

Jacques Staehle

Détox & régénération

Soignez votre microbiote

Dynamisez vos cellules

Retrouvez votre vitalité

Dangles
EDITIONS 

Introduction

Une nouvelle vie s'ouvre à nous

Notre corps est en détoxification et régénération permanentes. C'est une condition de survie. Cette fonction automatique est parfois beaucoup trop sollicitée et débordée, alors on s'engraille et l'on vieillit prématurément. Le besoin d'intervenir devient crucial.

Les moyens existent, il convient de les mettre en œuvre pour en profiter pleinement. Les bons résultats ne se font pas attendre. On retrouve un regain de vitalité sur tous les plans : physique, mental, sexuel, et l'on se sent plus jeune.

L'originalité de ma méthode de détox et de régénération repose sur un constat de plus de cinquante années de recherches et d'enseignements que j'ai pu effectuer aux quatre coins du monde.

Au demeurant, j'ai mis cette méthode en pratique pour moi-même, ce qui me permet à un âge très avancé de garder mon intégrité physiologique. À presque 90 ans, je continue à pratiquer le ski, le tennis, la natation, le vélo. Je contrôle ma mémoire, ma libido et ma digestion sans problème particulier. J'ai des journées de travail bien remplies et encore de nombreux projets.

Je dois cela à l'enseignement que m'ont prodigué des sages chinois, suivant leur médecine traditionnelle. J'ai su décoder et réactualiser cet enseignement. Je me base sur une loi que l'on peut qualifier de « cosmo-énergétique » : les Cinq Éléments.

Cette loi prend en considération les cycles immuables des saisons et de leurs correspondances. Il est dit que dans les temps anciens, alors qu'il n'y avait pas de pollution, il suffisait de se réguler sur ce cycle et d'aller chez son médecin à chaque saison. Il nous harmonisait énergétiquement afin de conserver la santé. Si ce n'était pas le cas et que nous tombions malade, alors le médecin nous soignait gratuitement.

Ce temps-là est bien révolu, mais la loi des Cinq Éléments subsiste et nous allons en tirer nombre de bénéfices.

Voyons tout d'abord son principe et succinctement ses principales correspondances.

Les Cinq Éléments sont :

- 1/ **la Terre**, essentiellement en rapport avec la digestion ;
- 2/ **le Métal**, principalement lié à la récupération et l'évacuation ;
- 3/ **l'Eau**, particulièrement en rapport avec la purification par la filtration et l'élimination des toxines ;
- 4/ **le Bois**, en rapport essentiellement avec les différents métabolismes et la détoxification en général ;
- 5/ **le Feu**, principalement en rapport avec la distribution par la circulation, l'absorption, l'assimilation et la gestion, ainsi que la coordination des différentes activités.

Puisqu'en premier lieu nous sommes un assemblage de cellules, nous devons nous alimenter ; alors commençons par l'Élément en rapport avec l'alimentation.

1^{er} Élément : la Terre

La terre nous donne à manger, et, quant à nous, nous devons nourrir nos cellules. Pour ce faire, nous disposons d'un système digestif dont le rôle est de transformer des aliments macroscopiques en nutriments microscopiques.

L'énergie produite par les cellules qui participent à cette fonction passe dans une voie de circulation qui porte le nom de **méridien de l'Estomac** pour la première *phase digestive*, puis celui de **méridien Rate-Pancréas** pour la seconde phase digestive (voir page 59 à propos du rôle de la rate et du pancréas).

2^e Élément : le Métal

Cet Élément fait suite à celui de la Terre. Il est associé aux méridiens du **Gros Intestin et du Poumon**. Les cellules en rapport énergétique avec cet Élément sont chargées de la fonction relative à la *récupération* de l'oxygène de l'air et de l'eau des sucs digestifs, ainsi que l'*évacuation* du gaz carbonique issu de la respiration et des résidus de la digestion.

Le poumon récupère l'oxygène et évacue le gaz carbonique. Le gros intestin récupère de l'eau, des électrolytes, des minéraux, des vitamines, et il évacue les résidus de la digestion.

3^e Élément : l'Eau

L'Élément Eau est lié aux méridiens des **Reins et de la Vessie** qui recueillent les énergies résultant des fonctions de *filtration-épuration* du sang et de la lymphe, puis l'*élimination* des toxines et des impuretés. C'est l'Élément de la *purification*.

4^e Élément : le Bois

Cet Élément est en rapport avec les méridiens du **Foie et de la Vésicule Biliaire**. Les cellules de ces organes produisent l'énergie résultant des fonctions métaboliques et de *détoxification* de l'ensemble du corps.

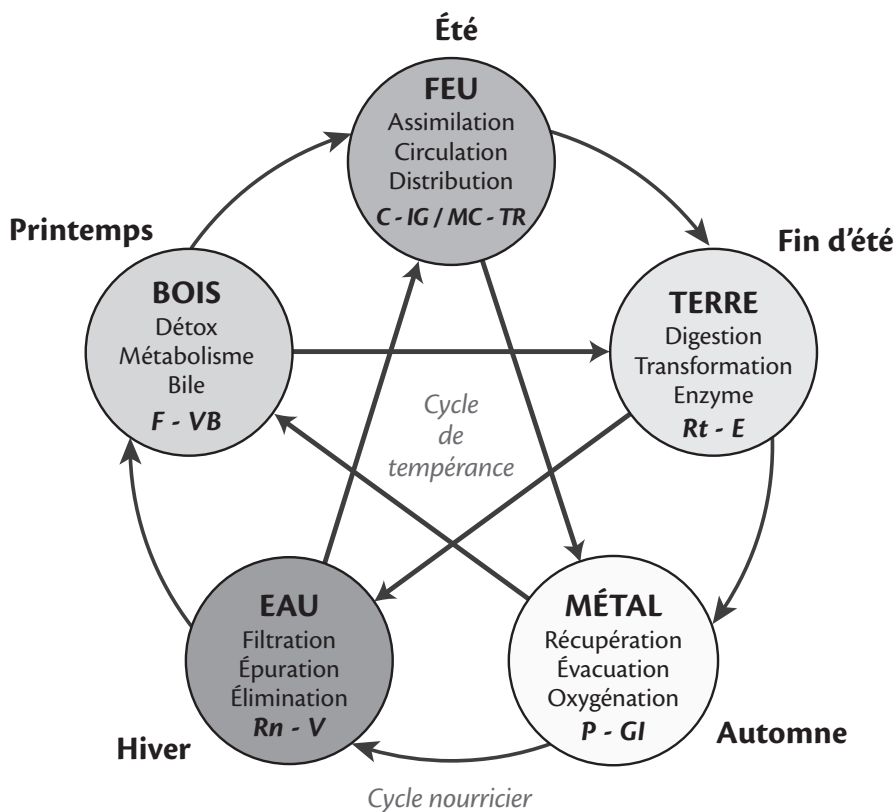
5^e Élément : le Feu

C'est l'Élément qui constitue *l'aboutissement des tâches accomplies précédemment* : digestion, récupération, évacuation, filtration, élimination, métabolisme, détoxification.

Cet Élément est la « résidence de l'Empereur » (considéré ainsi depuis des millénaires par la médecine chinoise, c'est dire combien les fonctions vitales du Cœur et de l'Intestin Grêle étaient déjà reconnues à cette époque). L'Intestin Grêle livre les nutriments dans le sang, puis le Cœur et les vaisseaux permettent la distribution à toutes les cellules.

Ces deux méridiens sont assistés de deux Ministres, chargé de l'administration : le couple **Maître Cœur** et **Triple Réchauffeur**.

Les méridiens Maître Cœur et Triple Réchauffeur sont en rapport avec les énergies reliées aux fonctions du système neuro-hormonal, et plus particulièrement ortho- et parasymphatique. Ils sont chargés de réguler et de coordonner toutes les fonctions avec notre ressenti, nos émotions, le stress, nos joies, nos peines, les impératifs, l'ambiance, le climat, l'environnement.



TERRE : méridiens Rt-E = Rate-Pancréas / Estomac

MÉTAL : méridiens P-GI = Poumon / Gros Intestin

EAU : méridiens Rn-V = Reins / Vessie

BOIS : méridiens F-VB = Foie / Vésicule Biliaire

FEU Empereur : méridiens C-IG = Cœur / Intestin Grêle

FEU Ministre : méridiens MC-TR = Maître Cœur / Triple Réchauffeur

Les correspondances principales de la loi des **Cinq Éléments**

Élément	TERRE	MÉTAL	EAU	BOIS	FEU
Situation	Centre	Ouest	Nord	Est	Sud
Saison	Intersaison Fin d'été	Automne	Hiver	Printemps	Été
Climat	Humide	Sec	Froid	Vent	Chaud
Couleur	Jaune	Blanc	Noir	Vert	Rouge
Saveur	Doux	Piquant	Salé	Acide	Amer
Méridien Yin Méridien Yang	Rt E	P GI	Rn V	F VB	C - MC IG - TR
Fonctions	Nourrir Digérer	Récupérer Évacuer	Métabolisme Filtrer Éliminer	Production Détoxification	Assimilation Distribution Circulation
Tissus organiques	Lymphes Liquide interstitiel	Peau Cheveux Poils	Os Dents Oreilles	Yeux Muscles Tendons	Artères Veines
Énergie psychique bénéfique	Équilibre Concentration Déplacement	Ordre Organisation Conservatisme	Courage Résistance Décision	Défense Combat Réalisation	Satisfaction Intelligence Amour Sagesse
Énergie psychique destructrice	Soucis	Tristesse	Peur	Colère	Insatisfaction
En sur-tension énergétique	Obsessions Instabilité	Imposition de ses idées Autocrate	Autoritarisme Impulsivité Intrépidité	Vindictif Agressivité	Fêtard « Brûler la chandelle par les deux bouts »
En sous-tension énergétique	Manque d'équilibre Lymphatique	Tempérament plaintif Désorganisé	Peur Indécision Pusillanimité	Tempérament bilieux	Dépression Dégoût de la vie

La méthode proposée

La méthode se conforme à la loi des Cinq Éléments, nous procéderons suivant une suite logique.

1/ Parfaire la digestion, et, pour cela, mettre tout en œuvre pour bien digérer.

2/ Récupérer efficacement les nutriments résultant du processus digestif, indispensables à la vie ; puis évacuer les déchets. Profiter de notre respiration pour évacuer le maximum d'impureté, avec l'aide du pouvoir constructif de la pensée.

Assainir le microbiote et aider au transit intestinal.

3/ Favoriser la filtration et la purification du sang et l'élimination des toxines, avec l'aide des aliments, des plantes et des points de digitopuncture.

4/ Favoriser le processus de détoxification générale du corps.

5/ Aider le travail du couple Empereur et de ses Ministres, c'est-à-dire la circulation et les fonctions neuro-hormonales.

En résumé

❖ Nous favoriserons le processus digestif, tout en respectant la physiologie digestive.

❖ Nous apprendrons à respirer suivant les techniques yogiques.

❖ Nous assainirons le milieu intestinal et favoriserons le processus d'évacuation.

❖ Nous utiliserons les moyens mis à notre disposition pour réaliser la plus parfaite purification possible de nos humeurs – c'est-à-dire du liquide extracellulaire – et activerons l'élimination des déchets métaboliques.

❖ Nous entrerons dans la phase décisive de *détoxification*.

❖ Arrivé à ce stade, il conviendra de profiter d'avoir un sang plus pur, plus fluide et riche. Ce sera le temps de la *régénération* et de la *satisfaction*.

Chapitre 1

Préalablement, situons-nous

Afin de réaliser cette magnifique entreprise de détoxification de notre organisme, il est utile de comprendre les processus de la vie. Tout d'abord, il est intéressant de se situer dans le temps.

D'où venons-nous et qui sommes-nous ?

De savants et minutieux calculs permettent de supposer que le corps d'un individu de taille et de poids moyens serait composé d'environ 37 000 à 100 000 milliards de cellules de 300 types différents, spécialisées dans une fonction particulière.

La cellule humaine fit son apparition très longtemps après le début de notre Univers, qui aurait pris naissance il y a 13,8 milliards d'années.

Notre Soleil et ses planètes sont le fruit de l'explosion d'une supernova survenue il y a 5 milliards d'années, permettant un milliard d'années plus tard la naissance des premières cellules sur la Terre, puis des premières bactéries.

Plus tard encore, il y a 600 millions d'années, apparurent des méduses, des insectes, des poissons. S'ensuivront :

- les reptiles, puis les dinosaures, il y a 350 millions d'années ;
- les mammifères (210 Ma) ;
- les oiseaux (150 Ma) ;

- les premiers primates (70 Ma) ;
- les petits singes (57 Ma) ;
- les grands singes (30 Ma) ;
- les orangs-outangs (10 Ma) ;
- les gorilles (9 Ma) ;
- environ un million d'années plus tard suivront les chimpanzés (8 Ma), notre presque grand-mère, dont le génome est semblable à 98,73 % du nôtre, avec une différence dans l'expression des gènes qui est tributaire d'influences extérieures et de régulations génétiques ;
- il y a environ 7 millions d'années, nous souhaitons la bienvenue aux premiers hominidés avec l'apparition de notre premier ancêtre connu à ce jour : **Toumai**.

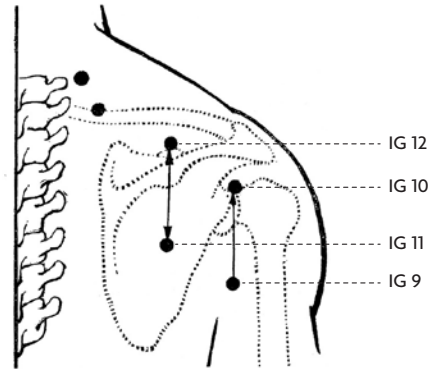
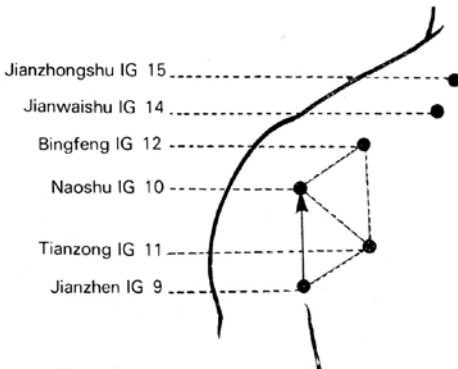
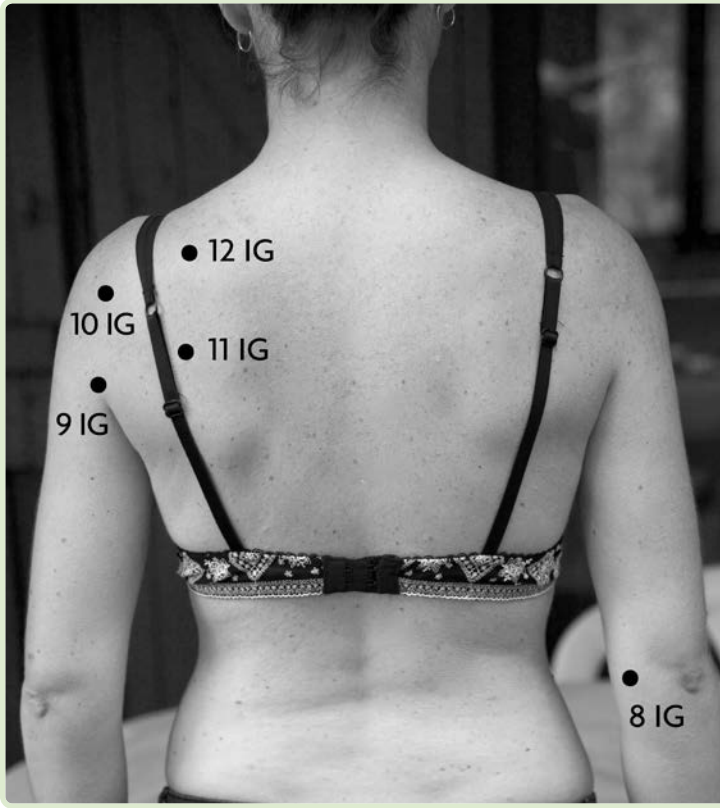
Puis les Australopithèques se redressent et adoptent progressivement la bipédie, comme le fit notre ancêtre : Lucy.

Le progrès se met en place, des outils sont façonnés et les grands voyages commencent : en route pour de nouveaux continents !

Une découverte de la plus grande importance allait bientôt changer la vie sur Terre. Il y a 800 000 ans, l'Homme venait de trouver le moyen de **faire du feu**, c'est-à-dire de reproduire une petite partie de ce que le Soleil nous apporte : la chaleur, la luminosité. Cette découverte fondamentale allait favoriser la digestion de certains aliments grâce à leur cuisson. C'était aussi un moyen de dissuader et d'éloigner d'éventuels prédateurs. À partir de cette prodigieuse acquisition, l'Homme découvrit la possibilité de transformer la matière et par là même de fabriquer de nouveaux outils.

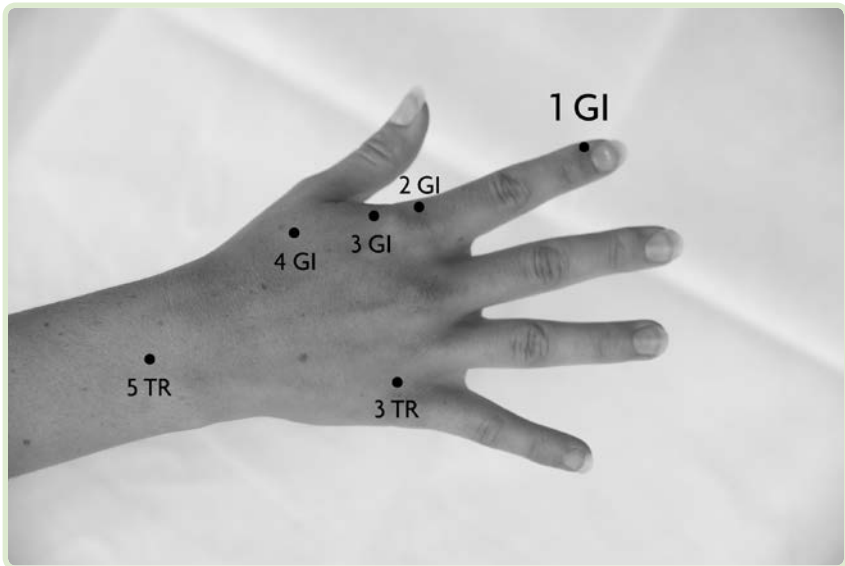
C'était le début d'une vie nouvelle. L'être humain venait d'entrer dans la première ère énergétique, en attendant la seconde découverte énergétique, **l'électricité**, puis la troisième, celle de l'atome et de la relativité.

Ces évocations montrent à quel point notre vie est conditionnée par le temps et **l'énergie**.



Les messages du Gros Intestin

Douleur à l'index. Le méridien du Gros Intestin commence à l'index. Il est normal qu'une perturbation du milieu intestinal se signale à ce doigt (**1 GI**). Le message est clair, il faut assainir son alimentation, supprimer tout ce qui est susceptible de déranger le milieu ambiant intestinal : gluten, choux ou mélanges alimentaires inappropriés. La cure détox est tout indiquée, elle assainira votre intestin et favorisera sa réhabilitation.



Douleur au coude. Si la douleur est du côté du pouce, alors le gros intestin signale un problème.

Si la douleur est du côté du petit doigt, c'est l'intestin grêle qui demande de l'aide.

Le message est clair, il faut assainir le milieu intestinal par une alimentation appropriée et supprimer tout ce qui est susceptible de déranger le milieu ambiant intestinal : gluten, choux ou mélanges alimentaires inappropriés. La cure détox est tout indiquée, elle préservera vos intestins et favorisera sa réhabilitation.

Debout, étirement

Réalisation : portez les mains jointes au ciel en inspirant, étirez-vous au maximum, soulevez-vous sur la pointe des pieds.

Concentration : prenez conscience de la bonne position de votre colonne vertébrale et du bassin.

Expirez en passant en position de flexion avant.



Parshva Konâsana (flexion latérale)

Réalisation : debout, fléchissez le pied droit, à angle droit, le coude droit vient s'y appuyer. Inspirez et portez le bras gauche dans le prolongement du tronc, étirez-vous, regardez la main pointée vers le ciel. Expirez en revenant à la position initiale, puis changez de côté.

Bienfaits : cette âsana met en jeu une coordination entre le système musculo-articulaire et la maîtrise nerveuse, nécessaire à sa réalisation. Il ouvre latéralement le thorax et augmente la capacité respiratoire tout en aidant à l'harmonisation du méridien de la Vésicule Biliaire.



Table des matières

Introduction — Une nouvelle vie s’ouvre à nous	5
Les correspondances principales de la loi des Cinq Éléments	10
La méthode proposée	11
1 — Préalablement, situons-nous	13
Qu’est-ce qu’une cellule ?	15
Préserver nos cellules	20
Se nourrir : une nécessité absolue	23
2 — Digestion et énergie	23
Le processus digestif	24
L’estomac	26
L’intestin grêle	31
Le gros intestin	39
3 — Les organes annexes au système digestif	45
Le foie	45
Détoxification par le foie	46
La vésicule biliaire	52
Le pancréas	59
La rate	60
Les reins	66
La vessie	73
4 — Que faire pour favoriser la détox ?	81
Comment bien digérer	82
Les épices qui favorisent la digestion	82
Favoriser les fonctions de récupération et d’évacuation	83
Rétablir l’équilibre microbiotique	88
Le microbiote	88
Alimentation et microbiote intestinal	89
Les réactions de défenses des intestins	91
Les messages du gros intestin	94
Règles d’or pour assainir ses intestins	97
Une menace pour nos intestins : les mycoses	103
Consommer des aliments pauvres en glucides	106
Boissons	107
Favoriser les fonctions d’épuration et d’élimination	108
Activation des processus de nettoyage cellulaire	112
Détoxification des métaux lourds	114
Ne pas nuire	115
Les bienfaits des jus de fruits	117

Les bienfaits des jus de légumes	120
Les smoothies détox	123
Recettes de soupes maison	124
L'intention, gage de réussite	127
5 — Détox	127
La cure	128
6 — Un allié précieux : la digitopuncture	137
7 — Reprise alimentaire habituelle	149
Comment bien digérer et préserver ses intestins	152
Les points détox de l'estomac	154
Détox du pancréas	155
Les plantes pour le pancréas	156
Détox des intestins	158
Boisson assainissante faite maison	158
La douche rectale	159
Le nettoyage intestinal	159
Détox des reins	161
Les plantes qui favorisent la détox des reins	161
Digitopuncture pour les reins	163
Détox du foie	165
Les plantes qui détoxifient le foie	166
Les points favorables au bon fonctionnement du foie	168
Le nettoyage du foie et des canaux biliaires	168
La bouillotte qui favorise la détox	172
Détoxification du sang et des humeurs	173
Les plantes qui purifient le sang	173
8 — Régénération	175
Régénération du pancréas	177
Les plantes	177
Les compléments	178
Les aliments amis du pancréas	179
Digitopuncture	179
Régénération des intestins	180
Les aliments	180
Les plantes	180
Les noix	181
Les compléments	181
Digitopuncture	182
Régénération des reins	184
Les aliments favorables	184
Les plantes	184
Digitopuncture	184

Régénération du foie	186
Les aliments favorables au foie	186
Les plantes spécifiques pour le foie	186
Les compléments	186
Les points	186
Régénération du cœur	187
Phytothérapie	187
Digitopuncture	187
Horloge hormonale	189
9 — Chronobiologie et rôle des hormones	189
Aperçu sur une journée	190
Perturbations	192
Intérêt de connaître la chronobiologie	192
Profiter de son alimentation	193
Pour perdre du poids et de la graisse	195
10 — Explications complémentaires	201
Les intestins	202
Le microbiote intestinal	202
Les acides aminés	206
11 — Traitement avec la lumière	211
12 — Exercices et automassages à la portée de tous ...	213
13 — Recettes	217
Mes recettes d'avocat	218
Recettes de plats sans gluten	219
Recettes de desserts sans gluten	221
Recettes faciles de légumes bienfaisants	223
14 — Résumé	227
Préparation	228
Détox	228
Reprise alimentaire habituelle	229
Régénération	234
Conclusion — Les nouvelles bonnes habitudes	235
INDEX des points	237