MANUEL DE LA PLEINE SANTÉ

Chapitre 12
Cures et remèdes naturels



Florian Gomet



© 2026 Florian Gomet. Tous droits réservés.

Ce document est protégé par le droit d'auteur et est destiné à un usage personnel. Merci de ne pas le partager afin de soutenir le travail de l'auteur.

Toute reproduction, diffusion ou partage, total ou partiel, sous quelque forme que ce soit, sans l'autorisation écrite préalable de l'auteur, est interdite, à l'exception de brèves citations mentionnant clairement la source.

Cliquez ici pour accéder à tous les chapitres du manuel.

SOMMAIRE



Ce chapitre présente une grande variété de cures, de remèdes naturels et de pratiques naturopathiques destinés à soutenir les capacités d'élimination, de régulation et de régénération de l'organisme. Des lavements aux cures de jus et aux monodiètes, en passant par l'argile, le bain dérivatif, la phytothérapie, les huiles essentielles ou encore les hydrolats, il explore leurs propriétés, leurs bienfaits et leurs principales utilisations.

Les lavements et l'hydrothérapie du côlon.....5

Les origines des lavements et de l'hydrothérapie du côlon..... 5

La pratique de l'hydrothérapie du côlon.....5

Les bienfaits de l'hydrothérapie du côlon.....5

Contre-indications à l'hydrothérapie du côlon..... 6

Les lavements..... 6

Lavements et purges : quelles différences ?..... 7

L'irrigation nasale..... 8

La cure de jus de légumes.....8

Quels sont les meilleurs légumes pour faire des jus ?.....8

Les monodiètes de fruits.....10

Quand faire une monodiète ?..... 10

Quelques exemples de monodiètes.....10

La cure de fruits..... 11

L'argile en interne.....11

Argile VS charbon actif.....12

Les cataplasmes d'argile..... 13

Le nettoyage du sang (cure ail-citron).....14

Le bain dérivatif.....15

L'origine.....15

Comment fonctionne le bain dérivatif ?....15
Comment pratiquer le bain dérivatif ?....16
La phytothérapie....16
Qui consulter en phytothérapie ?....16
Les principes de base de la phytothérapie....17
Les différentes préparations....17
Quelques plantes médicinales et leurs propriétés....18
L'aromathérapie....19
L'origine....19
Définition de l'aromathérapie....19
Comment récupère-t-on les huiles essentielles ?....19
Les bienfaits des huiles essentielles....20
Les contre-indications....21
Les principales voies d'utilisation....21
Une petite trousse d'huiles essentielles....22
L'hydrolathérapie....22
L'origine....22
Qu'est-ce que l'hydrolathérapie ?....22
La conservation des hydrolats....23
Utilisations et bienfaits des hydrolats....23
À retenir....24
Quelques hydrolats et leurs propriétés....24
L'essence de térébenthine....25
Origine et propriétés....25
Son utilisation comme antiparasitaire....25
Comment l'utiliser ?....26
Le vinaigre de cidre....26
Origine et propriétés....26
Ses différentes utilisations....26
Autres remèdes....27
Quelques substances qui font débat....27

Les lavements et l'hydrothérapie du côlon

Les origines des lavements et de l'hydrothérapie du côlon

Les Égyptiens pratiquaient déjà les lavements, qui ont connu leur apogée en Europe au XVIIe siècle. À l'époque, les lavements réguliers, également appelés « clystères », étaient considérés comme essentiels à une bonne santé. Ce remède a été largement utilisé pendant plusieurs siècles, notamment à l'aide de poires à lavement. Plus récemment, des équipements spécialisés ont permis le développement de l'irrigation du côlon, également appelée hydrothérapie du côlon.

L'hydrothérapie du côlon s'inscrit dans la continuité de la théorie dite d'auto-intoxication intestinale, développée aux XIXe et XXe siècles, qui fait le lien entre la stagnation de matières fécales dans le côlon et la formation de toxines susceptibles de perturber le fonctionnement de l'organisme.

La pratique de l'hydrothérapie du côlon

Comme son nom l'indique, l'hydrothérapie vise à nettoyer le côlon en favorisant l'évacuation des matières qui s'y trouvent. Avant de commencer, le praticien évalue la vitalité du consultant afin d'établir des conseils personnalisés. Il peut également recommander un régime spécial quelques jours ou semaines avant le premier traitement afin de préparer les intestins à l'hydrothérapie et d'éviter certains désagréments. Le consultant est confortablement allongé pendant le traitement, qui dure environ une heure. La méthode en elle-même est généralement peu douloureuse, mais peut occasionner un certain inconfort. Il est normal d'avoir une certaine crainte de cette pratique plutôt intime. Il est important de faire la séance avec une personne de confiance qui vous aide à vous détendre.

Le nettoyage se fait en injectant doucement de l'eau par le rectum à l'aide d'une canule reliée à un dispositif qui régule la pression et la température de l'eau. Le cycle de remplissage et d'évacuation est répété et un massage abdominal est souvent effectué en même temps. La température, la pression et la quantité d'eau sont contrôlées par le praticien pour s'adapter à chaque individu. L'eau circule dans le côlon, où elle contribue à ramollir les matières fécales et à entraîner les résidus présents, notamment certaines sécrétions et du mucus. Elle est ensuite évacuée avec les déchets par un circuit fermé, ce qui évite les odeurs nauséabondes.

Au-delà de cette action de nettoyage, l'introduction d'eau provoque une distension des parois du côlon qui stimule les réflexes nerveux régulant son activité musculaire. Cela favorise le péristaltisme et facilite l'évacuation des matières accumulées. Mais l'effet n'est pas uniquement stimulant : la distension intestinale favorise également le relâchement de certaines contractions ou spasmes. L'hydrothérapie du côlon contribue ainsi à rétablir une motricité intestinale plus fonctionnelle en favorisant le relâchement des tensions musculaires que le stress ou les émotions peuvent engendrer, comme nous l'avons vu au chapitre 3.

Parfois, des probiotiques (bactéries bénéfiques pour le microbiote intestinal) ou des préparations à base de plantes sont ajoutés à l'eau afin que leurs principes actifs, en traversant la muqueuse, rejoignent la circulation sanguine et exercent leurs effets spécifiques. Certaines personnes ont recours à l'hydrothérapie une ou deux fois par an au début de leur transition alimentaire, tandis que d'autres suivent des séances plus rapprochées en fonction de leurs besoins.

Les bienfaits de l'hydrothérapie du côlon

De nombreuses vertus lui sont attribuées :

- Une détoxination de l'organisme par l'évacuation des matières stagnantes dans le côlon.
- Un meilleur confort intestinal, notamment en cas de sensation d'encombrement ou de constipation, grâce à l'hydratation des matières fécales et à la stimulation des réflexes d'évacuation.
- Un soulagement de certaines contractions excessives du côlon, contribuant à détendre sa musculature et à améliorer son fonctionnement.
- Une diminution de la fatigue et des tensions nerveuses, ainsi qu'une amélioration du sommeil.
- Pour les femmes, l'irrigation du côlon est associée à un soulagement des tensions abdominales ou pelviennes accompagnant les règles douloureuses.

En outre, une irrigation du côlon réalisée juste avant un jeûne limite certains désagréments liés à la détox. Elle peut également être envisagée en fin de jeûne, juste avant la reprise alimentaire, afin d'aider l'organisme à expulser les toxines libérées au niveau intestinal.

Contre-indications à l'hydrothérapie du côlon

L'irrigation du côlon n'est pas toujours conseillée et peut être contre-indiquée dans certains cas :

- La grossesse.
- Les crises d'hémorroïdes aiguës, les fistules ou les fissures anales.
- L'insuffisance rénale.
- Le cancer digestif.
- Les hernies abdominales.
- Les pathologies sévères du foie.
- La maladie de Crohn et les autres maladies inflammatoires de l'intestin.
- Les diverticulites et certaines diverticuloses compliquées, lorsque la paroi intestinale est fragilisée.
- Les occlusions intestinales, les saignements digestifs inexpliqués et les suites récentes d'une intervention chirurgicale intestinale.

Les lavements

Quand on n'a pas la possibilité de bénéficier d'une hydrothérapie du côlon, on peut avoir recours à un simple lavement. L'avantage est qu'on peut le réaliser soi-même à moindre coût. Il suffit d'acheter une poche à lavement. Toutefois, le nettoyage se fera moins en profondeur qu'avec une irrigation colonique, car il concerne principalement le rectum et la partie inférieure du côlon, même si son étendue varie selon le volume introduit.

Les mécanismes sont globalement les mêmes que ceux de l'hydrothérapie : hydratation des matières fécales, distension des parois intestinales et stimulation des réflexes d'évacuation. L'eau tiède peut également contribuer à détendre certaines contractions musculaires. On peut réaliser des lavements avec de l'eau pure ou avec certaines préparations traditionnellement employées, notamment à base de café vert.

Le lavement à l'eau

Utiliser une eau potable de bonne qualité pour préparer une eau tiède, proche de la température corporelle, en vérifiant sa température avant utilisation. Une eau trop chaude peut provoquer des brûlures, tandis qu'une eau trop froide peut accentuer l'inconfort ou les contractions intestinales.

Le protocole :

- Préparez la poche à lavement en l'installant de manière stable à une hauteur minimale de 50 cm au-dessus du corps. Verrouillez-la et introduisez-y 1 à 2 litres d'eau tiède.
- Adoptez une position confortable, généralement allongée sur le côté gauche.
- Utilisez une canule adaptée et correctement lubrifiée, avec de l'huile de coco ou du savon par exemple, sans jamais forcer son introduction.
- Laissez l'eau pénétrer doucement, sans rechercher une pression importante. Arrêtez le débit si le besoin d'évacuer se fait trop fort avant de reprendre lorsqu'un relâchement se produit.
- Après l'introduction de l'eau, restez au repos 5 à 10 minutes ou effectuez de légers mouvements et massages abdominaux avant d'évacuer aux toilettes. Si on introduit plus de 1 L d'eau, on commence alors à remplir le côlon descendant et le transverse.
- Répétez l'opération 2 à 4 fois selon le ressenti.

Le lavement au café vert

Contrairement au lavement à l'eau, l'objectif des lavements au café vert ne se limite pas à l'évacuation du contenu intestinal : ils sont également utilisés pour stimuler les fonctions hépatiques et favoriser les processus de détoxification de l'organisme. Pour cela, il est préférable d'utiliser du café vert non torréfié. En effet, la torréfaction transforme profondément la composition naturelle du café, en dégradant notamment une grande partie de ses acides chlorogéniques, reconnus pour leurs propriétés antioxydantes, et en produisant de nouveaux composés susceptibles de provoquer une stimulation excessive de l'organisme, notamment des palpitations ou de la nervosité liées aux effets excitants du café torréfié.

L'intérêt des lavements au café vert repose également sur l'action de certains constituants du café qui ont été étudiés pour leur capacité à influencer des systèmes enzymatiques participant à la neutralisation et à l'élimination de substances toxiques, notamment les glutathion S-transférases. Ces enzymes interviennent dans la détoxification cellulaire en facilitant la transformation de certaines molécules pour permettre leur élimination. Par ailleurs, les lavements au café vert sont également employés pour stimuler les sécrétions biliaires et soutenir les fonctions d'élimination du foie.

Préparation du concentré de café vert :

- Faites bouillir 3 cuillères à soupe de café vert moulu dans de l'eau pendant 5 minutes, puis laissez infuser pendant 15 minutes. Filtrez ensuite à travers un filtre à café bio (non blanchi si possible) ou un sac à lait.
- Ajoutez de l'eau froide ou tiède pour obtenir 1,5 à 2 L de liquide à 30-35°C.

Le protocole est ensuite identique à celui du lavement à l'eau.

Lavements et purges : quelles différences ?

Le mode de fonctionnement des lavements et de l'hydrothérapie du côlon est souvent confondu avec celui des purges, car les deux provoquent une vidange du côlon. Cependant, comme nous l'avons vu au chapitre précédent, les différences sont multiples : les purges drainent les sécrétions digestives et la lymphe tout en vidangeant l'ensemble des intestins, alors que les lavements et l'hydrothérapie agissent principalement sur le contenu du côlon, sans provoquer le même travail d'élimination en amont du système digestif. Les deux pratiques peuvent ainsi être considérées comme complémentaires sans être pour autant interchangeables.

L'irrigation nasale

L'irrigation nasale consiste à faire circuler de l'eau salée dans les fosses nasales afin d'évacuer les mucosités, les poussières et les allergènes qui s'y accumulent. Elle est très utile en cas de sinusite, de rhume, d'allergies ou de nez bouché. Elle se pratique généralement le matin et peut être renouvelée dans la journée si nécessaire.

Protocole :

Se procurer un « neti pot » (ou « rhino neti »), de préférence un modèle avec une pompe manuelle. Le remplir avec une solution d'eau salée à raison de 9 g de sel par litre (soit environ une cuillère à café bombée), avec du sel de mer ou du sel de l'Himalaya. Il est aussi possible d'utiliser directement de l'eau de mer, que l'on peut diluer à sa guise, pour obtenir une action plus intense.

Pour effectuer le nettoyage :

- Se tenir debout, le haut du corps légèrement incliné au-dessus d'un lavabo.
- Incliner légèrement la tête vers la gauche.
- Irriguer la narine droite avec environ 120 mL d'eau salée, en laissant le liquide s'écouler par l'autre narine.
- Refaire les mêmes étapes dans l'autre narine en prenant soin d'incliner la tête vers la droite.
- Pendant tout ce temps, respirer normalement par la bouche.
- Pour finir, se moucher pour évacuer l'eau et les mucosités restantes.

La cure de jus de légumes

Les jus de légumes sont particulièrement efficaces pour reminéraliser l'organisme et l'aider à se désacidifier. Il existe plusieurs façons de mettre en place une cure de jus. La plus simple consiste à en consommer quotidiennement entre un quart de litre et un litre, en complément de son alimentation habituelle. Pour une cure plus intensive, certaines personnes choisissent de ne consommer que des jus de légumes, à raison de 2 à 3 litres par jour. La cure peut durer de quelques jours à plusieurs semaines, selon les objectifs poursuivis et les réactions de l'organisme.

Dans une démarche de régénération en profondeur, la consommation régulière de jus de légumes peut se poursuivre pendant plusieurs années, à raison d'au moins un demi-litre par jour. Durant cette période, vous pouvez faire des pauses puis reprendre selon vos envies et vos besoins.

Quels sont les meilleurs légumes pour faire des jus ?

Si tous les aliments frais et crus ont des propriétés intéressantes, certains se distinguent par leurs bienfaits particuliers. Voici les vertus de quelques légumes et de leurs jus :

Le jus d'épinard : Riche en chlorophylle et en vitamines A, C et K, ce légume contient également de nombreux composés antioxydants, tels que la lutéine, la quercétine et le kaempférol. L'épinard est aussi riche en nitrates naturels que l'organisme peut transformer en oxyde nitrique, une molécule qui favorise la dilatation des vaisseaux sanguins. Son jus présente donc un intérêt particulier pour la régulation de la pression artérielle et la santé cardiovasculaire. Il est également apprécié pour ses effets bénéfiques sur le système digestif, car il favorise un bon transit.

Le jus d'herbe de blé : Riche en micronutriments, le jus d'herbe de blé a notamment été popularisé par Ann Wigmore. Il contient de la chlorophylle en abondance, des