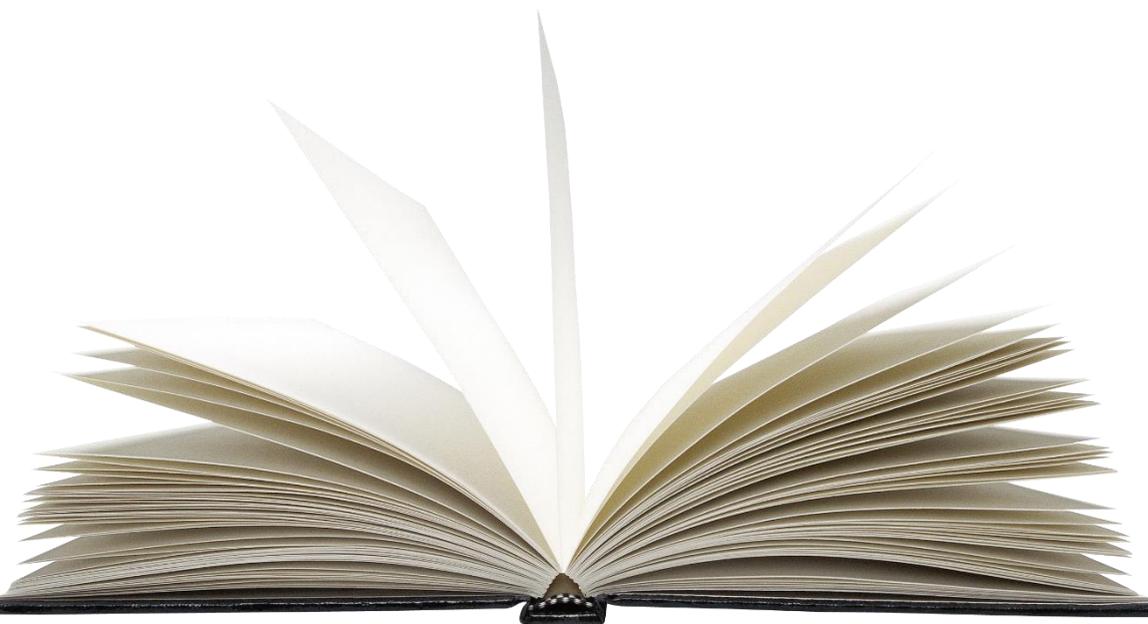


Extrait du livre du



Dr Georges Monnier

LA SANTE PAR L'HYGIENE INTESTINALE

GRAND RUE 12 - 1183 BURSINS - 078 770 98 86
WWW.INSTITUT-EMOTION.CH

LA CONSTIPATION N'EST PAS UN MYTHE ?

Le Dr Jensen qui s'est passionné pour l'hygiène intestinale pendant plus de 50 ans, a pratiqué plus de 300 autopsies sur 300 personnes afin de vérifier l'état de leur côlon.

Sur ces 300 personnes:

- seules 15 personnes présentaient un côlon normal (c'est-à-dire sans déformation anormale ni encombrement par des matières anciennes)
- chez toutes les autres, le côlon était constamment encombré à des degrés divers.
- Dans un cas, le Dr Jensen a noté la présence de 20 kilos de matières fécales desséchées et anciennes!
- Dans un autre cas, il s'agissait d'une femme qui allait à la selle de 3 à 5 fois par jour. Pourtant lors de l'autopsie son côlon était dilaté et encombré par une masse circulaire de 18 cm de matières fécales anciennes. Seul subsistait un orifice central de la taille d'un stylo qui permettait le passage des matières récentes.

COMMENT LA CONSTIPATION SE CRÉE-T-ELLE?

Lorsque nous mangeons, nous provoquons une contraction péristaltique du côlon qui pousse les matières fécales dans la partie terminale : le rectum.

D'où un besoin de défécation que l'on doit ressentir à chaque repas.

Si nous prenons 3 repas par jour nous devons donc aller à selle 3 fois chaque jour. Pour ce faire, il faut un côlon en forme, tonique, qui pourra propulser efficacement les déchets vers la sortie.

Si ce n'est pas le cas et que nous avons recours aux laxatifs, leur effet irritant induit une fainéantise accrue de notre côlon, d'où aggravation de la constipation.

LA SANTÉ DE L'ORGANISME DÉPEND DE LA SANTÉ DU CÔLON.

C'est le credo de nombreux médecins et naturopathes. Il y a plus de 50 ans, le chirurgien américain Kellogg affirmait que 90% des maladies de civilisation trouvent leur origine dans un côlon perturbé.

Dans nos sociétés modernes et urbaines, l'importance des services de nettoyage et d'évacuation de déchets est absolument vitale.

Il suffit de voir les conséquences désastreuses sur l'ensemble de la société des grèves des éboueurs: l'intoxication s'empare de nos belles villes, avec son cortège de risques épidémiques majeurs.

Le même schéma se réalise dans notre organisme qui ne pourra être sain, que si son service de nettoyage le côlon en l'occurrence fonctionne correctement.

Une expérience d'Alexis Carrel réalisée il y plus de 50 ans, éclairait la nécessité d'une élimination des toxines comme condition nécessaire à toute vie.

Alexis Carrel mit en culture des cellules embryonnaires de cœur de poulet. Ces cellules étaient plongées dans une solution d'où elles tiraient les principes nutritifs nécessaires à leur vie et dans laquelle elles rejetaient leurs toxines.

Cette solution était changée chaque jour afin de renouveler les apports nutritifs et d'éliminer les toxines. On nota que ces cellules de cœur de poulet vécurent ainsi 29 ans!

Elles périrent le jour où l'assistant chargé de leur entretien oublia de renouveler la solution.

LES CELLULES FURENT DONC TUÉES PAR LEURS PROPRES TOXINES, AUTREMENT DIT, PAR AUTO-INTOXICATION.

En conclusion, Alexis Carrel disait: "[La cellule est immortelle](#). C'est tout simplement le liquide dans lequel elle baigne qui dégénère. Renouvelez ce liquide régulièrement, apportez-y de quoi se nourrir à la cellule et aussi loin qu'on le sait la pulsation de la vie peut se prolonger indéfiniment."

CES QUELQUES FAITS ÉTABLISSENT CLAIREMENT QUE:

- la santé d'un organisme est étroitement liée à la qualité de son système d'élimination des toxines et des déchets: le côlon au premier rang
- inversement, toute perturbation colique entrave la bonne élimination des toxines et déchets; elle est responsable d'affections multiples générales, bien souvent inattendues.

Le rôle de passage et d'échanges du côlon met en évidence l'importance de la paroi intestinale: celle-ci est constituée d'une seule épaisseur cellulaire épithéliale très mince (de 0,02 à 0,03 mm) qui sépare la lumière intestinale des capillaires sanguins et lymphatiques.

Afin de préserver son intégrité, la paroi de l'intestin est en continuel renouvellement. Notre intestin fait peau neuve en 48 heures. Les cellules mortes étant évacuées dans les selles. Cette paroi, si fine, est donc un barrage contre les toxines et microbes présents dans l'intestin à condition de ne pas être irritée ou lésée par une stase chronique de matières fécales.

LES PRINCIPAUX SIGNES D'INTOXICATION INTESTINALE CHRONIQUE

SIGNES NEUROPSYCHIQUES

Du fait de l'irrigation privilégiée du cerveau, les signes de son intoxication seront les plus nombreux, les plus tenaces et les plus dérouterants si on ne songe pas à les relier au côlon.

En 1933, le professeur Baruk décrit pour la première fois la psychose colibacillaire et reproduit expérimentalement la catatonie par injection de toxines colibacillaires extraites du gros intestin.

Poursuivant sa recherche, il met en évidence le rôle de l'intoxication toxémique colibacillaire du système nerveux dans la genèse de nombreuses affections psychiatriques, psychotiques, et notamment dans certains états dépressifs mélancoliques revêtant quelquefois la forme d'obsessions, et dans des cas de psychasthénie qui suivent des infections à colibacilles, ainsi que dans des formes délirantes oniriques ou confusionnelles, voire des délires imaginatifs lors de toxi-infections d'origine colibacillaire.

Des guérisons importantes, quelquefois totales et définitives d'affections psychiatriques sévères peuvent s'observer par le traitement de cette toxi-infection intestinale.

Selon le professeur Baruk, les toxines intestinales agissent de deux façons sur le cerveau:

- soit elles provoquent des phénomènes inflammatoires lors d'intoxication longue et importante qui peuvent déterminer des lésions cérébrales gravissimes parfois, encéphalites, méningo-encéphalites, paralysies, contractures
- soit, à un moindre degré, il s'agit d'une imprégnation toxémique du système nerveux, qui détermine ces troubles purement fonctionnels des centres nerveux: dépressions mélancoliques, obsessions, délires, accès confusionnels, etc.

Ainsi, le professeur Baruk démontre le rôle fondamental des facteurs toxiques d'origine intestinale dans la genèse des psychoses en particulier de la schizophrénie.

Ses travaux ont été plus récemment confirmés par ceux du célèbre homéopathe suisse, le Docteur Dominique Senn. Dans "La balance tropique", il démontre la responsabilité des toxines intestinales dans le développement de la schizophrénie (voir l'expérience avec l'araignée qui dévore un moustique à qui on aura fait ingérer une goutte de sang d'un patient schizophrène).

La nouvelle toile tissée par l'araignée est alors totalement désorganisée et déstructurée.

Les autres signes neurologiques de l'intoxication d'origine intestinale sont nombreux:

- la fatigue, physique et mentale, avec une sensation d'incapacité à démarrer la journée; cette fatigue, qui ne cède à aucun traitement "habituel", peut aboutir à un état dépressif chronique;
- la plupart des troubles du sommeil (insomnies, cauchemars), les migraines, les troubles de l'humeur (irritabilité), doivent évoquer l'intoxication intestinale.

SIGNES HÉPATIQUES

Derrière la constipation, cherchez le foie et derrière les troubles hépatiques, cherchez le côlon. Voilà une façon imagée de rendre compte des rapports étroits entre le côlon et le foie. Les toxines intestinales empruntant la voie sanguine atteindront le foie en premier; là, elles seront neutralisées puis éliminées soit par la bile, soit par les urines.

Mais face à un arrivage massif et répété, les fonctions éliminatrices du foie seront rapidement saturées, d'où un débordement et le passage des toxines dans le sang.

C'est alors que s'installe un véritable cercle vicieux, le côlon dérégulé et encrassé perturbe le foie qui à son tour ne pourra plus gérer efficacement la digestion d'où aggravation de la constipation.

TROUBLES CARDIO-VASCULAIRES

Du fait de la proximité anatomique du cœur et du côlon (le diaphragme les sépare), des perturbations coliques peuvent avoir des conséquences directes sur le cœur.

Dans le cas de constipation ancienne, accompagnée de ballonnements importants et douloureux, le côlon dilaté comprime le diaphragme sur lequel repose le cœur provoquant des douleurs cardiaques, évoquant l'angine de poitrine, des troubles du rythme cardiaque, un essoufflement à l'effort, quelquefois des malaises lors de la digestion.

Mais les toxines intestinales véhiculées par le sang n'épargnent pas le système cardio-vasculaire, d'où une tendance à l'artériosclérose et le développement d'un terrain propice aux affections cardio-vasculaires graves: hypertension artérielle, angine de poitrine, infarctus du myocarde, artérite des membres inférieurs, etc.

TROUBLES SANGUINS

Une anémie peut s'observer chez les adolescents constipés, ce qui aggravera un tableau de fatigue générale.

AFFECTIONS RHUMATISMALES AIGUËS, INFLAMMATOIRES

Les douleurs violentes et invalidantes doivent attirer notre attention sur l'éventualité d'une intoxication intestinale.

Et ce plus particulièrement lors de crises de gouttes, de tendinite, mais aussi lors de poussées inflammatoires dans les arthrites: périarthrite scapulo-humérale (épaule gelée), polyarthrite rhumatoïde...

Ces affections suivent habituellement fidèlement l'état du côlon: aggravation en cas de poussée de constipation, amélioration si la constipation régresse.

TROUBLES ORL

Sinusites et rhinites chroniques, quand elles sont rebelles aux traitements classiques trouvent souvent leur source dans un côlon encrassé.

TROUBLES MUSCULAIRES

La stase intestinale provoque un affaiblissement global notamment musculaire d'où une tendance au relâchement des parois musculaires. Inversement, la sédentarité qui provoque un relâchement musculaire, sera un facteur aggravant de la stase intestinale. La conséquence en est un épuisement profond et un vieillissement prématuré.

TROUBLES DE LA PEAU

Les hygiénistes ont toujours été frappés du rapport étroit existant entre un bon fonctionnement intestinal et la fraîcheur de nos téguments.

Les toxines intestinales se déposant notamment au niveau de la peau, son état sera un excellent témoin de l'intoxication intestinale: flétrissement, dessèchement, apparition de rides prématurées.

Par ailleurs, certaines dermatoses sont à relier directement avec cette intoxication notamment l'acné, certains psoriasis et eczémas. Leur évolution suit fidèlement celle de notre côlon.

Ces affections dermatologiques témoignent d'un double dysfonctionnement hépatique et colique.

Mais le cercle vicieux hépato-colique constitue à coup sûr la première cause des affections dermatologiques. Ce qui explique l'inefficacité des seuls traitements locaux.

ESTHÉTIQUE

La beauté est et doit être le reflet de la santé donc d'un organisme non intoxiqué.

Les femmes constipées se plaignent de vieillissement prématuré de la peau, de rides, de varicosités, d'infiltrations cellulitiques, d'embonpoint et de baisse de vitalité.

Pas de beauté ni de fraîcheur du teint sans intestin normal.

Cet axiome qui date de plus de 50 ans demeure toujours d'actualité.

IL Y A QUELQUES DÉCENNIES, LA FACULTÉ DE MÉDECINE ÉTAIT TOUT À FAIT CONSCIENTE DE LA GRAVITÉ D'UN CÔLON CONSTIPÉ.

- le professeur Huchard rendait la stase intestinale responsable d'une grande partie des troubles pulmonaires et cardiaques
- le professeur Bensaude, dans son célèbre traité d'entérologie, s'étendait longuement sur les innombrables conséquences "funestes" provoquées par la constipation
- le chirurgien Chiray prêtait au côlon une grande influence sur les fonctions hépatiques et pancréatiques
- le chirurgien Pauchet dénonçait le "côlon homicide"
- le Dr Saint-Chauvet incriminait le côlon dans les troubles dentaires

Le retour à une bonne hygiène intestinale, garante de santé s'opérera à travers plusieurs étapes

- nettoyer le côlon
- réparer les lésions du côlon
- relancer le côlon
- maintenir et prévenir tout retour à un état déséquilibré

PREMIÈRE ÉTAPE : NETTOYER LE CÔLON

C'est le fondement même de la lutte contre la constipation. Classiquement, le recours aux laxatifs montre l'ampleur du phénomène: ils sont les premiers médicaments prescrits, toutes catégories confondues.

L'HYDROTHÉRAPIE DU CÔLON

L'hydrothérapie est une version améliorée et aboutie du lavement colique.

Alors que le lavement remonte à l'antiquité, l'hydrothérapie du côlon a vu le jour il y a un siècle environ.

En Allemagne au début du 20ème siècle, l'Enterocleaner permettait de remplir et de vider le côlon en continu.

Aux Etats-Unis, les travaux du Docteur Waddington soulignaient l'intérêt de l'hydrothérapie du côlon ainsi que son absence de danger et de toxicité (1920).

En France le 6 mars 1934, une communication est donnée à l'Académie de Médecine sur "Une nouvelle thérapeutique intestinale: l'aspyroclise".

Cette méthode utilisant l'Asclyser, permettait d'aspirer par une sonde à double voie l'eau injectée dans le côlon. Selon les auteurs, il est ainsi possible de "nettoyer la muqueuse, de calmer son inflammation et d'effectuer une rééducation fonctionnelle de l'organe."

Plus près de nous et aux Etats-Unis, il faut citer le naturopathe Irons grand promoteur de l'hydrothérapie du côlon, qu'il pratique régulièrement sur lui-même depuis des décennies, sans le moindre ennui, bien au contraire, selon ses dires.

Les matières évacuées traversent un tube transparent, ce qui permet de les voir et de suivre ainsi les effets de l'hydrothérapie.

L'eau est au préalable filtrée sur un charbon actif qui la débarrasse des nitrates et des chlorures.

Une vanne thermorégulatrice règle la température de l'eau. On utilise alternativement, et dans la même séance, une eau tiède (38° C), puis fraîche (20° C), ce qui facilite le décrochage des matières.

Son débit est réglé par une vanne qui reliée à un manomètre permet de suivre avec précision la pression de l'arrivée d'eau dans le côlon.

L'eau arrive en continu à un débit qui varie en fonction des patients, de 100 à 1000 ml/min, par une vanne située sur le circuit d'évacuation. On procède à des alternances de remplissage et de vidange successifs.

Le thérapeute est guidé par les sensations du patient. Dès que celui-ci ressent un inconfort dû au remplissage du côlon, on ouvre la vanne et on vide le côlon de l'eau et des matières qui s'y sont dissoutes. [Le patient est allongé sur le dos, genoux repliés, ce qui favorise la remontée de l'eau dans le côlon.](#)

Un massage adéquat de l'abdomen durant la séance aide à la progression de l'eau, au décrochage des matières et à relaxer le malade, dont la bonne détente est la condition sine qua non du succès de cette méthode.

En alternant remplissage et vidange, l'eau remonte dans le côlon entraînant avec elles les matières fécales. Le massage suit fort bien cette progression de l'eau qui remonte dans le côlon sigmoïde, puis descendant, puis, après passage de l'angle gauche, le côlon transverse, puis le côlon ascendant.

Une précision importante: dans cette technique d'hydrothérapie du côlon, l'eau agit par trempage de la muqueuse et non par lavage. C'est le trempage qui fait que l'eau imprègne les matières fécales anciennes qui se déposent par strates sur les parois du côlon.

D'où une action de nettoyage douce et progressive.

La séance d'hydrothérapie dure entre 30 et 60 minutes et elle est parfaitement tolérée. Il faut en moyenne trois à six séances pour nettoyer un côlon. Tout dépend bien sûr du degré de l'intoxication de celui-ci.

Il est illusoire de penser que le côlon pourra être nettoyé en une seule séance. La progression du trempage, tant vers la muqueuse (par dissolution des strates) que anatomiquement par remontée progressive de l'eau dans le côlon, *s'effectue par étapes à chaque séance*. Ce n'est que vers la deuxième ou la troisième séance que l'on observe le phénomène d'élimination le plus important.

A QUELLE FRÉQUENCE EFFECTUER LES SÉANCES D'HYDROTHÉRAPIE?

Une, voire deux séances par jour une à deux fois par semaine suffisent si elles sont effectuées dans les règles de l'art, c'est-à-dire assorties du massage abdominal requis. La qualité de ce massage conditionne en effet les résultats de la technique.

COMMENT SE PRÉPARER À L'HYDROTHÉRAPIE DU CÔLON?

Il est conseillé de manger légèrement le jour de la séance, en évitant notamment l'alcool, le café, le thé, les féculents et les viandes.

QU'ÉLIMINE-T-ON PAR L'HYDROTHÉRAPIE?

La quantité et la qualité des déchets éliminés n'a rien à voir avec les éliminations habituelles.

L'aspect des matières éliminées varie durant la séance et au fur et à mesure des séances. De normales au début, elles deviennent boueuses, filandreuses, d'aspect de caoutchouc racorni. On y trouve des aliments non digérés, ingérés longtemps auparavant.

Quant aux selles qui suivent les séances, elles sont souvent nauséabondes et d'aspect différent de la normale, témoins de l'élimination des déchets en cours.

Je citerai Irons qui décrit: "Au début de l'hydrothérapie, vous verrez sortir des mucosités grises ou brunes.

Elles peuvent avoir la texture d'une méduse ou du blanc d'œuf. Elles s'étirent comme du blanc d'œuf et sentent extrêmement mauvais. Parfois, on peut apercevoir des vers minuscules et des parasites.

Finalement, vous éliminerez les matières fécales sèches et pourries que vous portez en vous depuis de nombreuses années. Elles sont aussi noires que l'encre.

Certaines personnes âgées éliminent de grandes quantités qui peuvent remplir un baquet de 10 litres.

Une vie entière de déchets non éliminés! Les gens ne cessent d'être étonnés de tout ce qu'ils transportent à l'intérieur de leur corps.

QUAND ARRÊTER LA CURE D'HYDROTHÉRAPIE DU CÔLON?

La palpation abdominale avant et après la séance permet de prévoir le travail à effectuer. Ce n'est que lorsque l'on ne percevra plus la masse indurée et sensible du côlon, notamment au niveau du caecum et du côlon ascendant – sur le flanc droit de l'abdomen qui sont les zones les plus difficiles d'accès - que l'on pourra dire que le côlon est nettoyé.

COMMENT SE SENT-ON APRÈS L'HYDROTHÉRAPIE?

Immédiatement après la séance, une certaine **fatigue est ressentie**. **L'action dynamisante est perçue dès le lendemain** et se double d'une fraîcheur du teint, d'une impression de peau neuve.

Ce dynamisme s'accompagne d'un allègement général, les patients s'exclament: "Je me sens libéré, allégé, propre à l'intérieur... "

Les effets de l'hydrothérapie du côlon sont multiples: perte de poids chez les patients constipés, ankylosés, notamment les femmes qui présentent le tableau constipation / rétention d'eau / dépôts cellulitiques, tant au niveau des cuisses que de l'abdomen. Il n'est pas rare d'observer une perte de poids jusqu'à 3 kg en une seule séance, suite à:

- l'élimination de quantités impressionnantes de matières
- la relance des fonctions rénales qui corrigent la rétention d'eau

Huit fois sur dix, les patients notent une augmentation importante de leurs urines qui sont le plus souvent chargées, témoins d'une bonne détoxification de l'organisme, dans les jours qui suivent l'hydrothérapie.

Les effets de cette méthode sur la paroi du côlon sont des plus intéressants. La paroi colique, débarrassée des matières qui y étaient collées, va retrouver ses propriétés contractiles et d'absorption d'origine, d'où la reprise du transit, la correction progressive des constipations et la détoxification / détoxination de tout l'organisme.

Un exemple illustre ce fait: celui d'une patiente âgée de 48 ans, constipée depuis son enfance. Elle précise que si elle ne recourt pas aux laxatifs puissants, elle peut rester 15 jours de suite sans aller à la selle.

Ces périodes de constipation s'accompagnent de fatigue, de nausées, de migraines et de lourdeurs dans les jambes.

Grâce à l'hydrothérapie du côlon (7 séances furent nécessaires!), on a observé une reprise du travail de son côlon qui lui permet d'évacuer spontanément une selle par jour.

AUTRE EFFET DE L'HYDROTHÉRAPIE

Le ventre s'aplatit grâce à la re-tonification de la musculature du côlon et à l'élimination de quantités importantes de matières, ainsi que grâce à l'augmentation de la tonicité abdominale.

L'élimination du foyer d'intoxication intestinale soulagera les patientes souffrant de troubles génito-urinaires: cystites, ovarites, troubles des règles.

Par ailleurs, les patients observent une relance de la circulation veineuse et lymphatique. D'où allègement des jambes, fonte des œdèmes et de la cellulite.

Outre l'amélioration générale sensible, tant psychiquement, physiquement qu'intellectuellement, tous les états inflammatoires aigus ou chroniques seront améliorés par l'hydrothérapie, du simple fait de l'arrêt de l'auto-intoxication d'origine intestinale.

QUELLE EST LA DIFFÉRENCE ENTRE LAVEMENT ET HYDROTHÉRAPIE DU CÔLON?

Cette différence est décrite par les patients qui pratiquent régulièrement des lavements: la quantité de matières anciennes évacuées impressionne toujours ceux qui pensaient avoir jusqu'alors une excellente hygiène intestinale.

Car l'hydrothérapie permet de nettoyer le côlon dans son intégralité.

Y A-T-IL UNE LIMITE À LA PRATIQUE DE L'HYDROTHÉRAPIE?

Du point de vue de l'âge, on pratique sans risque l'hydrothérapie chez les adolescents; les jeunes enfants relevant plutôt du lavement classique.

L'hydrothérapie est sans dangers, même à un âge avancé. J'en cite pour preuve le célèbre Irons qui pratique une hydrothérapie par semaine à plus de 90 ans!

A PROPOS DES ÉLECTROLYTES, OLIGO-ÉLÉMENTS ET DE LA FLORE INTESTINALE

On accuse à tort l'hydrothérapie de favoriser les fuites en électrolytes, vitamines et autres.

En fait, l'hydrothérapie, par son action d'assainissement de la muqueuse, permet une absorption parfaite de ces éléments dont le métabolisme était entravé par la stase fécale et une muqueuse colique abîmée.

De même pour la flore intestinale, nous n'avons jamais observé de diarrhée à la suite de séances d'hydrothérapie, ce qui aurait signifié des perturbations de la flore normale du côlon.

Bien au contraire, en débarrassant le côlon des hôtes indésirables (flore pathologique, levures, champignons, parasites...) et en l'assainissant, une flore normale se reproduira en quelques heures.

DEUXIÈME ÉTAPE : RÉPARER LE CÔLON

Le côlon est nettoyé et débarrassé des déchets et toxines qui y proliféraient depuis des années. Il faut maintenant parfaire, accomplir cette première étape en réparant les lésions et les microlésions de la paroi intestinale.

En effet, tant d'années de constipation, de fermentation, d'intoxication... auront provoqué une perméabilisation anormale de la paroi, source de passage de toxines dans l'organisme.

TROISIÈME ÉTAPE : RELANCER LE CÔLON

Une fois déterminées les causes des troubles du côlon, de la constipation essentiellement il s'agira de corriger les erreurs (soit par excès, soit par défaut) qui auront provoqué cet état de dysfonctionnement.

Il faudra déterminer la véritable cause du trouble du côlon: alimentaire, hépatique ou hygiène de vie, etc.

Le traitement de la cause sera également le véritable traitement préventif qui préviendra toute rechute de l'affection colique.

Les causes principales de dérèglement colique (essentiellement constipation chronique) sont généralement de trois ordres.

- insuffisance musculaire
- insuffisance hépatique
- erreurs diététiques