

Une nouvelle thérapie nettoie les angoisses

par Agnès Piontkowski, mardi 29 mai 2012, 14:57 ·

Une nouvelle thérapie, centrée sur les intestins, permet de nettoyer au sens propre les émotions négatives : angoisses, tristesse, dépression.

En effet, l'intestin évacue les restes de l'alimentation que votre corps ne peut digérer, mais il a aussi pour fonction d'évacuer les restes des hormones des émotions : sérotonine, acétylcholine, noradrénaline, GABA.

Tout comme il peut se dérégler et mal évacuer l'alimentation, il peut également peiner à évacuer ces hormones, provoquant une accumulation source de désordres émotionnels.

L'hydrothérapie, qui est une technique douce de lavement des intestins accompagnée de massages enveloppants, peut alors avoir l'effet d'une véritable « mini-psychothérapie » chez certaines personnes qui, enfin, lâchent prise... Non seulement, un réel assainissement du gros intestin s'opère, mais aussi un grand nettoyage du surplus émotionnel et des lourdeurs psychiques.

Votre second cerveau

Les récentes recherches en embryologie (étude des embryons), ont conduit à une étonnante découverte : les cellules nerveuses de l'intestin proviennent du même feuillet embryologique que celles du cerveau.

Cela signifie qu'à un moment donné du développement de l'embryon, des cellules nerveuses se séparent du cerveau principal pour migrer dans le ventre et former, au niveau des intestins, un second système nerveux, que l'on appelle le système nerveux entérique.

Intestin et cerveau sont bien sûr séparés chez l'adulte, mais une communication permanente se maintient via le nerf vague, également appelé nerf n°X ou nerf pneumogastrique.

Comme le cerveau, l'intestin comporte d'ailleurs des neurones, au nombre de 200 millions, et on y retrouve l'essentiel des neurotransmetteurs du cerveau (sérotonine, acétylcholine, noradrénaline, GABA...).

L'exemple le plus spectaculaire est celui de la sérotonine, un neurotransmetteur qui influence les états d'âme et qui est produit à 95 % ... par les cellules nerveuses de l'intestin !

Mais bien d'autres neurotransmetteurs sont impliqués, selon le gastroentérologue français Michel Delvaux, qui parle de « Sensibilité viscérale » dans son ouvrage du même nom. (1)

La découverte des liens entre cerveau et intestins est si révolutionnaire qu'elle a donné naissance à une nouvelle discipline : la neuro-gastro-entérologie. Michael Gershon, professeur d'Anatomie et Biologie Cellulaire de l'Université de Columbia aux Etats-Unis, a désigné les intestins comme le second cerveau, dans un livre célèbre, *The Second Brain*, paru en 1999.

D'après Michael Gershon, « le cerveau intestinal serait capable de se souvenir ; il participerait à la phase des rêves pendant le sommeil en produisant de la sérotonine et constituerait vraisemblablement la matrice biologique de l'inconscient. » (2)

T-R-I-P-E-S = E-S-P-R-I-T

Cela fait cependant des siècles que les philosophes s'étonnent de l'anagramme TRIPES = ESPRIT.

Bouddha lui-même disait qu'« un sage est quelqu'un dont les intestins fonctionnent bien » !

La Chine Taoïste connaît une technique, le Chi Nei Tsang, qui concentre son travail sur toute la sphère abdominale. Chi Nei Tsang signifie littéralement « travailler l'énergie des organes internes ». Cette discipline propose de résoudre les tensions profondément ancrées et de restaurer la vitalité physique comme psychique en travaillant sur les structures viscérales et le positionnement des organes internes.

De nombreuses observations cliniques, plus récentes et plus proches de nous, permettent également de considérer les intestins comme le « cerveau des émotions ».

Ivan Pavlov (1849-1906) – médecin-physiologiste russe – a démontré qu'un chien dont le fonctionnement digestif est normal, contracte ses intestins lorsqu'un chat pénètre dans la pièce.

Il en est de même pour l'être humain. Nous contractons aussi nos intestins lorsque nous sommes effrayés ou lorsque nous ressentons d'autres types d'émotions. A l'opposé, lorsque nous nous relaxons, nous relâchons nos intestins et le travail digestif peut commencer.

Digérer les émotions

Selon la psychologie biodynamique, fondée par Gerda Boyesen (1922-2005), chacun de nos organes possède deux fonctions, l'une physiologique et l'autre émotionnelle. C'est un des principes de la médecine chinoise : par exemple, le cœur est la pompe du système circulatoire et l'organe donnant la faculté d'aimer. Quant à l'intestin, ses deux fonctions sont définies comme suit :

- Fonction physiologique : le péristaltisme est l'activité de l'intestin permettant de digérer le bol alimentaire.
- Fonction émotionnelle : le psycho-péristaltisme est cette autre activité parallèle qui permet de digérer les résidus métaboliques des conflits émotionnels (adrénaline, noradrénaline, etc ...).

Le psycho-péristaltisme est donc un moyen de régulation naturel des conflits émotionnels. Quand le stress est trop important, cette autorégulation – qui intervient naturellement dans les moments de détente, pendant le sommeil et avec l'aide du rêve – ne peut plus se faire. Les conflits sont refoulés et l'organisme se cuirasse. Il est alors nécessaire de restimuler le psychopéristaltisme grâce à un massage dit biodynamique, pour permettre la « digestion des émotions ».

Le grand nettoyage intestinal

Et c'est dans ce but d'évacuation des déchets émotionnels que les techniques de nettoyage des intestins sont encouragées depuis la nuit des temps. On pense alors à la fameuse purge yogique (shankaprakshalana) ou encore au traditionnel lavement, et plus récemment à l'irrigation du côlon (ou hydrothérapie du côlon).

Une des techniques qui me paraît la plus intéressante, l'hydrothérapie du côlon, est centrée sur le drainage du gros intestin. Le côlon reçoit un apport d'eau douce filtrée via une canule (tube en plastique ou en caoutchouc), à usage unique stérile. La progression de l'eau est accompagnée par des massages abdominaux doux et enveloppants. Cette eau sera ensuite évacuée, toujours par le même dispositif, et couplée à des massages plus appuyés sur tout le cadre colique, c'est-à-dire la région des viscères encadrée par le colon, afin d'aider à l'élimination des matières et des résidus plus anciens.

Non seulement, un réel assainissement du gros intestin s'opère mais aussi un grand nettoyage du surplus émotionnel et des lourdeurs psychiques, qui peut donc s'apparenter à une « mini- psychothérapie ». L'irrigation du colon allège aussi bien le physique que le mental !

Compléter l'effet avec l'ostéopathie

Les résultats sont étonnants quand l'hydrothérapie du côlon est couplée à l'ostéopathie.

Grâce au nettoyage du « second cerveau » par l'hydrothérapie, le terrain est déblayé. Une fois que place nette a été faite, l'ostéopathe repositionne, plus aisément et plus efficacement, les viscères et les organes annexes de toute la région abdominale.

Certaines douleurs lombaires sont mêmes totalement annihilées suite à une irrigation colonique lorsque la cause principale s'avérait être un encombrement intestinal massif.

La personne manipulée sera également moins sujette aux débordements émotionnels puisque l'irrigation du côlon aura, d'ores et déjà, épuré des émotions plus ou moins enkystées.

Réellement, vos angoisses auront été... nettoyées.