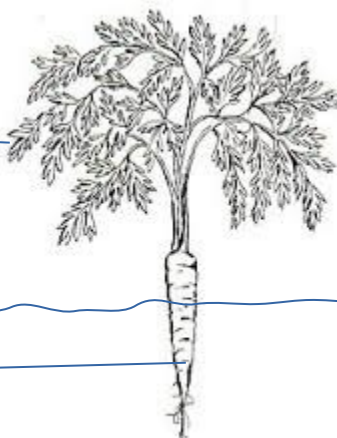


## La théorie de la carotte ou comment restaurer le Terrain pour une santé optimale

Pour mieux comprendre la notion de Terrain il est plus simple d'expliquer « la théorie de la carotte » !

Les fanes représentent toutes les maladies découvertes jusqu'à ce jour



La racine commune à toutes les maladies est l'hypoxie cellulaire et la déficience enzymatique

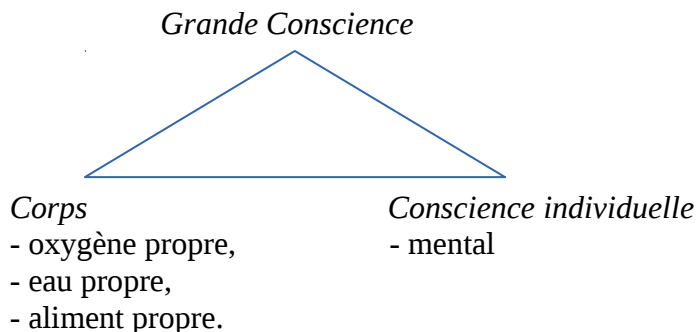
Dans un Terrain sain les récoltes sont bonnes !

### Naturopathie et Terrain

La naturopathie s'adresse au Terrain et à tous ses manques (vitamines, oligoéléments, tous les nutriments, etc.) mais davantage aux causes et moins aux symptômes. Il faut fortifier le Terrain par une diététique appropriée, qui permet de combler deux manques fondamentaux :

- l'hypoxie cellulaire,
- la déficience enzymatique.

Si nous reprenons la théorie du triangle on s'aperçoit que le corps a ses règles de base :



### Comment combler la déficience enzymatique - Une stratégie adéquate

Une diététique correcte pourra nous sortir de cette impasse. Beaucoup de méthodes ont été essayées mais le résultat n'est pas au rendez-vous.

Il est plus important de s'adresser aux fondamentaux :

L'homme s'est adapté génétiquement à une alimentation crue pour une raison simple :

- les pré-humains sont apparus depuis environ 2 millions d'années,
- le feu date d'environ 100 à 200'000 ans.

Il est facile de comprendre que la cuisson dénature les aliments avec une destruction progressive des anti- oxydants, des **enzymes**, coenzymes , des vitamines, des oligo-éléments, etc.

Cuissons à :

60 à 75°C → destruction de certaines enzymes qui deviennent inactives.

60 à 75°C → disparition de la vitamine C.

90 à 95°C → disparition des vitamines A et B.

100°C → précipitation des sels minéraux qui deviennent inassimilables.

120°C → destruction des dernières vitamines. Les graisses se décomposent en acide gras et en glycérine.

## **Comment agir sur l'hypoxie cellulaire**

Il y a plus grave. Certains produits industriels sont délétères pour la santé humaine et la pollution achève de dégénérer le Terrain.

L'idéal serait de vivre dans une bulle avec de l'air pur, une eau pure et une alimentation des origines. Malheureusement cela n'est guère possible.

Les statistiques semblent indiquer que les femmes ménopausées vivant en milieu urbain seraient davantage touchées par des cancers que celles vivant à la campagne.

Sur le plan alimentaire, une règle prévaut. Il faut environ 50 % d'aliments crus pour avoir plus de chance d'échapper aux maladies dégénératives.

## **Épuration du foie**

Dans les cas sévères d'auto encrassement, de Terrain perturbé, on peut procéder à un lavement au café pour épurer le foie et « dialyser » le sang. La caféine administrée par voie rectale libère les canalicules biliaires. On constate également une augmentation du Glutathion S Transférase qui permet l'élimination d'un grand nombre de radicaux libres. Les toxines du sérum sanguin sont éliminées progressivement. Après un lavement au café on se sent plus serein, les symptômes d'allergies sont diminués et les douleurs s'atténuent.

### **Mode opératoire**

Avant le lavement vider l'ampoule rectale à l'aide d'une poire à lavement d'environ 150 à 200ml.

Préparation :

- 3 cuillères à soupe de café vert Bio pour 1 litre d'eau,
- faire bouillir 3 minutes,
- laisser reposer 10 à 20 minutes, puis filtrer.

Administrer à température du corps.

Tenir le lavement pendant 12 à 15 minutes.

Le sang traverse le foie toutes les trois minutes. Le lavement au café opère une véritable dialyse du sang éliminant ainsi les toxines et permettant le réveil du système immunitaire.

## **Les micros jeûnes**

Les micros jeûnes sont nécessaires pour nettoyer le mésenchyme où sont incrustées les toxines que le corps n'a pas eu le temps d'éliminer parce que nous mangeons trop et trop souvent.

### **Mode opératoire**

- On peut manger très peu, environ 500 calories par jour pendant 2 jours consécutifs par semaine,
- On peut manger très peu 5 jours consécutifs par mois,
- On peut procéder à un véritable jeûne durant 3 jours deux fois par an.

Les jeûnes longs doivent être impérativement réalisés sous contrôle médical.

D'après les dernières études, les courtes périodes d'abstinence protégeraient de l'apparition précoce de maladies telles que le diabète de type II, réduiraient les maladies vasculaires, l'ostéoporose et les maladies neurologiques avec amélioration des fonctions cognitives.

La restriction alimentaire oblige l'organisme à puiser dans ses réserves. Le foie transforme les graisses en corps cétoniques qui sont l'aliment principal des neurones et des muscles.

Lors de jeûnes, on constate, un renouvellement cellulaire avec une disparition des cellules musculaires et du foie qui à la reprise d'une alimentation normale sont repeuplées grâce à une très forte prolifération de cellules souches (Source : Valter Longo, Gérologue, Californie).

Il est facile de s'abstenir du repas du soir, une fois par semaine, ce qui régénère le fonctionnement de l'appareil digestif.

### **Le mouvement**

Le corps humain est une merveilleuse machine qu'il faut solliciter afin de maximiser la santé.

Pratiquer une activité sportive pendant 35 à 40 minutes trois fois par semaine diminuerait le risque de 60 % d'apparition du diabète du type II, de 50 % du cancer du colon et 50 % du cancer du sang (Source : Science et Vie).

Alors bougeons, respirons, évitons la sédentarité. Il est dit que : **La fonction maintient l'organe.**

### **Désarmer le mental**

Il faut cultiver la paix intérieure avec soi-même et les autres. Différentes techniques existent, la voie royale étant la méditation. Les bénéfices se font sentir rapidement. Au bout de trois mois les résultats sont identiques à ceux de personnes méditant depuis bien plus longtemps.

Concernant l'esprit individuel, nous sommes tous soumis à cette entité que nous appellerons le mental. Il nous projette sans cesse dans l'avenir ou nous ancre dans le passé mais nous empêche de vivre l'instant présent. Lorsque la projection négative vers le futur prend place, nous sommes dans l'angoisse. Lorsque cette projection se fait négativement dans le passé nous entrons dans la dépression. Nous créons un sentier neuronal négatif au départ qui devient une véritable autoroute où fusent les pensées sans arrêt. Il est difficile à ce moment là de rejoindre la seule chose essentielle qui est l'instant présent.

Quant à la grande Conscience nous ne pouvons maîtriser ce que nous appelons les aléas de la vie. Seule possibilité, inverser le poids des actions négatives par des actions positives et entrer dans l'acceptation. Se mettre au service d'autrui est une option plus qu'honorable.

**André Antz / Heilpraktiker**