantes.

Une plante ou un arbre blessé se « soigne » en cicatrisant ses plaies. Si vous coupez un arbre sans enlever ses racines, il renaîtra. Si vous coupez l'herbe dans votre jardin, elle repoussera avec encore plus de vigueur. Quelle leçon de détermination et de ténacité. Et puis, au printemps, quand la sève monte dans les arbres, il est courant de prélever de la sève des bouleaux. Celle-ci va régénérer et nettoyer les organismes humains encrassés durant l'hiver.

Cette force de vie, les plantes la nourrissent grâce aux minéraux qui se trouvent dans la terre. Grâce aux rayons du soleil qu'elles transforment, par le biais des feuilles, en énergie (la photosynthèse). Grâce à la pluie qui leur apporte l'eau, indispensable à toute vie.

Et dans l'alimentation, y a-t-il encore présence de cette force de vie ?

Ne vous leurrez pas en ce qui concerne tous les aliments industriels, surcuits, bourrés d'additifs. De vitalité, ici, il n'y a point !

Même les légumes et les fruits biologiques sur les étals sont malheureusement souvent affaiblis en termes de vitalité.

Réfléchissons... Une alimentation vivante, c'est donc des aliments pleins de vie.

Comment sait-on qu'un aliment est vivant ?

Quand il est riche en enzymes, ces petits « ouvriers » qui s'assurent que vous allez pouvoir assimiler les vitamines et les minéraux.

Si vous observez la nature, vous vous rendrez compte que, là encore, elle a tout prévu.

Elle peut mettre certains aliments en état de « sommeil » afin de leur faire traverser le temps sans détérioration. Puis elle les réveille. Par l'eau (de pluie) ou par la chaleur (du soleil). Voilà pourquoi les esséniens¹ par exemple faisaient germer leurs céréales avant d'en faire une pâte qu'ils exposaient ensuite au soleil. C'était leur pain. Qui n'a absolument rien à voir avec le pain que vous trouvez dans les boulangeries. Car leur pain était « vivant ». Il contenait cette force de vie qu'il transmettait ensuite à leurs corps.

On en vient donc à ce constat : la vitalité de notre corps dépend de l'apport en cette « force de vie » que la nature met à sa disposition.

Cela expliquerait en partie pourquoi tant de personnes aujourd'hui sont affaiblies. Car une bonne partie de la population ne consomme quasi jamais d'aliment VIVANT !

Comment voulez-vous qu'un corps puisse utiliser son pouvoir d'autoguérison si on ne lui fournit pas l'énergie pour le faire ?

Il existe heureusement, en plus de l'alimentation, des moyens naturels de redonner cet équilibre aux organismes.

J'aurai l'occasion de vous en reparler mais revenons au phénomène de la photosynthèse. La feuille se charge en énergie solaire. La photosynthèse, c'est ce qui lui donne cette jolie couleur verte et la nourrit en sucres. Oui, la nature (ici, la feuille) peut transformer une énergie solaire en nourriture... Cela prêche à réfléchir. On dit ainsi que la chlorophylle

1. Communauté de villageois qui vivaient dans le respect de la nature et selon des codes moraux, parfois associés au judaïsme.

(le pigment vert) est le sang végétal. Celui-ci ne se distingue du sang humain que par son atome central qui est le magnésium (alors que chez l'humain, c'est le fer). C'est pourquoi la chlorophylle a une action admirable sur l'organisme humain. Elle l'assainit, elle chasse son acidité en trop, elle oxygène son sang et lui permet donc de mieux se nourrir par une meilleure circulation. Elle fait tellement de choses qu'on lui consacre des livres entiers.

Vous comprenez donc l'intérêt pour votre santé de ce pigment, aussi bien en usage interne qu'externe.

Le causalisme ou l'art de retrouver l'origine profonde du déséquilibre du corps

Être malade n'est jamais le fruit du hasard. Il a fallu obligatoirement un point de départ.

Ainsi donc, se contenter d'étouffer les symptômes ne résoudra pas le fond du problème. D'où les nombreux cas de récurrence, voire d'aggravation de l'état de santé.

Le corps est un indicateur, un point de repère sur notre évolution en ce monde.

Le moindre malaise, la moindre tâche sur la peau, le plus petit mal de tête ou un ballonnement après un repas sont des signaux d'alarme. Il est absolument essentiel d'y prêter attention. Et surtout de réagir en conséquence.

Une maladie, c'est un peu comme un bug dans la matrice. Elle appelle à la prise de conscience et au changement.

Hippocrate lui-même disait que les causes étaient de trois niveaux :

- **niveau humoral.** D'où l'action par les drainages sur les humeurs.
- **niveau psychique.** Un stress profond, une angoisse, des émotions fortes influent fortement sur notre état d'être.

- **niveau spirituel.** Pour avancer, il est nécessaire d'accepter ce qui est, de se pardonner et de transcender les obstacles en force intérieure. Cela demande souvent beaucoup d'humilité et de lâcher-prise, ce qui déplaît à l'égo qui tient à garder son pouvoir.

Ainsi, le rétablissement de l'équilibre dans le corps passe par différentes étapes.

Inutile de vouloir trop se presser. Chaque chose en son temps, car après la compréhension intellectuelle, il faut un certain temps d'assimilation (de « digestion ») avant de pouvoir accepter et oser le changement indispensable. Changement de sa vision de la vie et des autres,

Je prends l'exemple de Jean-Paul qui vint un jour me voir. Il avait mal au dos depuis plus de dix ans et souffrait d'acouphènes depuis plusieurs années.

En discutant avec lui, je me suis vite aperçue qu'il y avait tout autre chose derrière ces douleurs physiques. Plutôt que de lui suggérer des remèdes « symptomatiques », je lui ai proposé d'utiliser les élixirs floraux pour aller à la rencontre de ses nœuds intérieurs. Nous n'avons utilisé que cette aide naturelle. Au bout de huit mois (et quatre visites), il n'était déjà plus le même. Son problème réel venait de sa communication avec les autres, surtout les femmes qui l'intimidaient. La source de ce blocage venait d'un mal-être vécu dans son enfance, avec une mère peu affectueuse et brutale. Toutes ses émotions s'étaient retrouvées bloquées dans sa colonne vertébrale. Son désir de ne plus entendre sa mère lui crier dessus l'avait inconsciemment amené à créer un bruit (l'acouphène) qui allait recouvrir les éclats de voix maternels.

Je fus moi-même bluffée de voir qu'en l'espace de huit mois, non seulement cet homme n'avait plus mal au dos, mais qu'en plus, il était transformé ! Il était devenu enthousiaste, avait rencontré une femme. Sa vie en avait été complètement changée.

Je n'aurais jamais atteint ce résultat en me contentant de lui donner des plantes anti-inflammatoires ou en agissant sur la circulation sanguine par exemple.

J'aime profondément cette approche de la naturopathie car elle permet une action en profondeur et en douceur, selon le degré d'acceptation de chacun.

Car tout le monde ne veut pas forcément guérir... Vous seriez étonné du nombre de personnes qui font de multiples démarches auprès des thérapeutes, sans avoir l'envie réelle de se débarrasser de leur problème. Étonnant, non ?

Pas tant que ça.

Je prends l'exemple de Caroline, cette jeune femme d'une trentaine d'années qui était également ma voisine.

Elle était atteinte d'une maladie invalidante qui lui faisait peu à peu perdre l'usage de ses jambes.

Un matin, quand je l'ai croisée en fauteuil roulant, cela a été plus fort que moi et je lui ai proposé mes services. Ce qu'elle accepta de bon cœur.

Je me suis donc empressée de lui faire plusieurs recommandations, espérant vraiment que cela l'aiderait à aller beaucoup mieux.

Au bout de trois semaines, je la croisai de nouveau devant notre immeuble. « Alors, Caroline, est-ce que ce que je t'ai conseillé te fait du bien ? As-tu remarqué quelque chose ? »

Toute honteuse, elle baissa la tête et me répondit : « Je n'ai rien pris. »

Je ne comprenais pas. Même si l'on n'a jamais de certitude, cela vaut toujours la peine d'essayer !

C'est alors qu'elle se confia : « Tu comprends, Katell, si jamais ce que tu m'as conseillé marchait, cela voudrait dire que j'irais mieux, peut-être que je remarquera, même avec des béquilles. Et plus personne alors ne s'intéresserait à moi. Je serais à nouveau seule ! »

Ce fut la douche froide... Mais une expérience qui m'a servi tout au long de ma vie. J'ai compris que certaines personnes utilisaient la maladie pour attirer l'attention, pour que l'on s'occupe d'elles, pour ne plus être seules.

C'est vrai que dans le cas de Caroline, c'était moi qui lui avais proposé mes services.

Mais je repense à M^{me} P., par exemple, qui vint un jour me voir. Elle m'annonça directement qu'elle avait déjà vu une dizaine de thérapeutes, « tous plus incompetents les uns que les autres ». Aucun d'entre eux n'avait réussi à la soulager. « Je vous préviens, je ne supporte pratiquement aucun remède. » À ces mots, je l'ai regardée, dubitative. Qu'allais-je donc pouvoir faire pour cette femme au visage sec, rigidifiée par ses propres certitudes ? J'étais sûre que, quoi que je lui propose, j'allais moi aussi finir par être cataloguée comme incompetente et qu'elle irait voir ailleurs. Je ne la vis que deux fois. Puis elle passa son chemin. Dans son cas, la cause de ses souffrances n'était pas son manque de chance à pouvoir trouver un thérapeute compétent. Elle s'était programmée pour ne recevoir aucune aide ! Et sa guérison ne passera que par la prise de conscience de cet état de fait.

La santé ne peut se retrouver qu'avec l'acceptation profonde du « malade ». Comme l'ont dit plusieurs personnages par le passé, dont Hildegarde de Bingen : il ne sert à rien de se focaliser sur la maladie ; ce qui compte, c'est le malade ! En d'autres mots, la maladie n'existe pas chez une personne qui a su se défaire de ses émotions passées, de ses fardeaux familiaux, de ses habitudes toxiques.

Être sain dans sa tête pour garder son corps sain. Voilà le secret !

Mais cela demande BEAUCOUP de remises en cause, surtout celles des croyances bien ancrées dans l'inconscient collectif et qui nous font agir, sans réfléchir au « pourquoi ».

Or, les habitudes, ce qui revient au quotidien (dans les pensées, les paroles, les actes), c'est ça qui devient toxique et finit par se répercuter sur notre corps physique.

L'humorisme ou comment retrouver la santé en agissant sur les liquides du corps

Par humorisme, qu'est-ce que l'on veut dire ?

Eh bien, ici, on parle d'humeurs. Pas la bonne ou la mauvaise humeur du matin quand quelqu'un n'a pas encore pris son petit déjeuner, non ! On parle tout simplement des liquides du corps :

- le sang
- la lymphe
- les liquides intracellulaires.

Ils représentent quand même 70 % du volume du corps.

Petit rappel concernant ces « humeurs » (les liquides du corps).

La vie se fait dans le mouvement. Si vous arrêtez de bouger, vous finirez par mourir.

La circulation de la lymphe par exemple est activée par la marche. Sans mouvement, la lymphe s'engorge et crée des œdèmes, des inflammations douloureuses. Quand on me demande à quoi sert le système lymphatique, j'aime donner l'image du camion des éboueurs qui passent ramasser vos poubelles. Eh bien, c'est un peu ça. Les cellules rejettent des déchets et du liquide en surplus, la lymphe, qu'il faut bien éliminer. Le système lymphatique s'en charge. Au niveau des intestins, il s'occupe des graisses par exemple. Il ramène ainsi le tout dans la circulation sanguine. Le système lymphatique permet aussi aux « soldats » de votre corps de circuler, je veux

parler des globules blancs. Ce sont eux qui défendent votre organisme en cas d'agression.

Le sang est constitué d'un liquide **riche en eau**, le plasma. Dans ce plasma, on retrouve les globules rouges qui transportent l'oxygène depuis les poumons jusqu'aux tissus. Ils permettent en retour de rejeter le gaz carbonique issu du métabolisme cellulaire.

On y trouve aussi les globules blancs, importants défenseurs de notre organisme contre les agresseurs.

Enfin y figurent les plaquettes sanguines, les plus petites cellules du corps. Ce sont elles qui empêchent les hémorragies lorsque vous vous coupez. Elles forment une croûte qui arrête le flux sanguin.

Ce qui nous intéresse en naturopathie, c'est que la circulation sanguine draine de nombreuses toxines qui sont amenées au foie. D'où l'intérêt de nettoyer et de drainer le sang tout en soutenant le foie dans sa fonction détoxiquante. En prenant un macérat de bourgeons¹ de **genévrier** par exemple, on aura un effet dépuratif sur le sang. Celui de **tamaris** agira sur la qualité des globules rouges et l'assimilation du fer. Le **charme**, lui, agira sur les plaquettes sanguines. Quant à l'**églantier**, il stimulera les globules blancs. Les plantes ont donc un effet bénéfique sur la qualité du sang.

Connaissez-vous le plasma de Quinton ?

René Quinton était un biologiste et physiologiste français. Il a montré que l'eau de mer, en concentration isotonique (à quantité égale de sels minéraux), était semblable au plasma sanguin.

1. Cf. la gemmothérapie (la médecine des bourgeons).

Il a sauvé ainsi de nombreuses vies en injectant de l'eau de mer dans le corps de personnes anémiées, dévitalisées... La richesse du plasma de Quinton en oligo-éléments et minéraux permet de régénérer les cellules, de rétablir l'équilibre de l'organisme et de réguler le pH tissulaire. Il a un impact sur le système hormonal, le système immunitaire et redonne de l'énergie.

Il existe deux formes « d'eau de Quinton » (son appellation actuelle) : l'isotonique (qui correspond à l'ancien « plasma » et qui va agir comme détoxiquant, réhydratant) et l'hypertonique (interdit aux personnes souffrant des reins) qui va reminéraliser et redonner de l'énergie au corps.

La circulation sanguine apporte également les nutriments aux cellules.

Si une personne est par exemple anémiée et manque de fer, il est judicieux de **vérifier d'abord l'état de son foie et la capacité de son corps à assimiler ce minéral**. Seulement ensuite, on pourra apporter un complément alimentaire riche en fer.

Une personne fatiguée peut souffrir d'une mauvaise gestion du sucre. On peut rétablir l'équilibre en agissant sur sa circulation sanguine, son foie et son pancréas par exemple. Il va de soi qu'en cas de fatigue, il est nécessaire de renforcer ces organes avant de penser à drainer l'organisme.

Une bonne oxygénation est également nécessaire et fait souvent défaut chez beaucoup de personnes. Cela peut s'expliquer par une vie stressée qui gêne une bonne respiration, par un environnement confiné et pollué, par un manque d'exercice physique. Il est heureusement possible d'améliorer la qualité respiratoire du corps, que ce soit grâce à la **chlorophylle** ou à la respiration d'**essence de pin maritime** comme dans le Bol d'air Jacquier.