

Comment donner suite aux demandes des patients/proches en lien avec la médecine complémentaire ?

L'exemple de la naturopathie.

## 2<sup>e</sup> Journée Romande de formation continue Soins en Oncologie Suisse, Sion, 2.9.11

Notion de base en médecine naturelle : **le terrain**

Définition : Le terrain est constitué de l'ensemble des liquides : sérums intra- et extra-cellulaires, la lymphe et le sang, dans lesquels se trouvent nos cellules ou qui les irriguent.

Importance : Les cellules sont entièrement dépendantes de ces liquides pour leur approvisionnement en oxygène, nutriments, ... et pour l'élimination de leurs déchets (toxines).

Il existe une composition idéale du terrain qui garantit la santé et une forte résistance aux agressions. Il en résulte que toute modification de cette composition conduit à la maladie. Logiquement, il existe deux manières dont le terrain peut se dégrader :

1. Manque de substances
2. Excès de substances

Manque : certaines substances qui devraient se trouver dans le terrain (vitamines, oligo-éléments,...) font défaut. Cela conduit aux **maladies de carences**.

Excès - surcharges : certaines substances qui peuvent se trouver dans le terrain (urée, acide urique, cholestérol,...) s'y trouvent en trop grandes quantités, d'autres substances s'y trouvent qui ne devraient pas y être (métaux lourds, poisons,...). Cela conduit aux **maladies de surcharges** en toxines.

NB : Ces deux problèmes peuvent se cumuler et un terrain être en même temps carencé et surchargé.

### Thérapie

- Les carences se combrent par l'apport des substances manquantes -> **nutrition**.
- Les surcharges se corrigent par la diminution ou la suppression de l'apport des aliments producteurs de toxines -> **diététique**.

## Principes de base pour combler les carences

- Manger des aliments complets, c'est-à-dire non-raffinés :
  - pain, céréales, flocons, pâtes, ... complets ou semi-complets (et non blancs).
  - huiles première pression à froid, (et non pressées à chaud)
  - sucre intégral (et non blanc ou brun)
- Manger varié (et non unilatéral)
- Compléments alimentaires naturels riches en nutriments :  
Germe de blé, pollen, levure de bière, spiruline, huile de foie de flétan, algues marines, ...

## Principes de base pour éviter les surcharges

- Manger des aliments bio, c'est-à-dire dépourvus d'additifs alimentaires, d'insecticides, ...
- Éviter la suralimentation globale ou spécifique (en viande, en sucre, en graisse,...)
- Éviter les intoxicants : alcool, tabac, café, thé noir, ...

\* \* \*

## Quelques conseils spécifiques (en addition à la correction du terrain)

### Foie :

- Artichaut, dent de lion, radis noir, ...
- Infusion boldo, romarin, ...

### Constipation :

- Boire beaucoup, 2,5 à 3 litres d'eau par jour
- Consommation généreuse de crudités fruits et légumes
- Petit lait reconstitué à partir de poudre

### Suite de chimiothérapie :

- Stimuler le foie
- Aliments riches en vitamine C (agrumes, kiwis, cassis, poivrons, choux, persil, épinards, brocolis, ...)
- Aliments riches en vitamines B (germe de blé, levure de bière)
- Boire beaucoup

### Suite de la radiothérapie

- Levure de bière (vitamine B,...)
- Miso

### Diarrhées :

- Riz blanc, bananes
- Eau de riz (25 g pour 1 litre, bouillir 20 minutes, à volonté)
- Myrtille sèches (à mâcher)

### Nausée, vomissements :

- stimuler le foie (infusion et bouillotte chaude)

### Stimulation du système immunitaire :

- Antioxydants :
- Vitamine A (carottes, courges, chou, épinards, abricots, tomates spiruline, capsule d'huile de foie de flétan).
  - Vitamine E : germe de blé, (huile de tournesol, pépin de raisin, noix, germe de blé, ...), les amandes.
  - Vitamine C
- Aliments riches en oméga 3 :
- Huile de colza, tournesol, carthame, soja (2 cuillérées à soupe par jour) et de lin (2 cuillérées à café par jour)
- Aliments riches en magnésium : amandes, dattes, céréales complètes, légumes verts,...

### Fatigue, douleurs et équilibre acido-basique du terrain

Un terrain acide rend fatigué et augmente la sensibilité aux douleurs. Si le pH urinaire est régulièrement inférieur à 6,5, le terrain est acide. Pour le corriger, adopter une alimentation alcalinisante : augmenter les légumes, salades, pommes-de terre, amandes, banane, châtaignes, ... (environ 2/3 du repas) et prendre un complément alimentaire basique. Doser celui-ci pour obtenir un pH urinaire de 7.

Christopher Vasey

[www.christophervasey.ch](http://www.christophervasey.ch)

Site avec présentation de mes livres, articles, vidéos, ...

### Livres :

- Manuel de diététique de nutrition et d'alimentation saine, éditions Jouvence
- Le petit traité de naturopathie, éditions Jouvence
- L'équilibre acido-basique, édition Jouvence
- Gérez votre équilibre acido-basique, éditions Jouvence
- Les compléments alimentaires naturels, éditions Jouvence
- Manuel de détoxification, édition Jouvence
- Les cures de santé, éditions Jouvence