

Infection urinaire utilisez les pouvoirs de votre mental

Chère lectrice, cher lecteur,

En 1968, le médecin suisse Raymond Abrezol avait mis sur pied un entraînement mental particulier pour préparer l'équipe de ski suisse.

Et à la surprise générale, les Suisses, qui étaient loin des premières places du classement depuis des années, accumulèrent les victoires !

Le skieur commençait par des exercices d'autosuggestion comme « *J'ai confiance en moi* ». Ensuite il visualisait le parcours et s'imaginait descendre la pente. Les recherches ont montré qu'après trois mois, les sportifs développaient une force de traction 35 % plus intense que sans imagerie mentale^[1].

Le plus étonnant, c'est que ces techniques ne sont pas seulement utiles aux sportifs, mais aussi... **pour accélérer la guérison de certaines maladies.**

Aussi utile contre les cystites

En 2008, une étude^[2] a ainsi démontré que les douleurs pelviennes et les symptômes urinaires des femmes atteintes de cystite interstitielle pouvaient être significativement diminués grâce à l'imagerie mentale.

Après avoir fait des exercices d'imagerie mentale pendant 25 minutes, les 15 participantes ont noté une diminution de 45 % de leurs douleurs et symptômes.

Vous devez vous demander quel genre d'exercice de visualisation peut aider à combattre les infections urinaires...

Faites cet exercice mental plusieurs fois par jour

1. Tout d'abord, installez-vous dans un endroit calme. Asseyez-vous sur une chaise ou en tailleur sur le bord d'un coussin. Il faut avoir le bassin légèrement surélevé, de façon à avoir le dos bien droit. Ne croisez pas vos jambes l'une sur l'autre.
2. Commencez par vous relaxer en vous concentrant sur votre respiration. Inspirez l'air par le nez en gonflant le ventre puis expirez par la bouche en abaissant les côtes vers le bassin.
3. Quand vous vous sentez détendu, répétez dans votre tête ou à voix haute les phrases suivantes : « Je me sens bien », ou « Je suis guéri ».
4. Visualisez ensuite que les muscles de votre bas-ventre se détendent. Imaginez une lumière blanche qui prend naissance dans votre bassin, descend vers votre vessie et

s'écoule le long de l'urètre. Ce rayon vous fait du bien, votre urine se fluidifie. Sentez le bien-être et la détente vous envahir.

5. Recommencez cet exercice à plusieurs reprises, en parallèle à votre traitement.

Cet exercice ne va pas soigner vos infections, mais il peut contribuer à accélérer le processus de guérison.

En parallèle, vous pouvez utiliser certaines plantes reconnues contre les infections urinaires.

On connaît surtout la canneberge, mais d'autres plantes pourront vous aider à vous débarrasser de votre infection urinaire.

3 plantes « anti-cystite » moins connues que la canneberge... mais aussi efficaces

Caton l'Ancien la conseillait il y a 2 000 ans

Les baies^[3] de **genévrier** font partie des plantes connues pour leur action diurétique depuis des milliers d'années. Caton l'Ancien, célèbre intellectuel romain, recommandait cette baie antiseptique. Deux mille ans plus tard, la science a confirmé que le genévrier était très efficace pour stopper une infection avant qu'elle ne s'aggrave.

En infusion : écrasez au mortier 40 g de baies et laissez infuser 10 minutes dans 1 litre d'eau bouillante. Buvez entre 2 et 3 bols par jour, hors repas.

En vin diurétique : écrasez 60 g de baies au mortier et mélangez-les dans 1 litre de vin. Chauffez le tout jusqu'à ébullition et laissez macérer 3 jours. Mettez-le dans une bouteille et buvez-en 1 verre le matin, à jeun.

Attention : en cas de surconsommation, le genévrier peut libérer du sang dans les urines. Utilisez-le sur une courte période et ne dépassez pas les posologies indiquées. À éviter chez les femmes enceintes, ou en cas d'inflammation aiguë des voies urinaires ou d'insuffisance rénale.

Si vous ne devez choisir qu'une plante...

S'il fallait choisir une seule plante pour détoxifier l'organisme, ce serait la **bruyère**. Riche en éricodine, elle est antiseptique et éclaircit les urines nauséabondes et troubles. Elle contient aussi de l'arbutoside qui s'attaque directement aux bactéries pathogènes.

En infusion, il faut mélanger 20 à 30 g de sommités fleuries par litre d'eau. Laissez infuser le mélange pendant 15 minutes et buvez entre 3 et 4 bols par jour.

Voici comment Pantagruel soignait ses infections

Dans le célèbre roman de Rabelais, le géant Pantagruel aurait soigné sa gonorrhée (infection des organes génito-urinaires) grâce à la **busserole**. Complètement oubliée après le XVII^e siècle, cette plante n'a été réhabilitée qu'en 1857. Aujourd'hui elle est recommandée

par l'European Scientific Cooperative on Phytotherapy (ESCOP) pour traiter les infections urinaires.

En décoction : utilisez 20 g de feuilles sèches par litre d'eau. Faites bouillir 2 ou 3 minutes, puis infusez 10 minutes. Buvez 2 à 3 bols par jour pendant 10 jours.

En gélules : 2 à 3 gélules par jour pendant 10 jours. À associer à une tisane diurétique (faites bouillir 30 g de rhizomes de chiendent dans 1 litre d'eau pendant 10 minutes, couvrez 5 minutes, puis filtrez).

Attention à ne pas utiliser la busserole plus de deux semaines et au maximum cinq fois par an, sinon elle pourrait devenir toxique pour le foie et les reins. Cette plante est déconseillée aux femmes enceintes et aux enfants de moins de 12 ans. À éviter en cas de prises d'anti-inflammatoires, de supplémentation en vitamine C, de constipation chronique et d'ulcère.

Amicalement,

Florent Cavalier